

Na przyjaznym szlaku

Propozycje łatwych i atrakcyjnych przyrodniczo ścieżek
w województwie mazowieckim



Wstęp

Przebywanie pośród przyrody, obserwowanie jej to najlepszy sposób na odpoczynek dla ciała i umysłu. Czasem nawet krótkie wyjście w teren – na spacer, rower czy przebieżkę – może znacząco poprawić humor, pomóc zebrać myśli, wywołać przyływ energii i pozytywnie wpłynąć na kondycję fizyczną organizmu.

Zawsze warto wyjść z domu i zanurzyć się w naturze. Nie zawsze jednak łatwo nam znaleźć kuszący i motywujący do wyjścia cel wycieczki. Dla osób mniej sprawnych problematyczne bywa też wybranie przystępnej trasy wędrówki.

Publikacja ta ma na celu zachęcenie osób w wieku 60+ do wyjścia z domu i spędzenia czasu na łonie natury. W przewodniku przedstawiamy propozycje 13 łatwych i krótkich wycieczek, prowadzących przez atrakcyjne przyrodniczo zakątki województwa mazowieckiego. Opisane trasy pozwalają na obserwację pięknych krajobrazów oraz ciekawych gatunków roślin i zwierząt. Ich długość nie przekracza kilku kilometrów, a przy części z nich spotkamy wiaty przystankowe czy taweczki.

Nasz przewodnik opisuje tylko niewielką część spacerów przyrodniczych, jakie odbyć można w województwie mazowieckim. Liczymy jednak na to, że już te propozycje staną się motywacją do wyruszenia „w naturę”, a z czasem zachęcą do poszukiwania kolejnych, interesujących tras już na własną rękę.

Proponowane przez nas lokalizacje spacerów celowo nie obejmują obszaru Kampinoskiego



Fot. Tomasz Wilk

Parku Narodowego. Z walorów przyrodniczych tego miejsca większość mieszkańców województwa znakomicie zdaje sobie sprawę, a szczegółowe opisy tras prowadzących przez Puszcze i jej okolice znaleźć można na stronie parku, m.in. w zakładce opisującej ścieżki dydaktyczne, pod adresem: <https://kampn.gov.pl/ścieżki-dydaktyczne>.

UWAGA! Część z proponowanych w przewodniku ścieżek przebiega szlakami poprowadzonymi przez rezerваты przyrody. Należy pamiętać, że w takich miejscach zbaczanie z udostępnionych szlaków jest surowo zabronione!



1. Brzegiem Bugu
2. Brzegiem Wisły, Rezerwat Wyspy Świdurskie
3. Rezerwat Świder
4. Bocianowskie i Goździkowe Bagno
5. Bagno Całowanie
6. Lasy Młotowskie
7. Rezerwat Modrzewina
8. Stawy Żabieniec i Lasy okolic Zalesia
9. Rezerwat Stawy Raszyńskie
10. Rezerwat Las Bielański
11. Rezerwat Krępiec i Źródło Królewskie

1

Brzegiem Bugu Nadbużański Park Krajobrazowy



Bug w okolicach Szumina, fot. Alicja Sokółowska

Jednym z większych parków krajobrazowych województwa, ale też całej Polski jest Nadbużański Park Krajobrazowy. Na jego obszar składają się tereny leżące w Dolinie Dolnego Bugu oraz pas terenów leżących wzdłuż Narwi.

Spacer z Szumina

Możliwość podziwiania urokliwych nadbużańskich krajobrazów daje spacer rozpoczynający się nieopodal miejscowości Szumin – na wschód od ujścia Liwca do Bugu. Do wygodnego, wyposażonego w wiatę turystyczną parkingu koło Szumina dojechać można samochodem. Już przy samym parkingu podziwiać możemy imponujący dąb będący pomnikiem przyrody, tu zapoznamy się też z treścią tablic edukacyjnych opowiadających o florze i faunie Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego.

Z parkingu proponujemy udać się na dwa krótkie spacer – w kierunku zachodnim (w dół rzeki) oraz w kierunku wschodnim (w górę rzeki). Oba podążają za znakami czerwonego szlaku turystycznego.



Spacer pierwszy – w kierunku zachodnim – rozpoczynamy od przejścia przez niewielki fragment lasu i dotarcia do brzegu Bugu. Następnie skręcamy w lewo i kontynuujemy wycieczkę, podziwiając widok na spokojne wody rzeki i przeciwległy brzeg. Nasza ścieżka prowadzi po malowniczej, piaszczystej, nadbużańskiej skarpie, granicą sosnowego lasu (skrajem Puszczy Kamienieckiej). Jego dno wyściełane jest soczystym, zielonym mchem, wczesnym latem poprzetykanym żółtymi kwiatami pszeńców zwyczajnych, nieco później zaś – wrzosami. Miejscami mijamy piękne, dorodne dęby. Po ok. 1 km docieramy do punktu widokowego usytuowanego w najwyższym miejscu skarpy. Dalej ścieżka opada w dół i pośród gęstej roślinności obchodzi wilgotne tereny ciągnące się wzdłuż koryta Wilżanki. Z czasem znów powraca w okolice rzeki.

Parking koło Szumina (52.600869, 21.627806).

Dojazd – samochodem.

Odcinek 1 – od parkingu w kierunku zachodnim – **2,7 km** w jedną stronę.
Odcinek 2 – w kierunku wschodnim – **3 km** w jedną stronę.

Szlak łatwy – wiedzie wygodną ścieżką i drogami gruntowymi.



Bug w okolicach Szumina, fot. Alicja Sokołowska

Przemierzając nadbużańską skarpę, warto wypatrywać ptaków, dla których okolice Bugu są ważną ostoją. W piaszczystych brzegach rzeki swe gniazda zakładają jaskółki brzegówki i zimorodki. Swoje kolonie w Dolinie Bugu mają też rybitwy czarne, białoczelne i rzeczne. Poza tym nad rzeką można zauważyć m.in. brodziec piskliwy czy wypatrujące w nurcie pokarmu czaple siwe i białe. Dolina Bugu to też ważny korytarz migracyjny w sezonie wiosennych i jesiennych przelotów. To prawdziwy ptasi raj!

Trasa druga wiedzie z parkingu w kierunku wschodnim. Podąża za czerwonymi znakami szlaku turystycznego oraz (jednocześnie) trasą ścieżki przyrodniczej łączącej Szumin z miejscowością Jerzyska. Nasz szlak początkowo oddala się od brzegu rzeki – prowadzi drogą gruntową i miejscami asfaltem, by dotrzeć do granic rezerwatu leśnego Jegiel. Dalej podąża obrzeżem

rezerwatu, skąd podziwiać możemy jego gęste, mroczne ostępy. Powołany w 1981 r. Rezerwat Jegiel chroni m.in. rzadko występujące zbiorowisko leśne – las świerkowy rosnący na warstwie torfu. Wiek niektórych z tutejszych świerków i olch przekracza 200 lat. W wilgotnych siedliskach rezerwatu występuje m.in. owadożerna rosiczka okrągłolistna, wawrzynek wilczełyko, bagno zwyczajne oraz mchy torfowce. Żyją tu łosie, dziki i wiele gatunków ptaków.

Gdy miniemy rezerwat, podążamy dalej w kierunku starorzecza Bugu. Po krótkim spacerze docieramy do części wsi Szumin o nazwie Wywłóka.

Znajduje się tu urokliwa plaża, na której warto odpocząć, powylegiwać się na piasku, czy wykąpać się. Po odpoczynku w Wywłóce można rozpocząć powrót w kierunku parkingu. Inną możliwością jest kontynuowanie wycieczki wzdłuż ścieżki przyrodniczej. Ta prowadzi aż do miejscowości Jerzyska. Przecina piękne sosnowe lasy i porośnięte wrzosami wydmy.

Będąc w okolicach, warto odwiedzić też ścieżkę dydaktyczną Dolina Liwca prowadzącą po drewnianej kładce, m.in. przez rosnące nad rzeką łągi. Ścieżka jest krótka, ale bardzo urokliwa. Startuje w miejscowości Kaliska, zaledwie kilkanaście kilometrów (niecałe 20 min samochodem) od Szumina.



Rezerwat Jegiel, fot. Alicja Sokołowska



Jaskółka brzegówka
(*Riparia riparia*)



Rybitwa czarna
(*Chlidonias niger*)



Rybitwa białoczelna
(*Sternula albifrons*)



Brzodec piskliwy
(*Actitis hypoleucos*)



Pszeniec zwyczajny
(*Melampyrum pratense* L.)



Wrzos zwyczajny
(*Calluna vulgaris*)



Wawrzynek wilczełyko
(*Daphne mezereum* L.)



Grzybień biały
(*Nymphaea alba* L.)

2

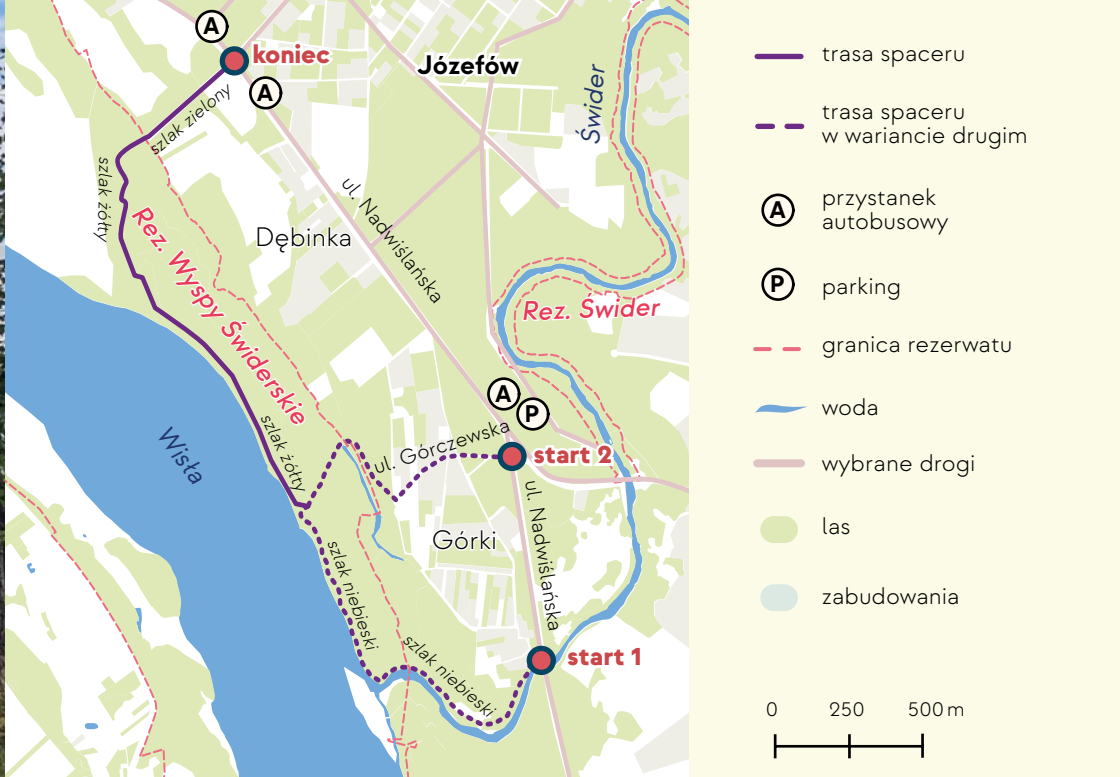
Brzegiem Wisły Rezerwat Wyspy Świderskie



Rezerwat Wyspy Świderskie, widok na Wisłę z żółtego szlaku, fot. Alicja Sokółowska

W Dolinie Środkowej Wisły

Niewątpliwym skarbem woj. mazowieckiego jest Wisła i cenne przyrodniczo tereny nad jej brzegami. Na całym mazowieckim odcinku doliny Wisły oraz na fragmencie jej odcinka lubelskiego wyznaczono Obszar Specjalnej Ochrony Ptaków „Dolina Środkowej Wisły”. Jest on częścią sieci obszarów Natura 2000. W jego granicach rzeka w większości miejsc zachowała swój wyjątkowy, naturalny charakter, który podziwiać można nawet w najbliższych okolicach Warszawy. W jej korycie znajdują się liczne piaszczyste wyspy (tzw. łachy), które są ważnym siedliskiem dla rzadkich i ginących gatunków ptaków. Wzdłuż Wisły ciągną się miejscami urwiste, podmywane przez wodę piaszczyste skarpy, w których gniazdują jaskółki brzegówki i zimorodki. Zachowane pomiędzy wałami powodziowymi naturalne obszary zalewowe porośnięte są w wielu miejscach przez łęgi topolowe i topolowo-wierzbowe – lasy rzadkie i przystosowane do okresowego zalewania. W innych miejscach podziwiać możemy rozległe, pięknie kwitnące łąki oraz zarośla wierzbowe (łozowiska).



By poznać uroki nadwiślańskiej przyrody, wystarczy przemierzyć pieszo lub rowerem jedną ze ścieżek poprowadzonych wzdłuż rzeki w granicach Warszawy (zwłaszcza prawobrzeżnej). Bardziej odludne zakątki Wisły podziwiać można m.in. ze szlaków przecinających utworzone w dolinie rzecznej rezerwaty przyrody. **Ważne jest jednak, by w rezerwach poruszać się jedynie po oficjalnie udostępnionych szlakach – zbaczanie z nich jest surowo zabronione i powoduje degradację cennej, unikatowej przyrody.** Jednym z miejsc, w których bez problemu zaobserwować można typowy krajobraz doliny Wisły, jest rezerwat Wyspy Świderskie.



Otwock. **Wariant 1:** most nad rzeką Świder przy ul. Nadwiślańskiej (52.100764, 21.223720). **Wariant 2:** skrzyżowanie ul. Nadwiślańskiej z Górczewską, obaj stacji MOYA.



Dojazd autobusem lub samochodem.



Wariant 1: 3,7 km. **Wariant 2:** 3,2 km.



Szlak łatwy, wiedzie wygodną ścieżką.

Trasa spaceru

Wycieczkę w dłuższym wariancie rozpoczynamy w Otwocku, przy moście przechodzącym nad Świdrem. Przebiega tędy niebieski szlak turystyczny, za którego znakami podążamy wzdłuż Świdra w kierunku Wisły. Ścieżka wiję się tu nad urokliwą, czystą rzeką.

Wkrótce wkraczamy w granice rezerwatu i po niecałym kilometrze od startu osiągamy miejsce, gdzie Świder uchodzi do Wisły. Rozciąga się tu wspaniały widok na królową polskich rzek, na piaszczyste łachy i wyspy z kępami niskiej roślinności. Takie tereny są miejscem gniazdowania licznych gatunków ptaków. Niektóre – np. sieweczki obrożne i rzeczne, śmieszki, rybitwy rzeczne i białoczelne – jaja składają bezpośrednio na ziemi w niewielkim dołku. Takie usytuowanie gniazd sprawia, że są one narażone na rozdeptanie przez ludzi czy podkradanie jaj przez psy lub inne drapieżniki, np. inwazyjną norkę amerykańską (wizona), wronę siwą.

To właśnie dla ochrony wrażliwych gatunków ptaków związanych z wodą, w latach 90. został tu powołany rezerwat. W sumie na terenie Wysp Świderskich stwierdzono 140 gatunków ptaków. Część z nich stanowią gatunki wpisane na Czerwoną listę ptaków Polski, takie jak sieweczka obrożna, ostrzygojad i mewa siwa. Wiele ptaków przystępuje w rezerwacie do lęgów, inne korzystają z dobrodziejstw rzeki w okresie przelotów. By nie płoszyć ptaków i nie niszczyć ich siedlisk, na terenie rezerwatu absolutnie nie wolno wchodzić na piaszczyste łachy, plażować czy wprowadzać w jego granice psów.

Od ujścia Świdra podążamy dalej brzegiem w dół rzeki, w kierunku Warszawy. Spacerujemy wąską ścieżką nad piaszczystą skarpą. Mijamy m.in. rozległe łąki latem pełne kwiatów. W wielu miejscach zobaczymy ciekawe niebieskawe

mikołajki płaskolistne, w Polsce występujące głównie właśnie w dolinach Wisły i Odry. Przy brzegu rosną miejscami potężne topole i wierzby, na części z nich widać ślady działalności bobrów.

Z czasem szlak niebieski odchodzi w prawo od rzeki, a do naszej ścieżki dobija szlak żółty, którym kontynuujemy wędrówkę w dół



Łąki rezerwatu, fot. Alicja Sokołowska

Wisły. Gdy szlak żółty odbija w prawo w kierunku łąk i zadrzewień, podążamy za jego znakami. Gdy dojdziemy do gęstego lasu pełnego starych topoli, skręcamy w wyasfaltowany tzw. łącznik józefowski (znaki zielone), który doprowadza nas do ulicy i przystanków autobusowych.

Dolina Wisły jako świetne miejsce obserwacji gatunków migrujących

Dolina Wisły stanowi bardzo ważny korytarz migracyjny dla zwierząt. Jesienią na zimowiska, a wiosną w kierunku terenów lęgowych wędrują wzdłuż rzeki setki gatunków ptaków. Naturalne koryto rzeki i tereny zalewowe to miejsca, w których ptaki mogą w spokoju zatrzymać się i posilić podczas podróży. Wzdłuż Wisły, a zatem także przez rezerwat migrują również ssaki, m.in. wilki czy łosie. Pas naturalnych, niezmienionych mocno terenów to dla nich bezpieczna przestrzeń do wędrowania i żerowania.



Bóbr
(*Castor fiber*)



Mewa śmieszka
(*Chroicocephalus ridibundus*)



Rybitwa białoczelna
(*Actitis hypoleucos*)



Rybitwa rzeczna
(*Sterna hirundo*)



Sieweczka obrożna
(*Charadrius hiaticula*)



Mikołajek
płaskolistny
(*Eryngium planum* L.)



Dziurawiec
(*Hypericum* L.)



Sieweczka rzeczna
(*Charadrius dubius*)

3

Rezerwat Świder



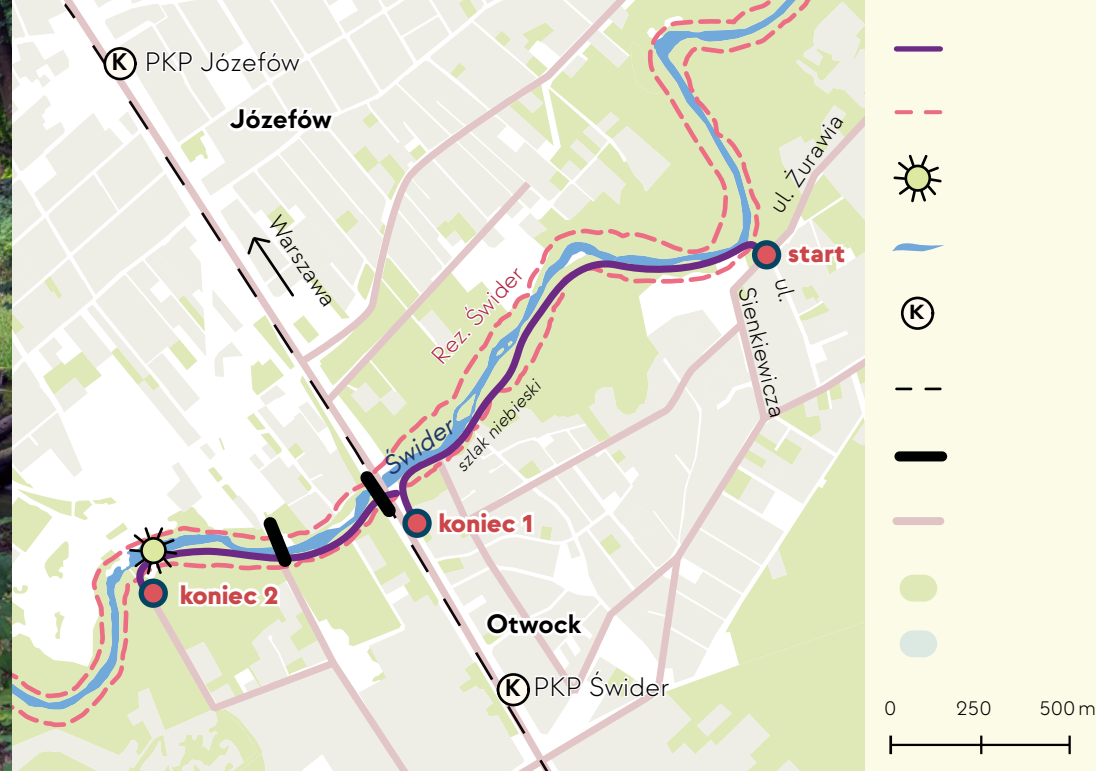
Świder, fot. Alicja Sokółowska

Świder to urokliwa rzeka mająca swoje źródło w woj. lubelskim i uchodząca do Wisły nieopodal Otwocka. Jej w przeważającej części naturalny charakter i czyste wody spowodowały, że nieco ponad 40-kilometrowy odcinek ciek ujęty został ochroną rezerwatową. W granicach obszaru chronionego znalazł się też pas łądu po obu stronach Świdra oraz fragment uchodzącej do Świdra rzeki Mieni.

Spacer wzdłuż Świdra to znakomity pomysł na upalne dni – w Otwocku znajduje się plaża miejska, przy której można zażyć kąpieli w niezwykle czystej wodzie. Ale Świder wspaniale prezentuje się także w innych porach roku.

Trasa spaceru

Trasę wycieczki rozpocząć można w kilku miejscach Świdra Wschodniego, będącego dziś częścią Otwocka. Jedną z możliwości jest rozpoczęcie spaceru nieopodal skrzyżowania ulic Sienkiewicza i Żurawiej. Stąd do brzegu Świdra dochodzimy wzdłuż szlaku rowerowego i ruszamy dalej w dół rzeki wygodną, momentami krętą ścieżką oznaczoną niebieskimi znakami. Szlak



prowadzący wzdłuż Świdra przechodzi przez piękne nadrzeczne zadrzewienia. Wypatrzeć tu można m.in. liczne stare wierzby i topole, a także zakwitające wiosną drzewa owocowe. Latem roślinność staje się tu bardzo bujna, co momentami utrudnia przejście niektórych odcinków szlaku, zwłaszcza w jej górnym biegu rzeki (ponad proponowanym przez nas punktem początkowym spaceru).

 Otwock: skrzyżowanie ul. Żurawiej z ul. Sienkiewicza lub Plaża Miejska lub okolice mostu kolejowego.

 Dojazd komunikacją (pociągiem) lub samochodem.

 **Wariant 1:** od skrzyżowania do mostu - **1,5 km. Wariant:** od skrzyżowania do plaży miejskiej – **2,2 km.**

 Szlak wiedzie leśną ścieżką, miejscami wąską i krętą. Na kilku odcinkach znajdują się krótkie podejścia (przewyższenie do kilku metrów). Dla ułatwienia sobie pokonania takich fragmentów można zabrać ze sobą kijki trekkingowe).



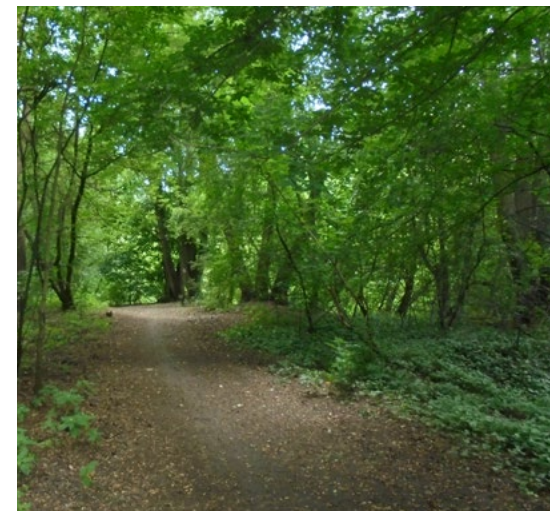
Świder, fot. Alicja Sokołowska

Ze ścieżki podziwiać możemy naturalnie wijącą się czystą rzekę, tworzące się w jej korycie piaszczyste wysepki i plaże. Powstałe wzdłuż Świdra skarpy stanowią ważne miejsce występowania jaskółek brzegówek i zimorodków. Warto rozglądać się za nimi podczas spaceru oraz starać się zachować ciszę, by nie spłoszyć ptaków i móc usłyszeć ich głosy. W rezerwacie jest też szansa na wychwycenie głosów m.in. strzyżyka, dzięcioła czarnego czy zielonego.

Nad Świdrem zachwyca też roślinność wodna (zakwitają tu grązele żółte i grzybienie białe) oraz mnogość latających pośród roślinności ważek.

Ścieżką wiodącą brzegiem Świdra z czasem docieramy do mostu. W tym miejscu można zakończyć spacer – zawrócić lub ruszyć w kierunku pobliskiej

stacji PKP. Osoby wytrwalsze czy dysponujące większą ilością czasu mogą jednak kontynuować wycieczkę – szlak przechodzi najpierw pod mostem drogowym oraz kolejowym (uwaga, miejsce to wymaga nieco większej sprawności fizycznej, bywa też niestety zaśmiecone), by dalej powrócić na poziom skarpy. Ścieżka (nadal oznaczona symbolami niebieskiego szlaku) ostatecznie doprowadza nas do Plaży Miejskiej w Otwocku. To piękne



Ścieżka nad Świdrem, fot. Alicja Sokołowska

miejsce, zwłaszcza w upalne weekendy, bywa bardzo zatłoczone. Latem warto więc zaplanować wypad nad Świder w dzień powszedni.

Wycieczkę brzegiem Świdra rozpocząć można też na plaży w Otwocku lub w okolicy mostu i następnie kierować się w górę rzeki.

Odwiedzając otwocki odcinek Świdra, warto zarezerwować sobie czas na spacer po samej miejscowości i przejście fragmentu „Szlaku Architektury Świdermajer” (znaki czarne), który zaznajomi nas z perełkami miejscowej drewnianej architektury letniskowej. Największe nagromadzenie wpisujących się w styl budynków – tzw. świdermajerów znajdziemy w okolicach stacji PKP Otwock, ale ich przykład znajdziemy też przy ul. Pogodnej, w pobliżu rzeki.



Świtezianka błyszcząca
(*Calopteryx splendens*)



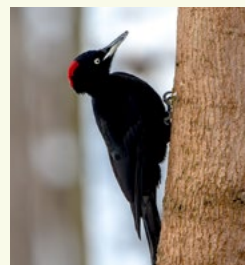
Jaskółka
brzegówka
(*Riparia riparia*)



Zimorodek
(*Alcedo atthis*)



Strzyżyk
(*Nannus troglodytes*)



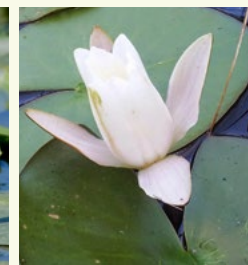
Dzięcioł czarny
(*Dryocopus martius*)



Dzięcioł zielony
(*Picus viridis*)



Grązele żółte
(*Nuphar lutea*)



Grzybienie białe
(*Nymphaea alba* L.)



4

Goździkowe i Bocianowskie Bagno Mazowiecki Park Krajobrazowy

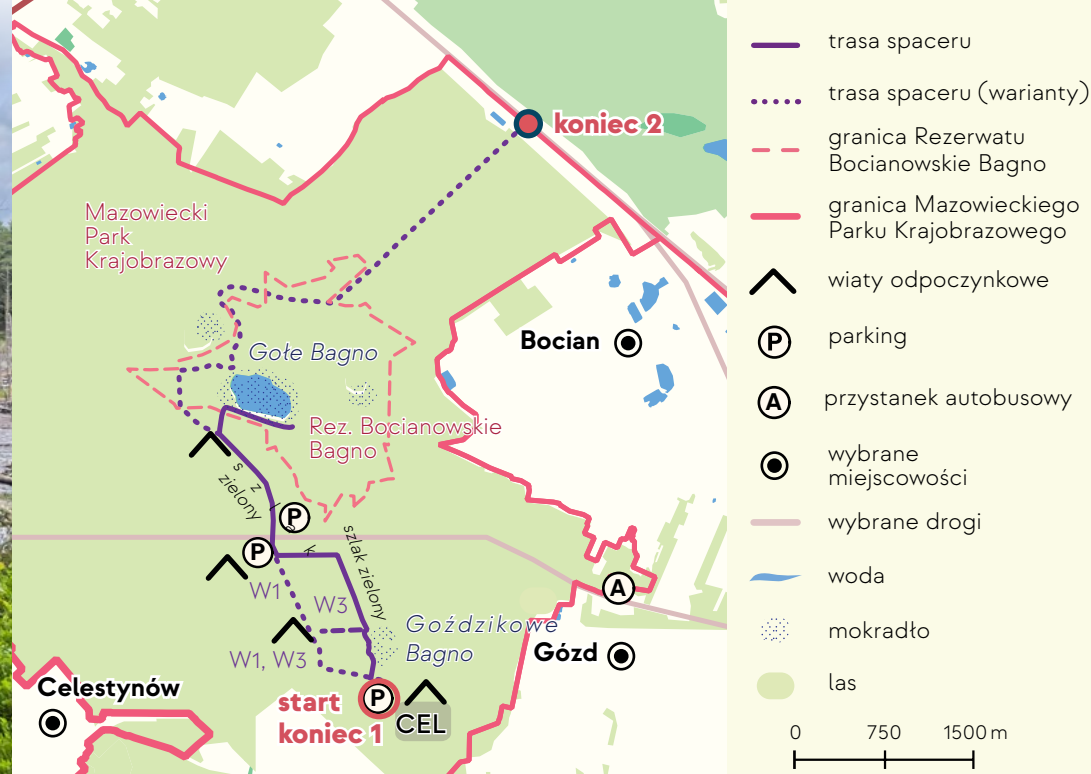
Bocianowskie Bagno, fot. Maja Janczurowicz

Zaledwie 40 km od Warszawy, w granicach Mazowieckiego Parku Krajobrazowego, nieopodal Celestynowa znajduje się atrakcyjna ścieżka wiodąca przez bagna i soczyście zielone lasy.

Trasa spaceru

Trasa proponowanego spaceru rozpoczyna się na parkingu nieopodal Centrum Edukacji Leśnej Nadleśnictwa Celestynów (na terenie centrum skorzystać można z miejsca ogniskowego i innych miejsc do wypoczynku położonych m.in. w okolicy niewielkiego oczka wodnego). Przy parkingu zanurzamy się w las i kierujemy na północ zielonym szlakiem, jednocześnie podążając ścieżką edukacyjną. Po kilkudziesięciu metrach docieramy do drewnianej kładki przeprowadzonej przez urokliwe Goździkowe Bagno. Należy ono do torfowisk wysokich, czyli zasilanych jedynie przez wody opadowe. Ważnym składnikiem gromadzącego się tu torfu jest mech torfowiec. Jego darnie podziwiać możemy w całej okolicy.

Goździkowe Bagno zachwyca o każdej porze roku. Późną wiosną i wczesnym latem pojawiają się tu przypominające kulki bawełny owocostany wełnianki



pochwowatej. Nieco później przychodzi okres kwitnienia bagna zwyczajnego i borówki bagiennej, a następnie żurawiny błotnej. Atrakcją torfowiska są występujące tu owadożerne rosziczki okrągłolistne (wcale nie tak łatwe do zauważenia ze względu na ich niewielkie rozmiary). Co ciekawe, w okolicy te podobno często zachodzą łosie.



Parking przy CEL.

Dojazd samochodem lub transportem publicznym.



Wariant 1: start przy paringu przy Centrum Edukacji Leśnej (CEL), dojście do południowego skraju Gołębego Bagna i powrót tą samą drogą (ew. ze zmienioną końcówką) – **4 km.** **Wariant 2:** start przy CEL, odwiedzenie Gołębego Bagna i kontynuacja spaceru aż do drogi S17 przy miejscowości Bocian – **5km.** **Wariant 3** – start przy CEL, ale odbicie na zachód zaraz za Goździkowym Bagnem i zamknięcie pętli – **ok. 900 m.**



Ścieżka przeważnie płaska, oprócz jednego miejsca, gdzie należy podejść na wzniesienie wydmy. Prowadzi na zmianę leśną ścieżką, drewnianą kładką (uwaga na śliskie drewno w deszczowe dni!), drogą gruntową oraz miejscami asfaltem.



Goździkowe Bagno, fot. Maja Janczurowicz

Goździkowe Bagno, fot. Maja Janczurowicz

po przejściu kładki nad torfowiskiem stajemy przed wyborem dalszej drogi. Osoby mniej sprawne mogą odbić na zachód, by dalej skręcić w lewo (w wariant W3) i zrobić najmniejszą dostępną w tej okolicy pętlę o długości ok. 900 m. Osoby bardziej sprawne zachęcamy do kontynuowania drogi wzdłuż zielonego szlaku.

Zaraz za Goździkowym Bagnem wchodzimy w pasmo śródlądowych wydmy porośniętych głównie lasem sosnowym. Ścieżka prowadzi przez grzbiet jednej z nich, wymuszając na nas podejście po piaszczystym zboczu i pokonanie 10-metrowego przewyższenia. To jedyny wymagający odcinek na szlaku. Dalej podążamy łagodnie w dół skrajem lasu, a następnie dochodzimy do jezdni (tu znajduje się też parking dogodny dla osób, które postanowią odwiedzić tylko jedno z torfowisk). Przekraczamy drogę i kontynuujemy spacer zielonym szlakiem przez dorodny bór z licznymi dębami.

Po przejściu ok. pół kilometra natrafiamy na wiatę wypoczynkową. W tym miejscu odbijamy po skosie w prawo, by zobaczyć torfowisko Gołe Bagno, znajdujące się w rezerwacie przyrody Bagno Bocianowskie. W rezerwacie znajduje się torfowisko przejściowe – zasilane częściowo wodami opadowymi, a częściowo powierzchniowymi i podziemnymi. Ścieżka prowadzi nas na południowy skraj bagna i wiedzie jego brzegiem. **Uwaga! Okrążenie całego mokradła wydeptaną przez ludzi ścieżką jest nielegalne i szkodliwe dla przy-**



Bagno zwyczajne
(*Ledum palustre* L.)



Rosiczka
okrągłolistna
(*Drosera rotundifolia* L.)



Borówka bagienna
(*Vaccinium*
uliginosum)



Żurawina błotna
(*Vaccinium*
oxycoccos)



Bocianowskie Bagno, fot. Maja Janczurowicz

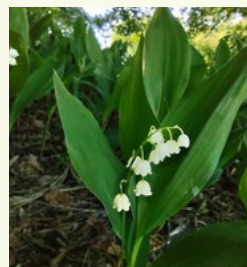
rody. Krótki odcinek ścieżki biegnący jego południowym skrajem jest jedyną udostępnioną w rezerwacie trasą poza zielonym szlakiem turystycznym.

Ze ścieżki podziwiać można rozległe mokradło, późną wiosną pełne białych wętnianek. Ze stojącej tu wody wystają obumarte drzewa, które nie zdołały przetrwać w podmokłych warunkach. Rezerwat jest miejscem życia bobrów, których żeremia, tropy i ślady zgryzów wypatrzeć można w okolicy Gołego Bagna. Występują tu też żurawie i bociany czarne, a także dwa gatunki chronionych roślin owadożernych – rosiczka okrągłolistna i płtywacz zwyczajny. W granicach rezerwatu prócz mokradła znajdują się też wydmy i różnorodne bory.

Gdy dojdziemy do wschodniego krańca bagna, musimy zawrócić i dojść tą samą drogą do skrzyżowania z zielonym szlakiem. Stąd możemy udać się na południe do miejsca rozpoczęcia wycieczki lub kontynuować ją, podążając szlakiem zielonym na północ – w kierunku miejscowości Bocian.



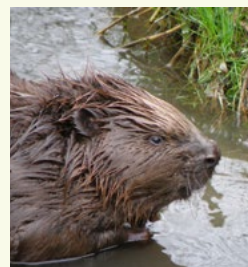
Pływacz zwyczajny
(*Utricularia*
vulgaris L.)



Konwalia majowa
(*Convallaria*
majalis)



Żuraw
(*Grus grus*)



Bóbr
(*Castor fiber*)

5

Bagno Całowanie

Mazowiecki Park Krajobrazowy

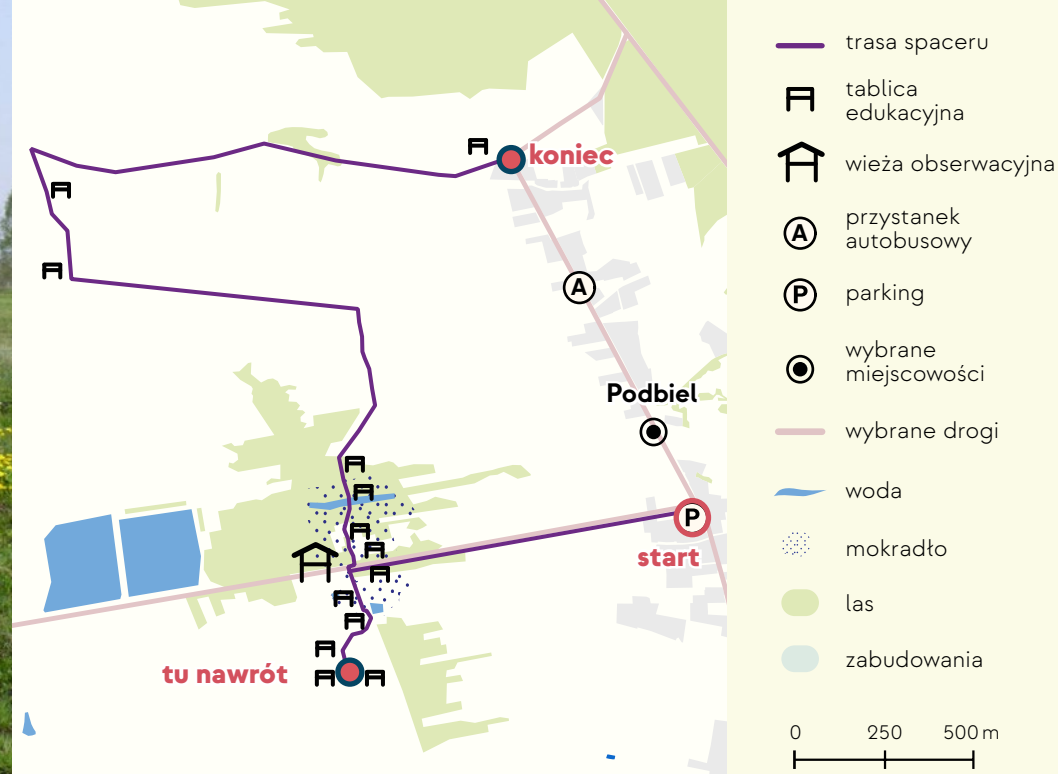


Knieć błotna na Bagnie Całowanie, fot. Jarosław Krogulec

Jedno z największych torfowisk niskich na terenie Mazowsza

By zobaczyć jedno z najrozleglejszych torfowisk niskich województwa, o warstwie torfu (utworu organicznego powstałego z roślin uległych rozkładowi w warunkach bagiennych) sięgającej nawet 4,5 metra miąższości, wystarczy udać się niecałą godzinę drogi od Warszawy, w granice Mazowieckiego Parku Krajobrazowego. To tu, między miejscowościami Podbiel i Całowanie, rozciąga się Bagno Całowanie.

Tutejsze podmokłe tereny dawniej zajmowane były przez lasy bagienne i podmokłe łąki. Łąki te były przez długi czas koszone i wykorzystywane jako miejsce wypasu zwierząt, dzięki czemu nie zarosły wyższą roślinnością. Z bagna dawniej wydobywano też torf, czego śladem do dziś pozostają wypełnione wodą zagłębienia. Z czasem teren bagna został częściowo zmeliorowany, co doprowadziło w wielu miejscach do osuszenia i utraty wartości gleb. Jednocześnie w wielu miejscach zaprzestano koszeń, przez co cenne podmokłe łąki zaczęły zarastać krzewami i drzewami. Dziś przyrodnicy dokładają wszelkich starań, by chronić przyrodę Bagna Całowanie i przywrócić korzystne dla przyrody stosunki wodne.



Trasa spaceru – ścieżka „13 błota stóp”

Spacer po Bagnie Całowanie rozpoczynamy na parkingu przy remizie strażackiej w miejscowości Podbiel. Stąd podążamy drogą gruntową na zachód aż do wieży widokowej, z której rozpościera się wspaniała panorama okolicy. Wieża znajduje się na trasie ścieżki przyrodniczej „13 błota stóp”. To za jej znakami podążać będziemy dalej podczas spaceru.

Spod wieży ruszamy drewnianą kładką na południe w głąb bagna. Po drodze mijamy wypełnione wodą zagłębienia powstałe po wydobywaniu torfu. Wczesną wiosną można w nich obserwować gody żab moczarowych, które sprawiają niesamowite wrażenie. Samce płazów przybierają wówczas intensywnie



Parking przy remizie w Podbieli.



Dojazd samochodem lub transportem publicznym.



Trasa prowadząca od remizy przez wszystkie punkty aż do jezdni.



Ścieżka prowadzi po płaskim, łatwym terenie.



Wieża na Bagnie Całowanie, fot. Jarosław Krogulec

niebieską szatę godową.

Podążamy kładką przez łąki, turzycowiska i zarośla wierzbowe, po drodze zapoznając się z tablicami edukacyjnymi, opowiadającymi o rodzajach torfowisk i obecnej na Bagnie Całowanie bogatej mozaice siedlisk roślinnych. Występują tu łąki wilgotne (których ozdobą są kwitnące kaczeńce i rdest wężownik), łąki bagienne (tu występuje m.in. kukułka krwista – jeden z rodzimych gatunków storczyków), mechowiska, turzycowiska, szuwary czy lasy bagienne. Wędrując przez otwarte tereny, wsłuchujemy się w głosy ptaków. Na Całowaniu występuje blisko 150 gatunków ptaków! Wiosną czy jesienią mamy dużą szansę usłyszeć tu żurawie. Gniazdują tu także m.in. bociany czar-

ne oraz rzadkie, zagrożone wyginięciem ptaki siewkowe, takie jak kuliki wielkie, rycyki, krwawodzioby czy kszyki. Na żer zalatują tu m.in. błotniaki stawowe.

Gdy dojdziemy do końca kładki, zawracamy i kierujemy się z powrotem ku wieży. Mijamy ją, przechodzimy na drugą stronę drogi gruntowej i podążamy kolejną kładką, tym razem na północ. Teraz wędrujemy



Kukułka krwista, fot. Jarosław Krogulec

m.in. pośród bagiennych lasów olchowych i przez mostek ponad kolejnym wypełnionym wodą miejscem wydobywania torfu. Wsłuchujemy się tu w głosy leśnych ptaków – strzyżyków, śpiewających kosów czy dzięciołów.

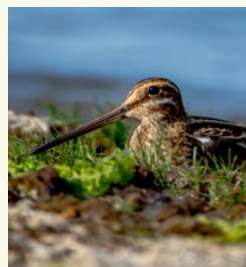
Za lasem wchodzimy na łąki, by dotrzeć drogą do kolejnego przystanku na ścieżce. Ten znajduje się – co może zdziwić spacerowicza – na przechodzącym przez Bagno Całowanie pasie wydm śródlądowych! Wydmy Pękatka i Kobyła Góra pięknie kontrastują z okolicznym krajobrazem. Miejscami porośnięte są murawami napiaskowymi. Co ciekawe, miejscowe wydmy to też tereny, na których znaleziono ślady bytowania dawnych łowców reniferów. Ze stanowisk w pobliżu wydm kierujemy się na wschód ku ostatniej tablicy i przystankowi autobusowemu w Podbieli. Tu kończymy spacer.



Rycyk
(*Limosa limosa*)



Żuraw
(*Grus grus*)



Kszyk
(*Gallinago gallinago*)



Kulik wielki
(*Numenius arquata*)



Nasieźrzał pospolity
(*Ophioglossum vulgatum* L.)



Kukułka krwista
(*Dactylorhiza incarnata* L.)



Brzoza niska
(*Betula humilis*)



Knieć błotna
(*Caltha palustris* L.)

6

Rezerwaty Lasów Młochowskich



Rez. Młochowski Łęg, fot. Alicja Sokółowska

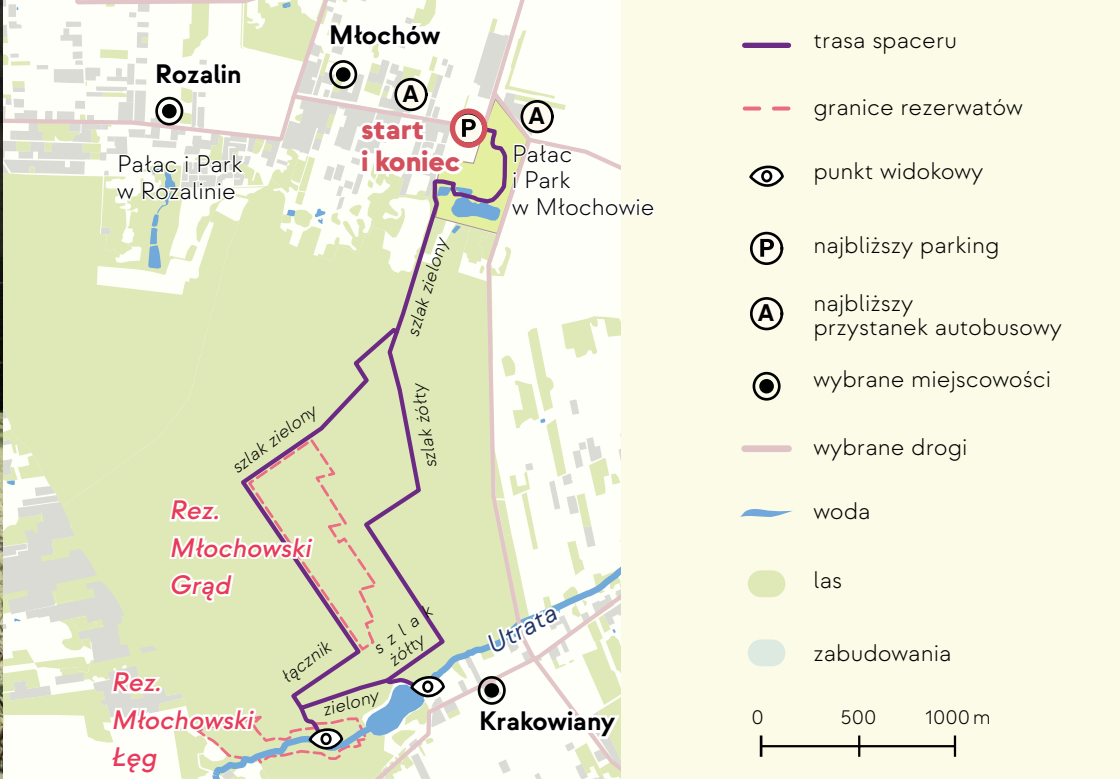
Lasy Młochowskie

Na południowy zachód od Warszawy rozciąga się kompleks Lasów Młochowskich (Nadarzyńskich). Część z nich sąsiaduje m.in. z Podkową Leśną, inny fragment przylega do miejscowości Młochów. Wieś ta, razem z okolicznymi terenami i lasami, należała niegdyś do majątku Młochowskich. W pierwszej



Pałac w Młochowie, fot. Alicja Sokółowska

dekadzie XIX w. powstał tu piękny zespół pałacowo-parkowy. Dziś stanowi on przyjemne miejsce do krótkich, spokojnych spacerów. Przechadzka po parku może jednak stanowić też wstęp do dłuższej wycieczki po rozciągającym się dookoła, spokojnym i niezatłoczonym lesie.



Trasa spaceru

Na spacer w tym rejonie warto wybrać się jesienią, by mieć szansę podziwiać szeroką gamę barw, jakimi mienią się wówczas Lasy Młochowskie. Spacer najlepiej rozpocząć w parku przypałacowym w Młochowie. Dojechać tu można komunikacją publiczną lub samochodem (parking jest bezpłatny). Po przekroczeniu bram parku ujrzymy zabudowania – klasycystyczny pałac (wzniesiony według projektu Jakuba Kubickiego – autora m.in. Arkad Ku-bickiego), a po krótkim spacerze oranżerię. Pałac stanął w płomieniach

Parking przy zespole pałacowo-parkowym w Młochowie.

Dojazd samochodem lub transportem publicznym.

Trasa ma **7 km** długości.

Ścieżka płaska, w większości miejsc szeroka. W razie potrzeby w wielu miejscach można skrócić lub zmienić trasę korzystając z gęstej sieci dróg leśnych.

podczas I wojny światowej i dopiero po II wojnie doczekał się większego remontu.

Przemierzamy aleje parku, podziwiając tutejsze stare drzewa. Wiele z nich zostało uznanych za pomniki przyrody. Warto zwrócić szczególną uwagę na potężny wiąz szypułkowy czy zabytkową aleję lipową prowadzącą w kierunku wejścia do lasu. Uroku nadają parkowi stawy zasilane wodą z rzeki Utraty, czy zabytkowy most arkadowy, powstały z końcem XIX w.

Po wejściu do lasu kontynuujemy spacer zielonym szlakiem przez kolejnych 700 m. Następnie za pomocą krótkiego łącznika dochodzimy do szlaku żółtego i delikatnie odbijamy w lewo. Przyjemną ścieżką, pośród barwnego mieszanego lasu dochodzimy do zbiorowego pomnika przyrody Modrzewie Polskie – grupy wiekowych, wysokich modrzewi. Stąd już tylko kilkaset metrów dzieli nas od zalewu (dawniej stawu młyńskiego, dziś zbiornika ppoż.)



Zalew na Utracie,
fot. Alicja Sokołowska

w Krakowianach, zasilanego przez wody Utraty. Dochodzimy do mostka z widokiem na Utratę oraz taflę zbiornika. To znakomite miejsce na postój i odpoczynek, a także dogodny punkt do obserwacji ptaków i roślinności strefy przybrzeżnej.

Znad stawu cofamy się kawałek na północ, w kierunku Gajówki Krakowiany, a następnie skręcamy przy gajówce w lewo, na zachód, za znakami niebieskimi i zielonymi. Po przejściu ok. pół kilometra odbijamy na południe w kierunku Utraty, do miejsca, skąd podziwiać można Rezerwat Przyrody Łęg Młochowski. Rezerwat ten utworzono, by chronić cenne zbiorowisko lasu

łęgowego w dolinie rzecznej. Jego podmokły teren porasta las olchowy z domieszką jesionu i świerka, w niższych piętrach dostrzeżemy natomiast czarny bez, trzmielinę czy czeremchę. Na tutejszych mokradłach zobaczyć możemy m.in. lawirujące między roślinnością i powalonymi drzewami łyski czy bobry.

Przez rezerwat przechodzi szlak zielony, jednak jest on podmokły i zarośnięty, a jego przebieg jest trudny do rozpoznania. Polecamy więc jedynie podejść do skraju zbiornika (miejsca widokowego), a następnie tą samą drogą wrócić do głównej alei. Stąd szlakiem niebieskim, a następnie pierwszą dostępną leśną przecinką dochodzimy do szlaku zielonego, który poprowadzi nas na północ z powrotem ku parkowi w Młochowie. Po drodze przechodzić będziemy wzdłuż granicy kolejnego rezerwatu przyrody Młochowski Grąd. Na obszarze tym chronione są cenne naturalne grądy wysokie – lasy z przewagą grabu – oraz bory mieszane. Wiek wielu z tutejszych drzew sięga blisko 200 lat, a obecność w nich różnych zakamarków i dziupli sprawia, że rezerwat ten jest miejscem atrakcyjnym dla ptaków i drobnych ssaków.



Rez. Młochowski Łęg,
fot. Alicja Sokołowska



Rez. Młochowski Grąd,
fot. Alicja Sokołowska



Olsza czarna
(*Alnus glutinosa* L.)



Ziarnopłon wiosenny
(*Ficaria verna*)



Knieć błotna
(*Caltha palustris* L.)



Kosaciec żółty
(*Iris pseudacorus* L.)



Zaskroniec
(*Natrix natrix*)



Padalec
(*Anguis fragilis*)



Strzyżyk
(*Nannus troglodytes*)



Rudzik
(*Erithacus rubecula*)

Rezerwat Modrzewina



Rez. Modrzewina, fot. Jan Sokołowski

Stanowisko modrzewia polskiego

Na południe od Warszawy, kilka kilometrów od Grójca, rozciąga się wyjątkowy Rezerwat Modrzewina – jeden z najstarszych rezerwatów w woj. mazowieckim. To tu znajduje się najbardziej wysunięte na północ miejsce, w którym zobaczyć można skupisko modrzewia polskiego. Modrzew polski – podgatunek modrzewia europejskiego – występuje w naszym kraju m.in. w Pieninach, Górach Świętokrzyskich oraz właśnie pod Grójcem. Wyróżnia go niewielkie i bardziej okrągłe w kształcie szyszki.

Las gigantów

Wchodzący dziś w granice rezerwatu las przez lata wykorzystywany był jako teren polowań i miejsce pozyskania drewna (m.in. na maszty), jednak już w latach 20. XX w., dzięki Romanowi Kobendzy (badaczowi zasłużonemu niezwykle dla Kampinoskiego Parku Narodowego) część drzewostanu została wyłączona z użytkowania. Rozległy rezerwat powołano tu pod koniec lat 50.

Dziś w „Modrzewinie” podziwiać możemy nawet ponad 200-letnie modrzewie osiągające wysokość do 45 m. Te potężne giganty zapewniają w lesie cień



i chłód nawet w upalne letnie dni. Coraz liczniej występują tu gatunki liściaste – m.in. lipy i dęby, ale imponujące modrzewie wciąż wywierają na spacerowiczach niepowtarzalne wrażenie.

Przechadzając się po terenie rezerwatu, natkniemy się na duże pokłady martwego drewna, stanowiącego ważne miejsce życia i pożywienie dla bezkręgowców. To także istotne źródło składników pokarmowych dla grzybów i nowych pokoleń roślin. Pośród padłych już drzew znajduje się m.in. modrzew „Wojewoda”. Ten ok. 400-letni staruszek zakończył żywot zaraz po II wojnie



Parking przy Rezerwacie Modrzewina (51.8310819N, 20.7930206E).



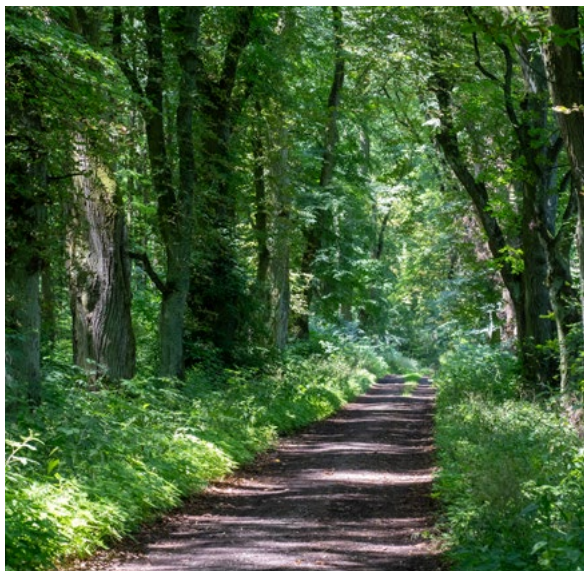
Dojazd samochodem lub transportem publicznym (tu konieczne przejście dodatkowego 1,5 km od przystanku).



Spacer od parkingu do końca wyraźnej ścieżki – mierzy sobie w jedną stronę **2,5 km**. Spacer więc ma w sumie **ok. 5 km** długości.



Ścieżka wiedzie płaskim terenem, jest łatwa i wygodna.



światowej, lecz jego pień i bujnie rozwijające się na nim życie podziwiać można do dziś.

W rezerwacie wypatrzeć można też ciekawe różnogatunkowe pary drzew, które zrosły się ze sobą pniami. W parach tych występują zwykle dęby i modrzewie.

Rezerwat „Modrzewina” warto odwiedzić o każdej porze roku. Wiosną rozlega się tu śpiew ptaków i werblowanie dzięciołów. Latem odnajdzie-

Aleja prowadząca do rezerwatu, fot. Jan Sokołowski

my tu spokój i upragniony cień. Jesień zapewni nam wyjątkowe wrażenia wzrokowe, bowiem modrzewie, jako jedno z nielicznych gatunków drzew iglastych, w porze tej przybierają złotą barwę, a na zimę zrzucają igły. Dodatkowo latem i jesienią pod modrzewiami zauważyć można ważne dla tego gatunku drzewa grzyby – maślaki żółte. Grzyby te żyją w symbiozie z modrzewiowymi korzeniami – dostarczają drzewom wodę i sole mineralne, otrzymując w zamian związki organiczne.

Trasa spaceru

Spacer po rezerwacie rozpoczynamy na parkingu koło miejscowości Mała Wieś. Początkowo zanurzamy się w las aleją obsadzoną starymi lipami i kasz-

tanowcami. Prowadzi ona do małej polany z kapliczką, wiatą odpoczynkową i tablicą edukacyjną. Widniejąca na tablicy mapa sugeruje nam, że w rezerwacie można wykonać pieszą pętlę. Nie jest to jednak proste. Wygodna ścieżka (edukacyjna) prowadzi od wiaty jedynie do gajówki znajdującej się na zachodnim krańcu rezerwatu. Prostopadłe do ścieżki drogi leśne (które umożliwiłyby zatoczenie pętli i powrót inną trasą) są zarośnięte lub zagrodzone powalonymi drzewami. Lepiej jest więc dojść ścieżką do gajówki i wrócić tym samym szlakiem.

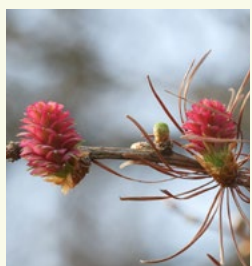


Pień starego modrzewia ze śladami działalności dzięcioła, fot. Jan Sokołowski



Jeśli mamy ze sobą rower, możemy domknąć pętlę, objeżdżając rezerwat od strony północnej (trasą: gajówka – Rożec – Wilczogóra – parking) drogami asfaltowymi, które doprowadzą nas do punktu początkowego spaceru.

Ścieżka przez rezerwat, fot. Jan Sokołowski



Modrzew polski, podgatunek europejskiego (*Larix decidua* var. *polonica*)



Maślak żółty (*Suillus grevillei*)



Dąb szypułkowy (*Quercus robur* L.)



Kruszyna pospolita (*Frangula alnus*)



Kowalik (*Sitta europaea*)



Muchotówka szara (*Muscicapa striata*)



Sarna (*Capreolus capreolus*)



Lis (*Vulpes vulpes*)

8

Stawy Żabieniec w Zalesiu oraz spacer po lesie



Droga przez Chojnowski Park Krajobrazowy, fot. Alicja Sokółowska

Zaledwie ok. pół godziny pociągami od gwarnej Warszawy, w otoczeniu Chojnowskiego Parku Krajobrazowego, znajduje się miejscowość Zalesie Górne. Jej okolice obfitują w piękne, leśne szlaki oraz zbiorniki wodne. Warto wybrać się tu na wycieczkę pieszą, na obserwacje przyrodnicze, na kajak czy na przejażdżkę rowerową. Teren Chojnowskiego Parku Krajobrazowego to też dogodne miejsce na długie spacer z psem.

Stawy Żabieniec

Przez Zalesie przepływa rzeka Czarna, która w dalszym biegu wpada do Jeziora, zmierzającej w kierunku Konstancina-Jeziorny i Wisły. W dolinie Czarnej od dawna istnieje kompleks stawów zasilanych przez jej wody. Stawy te są dziś własnością Instytutu Rybactwa Śródlądowego. Północna część kompleksu wpisana została na listę obszarów Natura 2000.

Położone w bliskości stawów okresowe rozlewiska oraz małe, naturalne zbiorniki są jednym z ważniejszych podwarszawskich stanowisk traszki grzebieńastej i kumaka nizinnego. Traszki w tutejszych płytkich zbiornikach odbywają gody, a na zanurzonych elementach roślinności składają wiosną jaja. Poza



sezonem rozrodczym natomiast płazy te przebywają w pobliskich łąkach olszowo-jesionowych. Prócz traszek grzebieńastej i kumaków nizinnych, Stawy Żabieniec są miejscem bytowania aż siedmiu innych gatunków płazów, w tym żab zielonych. W zbiornikach świetnie czują się wydry i bobry, żerując na nich też bardzo liczne ptaki.



Parking przy ul. Pionierów (52.0282733N, 21.0541567E) lub stacja PKP Zalesie Górne.



Dojazd samochodem lub pociągiem.



Wycieczka z parkingu przy stawach do Górek Szymona i z powrotem (zachodnią częścią południowego stawu) – **8,7 km** (w każdym momencie można jednak wcześniej zawrócić).

Dojazd do Zalesia pociągami wymaga podejścia od stacji do pierwszego stawu ok. 750 m w jedną stronę.

„Leśna pętla” odbijająca w kierunku zachodnim od stacji liczy 5,5 km.



Wszystkie fragmenty trasy są łatwe i prowadzą po płaskim terenie.

Pokarmu w okolicy stawu szukają m.in. bieliki, rybotowy, czaple siwe, białe i kormorany. Występują tu też liczne inne gatunki wodno-błotne, takie jak trawce, zimorodki, perkozy dwuczube i rdzawoszyje, błotniaki stawowe, rybitwy białoczelne i rzeczne. Szczęściarzom może uda się wypatrzeć w okolicy także bociana czarnego.



Rzeka Czarna, fot. Alicja Sokołowska



Stawy w Żabieńcu, fot. Alicja Sokołowska

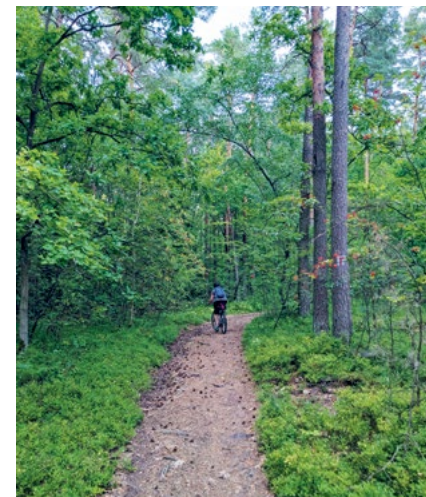
Trasa spaceru wokół stawów

Osoby niezmotoryzowane wycieczkę wokół stawów rozpocząć mogą przy stacji PKP Zalesie Górne. Stąd niecałe 800 m spaceru dzieli nas od najbliższego stawu. Z jego brzegu warto udać się dalej na północ w kierunku terenu rekreacyjnego Zimne Doły i dojść aż do parku Górki Szymona, gdzie podziwiać można m.in. naturalne pagórki wydmy.

Na trasie spotkamy wiele miejsc do odpoczynku – są tu ławki, wiaty, pomosty, a w Zimnych Dołach specjalne miejsca do rozpalania

ognisk. Tu wzniesiono też wieżę widokową zapewniającą warunki do obserwacji okolicznej przyrody.

Z okolic Górek Szymona można udać się do następnej stacji kolejowej (Piasечно) lub wrócić do Zalesia. Osoby zmotoryzowane spacer mogą rozpocząć na parkingu położonym przy południowym krańcu stawów. Stąd mogą dojść do Górek Szymona, podążając wzdłuż północno-wschodniego brzegu pierwszego stawu, a powrócić nieco inną drogą – brzegiem południowo-zachodnim.



Szlak czerwony, fot. Alicja Sokołowska

Trasa spaceru po lesie

Z okolic stacji Zalesie Górne warto wybrać się na spacer także w kierunku południowo-zachodnim i poznać leśne ścieżki Chojnowskiego Parku Krajobrazowego. Na krótką pętlę można wyruszyć, startując „Szlakiem Głównym Krainy Jeziorki”, który odbija na zachód przy ul. Akacyjowej. W miejscu, gdzie szlak Jeziorki skręca na południe, my kierujemy się na północ leśną ścieżką i docieramy do szlaku czerwonego, który pozwoli nam wykonać pętlę i powrócić do ul. Akacyjowej. Po drodze przechodzimy przez ponad 100-letnie drzewostany z przewagą sosny i modrzewia. Otaczają nas wspaniałe, soczyste lasy o bujnym runie – pełne borówek i paproci. Sam powrót ul. Akacyjową dostarcza wspaniałych wrażeń – cicha, spokojna okolica, pełna jest majestatycznych, wyniosłych drzew.



Traszka grzebieniasta (*Triturus cristatus*)



Kumak nizinny (*Bombina orientalis*)



Żaba zielona (*Rana esculenta* complex)



Żuraw (*Grus grus*)



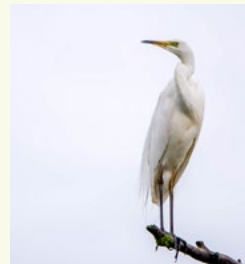
Bielik (*Haliaeetus albicilla*)



Rybotów (*Pandion haliaetus*)



Czapla siwa (*Ardea cinerea*)



Czapla biała (*Ardea alba*)

Rezerwat Stawy Raszyńskie



Czaple białe na Stawie Falenckim, fot. Jan Sokołowski

Rezerwat faunistyczny (ściślej ornitologiczny) Stawy Raszyńskie obejmuje obszary leżące w pobliżu Al. Krakowskiej. Ten urokliwy teren pozostaje bardzo ważną ostoją wielu gatunków ptaków, bezkręgowców i roślin. Na terenie rezerwatu znajduje się aż 11 zbiorników wodnych. Pierwsze stawy rybne powstały tu w drugiej połowie XIX w. Zbiorniki oraz okalającą je zieleń objęto ochroną rezerwatową w roku 1978. Dziś opiekę nad stawami sprawuje Instytut Technologiczno-Przyrodniczy - Państwowy Instytut Badawczy (ITP - PIB). Instytut zajmuje się m.in. zarybianiem stawów, czyszczeniem ich, okresowym spuszczeniem wody, wykaszaniem części terenu.

Ptaki i ważki

Rezerwat Stawy Raszyńskie to miejsce lęgów przedstawicieli aż 100 gatunków ptaków, w tym aż 4 gatunków perkozów: dwuczubego, rdzawoszyjnego, perkozka i zausznika. Kolonie lęgowe założyły tu śmieszki, czaple siwe i kormorany. Stawy są też dogodnym miejscem żerowania m.in. dla bielików, rybitw czy zimorodków. W okresie wiosennych i jesiennych migracji, nad Stawami Raszyńskimi pojawiają się liczne gatunki wędrowne (naliczono ich



aż 50!). Można wówczas obserwować m.in. siewkowce (np. rycyki, brodźce piskliwe) żerujące na dnie zbiorników, w których okresowo nie ma wody.

W szuwarach, wzdłuż rowów czy stawów rezerwatu, wypatrzeć można przedstawicieli licznych gatunków ważek. Jednym z charakterystycznych, występujących tu gatunków jest tężnica wytowna.



Parking lub przystanek przy Pałacu w Falentach.



Dojazd samochodem lub autobusem.



Wariant 1 – start przy pałacu, dojście do wieży przy Stawie Raszyńskim i powrót drogą przez wieżę przy Stawie Falenckim – **ok. 3,5 km.**

Wariant 2 – zakończenie spaceru przy wieży obok Stawu Raszyńskiego i dalej dojście do przystanku autobusowego – **1,6 km.**



Trasa łatwa i płaska. Wymagające może być wejście na kolejne wieże.



Wieża obserwacyjna na Stawie Falenckim, fot. Jan Sokołowski

Trasa spaceru

Spacer po rezerwacie rozpocząć można przy Pałacu w Falentach – przed bramą do kompleksu znajduje się wygodny parking, a także przystanek autobusowy (Falenty-Pałac 01).

Osobom niezmotoryzowanym polecamy w pierwszej kolejności udać się stąd do wieży widokowej stojącej nad Stawem Falenckim. Ścieżka do wieży wiedzie wzdłuż brzegu stawu, skrajem jesionowej alei (pomnik przyrody). Ze ścieżki podziwiać można wyspę, na której to kolonie założyły kormorany i czaple siwe. Obserwować można tu też żerujące licznie na zbiorniku czaple białe oraz gęsi. Po odwiedzeniu wieży wracamy na teren pałacu, skąd dalej poruszamy się trasą ścieżki edukacyjnej. Sam XVII-wieczny pałac w Falentach jest bardzo interesujący. Majątek ten przetrwał m.in. potop szwedzki, późniejsze modernizacje i rozbudowy, czasy wojny, kiedy to wykorzystywany był przez niemieckie służby.

Mijamy front pałacu i zaraz za budynkiem skręcamy w lewo w wąską asfaltową ścieżkę. Dochodzimy nią do kolejnego stawu – Parkowego Górnego, a następnie Parkowego Dolnego. W okolicy stawów obserwujemy stare olchy, rozległe łąki, na których wiosną pojawiają się kaczeńce (knieć błotna), fioletowe firletki poszarpane, a nawet storczyki. Brzegi stawów i tutejszych kanałów porośnięte są trzciną i pałką wodną. Wiosną znajdziemy tu też kwitnące na żółto kosańce.

Nasza ścieżka dalej prowadzi nad Staw Rozgrodzony, a następnie w kierunku wieży widokowej na brzegu Stawu Raszyńskiego (wieża ma uszkodzony dach, ale jest stabilna). Po drodze mijamy lasy łąkowe i olsy. Przez cały czas spacerujemy wygodnymi groblami i mniejszymi ścieżkami.

Nieopodal Stawu Rozgrodzonego znajduje się kamień upamiętniający bitwę pod Raszynem w 1809 r. Znad stawu osoby niezmotoryzowane mogą skierować się na przystanek autobusowy przy Al. Krakowskiej lub do kolejnego, największego zbiornika rezerwatu – Stawu Puchalskiego. Na nim można podziwiać m.in. kolonię śmieszek. Osoby zmotoryzowane mogą wrócić do pałacu w Falentach nieco inną drogą, po drodze odwiedzając wieżę przy Stawie Falenckim.



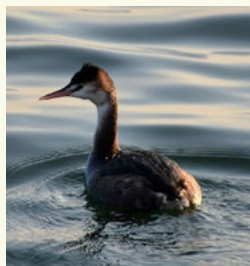
Pałac w Falentach, fot. Alicja Sokołowska

Zabytkowa aleja jesionowa, fot. Jan Sokołowski

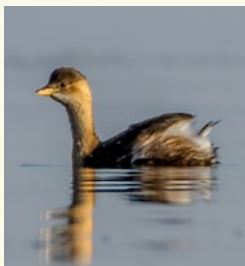




Gęgawy i łabędzie krzykliwe na Stawie Falenckim, fot. Jan Sokołowski



Perkoz dwuczuby
(*Podiceps cristatus*)



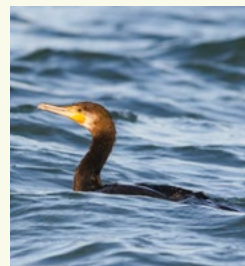
Perkozek
(*Tachybaptus ruficollis*)



Gęgawa
(*Anser anser*)



Łyska
(*Fulica atra*)



Kormoran czarny
(*Phalacrocorax carbo*)



Trzciniak
(*Acrocephalus arundinaceus*)



Trzcinniczek
(*Acrocephalus scirpaceus*)



Czapla siwa
(*Ardea cinerea*)

10

W sercu stolicy - Rezerwat Las Bielański

Aleja w Rezerwacie Las Bielański, fot. Jan Sokółowski

Las pomnikowych dębów

Rezerwat Las Bielański to wyjątkowy zakątek na mapie Warszawy i całego Mazowsza. O lesie tym mówi się, że to jeden z ostatnich skrawków Puszczy Mazowieckiej. W jego granicach można podziwiać niespotykane zagęszczenie wiekowych, nawet ponad 300-letnich, imponujących dębów. Ten otoczony przez zabudowania kompleks ostał się do dzisiaj dzięki temu, że przez wieki prawie nie prowadzono tu gospodarki leśnej. Las od XVII w. otacza klasztor Kamedułów. Od XIX w. stał się on terenem wypoczynkowym dla mieszkańców Warszawy, a po II wojnie światowej w Lesie Bielańskim powstał Park Kultury ze słynną karuzelą. W 1973 r. las został objęty ochroną rezerwatową, Park Kultury zamknięto, a w jego miejscu nasadzono drzewa.

Teren, na którym rośnie Las Bielański, jest ciekawie ukształtowany. Wyróżnić w nim można cztery naturalne poziomy (tzw. terasy), które schodkowo opadają w kierunku Wisły. Terasy te różnią się występującymi na nich glebami, poziomem wód gruntowych i roślinnością. Pierwsza, najwyżej położona terasa (tzw. bielańska) ma pochodzenie polodowcowe i porośnięta jest przez stosunkowo suchy las liściasty (grąd wysoki) z przewagą dębu i grabu. Ko-



lejna niżej położona terasa powstała w czasach kształtowania się pradoliny Wisły – tu podłoże jest bardziej piaszczyste, porośnięte głównie przez sosny i dęby. Niższy poziom tworzy terasa nadzalewowa porośnięta przez grąd niski – wilgotny las liściasty o bogatym, pięknie zakwitającym wiosną runie. Najniżej, m.in. wzdłuż rzeki Rudawki, rozciąga się terasa zalewowa. Rosną tu głównie odporne na zalewanie olchy.

Trasa spaceru

Spacer po Lesie Bielańskim można zacząć przy ul. Podleśnej, niedaleko skrzyżowania z ul. Pelplińską. Wkraczamy do lasu porastającego drugą od góry terasę pradoliny Wisły. Początkowo podążamy wzdłuż ogrodzenia staj-



Parking przy ul. Podleśnej lub przystanek autobusowy (Lektykarska).



Dojazd transportem miejskim lub samochodem.



Trasa ma długość ok. **3,6 km**.



Trasa prowadzi przeważnie po terenie płaskim. W jednym miejscu wymaga podejścia na skarpę (kilkanaście metrów przewyższenia), w innym zejścia ze schodów.



Biełańskie dęby, fot. Jan Sokółowski

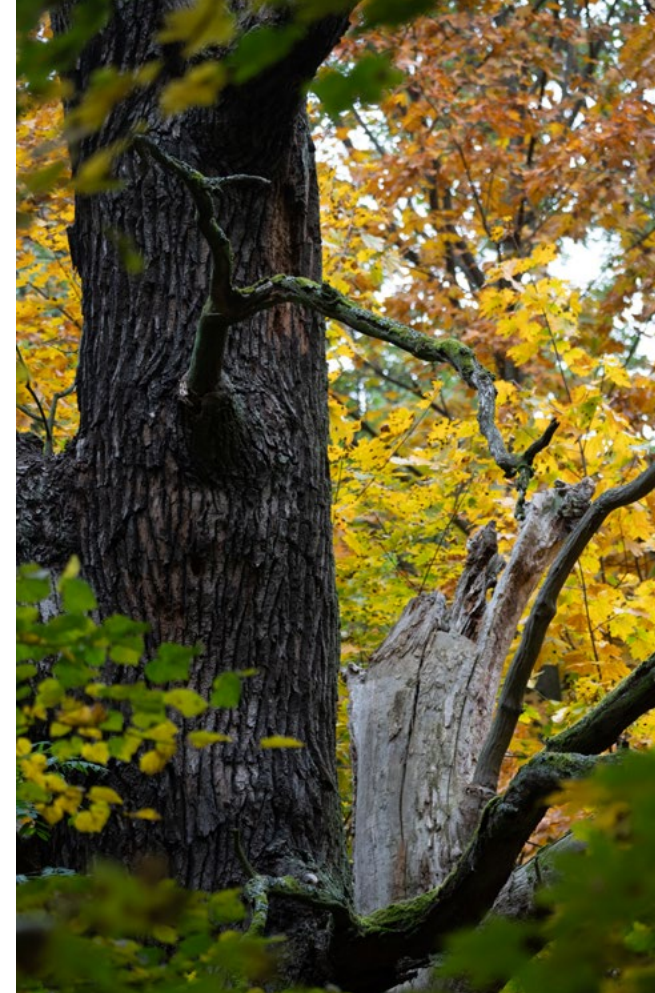
ni Argos i gospodarstwa, lecz gdy płot odbija w lewo, my dalej spacerujemy naszą ścieżką na wprost.

Wkrótce po obu stronach ścieżki pojawiają się imponujące stare dęby. Niektóre z nich powoli zamierają. Takie okazy są miejscem życia kozioroga dębosza – bardzo rzadkiego, chronionego chrząszcza z rodziny kózkowatych. Stare, dziuplaste, miejscami próchniejące dęby, ale też lipy czy jesiony to także siedliska pachnicy dębowej. To ze względu na występowanie tych dwóch rzadkich gatunków chrząszczy Las Biełański został włączony do sieci obszarów Natura 2000.

Wędrujemy dalej ścieżką. Mijamy po naszej lewej stronie symboliczny grób Bolesława Starosty poległego w 1939 r.

i zmierzamy aleją ku piaszczystej skarpie (będącej granicą między dwiema terasami). Docieramy ścieżką do skrzyżowania położonego tuż przy ogrodzeniu AWF. Skręcamy tu w prawo, a na kolejnym pobliskim skrzyżowaniu – w lewo. Wchodzimy w teren z dużym udziałem grabów w drzewostanie.

Szlak z czasem doprowadza nas na skraj skarpy. W dole widzimy jar wydrążony niegdyś przez Potok Biełański – dziś woda pojawia się tu niezwykle rzadko. Nie schodzimy ze skarpy, a skręcamy w prawo i wędrujemy wygodną ścieżką aż do kolejnego zejścia. To miejsce, w którym drewniane schody sprowadzą nas w dół na niższą terasę, w okolice klasztoru Kamedułów i Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

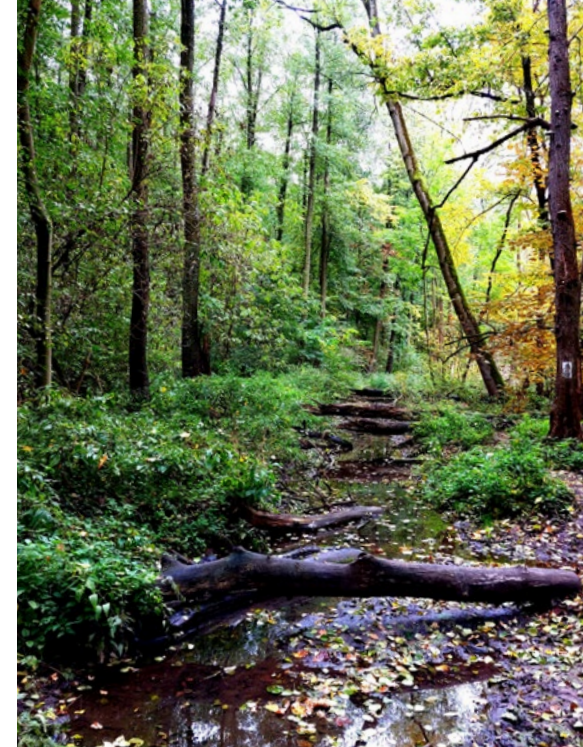


Biełańskie dęby, fot. Jan Sokółowski



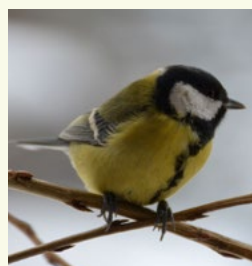
Za schodami skręcamy w prawo i podążamy prosto przez żyzny las w kierunku ul. Podleśnej, za znakami ścieżki przyrodniczej. Mijamy dęby i graby, wiązy, klony oraz lipy. Okolice roi się od ptaków – sikor, kosów, zięb, kowalików, dzięciołów (żyje tu dzięcioł czarny, zielony, duży i średni). Wiosną w runie kwitną tu m.in. zawilce gajowe, złocie żółte i czyściec leśne.

Po kilkuset metrach skręcamy w lewo w ścieżkę prowadzącą w głąb lasu olsowego. Docieramy tędy nad potok Rudawka, otoczony przez wspaniałe olchy. To obecnie jedyny stały ciek wodny płynący w granicach rezerwatu. Nietrudno tu usłyszeć dzięcioła czarnego! Znad potoku wracamy na główny szlak i kontynuujemy wędrowkę w kierunku ul. Podleśnej.



Rudawka i bielańskie olsy, fot. Alicja Sokołowska

Podczas spacerów po Lesie Bielańskim należy pamiętać o tym, by trzymać się wyznaczonych szlaków. W lesie jest wiele przeddeptów, które jednak nie są udostępnione – poruszanie się po nich jest nielegalne, negatywnie wpływa na środowisko i bywa niebezpieczne. W wielu oddalonych od szlaków miejscach znajdują się stare, spróchniałe konary, które w takich lokalizacjach nie są zabezpieczane.



Bogatka
(*Parus major*)



Kozioróg dębosz
(*Cerambyx cerdo*)



Muchotówka szara
(*Muscicapa striata*)



Kowalik
(*Sitta europaea*)



Zawilec gajowy
(*Anemone nemorosa* L.)



Przylaszczka
(*Hepatica nobilis* Mill.)



Ziarnopłon wiosenny
(*Ficaria verna* Huds.)



Dzięcioł czarny
(*Dryocopus martius*)

11

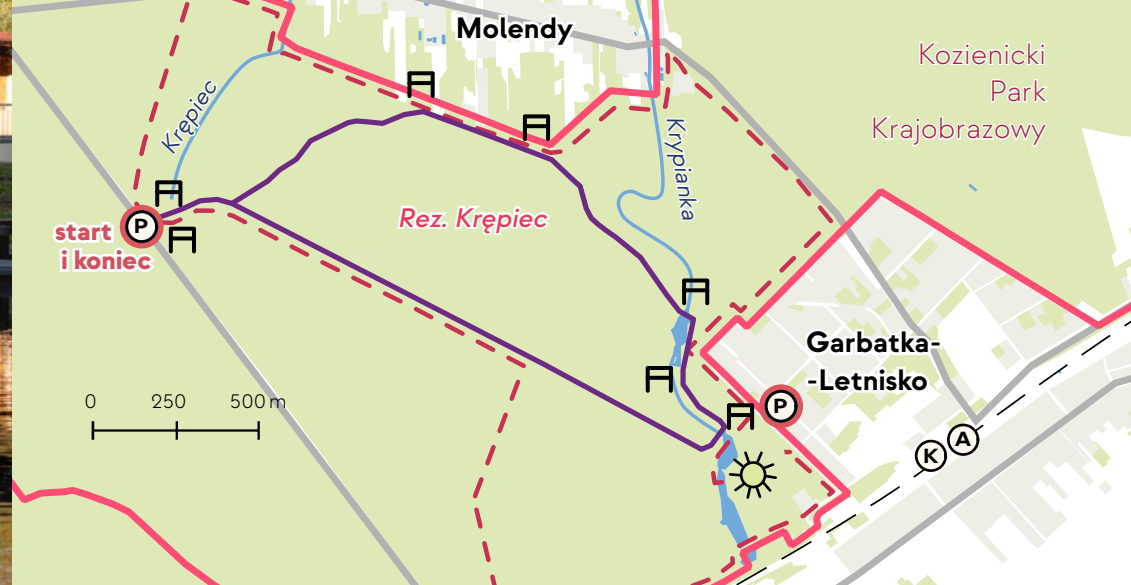
Kozienicki Park Krajobrazowy: Rezerwat Krępiec i Źródło Królewskie

Zbiornik na rzece Krypiance, fot. Jan Sokołowski

Puszcza Kozienicka

Na południowo-wschodnim krańcu woj. mazowieckiego rozciąga się Puszcza Kozienicka, na większości obszaru włączona w granice Kozienickiego Parku Krajobrazowego. Ten rozległy kompleks leży w widłach rzek Wisły i Radomki. Obejmuje wspaniałe lasy, tereny bagienne, obszary źródliskowe kilku mniejszych rzek, głębokie wąwozy.

Puszcza Kozienicka jest domem dla wielu gatunków zwierząt. Las ten zamieszkuje m.in. liczna populacja popielicy – drobnego, popielatego, chronionego gryzonia oraz duża populacja saren i jeleni. Puszcza Kozienicka była dawniej miejscem polowań królów Polski. Wielokrotnie bywał tu Władysław Jagiełło. Na jego cześć jedno z puszczańskich źródeł nazwano „Królewskim”. Źródło to i otaczające je tereny dziś objęte są ochroną rezerwatową. W sumie na terenie Parku Krajobrazowego powołano już 15 rezerwatów, przez część z nich, m.in. przez Królewskie Źródła, prowadzą warte odwiedzenia ścieżki dydaktyczne.



- | | | |
|--|--------------------------|-----------------------|
| trasa spaceru | wiatka odpoczynkowa | wybrane drogi |
| granica rezerwatu | plaża | linia kolejowa |
| granica Kozienickiego Parku Krajobrazowego | mokradło | parking |
| punkt widokowy | pozostałe tereny zielone | stacja kolejowa |
| woda | teren zabudowany | przystanek autobusowy |
| tablica edukacyjna | | |





Rezerwat Krępiec

Skrajem tego urokliwego rezerwatu prowadzi ścieżka edukacyjna. Osoby zmotoryzowane mogą swój spacer rozpocząć przy źródłach rzeki Krępiec lub przy stacji kolejowej Garbatka-Letnisko. Garbatka to też dogodne miejsce dojazdu dla osób niezmotoryzowanych.

Z Garbatki udajemy się szlakami niebieskim i zielonym w kierunku Glinianki Krańcowej. To sztuczny zbiornik utworzony na rzece Krypiance, nad którym funkcjonuje ośrodek wypoczynkowy – urządzono tu plażę, pomosty i infrastrukturę rekreacyjną. Latem można się tu wykąpać. Tuż przy brzegu zbiornika skręcamy w prawo, mijamy niskie zabudowania i dalej podążamy niebieskim szlakiem w kierunku lasu. Dochodzimy do zapory na Krypiance, za którą zaczyna się zupełnie inny krajobraz. Wędrujemy przez cienisty las, a po naszej lewej stronie ciągnie się głęboki wąwóz, którego dnem wije się Krypianka. Wody Krypianki wpadają dalej do kolejnego zbiornika, pełniącego funkcje retencyjne, a jednocześnie będącego siedliskiem licznych ptaków. Obok znajdują się ruiny mostu dawnej kolejki.

Na dalszym etapie opuszczamy Krypiankę i wędrujemy przez las ok. 1,5 km ku kolejnemu wąwózowi – tym razem rzeki Krępiec. Po drodze mijamy miejsca pamięci leżące na skraju wsi Molendy. Według relacji na sąsiadującym ze ścieżką dębie wieszani byli powstańcy styczniowi.

Z czasem docieramy do wąwozu Krępcy. Ścieżka jest tu urozmaicona, a teren pofałdowany. Okolice źródła rzeki są bardzo urokliwe – to jedno z największych źródeł w parku otoczone jest m.in. wiekowymi jaworami. Zejście do źródła wymaga pokonania drewnianych schodków.



Wejście do rezerwatu, fot. Jan Sokołowski

Od źródła ruszamy w kierunku Glinianki w Garbatce szeroką drogą leśną. Prowadzi ona przez lasy z przewagą dębu, warte podziwiania zwłaszcza jesienią. Ścieżka powoli wznosi się do góry, by na końcu obniżyć się ku zbiornikowi piaszczystą, lecz nietrudną skarpą. To miejsce wymaga uważnego zejścia lub wybrania leśnej ścieżki obchodzącej piaszczysty teren. Nad zbiornikiem obserwować można liczne ptaki.



Parking przy Rezerwacie Krępiec (51.5031353N, 21.5892522E) lub przy stacji Garbatka-Letnisko (51.4930722N, 21.6251106E).



Dojazd samochodem lub pociągiem.



Trasa ma długość **6,2 km**.



Ścieżka jest dość płaska z wyjątkiem miejsca, gdzie pokonuje się wydmy oraz kilku nachyleń okolicy wąwozu Krępcy.



Wąwóz Krypianki, fot. Jan Sokółowski

Rezerwat Źródło Królewskie

Jednym z bardziej popularnych i malowniczych zakątków Puszczy Kozienickiej jest Rezerwat Źródło Królewskie. Obszar ten chroni przełomowy fragment doliny rzeki Zagożdżonki i zasilające ją źródliska. Przez rezerwat prowadzi ścieżka edukacyjna umożliwiająca podziwianie podmokłego łągu olsowo-jesionowego, wilgotnych łąk, rozlewisk rzeki, żeremi bobrowych. Zobaczmy tu też źródło, z którego ponoć pił Władysław Jagiełło.

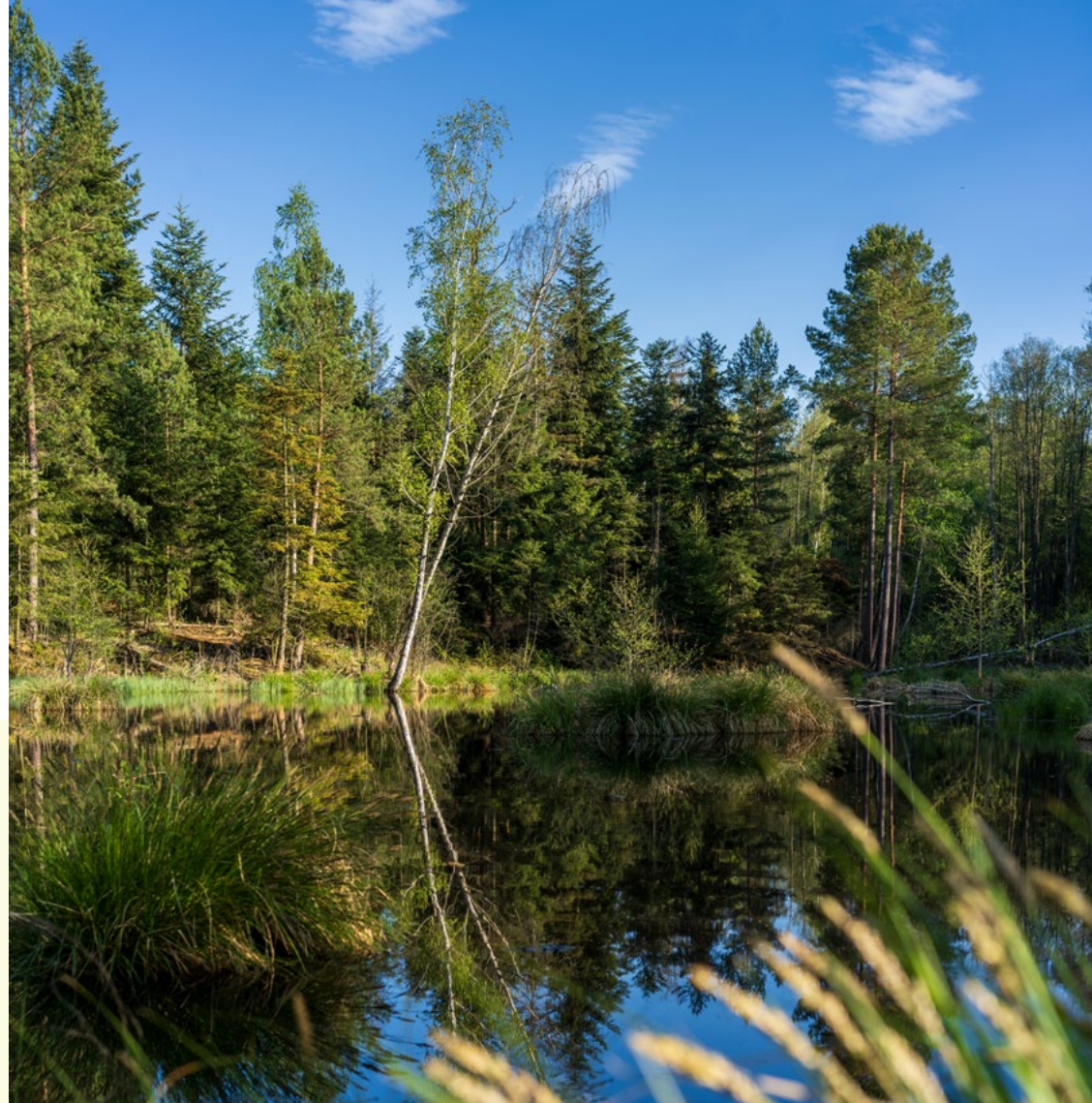
Na trasie ścieżki znajdują się drewniane kładki i wieże obserwacyjne, umożliwiające pokonanie trasy suchą stopą. Jedynym minusem ścieżki jest konieczność dotarcia do niej 3-kilometrowym odcinkiem drogi asfaltowej. Droga ta od kilku lat nie jest dostępna dla samochodów. Trzeba ją przebyć pieszo lub na rowerze. Dojazd samochodem do polany rekreacyjnej, z której startuje ścieżka edukacyjna, dostępny jest jedynie dla osób z niepełnosprawnością poruszających się specjalnie oznaczonym pojazdem. Szczegóły dotyczące dojazdu dostępne są na stronie Nadleśnictwa Kozienice (kozienice.pl/files/image/Kozienice/Folder_Królewskie_Źródła.pdf).

 Parking przy drodze 737 Radom-Kozienice oraz pamiątkowym obelisku (51.5391078N, 21.4788789E).

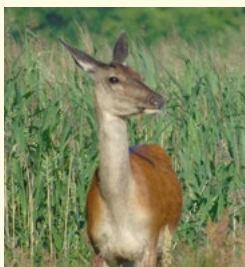
 Dojazd samochodem lub rowerem.

 Trasa ma długość **ok. 2 km**, ale wymaga dojścia/podjechania rowerem **3 km do jej początku**.

 Trasa łatwa, prowadzi w dużej mierze malowniczymi kładkami.



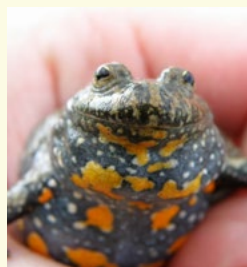
Popielica
(*Glis glis*)



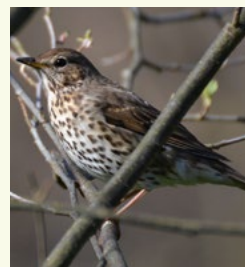
Jeleń szlachetny
(*Cervus elaphus*)



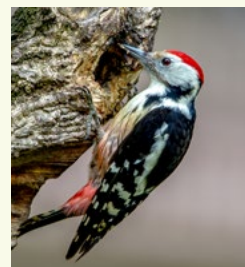
Lis
(*Vulpes vulpes*)



Kumak nizinny
(*Bombina bombina*)



Drozd śpiewak
(*Turdus philomelos*)



Dzięcioł średni
(*Dendrocopos medius*)



Dzięcioł duży
(*Dendrocopos major*)



Kowalik
(*Sitta europaea*)

Autorzy zdjęć gatunków

bagno zwyczajne	Magdalena Gościński
bielik	Cezary Korkosz
bogatka	Artur Buczkowski
borówka bagienna	Jarostaw Krogulec
bóbr	Jarostaw Krogulec
brodziec piskliwy	Artur Buczkowski
brzoza niska	Tomasz Wilk
czapla biała	Artur Buczkowski
czapla siwa	Artur Buczkowski
drozd śpiewak	Artur Buczkowski
dzięcioł czarny	Artur Buczkowski
dzięcioł średni	Artur Buczkowski
dzięcioł zielony	Artur Buczkowski
dziurawiec	Alicja Sokołowska
gęgawa	Tomasz Wilk
grązel żółty	Tomasz Wilk
grzybień biały	Jarostaw Krogulec
jaskółka brzegówka	Artur Buczkowski
jeleń szlachetny	Łukasz Mucha
knieć błotna	Magdalena Gościński
konwalia majowa	Jarostaw Krogulec
kormoran czarny	Tomasz Wilk
kosaciec żółty	Magdalena Gościński
kowalik	Artur Buczkowski
kozióróg dębosz	Magdalena Gościński
kruszyna pospolita	Jarostaw Krogulec
kszyk	Artur Buczkowski
kukułka krwista	Jarostaw Krogulec
kulik wielki	Artur Buczkowski
kumak nizinny	Jarostaw Krogulec
lis	Jarostaw Krogulec
łyska	Artur Buczkowski
maślak żółty	Jarostaw Krogulec
mewa śmieszka	Tomasz Wilk
mikołajek płaskolistny	Alicja Sokołowska
modrzew polski	Tomasz Wilk
muchotówka szara	Artur Buczkowski
nasieźrzały pospolity	Jarostaw Krogulec
olsza czarna	Jarostaw Krogulec

padalec	Jarostaw Krogulec
perkoz dwuczuby	Artur Buczkowski
perkoz	Artur Buczkowski
pływacz zwyczajny	Jarostaw Krogulec
popielica	Tomasz Wilk
przylaszczka	Jarostaw Krogulec
pszeniec zwyczajny	Alicja Sokołowska
rosiczka okrągłolistna	Jarostaw Krogulec
rudzik	Artur Buczkowski
rybitwa białoczelna	Cezary Korkosz
rybitwa czarna	Tomasz Wilk
rybitwa rzeczna	Tomasz Wilk
rybotów	Artur Buczkowski
rycyk	Artur Buczkowski
sarna	Jarostaw Krogulec
sieweczka obrożna	Artur Buczkowski
sieweczka rzeczna	Artur Buczkowski
strzyżyk	Artur Buczkowski
świtezianka błyszcząca	Alicja Sokołowska
traszka grzebieniasta	Tomasz Wilk
trzciniak	Artur Buczkowski
trzcinniczek	Artur Buczkowski
wawrzynek wilczyko	Jarostaw Krogulec
wrzos zwyczajny	Tomasz Wilk
zaskroniec	Jarostaw Krogulec
zawilec gajowy	Magdalena Gościński
ziarnopłon wiosenny	Magdalena Gościński
zimirdek	Artur Buczkowski
żaba zielona	Tomasz Wilk
żuraw	Artur Buczkowski
żurawina błotna	Jarostaw Krogulec

Źródła internetowe:

Aplikacja Mazowieckie Rezerwy Przyrody, <https://wfosigw.pl/aplikacja-mobilna-mazowieckie-rezerwy-przyrody>

Bełko S., Marcin Kalbarczyk M., *Rezerwat przyrody Stawy Raszyńskie*, Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Warszawie, <https://www.gov.pl/attachment/9054c634-f46d-4782-ae17-8d259efd18c2>

Dyczkowski J., Kotowski W., Pawlikowski P., „CMok!” na Całowaniu, Magazyn Salamandra, <https://magazyn.salamandra.org.pl/m15a02.html>

Instytut Technologiczno-Przyrodniczy – Państwowy Instytut Badawczy, <https://www.itp.edu.pl/rezerwat.html>

Las Bielański, Lasy Miejskie Warszawa, <https://www.lasymiejskie.waw.pl/lasy-miejskie/lasy-warszawy/las-bielany>

Las Bielański, Serwis Urzędu m.st. Warszawy, <https://eko.um.warszawa.pl/-/las-bielanski>

Mazowiecki Zespół Parków Krajobrazowych, <https://parkiotwoc.pl/>

Nadleśnictwo Celestynów, <https://celestynow.warszawa.lasy.gov.pl/>

Nadleśnictwo Chojnow, <https://chojnow.warszawa.lasy.gov.pl/>

Nadleśnictwo Kozienice, <https://kozienice.radom.lasy.gov.pl/>

Nadleśnictwo Łochów, <https://lochow.warszawa.lasy.gov.pl/>

Pałac w Falentach i Rezerwat Przyrody Stawy Raszyńskie, Serwis jednostek samorządu terytorialnego, <https://samorząd.gov.pl/web/powiat-pruszkowski/palac-w-falentach-i-rezerwat-przyrody-stawy-raszynskie>

Przewodnik po ścieżce „13 błota stóp” w Mazowieckim Parku Krajobrazowym im. Czesława Łaszka, Mazowiecki Zespół Parków Krajobrazowych, Otwock 2018, https://parkiotwoc.pl/wp-content/uploads/2016/08/Przewodnik_po_sciezce_13_blot_a_stop_1.pdf

Rezerwat „Modrzewina”, Serwis Gminy Belsk Duży, <http://www.belskduzy.pl/info/zawartosc/92>

Rezerwat Stawy Raszyńskie, Ważki.pl, https://wazki.pl/warszawa_stawy_raszynskie.html

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Radomiu, <https://www.radom.lasy.gov.pl/>

Serwis Zabytek.pl, Narodowy Instytut Dziedzictwa, <https://zabytek.pl/>

Stawy w Żabieńcu, Natura 2000 a turystyka. Portal Informacyjny, Instytut na rzecz Ekorozwoju, <http://natura2000.org.pl/>

Szlaki Turystyczne Mazowsza, <https://mazowsze.szlaki.pttk.pl/>





Ogólnopolskie
Towarzystwo Ochrony Ptaków
BirdLife Polska

Jesteśmy jedną z największych polskich organizacji zajmujących się ochroną ptaków i przyrody. Od 35 lat realizujemy projekty terenowe, edukacyjne i naukowe, chroniąc ptaki i renaturalizując kluczowe siedliska przyrodnicze w całej Polsce. Działamy również na rzecz ochrony środowiska na międzynarodowym poziomie.

Publikacja powstała w ramach projektu ROOTED | Zakorzeni w naturze, finansowanego ze środków UE w ramach programu Erasmus+.

Szczególne podziękowania kierujemy do naszych partnerów...

