

# Darniojo sveikatingumo potyriai pietiniame Ūlande



 Wellbeing  
tourism

Smalsiems keliautojams  
ir ieškantiems dvasingumo  
visus metus



## Darniojo sveikatingumo nuotykis pietiniame Ūlande

Švediją sudaro 25 provincijos, iš kurių Ūlando sala yra mažiausia. Ši vos 130 kilometrų ilgio ir 20 kilometrų pločio fantastiška sala garsėja savo augmenija – nuo pušynų, lapuočių miškų, ganyklų ir paplūdimio pievų iki unikalaus Didžiojo Alvaro. Pakrantės bruožus formuoja priekrantės uoliniai stulpai (raukai), bangas primenančios smėlio kopų virtinės, pajūrio skardžiai ir gargždo paplūdimiai.

Kad ir kur bebūtumėte Ūlande, jus rasite senovės liekanas, kultūros, architektūros ir istorijos paveldą, šventvietes. Ūlandą gaubia istorija, legendos ir mitai. Sanbyborgo forto istorija pilna netikėtumų. Bažnyčios, runų akmenys, malūnai ir akmens laužyklos liudija apie salos gyventojų kasdienius iššūkius ir baimes, taip pat džiaugsmą ir šventes.

Šis darniojo sveikatingumo maršrutas atskleis fantastiškų gamtos draustinių įvairovę, unikalų kraštovaizdžių kvapą gniaužiantį grožį, įdomias gamtos, kultūros ir istorinio paveldo vietas. Pakeliui pravažiuosite klestinčius kaimus ir šurmuliuojantį miestelį su išskirtiniu kulinariniu paveldu, vaizdingomis namų kepyklėlėmis, pasaulinio lygio amatais, sendaikčių turgumis ir daugybe kitų įdomybių.



# 1 sustojimas. Färjestadeno maudykla

**Darniojo sveikatingumo vietovė:** Färjestaden, Mörbylångos savivaldybė

**Apytikrė lankymosi trukmė:** nuo vienos valandos iki visos dienos

**Rekomenduojama pradžios vieta:** Södra Hamnplan 9, 386 31

Färjestaden

**GPS:** 6278853, 590258 | **Darniojo sveikatingumo vietovės šeimininkai**

– vietiniai svetingumo paslaugų teikėjai

Sveiki atvykę į visai šeimai tinkamą maudyklą. Čia jūs rasite daug galimybių ramiam ir palaimingam poilsiui, bet taip pat ir aktyvumui, judriesiems žaidimams bei mankštinimuisi tiek sausumoje, tiek vandenyje. Šalia yra krautuvėlių, kur galėsite įsigyti meno ir amatų dirbinių, rūbų, papuošalų ar sporto įrangos. Pietūs, vakarienė ir maistas išsinešimui – gausūs ir skanūs. Atsineškite antklodę ir pasimėgaukite iškyla arba išsikepkite gardų patiekalą iš vietinių pusgaminių prie paplūdimio esančiose kepsninėse. Netoliese yra maisto vežimėliai ir kioskai, kuriuose parduodami įprasti užkandžiai.



Čia yra ką veikti ir kuo mėgautis. Netoliese rasite paplūdimio tinklinio aikštes, lauko treniruoklių aikštes, mankštinimosi takus, šunų maudyklą ir keletą skirtingų paplūdimių, tinkančių suaugusiems ir vaikams. Norintiems mėgautis vandens sportu, yra galimybė kaituoti, plaukioti irklentėmis ar tiesiog maudytis. Jei ieškote ypatingų darniojo sveikatingumo potyrių, galite rasti jaukių ramių vietų ir paslaugų teikėjų, siūlančių sveikatingumo procedūras, taip pat ir užkandinių su skaniu, sveiku maistu. Tai puiki vieta šaltoms maudynėms žiemos sezono metu.

## 2 sustojimas. Beijershamno gamtos draustinis

**Darniojo sveikatingumo vietovė:** Beijershamn, Mörbylånga savivaldybė

**Apytikrė lankymosi trukmė:** Viena para

**Adresas:** Beijershamnsvägen 4, 380 62 Mörbylånga

**GPS:** 6271468, 587064



Atraskite mažą rojų. Beijershamno gamtos draustinis ir jį vedantys takai kviečia į magišką žygį, kuriame patirsite įvairių gamtos ir kultūros istorijos slėpinių. Atvažiavę ilgu siauru keliu pasieksite vešliais medžiais apsuptą parkingą su informaciniais ženklais ir tualetais. Galėsite lengvai nueiti takeliu prie jūros ir apžvalgos bokšto arba pasivaikščioti pažintiniais takais po gražius lapuočių miškus ir ganyklas.

Pažinsite įspūdingiausias Ūlando drugelių buveines, kuriose gyvena daugiau nei 650 gražių drugelių rūšių, ir galėsite atrasti retus šikšnosparnius arba pasimėgauti neįtikėtina paukščių įvairove. Beijershamno gamtos draustinis – viena iš svarbiausių Ūlando paukščių buveinių. Gamta čia įvairi: vešlus lapuočių miškas, ganyklos ir gražios, trapios pakrantės pievos. Ženklaai palei takus padės jums susiorientuoti ir suteiks įdomios informacijos bei naujų žinių apie draustinį, laukinę gamtą ir lankytinas vietas.

# 3 sustojimas. Mörbylångos pažintinis takas

**Apytikrė lankymosi trukmė:** 3-4 valandos ir laikas pertraukoms

**Rekomenduojama pradžios vieta:** Beijershamnsvägen 4, 380 62

Mörbylånga

**GPS:** 6271468, 587064 | **Ilgis:** apie 11km.

Žygis – tai ne tik judėjimas iš vieno taško į kitą. Mėgaukitės žygiu visais pojūčiais; sustokite, atspūskite ir mėgaukitės. Stenkitės, kad jūsų žygis būtų sąmoningas. Leiskite save nustebinti unikaliu pietų Ūlando žemėveikslu keliaudami nuostabių pėsčiųjų ir dviračių taku.

Pietinėje salos dalyje vyrauja didžiulė kalkakmenio plynaukštė – Didysis Alvaras. Pastaruosius penkis tūkstančius metų žmonės čia gyveno ir savo gyvenimo būdą pritaikė prie gamtinių apribojimų. Žmogui leidžiant gamomiems gyvuliams formuoti gamtą, atsirado ištis unikalus kraštovaizdis ir gyvybinga kultūrinė buveinė.

Važiukite asfaltuotu keliu palei Hagos parko paplūdimį, kol neprivažiuosite lapuočių miško Beijershamno draustinyje, kuriame gausu paukščių. Už paplūdimio pažintinis takas driekiasi į pietus takeliais ir vasarviečių keliukais link gražios stačios smėlio kopos, kur pasiekiamas kitas paplūdimys – Klevabadet. Tada eikite į pietus pakrante, po to – aplink tvenkinį ir medžio drožlėmis padengta atkarpa per pušyną.



# 4 sustojimas. Penåsos darniojo sveikatingumo vieta

**Adresas:** Kastlõsa Alvargata, 380 62 Mõrbylånga, Ŗvedija

**Apytikrõ lankymosi trukmõ:** Dvi valandos ir laikas tyrinõjimui bei nakvynei

**GPS:** 6255744, 590440

Sveiki atvykõ j Penåså – pirmajà oficialià Ŗvedijos darniojo sveikatingumo vietà, Lille Dalby ir Bjårby gamtos draustinj, tikrai ramià vietà apmąstymams ir poilsiui, kur galõsite patirti unikalù ir įvairù Ŗlando kraštovaizdj paõioje Didžiojo Alvaro Ŗirdyje, Pietù Ŗlando UNESCO pasaulio paveldo vietovõje. Ieškantys ramybõs ir smalsùs tyrinõtojai gali pasivaikšõioti põsõiomis, važinõtis dviraõiu ar tiesiog mõgautis ramybe ir tyla ir atrasti save, patirti Didžiojo Alvaro platybes ir magiškà kraštovaizdj arba rasti vietà meditacijai, miško maudynõms ar jogai, tyrinõti istorijos põdsakus, gamtà bei kultūros vertybes. Pamiřkite kasdienj triukšmà ir bũkite „õia ir dabar“: jùsù darniojo sveikatingumo kelionõ prasideda Penåsoje.



Õia rasite patogù suoliukà, leidžiantj grožõtis Didžiuoju Alvaru. Sõdõkite arba atsilořkite ir atsipalaiduokite. Ŗi vieta ir jos aplinka – tikrai ypatinga. Õia galite susilieti su gamta ir atrasti savo vidinj „ař“. Laisvalaikis lauke, be kita ko, sumažina nerimà ir depresijà, prisideda prie laimõs ir didina kũrybiškumà. Pasinaudokite galimybe gilinti savo sąmoningumà per pratimus lauke, kurie taip pat gilins jùsù darnujj sveikatingumà.



## 1. Färjestadens badplats

## 2. Beijershamns Naturreservat

## 3. Mörbylångaleden

## 4. Wellbeingplats Penåsa

Į paskirties vietas galite patekti skirtingais maršrutais. Pagrindiniai keliai greičiau nuves į tikslą, o keliaujant jaukais kaimo keliais ir vingiuotais žvyrkeliais, keliavimo tempas sulėtėja. Kelionė užtrunka kiek ilgiau, bet tampa įdomesnė. Maršrutas buvo kruopščiai sukurtas tam, kad galėtumėte patirti visą Ōlando kraštovaizdžio groį tvaresniu būdu, kuris būtų naudingas protui, kūnui ir sielai.

Šis leidinys parengtas įgyvendinant ES Europos regioninės plėtros fondo Interreg Pietų Baltijos 2014-2020 m. programos projektą „SB Well – Darniojo sveikatingumo turizmas Pietų Baltijos regione – gerųjų praktikų ir skatinimo gairės“.

Projektą iš dalies finansuoja Europos Sąjunga (Europos regioninės plėtros fondas)



European  
Regional  
Development  
Fund



*Už šio dokumento turinį atsako tik jo autoriai ir jis jokia būdu neatspindi Europos Sąjungos ir 2014–2020 m. Interreg Pietų Baltijos programos vadovaujančiosios institucijos ar jungtinio sekretoriato požiūrio.*

Nuotraukų šaltiniai: Lina Flordin, Joanna Kohnen, Christel Liljegren, Ramūnas Povilanskas