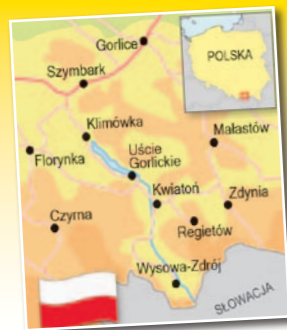


Życie NA GORĄCO PRZYDATNE INFO



- Średni koszt noclegu (ze śniadaniem) w okolicznych gospodarstwach i pensjonatach, np. w Sękowej, to koszt 140 zł za 2 osoby.
- Cena wypożyczenia nart biegowych – 10 zł – 12 zł/h lub 35 zł – 38 zł za dzień.
- Informacje turystyczne: turystyka-atrakcje.pl/beskid_niski.php

Chaty łemkowskie były przeważnie kurne, kryte strzechą, która przy sprzyjających warunkach potrafiła przetrwać nawet 60 lat

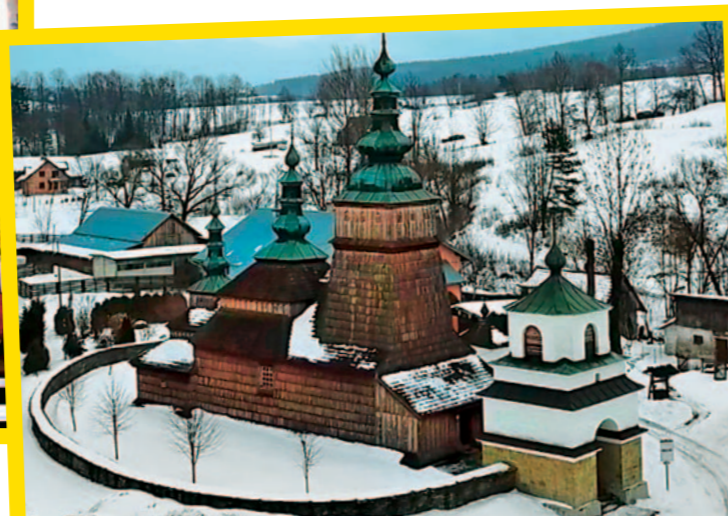
NARTY BIEGOWE

Na terenach gminy Sękowa, w miejscowości Krzywa, Jasionka czy Małastów powstała sieć narciarskich tras biegowych „Śnieżne trasy przez lasy”. Około 100-kilometrowy odcinek podzielony został na trasy sportowe i turystyczne. Śnieg tutaj pojawia się wcześniej, bo już na początku grudnia, a znika dopiero na wiosnę. Szlaki turystyczne przebiegają ścieżkami leśnymi i terenami przyległymi do lasów aż po granicę ze Słowacją. Umożliwiają one dotarcie na nartach do ciekawych miejsc: wyludnionych wiosek łemkowskich, starych cmentarzy, cerkwi i kapliczek. Z kolei na trasach sportowych organizowane są zawody w narciarstwie biegowym i imprezy rekreacyjne.



Beskid Niski

Na terenie gminy Sękowa znajduje się wiele zabytkowych obiektów stanowiących ważną część Szlaku Architektury Drewnianej, w tym dwa obiekty wpisane na listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO. Jednym z nich jest Cerkiew w Owczarach – niewielkiej wiosce, liczącej niespełna 300 mieszkańców. Cerkiew greckokatolicka pod wezwaniem Opieki Matki Bożej powstała w 1653 roku i stanowi jeden z najpiękniejszych obiektów drewnianej architektury łemkowskiej w Polsce. Obecnie świątynia jest wspólną siedzibą parafii rzymsko- i greckokatolickiej. W jej wnętrzu zachowane zostało kompleksowe wyposażenie, takie jak m.in. ikonostas z pięknie zdobionymi carskimi wrotami i 2 barokowe ołtarze boczne z XVIII w.



KRYWULKI ŁEMKOWSKIE

Częścią kultury łemkowskiej jest ludowy strój. Najbardziej jego eksponowaną częścią, a zarazem oznaką zamożności jest krywulka – ozdobny kołnierz. Wytwarzana jest ręcznie z maleńkich szklanych koralików. Może składać się nawet z pięciu tysięcy elementów! By ją zrobić, potrzeba precyzji i... cierpliwości. Na jedną krywulkę trzeba poświęcić kilkadziesiąt godzin pracy. Do dzisiaj w miejscowości Krzywa można na żywo zobaczyć, jak tworzyć tą ozdobę, a nawet wziąć udział w specjalnych warsztatach.



FILMOWY KULIG

Zimą dzikie tereny i lasy Beskidu Niskiego nieopodal granicy ze Słowacją – w Regietowie, idealnie nadają się do jazdy saniami. Działająca tam Stadnina Koni Huculskich „Gładyszów” ma stado liczące 300 Huculów. To największa hodowla tej rasy na świecie! Tamtejsze konie to gwiazdy filmowe. Grały na planach znanych i największych polskich produkcji, m.in.: „Quo Vadis” i „Ogniem i mieczem”.



To piękne pasmo górskie w Karpatach położone jest na terenie powiatu gorlickiego. Oprócz zimowego relaksu można tu obcować z wielokulturowością i różnorodnością historyczną. Region ten bowiem zamieszkiwany był niegdyś przez Łemków, czyli górali karpaccich, nazywanych też Rusnakami. Według jednej z teorii są pozostałością dawnego osadnictwa ruskiego z terenu Wielkiego Księstwa Kijowskiego. Dlatego Beskid Niski nazywany

jest także Kraina Łemków. W latach 1944–46 zostali oni z tych terenów przesiedleni głównie na zachód. Dziś możemy oglądać wybudowane przez nich cerkwie, charakterystyczne domy, zwane chyzami, kamienne przydrożne krzyże oraz rzeźbione nagrobki cmentarne. Potomkowie tych, którzy tu zostali zachowali tożsamość kulturową, językową, czy wyznaniową. A od 2005 r. Łemkowie zostali uznani za jedną z czterech mniejszości etnicznych w Polsce. **GS**

SAKRALNE SKARBY

ARCHITEKTURY DREWNIANEJ



BESKIDZKIE SMAKI

Podczas wizyty w Beskidach warto spróbować adzymków, czyli placków z jasnej mąki z dodatkiem kwaśnego mleka i sody. Podawane są z białym serem. Inną popularną potrawą tego regionu są tarciuchy ziemniaczane w liściu kapusty z sosem grzybowym oraz placki ziemniaczane z białym serem i dzikim czosnkiem. Natomiast do tradycyjnych potraw ludności łemkowskiej należą gołąbki z surowych ziemniaków i kaszy w liściach kiszzonej kapusty. Wypiekane w piecu chlebowym i polewane sosem z suszonych prawdziwków. Innym przysmakiem są hreczanyki, czyli kotlety z kaszy gryczanej z mięsem, podawane z rydzami.

