(20–40 km/ 4–8 godz.), kilkadniowe (50–70 km / 1–2 dni, 80–120 km / 3-4 dni). Cały mazowiecki szlak wiślany ma długość 320 kilometrów.

Przykładowe trasy:

- **krótkie:** Warszawa: Wawer – Młociny
- **1 dzień:** Góra Kalwaria – Warszawa, Karczew – Warszawa, Warszawa – Warszawa, Warszawa – Modlin, Twierdza Modlin – Wyszogród, Wyszogród – Płock, Mniszew – Góra Kalwaria
- **2 dni:** Pilica – Warszawa, Warszawa – Wyszogród, Kłoda – Góra Kalwaria, Tarzec Górne – Mniszew
- **3–5 dni:** Dęblin – Warszawa, Warszawa – Płock, Góra Kalwaria – Płock, Modlin – Nowy Duninów
- **15 dni:** Dęblin – Warszawa – Płock

KANAŁ ŻERAŃSKI (15 km) łączący Jezioro Zegrzyńskie z Wisłą, cieszy się popularnością szczególnie latem. Jego nurt jest spokojny i prawie niewyczuwalny. Spływ do Wisły trwa około 4 godzin. Mijając wędkarzy i trenujących wioślarzy, można podziwiać widoki – brzegi kanału porośnięte ocieniającymi go drzewami, przypominające mazurskie rzeki. Kanałem pływają też statki wycieczkowe. Spływ można wydłużyć o przejeżdżkę po Jeziorze Zegrzyńskim, uważając przy tym na motorówki i wysokie fale w czasie wiatru, oraz o przepłynięcie Wisłą do promu w Łomiankach.

BUG wypływa na wschód od Lwowa (Ukraina), na Wyżynie Podolskiej (772 km, w Polsce odcinek 587 km, w tym 363 km od Gołębia do Gnojna to naturalna granica z Ukrainą i Białorusią). To duża, dzika rzeka, odcinkiem płynąca wschodnią granicą Mazowsza.

Szlak kajakowy po Bugu jest oznaczony, a spływ mazowieckim odcinkiem zaczyna się w okolicy styku granic województw: podlaskiego, lubelskiego i mazowieckiego, gdzie Bug już nie jest rzeką graniczną i nie są potrzebne zezwolenia na organizację spływów kajakowych. Spływ do Jeziora Zegrzyńskiego (210 km) nie jest trudny i nadaje się dla początkujących.

Bug ma naturalny charakter, wartki nurt i bywa kapryśny, a jego głębokość i szerokość są zmienne. Rzeka płynie krętą doliną o wąskim dnie. Jej brzegi miejscami są wysokie i urwiste, piaszczyste skarpy porastają lasy. Silnie meandruje, tworząc zakola, koryto rozgałęzia się na wąskie odnogi, w nurcie występują mielizny i wysepki porośnięte drzewami. Płaskie brzegi zajmują łąki, zarośla i lasy, dużo jest jeszcze piaszczystych plaż. Na końcowym odcinku rzeka ma bagienny charakter, więcej jest starorzeczy i bocznych odnóg, koryto jest szerokie a bogatą roślinnością wodną. Spływ Bugiem to bezpośredni kontakt z naturą. Jedynym z piękniejszych miejsc są okolice Mołotewa z rezerwatem Skarpa Mołotewska, gdzie rzeka zwęża się i przepływa między wysokimi, zalesionymi skarpami. Najładniejsze miejsce na brwach znajduje się w pobliżu wsi Łokcie na urwistej, zalesionej skarpie. Kajakarzy nad Bugą przyciąga nie tylko piękno przyrody chronionej w parkach krajobrazowych i jako obszary Natura 2000. Na brzegach jest wiele ośrodków wypoczynkowych, kwater agroturystycznych i miejsc biwakowych oraz miasteczka i wsie z zabytkowymi obiektami reprezentującymi różne kultury i religie: w Mielniku kościół i cerkiew, w Drohiczynie kilka świątyń, a w Wirowie klasztor. Są też popularne letniska, jak Serpelice czy Kamieńczyk, oraz skansen i przystań w Kuligowie.

Przykładowe trasy:

- **krótkie:** Szumin – Kamieńczyk, Wywłoka – Kamieńczyk, Raźny – Kamieńczyk, Kamieńczyk – Barcice, Kuligów – Serock
- **1 dzień:** Brok – Kamieńczyk, Kamieńczyk – Serock , Barcice – Serock
- **2–3 dni:** Małkinia – Kamieńczyk, Ołtarze Gołacze – Kamieńczyk, Nur – Kamieńczyk
- **8–10 dni:** Niemirów – Serpelice – Park Krajobrazowy Podlaski Przełom Bugu – Mielnik – Drohiczyn – Wirów – Mołotew – Gródek – Łokcie – Nadbużański Park Krajobrazowy – Nur – Brok – Brańszczyk – Kamieńczyk – Wyszków – Kuligów – Serock

UWAGA: spodczas spływu granicznym odcinkiem Bugu, który odbywa się przed wpłynięciem na teren województwa mazowieckiego, należy zapoznać się z warunkami uprawiania turystyki w strefie nadgranicznej. Spływ możemy jest w czasie dnia w grupach zorganizowanych i wymaga powiadomienia komendy Nadbuzańskiego Oddziału Straży Granicznej w Chełmie (www.nadbuzanski.strazgraniczna.pl).

LIWIEC objęty jest ochroną jako obszary Natura 2000 (142 km). To lewy dopływ Bugu, wypływający w pobliżu wsi Sobicze i Zawady, a uchodzący do Bugu w Kamieńczyku. Spływy Liwcem są łatwe i polecane początkującym kajakarzom. Rzeka jest granicą Mazowsza i Podlasia, płynąc nią, można podziwiać krajobrazy obu regionów.

Liwiec to nizinna, naturalna i nieuregulowana rzeka płynąca szeroką doliną po piaszczystej równinie, pośród pól, łąk i wzgórz morenowych. Miejscami meandruje wąskimi, ostrymi zakolami, później jej koryto się rozszerza. W większości jest płytka o piaszczystym dnie, dużo jest mielizn, wysp i przesiąkd (zbrew powalonych i osuniętych z brzegów, wyrębiłoeh w dnie) oraz przenosek (jaz, zastawka, młyn w Paplinie, elektrownia w Kalinowce). Przy brzegach zarośniętych trzciinami widać żeremia bobrów, czasem brzegi są płaskie i podmokłe lub wysokie, są też odcinki pięknych plaż i łąk otoczonych lasami. Po dołączeniu do Liwca wód Kostrzyni rzeka rozszerza się. Na trasie mija się: Grodzisko (wały grodziska z XI wieku), Suwią Górę (najwyższe wzniesienie w okolicy), Lew (zamek z Muzeum Zbrojownią), Starą Wieś (pałac Radziwiłłów), Paplin (dwór) i Gwizdały (Muzeum Gwizdków). Wzdłuż brzegów znajdują się obrońcy i miejscowości wypoczynkowe, miejsca biwakowe i Stanica Wodna w Zalewu Szpinki.

Przykładowe trasy:

- **krótkie:** szlak Łąki – Kamieńczyk, Ulrle – Kamieńczyk, Zawiszyn – Kamieńczyk, Sekiluk – Kamieńczyk, Chodów – Kiselan, Kiselany – Zaliwie Szpinki, Zaliwie Szpinki – Wyszków, Puste Łąki – Kamieńczyk
- **1–2 dni:** Kalinowiec – Kamieńczyk, Kalinowiec – Zawiszyn, Zawiszyn – Kamieńczyk, Ulrle – Kamieńczyk, Wyszków – Lin, Borzychy – Kamieńczyk, Węgrów – Kamieńczyk, Węgrów – Kalinowiec, Wyszków – Węgrów

KOSTRZYŃ to lewy dopływ Liwca (45 km) za Dobrem w okolicach wsi Domaniewice, którego dolina ciągnie się aż do ujścia jako obszar Natura 2000. Górny odcinek rzeki do mostu w okolicy wsi Oleksin jest uregulowany i mało atrakcyjny. Dolny odcinek do ujścia to rzeka dzika meandrująca wśród łąk i lasów. Szlak jest dość trudny. Przy jazie w Suchochnie jest przenoska, trzeba uważać na głębię i silny nurt.

Trasy krótkie: Oleksin – Słuchocin, Słuchocin – Wyszków (gmina Liw)

NAREW to prawostronny dopływ Wisły, łączący się z nią za Jeziorem Zegrzyńskim w Nowym Dworze Mazowieckim. Przepływa przez Podlasie i Mazowsze (w Polsce 484 km, w tym 160 km na Mazowszu), wypływa z bagien w białoruskiej części Puszczy Białowieskiej i jest fragmentem szlaku łączącego Wielkie Jezioro Mazurskie z Warszawą. To jedna z niewielu na świecie rzek anastomozujących, zwanych warkoczownymi, płynących siecią rozgałęzionych się i łączących koryt, wśród bagien i rozlewisk (odcinek Suraż - Rzędziany w województwie podlaskim nazywany polską Amazonią – Narwiański Park Narodowy).

Na mazowieckim odcinku w kilku miejscach Narew jest urozlewana, ale głównie ma naturalny, niziny charakter, łagodny nurt, wiele płycizn i wysepek, piaszczyste dno i brzegi otoczone łąkami lub zalesione; w dolinie jest wiele starorzeczy. Spływ rzeką jest spokojny. Nadrzeczne skarpy, piaszczyste łachy, łąki i łęgowe lasy są ostoją ptaków. Zarośla nad brzegami są miejscem żerowania dzikich odcinek Narwi przy jej podpływie z Bugiem, co spowodowało powstanie Jeziora Zegrzyńskiego i podwyższenie poziomu wody do Pułtuska. Narew charakteryzują duże wahania stanu wody, po wiosennych roztopach tworzy rozlewiska. Przy niskim stanie wody w korycie odsłaniają się kamienie i głazy. Koło Dzbenisza z wody wystaje granitowy głaz narzutowy – Kamień Batorego. Nad rzeką nie ma bogatej bazy turystycznej, są wsie letniskowe, miejsca na biwaki i stanice wodne w Pułtusku i Ostrołęce.

Na Mazowszu Narew przepływa przez kurpiowskie wsie z zachowaną drewnianą zabudową, których mieszkańcy kultywują dawne tradycje. Na szlaku mija się: Nowogród (Skansen Kurpiowski), Ostrołękę (pobernardyński klasztor, Muzeum Kultury Kurpiowskiej, Pomnik Mauzoleum bitwy pod Ostrołęką 1831 roku), Pułtusk (zamek biskup z centrum hotelowo-konferencyjnym Dom Polonii, najdłuższy w Europie rynek - 400 m).

Przykładowe trasy:

- **krótkie:** Laskowice – Ostrołęka – Kamianka, Zambskie Kościelne – Pułtusk, Karniewek – Dzierżenin, Gzowo – Dzierżenin
- **1 dzień:** askowiec – Kamianka, Ostrołęka – Różan, Pułtusk – Dzierżenin
- **2 dni:** Gnojno – Dzierżenin
- **7 dni:** Łomża – Ostrołęka – Dzierżenin, Nowogród – Ostrołęka – Pułtusk – Serock

OMULEW, prawobrzeżny dopływ Narwi (127 km, w tym 76 km na Mazowszu), płynie przez Równinę Mazurską i Kurpiowską, kajakarze mogą pływać od jeziora Omulew. Rzeka uchodzi do Narwi w Ostrołęce, jest urozmaicona i atrakcyjna krajobrazowo, na całej długości chroniona jako obszar Natura 2000. W województwie mazowieckim przepływa przez Puszczę Kurpiowską z ostoją ponad 100 gatunków ptaków. Początkowo na Mazurach płynie przez lasy, szlak jest trudniejszy. Mazowiecki odcinek zaczyna się od Mącic, pojawiają się rozległe łąki i pastwiska, rzeka mocno meandruje, widać piaszczyste łachy i urwiste, podmywane brzegi. Spływ jest łatwy nawet dla początkujących, łąki lekko przenosek, trzeba omijać kłody lub bobrowe zapory. Na mazowieckim odcinku rzeka jest oznakowana, pojawiają też wiele stanic, przystani i miejsc postojowych (Michałowo, Długie, Brodowe Łąki, Oborczyska, Czarnotrzew, Przystań, Kruki i Ostrołęka). Jest kilka ciekawych miejsc: Brody Łąki (drewniany kościół), Czarnotrzew (dwór Dembowsk), Przystań (dwór Bzdurskich), Kruki (grób generała Kickiego) i Ostrołęka (Mauzoleum bitwy pod Ostrołęką 1831 roku).

Przykładowe trasy:

- **krótkie:** Michałowo – Długie, Długie – Oborczyska, Brodowe Łąki – Czarnotrzew, Przystań – Ostrołęka
- **5 dni:** Michałowo – Długie – Brodowe Łąki – Oborczyska – Czarnotrzew – Przystań – Kruki – Ostrołęka

LIWIEC objęty jest ochroną jako obszary Natura 2000 (142 km). To lewy dopływ Bugu, wypływający w pobliżu wsi Sobicze i Zawady, a uchodzący do Bugu w Kamieńczyku. Spływy Liwcem są łatwe i polecane początkującym kajakarzom. Rzeka jest granicą Mazowsza i Podlasia, płynąc nią, można podziwiać krajobrazy obu regionów.

Liwiec to nizinna, naturalna i nieuregulowana rzeka płynąca szeroką doliną po piaszczystej równinie, pośród pól, łąk i wzgórz morenowych. Miejscami meandruje wąskimi, ostrymi zakolami, później jej koryto się rozszerza. W większości jest płytka o piaszczystym dnie, dużo jest mielizn, wysp i przesiąkd (zbrew powalonych i osuniętych z brzegów, wyrębiłoeh w dnie) oraz przenosek (jaz, zastawka, młyn w Paplinie, elektrownia w Kalinowce). Przy brzegach zarośniętych trzciinami widać żeremia bobrów, czasem brzegi są płaskie i podmokłe lub wysokie, są też odcinki pięknych plaż i łąk otoczonych lasami. Po dołączeniu do Liwca wód Kostrzyni rzeka rozszerza się. Na trasie mija się: Grodzisko (wały grodziska z XI wieku), Suwią Górę (najwyższe wzniesienie w okolicy), Lew (zamek z Muzeum Zbrojownią), Starą Wieś (pałac Radziwiłłów), Paplin (dwór) i Gwizdały (Muzeum Gwizdków). Wzdłuż brzegów znajdują się obrońcy i miejscowości wypoczynkowe, miejsca biwakowe i Stanica Wodna w Zalewu Szpinki.

Przykładowe trasy:

- **krótkie:** szlak Łąki – Kamieńczyk, Ulrle – Kamieńczyk, Zawiszyn – Kamieńczyk, Sekiluk – Kamieńczyk, Chodów – Kiselan, Kiselany – Zaliwie Szpinki, Zaliwie Szpinki – Wyszków, Puste Łąki – Kamieńczyk
- **1–2 dni:** Kalinowiec – Kamieńczyk, Kalinowiec – Zawiszyn, Zawiszyn – Kamieńczyk, Ulrle – Kamieńczyk, Wyszków – Lin, Borzychy – Kamieńczyk, Węgrów – Kamieńczyk, Węgrów – Kalinowiec, Wyszków – Węgrów

KOSTRZYŃ to lewy dopływ Liwca (45 km) za Dobrem w okolicach wsi Domaniewice, którego dolina ciągnie się aż do ujścia jako obszar Natura 2000. Górny odcinek rzeki do mostu w okolicy wsi Oleksin jest uregulowany i mało atrakcyjny. Dolny odcinek do ujścia to rzeka dzika meandrująca wśród łąk i lasów. Szlak jest dość trudny. Przy jazie w Suchochnie jest przenoska, trzeba uważać na głębię i silny nurt.

Przykładowe trasy:

- **Trasy krótkie:** Oleksin – Słuchocin, Słuchocin – Wyszków (gmina Liw)

NAREW to prawostronny dopływ Wisły, łączący się z nią za Jeziorem Zegrzyńskim w Nowym Dworze Mazowieckim. Przepływa przez Podlasie i Mazowsze (w Polsce 484 km, w tym 160 km na Mazowszu), wypływa z bagien w białoruskiej części Puszczy Białowieskiej i jest fragmentem szlaku łączącego Wielkie Jezioro Mazurskie z Warszawą. To jedna z niewielu na świecie rzek anastomozujących, zwanych warkoczownymi, płynących siecią rozgałęzionych się i łączących koryt, wśród bagien i rozlewisk (odcinek Suraż - Rzędziany w województwie podlaskim nazywany polską Amazonią – Narwiański Park Narodowy).

Na mazowieckim odcinku w kilku miejscach Narew jest urozlewana, ale głównie ma naturalny, niziny charakter, łagodny nurt, wiele płycizn i wysepek, piaszczyste dno i brzegi otoczone łąkami lub zalesione; w dolinie jest wiele starorzeczy. Spływ rzeką jest spokojny. Nadrzeczne skarpy, piaszczyste łachy, łąki i łęgowe lasy są ostoją ptaków. Zarośla nad brzegami są miejscem żerowania dzikich odcinek Narwi przy jej podpływie z Bugiem, co spowodowało powstanie Jeziora Zegrzyńskiego i podwyższenie poziomu

Wypoczynek nad wodą

Wypoczynkowi nad wodą sprzyja położenie Mazowsza, przez którego środek przepływa największa polska rzeka **Wisła**, a przez wschodnią część – dwie duże rzeki, **Narew** i **Bug**. Wody dwóch ostatnich spiętrzono zaporą w Dębem. Tak u zbiegu Narwi i Bugu powstało rozległe **Jezioro Zegrzyńskie**, z którego wypływa **Kanał Żerański** łączący szlaki żeglugowe Wisły, Bugu i Narwi. Zapora we Włocławku (woj. kujawsko-pomorskie) spiętrza wody Wisły, dzięki czemu powstał drugi duży zbiornik, częściowo leżący na Mazowszu – **Jezioro Włocławskie**. Oba sztuczne zbiorniki to ważne tereny rekreacji, wypoczynku, aktywnej turystyki i sportów wodnych. Szczególnie dobra jest infrastruktura turystyczna nad ważnym dla mieszkańców aglomeracji warszawskiej Jeziorem Zegrzyńskim. Na zagospodarowanych brzegach jezior są piaszczyste plaże z placami zabaw dla dzieci, w stronie wakacyjnym działają kąpielisko, ośrodki sportów wodnych i wypożyczalnie sprzętu, głównie pływającego, pozwalającego na uprawianie żeglarstwa, kajakarstwa, windsurfingu czy narkowania. W pobliżu znajdują się liczne ośrodki wypoczynkowe z bogatą bazą noclegowo-gastronomiczną, handlową i rozrywkową.

Doskonałe warunki do uprawiania sportów wodnych i wypoczynku nad wodą panują na mazowieckim i bogatym w jeziora **Pojezierzu Gostynińskim**. Mazowieckie jeziora są niewielkie, o łatwo dostępnych, sprzyjających rekreacji brzegach i piaszczystym dnie. Natomiast trudno dostępne jeziora położone na terenach podmokłych, bagiennych i torfowiskowych, których najwięcej jest w dolinach Wisły, Bugu, Pilicy, Narwi, Omulwi, Liwca i Radomki, można poznawać w czasie wycieczek przyrodniczych. Są to podłużne i sierpowato wygięte **starorzecza** zarastające roślinnością nieodcinającą wody. Znajdują się tu również atrakcyjne **stawy hodowlane z łowiskami** udostępnione wędkarzom. Wędkować można też na rzekach: Wiśle, Bugu, Narwi, Omulwi czy Pilicy i wielu innych, oraz na jeziorach, stawach czy starorzeczach. Charakterystycznym elementem pejzażu regionu są meandrujące rzeki, tworzące szerokie zakola i liczne starorzecza. Ich łatwo dostępne brzegi są dobrym miejscem do spokojnego wypoczynku w kontakcie z naturą. Rzekami poprowadzonych jest wiele malowniczych szlaków kajakowych, na których organizowane są jednodniowe, krótsze lub dłuższe wyprawy kajakami oraz wycieczki spływu, będące świetnym pomysłem na wypoczynek z rodziną i przyjaciółmi. Ich organizatorzy dowożą kajaki na początek i odbierają je na końcu spływu, często spełniają specjalne życzenia miłośników wodnych przygód i organizują na przykład pływanie po stawach, kanałach czy lokalnych rzeczkach, a nawet biwaki na wielianych łachach. Spływy odbywają się na mazowieckich dopływach Wisły – lewobrzeżnych (Radomka, Pilica, Bzura, Jeziorka) oraz prawobrzeżnych (Wilga, Świder, Bug z Liwcem i Kostrzyniem, Narew z Omulewią, Orzycem, Wkrą oraz Skrwą Prawą).

Spływy kajakowe na Mazowszu

Mazowsze to miejsce dla kajakarzy niebędących wyczynowcami. Nizinne rzeki pozwalają na spokojne, rodzinne spływy. Można pływać samemu i na własnym sprzęcie albo wypożyczyć sprzęt i wziąć udział w zorganizowanej imprezie. Na mazowieckich rzekach organizowane są kilkodzinne wycieczki, całodniowe wyprawy lub kilkudniowe spływy.

WISŁA, najdłuższa polska rzeka (1047 km), ze źródłami w Beskidzie Śląskim (stoki Baraniej Góry, 1125 m n.p.m.), na terenie województwa wpływa po prawie mowym odcinku od Zawichostu do Puław.

Wisła jest rzeką mało uregulowaną, dziką, o dużych wahaniach stanów wody zależnie od opadów lub wiosennych roztopów. Na mazowieckim odcinku przebiega wiele wycieczkowych szlaków kajakarze mogą spływać od Dęblina do Jeziora Włocławskiego za Płockiem. Wisła jest wypiękna, a spływ nią dostarcza niezapomnianych przeżyć. Jej szerokość w wielu miejscach przekracza kilometr, rzeka ma zapleciony nurt w niesamowitą charakterze, ale bywa kapryśna, występują na niej głębie i mielizny oraz silne wiatry i wysokie fale, nagłe poziomy wody, zmiany nurtu, liczne odnogi i piaszczyste łachy, wysypy i kępy pośrodku koryta. Czasem też bywa tak spokojna i płytka, że trzeba przepychać łódź.

W okolicach Płocka wody Wisły spiętrza zapora we Włocławku. Spowodowało to powstanie Jeziora Włocławskiego i zmianę wyglądu rzeki na odcinku około 60 kilometrów. Nad jeziorem Włocławskim (szerokość 2 km) funkcjonują przystanie i składy żeglarskie, na pozostałych odcinkach Wisły infrastruktura żeglarska jest słabo rozwinięta. Można biwakować na naturalnych piaszczystych plażach, brzegach, wysypach. Pływanie Wisłą stanie się trudne i niepełnosprawne dla początkujących. Szlak jest oznakowany, długi i męczący, ale urozmaicony, to dziki spływ kapryśną, wielką rzeką. Wisła jest korytarzem migracji oraz miejscem żerowania i gniazdowania wielu gatunków ptaków. Płynąc, można podziwiać piękne nadrzeczne krajobrazy oraz żyjące nad woda zwierzęta (ptaki, a w środowisku bieg Wisły stanowczo bogatszy od ich ostoją).

Nad rzeką jest wiele ciekawych obiektów, jak ruiny zamku w Czersku, kościół w Czerwińsku czy Wzgórze Tumskie w Płocku. Najciekawszy odcinek prowadzi przez Warszawę (odcinek Surai - Rzędziany w województwie podlaskim nazywany polską Amazonią – Narwiański Park Narodowy).

Na mazowieckim odcinku w kilku miejscach Narew jest urozlewana, ale głównie ma naturalny, niziny charakter, łagodny nurt, wiele płycizn i wysepek, piaszczyste dno i brzegi otoczone łąkami lub zalesione; w dolinie jest wiele starorzeczy. Spływ rzeką jest spokojny. Nadrzeczne skarpy, piaszczyste łachy, łąki i łęgowe lasy są ostoją ptaków. Zarośla nad brzegami są miejscem żerowania dzikich odcinek Narwi przy jej podpływie z Bugiem, co spowodowało powstanie Jeziora Zegrzyńskiego i podwyższenie poziomu

SKRWA PÓŁNOCNA (PRAWA) to prawobrzeżny dopływ Wisły (114 km) ze źródłami w pobliżu Płocicza i końcem w Jeziorze Włocławskim. W dolnym biegu przepływa przez Brudzeński Park Krajobrazowy i zlewnie Natura 2000. Dla kajakarzy jest dostępna od Jeziora Skrwilno, ale większość spływów zaczyna się w okolicach Sierpca. To urozmaicona, zmienna rzeka, dość trudny szlak, jeden z najciekawszych w kraju, z uciążliwymi przenoskami, progami i jazami. Są tu odcinki leniwe i takie o niemal górskim charakterze. Najspokojniejszy jest odcinek w parku krajobrazowym, w Sikorzu zaczyna się malowniczy leśny przełom. Skrwa przyspiesza i meandruje w głębokiej dolinie o urwistych, zalesionych brzegach, w nurcie jest dużo powalonych drzew i głazów narzutowych, bystrza i płycizny. Szlak kończy malowniczo rozlewisko powstałe po spiętrzeniu Wisły zaporą we Włocławku, widać tu pozostałości zatopionych wsi. Na rzece nie ma tłoku, nie ma też wielu zabytków i bazy turystycznej.

Przykładowe trasy:

- **krótkie:** Parzeń – Murzynowo, Studzieniec – Malanowo, Malanowo – Tluchowo, Brudzeń Duży – Murzynowo
- **1–2 dni:** Malanowo Stare –Babiec, Borowo – Skrwilno, Tluchowo – Murzynowo
- **4 dni:** udzienie – Jeziorо Włocławskie

WILGA to malownicza, wymagająca rzeka i prawy dopływ Wisły (72 km), szlak ciekawy i częściowo oznakowany. Do Miastkowa Kościelnego jest wąska, możliwa do przepłynięcia tylko wiosną i zimą. Przed Garwolinem rozszerza się, za miastem nurt przyspiesza, występują bystrza, powalone drzewa i przenoska przy młynie. W rzece są zmienne stany wody, najgłębiej jest przed i za Garwolinem, w dolnym odcinku przed wsią Wilga są płyciny.

Przykładowe trasy:

- **krótka:** Rębkowo – Stoczek
- **3 dni:** Zwola Poduchowna – Wisła

ŚWIDER to prawobrzeżny dopływ Wisły (89 km) ze źródłami w okolicy Stoczka Łukowskiego, uchodzący do Wisły na granicy miast Józefów i Otwock. To niewielka rzeka położona blisko Warszawy, której dolina w górnym biegu jest chroniona jako obszar Natura 2000, a w dolnym znajduje się w rezerwat Świder. Rzeka płynie licznymi przełomami, meandruje i tworzy wodospady, bogata jest roślinność wodna i nadbrzeżna łęgi. W wodzie żyje wiele gatunków ryb, a nad wodą ptaki, w tym rzadkie zimorodki i jaskółki brzegowe, gniazdujące w skarpach; można też spotkać wydry. Woda jest czysta, dno piaszczyste, pojawiają się piaszczyste wysepki i płaże. Spływ jest urozmaicony, nurt to przyspiesza, to uspokaja się. W wodzie widać głazy i powalone drzewa. To szlak łatwy i bezpieczny, a raska płytka, choć rozpiętość stanów wody sięga 3 metrów. Pływać można dowolnym odcinkiem, gdy wody jest więcej, bo przez większość roku poziom wody jest za niski. W Otwocku warto obejrzeć drewnianą zabudowę letniskową w stylu Świdermajer z przełomu XIX i XX wieku.

Przykładowe trasy:

- **krótkie:** Wola Karczewska – Otwock – Wisła

JEZIORKA to lewy dopływ Wisły (66 km), wypływa z okolic wsi Dębiny Osuchowskie i do Wisły wpada niedaleko Konstancina-Jeziorny. Pozwala na rekreację mieszkańcom Warszawy. Szlak jest łatwy i spokojny. W górnym biegu płynie cienistym jarem porośniętym zielenią. Rzekę otaczają łąki, zarośla i mokradła, można spotkać bobry, wydry i wiele gatunków ptaków. Do Piaseczna Jeziorka jest wąska i silnie meandruje, w nurcie pojawiają się drzewa powalone przez bobry oraz jazy (grzesiski), skryte pod woda konary, pień i mielizny. Rzeka jest dzika, różne stany wody szybko zmieniają panujące na niej warunki. Przed Piasecznem przepływa przez obszar Natura 2000 Stawy w Zabieńcu. Na ostatnim odcinku od Piaseczna do Konstancina-Jeziorny płynie sztucznym, szerokim korytem, na jej brzegach widać willową zabudowę.

Przykładowe trasy:

- **krótkie:** Łoś – Piaseczno, Piaseczno – Konstancin-Jeziorna, Zawodne – Łoś, Prazmów – Łoś, Goliencieczyce – Łoś

RADOMKA jest rzeką niziną, silnie meandrującą, idealną na spływy kajakowe dla początkujących i doświadczonych kajakarzy. To lewobrzeżny dopływ Wisły (116 km), wypływający w lasach w okolicy Przysuchy i wpadający do Wisły we wsi Kłoda. Po spłynięciu ze wzgórz Garbu Gielniowskiego Radomka płynie w szerokiej południowczej pradolinie. To dzika i naturalna rzeka rozgraniczająca lasy puszcz Kozienickiej i Stromieckiej, od północnego zachodu graniczące z Kozienickim Parkiem Krajobrazowym. Charakteryzuje ją duża zmienność krajobrazów. Gdy płynie pradoliną, ma łagodne brzegi i wije się wśród łąk i pastwisk, pól uprawnych i lasów. Miejscami rozlewa, w nurcie są zarośnięte lub trawiaste wysepki, w zakolach skarpy i szerokie, piaszczyste plaże. Szczególnie malownicze są okolice Jedlińska. Zachwyca bogactwo roślinności i zwierząt. Szlak jest łatwy, malowniczy i bezpieczny. Wiele rzeczy obok, są namiotowe z zapleczem socjalno-bytowym. W planach są stanowiska umożliwiające dla statków pasażerskich. Malowniczo położona marina to idealne miejsce wypoczynku dla miłośników sportów wodnych i przystań wióżna.

PILICA wypływa z krasowych źródeł na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej i jest najdłuższym lewym dopływem Wisły (319 km). Jej górna część jest trudna (przenoski, wąskie koryto, przeszkody w nurcie). Dolny, mazowiecki odcinek to jedna trzecia długości tej niżinnej, silnie meandrującej rzeki. Woda jest czysta, nurt łagodny, dno piaszczyste, koryto ma szerokość do 100 metrów (niejszemu do 300 m). Rzeka tworzy mnóstwo zakrętów, wysypy piaskowe, pętle, wypływa ponoćnie piaszczyste łąki i pola, przegrodzona jazami i zastawkami. Wiosną jest to ulubione miejsce kajakarzy. Nurt czasem przegradzają zwalone drzewa. Lewy brzeg to wysoka skarpa porośnięta zaroślami i lasami, za nią na wysoczyźnie ciągną się sady. Prawy brzeg jest płaski, z piaszczystymi plażami i szeroką równiną z łąkami i pastwiskami. Dolinę lęgi zamieszkuje wiele gatunków ptaków. Szlak jest obsgarnian Natura 2000.

Pilica to jeden z najatrakcyjniejszych kajakowych szlaków Mazowsza, dobrych dla początkujących i doświadczonych kajakarzy. Utrudnieniami są powalone drzewa w nurcie i mielizny przy niższych stanach wody. Przy głębszej brzegach są miejsca do cumowania, pola biwakowe, gospodarstwa agroturystyczne i ośrodki wczasowe. Nad Pilicą jest kilka ciekawych miejsc: Legonice (Ościsłół), Nowe Miasto nad Pilicą (Ościsłół, klasztor kapucynów i pałac), Tomczyce (pałac), Biała Góra (punkt widokowy na wydmie), Warka (ratusz, kościół św. Mikołaja, pofranciszkański klasztor, Biały Pałac z Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego w Winiarach).

Przykładowe trasy:

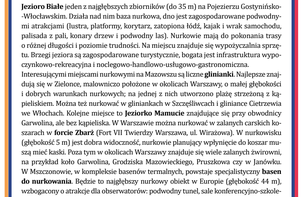
- **krótkie:** Biała Góra – Warka, Warka – Miszewo, Lechanice – Warka, Białobrzegi – Brzeźce, Przybyszew – Brzeźce, Brzeźce – Biała Góra, Brzeźce – Biały Michałowskie
- **1 dzień:** Biały Michałowskie – Warka, Białobrzegi – Warka, Tomczyce – Brzeźce, Brzeźce – Warka, Brzeźce – Przybyszew, Górki – Brzeźce, Przybyszew – Białobrzegi, Nowe Miasto nad Pilicą – Przybyszew
- **2–3 dni:** Nowe Miasto nad Pilicą – Miszewo, Nowe Miasto – Warka, Górki – Warka, Białobrzegi – Miszewo, Tomczyce – Warka, Osuchów – Warka, Przybyszew – Warka, Domaniewice-Przybyszew, Przybyszew – Warka

Wędkarstwo

Dobre warunki wędkarskie w województwie zapewnia bogactwo wód powierzchniowych płynących i stojących. W czekach i zbiornikach wodnych panują różne warunki hydrologiczne, wody są stojące, wolno lub szybciej płynące, dobrze lub słabo natlenione, głębokie lub płytsze o różnym dnie, mulistym czy piaszczystym, występuje w nich różna rodzimość. Zróżnicowanie świata wędkarskiego jest ogromne, wanie wielu gatunków ryb. Z rybactwem mocno związana jest **kraina dolnego Bugu i Narwi** oraz Jeziora Zegrzyńskiego. W dużych rzekach nizinnych (Wisła, Bug, Narwi) żyją gatunki pospolite. Wędkartwo możliwe jest tyr na średnich i małych rzekach.

Popularne łowiska znajdują się na zasobnym w ryby **Jeziorze Zegrzyńskim**, o jeszcze niedostatecznie rozwiniętej infrastrukturze dla wędkarzy oraz jeziorze Pilicy, gdzie stanić wędkarskich i pomostów. W jeziorze można łowić: leszcze, karpie, płocie, krapie, sandacze, szczupaki, okonie i sumy, które osiągają tu duże rozmiary. Gospodarka rybacka polega na zarybianiu i przebudowie składu gatunkowego z ryb karpiowatych na gatunki drapieżne. Duży wpływ na zarybienie mają też połowy wędkarskie nastawione głównie na ryby drapieżne. Alternatywą jest gospodarka mieszana obejmująca hodowlę ryb, połowy sieciowe i wędkarstwo. Niestety, intensyfikacja wędkarstwa oraz kłusownictwo i powodzie przyczyniły się do zmniejszenia populacji ryb drapieżnych (np. szczupaków, sandaczy i sumów). Turyści niewędkujący mogą nad Jeziorem Zegrzyńskim zjeść dania ze świeżych ryb w restauracjach w Serocku (np. Zlety Oko6, Pod Złotym Linem) oraz w hotelach i pensjonatach położonych przy brzegu, szczególnie w Zegrzu i Nieporęcie.

Wiele miejsc do wędkowania można znaleźć na **Pojezierzu Gostynińskim**. Łowić można w największym mazowieckim Jeziorze Zdworskim, liczne gatunki ryb występują w jeziorach: Lucieńskim, Suminо i Przytomno. Ale najlepsze, jeśli chodzi o zasobność ryb, i polecane początkującym wędkarzom jest Jezioro Łąckie Duże. Do wędkowania nadaje się również Jezioro Białe i jezioro Scierzewko. Występują tu: jaz- zgarze, karasie, karpie, krapie, leszcze, liny, okonie, płocie, sandacze, sielawy, stynki, sumy, szczupaki, ukleje, węgorze i wzdręgi. Wędkarską mapę regionu uzupełniają atrakcyjne stawy i łowiska komercyjne.



Nurkowanie

Jezioro Białe jeden z najgłębszych zbiorników (do 35 m) na Pojezierzu Gostynińsko-Włocławskim. Działa nad nim baza nurkowa, dno jest zagospodarowane podwodnymi atrakcjami (bustra, platformy, korytarz, zatopiona łódź, kajak i wiele samochodów, palisada z pali, konary drzew i podwodny las). Nurkowie mają do pokonania trasy o różnej długości i poziomie trudności. Na miejscu znajduje się wypożyczalnia sprzętu. Brzegi jeziora są zagospodarowane turystycznie, bogata jest infrastruktura wypoczynkowo-rekreacyjna i noclegowo-handlowo-usługowo-gastronomiczna.

Interesującymi miejscami nurkowymi na Mazowszu są liczne **glinianki**. Najlepsze znajdują się w Zielonce, malowniczo położone w okolicach Warszawy, o małej głębokości i dobrych warunkach nurkowych; na jednej z nich utworzono plażę strzeżoną z kąpieliskiem. Można też nurkować w glinankach w Szczytnikach i glinance Cetrzewska we Włochach. Kolejne miejsce to **Jeziorko Mamucie** znajdujące się przy obwodnicy Garwolina, ale bez kąpieliska. W Warszawie można nurkować w zalanych carskich kasztarach w **forcie Zbarż** (Port Vil Twierdzy Warszawa, ul. Wiratowa). W nurkowisku (głębokość 5 m) jest dobra widoczność, nurkowie planujący wypłynięcie do koszar muszą mieć kaski. Poza tym w okolicach Warszaw