

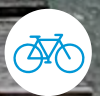
FÖR SINNESROSÖKARE

SÄSONG: ÅRET OM (UPPLEVS BÄST SOMMAR & HÖST)

LÄNGD: 1 DAGSTUR



# DEN KASJUBISKA SINNESRORUTTEN



## 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 Kaszuby 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)**

# UPPLEV KASJUBISKA RUTTEN FÖR SINNESRO – LÅT DIG HÄNFÖRAS AV DET KARAKTERISTISKA & VACKRA LANDSKAPET

För att kunna uppleva det förtjusande landskapet Kasjubien till fullo är det värt att planera in lite extra tid för en kortare semester, exempelvis till närliggande Przywidz.

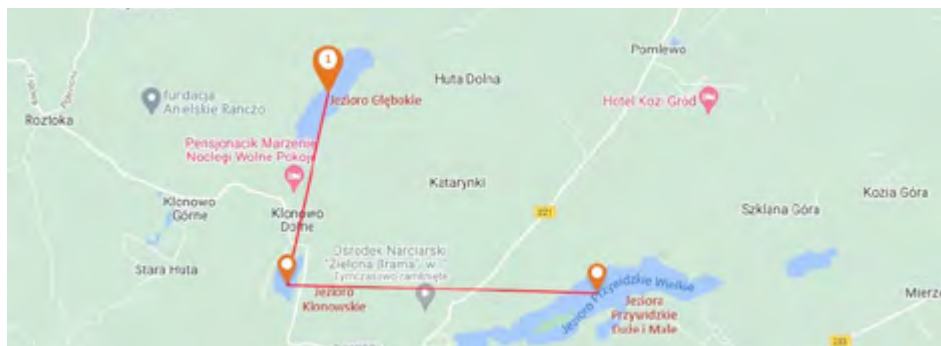
Via wellbeingrutten kan du uppleva det vackra och omväxlande naturlandskapet med sina skogar och sjöar. Längs rutten hittar du flera gårdsbutiker, där kan du bland annat köpa ekologiska ägg, svamp, honung, ost och grönsaker.

Lokala producenter och förädlare visar gärna upp sina produkter. Lär dig mer om Polens läckerheter, smaka, njut och några välgörande delikatesser och fina råvaror. Vill du komma närmare naturen finns här även möjligheter att hyra cyklar, kajaker och båtar. På en del platser erbjuds även ridning, bad i bastur och badtunnor, fiske och mycket mer.

Rutten börjar vid Głębokie-sjön, omgiven av skogar och små byar med gröna alléer. Med sina tätbladverk bildar träden nästan som tak över vägarna vilket ger en mysig och

ombonad känsla när du strosar längs med bygatorna. Träden utgör ett mycket karakteristiskt inslag i landskapet i Kasjubien. De är inte enbart viktiga för den gröna infrastrukturen, då de blir till en naturlig barriär mot buller, utan utgör även extremt värdefulla livsmiljöer för en mängd olika fåglar, insekter, fladdermöss och lavar. De äldsta, breda och robusta träden med sina ihålligheter är särskilt vackra att titta på.

Landskapet präglas av en varierade terräng med höjder och kullar, detta bidrar även till ett särskilt, lite unikt klimat i jämförelse med klimatet i Gdansk. Tack vare skogen och träden varar här snötäcket betydligt länge än i övriga, närliggande delar av Polen. Detta har även bidragit till att Kasjubien håller på att utvecklas till en omtyckt destination för vintersport. Numera finns här skidliftar, väl upplysta backar och fina miljöer som bara väntar på att bli upptäckta av såväl längdskidåkare som utförsåkare.



1<sup>ST</sup> STOP

## JEZIORO GŁĘBOKIE

**Głębokie-sjön ligger intill byn Gałęzów och är omgiven av vackra gröna skogar, här kan du komma närmare naturen och uppleva och njuta av Kasjubiens fantastiska naturtillgångar till fullo. Utforska området till fots med en härlig långpromenad eller kom i harmoni med naturen genom att lugnt och stillsamt upptäcka området från vattnet på en SUP – en stand up paddle board.**

I det här området kan du hitta många fina och lugna platser där du kan pausa. Packa ned en filt i ryggsäcken, ta med dig en bra bok, korsord, sudoku eller bara var och njut av att vara tillsammans med ditt sällskap. Hitta på roliga aktiviteter eller lekar- det är det perfekta receptet för att koppla av!

I den nordöstra änden av sjön, någonstans bland träden, hittar du en

mysig strand med långgrunt vatten. Det är en annan perfekt plats att vila på. Passa på att fika och ta en picknick, meditera eller gör yoga – valet är ditt! Omgivningarna kring sjön Głębokie bjuder in till fina promenader, det är även en bra plats för att prova på en sinnesvandring.

Kika gärna på aktivitetskortet för vägledning om hur du gör. Med lite tur kan du längs vandrigen även skåda älgar, rådjur, dovhjortar och grävlingar som lever här i skogarna runt om Przywidz.



---

 2 timmar



2ND STOP

## JEZIORO KLONOWSKIE

**Klonowskie lake, eller Modre lake som den också kallas, är en lugn och charmig sjö som ligger i ett vackert, naturskönt område mellan pittoreska kullar. En härlig plats för att komma bort och bara vara. Här kan du lyssna till fåglarnas sång och varva ned. Känn in den ombonande känslan och känn dig omhändertagen av modernatur.**

I området hittar du en mängd olika sommar och vinteraktiviteter, fina promenad- och vandringmöjligheter,



perfekt för att komma bort från de större orternas puls. Naturen och landskapet är variationsrikt och vackert att uppleva under årets alla säsonger. Ta en promenad runt sjön och pausa för en mysig picknik. Kom ihåg att packa din ryggsäck med en filt, ett hälsosamt mellanmål, en bok eller en tidning.

Promenadstråket runt sjön tar dig till byn Klonowo Dolne. En bit in på mars månad, fram till mitten av augusti, kan du se storkar pyssla om sina bon och sina ungar. De vita storkarna bygger gärna sina bon ute på landsbygden, intill gårdar, åkrar och ängar. Ofta kan du möta dem intill våtmarker eller se dem vandra över ängarna.

Kom ihåg att även hålla utkik uppåt, de trivs på höga höjder, på stolpar, tak och på skorstenar.

---

 2 timmar



3<sup>RD</sup> STOP

## JEZIORA PRZYWIDZKIE DUŻE & MAŁE

**Przywidzkie-sjöarna är två vackra och verkligen besöksvärda sjöar, omgivna av pittoreska stränder och lugnande tall- och ekskogar mitt det Kasjubiska sjörika landskapet. Här hittar du många naturliga lite avskilda rum, mysiga fikaställen och lugna skogsgläntor att bara vara på.**

När du kommit till sjöns strandkant kan du välja att vandra söderut eller ta en kortare promenad norrut längs den lite mer soliga stranden. Passa gärna på att ta en paus vid den stora gläntan, här finns även bänkar och bord där du kan fika, bara vara och njuta av den fina utsikten över sjön eller varför inte stretcha eller göra några yogaövningar?

Runt Przywidzkie Wielkie-sjön och Przywidzkie Małe-sjön finns det flera små sandstränder som är perfekta för dig som gillar att bada både sommar- och vintertid. Här finns även kajak- och båtuthyrning.

Mitt i sjön Przywidzkie Wielkie finns en besöksvärd liten ö som även är ett naturreservat. Reservatet skyddar den vackra ek- och bokskogen som gör ön till en alldeles speciell grön oas.

---

 2 timmar

# 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



**Elykel – 22 g/CO<sub>2</sub>**

LÅG PÅVERKAN



**Kollektivtrafik – 129 g/CO<sub>2</sub>**

MELLANSTOR PÅVERKAN



**Elbil – 99 g/CO<sub>2</sub>**

MELLANSTOR PÅVERKAN



**Biobränsle bil – 68 g/CO<sub>2</sub>**

MELLANSTOR PÅVERKAN



**Bil – 259 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: Monika Dmitrzak, Katarzyna Kucharek, Joanna Kohnen, Justyna Janczak, [worldisbeatutiful.eu](http://worldisbeatutiful.eu).