



100 ŁEMKOWYNA
TRAIL

PRESENTED BY  Columbia

Ł E M K O W Y N A
TRAIL

RACEBOOK

ultralemkowyna.pl

150

100

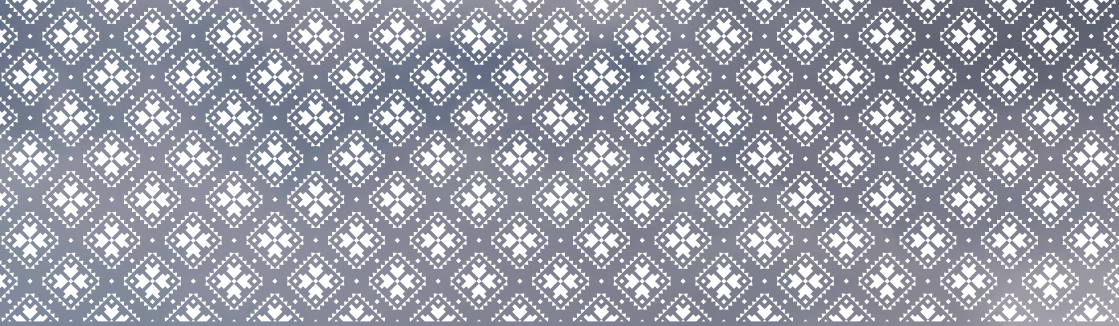
70

48

30

10





ORGANIZATOR

FUNDACJA ULTRA

ul. Parkowa 19/14, 38 - 400 Krosno

KRS: 0000592521

NIP: 6842642133

REGON: 363263072





10 **ŁEMKOWYNA** TRAIL

PRESENTED BY  **Columbia**



10 lat. To dużo czy mało? A może w sam raz?

To właśnie 10 lat temu zrodził się w nas pomysł organizacji zawodów w Beskidzie Niskim. Ich nazwa nasunęła się sama – Łemkowyna Ultra-Trail®. Miała nawiązywać do Łemków, którzy ten teren zamieszkiwali i, choć już niestety nie tak licznie, zamieszkują nadal.

Wiele przez te lata się zmieniło. My, jako ekipa i Beskid Niski, jako kraina. Zmieniały się lokalizacje biur zawodów, punktów, przebieg tras, partnerzy i sponsorzy. I wciąż coś będzie się zmieniać, bo zmiany są przecież nieuchronne, ale też i potrzebne – zawsze, jeśli chcemy być wewnątrznie żywi.

W związku z dekadą naszej działalności, przeszliśmy rebranding. Zmieniliśmy logo oraz nazwę. I choć to zmiany kosmetyczne, to mamy nadzieję, że dla Was istotnie niewiele się zmieni: nadal będziemy Waszą Łemkowyną, w dzikim Beskidzie Niskim. Nieustająco będziemy starać się rozwijać i ulepszać bieg, w najdrobniejszych nawet szczegółach.

Można przedostatni październikowy weekend spędzić z Netflixem. Można też zrobić kilka, kilkadziesiąt lub 150 kilometrów biegu w Beskidzie Niskim. Można z bieżącym obok zawodnikiem porozmawiać o pogodzie. Można też zapytać go czy smakowała mu zupa dyniowa w Puławach, co by zrobił, gdyby się nie bał albo w jakich chwilach czuje się szczęśliwy?

Można spotkać kogoś bez uśmiechu i podzielić się swoim. Można mieć kryzys i pomarudzić na punkcie. Można tego, który ma kryzys zauważyć, poklepać po ramieniu i wesprzeć dobrym słowem. Można zachwycić się jesienią w górach lub ponarzekać na błoto. Można na mecie się rozplakać, głośno zadzwonić swoim dzwonkiem albo kogoś przytulić. Można raz i na zawsze już zostać częścią Łemko historii.

I w końcu – można, a nawet trzeba - być z siebie dumnym.

Niech ta Łemkowyna będzie dla Was co najmniej tak wyjątkowa, jak dla nas. Pełna momentów, w których będziecie mieć pewność, że jesteście w odpowiednim dla siebie miejscu i wśród dobrych ludzi.

Ekipa Łemkowyna Trail



10 years. Is that a lot or a little? Or maybe just right?

Exactly 10 years ago, the idea of organizing competitions in the Low Beskids was born within us. The name came naturally - Łemkowyna Ultra-Trail®. It was meant to refer to the Lemkos, who used to inhabit this area and, though unfortunately not as numerous anymore, still reside here.

Many things have changed over these years. We, as a team, and the Low Beskids, as a region, have evolved. Locations of race offices, checkpoints, course routes, partners, and sponsors have all changed. And there will continue to be changes because change is inevitable and necessary if we want to remain internally vibrant.

In connection with a decade of our activity, we underwent a rebranding. We changed the logo and the name. And while these are cosmetic changes, we hope that for you, not much will change significantly: we will still be your Łemkowyna in the wild Low Beskids. We will continue to strive for development and improvement of the race, down to the smallest details.

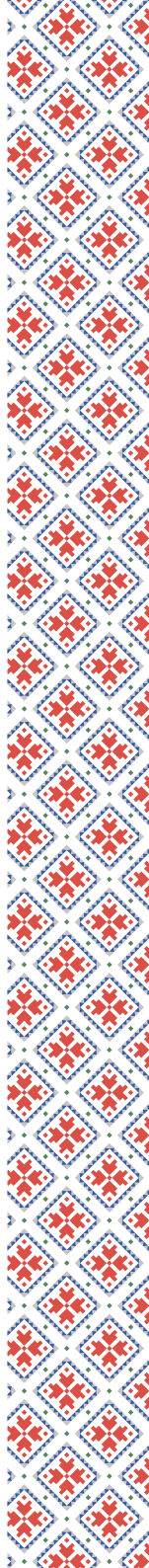
You can spend the second-to-last weekend in October with Netflix. Alternatively, you can run a few, several dozen, or 150 kilometers in the Low Beskids. You can chat with the runner next to you about the weather. You can also ask them if they enjoyed the pumpkin soup in Putawy, what they would do if they weren't afraid, or in what moments they feel happy.

You can meet someone without a smile and share your own. You can have a crisis and complain about it. You can notice someone going through a crisis, pat them on the shoulder, and support them with kind words. You can be amazed by autumn in the mountains or grumble about the mud. You can shed tears at the finish line, ring your bell loudly, or hug someone. You can become a part of Łemko history once and for all.

And finally, you can, and indeed you must, be proud of yourself.

May this Łemkowyna be at least as special for you as it is for us. Full of moments when you will be certain that you are in the right place for you and among good people.

The Łemkowyna Trail Crew



CZWARTEK, 19.10.2023

18:00 - 21:00 **Praca Biura dla wszystkich tras**
(Inkubator Przedsiębiorczości, ul. Żwirki i Wigury 15, 38-400)

PIĄTEK, 20.10.2023

14:00 - 24:00 **Praca Biura ŁT 150**
(Pijalnia Główna, aleja Nowotarskiego 9/4, 33-380 Krynica-Zdrój)

15:00 - 22:00 **Praca Biura ŁT 100, ŁT 70, ŁM 48, ŁT 30, ŁT 10**
(Inkubator Przedsiębiorczości, ul. Żwirki i Wigury 15, 38-400 Krosno)

SOBOTA, 21.10.2023

01:00 **Start ŁT 150**
(Deptak przy Pijalni Główniej, ul. Nowotarskiego 9, Krynica-Zdrój)

05:00 - 06:45 **Praca Biura ŁT 100 , ŁT 70**
(Inkubator Przedsiębiorczości, ul. Żwirki i Wigury 15, 38-400 Krosno)

07:00 **Start ŁT 100**
(Plac Dietla, Iwonicz-Zdrój)

07:00 **Start ŁT 70**
(Stacja Narciarska Chyrowa SKI, Chyrowa 40, 38-450 Chyrowa)

07:00 - 09:45 **Praca Biura ŁM 48, ŁT 30, ŁT 10**
(Inkubator Przedsiębiorczości, ul. Żwirki i Wigury 15, 38-400 Krosno)

10:00 **Start Łemko Maraton 48**
(Plac Dietla, Iwonicz-Zdrój)

10:00 **Start Łemko Trail 30**
(Stacja Narciarska Kiczera SKI, Puławy 16, 38-480 Rymanów)

20:00 **Dekoracja ŁT 70, ŁM 48, ŁT 30**
(Plac nad Ostawicą, Komańcza 114, 38-543 Komańcza)

NIEDZIELA, 22.10.2023

08:30-09:00 **Praca Biura Łemko Trail 10**
(Plac nad Ostawicą, Komańcza 114, 38-543 Komańcza)

09:30 **Start Łemko Trail 10**
(Plac nad Ostawicą, Komańcza 114, 38-543 Komańcza)

12:00 **Dekoracja trasy ŁT 150, ŁT 100, ŁT 10**
(Plac nad Ostawicą, Komańcza 114, 38-543 Komańcza)

THURSDAY, 19.10.2023

18:00 - 21:00 **Race Office** **ŁT 150, ŁT 100, ŁT 70, ŁM 48, ŁT 30, ŁT 10**
(Inkubator Przedsiębiorczości, ul. Żwirki i Wigury 15, 38-400 Krosno)

FRIDAY, 20.10.2023

14:00 - 24:00 **Race Office** **ŁT 150**
(Pijalnia Główna, aleja Nowotarskiego 9/4, 33-380 Krynica-Zdrój)

15:00 - 22:00 **Race Office** **ŁT 100, ŁT 70, ŁM 48, ŁT 30, ŁT 10**
(Inkubator Przedsiębiorczości, ul. Żwirki i Wigury 15, 38-400 Krosno)

SATURDAY, 21.10.2023

01:00 **Łemkowyna Trail 150 start**
(Deptak przy Pijalni Główniej, ul. Nowotarskiego 9, Krynica-Zdrój)

05:00 - 06:45 **Race Office** **ŁT 100 , ŁT 70**
(Inkubator Przedsiębiorczości, ul. Żwirki i Wigury 15, 38-400 Krosno)

07:00 **Łemkowyna Trail 100 start**
(Plac Dietla, Iwonicz-Zdrój)

07:00 **Łemkowyna Trail 70 start**
(Stacja Narciarska Chyrowa SKI, Chyrowa 40, 38-450 Chyrowa)

07:00 - 09:45 **Race Office** **ŁM 48, ŁT 30, ŁT 10**
(Inkubator Przedsiębiorczości, ul. Żwirki i Wigury 15, 38-400 Krosno)

10:00 **Łemko Maraton 48 start**
(Plac Dietla, Iwonicz-Zdrój)

10:00 **Łemko Trail 30 start**
(Stacja Narciarska Kiczera SKI, Puławy 16, 38-480 Rymanów)

20:00 **Award ceremony for** **ŁT 70, ŁM 48, ŁT 30**
(Plac nad Osławicą, Komańcza 114, 38-543 Komańcza)

SUNDAY, 22.10.2023

08:30-09:00 **Race Office** **Łemko Trail 10**
(Plac nad Osławicą, Komańcza 114, 38-543 Komańcza)

09:30 **Łemko Trail 10 start**
(Plac nad Osławicą, Komańcza 114, 38-543 Komańcza)

12:00 **Award ceremony for** **ŁT 150, ŁT 100, ŁT 10**
(Plac nad Osławicą, Komańcza 114, 38-543 Komańcza)



AUTOBUSY / BUSES

TRASA

DATA

GODZINA

Komańcza - Chyrowa	sobota	SAT	05:00	17:00	19:00	21:00		
Komańcza - Iwonicz Zdrój	sobota	SAT	04:55	07:50	17:00	19:00	21:00	23:45
Komańcza - Iwonicz Zdrój	niedziela	SUN	04:00	13:00				
Komańcza - Krosno	sobota	SAT	17:00	19:00	21:00	23:45		
Komańcza - Krosno	niedziela	SUN	04:00	09:00	13:00			
Komańcza - Krynica Zdrój	piątek	FRI	19:10					
Komańcza - Krynica Zdrój	sobota	SAT	23:45					
Komańcza - Krynica Zdrój	niedziela	SUN	04:00	09:00	13:00			
Komańcza - Puławy Górne	sobota	SAT	08:00	15:30				
Krosno - Chyrowa	sobota	SAT	05:30					
Krosno - Iwonicz Zdrój	sobota	SAT	05:40	08:35				
Krosno - Krynica Zdrój	piątek	FRI	20:30					
Krosno - Puławy Górne	sobota	SAT	08:15					

Osoby bez rezerwacji miejsca w autobusie mogą uiścić opłatę u kierowcy tylko w przypadku wolnych miejsc.

Tickets are available on-site only in case of free seats.





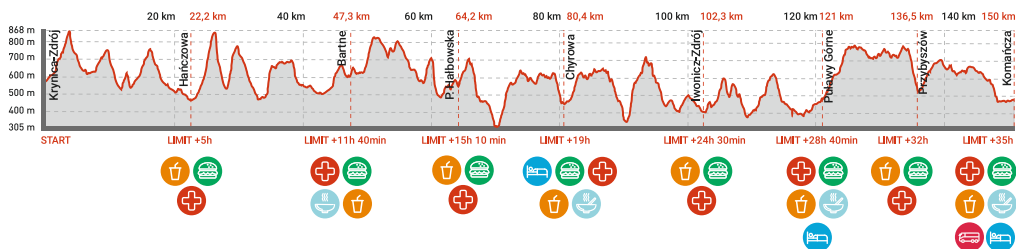
Columbia
montrail



ŁEMKOWYNA TRAIL

150

Date: 20-22.10.2023
Start: 21.10.2023, 01:00, Krynica-Zdrój, deptak (Pijalnia Główna, ul. Nowotarskiego 9)
Course: Krynica-Zdrój - Komańcza
Distance: 150 km
Elevation change: +5860m/-5970m
Time limit: 35 h
UTMB-ITRA points: 5
Drop bag: Chyrowa (80 km), Komańcza (finish)



positek
food



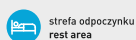
napoje
liquids



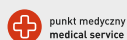
ciepły positek
hot food



autobus
bus



strefa odpoczynku
rest area



punkt medyczny
medical service

ŁT 150	KM	🕒	🚰	🍲	🚰
Krynica-Zdrój - START	0,0	SAT 01:00	—	—	—
Hańczowa	22,2	+5 h	—	✓	✓
Bartne	47,3	+11 h 40 min	✓	✓	✓
Przełęcz Hałbowska - wiata	64,2	+15 h 10 min	—	✓	✓
Chyrowa-Ski	80,4	+19 h	✓	✓	✓
Iwonicz-Zdrój - Plac Dietla	102,3	+24 h 30 min	—	✓	✓
Puławy Górne - Kiczera Ski	121,0	+28 h 40 min	✓	✓	✓
Przybyszów - Niedźwiedzia Dolina	136,5	+32 h	—	✓	✓
Komańcza - FINISH	150,0	+35 h	✓	✓	✓

EXPERIENCE ~~#~~ THE DIFFERENCE



Jesteś pasjonatem spędzania czasu na świeżym powietrzu. Wychodzisz na zewnątrz bez względu na warunki, o każdej porze dnia i nocy. Jasna, mocna i niezawodna latarka czołowa pomoże Ci w pełni wykorzystać każdą okazję, na przykład bieg na górskim szlaku w pobliżu Annecy (Francja). SWIFT® RL to uniwersalna latarka czołowa, po którą sięgniesz podczas każdej przygody.

© 2023 - Petzl Distribution - Peignée Verticale - Antoine Mesnage



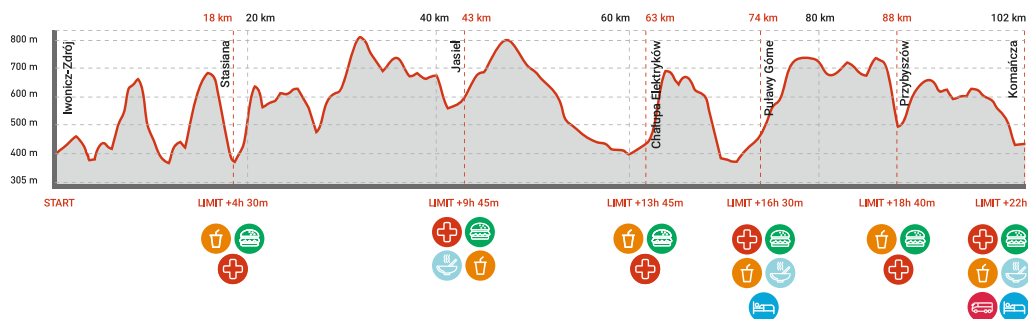
Access
the
inaccessible®

ŁEMKOWYNA TRAIL

100



Date: 20-22.10.2023
Start: 21.10.2023, 07:00
 (Iwonicz - Zdrój, Plac Dietla)
Course: Iwonicz - Zdrój - Komańcza
Distance: 102 km
Elevation change: +2870m/-2820m
Time limit: 22 h
UTMB-ITRA points: 4
Drop bag: Komańcza (finish)



posiłek
food



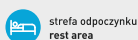
napoje
liquids



ciepły posiłek
hot food



autobus
bus



strefa odpoczynku
rest area



punkt medyczny
medical service

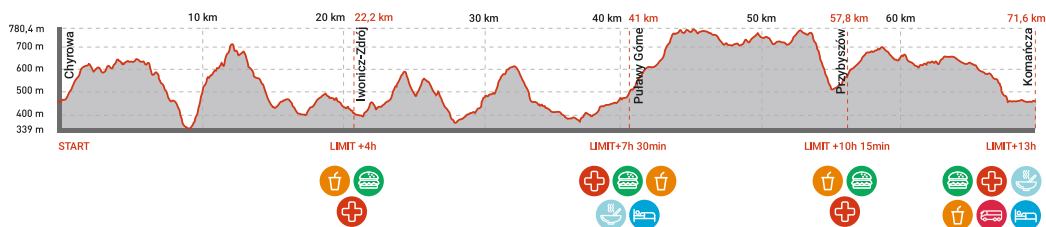
ŁT 100	KM	🕒	🚻	🍲	🚰
Iwonicz-Zdrój - START	0,0	SAT 07:00	—	—	—
Stasiana	18	+4 h 30 min	—	✓	✓
Jasiel	43	+9 h 45 min	✓	✓	✓
Chałupa Elektryków	63	+13 h 45 min	—	✓	✓
Puławy Górne	74	+16 h 30 min	✓	✓	✓
Przybyszów	88	+18 h 40 min	—	✓	✓
Komańcza - FINISH	102	+22 h	✓	✓	✓



ŁEMKOWYNA TRAIL

70

Date: 20-22.10.2023
Start: 21.10.2023, 07:00, Chyrowa SKI
 (Chyrowa 40, 38-450 Chyrowa)
Course: Chyrowa - Komańcza
Distance: 70 km
Elevation change: +2520m/-2520m
Time limit: 13 h
UTMB-ITRA points: 3
Drop bag: Komańcza (finish)



- positek
food
- napoje
liquids
- ciepły positek
hot food
- autobus
bus
- strefa odpoczynku
rest area
- punkt medyczny
medical service

ŁT 70	KM	🕒			
Chyrowa-Ski	0,0	SAT 07:00	—	—	—
Iwonicz-Zdrój - Plac Dietla	22,2	+4 h	—	✓	✓
Puławy Górne - Kiczera Ski	41,1	+7 h 30 min	✓	✓	✓
Przybyszów - Niedźwiedzia Dolina	57,8	+10 h 15 min	—	✓	✓
Komańcza - FINISH	71,6	+13 h	✓	✓	✓

WODY

dla aktywnych

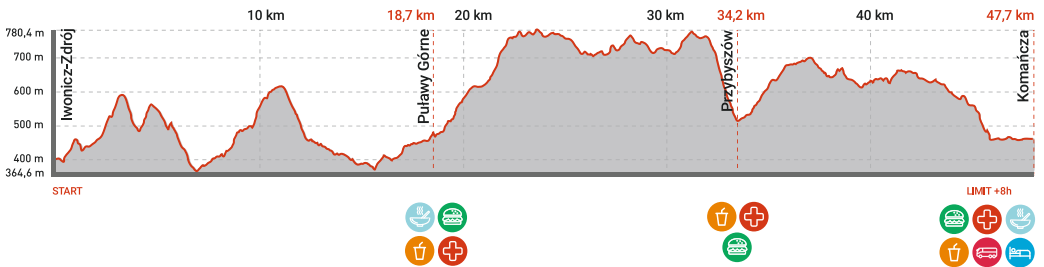


Kupuj online: sklep.kryniczanka.pl

ŁEMKOWYNA TRAIL

48

Date: 20-22.10.2023
Start: 21.10.2023, 10:00
 (Iwonicz - Zdrój, Plac Dietla)
Course: Iwonicz - Zdrój - Komańcza
Distance: 48 km
Elevation change: +1400m/-1310m
Time limit: 8 h
UTMB-ITRA points: 2
Drop bag: Komańcza (finish)



posiłek



napoje



ciepły posiłek



autobus



strefa odpoczynku



punkt medyczny

ŁM 48	KM	🕒	🍔	🥤	🗑️
Iwonicz-Zdrój - Plac Dietla - START	0,0	SAT 10:00	—	—	—
Puławy Górne - Kiczera Ski	18,7	—	✓	✓	✓
Przybyszów - Niedźwiedzia Dolina	34,2	—	—	✓	✓
Komańcza - FINISH	47,7	+8 h	✓	✓	✓



TWOJE CENTRUM BIEGOWE

www.natural-born-runners.pl

-15%*

Twój kod zniżkowy:

ŁEMKOWYNA2023

Do wykorzystania w sklepie stacjonarnym lub online (kod należy wpisać w koszyku)

*Kod dotyczy nieprzecenionego sprzętu i jest ważny do 15.11.2023r.

www.natural-born-runners.pl

**Odwiedź nas online lub w sklepie
w Poznaniu przy ul. Sokoła 22**



od 2010
na rynku



Zniżki
dla stałych
klientów



30 dni
na zwrot lub
wymianę

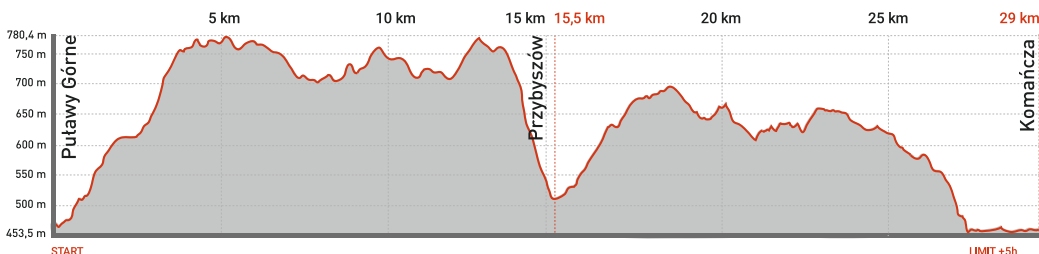


Blog
pełen recenzji
sprzętu

ŁEMKOWYNA TRAIL

30

Date: 20-22.10.2023
Start: 21.10.2023, 10:00
 (Puławy Górne, Kiczera SKI)
Course: Puławy Górne - Komańcza
Distance: 30 km
Elevation change: +740m/-735m
Time limit: 5 h
UTMB-ITRA points: 1
Drop bag: Komańcza (finish)



posiłek
food



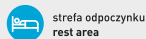
napoje
liquids



ciepły posiłek
hot food



autobus
bus



strefa odpoczynku
rest area



punkt medyczny
medical service

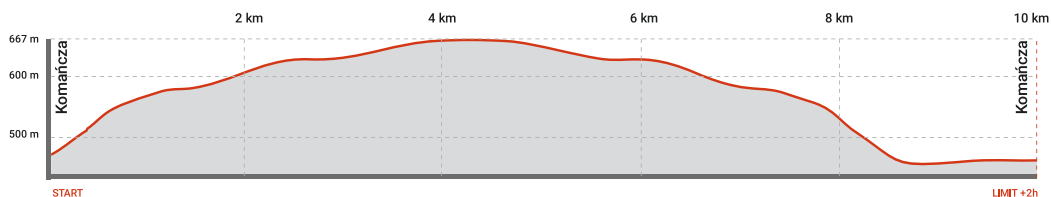
ŁT 30	KM	🕒	🍲	🥤	🏠
Puławy Górne - Kiczera Ski - START	0,0	SAT 10:00	—	—	—
Przybyszów - Niedźwiedzia Dolina	15,5	—	—	✓	✓
Komańcza - FINISH	29,0	+5 h	✓	✓	✓



ŁEMKOWYNA TRAIL

10

Date: 20-22.10.2023
Start: 22.10.2023, 09:30, Komańcza
(Plac Gminny nad rzeką Ostawicą)
Course: Komańcza - Komańcza
Distance: 10 km
Elevation change: +200m/-210m
Time limit: 2 h
Drop bag: Komańcza (finish)



posiłek
food



napoje
liquids



ciepły posiłek
hot food



autobus
bus



strefa odpoczynku
rest area



punkt medyczny
medical service

ŁT 10	KM				
Komańcza - START	0,0	SUN 09:30			
Komańcza - FINISH	10,0	+2 h			



ŁEMKOGADŻETY LEMKOGEAR

Nasz internetowy sklep / Our webshop:
sklep.ultralemkowyna.pl



 *koszulka support*

 *brelok*



 *bransoletka*





❄️ kubek



❄️ dzwonek



❄️ plecak Columbia



❄️ plecak Columbia

❄️ plakat



ŁEMKOWIE SĄ...

...grupą **obywateli polskich**
(mniej liczebną od pozostałej części
ludności Rzeczypospolitej Polskiej)*

...jedną z **uznanych**
w Polsce mniejszości etnicznych
(obok Karaimów, Tatarów i Romów)*

i mają **swój** język, kulturę, tradycje*

* na podstawie tekstu Ustawy z dnia 6 stycznia 2005 r.
o mniejszościach narodowych i etnicznych oraz o języku regionalnym

Więcej na: www.lem.fm/ime-lanoky



STOWARZYSZENIE
„RUSKA BURSA”
W GORLICACH

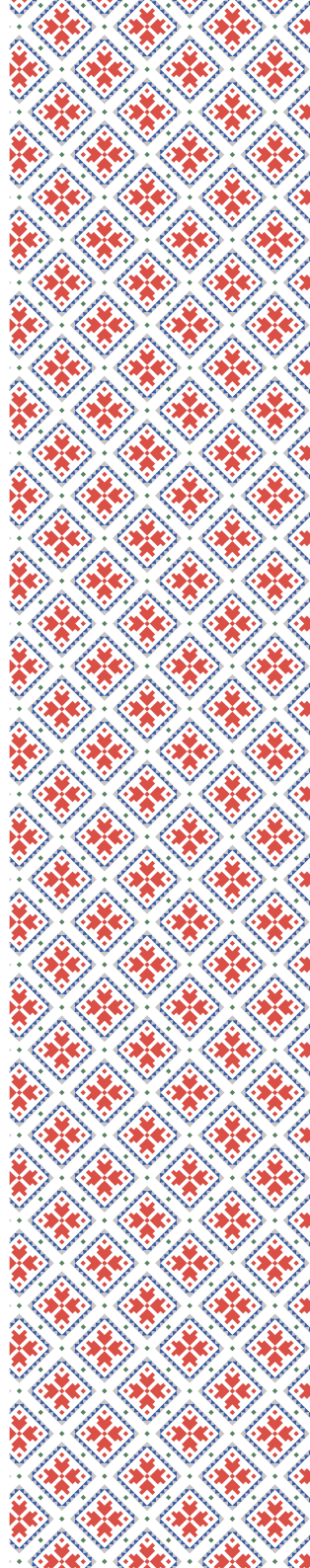


ŁEMKOWSKIE RADIO LEM.FM
WWW.LEM.FM
GORLICE 106.6 MHz, POIKOWICE 103.8 MHz

Добриден! Dobryden to po łemkowsku dzień dobry. Nie byłoby biegu ŁUT bez Łemkowyny. To oczywiste. Mniej oczywiste jest, czym owa Łemkowyna jest, a także – czym była. To nie miejsce i czas na wywody historyczne czy etnograficzne, ale gdyby jednak dokładnie poznać ścieżkę życia Łemkowyny, to być może wywołałaby ona u was podobne emocje czy uczucia co ŁUT – wyzwanie, wysiłek, znój, ekscytację, zachwyt, fascynację, ukojenie, zmęczenie, w końcu – satysfakcję, może i triumf?

W telegraficznym skrócie – Łemkowie są obecnie jedną z czterech prawnie uznanych w Polsce mniejszości etnicznych (obok Karaimów, Tatarów i Romów). Są narodem bezpieczeństwa, inaczej narodem nie posiadającym własnego państwa i nie odwołującym się do żadnego współcześnie istniejącego państwa. Jednak dążenia do organizacji własnej państwowości znajdują swoje miejsce w historii Łemkowyny (np. Rуска Ludowa Republika Łemków z 1918 roku). Liczebność przedstawicieli społeczeństwa rusińskiego zamieszkującego obszar Łemkowyny w okresie międzywojennym ocenia się na 120-150 tys.

Jedynie w Polsce Łemków nazywa się Łemkami – określenie Łemko, łemkowski pierwszy raz wprowadzono do literatury w I połowie XIX w. (pojawia się w tekście słowackiego etnografa Jana Čaploviča pt. Etnograficke pozorovania z Uhorska z 1820 roku), potem zaś, już w drugiej poł. XIX w. i w XX w., ową nazwę spopularyzowali polscy naukowcy i przyjęła się ona wśród samych Łemków. Łemkowie nazywali siebie Rusinami, Rusnakami (ta forma autoidentyfikacji – Rusin, Rusnak, używana jest też współcześnie), będąc częścią etnosu Rusinów Karpaccich – narodu, który od wieków zamieszkiwał, i w dużej mierze zamieszkuje dalej – część marmaroskich wsi w Rumunii, Zakarpacie w Ukrainie (nazywane tamtejszymi Rusinami Podkarpaccą Rusią), północno-wschodnią część Słowacji (Preszowszczyznę) oraz w Polsce – Łemkowynę. Dla uzupełnienia – jest jeszcze społeczność rusińska żyjąca od co najmniej stu lat w diasporach: na Węgrzech (Rusini Panońscy), w Serbii (Rusini Baczwańscy), w Chorwacji, w Czechach oraz – w USA i Kanadzie.



Proces kształtowania się tożsamości i emancypacji łemkowskiej naturalnie związany jest towarzyszącymi czasom wydarzeniami historycznymi. Podobnie jak w przypadku innych nowoczesnych narodów z obszaru Europy Środkowej i Wschodniej, rozpoczyna się po Wiośnie Ludów w 1848 roku i trwa do dzisiaj.

Geograficznie, czy też terytorialnie, Łemkowynę odnosi się do klina osadnictwa Ruskiego sięgającego od Wielkiego Działu po tzw. Ruś Szlachecką (cztery wsie położone w Małych Pieninach: Biała Woda, Czarna Woda, Jaworki i Szlachtowa) na zachodzie za rzeką Poprad, to jest obszar Beskidu Niskiego oraz zachodnich krańców Bieszczadów i wschodnich Beskidu Sądeckiego – co niemalże pokrywa się z trasą ŁUT 150 biegnącą od Krynicy po Komańczę. Do Łemkowiny zaliczane są również rusińskie enklawy na Pogórzu Strzyżowskim – tzw. Ruś Krośnieńska (m.in. wsie: Krasna, Czarnorzeki, Oparówka).

Spółeczność łemkowska przez wieki zwartej zamieszkiwania terytorium Skarpackiego rozwijała swoją kulturę, kształtowała świadomość etniczną i pielęgnowała język. Procesy te są wciąż kontynuowane, choć już w innym wymiarze, intensyfikacji i formach ekspresji. Łemkowie w największym stopniu reprezentowali warstwę chłopską – uprawiali pole, hodowali zwierzęta, zajmowali się wszelakim rzemiosłem, ale część tej społeczności stanowiła wykształcona inteligencja – duchowieństwo, nauczyciele, politycy, działacze społeczni, adwokaci, architekci, budowniczcy, naukowcy, dziennikarze, literaci, artyści – słowem, cały przekrój społeczeństwa. Przed wojną istniały też rozmaite łemkowskie instytucje – organizacje społeczne, kooperatywy, banki, kasy zapomogowe, wydawnictwa, zespoły artystyczne, funkcjonowało ruskie szkolnictwo, bursy i wiele, wiele innych.



O becnie, według najświeższych danych pochodzących z Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań przeprowadzonego w 2021 roku, łemkowską identyfikację narodowo-etniczną podaje już tylko 13 607 osób. Na taki stan złożyło się wiele czynników wynikających z historii najnowszej, żeby wymienić tylko te najważniejsze: prześladowania austriackie z czasów I wojny światowej – były aresztowania łemkowskiej inteligencji i wywózka do obozu internowania w Talerhofie w Austrii, pośrednio – działania zbrojne oraz wywózki na roboty do Niemiec w trakcie II wojny światowej, a także następstwa tzw. układu o przesiedleniach z Polski na teren Związku Radzieckiego – w trakcie dobrowolnych, a potem i przymusowych przesiedleń, do końca 1946 roku na teren sowieckiej Ukrainy przesiedlono ok. 70% mieszkańców Łemkowyny, bez możliwości powrotu. I w końcu – wydarzenie warunkujące obecną kondycję łemkowskiego społeczeństwa – przymusowe wysiedlenia wszystkich pozostałych Łemków w ramach akcji „Wiśła” w 1947 roku i rozproszenie ich po terenach zachodnich i północnych ziem Polski. Celem akcji była całkowita asymilacja. Prawie się udało.

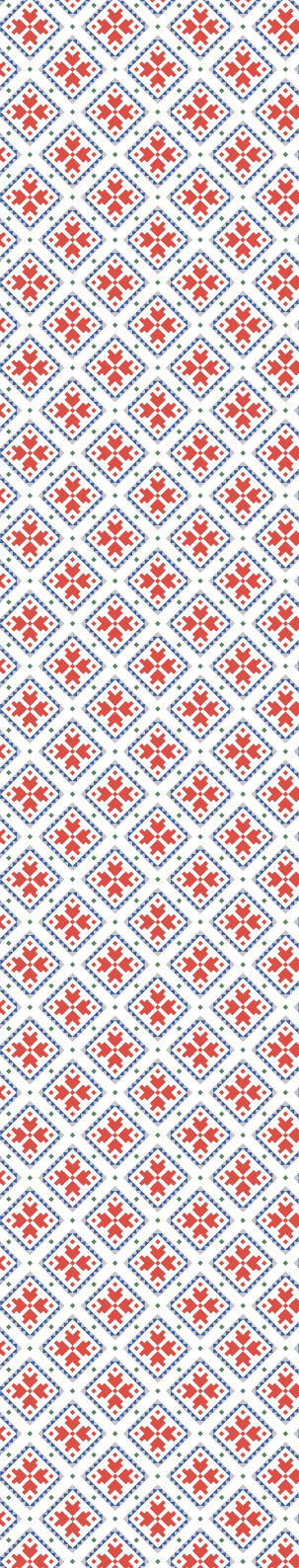
A le..Ale nie do końca. Poza geograficznym wymiarem, Łemkowyna ma także wymiar duchowy i symboliczny – to, co każdy Łemko/każda Łemkini nosi w sobie bez względu na miejsce zamieszkania. Chociaż udało się Łemków skutecznie wykorzeńić, to nie udało się ich wymazać. Łemkowyna przecież żyje – w języku, w kulturowym systemie wartości i dziedzictwie kulturowym, i co najważniejsze – w tożsamości i świadomości etnicznej przekazywanej z pokolenia na pokolenie. I tak długo jak przekaz ten będzie zachowany, Łemkowyna będzie trwać, nie tylko w postaci archiwalnych źródeł i skansenów.

Ł emkowie dalej tworzą, komponują, śpiewają, tańczą, malują, rzeźbią, piszą, zapisują, redagują, uczą, wychowują, badają, świętują, obradują, handlują, wytwarzają, przetwarzają, politykują, celebrują, mówią, grają... Są. Łemkowie są.

Ł emkowyna to i owszem cudowne i zapierające dech w piersiach widoki, wychylające się zza pagórków banie łemkowskich cerkwi, drewniane chyże, przydrożne kamienne krzyże i kapliczki, opustoszałe doliny, zdziczałe owocowe sady pośród niczego, echa dawnych pieśni, miejsc, ludzi... Ale Łemkowyna to też ludzie z krwi i kości, żyjący tu i teraz. Czy wśród współczesnych Łemków znajdziemy drugiego Dymitra Bortnańskiego? Emiliana Czarniańskiego? Bohdana Ihora Antonycza? Andy Warhola? Billa Evansa? Albo Nikifora Krynickiego czy Jerzego Nowosielskiego? Można by wymieniać tak jeszcze długo, bowiem Rusini, którzy wnieśli znaczący wkład w całokształt duchowego i materialnego dorobku wielu społeczeństw, tworzą potężne grono. Być może następcy już są. Na pewno są. W końcu – Łemkowie są...

Tekst: Natalia Matecka – Nowak

Przewodnicząca Zarządu Stowarzyszenia „Ruska Bursa” w Gorlicach



Добриден! „Dobryden” is Lemko for „good day.” There wouldn't be ŁUT without Łemkowyna. That's obvious. Less obvious is what this Łemkowyna is, and what it was. This is not the place or time for historical or ethnographic discussions, but if you were to get to know the path of Łemkowyna's life precisely, perhaps it would evoke similar emotions or feelings in you as ŁUT – challenge, effort, toil, excitement, admiration, fascination, comfort, fatigue, and, in the end, satisfaction, maybe even triumph?


In a telegraphic summary – the Lemkos are currently one of the four legally recognized ethnic minorities in Poland (alongside the Karaites, Tatars, and Roma). They are a stateless nation, meaning they do not have their own state and do not refer to any currently existing state. However, the aspirations for self-organization of statehood have a place in Łemkowyna's history (e.g., the Lemko People's Republic of 1918). The population of the Ruthenian community residing in the Lemkowyna region in the interwar period is estimated at 120-150 thousand.

Only in Poland are the Lemkos called „Łemkos.” The term „Łemko” or „łemkowski” was first introduced in literature in the first half of the 19th century (it appears in the text of the Slovak ethnographer Jan Čaplovič titled „Etnograficke pozorowania z Uhorska” from 1820). Later, in the second half of the 19th century and the 20th century, Polish scholars popularized this term, and it was adopted by the Lemkos themselves. The Lemkos referred to themselves as „Rusins” or „Rusnaks” (this form of self-identification – Rusin, Rusnak – is still used today), being part of the Carpathian Rusyn ethnic group – a people who have inhabited and continue to inhabit parts of Maramureş in Romania, Zakarpattia in Ukraine (referred to as Podkarpacka Rus' or Subcarpathian Rusyns), the northeastern part of Slovakia (Presov region), and in Poland – the Lemkowyna region. To add further context, there are also Rusyn communities living in diasporas for at least a century, including Hungary (Pannonian Rusyns), Serbia (Bačka Rusyns), Croatia, the Czech Republic, and in the USA and Canada.

The process of shaping Lemko identity and emancipation is naturally connected to the historical events of the times. Similar to other modern nations in Central and Eastern Europe, this process began after the Spring of Nations in 1848 and continues to this day.

Geographically, or territorially, Lemkovina refers to a wedge of Ruthenian settlement extending from the Great Divide to the so-called Shlachtovska Rus (four villages located in the Little Pieniny Mountains: Biała Woda, Czarna Woda, Jaworki and Szlachtowa) to the west beyond the Poprad River, that is, the area of the Beskid Niski and the western edge of the Bieszczady Mountains and the eastern edge of the Beskid Sadecki - which almost coincides with the ŁUT 150 route running from Krynica to Komańcza. Also included in Łemkowyna are Ruthenian enclaves in the Strzyżowski Foothills - the so-called Krosno Ruthenia (including the villages of Krasna, Czarnorzeki, Oparówka).





The Lemko community, over centuries of inhabiting the Carpathian region, developed its culture, shaped ethnic awareness, and preserved its language. These processes are still ongoing, although in a different dimension, with intensified and varied forms of expression. Lemkos were predominantly represented in the peasant class, engaged in farming, animal husbandry, and various crafts. However, a portion of this community included an educated intelligentsia, such as clergy, teachers, politicians, social activists, lawyers, architects, builders, scientists, journalists, writers, and artists - in short, a cross-section of society. Before the war, various Lemko institutions existed, including social organizations, cooperatives, banks, relief funds, publishing houses, artistic ensembles, and Rusyn educational institutions, dormitories, and many others.

As of the most recent data from the National Census of Population and Housing conducted in 2021, only 13,607 people identify with Lemko nationality or ethnicity. This state of affairs is the result of numerous factors stemming from recent history, including significant events such as Austrian persecution during World War I, which involved the arrest of Lemko intelligentsia and their internment in the Talerhof camp in Austria. Additionally, there were indirect consequences of armed actions and the deportation of Lemkos to forced labor in Germany during World War II. Moreover, the aftermath of the so-called resettlement agreement from Poland to the Soviet Union contributed to this situation. During voluntary and later forced resettlements, by the end of 1946, around 70% of Lemkowyna's residents were relocated to Soviet Ukraine, with no possibility of return. Finally, the pivotal event shaping the current condition of the Lemko community was the forced displacement of all remaining Lemkos during the „Operation Vistula” in 1947. They were scattered throughout western and northern Poland with the aim of complete assimilation, a goal that was almost achieved.

But... but not entirely. Beyond the geographic dimension, Lemkowyna also has a spiritual and symbolic dimension – what every Lemko carries within them, regardless of their place of residence. Although the Lemkos were effectively uprooted, they were not entirely erased. Lemkowyna lives on – in the language, in the cultural system of values and cultural heritage, and most importantly, in the ethnic identity and awareness passed down from generation to generation. As long as this transmission is preserved, Lemkowyna will endure, not only in the form of archival sources and open-air museums.

Lemkos continue to create, compose, sing, dance, paint, sculpt, write, record, edit, teach, educate, research, celebrate, deliberate, trade, produce, process, engage in politics, celebrate, speak, play... They exist. Lemkos exist.

Lemkowyna is, indeed, a place of breathtaking views, with Lemko wooden churches' spires peeking out behind hills, wooden huts, roadside stone crosses and shrines, deserted valleys, overgrown fruit orchards amidst nothingness, echoes of ancient songs, places, people... But Lemkowyna is also flesh-and-blood people living here and now. Among contemporary Lemkos, will we find another Dymitr Bortniansky? Emilian Czyrniański? Bohdan Ihor Antonycz? Andy Warhol? Bill Evans? Or Nikifor Krynicki or Jerzy Nowosielski? The list could go on, as Rusyns, who have made a significant contribution to the overall spiritual and material legacy of many societies, form a powerful group. Perhaps their successors are already here. They certainly are. After all, the Lemkos exist...

Text: Natalia Matecka - Nowak

Chairwoman of the Board of the Association „Ruska Bursa” in Gorlice





glass·studio·habrat

art glass studio / designing & manufacturing

designed by Maciej Habrat



ŁEMKOWYNA
ULTRA-TRAIL®
PRODUCED BY
Columbia
150 km
1st place
Bieszczady, 13-15.10.17 r.



ALVARO

POL 30
Kaliya
3152
Scolastica

MAIN TECHNICAL PARTNER



SILVER SPONSOR



PARTNER



BRONZE PARTNER



PARTNERS



Nadleśnictwo Łosie



LOCAL PARTNERS



GMINA
KOMAŃCZA



GMINA
IWONICZ ZDRÓJ



TRAIL FAMILY

MEDIA





*all
thanks
to*



*temko
staff*

ultralemkowyna.pl



10 LEMKOWYNA
TRAIL

PRESENTED BY  Columbia

Tekst: Gabriela Gajdzińska, Natalia Matecka – Nowak, Bogna Mańkowska- Jagieła, Piotr Chachaj

Zdjęcia: Karolina Krawczyk, Piotr Dymus, Piotr Oleszak, Michał Buczyński, Paweł Zając

Projekt: Bogna Mańkowska - Jagieła