

# ZASMAKUJ SZCZAWNICY

Czy można połączyć pasję do biegania z rodzinną przygodą? W Szczawnicy to naturalne! Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie. Pienińskie miasteczko nie tylko zachwyca trasami dla biegaczy, ale też kusi niezliczonymi atrakcjami. Tutaj każdy krok to historia, smak i pozytywne emocje.

## **Plac Dietla – serce Szczawnicy i historia, która inspiruje**

To tutaj bije serce uzdrowiska. Plac Dietla to miejsce, gdzie dawniej bywał sam Józef Szalay – niezwykle wizjoner, który uczynił Szczawnicę jednym z najbardziej urokliwych uzdrowisk w Polsce. Możecie tu przysiąść na chwilę, napić się wód leczniczych i poczuć klimat dawnych czasów. Warto odkrywać jego ślady – spacerując, odkryjecie architektoniczne perełki, które są świadectwem tej niezwyklej historii.

## **Wąwóz Homole i Biała Woda – dzika przyroda na wyciągnięcie ręki**

Marzycie o trasie biegowej, która prowadzi przez krystaliczne potoki, skalne ściany i soczystą zieleń? Wąwóz Homole to prawdziwa bajka – ścieżki pełne naturalnego piękna, idealne na trail running. A jeśli chcecie odetchnąć pełną piersią wśród pienińskich polan, koniecznie odwiedźcie Białą wodę – tu czas zwalnia, a natura zachwyca w najczystszej postaci.





### **Spływ Dunajcem i rafting – przyjemność w wodnym wydaniu**

Nie samym bieganiem człowiek żyje! Dunajec oferuje emocje, których nie znajdziecie nigdzie indziej – tradycyjny spływ tratwami to relaks z widokiem na przełom rzeki, a rafting to przygoda dla tych, którzy wolą poczuć dreszcz emocji na rwącej wodzie. Idealna regeneracja po wymagającym treningu – tylko w Szczawnicy!

### **Droga Pienińska – bieg w rytmie Dunajca**

Jeśli biegacie dla widoków i może mniej dla adrenaliny, Droga Pienińska stanie się Waszym ulubionym miejscem. To jedna z najpiękniejszych tras w Polsce – prowadzi wzdłuż przełomu Dunajca, oferując widoki na majestatyczne Pieniny i wijący się między nimi Dunajec. Ale to nie tylko raj dla biegaczy! Trasa jest idealna również dla rowerzystów i rodzin – każdy kilometr to czysta przyjemność.



## Mineralny „shaker” prosto z ziemi

Zapomnij o chemicznych izotonikach w plastikowych butelkach. Prawdziwy biegowy „power up” czeka na Placu Dietla, w sercu uzdrowiska. To tutaj możesz zasmakować szczawnickich wód leczniczych, które od pokoleń stawiają na nogi największych twardzieli.

Twoje mięśnie po treningu potrzebują szybko wrócić do normy, potrzebują minerałów, które znajdziesz w Pijalni Wód Mineralnych w Szczawnicy.

- **Zdrój „Stefan”** to solidna dawka magnezu i wapnia – Twój naturalny środek przeciw skurczom
- **Zdrój „Józefina”** – najstarsza dama wśród szczawnickich wód idealna, by ukoić gardło po szybkim biegu w chłodny poranek. Naturalne szczawy ekspresowo neutralizują kwas mlekowy, pijąc je fundujesz swoim nogom ekspresową regenerację.

## Palenica – wysokość, adrenalina i zapierające dech krajobrazy

Palenica to obowiązkowy punkt dla każdego, kto przyjeżdża do Szczawnicy. Można tu wbiec, wjechać koleją linową lub... zdobyć ją rowerem. Na szczycie czekają na Was spektakularne widoki na Tatry i Pieniny, a dla tych, którzy kochają mocniejsze wrażenia – letni tor saneczkowy, który rozpędzi Was jak najlepszy finisz na zawodach.

## Stadnina Rajd – konie, wolność i magia Pienin

Dla miłośników czterokopytnych przygód Szczawnica ma coś wyjątkowego – Stadninę Rajd. To miejsce, gdzie można poczuć wolność w siodle, galopując po pienięskich łąkach lub wybierając się na spokojniejszą pierwszą przejażdżkę.

## Zostańcie na dłużej – wydarzenia, które trzeba przeżyć

- **Redyk Wiosenny w Jaworkach** (2 maja) – zobaczcie, jak górale przepędzają owce na letnie hale! Zapraszamy na Mjysonie Łowiec!
- **Pienińska Noc Świętojańska** (20 czerwca) – magiczna noc z pokazami ognia!
- **Szczawnica Lam Festiwal** (4 lipca) – największe i najbardziej smakowite święto w Pieninach
- **Jesienny Redyk** (9-10 października) – największy Redyk w Polsce, tylko w Szczawnicy – przyjeźdź i przekonaj się, bo nie ma niczego piękniejszego niż to wydarzenie.
- **Wigilia św. Łucji** (12 grudnia) – Hej boginki, carownice – ciekocijcie ze Scownice! To głośnie i niezwykle barwne wydarzenie. Chcesz przejść w korowodzie górali przepędzając złe moce – koniecznie zabierz garnek i łyżkę!



## Smaki Pienin – uczta dla podniebienia

Po intensywnym dniu czas na coś wyjątkowego – górskie smaki! Kwaśnica na wędzonym żeberku, oscypki z żurawiną, pstrąg prosto z górskiego potoku – to tylko początek kulinarnej przygody. A na deser? Domowe wypieki i aromatyczna kawa w jednej z uroczych pienińskich kawiarni.

## Czas na relaks

Największa oferta zabiegów SPA, często o charakterze rehabilitacji tylko w Szczawnicy! Czy wiesz, że w pobliżu pienińskiego uzdrowiska są aż cztery największe termalne ośrodki z leczniczą wodą w okolicy – Terma Bania, Bukovina, Gorący Potok, Chochołowskie Termy czy słowacki Vrbov i Aqua Poprad. Czy słyszałeś, że zaledwie godzina drogi dzieli Cię od słowackich atrakcji? – odpoczynę w Szczawnicy to idealna okazja na jednodniowy wypad za granicę.

## Zasmakuj Szczawnicy!

Szczawnica to biegowy raj, który oferuje znacznie więcej niż tylko kilometry tras. To unikalne połączenie górskiego wyzwania z uzdrowską mocą wód leczniczych. To tutaj, pijąc wodę ze źródła „Stefan” czy „Józefina”, dajesz swojemu ciału to, co najlepsze dla regeneracji. Przyjedź, pobiegaj wzdłuż Dunajca, zdobądź szczyty, zasmakuj wód i lokalnej kuchni.

## Zasmakuj Szczawnicy wszystkimi zmysłami!



RESTAURACJA  
**POD HOLEJKA**

TU TRADYCJA ŁĄCZY SIĘ  
Z NOWOCZESNOŚCIĄ...

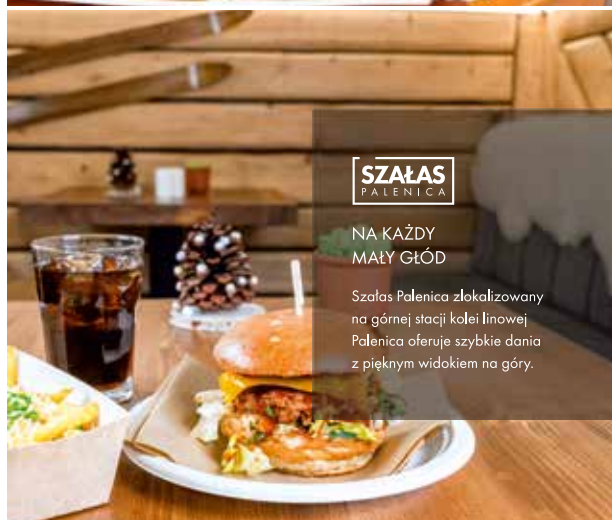
Regionalna kuchnia z nowoczesnym twistem, zlokalizowana przy dolnej stacji kolei Palenica. Przyjdź i rozsmakuj się w naszych cepelinach z jagnięciną, które zajęły pierwsze miejsce w konkursie kulinarnym organizowanym w 2025 roku w Szczawnicy!



PALENICA

TWOJE MIEJSCE  
ZE SMAKIEM!

Wyjątkowe miejsce na kulinarnej mapie Szczawnicy. Idealne na relaks po wycieczce rowerowej, czy powrocie z górskiego szlaku. Szybkie dania w wersji premium - tutaj każdy znajdzie coś smacznego!



**SZAŁAS**  
PALENICA

NA KAŻDY  
MAŁY GŁÓD

Szałas Palenica zlokalizowany na górnej stacji kolei linowej Palenica oferuje szybkie dania z pięknym widokiem na góry.