

FÖR NYFIKNA NATURUPPTÄCKARE

SÄSONG: ÅRET OM  
LÄNGD: 1 DAGSTUR



# UPPTÄCK NATURENS UNDER



# TA EN TUR & UPPLIV VÅRA WELLBEINGRUTTER

Att resa handlar om upplevelser, återhämtning, njutning, uppleva spännande platser, möta intressanta människor men även att känna lycka, balans och harmoni! Samtidigt som du mår bra, kan du också göra gott.

Upptäck Sobieszewo-ön din wellbeingdestination!

Vår rutt är specialdesignad och sammansatt av intressanta platser, aktiviteter och andra sevärda platser för välbefinnande.

Vi har noggrant valt ut dem för att inspirera dig att uppleva så hållbara och schyssta erbjudanden för välbefinnande som möjligt.

Skapa dina alldeles egna minnesvärda upplevelser med våra välkomnande värdar och vackra platser.



**Välbefinnandeturism är hållbar turism som skapar harmoni och balans för kropp, sinne och själ. När du gör gott mår du bra och utvecklar ett tillstånd av välbefinnande.**

Varför ska du välja tjänster som skapar välbefinnande?

Ett wellbeingföretag bryr sig om och värnar om lokalbefolkningen, gäster och personals välbefinnande, samt tar hänsyn till traditioner, natur- och kulturarv.

Det sprider gärna kunskap till fler och möter dig och andra med vänlighet och glädje. Fler wellbeingföretag och platser som gör dig gott finns på

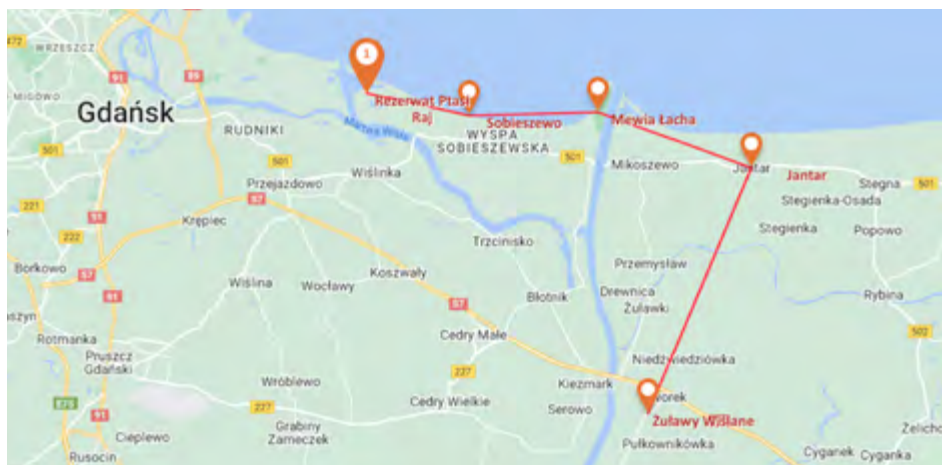
**[www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)**



## DEN VACKRA NATURRUNDAN – WELLBEING LÄNGS POLENS KUST

Den här ruten får dig att komma närmare naturen. På ön Sobieszewo kan du upptäcka naturens under och skåda vilda djur men även upptäcka Vistula Lagoons fascinerande historia. Ön Sobieszewo, Vistula Spit, Vistula Lagoon och Vistula Fens (Żuławy Wiślane) ligger alla öster om Gdańsk och är kända för sin mångfacetterade kultur och sina höga biologiska värden. Upptäck platserna på ett klimatsmart

sätt till fots eller på cykel men du kan också åka kollektivt och ta bussen, åka smalspårståg eller färjorna. Här möts du av långa vackra sandstränder där du enkelt hittar en plats helt för dig själv. Ta dig tid för att bara vara, meditera, kontempera eller leta efter bärnsten! Med lite tur kan du även stöta på sälar och beroende på årstid, skåda flyttfåglarna på sin genomresa. Här håller även regionens största skarvkoloni till.



STOP 1.

## REZERWAT PTASI RAJ

**Välkommen till fågelparadiset!**  
**Här på ön finns två naturreservat, tillsammans blir de till de två viktigaste skyddsområdena för flyttfåglar i hela Polen. Ptasi Raj - fågelparadisets naturreservat inkluderar de två kustsjöarna Karaś och Ptasi Raj. Reservatet är en alldeles underbar plats för dig som är fågelskådare eller nyfiken naturupptäckare.**

I naturreservatet Bird's Paradise (fågelparadiset) kan du bekvämt titta på naturen från utsiktsplattformarna utan att behöva störa djurlivet.

Att titta på naturen och skåda fåglar är en välgörande friluftslivsaktivitet som kan ha en mycket positiv inverkan på ditt sinne och din själ. Att ta in naturen, komma ned i puls och slappna kan bidra till en ökad balans och harmoni i din vardag. Kom ihåg att ta med en kikare på din utflykt.

För dig som är nyfiken naturupptäckare eller bara älskar natur och djur finns här möjligheten att hjälpa till och bli volontär. Tag chansen och bidra med gott, sprid kunskap om naturen och hjälp till att skydda den. Du kan exempelvis hjälpa till att räkna- eller ringmärka fåglar tillsammans med forskare från Gdansk Universitetets biologiska station i Górkı Wschodnie. Ornitologer från den polska vetenskapsakademins ornitologiska station och andra naturskyddsorganisationer ringmärker och räknar här fåglar med jämna mellanrum.





STOP 2.

## SOBIESZEWO ISLAND

**Ön Sobieszewo är ett unikt och besöksvärt område för dig som är nyfiken naturupptäckare eller för dig som bara vill komma närmare naturen och vill kunna koppla av och njuta av allt det vackra modernatur har att erbjuda. Den norra delen av ön utgörs av vidsträckta breda sandstränder, på den östra sidan är stränderna smalare, här är det även lugnare med färre besökare än på stränderna som är närmare Tricity. Härifrån kan du som är skarpsynt se Kosa Helska och näset Vistulas kustlinje.**

På sommaren är stränderna fulla av soldyrkare och badsugna besökare, på vintern möts du i stället av entusiastiska kallbadare. Under kallare dagar är det trevligt att ta en promenad längs stranden, särskilt efter att det har blåsigt ordentligt, då kan du nämligen hitta bärnsten längs med strandkanten. Stränderna på ön Sobieszewo och Vistula Spit är fulla av både mindre och större bärnstensbitar. Bärnstenen kan i början vara lite utmanande att urskilja men efter ett tag får du upp ögonen för dem. De skiljer sig från vanliga stenar, de är lättare och varmare än vanliga stenar.

Utforska gärna stranden och ta en titt på snäckskalen! Längs med vattnet och i sanden kan du hitta lagunmusslan som tillhör hjärtmusslorna. Den kännetecknas genom sitt blekgula, hjärtformade skal och sina räfflade lameller. Utöver det kan du även hitta östersjömusslan, en glansig liten saltvattensmussla där de mörkaste även är ätbara. Sandmusslan är den största musslan du kan hitta längs stranden, den är vit eller äggskalsfärgad och skalet är relativt mjukt, mycket känsligt och sprött.

Kom ihåg att at med din kamera och passa på att fotografera under årets alla säsonger. På vintern ser snäckskalen ut som sockrade isbitar medan de i sommarsolen får stranden att blänka och lysa upp. Vinden och vågorna skapar fina krusade mönster över sandbotten men även på strandkanten. Gräsen och växterna på sanddynerna ramar vackert in kusten och tillsammans med det rena och klara vattnet ger det dig fina motiv till dina semesterbilder. Gå tillbaka till din barndom, hoppa i vågorna, njut av den varma sanden mellan tårna och finn glädjen i att bygga sandlott igen.

---

 2 timmar



STOP 3.

## MEWIA ŁACHA

**Vid mynningen av Vistula vattenväg, på båda sidorna om floden, ligger naturreservatet Mewia Łacha. Det är ett unikt område och ett hem för många olika fågelarter och andra djur. Här kan du höra och se på fåglar men även stöta på en och annan bäver, eller åtminstone se deras dammar, hålor eller hyddor som de byggt längs vattnet.**

Lyssna till naturens ljudspel, titta på landskapet och ta in naturens dofter. Bli ett med naturen, och försök att anamma dess lugn. Detta är en avkopplande och rofylld plats, väl värd att besöka speciellt för dig som söker lugn, vill kontempera, meditera och fokusera på att finna sinnesro. På Mawia Łacha kan du under årets alla årstider uppleva välbefinnande och promenera längs stranden, titta på havet och fåglarna.

Passa även på att ta en tur med smalspårståget, den sammanlänkar kuststäderna och låter dig upptäcka andra vackra platser länges ruten, exempelvis Jantar. Under sommarsäsongen går tåget flera gånger om dagen. På våren och hösten kan du åka med tåget på helgerna. Om du reser i en större grupp går det att boka en egen resa där du får ett helt tåg bara för dig och ditt sällskap.



---

 1 timme



STOP 4.

## JANTAR

**Stadens namn – Jantar kommer från de baltiska språken och det betyder „bärnsten”. Här i Jantar möts du av en enastående bred strand, som vid vissa delar är upp till 30 meter bred. Stranden är känd för att vara rik på bärnsten, passa på att promenera längs vattnet, kanske gör du några egna vackra fynd.**

På Jantar kan du som är mån om och intresserad av att leva en hälsosam livsstil delta i retreatar som gör gott för sinne och själ och har en positiv inverkan på din kropp. Här kan du boka in dig på olika förebyggande och terapeutiska behandlingar som kan stärka och rena kropp och själ. Lär dig mer om hälsosam kost och fasta, boka in dig på sjukgymnastik eller prova på zonterapi och mindfulnessövningar. Om en längre vistelse inte passar

din utflykt kan du i stället besöka Jantar för en paus och för att vila en stund. Passa på att prova Jantars smakrika teer, bryggda på bland annat rödbetsjäst, svar och grönt te och andra medicinalväxter.

Längs kustområdena finns flera stall och stuterier där du kan boka in dig på härligt fläktande ridturer. Upplev en Jantar på hästryggen, utforska skogen eller galoppera längs med stranden och låt vinden och vattnet väcka din själ till liv. Upplevelser till häst finns att boka i Jantar och i de andra kuststäderna.

Passa även på att göra ett besök på Amber Mine, bärnstensminan, här finns en rolig familjelekplats där du tillsammans med dina barn kan leta efter bärnstensbitar i sanden.

---

 2 timmar



STOP 5.

## ŻUŁAWY WIŚLANE

**Vistula Fens - I floden Vistulas nedre delar, strax före flodmynningen bildar Vistula en cirka 60 kilometer stor platt och vidsträckt dal. Genom dalen sträcker sig många små kanaler samt många av Vistuladeltats förgreningar exempelvis Leniwka, Dead Vistula, Nogat och Koenigsberg Vistula.**

Vid ruttens sista stopp, Żuławy Wiślane vill vi tipsa dig om att titta ett alldeles speciellt arkadhus i Żelichowo. Här hittar du värdshuset Mały Holender som drivs av den berömda polska fotografen Marek Opitz. Vid ett besök kan du lära dig mer om polens levande kulinariska traditioner, lokala råvaror och jordbruket bakom. Smaka på vällagade rätter med lokala ingredienser med färsk fisk och kräftor, kålrötter, bröd och plommon. Smaka på flädersoppa eller den lokal och traditionella delikatessen Mennonitisk Werderkäse, en ost vars recept återskapats i värdshuset Mały Holender.

Här välkomnas du personligen och bli väl omhändertagen, värden visar dig gärna runt och delar gladeligen med sig av lokala berättelser och lokala traditioner. Efter en måltid på värdshuset kan du ta dig vidare och besöka den närliggande kulturhistoriska grekisk-katolska kyrkan. I Żuławy Wiślane kan du enkelt ta dig runt med cykel, infrastrukturen är väl anpassad för cykeltrafik.

Ett annat fint besöksmål är museet Żuławy Historical Park som ligger i Nowy Dwór Gdański. Här hittar du en fin utställning om traktens kulturhistoria med en fin samling av gamla ting, kulturhistoriska föremål, utrustning och intressanta berättelser om seder och bruk.





# DITT VAL GÖR SKILLNAD!

En stor del av att resa handlar om att ta sig från en plats till en annan, det gäller oavsett om du reser utomlands, hemestrar eller ska uppleva ett lokalt besöksmål. Det finns många olika transportalternativ att välja mellan. Som wellbeingbesökare är du medveten och har en intention att göra gott och väljer därför i första hand hållbara transportalternativ. Genom att välja fossilfria eller mer hållbara och klimatsmarta resealternativ kan du bidra med en positiv inverkan på miljön och lokalsamhället.

I exemplet nedan kan du se hur mycket CO<sub>2</sub>-utsläpp per passagerare och kilometer olika transportmedel ger. Vi hoppas att det kan hjälpa dig att göra ett mer medvetet val när väljer transport- och resealternativ för wellbeingrutten.

**Vänligen notera:** Transportalternativen är endast till för att visa jämförelser för CO<sub>2</sub>-utsläpp. Se över resealternativen på destinationen. De olika transportalternativen kan påverka ruttens föreslagna längd.

## Gör smarta val och minska dina fotavtryck!



**Cykel – 0 g/CO<sub>2</sub>**

BÄSTA ALTERNATIV, LÅG PÅVERKAN



**Elcykel – 166 g/CO<sub>2</sub>**

LÅG PÅVERKAN



**Kollektivtrafik – 980 g/CO<sub>2</sub>**

MELLANSTOR PÅVERKAN



**Elbil – 751 g/CO<sub>2</sub>**

MELLANSTOR PÅVERKAN



**Biobränsle bil – 513 g/CO<sub>2</sub>**

MELLANSTOR PÅVERKAN



**Bil – 1965 g/CO<sub>2</sub>**

HÖG PÅVERKAN





Denna broschyr är framtagen inom projektet SB WELL – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region – Guidelines for good practices & Promotion, ett gränsöverskridande samarbetsprojekt inom Interreg South Baltic Programmet 2014-2020. Den är delfinansierad av Europeiska unionen (Europeiska regionala utvecklingsfonden, ERUF)



European  
Regional  
Development  
Fund

SB  WELL

*Innehållet i denna broschyr är helt författarnas ansvar och syn och kan inte på något sätt återspegla åsikter hos Europeiska unionen, Förvaltningsmyndigheten eller det gemensamma sekretariatet för South Baltic Cross-border Cooperation Programmet 2014-2020*

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