

DLA ZACIEKAWIONYCH ODKRYWCÓW

PORA ROKU: CAŁY ROK

DEŁUGOŚĆ: 1 DZIEŃ



PIĘKNO NATURY



WYBIERZ SIĘ NA WYCIECZKĘ WELLBEING

Podróżowanie to doświadczenia, regeneracja, przyjemność, poczucie harmonii, szczęścia, ekscytacji, a czując się dobrze dodatkowo można również czynić dobro.

Poznaj Wyspę Sobieszewską jako swoje miejsce wellbeing
Nasza trasa została tak zaprojektowana, aby mogła cieszyć oko i pozwalać na aktywny wypoczynek. Starannie ją wybraliśmy, aby zainspirować Ciebie do doświadczania uczciwych ofert wellbeing, które dodatkowo są zrównoważone.

Gościnni gospodarze oraz zapierające dech w piersiach widoki pozwolą Ci zbudować wyjątkowe wspomnienia.



Turystyką wellbeing określa się zrównoważoną turystykę, wspierającą harmonię i równowagę ciała, umysłu i duszy u gości oraz gospodarzy. Kiedy postępujesz właściwie, czujesz się dobrze i rozwijasz swoje wellbeing.

Dlaczego powinniśmy wybierać usługi wellbeing?

Firma wellbeing chroni i dba o dobre samopoczucie lokalnej ludności, swoich pracowników i gości, uwzględniając tradycje, dziedzictwo naturalne

i kulturowe. Chętnie udostępnia swoją wiedzę zainteresowanym osobom, traktuje ich z życzliwością i radością. Więcej informacji o firmach i miejscach wellbeing, można znaleźć na stronie www.wellbeingtourism.com



PIĘKNO NATURY

Chcąc zetknąć się z cudami natury i dziką przyrodą Wyspy Sobieszewskiej, jak i bogatą historią Zalewu Wiślanego warto wybrać tę zapierającą dech w piersiach trasę. Wyspa Sobieszewska, Mierzeja Wiślana, Zalew Wiślany i Żuławy Wiślane położone są na wschód od Gdańska i wyróżniają się niespotykaną wielokulturowością i bioróżnorodnością. Warto przyjechać

tutaj rowerem, wybrać łódź, prom, autobus lub kolejkę wąskotorową, albo po prostu zdecydować się na pieszą wędrówkę. W ten sposób odkryjesz piaszczyste plaże, pomedytujesz, poszukasz bursztynu, natkniesz się na foki, poobserwujesz miejsca odpoczynku ptaków wędrownych i największą w regionie kolonię kormoranów.



PRZYSTANEK 1.

REZERWAT PTASI RAJ

Witamy w rajach dla tysięcy ptaków. Na wyspie znajdują się dwa rezerваты przyrody, które stanowią najważniejsze obszary chronione dla ptaków wędrownych w kraju. Na Rezerwat przyrody Ptasi Raj składają się dwa przybrzeżne jeziora: jezioro Karaś i Ptasi Raj.

W Rezerwacie Ptasi Raj przyrodę można obserwować z platform widokowych, nie przeszkadzając zwierzętom. Jest to wyjątkowy sposób spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu, który może wpłynąć na Twoją harmonię psychiczną i duchową. Świetnym pomysłem jest zebranie ze sobą lornetki.

Można też zostać ochotnikiem i przyczynić się do popularyzacji wiedzy o przyrodzie i jej ochronie. Co myślisz o liczeniu i obrączkowaniu ptaków? Naukowcy ze Stacji Biologicznej Uniwersytetu Gdańskiego w Górkach Wschodnich oraz ornitolodzy ze Stacji Ornitologicznej PAN, a także liczne organizacje przyrodnicze non-profit regularnie obrączkują i liczą ptaki. Możesz im pomóc!



 Przybliżony czas: 1 godzina



PRZYSTANEK 2.

SOBIESZEWO

Sobieszewo Ten obszar o dużych walorach przyrodniczych nie zawsze był wyspą. Szerokie, piaszczyste plaże tworzą północny skraj wyspy. Zwłaszcza w jej wschodniej części, są one mniej uczęszczane niż inne trójmiejskie plaże, a wprawne oko może stąd dostrzec Kosę Helską i linię brzegową Mierzei Wiślanej. Plaże latem są pełne miłośników kąpeli słonecznych i morskich, zimą natomiast można natknąć się na entuzjastów morsowania. W chłodniejsze dni przyjemnie jest pospacerować brzegiem morza, zwłaszcza że łatwo tam znaleźć bursztyn. Plaże Wyspy Sobieszewskiej i sąsiedniej Mierzei Wiślanej pełne są mniejszych i większych bursztynowych odłamków. Od zwykłych kamieni różnią się one tym, że są jaśniejsze i cieplejsze.

Przyjrzyj się muszłom leżącym na piasku. Być może znajdziesz sercówkę pospolitą, rogowca bałtyckiego albo małżę w kształcie serca z promienistymi

żebrami. Te najciemniejsze muszle to małże jadalne. Największe okazy to gatunek małgiew piaszkołaz, o delikatnej, kruchej muszli. Plaże latem są pełne miłośników kąpeli słonecznych i morskich, zimą natomiast można natknąć się na entuzjastów morsowania. W chłodniejsze dni przyjemnie jest pospacerować brzegiem morza, zwłaszcza że łatwo tam znaleźć bursztyn. Plaże Wyspy Sobieszewskiej i sąsiedniej Mierzei Wiślanej pełne są mniejszych i większych bursztynowych odłamków. Od zwykłych kamieni różnią się one tym, że są jaśniejsze i cieplejsze.

Warto zrobić zdjęcia tego plażowego mikrokosmosu: zimą muszle z kawałkami lodu wyglądają jak posypane cukrem, natomiast latem – sprawią, że zdjęcia będą wyglądały prawdziwie słonecznie. Wiatr tworzy na piasku zawiłe wzory. Trawy i rośliny na wydmach będą ciekawym tematem Twoich zdjęć.

 Przybliżony czas: 2 godziny



PRZYSTANEK 3.

MEWIA ŁACHA

Przy ujściu Przekopu Wisły, po obu stronach rzeki, znajduje się rezerwat przyrody Mewia Łacha. Można tu usłyszeć i zobaczyć różne gatunki ptaków, a także natknąć się na bobry, a przynajmniej na zbudowane przez nie tamy i żeremia.

Weź głęboki oddech i chłoń dźwięki, obrazy i zapachy natury. Bądź blisko, ale nie zakłócaj jej spokoju. Mewia Łacha to miejsce warte odwiedzenia, szczególnie jeśli chcesz pomedytować i skupić się na swoim wewnętrznym spokoju. Spacer wzdłuż plaży, obserwacja morza i ptaków to świetne zajęcie dla zadbania o wellbeing, które możesz uprawiać w rezerwacie o każdej porze roku. Wybierz się na przejażdżkę kolejką wąskotorową, która przejeżdża przez nadmorskie miejscowości i prowadzi do kolejnego miejsca naszej wellbeingowej

ścieżki “Piękna natura”, mianowicie do Jantaru. W sezonie letnim kolejka kursuje tutaj kilka razy dziennie, natomiast późną wiosną i wczesną jesienią – tylko w weekendy. Jeśli podróżujesz w większej grupie, wycieczka może okazać się tylko wasza.



 **Przybliżony czas: 1 godzina**



PRZYSTANEK 4.

JANTAR

Nazwa miejscowości Jantar wywodzi się z języków bałtyckich i oznacza „bursztyn”. Rzeczywiście, wyjątkowo szeroka plaża (nawet do 30 m) przylegająca do miejscowości, pełna jest małych bryłek tego cennego klejnotu. Entuzjastów zdrowego stylu życia mogą zainteresować zabiegi profilaktyczno-terapeutyczne. Dzięki nim poprawisz swoją witalność oraz oczyścisz ciało i umysł. Terapia obejmuje zdrową dietę, post, fizykoterapię, ćwiczenia z zakresu refleksologii oraz praktykę mindfulness. Jeśli cały pobyt jest dla Ciebie zbyt długi, spróbuj produktów leczniczych na bazie zakwasu buraczanego, czarnej i zielonej herbaty oraz herbat ziołowych.

Wybierz się na przejażdżkę konną. Warunki do jazdy konnej są tutaj idealne. Można galopować zarówno po plaży,

jak i po wytyczonych leśnych szlakach konnych. Konie można wypożyczyć w stadninach w Jantarze i innych nadmorskich miejscowościach. Odwiedź Kopalnię Bursztynu, czyli rodzinny plac zabaw, gdzie możesz nauczyć się jak znajdować kawałki bursztynu w piasku.



 **Przybliżony czas: 2 godziny**



PRZYSTANEK 5.

ŻUŁAWY WIŚLANE

Żuławy Wiślane Wisła, w swoim dolnym biegu, tuż przed ujściem, tworzy płaską dolinę o szerokości 60 km. Rozcinają ją liczne kanały melioracyjne i oczywiście ramiona delty Wisły, do których należą Leniwka, Martwa Wisła, Nogat i Wisła Królewiecka.

Koniecznym odwiedzić dom podcieniowy w Żelichowie. W karczmie "Mały Holender" prowadzonej przez znanego fotografa Marka Opitza poznasz wciąż kultywowane lokalne tradycje kulinarne. Zasmakuj dania ze świeżych ryb,

brukwi, chleba, raków, zupę ze śliwek i czarnego bzu. Skosztuj lokalnego przysmaku, czyli mennonickiego sera Werderkäse, którego receptura została właśnie odtworzona w karczmie "Mały Holender". Sam właściciel zadba o swoich gości, oprowadzi ich i opowie o lokalnych tradycjach. Po posiłku w karczmie odwiedź sąsiadującą z nią zabytkową cerkiew greckokatolicką. Wszędzie dojedziesz rowerem dzięki odpowiednio przygotowanej i utrzymanej infrastrukturze.



 Przybliżony czas: 2 godziny

SPOSÓB TWOJEGO PODRÓŻOWANIA MA ZNACZENIE!

Integralną częścią podróżowania jest dotarcie z jednego miejsca w drugie, niezależnie od tego, czy jesteś za granicą, czy podróżujesz lokalnie. Do wyboru jest wiele możliwości, ale jako gość wellbeing, z zamiarem czynienia dobra, warto, abyś wybrał zrównoważony środek transportu. Zrównoważony transport wpływa pozytywnie na środowisko, społeczność i gospodarkę. Na poniższym przykładzie można zobaczyć, jak przemyślany

wybór transportu przyczynia się do zmniejszenia emisji CO₂ w przeliczeniu na pasażerokilometry. Mamy nadzieję, że taka wiedza przyczyni się do zmiany Twojego podróżowania.

Uwaga: Poniższe opcje transportu służą do celów porównawczych. Sprawdź ich dostępność w miejscu docelowym. W zależności od środka transportu wpływ na sugerowaną długość trasy jest różny.

Wybierz mądrze i zredukuj swój ślad węglowy!



Rower

- 0 g/CO₂

NAJLEPSZY WYBÓR, NIEWIELKI WPŁYW



Rower elektryczny

- 166 g/CO₂

NIEWIELKI WPŁYW



Transport publiczny

- 980 g/CO₂

UMIARKOWANY WPŁYW



Samochód na biopaliwo

- 513 g/CO₂

UMIARKOWANY WPŁYW



Samochód elektryczny

- 751 g/CO₂

UMIARKOWANY WPŁYW



Samochód

- 1965 g/CO₂

WYSOKI WPŁYW





Niniejsza broszura została opracowana w ramach projektu SB WELL – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region – Guidelines for Good Practices & Promotion [SB WELL – Turystyka Wellbeing w Regionie Południowego Bałtyku – Przewodnik po Dobrych praktykach i Promocja], współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Interreg Południowy Bałtyk 2014-2020.



European
Regional
Development
Fund

SB  WELL

Wyłącznie odpowiedzialność za treść niniejszej publikacji i związanych z nią materiałów ponoszą autorzy. Treści te nie stanowią odzwierciedlenia stanowiska Unii Europejskiej, Instytucji Zarządzającej ani Wspólnego Sekretariatu Programu Interreg Południowy Bałtyk 2014-2020.

Images credit: Maciej Nicgorski, Michał Brandt, W. Woch, Pomorskie.travel, pexels.com