

1 Przylądek Rozewie – najdalej na północ wysunięty punkt na lądzie **4**

POBRZEŻE KASZUBSKIE – NADMORSKI PARK KRAJOBRZĄDOWY – WOJ. POMORSKIE

2 Opołonek – najdalej na południe wysunięty punkt **6**

BIEŚCZĄDY ZACHODNIE – BIEŚCZĄDZKI PARK NARODOWY – WOJ. PODKARPACIE

3 Zakole Odry w pobliżu Cedyni – najdalej na zachód wysunięty punkt **8**

DOLINA DOLNEJ ODRY – CEDYŃSKI PARK KRAJOBRZĄDOWY – WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIE

4 Zakole Bugu – najdalej na wschód wysunięty punkt **10**

GRZĘDA HORODELSKA – OBNIZENIE DUBIENSKIE – KOTLINA HRUBIESZOWSKA – WOJ. LUBELSKIE

5 Rysy – najwyższy punkt **12**

TATRY – TATRZAŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. MAŁOPOLSKIE

6 Kozi Wierch – najwyższy szczyt w całości położony w Polsce **14**

TATRY – TATRZAŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. MAŁOPOLSKIE

7 Raczkі Elbląskie – najniżej położony punkt **16**

ZULAWY WIŚLANE – WOJ. WARMINSKO MAZURSKIE

8 Jezioro Miedwie – najniższa kryptodepresja **18**

RÓWNIŃA PYRZYCKO STARGARDZKA – WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIE

9 Góry Sowie – najstarsze formacje skalne **20**

GÓRY SOWIE – PARK KRAJOBRZĄDOWY GÓR SOWICH – WOJ. DOLNOŚLĄSKIE

10 Góry Świętokrzyskie – najstarsze góry fałdowe **22**

GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE – ŚWIĘTOKRZYSKI PARK NARODOWY – ZESPÓŁ PARKÓW KRAJOBRZĄDOWYCH
GÓR ŚWIĘTOKRZYSKICH – WOJ. ŚWIĘTOKRZYSKIE

11 Wyzyna Krakowsko-Częstochowska – największy obszar krasowy **24**

WYZYNA OŁKUSKA – WYZYNA CZĘSTOCHOWSKA – OJCOWSKI PARK NARODOWY – ZESPÓŁ JURAJSKICH PARKÓW
KRAJOBRZĄDOWYCH – WOJ. MAŁOPOLSKIE I ŚLĄSKIE

12 Kotlina Sandomierska – największa kotlina **26**

KOTLINA SANDOMIERSKA – PARKI KRAJOBRZĄDOWE „LAS Y JANOWSKIE” – „PUSZCZY SOŁSKIEJ” – WOJ. PODKARPACIE,
MAŁOPOLSKIE I LUBELSKIE

13 Obniżenie Orawsko-Podhalańskie – największa kotlina śródogórska **28**

KOTLINA ORAWSKO NOWOTARSKA – RÓW PODTATRZAŃSKI – POGÓRZE SPISKO-GUBAŁOWSKIE – WOJ. MAŁOPOLSKIE

14 Pradolina Toruńska-Eberswaldzka – największa pradolina **30**

KOTLINA PŁOCKA – KOTLINA TORUŃSKA – DOLINA ŚRODKOWEJ NOTECI – KOTLINA GÓRZOWSKA – WOJ. MAZOWIECKIE,
KUJAWSKO-POMORSKIE, WIELKOPOLSKIE I LUBUSKIE

15 Wieżyca – najwyższa morena **32**

POLEJERZE KASZUBSKIE – KASZUBSKI PARK KRAJOBRZĄDOWY – WOJ. POMORSKIE

16 Sandr Mazurski i Kurpiowski – największa równina sandrowa **34**

RÓWNIŃA MAZURSKA – RÓWNIŃA KURPIOWSKA – POLEJERZE OLSZTYŃSKIE – MAZURSKI PARK KRAJOBRZĄDOWY –
WOJ. WARMINSKO MAZURSKIE, MAZOWIECKIE I PODLASKIE

17 Oz Bukowsko-Mosiński – najdłuższy oz **36**

WYSOCZYŃA POŻŃANSKA – WIELKOPOLSKI PARK NARODOWY – WOJ. WIELKOPOLSKIE

18 Wydm Mierzei Łebskiej – największe wydmy ruchome **38**

WYBRZEŻE SŁOWIŃSKIE – SŁOWIŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. POMORSKIE

19 Puszcza Kampinowska – największe i najlepiej zachowane
wydmy śródlądowe **40**

KOTLINA WARSZAWSKA – KAMPINOSKI PARK NARODOWY – WOJ. MAZOWIECKIE

20 Pustynia Błędowska – największa „pustynia” **42**

GARB TARNOGÓRSKI – PARK KRAJOBRZĄDOWY ORLICH GNIAZD – WOJ. ŚLĄSKIE

21 Wolin – największa wyspa **44**

POBRZEŻE SZCZECIŃSKIE – WOLIŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIE

22 Mierzeja Helska – najdłuższy półwysep **46**

POBRZEŻE GDAŃSKIE – NADMORSKI PARK KRAJOBRZĄDOWY – WOJ. POMORSKIE

23 Mierzeja Wiśłana – najdłuższa mierzeja **48**

POBRZEŻE GDAŃSKIE – PARK KRAJOBRZĄDOWY MIERZEI WIŚLANEJ – WOJ. POMORSKIE

24 Delta Wisły – największa delta **50**

ZULAWY WIŚLANE – WOJ. POMORSKIE I WARMINSKO MAZURSKIE

25 Delta Świny – największa delta wsteczna **52**

POBRZEŻE SZCZECIŃSKIE – WOLIŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIE

26 Przełom Dunajca przez Pieniny – najgłębszy przełom rzeczny **54**

PIENINY – PIENIŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. MAŁOPOLSKIE

27 Wielka Siklawa – najwyższy wodospad **56**

TATRY – TATRZAŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. MAŁOPOLSKIE

28 Jaskinia Wielka Śnieżna – największa jaskinia **58**

TATRY – TATRZAŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. MAŁOPOLSKIE

29 Mięguszowiecki Szczyt Wielki – największa ściana skalna
(różnica wysokości) **60**

TATRY – TATRZAŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. MAŁOPOLSKIE

30 Zatoka Pomorska – największa zatoka morska **62**

MORZE BAŁTYCKIE – WZDŁUŻ BRZĘGU: WYSPIY WOLIN I UZNAM, WYBRZEŻE TRZEBIATOWSKIE, WYBRZEŻE SŁOWIŃSKIE –
WOLIŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIE

31 Zatoka Pucka – największa zatoka morska położona w całości
w granicach Polski **64**

MORZE BAŁTYCKIE – WZDŁUŻ BRZĘGU: POBRZEŻE KASZUBSKIE I MIERZEJA HELSKA – NADMORSKI PARK
KRAJOBRZĄDOWY – WOJ. POMORSKIE

32 Zalew Szczeciński – największy zalew **66**

POBRZEŻE SZCZECIŃSKIE – WOLIŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIE

33 Zalew Kamieński – największy zalew położony w całości
w granicach Polski **68**

POBRZEŻE SZCZECIŃSKIE – WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIE

34 Nizina Śląska – najcieplejszy obszar **70**

NIZINA ŚLĄSKA – WOJ. DOLNOŚLĄSKIE I OPOLSKIE

35 Suwalszczyzna – najchłodniejszy obszar **72**

POLEJERZA: WSCHODNIO SUWAŃSKIE I ZACHODNIO SUWAŃSKIE – RÓWNIŃA AUGUSTOWSKA – PUSZCZA ROMIŃSKA –
SUWAŃSKI PARK KRAJOBRZĄDOWY – PARK KRAJOBRZĄDOWY PUSZCZY ROMIŃSKIEJ – WIGIERSKI PARK NARODOWY –
WOJ. PODLASKIE I WARMINSKO MAZURSKIE

36 Tatry – obszar o największych opadach **74**

TATRY – TATRZAŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. MAŁOPOLSKIE

37 Kujawy – obszar o najmniejszych opadach **76**

POLEJERZE GNIEZŃSKIE – POLEJERZE KUJAWSKIE – RÓWNIŃA INOWROCŁAWSKA – NADGÓLANSKI PARK
KRAJOBRZĄDOWY – WOJ. KUJAWSKO-POMORSKIE I WIELKOPOLSKIE

38 Wisła – najdłuższa rzeka **78**

WOJ.: ŚLĄSKIE, MAŁOPOLSKIE, ŚWIĘTOKRZYSKIE, PODKARPACIE, LUBELSKIE, MAZOWIECKIE, KUJAWSKO-POMORSKIE
I POMORSKIE

39 Śniardwy – największe jezioro **80**

KRAJINA WIELKICH JEZIOR MAZURSKICH – MAZURSKI PARK KRAJOBRZĄDOWY – WOJ. WARMINSKO MAZURSKIE

40 Hańcza – najgłębsze jezioro **82**

POLEJERZE WSCHODNIO SUWAŃSKIE – SUWAŃSKI PARK KRAJOBRZĄDOWY – WOJ. PODLASKIE

41 Łebsko – największe jezioro słonawe (przybrzeżne) **84**

WYBRZEŻE SŁOWIŃSKIE – SŁOWIŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. POMORSKIE

42 Jeziorak – najdłuższe jezioro **86**

POLEJERZE IŁAWSKIE – PARK KRAJOBRZĄDOWY POLEJERZA IŁAWSKIEGO – WOJ. WARMINSKO MAZURSKIE

43 Bory Tucholskie – największy obszar leśny **88**

POLEJERZA: POŁUDNIOWOPOMORSKIE, WSCHODNIOPOMORSKIE – PARK NARODOWY BORY TUCHOLSKIE, PARKI
KRAJOBRZĄDOWE: WDZYDZKI, TUCHOLSKI, ZABORSKI I WDECKI – WOJ. POMORSKIE I KUJAWSKO-POMORSKIE

44 Puszcza Białowieska – największy pierwotny obszar leśny **90**

RÓWNIŃA BIELSKA – BIAŁOWIESKI PARK NARODOWY – WOJ. PODLASKIE

45 Bagna Biebrzańskie – największy obszar bagieny **92**

KOTLINA BIEBRZAŃSKA – BIEBRZAŃSKI PARK NARODOWY – WOJ. PODLASKIE

Indeks **95**

Bibliografia **96**