



FLOW FORT
KARKONOSZE

WWW.FLOWFORT.PL

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK GOŚCIA

Karkonosze po Twojemu.

Dzieci, dorośli, szlaki, widoki i najlepsze jedzenie — od
Wojcieszyc po Izery.

EDYCJA 2026/2027

32 STRONY

Wszystko jest blisko

Czasy są orientacyjne z FlowFort; przed wyjazdem sprawdź ruch i pogodę.

BAZA

0 min

FlowFort

Pistacjowa 5, Wojcieszycze. Prywatna balia, sauna, kominek, kuchnia, plac zabaw i miejsce na ognisko.

MIASTO

ok. 10–14 min

Jelenia Góra

Rynek, restauracje, zakupy, kultura i najważniejsze usługi. Największy wybór gastronomii w regionie.

UZDROWISKO

ok. 10 min

Cieplice

Termy, Park Zdrojowy, Muzeum Przyrodnicze i spokojny spacer bez dużych przewyższeń.

GÓRY

ok. 15–25 min

Szklarska Poręba

Wodospady, Szrenica, Złoty Widok, huta szkła i dobra baza do Gór Izerskich.

GÓRY

ok. 25–35 min

Karpacz

Śnieżka, Wang, kolej na Kopę i atrakcje rodzinne. W weekendy wyrusz wcześniej.

IZERY

ok. 25–30 min

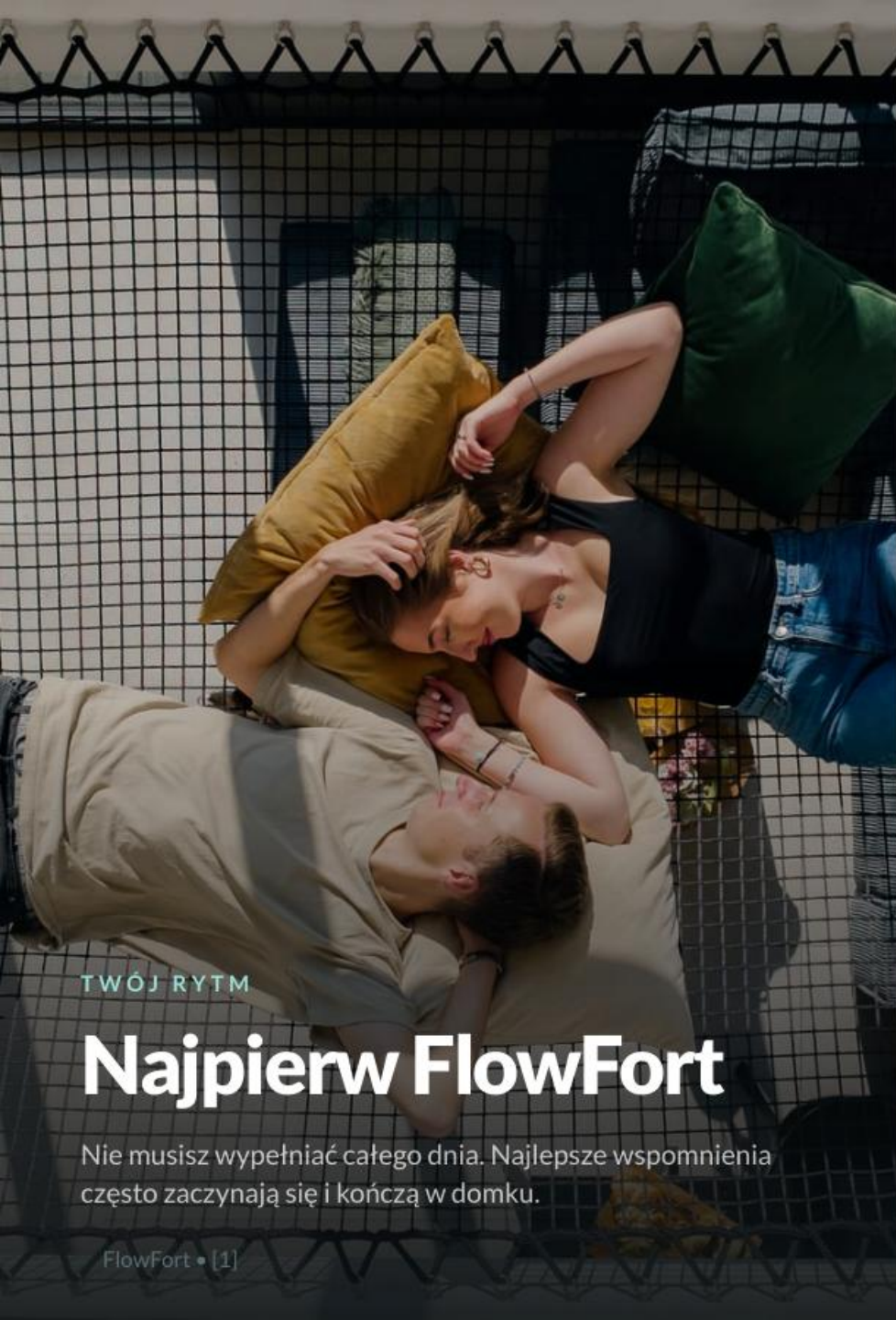
Jakuszyce

Biegówki, gravel, długie leśne trasy i całodzienny wypad do Chatki Górzystów.

Znajdź swój pomysł na pobyt

Wybierz kategorię i przejdź bezpośrednio do odpowiednich stron.

RODZINA	Dzieci Atrakcje plenerowe, pod dachem i rodzinne zestawy dnia	07–10
DOROŚLI	Dorośli Wellness, kultura, pałace i aktywności	11–14
AKTYWNI	Szlaki i góry Trasy, widoki, rowery i zima	15–21
SMAK	Jedzenie Jelenia Góra, najbliższe lokale i producenci	22–28
PLAN	Gotowe pobyty Trzy kompletne plany na 48 godzin	29–31
WAŻNE	Aktualność Pogoda, godziny, wyciągi i dostępność tras	LIVE



TWÓJ RYTM

Najpierw FlowFort

Nie musisz wypełniać całego dnia. Najlepsze wspomnienia często zaczynają się i kończą w domku.

Poranek na siatce

bez pośpiechu

Wschód słońca i kawa przed wyjazdem. Zostaw ambitne plany na dzień z dobrą widocznością.

Balia pod gwiazdami

cały rok

Najlepszy finał dnia. Korzystaj zgodnie z regulaminem obiektu i bez alkoholu.

Grill i ognisko

na terenie osady

Korzystaj wyłącznie w wyznaczonych miejscach. W KPN obowiązuje zakaz otwartego ognia.

Sauna po szlaku

w domku

Zaplanowana regeneracja pozwala wrócić wcześniej i nie kończyć dnia w korkach kurortu.

Kominek i planszówki

na deszcz

Zostaw jeden wieczór bez restauracji. Pełna kuchnia pozwala zrobić prostą kolację na miejscu.

Plac zabaw

rodzinnie

Daje dzieciom ruch między wycieczką a kolacją, bez dodatkowego dojazdu.

Najważniejsze numery

FLOWFORT

+48 888 444 849

112

NUMER ALARMOWY

Zagrożenie życia, wypadek, pożar. Podaj dokładną lokalizację i liczbę poszkodowanych.

985

GOPR KARKONOSZE

Przed wyjściem zainstaluj aplikację Ratunek.

+48 601 100 300

SOR / SZPITAL

WCSKJ
ul. Ogińskiego 6
58-506 Jelenia Góra

+48 75 753 71 00

LEKARZ NOCĄ I W ŚWIĘTA

Nocna i Świąteczna Opieka
ul. Ogińskiego 6
Jelenia Góra

+48 75 753 73 35

APTEKA 24/7

DOZ Apteka
ul. Solna 1
Jelenia Góra

+48 75 764 78 01

WETERYNARZ

Przychodnia Cieplicka
ul. Cieplicka 12B
Jelenia Góra

+48 519 566 530

Zakupy i codzienna logistyka

Godziny sklepów i dostaw bywają sezonowe —
sprawdź w dniu przyjazdu.

SZYBKO

ok. 2–5 min

Żabka — Wojcieszycze

Podstawowe zakupy bez wjazdu do centrum. Dobry wybór na wodę, przekąski i brakujące drobiazgi.

MARKET

ok. 6–12 min

Dino / Lidl / Biedronka

Większe zakupy najwygodniej zrobić po drodze przez Cieplice lub Starą Kamienicę.

PALIWO

ok. 8–15 min

Piechowice / Jelenia Góra

Stacje paliw i myjnie znajdziesz przy głównych trasach. Zatankuj przed wyjazdem w Izery.

KOLEJ

ok. 15 min

Dworzec Jelenia Góra

Główny węzeł kolejowy regionu; połączenia lokalne i dalekobieżne sprawdzaj w rozkładzie PKP.

TAXI 24/7

zapisz numery

Lokalne taxi

Śnieżka	Euro Taxi	Sudety
+48 75 196 21	+48 695 252 525	+48 722 153 553

APLIKACJE

dostępne w JG

Bolt i Uber

Obie aplikacje obsługują Jelenią Górę. Kurs do Wojcieszycze zależy od dostępności kierowców — sprawdź przed wyjściem.

01

Z dziećmi

Atrakcje, które naprawdę mieszczą się w rodzinnym dniu
— z wersją na słońce i na deszcz.



Dużo ruchu, mało marudzenia

Wybierz maksymalnie dwie atrakcje. Czas na jedzenie i odpoczynek jest częścią planu.

4–12 LAT

ok. 22 min

Gigantei — Mysłakowice

Leśny park legend i wielkich stworzeń; dobry na 2–3 godziny przy stabilnej pogodzie.

5–10 LAT

ok. 22 min

DinoPark — Szklarska Poręba

Leśna ścieżka z dinozaurami, place zabaw i atrakcje dodatkowe. Sprawdź sezon i bilety.

RODZINNIE

ok. 20 min + podejście

Zamek Chojnik

Prawdziwa wyprawa do ruin i panorama z wieży. Dla młodszych wybierz spokojne tempo i dobre buty.

ŁATWO

ok. 20 min

Złoty Widok

Krótki spacer do tarasu z panoramą Karkonoszy. Dobry „wow” bez całodiennej wędrówki.

WODA

ok. 20 min

Wodospad Szklarki

Krótką i popularną trasę. Kąpiel w wodospadach na terenie KPN jest zabroniona.

BEZ DOJAZDU

0 min

Plac zabaw FlowFort

Najlepszy bufor po powrocie z wycieczki, zanim dorośli przygotują kolację lub rozpalą kominek.

Plan B, który nie jest karą

Rezerwacje i godziny warsztatów sprawdź rano —
część atrakcji działa w turach.

NAUKA

Jelenia Góra

Centrum Nauki Eureka

Interaktywna nauka i eksperymenty. Dobry wybór na kilka godzin pod dachem.

PRZYRODA

ok. 15–20 min

CPE Pałac Sobieszów

Nowoczesna ekspozycja KPN „Klimatyczne Karkonosze” i historia regionu.

RZEMIOSŁO

Piechowice

Huta Szkła Julia

Pokaz ręcznego formowania szkła; sprawdź godziny wejść i dostępność warsztatów.

WODA

ok. 10 min

Termy Cieplickie

Baseny termalne, brodziki i zjeżdżalnie. W weekendy warto kupić bilet wcześniej.

HISTORIA

Jelenia Góra

Time Gates

Podziemna trasa w dawnych schronach; sprawdź ograniczenia wiekowe i godziny wejść.

ZABAWKI

Karpacz

Muzeum Zabawek

Dobre połączenie nostalgii dorosłych z ciekawością dzieci; na 60–90 minut.

Trzy zestawy bez logistycznego chaosu

Każdy wariant kończy się najpóźniej po południu, żeby został czas na FlowFort.

SŁOŃCE

pół dnia

Złoty Widok + Huta Julia

Krótki spacer widokowy, obiad w Piechowicach i pokaz szkła. Dobra mieszanka ruchu i atrakcji.

DESZCZ

pół dnia

Eureka + rynek Jeleniej Góry

Nauka pod dachem, krótki spacer w arkadach i wcześniejsza kolacja w centrum.

WODA

4–6 godzin

Termy + Park Zdrojowy

Baseny rano, lekki obiad w Cieplicach i spokojny spacer bez kolejnego przejazdu.

PRZYGODA

cały dzień

Chojnik + CPE Sobieszów

Zamek przy dobrej pogodzie, ekspozycja KPN jako uzupełnienie lub plan awaryjny.

DINO

cały dzień

DinoPark + Szklarska Poręba

Park rano, obiad w mieście i krótki punkt widokowy tylko jeśli dzieci mają jeszcze energię.

ZERO AUTA

na miejscu

FlowFort day

Plac zabaw, wspólne gotowanie, planszówki, sauna dorosłych na zmianę i ognisko wieczorem.

02

Dla dorosłych

Slow, wellness, kultura, smak i odrobina adrenaliny — bez udawania, że każdy dzień musi być zdobyciem szczytu.



Regeneracja poza domkiem

Najlepiej rezerwować zabiegi z wyprzedzeniem; same parki i spacery nie wymagają rezerwacji.

TERMY

ok. 10 min

Termy Cieplickie

Baseny termalne i strefa SPA. Łatwo połączyć z obiadem oraz Parkiem Zdrojowym.

UZDROWISKO

ok. 10 min

Cieplice Zdrój

Park Zdrojowy, architektura uzdrowskowa i spokojne tempo na dzień po długim szlaku.

PAŁAC

ok. 20 min

Pałac Stanisławów

Historyczne wnętrza, park i oferta wellness; dobra opcja dla par.

PAŁAC

ok. 16 min

Pałac Wojanów

Park krajobrazowy i kawiarnia w zabytkowym otoczeniu. Sprawdź dostępność usług dla gości z zewnątrz.

WODA + LAS

ok. 10 min

Perła Zachodu

Łatwy spacer nad Jeziorem Modrym i schronisko nad przełomem Bobru.

NA MIEJSCU

0 min

Rytuał FlowFort

Sauna, chłodne powietrze na tarasie, balia i wieczór przy kominku — bez dodatkowego planu.

Historie, pałace i miasto-widmo

Wiele z tych miejsc działa dobrze także przy gorszej pogodzie.

UNIKAT

ok. 6–10 min

Wieża Rycerska w Siedlęcinie

Gotyckie malowidła o Lancelocie — kameralny zabytek o europejskiej randze.

MIASTO

ok. 14 min

Jelenia Góra — rynek

Arkady, boczne uliczki, galerie i duży wybór restauracji w zasięgu krótkiego spaceru.

PAŁACE

15–35 min

Dolina Pałaców i Ogrodów

Wojanów, Łomnica, Staniszków i kolejne rezydencje można połączyć w leniwą trasę samochodową.

HISTORIA

ok. 30 min

Miedzianka

Spacer po historii miasta-widma zakończony w lokalnym browarze. Nie pij, jeśli prowadzisz.

RZEMIOSŁO

ok. 15 min

Huta Julia

Działa także dla dorosłych: żywe rzemiosło, design szkła i sklep firmowy.

ARCHITEKTURA

ok. 30–35 min

Świątynia Wang

Norweski kościół klepkowy w Karpaczu; połącz z krótkim spacerem, niekoniecznie ze Śnieżką.

Więcej pulsu

Sprawdź poziom trudności, rezerwacje, pogodę i ubezpieczenie przed startem.

MTB

20–30 min

Singletracki Olbrzymy

Techniczne pętle w rejonie Przesieki i Piechowic. Kask i umiejętności są obowiązkowe.

GRAVEL

25–35 min

Góry Izerskie

Szerokie szutry, długie pętle i mniej stromych odcinków niż w wysokich Karkonoszach.

ZIMA

ok. 28 min

Jakuszyce — biegówki

Najlepsza infrastruktura biegowa w regionie; wypożyczalnie i trasy zależne od śniegu.

STOK

ok. 20–25 min

Szrenica Ski Arena

Duża stacja z długimi trasami. Sprawdź kamery, wiatr i działanie kolei przed wyjazdem.

POD ZIEMIĄ

ok. 30–35 min

Kopalnia / sztolnie Kowary

Chłodna trasa podziemna i mocna historia regionu. Wymaga rezerwacji wejścia.

DŁUGI DZIEŃ

cały dzień

Śnieżka lub Śnieżne Kotły

Tylko przy dobrej prognozie, odpowiednim sprzęcie i wczesnym starcie.

03

Szlaki i góry

Od spaceru bez zadyszki po całodzienną wyprawę grzbietem. Wybieraj trasę do pogody, nie do ambicji.



Widok bez wielkiej wyprawy

Dobre na poranek, dzień przy niepewnej pogodzie lub spacer z młodszymi dziećmi.

LOKALNIE

ok. 2–5 km

Wojcieszycy — trasa polna

Start spod domku w stronę Rybnicy. Widokowo i bez dojazdu; po deszczu może być błotniście.

LAS

ok. 2 h w obie strony

Zimna Przełęcz

Szeroka leśna droga i niewielkie przewyższenie. Zabierz nawigację offline.

PANORAMA

krótki spacer

Złoty Widok

Taras widokowy nad Szklarską Porębą. Najlepszy przy dobrej widzialności.

WODA

krótko / popularnie

Wodospad Szklarki

Łatwe dojście do symbolu regionu. Sprawdź zasady wstępu do KPN.

UZDROWISKO

1–2 h

Park Zdrojowy i Cieplice

Płasko, miejsko i bezpiecznie przy zmiennej pogodzie. Łatwo skrócić trasę.

RZEKA

1.5–3 h

Perła Zachodu

Spacer wzdłuż Bobru do schroniska nad Jeziorem Modrym; miejscami nierówno.

Pół dnia na nogach

Dobre buty, woda i zapas czasu. Po deszczu skały i korzenie bywają śliskie.

WZGÓRZA

Zachetmie

Szlak Siedmiu Wzgórz

Lokalna pętla przez punkty widokowe i Czerwoną Jaskinię; weź latarkę i mapę offline.

ZAMEK

ok. 2–3 h

Chojnik z Sobieszowa

Strome, ale krótkie podejście do ruin. Bilet do KPN i zamku; sprawdź godziny wieży.

IZERY

ok. 3–4 h

Wysoki Kamień

Podejście z Zakrętu Śmierci lub Szklarskiej Poręby, schronisko i panorama 360 stopni.

WODOSPAD

ok. 2–3 h

Kamieńczyk

Najwyższy wodospad polskich Karkonoszy; dojdzie łatwe, strefa wąwozu ma własne zasady.

SPACER

pełna pętla ok. 12 km

Główny Cieplicki Szlak

Miejsko-leśna trasa łącząca uzdrowisko, punkty widokowe i okoliczne wzgórza.

RUDAWY

pół dnia

Sokolik i Krzyżna Góra

Skałki i świetne widoki na Karkonosze. Schody na Sokoliku wymagają pewnego kroku.

Pełny dzień w górach

Nie wybieraj wysokich partii przy burzach, silnym wietrze lub późnym starcie.

GRZBIET

6–9 h

Szrenica + Śnieżne Kotły

Klasyczny dzień nad kotłami polodowcowymi. Można skrócić kolejką, jeśli działa.

SZCZYT

6–9 h

Śnieżka

Najwyższy szczyt Sudetów. Warunki na wierzchołku bywają dużo trudniejsze niż w dolinie.

DOLINA

5–7 h

Samotnia i Strzecha Akademicka

Jedna z najbardziej malowniczych tras z Karpacza; sprawdź aktualny przebieg i ograniczenia.

PRZEŁĘCZ

długi podjazd / marsz

Przełęcz Karkonoska

Wymagająca trasa z Przesieki. Stan szlaku rowerowego bywa zły — sprawdź komunikat KPN.

IZERY

5–8 h

Jakuszyce + Hala Izerska

Długi, łagodniejszy profil i kultowe schroniska. Zimą tylko przy odpowiednim sprzęcie.

RUDAWY

5–7 h

Skalnik + Ostra Mała

Mniej tłumów, granitowe formacje i widok na Karkonosze z przeciwnej strony kotliny.

WIDOKI I WODA

Osiem miejsc z efektem wow

Nie każdy punkt wymaga pełnego dnia — część można dołożyć do restauracji lub wizyty w mieście.

Złoty Widok

łatwo

Taras z panoramą Karkonoszy i Śnieżnych Kotłów.

Chojnik

średnio

Wieża zamkowa nad Kotliną Jeleniogórską.

Wodospad Szklarki

łatwo

Krótko, klasycznie i tłoczno w środku dnia.

Wodospad Podgórnej

łatwo

Leśny klimat Przesieki; nie wchodź do wody przy niebezpiecznym stanie.

Wysoki Kamień

średnio

Schronisko i szeroka panorama Izerów oraz Karkonoszy.

Sokolik

średnio

Skalny punkt widokowy w Rudawach Janowickich.

Wodospad Kamieńczyka

łatwo / średnio

27 metrów spadku i wąwóz przy dobrej pogodzie.

Śnieżne Kotły

ambitnie

Najmocniejsza wysokogórska panorama — tylko przy odpowiednich warunkach.

Od rodzinnego szutru do technicznego MTB

Na terenie KPN rowery są dozwolone tylko na wyznaczonych trasach.

RODZINNIE

przez Wojcieszycę

Słoneczny Trakt

Lokalna trasa na spokojny rozruch; dobierz odcinek do wieku dzieci i ruchu na drodze.

TREKKING

Siedlęcin / Pilchowice

Dolina Bobru

Widokowa trasa nad rzeką z możliwością skrócenia przy Perle Zachodu.

MTB

kilka pętli

Pasma Rowerowe Olbrzymy

Singletracki o różnym poziomie. Sprawdź oznaczenia i aktualny stan tras.

GRAVEL

Góry Izerskie

Rowerowa Kraina

Rozbudowana sieć szutrów i długich pętli, idealna dla gravela i e-bike'a.

ZJAZD

sezonowo

Szrenica MTB

Kolej i trasy zjazdowe zależne od działania ośrodka. Kask pełny i ochraniacze.

UWAGA

zły stan odcinków

Przełęcz Karkonoska

KPN ostrzega o wyrwach i rozmyciach; miejscami zalecane prowadzenie roweru.

Śnieg zmienia zasady

Sprawdź kamery, wiatr, komunikaty lawinowe i działanie kolei przed wyjazdem.

BIEGÓWKI

ok. 28 min

Polana Jakuszycka

Trasy dla początkujących i zaawansowanych; sprzęt można wypożyczyć na miejscu.

NARTY

ok. 22 min

Szrenica Ski Arena

Największa stacja w okolicy. Silny wiatr może zatrzymać koleje mimo dobrej pogody w dolinie.

NARTY

ok. 30–35 min

Karpacz Ski Arena

Rodzinny kierunek pod Kopą; sprawdź aktualne trasy i parking przed wyjazdem.

SPACER

bezpieczniej

Dolne partie gór

Przy trudnych warunkach wybierz Cieplice, Perłę Zachodu lub krótki leśny spacer.

SPRZĘT

dobierz do trasy

Raczki to nie raki

Na oblodzonych stromych trasach może być potrzebny sprzęt i umiejętności zimowe.

PLAN B

bez ryzyka

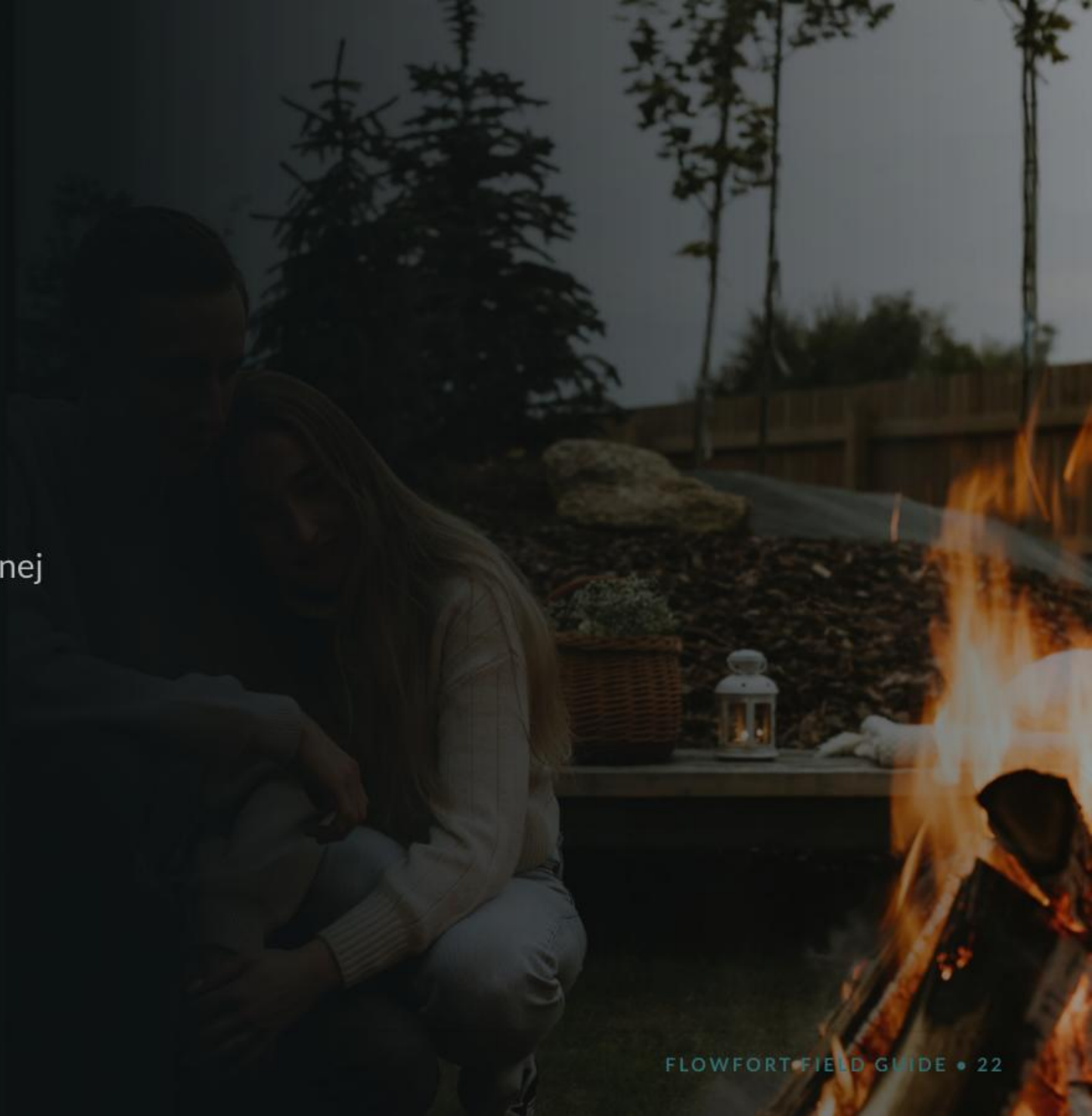
Termy + FlowFort

Gdy pogoda odcina grzbiet, zamień ambicję na ciepłą wodę, saunę i spokojny wieczór.

04

Gdzie zjeść

Jelenia Góra ma duży i różnorodny wybór. Zamiast jednej listy — sześć czytelnych kategorii.



Bez wyprawy do centrum

Dobre na wieczór po szlaku lub wtedy, gdy nikt nie chce prowadzić daleko.

WŁOSKA

ok. 4 min

Dolce Vita — Wojcieszycze

Pizza i włoskie klasyki blisko domku.

+48 796 590 690

POLSKA

ok. 4 min

Gościniec Łojewski

Domowa kuchnia i ryby. ul. Jeleniogórska 1, Wojcieszycze.

+48 75 755 26 64

REGIONALNA

ok. 9 min

Restauracja Goduszyn

Dziczyzna, ryby i sezonowe składniki.

+48 514 314 000

CIEPLICE

ok. 10–12 min

Pawilon Norweski

ul. Wolności 268, Jelenia Góra • rezerwacje.

+48 668 185 685

CIEPLICE

ok. 10–12 min

Caspar

pl. Piastowski 28, Cieplice.

+48 75 645 50 01

FLOWFORT

0 min

Kolacja we własnym rytmie

Pełna kuchnia, grill i ognisko pozwalają ominąć restaurację po intensywnym dniu.

Śniadanie, kawa, lekki lunch

Centrum daje największy wybór; połącz posiłek ze spacerem po rynku.

ŚNIADANIE

Jelenia Góra

Cafeina

Śniadania, sałatki, ciasta oraz opcje mięsne i wege. Sprawdź bieżące godziny.

KAWA

ok. 14 min

Kawiarnie przy rynku

Najlepszy wybór, jeśli chcesz zdecydować na miejscu i połączyć kawę ze spacerem.

PAŁAC

ok. 16 min

Kawiarnia Pałac Wojanów

Kawa lub śniadanie w historycznym otoczeniu z parkiem na krótki spacer.

CIEPLICE

ok. 10 min

Park Zdrojowy

Kilka kawiarni w zasięgu spaceru; wybór zależy od dnia i sezonu.

WŁOSKI RYTUAŁ

Plac Ratuszowy

I Love Italy

pl. Ratuszowy 34/35, Jelenia Góra.

+48 530 362 711

W GÓRY

najwcześniejszy start

Śniadanie w domku

Przy ambitnej trasie przygotuj jedzenie wieczorem i rusz przed korkami.

Polska i regionalna

Rezerwuj stół na piątkowy i sobotni wieczór.

PARTNER

ok. 14 min

DRAMA

ul. Wojska Polskiego 32, Jelenia Góra.

+48 500 300 523

KLASYKA

centrum

Kurna Chata

Kuchnia polska w swobodnym, turystycznym formacie;
dobra dla większej grupy.

RYNEK

Plac Ratuszowy

Kobe Grill Steak House

Steki, burgery i otwarta kuchnia; wybór dla
mięsożerców, ale są też lżejsze pozycje.

KRESOWA

ok. 9 min

Restauracja Goduszyn

Lokalne mięsa, ryby i składniki leśne; wygodna bez
wjazdu do ścisłego centrum.

PAŁAC

ok. 20–25 min

Pałac Łomnica

ul. Karpnicka 3, Łomnica.

+48 75 713 04 60

GÓRY

na trasie

Schroniska

Orle i Chatka Górzystów są częścią wyprawy, nie celem
na szybką kolację autem.

Włoska, pizza, makaron

Włoskie klasyki, pizza z pieca i świeży makaron –
wybierz według apetytu.

MAKARON

Jelenia Góra

I Love Pasta

Manufaktura makaronu i włoskie klasyki.

+48 578 707 101

WŁOCHY

Plac Ratuszowy

I Love Italy

pl. Ratuszowy 34/35, Jelenia Góra.

+48 530 362 711

PIZZA

centrum

I Love Pizza

Pizza z pieca opalanego drewnem.

+48 731 765 807

CIEPLICE

Cieplice

Pociąg do Pizzy

Dobry wybór po Termach lub Parku Zdrojowym. Tel.

+48 607 269 874

LOKALNIE

Wojcieszyce

Dolce Vita

Najbliższa włoska opcja.

+48 796 590 690

SZKLARSKA

ok. 20–25 min

Alfredo

ul. 1 Maja 15/1, Szklarska Poręba.

+48 516 577 227

Date night i kuchnia autorska

Zarezerwuj, ustal transport i nie planuj powrotu samochodem po alkoholu.

AUTORSKA

Jelenia Góra

DRAMA

ul. Wojska Polskiego 32, Jelenia Góra.

+48 500 300 523

WŁOSKA

rynek

I Love Italy

pl. Ratuszowy 34/35, Jelenia Góra.

+48 530 362 711

SLOW FOOD

Dobków • ok. 30 min

Villa Greta

Dobków 59, 59-540 Świerzawa.

+48 506 112 985

PAŁAC

Wojanów / Stanisław

Restauracja pałacowa

Dobre otoczenie dla par; potwierdź, czy restauracja przyjmuje gości z zewnątrz.

BROWAR

ok. 30 min

Miedzianka

Widok, historia i piwo rzemieślnicze. Dla kierowcy wybierz wersję bezalkoholową.

STEAK

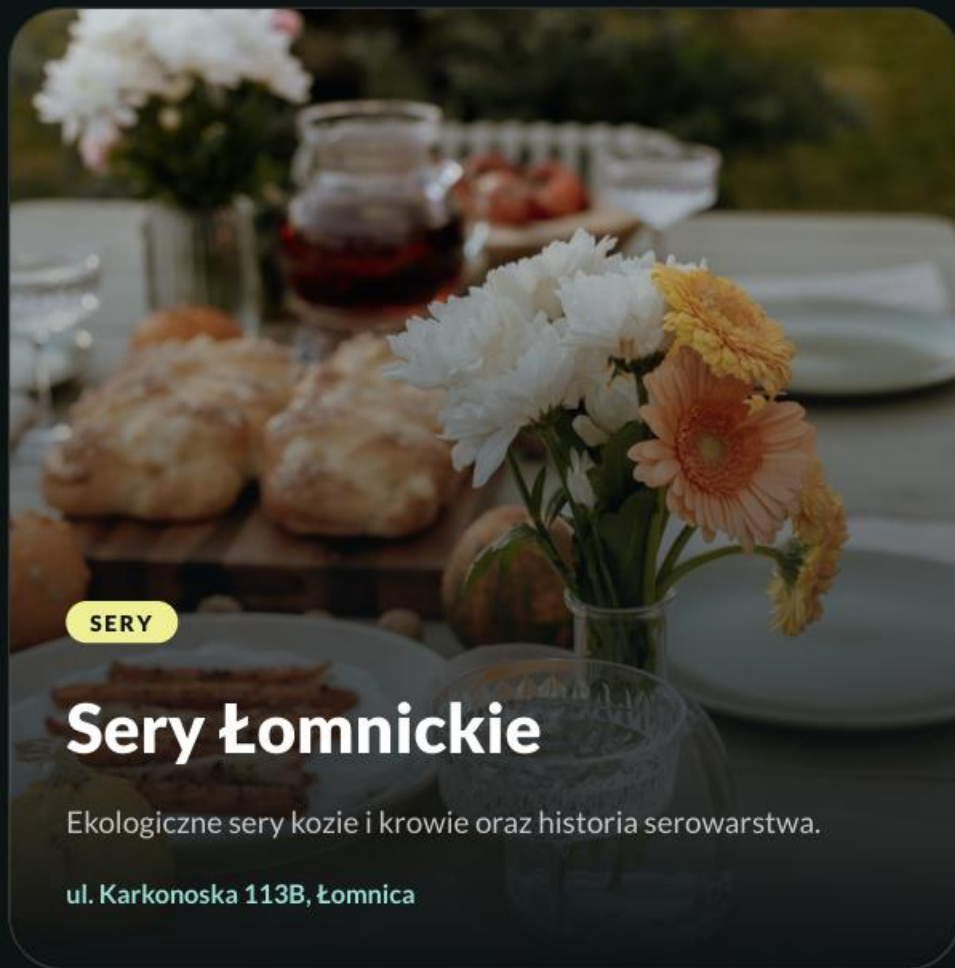
rynek

Kobe Grill

Mocniejszy, mniej formalny wieczór dla fanów wołowiny i lokalnego piwa.

Producenci i postoje na trasie

Sprawdź dni sprzedaży i godziny – te miejsca działają we własnym rytmie.



SERY

Sery Łomnickie

Ekologiczne sery kozie i krowie oraz historia serowarstwa.

ul. Karkonoska 113B, Łomnica

IZERY

Chatka Górzystów

Kultowe naleśniki z jagodami na trasie przez Izerską Łąkę.

Izerska Łąka

IZERY

Schronisko Orle

Dawna osada hutnicza i izerskie jedzenie w surowym klimacie.

Osada Orle • Jakuszyce

PIWO

Browar Miedzianka

Taras z widokiem na Rudawy.

RYBA

Pstrągowy Zakątek

Ryby przy stawie w Sosnówce.

SLOW FOOD

Villa Greta

Dobków 59, Świerzawa

48 godzin z dziećmi

Dużo przygody dla dzieci, ale z realnym czasem na odpoczynek dorosłych.

DZIEŃ 1

01 Złoty Widok

Krótki spacer i pierwszy efekt wow bez męczącego startu.

RANO

02 Huta Julia

Pokaz szkła i prosty lunch w Piechowicach lub Szklarskiej Porębie.

POŁUDNIE

03 FlowFort

Plac zabaw, ognisko i sauna dorosłych na zmianę.

WIECZÓR

DZIEŃ 2

01 Zamek Chojnik

Wczesny start, spokojne podejście i czas na zamkowe legendy.

RANO

02 CPE Sobieszów

Ekspozycja KPN, gdy pogoda nie sprzyja wejściu na zamek.

PLAN B

03 Termy + Cieplice

Baseny, obiad i krótki spacer w Parku Zdrojowym.

FINAŁ

48 godzin aktywnie

Pogoda ma pierwszeństwo. Kolejność dni możesz odwrócić.

DZIEŃ 1

01 Szrenica

Wejście pieszo lub skrót koleją, jeśli działa i warunki są dobre.

ŚWIT

02 Śnieżne Kotły

Kontynuuj tylko przy stabilnej pogodzie i dobrym zapasie czasu.

GRZBIET

03 Sauna + balia

Wcześniejszy powrót jest częścią dobrego planu.

REGENERACJA

DZIEŃ 2

01 Olbrzymy lub gravel

MTB dla wprawnych albo spokojniejszy szuter w Izerach.

RANO

02 Jelenia Góra

DRAMA, I Love Pasta lub kuchnia polska — według apetytu.

OBIAD

03 Kominiek

Lekka kolacja, rozciąganie i odpoczynek przed wyjazdem.

WIECZÓR

48 godzin slow & food

Najmniej kilometrów, najwięcej jakości i czasu dla siebie.

DZIEŃ 1

01 Cieplice

Park Zdrojowy i kawa bez pilnowania zegarka.

RANO

02 Termy lub zabieg

Jedna forma regeneracji zamiast przeładowanego pakietu.

POŁUDNIE

03 Kolacja w mieście

DRAMA lub I Love Italy; zarezerwuj stolik i transport.

WIECZÓR

DZIEŃ 2

01 Pałace i ogrody

Wojanów i Łomnica w spokojnym rytmie Kotliny Jeleniogórskiej.

RANO

02 Sery Łomnickie

Lokalny produkt jako pamiątka; sprawdź dni sprzedaży.

POŁUDNIE

03 Balia pod gwiazdami

Kolacja w domku i jeden wieczór całkowicie offline.

FINAŁ

Sprawdź. Zapisz. Ruszaj.

AKTUALNOŚĆ: SIERPIEŃ 2026

Checklist

- 01 Pogoda i komunikat KPN
- 02 Godziny atrakcji, restauracji i kolei
- 03 Rezerwacje, bilety i parking
- 04 Woda, warstwa przeciwdeszczowa, naładowany telefon
- 05 GOPR 985 + aplikacja Ratunek
- 06 Powrót do FlowFort przed zmrokiem

Źródła główne

- [1] flowfort.pl — obiekt, kontakt, udogodnienia
- [2] flowfort.pl/w-okolicy — lokalne rekomendacje
- [3] kpn.gov.pl/komunikat-turystyczny — warunki i zamknięcia
- [4] turystyka.jeleniagora.pl — trasy, miasto, atrakcje
- [5] gopr.pl/poradnik/jak-wezwac-pomoc — numery ratunkowe
- [6] spzoz.jgora.pl/szpitalny-oddzial-ratunkowy — SOR
- [7] doz.pl — apteka całodobowa przy ul. Solnej 1
- [8] termycieplickie.pl — oferta i aktualności