

IEŠKANTIEMS DVASIOS RAMYBĒS

SEZONAS: IŽSTĪSUS METUS (GERTĀUSTĀS

LĀTKAS VASARĀ TR RUDUO)

TRUKMĒ: 1 DIENOS TURĀS



KAŠUBIJOS RAMYBĒ



LEISKITĖS Į DARNIOJO SVEIKATINGUMO KELIONĘ

Keliaujame, kad įgytume naujų patirčių, atgautume jėgas, pasimėgautume, pajustumė harmoniją, laimę, džiugesį, tačiau, net jausdamiesi gerai, jūs taip pat galite daryti gera.

Atrask Kašubai savo darniojo sveikatingumo vietovę!

Mūsų maršrutas yra specialiai sukurtas ir sudarytas iš lankytinų vietų, užsiėmimų ir kitų vertų pamatyti darniojo sveikatingumo vietovių.

Kruopščiai juos atrinkome, kad įkvėptume jus patirti teisingus, kuo tvaresnius darniojo sveikatingumo pasiūlymus.

Kurkite savo prisiminimus su mūsų svetingais šeimnininkais ir gražiomis vietomis.



Darniojo sveikatingumo turizmas apibrėžiamas kaip tvarus turizmas, palaikantis svečių ir šeiminių kūno, proto ir sielos harmoniją bei pusiausvyrą. Kai darai gera, jautiesi gerai ir vystosi gerovės būseną.

Kodėl verta rinktis darniojo sveikatingumo paslaugas?

Darniojo sveikatingumo įmonė saugo ir rūpinasi vietos gyventojų, darbuotojų ir svečių gerove, atsižvelgdama į tradicijas, gamtos ir kultūros paveldą.

Ji mielai skleidžia savo žinias daugiau žmonių ir su jus bei kitus susitinka su gerumu ir džiaugsmu. Daugiau darniojo sveikatingumo įmonių ir vietų, kurios daro gera, rasite adresu www.wellbeingtourism.com

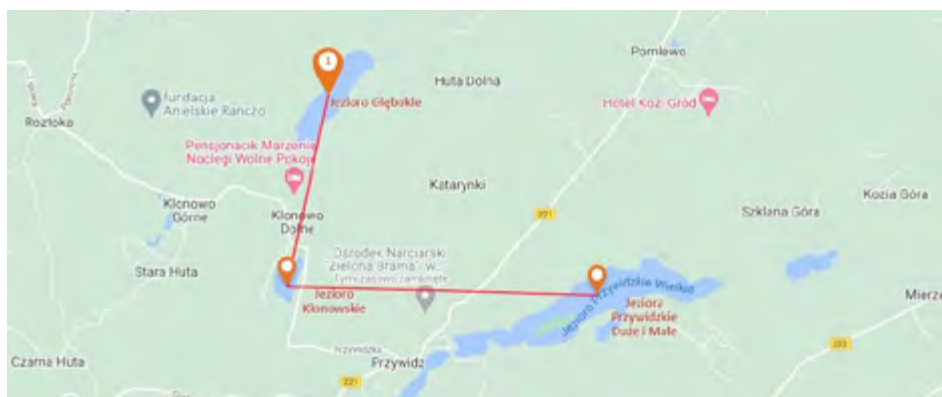
KAŠUBŲ RAMYBĖS MARŠRUTAS – JUS UŽBURS KAŠUBŲ ŽEMĖS KRAŠTOVAIZDIS IR IŠSKIRTINIS GROŽIS.

Norint visapusiškai įvertinti Kašubijos žavesį, verta leistis į trumpą kelionę, pavyzdžiui, į netoliese esantį Przywidzą. Keliaudami šiuo maršrutu pamatysite gražias ir įvairias gamtos vietas, tokias kaip miškai ir ežerai. Vietos ūkininkai Jums pasiūlys savo produkcijos ir paslaugų, tokių kaip ekologiški kiaušiniai, grybai, medus, sūris, daržovės, taip pat nuomoja dviračius, baidares ar valtis, siūlo jodinėti, maudytis kubiluose, pirtyje, žvejoti ir kt.

Kelionė prasideda prie Głębokie ežero, apsupto miškų ir nedidelių kaimelių su pavėsingomis medžių alėjomis. Jie tvirtai apjuosia gatvę, todėl virš jos susidaro baldakimas. Tai labai būdingas Kašubijos kraštovaizdžio elementas. Šiuo metu medžiai yra ne tik svarbi triukšmo kliūtis,

bet ir itin vertinga buveinė paukščiams, taip pat tai – šikšnosparnių migracijos keliai. Išskirtinai gražūs yra patys tvirčiausi, plačiausiai besitęsiantys ir seniausi jų įdubomis medžiai.

Dėl daugybės kalvų, susiformuoja gana specifinis klimatas, kurį lemia aukštesnis reljefas, pavyzdžiui, Gdansko atžvilgiu, ir sumedėjusio skydo, sniego dangą čia išsilaiko ilgiau nei kaimynystėje. Dėl slidinėjimo keltuvų ir gerai apšviestų trasų Kašubija tampa gera vieta tokioms žiemos sporto šakoms kaip lygumų ir kalnų slidinėjimas.



STOTELĖ I. EŽERAS GLĘBOKIE

Glėbokie ežeras yra šalia Gałęzów kaimo ir yra apsuptas gražių miškų, todėl galite visiškai mėgautis Kašubų vietovės gamtos turtais. Tyrinėkite apylinkes gražiai pasivaikščiodami arba pajuskite harmoniją su gamta, ramiai irdamiesi vandeniui.

Šioje teritorijoje galite rasti daug ramių vietų, kur galėsite pailsėti ant antklodės, pasiimti su savimi knygą, kryžiažodžius ar sudoku ir sąmoningai užsiimti laisvalaikio veikla – tai puikus receptas atsipalaiduoti! Ežero šiaurės rytiniame gale tarp medžių rasite jaukų paplūdimį, kur ežeras sekus. Tai dar viena puiki vieta pailsėti, išskylauti ar praktikuoti jogą, priklausomai nuo jūsų pageidavimų.

Glėbokie ežero apylinkės yra puiki proga pradėti sąmoningą žygį (žr. veiklos kortelę). Be to, jei pasiseks, iš tolo galėsite stebėti Przywidzo apylinkių miškuose gyvenančius briedžius, elnius, stirnas, danielius ir barsukus.





STOTELĖ 2. EŽERAS KLONOWSKIE

Klonowskie ežeras yra ramus, žavus ežeras, esantis tarp vaizdingų kalvų.

Tai puiki vieta vasaros ir žiemos pramogoms ir pasivaikščiojimams nuo didelių kurortų šurmulio. Ši sritis ypatingai atrodo visais metų laikais. Išeikite pasivaikščioti aplink ežerą, tada atsisėskite ant antklodės ir tiesiog atsipalaiduokite su nuostabia knyga ar laikraščiu.

Pasivaikščiojimas palei ežerą nuves į Klonowo Dolne kaimą. Jei lankotės šioje vietovėje nuo kovo pabaigos iki rugpjūčio vidurio, pažiūrėkite į viršų ir ieškokite gandrų lizduose. Baltieji gandrai nesunkiai naudojami tokia kaimynystėje su menkai išsibarsčiusiais ūkiais, dirbamais laukais ir pievomis. Greičiausiai pamatysite, kaip paukščiai susikuria lizdą arba klajoja laukuose.

🕒 2 val.





STOTELĖ 3.

EŽERAS PRZYWIDZKIE DUŻE I MAŁE

Przywidzkie ežerai - tai du gražūs ežerai Przywidzkie Wielkie ežeras ir Przywidzkie Małe ežeras, apsupti vaizdingo paplūdimio, pušynų ir ąžuolų miškų Kašubijos ežeryno rajone.

Užlipę ant ežero kranto galite pasivaikščioti pietine pakrante arba trumpiau pasivaikščioti saulėtu šiauriniu krantu. Prieš eidami toliau, pailsėkite didžiulėje pakrantės proskynoje su suolais ir stalais. Tai gera vieta pailsėti, iškylauti, stovyklauti, užsiimti joga.

Aplink Przywidzkie Wielkie ežerą ir Przywidzkie Małe ežerą yra nedideli smėlio paplūdimiai, puikiai tinkantys vasaros ir žiemos maudynių entuziastams, taip pat yra baidarių ir valčių nuoma. Nuo Przywidzkie Wielkie ežero verta aplankyti jo viduryje esančią salą – gamtos rezervatą, saugantį salą dengiamą bukų ir ąžuolų mišką.

Jei eisite toliau, pateksite į tiltą per kanalą tarp ežerų. Jį kirtę pasukite dešinėn į miško keliuką, vedantį palei poilsiavietes, kuriose taip pat yra daug žiemos pramogų. Keliui priartėjus prie Przywidzkie Małe ežero, atsiveria malonus vaizdas į Przywidzą su mūriniu bažnyčios bokštu, vandens ir dangaus žydrumu bei spalvingais medžiais. Ežerai yra nepaprastai gražūs pavasarį su vešlia žaluma, bet ir spalio mėnesį, su visomis rudens spalvomis. Pasiimkite tapybos rinkinį, kad perkeltumėte tokius nuostabius vaizdus ant drobės.

JŪSŲ KELIAVIMO BŪDAS YRA REIKŠMINGAS!

Didžioji kelionių dalis yra kelionė iš vienos vietos į kitą. Nesvarbu, ar esate užsienyje, ar keliaujate vietinėse ar regioninėse bendruomenėse. Galima rinktis iš kelių transportavimo galimybių, tačiau kaip gerovės svečias, norintis daryti gera, pirmenybę teikite tvariam transportui. Tvarios transporto sistemos teigiamai prisideda prie bendruomenių, kurioms jos tarnauja, aplinkosauginio, socialinio ir ekonominio tvarumo. Toliau pateiktame pavyzdyje galite

pamatyti, kaip skirtingi transporto pasirinkimai suteikia daugiau ar mažiau CO₂ emisijų vienam keleivio kilometrui. Tikimės, kad tai padės jums pakeisti jūsų judėjimą.

Note: Žemiau pateiktos transporto rūšys skirtos palyginimui. Patikrinkite jų prieinamumą paskirties vietoje. Skirtingos transporto rūšys gali turėti įtakos siūlomam maršruto ilgiui.

Rinkitės išmintingai ir sumažinkite anglies pėdsaką aplinkoje!



Dviratis – 0 g/CO₂

GERIAUSIAS PASIRINKIMAS, MAŽAS POVEIKIS



Elektrinis dviratis

– 22 g/CO₂

MAŽAS POVEIKIS



Viešuoju transportu

– 129 g/CO₂

VIDUTINIS POVEIKIS



Biokuro automobilis

– 68 g/CO₂

VIDUTINIS POVEIKIS



Elektroauto – 99 g/CO₂

VIDUTINIS POVEIKIS



Automobiliu

– 259 g/CO₂

AUKŠTAS POVEIKIS





Ši brošiūra parengta įgyvendinant ES ERDF Interreg Pietų Baltijos bendradarbiavimo per sieną programos 2014-2020 projektą SB Well – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region - Guidelines for Good practices & Promotion (SB Well - Pietų Baltijos regiono darniojo sveikatingumo turizmas - gerosios patirties ir skatinimo gairės. Iš dalies finansuoja Europos Sąjungos regioninės plėtros fondas.



European
Regional
Development
Fund

SB  ELL

Šios brošiūros turinys yra išimtinai autoriaus atsakomybė ir jokių būdu negali būti laikomas Europos Sąjungos, Vadovaujančios Institucijos ar Pietų Baltijos bendradarbiavimo per sieną programos 2014-2020 Jungtinio Sekretoriato nuomone.

Images credit: Monika Dmitrzak, Katarzyna Kucharek, Joanna Kohnen, Justyna Janczak, worldisbeatutiful.eu.