



KURIANT MARŠRUTUS  
SIEKTA MINIMIZUOTI  
CO<sub>2</sub> PĖDSAKĄ

 wellbeing

# DARNIOJO SVEIKATINGUMO POTYRIAI LIETUVIŠKĄ AUKSINĮ PAJŪRIO RUDENĮ, ŽINGEIDIEMS TYRINĖTOJAMS



MĒGAUKITĒS DARNIOJO  
SVEIKATINGUMO GALIMYBĖMIS  
BALTIJOS PAJŪRYJE RUDENĮ



# DARNIOJO SVEIKATINGUMO MARŠRUTAI- JAUSMAMS, KŪNUI IR SIELAI

AR NORITE ILSĖTIS DARNIAI,  
SAUGOTI APLINKĄ IR  
JAUSTIS GERAI?



# IŠSKRENDANČIAS GERVES

## PALYDINT...



Auksinis ruduo Baltijos pajūryje ir Kuršių pamaryje atveria naujų galimybių darniojo sveikatingumo mėgėjams. Daug naujų aktyvaus ir prasmingo poilsio vietų ir paslaugų siūloma tiems, kurie nori suderinti pažinimo džiaugsmą su išskirtiniais potyriais ir įspūdžiais.

Lietuviškąjį auksinį rudenį Baltijos pajūryje ir Kuršių pamaryje žingeidūs tyrinėtojai gali mėgautis unikaliomis darniojo sveikatingumo galimybėmis, suteikti atgaivą savo sielai ir suvokti aplinkos bei žmogaus ryšio trapumą.

Auksinį, bet dažnai vėjuotą rudenį Baltijos pajūryje ir Kuršių pamaryje ypač gera kai svečiais rūpinasi širdingi šeimininkai,

suteikdami galimybę pasidžiaugti darniojo sveikatingumo paslaugomis, maistu ir nakvyne, pasigėrėti nuostabia rudenine pajūrio ar pamario gamta, migruojančių paukščių balsais, voratinkliais padabintais miškais ir pievomis ir vietinių žmonių surinktomis rudens gėrybėmis.

Šis maršrutas siūlo tris dienas trunkančias patirtis, kurios suteikia galimybę keisti veiklą pagal savo pageidavimus ir įpročius – tiek vyтуриams, tiek pelėdoms. Nesvarbu, ko jums labiau reikia, šis maršrutas suteiks galimybę atrasti pilnatvę ir darną su savo vidiniu „aš“, su aplinka ir kitais žmonėmis.







Į GALIMYBĖ

## DARNUSIS SVEIKATINGUMAS

### RUDENĮ PALANGOJE

**Apytikslė lankymosi trukmė:** apie 6 val.

**Vietovė:** Palangos miestas. Pradėti mėgautis ramybe Palangoje rekomenduojama nuo Tiškevičių rūmų (Gintaro muziejaus) ir parko.

**GPS:** 315943, 6200876 (LKS)

Centrinė Palangos dalis gerai pritaikyta važinėjimuisi dviračiu, ypač rudenį, kai nebėra poilsiautojų spūsčių. Palangos dviračių takų ilgis siekia 40 km, jie išsiraizgę po visą kurortą.

Nurimus sezono šurmuliui Palangoje ateina metas ramiam poilsiui ir turiningam laisvalaikiui. Rudenį Palangoje galima apsistoti gerokai pigiau nei sezono

MĖGAUTIS AUKSINIO RUDENS RAMYBE IR PALAIMA  
LIETUVOS VASAROS TURIZMO SOSTINĖJE

įkarštyje, išvengti minios žmonių, triukšmo, spūsčių ir pasijusti gamtos, o ne minios dalimi. Jodu prisotintas oras ir aktyvus laisvalaikis pajūryje gerina ne tik nuotaiką, bet ir savijautą. Ruduo – puikus metas pažinti istorinę Palangą. Kurorto svečiams siūloma aplankyti populiariausias vietas – Gintaro muziejų, Birutės kalną su koplyčia, Tiškevičių rūmų parką, atkurtą kurhauzą.



Palangą valdžiusių grafų Tiškevičių giminė XIX a. pabaigoje ėmėsi radikalių kurorto plėtros užmojų, pastatė esminius klasikinio pajūrio kurorto atributus: kurhauzą, vonių rūmus su šildomu jūros vandeniu, promenadinį pirsą („tiltą“). Europos klasikiniams kurortams prilygo XIX a. pabaigoje Franzo Heinricho Schwechteno suprojektuoti Palangos dvaro rūmai ir Edouardo André sukurtas kraštovaizdžio parkas (dar kitaip vadinamas Birutės arba Botanikos parku). Prie parko besiribojančiam Baltijos jūros paplūdimiui nuolat suteikiamas Mėlynosios vėliavos statusas.

Palangos gintaro muziejus yra Lietuvos nacionalinio dailės muziejaus padalinys. 2011 m. muziejuje atidaryta nauja ekspozicija, kurioje yra 5000 eksponatų, pristatančių Baltijos

auksą nuo jo kilmės ir paplitimo iki pritaikymo tradicinėje kultūroje ir juvelyrikoje. Į muziejų lankytojus vilioja ir įvairūs meniniai renginiai. Židinio menėje iškilūs menininkai rengia klasikinės muzikos koncertus.









2 GALIMYBĖ

## VINETU KAIMAS

SUŽINOK ŠIAURĖS AMERIKOS INDĖNŲ  
DARNIJO SVEIKATINGUMO IR  
TIKĖJIMO PASLAPTIS

**Apytikslė lankymosi trukmė:** apie 3 val.

**Vietovė:** Šlikių k. Kretingalės sen., Klaipėdos r.

**GPS:** 315943, 6200876

Vinetu kaimas – gyvosios indėnų istorijos muziejus po atviru dangumi, kuris puoselėja Šiaurės Amerikos indėnų tradicijas vaizdingame Dangės-Akmenos upės slėnyje netoli Klaipėdos, Kretingalės seniūnijoje. Čia dunda indėnų būgnai, į dangų stiebiasi mistiniai toteminiai stulpai, akmenų labirintai veda link atsakymų į svarbiausius gyvenimo klausimus...

Vinetu kaimas – tai aktyvaus ir harmoningo laisvalaikio kaimas. Jo svečiai gyvena autentiškose indėnų palapinėse tipi ar mediniuose nameliuose, maitinasi sveiku, palaimintu maistu, prausiasi lauko pirtyje, laisvę

atranda jodami žirgais, besiirdami baidarėmis, kūrybos kibirkštį įžiebia muzikuodami, kurdami rankdarbius.

Pažinti turtingą, legendomis apipintą Amerikos indėnų kultūrą, istoriją, papročius ir gyvenimo išmintį, atgaivinti meilę ir pagarbą motulei Žemei, tėvui Dangui, viskam, kas mus supa, ir pajusti savo sielos virpesius padeda Vinetu kaime organizuojamos edukacinės, patirtinės ekskursijos vaikų ir suaugusiųjų grupėms, rengiami ritualai, gamtos šventės, stovyklos ir festivaliai.





Vinetu kaime įkurtas indėnų muziejus, kuriame pristatoma per dešimtmetį surinkta muziejaus ekspozicija: daug rankdarbių, meno ir juvelyrikos dirbinių, archajinių ginklų, trofėjų, toteminiai stulpai, muzikos instrumentai, aprangos ir puošybos detalės, senovinės nuotraukos, paveiksiai ir kiti artefaktai. Pristatoma indėnų pirtis inipi ir jos teikiama nauda, prakaito apšalymo ceremonija.

Indėnų energetinis labirintas – tai kelias į save, suteikiantis unikalų progą paleisti savo norus ir svajones išsipildymui, mes iš prigimties esame susiję su gamtos elementais. Kai į juos ir jų simbolius sutelkiame savo intenciją, galime pasinaudoti jų energija, kad padidintume energetinio valymo ir meditacijos

efektyvumą. Jūsų intencija yra labai svarbi, aiškiai ją suformuluokite..

Neatsiejama kultūros dalis yra maistas. Indėnų užkandinėje patiekiami tradiciniai indėnų virtuvės patiekalai ir gėrimai, pagaminti čia esančioje virtuvėlėje.

#### **Indėnų išmintis:**

*„Senieji lakotai buvo išmintingi. Jie žinojo, kad atitolusio nuo gamtos žmogaus širdis pasidaro kieta; jie žinojo, kad liovusis didžiai gerbti visa, kas gyva, visa, kas auga, netrukus sunyksta ir pagarba žmogui. Todėl gamtos vaidmuo auklėjant jaunuolį, ugdant jo jautrumą, buvo labai svarbus.“ Lutheris Stovintis Lokys*





3 GALIMYBĖ

## KARKELBECK NO. 409

**Apytikslė lankymosi trukmė:** apie 4 val., bet yra galimybės ir ilgesniam poilsiui bei nakvynei

**Vietovė:** Karklės kaimas, Kretingalės seniūnija, Klaipėdos rajonas.

**GPS:** 316346, 6189128 (LKS)

Šeimininkė ir darniojo sveikatingumo ekspertė: **Aušra Mendelė**

„Karkelbeck No. 409“ sodyba pasiekama dviračiu iš Palangos kurorto (15 km dviračių taku) ir iš Klaipėdos (11 km dviračių taku pro Girulius).

„Karkelbeck No. 409“ darniojo sveikatingumo sodyba yra Baltijos jūros pakrantėje šalia Olandų kepurės skardžio. Svečių laukia ramybė su ošiančia jūra pro pravirą langą, lietuviška pieva, senas miškas, baltos Baltijos bangos ir smėlis, gydantis mėlynasis molis. Sodyboje siūlomos iš anksto užsakomos terapijos grupėms, šeimoms ir vienam asmeniui: gintaro ir garso terapija skambančiais dubenimis; šokio judesio ir garso terapija;

fraktalų piešimas; vaistažolių rinkimas (priklauso nuo sezono). Masažai: gintaro, ajurvedinis, taškinis japoniškas Shiatsu, baltiškasis medžių lazdelėmis. Sodybos šeimininkai užsiėmimus organizuoja pagal sezoną. Užsiėmimų grafikas skelbiamas Karkelbeck puslapyje feisbuke.



GEROS SAVIJAUTOS SODYBA TIEMS,  
KURIE IEŠKO ĮKVĖPIMO PRIE JŪROS



Tiems, kuriems pažįstamas noras būti tyloje, siūloma tylos terapija. Rekomenduojama rinktis rudens, pavasario ar žiemos sezoną, tačiau įmanoma ir vasaros metu. Pageidavus tylos terapijos, šeimaininkai bendraus kūno kalba ir palikdami raštelius. Kai žodžiai nutyla, prabyla gamta ir širdis.

Vaikščiojimas pajūriu. Judėjimas yra gyvybė, o vaikščiojimas pajūriu puikus sveikatinimosi būdas ypač ankstyvą rudenį, kuomet pajūrio oras prisodrintas jodo, arba pavasarį, kuomet bundanti gamta gausiai skleidžia savo gydomuosius eterius, arba žiemą, kuomet sušalęs oras toks tyras ir pilnas jūros kvapo.

Gintaro terapija. Šilto gintaro galia gražina energiją ir suteikia ramybę. Ant šilto smulkinto gintaro čižuinio

viešnios ir svečiai mėgaujasi masažu šiltais gintaro maišeliais, supančios gamtos harmonija, paukščių balsais ir jūros garsais. Gali būti derinama su skambančių dubenų garso terapija. Sodybos šeimaininkai vaišina svečius gintaro vandeniu ir sodybos pievoje rinktų žolelių arbata.

Garso terapija skambančiais dubenimis. Garso bangos sklinda per visą kūną ir veda į gilią relaksaciją, taip didėja savaiminio sveikimo sugebėjimai, ištirpsta blokai, sustiprėja organizmo imunitetas. Terapija skirta įvairioms tiek psichologinio, tiek fizinio pobūdžio problemoms spręsti. Tinka poroms, šeimoms arba atliekama individualiai arba grupėje. Gali būti derinama su gintaro terapija.





4 GALIMYBĖ

UNIKALI DARNIOJO SVEIKATINGUMO VEIKLA  
SU PATYRUSIU GIDU

## GINTARO GAUDYMAS KARKLĖS PAJŪRYJE

**Apytikslė trukmė:** apie 2–3 val.

**Vietovė:** Karklės kaimas, Kretingalės seniūnija, Klaipėdos rajonas. Gintaro rinkimo ekskursija prasideda ties senosiomis Karklės kapinaitėmis.

**GPS:** 316108, 618972 (LKS)

**Gintaro rinkimo gidas:** Igoris Ošnač

Karklės kaimas pasiekiamas dviračiu iš Palangos kurorto (15 km dviračių taku) ir iš Klaipėdos (11 km dviračių taku pro Girulius).

Baltijos pajūrio gyventojai nuo žilos senovės brangino jūros dovanas – gintarą - prilygindami jį auksui. Ne vienas tikėjo ir tebetiki, kad gintare slypi magiška jėga, galinti apsaugoti nuo pikto, išgydyti. Smilkstančiu gintaru tradiciškai gydomos kvėpavimo takų ligos, ausų skausmas. Gerklės skausmas, prasidedantis gripas gydomi kabinant ant kaklo balsvo gintaro karolius. Šiais

laikais populiarėja naujos gintaro terapijos rūšys: masažas stambiais gintaro gabalais, smulkių gintaro gabaliukų pripildytos pagalvės ir čiužiniai ir pan.





Didžiausi pasaulyje gintaro telkiniai yra pietinėje Baltijos pakrantėje, Sembos pusiasalyje, Rusijos Federacijos Kaliningrado srityje. Tūkstantmečiais bangos ardo gintaringus Sembos pusiasalio sluoksnius, o priekrantės srovės neša gintaro gabaliukus palei pietines Baltijos pakrantes.

Audros metu bangos išplauna gintaro gabalėlius į krantą, tačiau nepatyrusiam pakrantės lankytojui tikimybė paplūdimyje pastebėti gintaro gabalėlį yra gana menka. Karklės kaime patyręs profesionalus gidas Igoris Osnač rengia ekskursijas, kuriose moko gaudyti gintarą ir jį naudoti kaip tradicinę gydomąją priemonę.

Kadangi gintaras turi panašų tankį kaip ir vanduo, didesnės galimybės pagauti gintarą yra šaltesniais laikotarpiais, kai gintaras lengviau išplaunamas į krantą. Igoris ieško vietų, kur jūros dumbliai po audros būna išplaunami į krantą. Išmestame į krantą medžio gabalėlių ir jūros dumblių mišinyje dažniausiai gausu gintaro. Kirai, gido „skraidantys žvalgai“, telkiasi tokiose vietose ir parodo, kur tą dieną didžiausia tikimybė rasti gintaro. Gido patirtis tokia didelė, kad, nepaisant oro sąlygų, nė vienas ekskursijos dalyvis nelieka nuskriaustas ir grįžta iš pajūrio su bent keliais gintaro gabaliukais ir gera nuotaika.







5 GALIMYBĖ

## PAUKŠČIŲ STEBĖJIMAS PAMARYJE

**Apytikrė lankymosi trukmė:** apie 3–4 val.

**Vietovė:** Ventės rago ornitologinė stotis. Ventės kaimas, Kintų seniūnija, Šilutės rajonas.

**GPS:** 321762, 6137562 (LKS)

Vedėjas – Vytautas Jusys, tel. 8-638-90619, [vrventragis@gmail.com](mailto:vrventragis@gmail.com)

Baltijos jūros pakrantėmis driekiasi vienas svarbiausių Šiaurės pusrutulio paukščių migracijos kelių – didysis Rytų Atlanto paukščių migracijos kelias. Jis eina visu Lietuvos pajūriu, taip pat ir pro Ventės ragą.

Rudenį pasitaiko, kad per vieną dieną pro čia praskrenda iki pusės milijono migruojančių paukščių – gervių, žąsų, ančių, įvairių žvirblinių paukščių. Todėl Ventės ragas – ideali vieta migruojantiems paukščiams stebėti. Ventės rago ornitologijos stotis įkurta 1929 m. įžymiojo zoologo profesoriaus Tado Ivanausko iniciatyva.

GERVIŲ Palydos į Dausas Mariose  
leidžiantis saulei

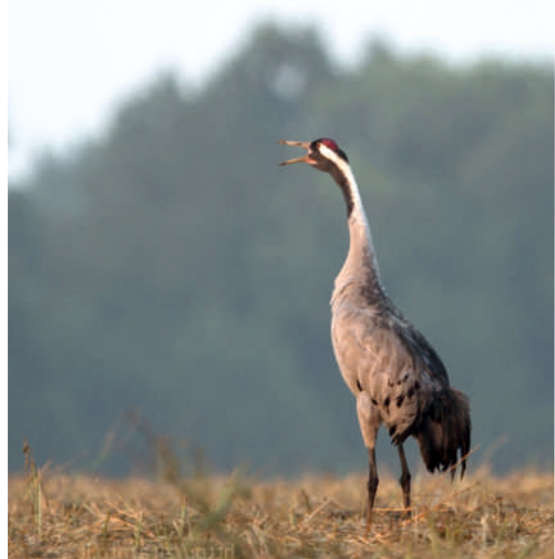
Intensyviausia migracija Ventės rago vyksta rugsėjo mėnesį ir spalio pirmas dvi savaites, tačiau ir spalio antroje pusėje dar regimi gausūs migruojančių paukščių būriai.



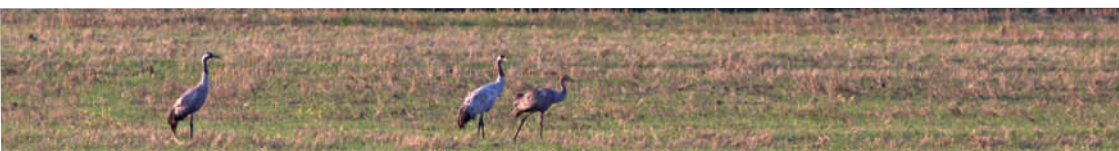
Pilkosios gervės yra kuklių pilkų spalvų, bet labai grakščių, įsimintinų kūno formų. Jos šiek tiek primena gandrų, bet yra didesnės ir grakštesnės paukščiai. Pilkosios gervės turbūt patys patraukliausi stebėjimui migruojantys paukščiai Lietuvoje. Dauguma Lietuvoje perinčių gervių į Lietuvą grįžta jau vasario pabaigoje, o ją palieka nuo rugsėjo vidurio iki spalio vidurio. Pavasarinė migracija vyksta platesnėje teritorijoje, todėl ją sudėtinga stebėti. Tuo tarpu į pietus (daugas) traukiančios gervės daugiausia telkiasi pajūryje ir pamaryje ir savo specifiniu skrydžiu, gracingu leidimusi nakvoti vakaro sutemose ir garsais džiugina visus atidesnius ir žingeidžius pajūrio ir pamario lankytojus.

Pasigrožėjus gervių ir kitų migruojančių paukščių pulkais, palydėjus nusileidžiančią už Kuršių nerijos saulę, geriausia apsisototi vakarienei ar nakvynei pamaryje. Darniojo sveikatingumo principus ir kriterijus pamaryje geriausiai atitinka „Šturmų švyturys“ – vila ir restoranas, kuriame šeiminiškai gamina patiekalus naudodami

Kuršių mariose sugautą žuvį ir regioninius produktus. Restorano interjere nėra nieko, kas trukdytų mėgautis ramybe, unikaliais patiekalų skoniais ir užgožtų jaukų židinio ugnies spragsėjimą bei tylą.



Kiekvienos dienos laimikis yra išdėliojamas ant ledo ir svečiai patys gali pasirinkti, kurią žuvį jų akyse paruoš ir židinyje iškeps restorano virėjas. Svečiams siūloma nepraleisti progos susipažinti su pamario magija: paragauti stebuklingos žuvienės, kurios ugnies ir ypatingo užpilo kerai padės išsipildyti slapčiausiems norams...







6 GALIMYBĖ

## DARNUSIS SVEIKATINGUMAS NERINGOS

### PAPLŪDIMIUOSE IR PAJŪRIO KOPOSE

**Siūloma trukmė:** 6–8 valandos.

**Centrinis Nidos paplūdimys.** Nidos gyvenvietė, Neringos savivaldybė.

**GPS:** 308458, 6134835 (LKS)

**Centrinis Juodkrantės paplūdimys.** Juodkrantės gyvenvietė, Neringos savivaldybė.

**GPS:** 316954, 6159876 (LKS)

Neringos pajūrio kurortas garsėja toli už Lietuvos ribų Baltijos jūros paplūdimiais. Tai vieni švariausių ir plačiausių smėlio paplūdimių Baltijos jūros pakrantėje.

Nenuostabu, kad Neringos jūros paplūdimiai nuolat patenka į TOP-100 geriausių pasaulio paplūdimių įvairiuose rinkimuose („Lonely Planet“, „The Sunday Times“, Trip Advisor ir kt.) kartu su Brazilijos, Australijos ir kitų egzotiškų vietų paplūdimiais.

MĖGAUTIS VIENAS GERIAUSIŲ PAJŪRIO  
PAPLŪDIMIŲ PASAULYJE

Tai – labai platūs, švarūs ir vidutingrūdžio smėlio paplūdimiai, idealūs pasyviai ir aktyviai paplūdimio rekreacijai. Priešingai mūsų įsitikinimams, smėlio paplūdimiai nėra labai plačiai paplitę pasaulyje. Dažniausiai sutinkami mažiau patrauklūs poilsui skaldos arba gargždo paplūdimiai ir retai kur urbanizuotose pakrantėse švarūs, platūs smėlio paplūdimiai driekiasi beveik 50 km.

Du Neringos pajūrio paplūdimiai – Nidos centrinis paplūdimys ir Juodkrantės centrinis paplūdimys – reguliariai gauna tarptautinius Mėlynosios vėliavos apdovanojimus liudijančius apie išskirtinę šių paplūdimių aplinkos kokybę.

TOP-100 geriausių pasaulio paplūdimių sąrašuose Neringos paplūdimiai dažniausiai pristatomi kaip geriausia vieta įvairialypiui šeimų poilsiui pajūryje ar darniojo sveikatingumo entuziastų aktyviai veiklai, arba kaip ideali vieta aktyviems ieškotojams „pasikabinti hamaką pajūrio miške“ ir mėgautis miško ošimu, ramybe ir bangų muša.

Dar vienas ypatingas Neringos paplūdimių bruožas – juos aprėmina aukštas apsauginis kopagūbris su žabtvorėmis išpintais natūraliais „soliariumais“, kuriuose poilsiautojai, laikydamiesi gamtosaugos

reikalavimų, gali mėgautis pajūriu vėjuotomis, bet saulėtomis dienomis. Neringoje yra daugiausia saulėtų dienų visoje Lietuvoje.

Nors vasaros sezonas Neringos paplūdimiuose yra labai trumpas – vos nuo Joninių (birželio 24 d.) iki Žolinės (rugpjūčio 15 d.), kuomet priekrantės vanduo įšyla iki 17-20°C ir malonu maudytis, tačiau dėl šildančio jūros poveikio, rudens pasezonis (rugpjūčio pabaiga ir rugsėjo pradžia) Neringos paplūdimiuose taip pat teikia daug malonumų ir galimybių, ypač aktyviam poilsiui.

Nidoje ir kitose Neringos gyvenvietėse darniojo sveikatingumo entuziastams rytais siūloma joga paplūdimyje. Ja galima užsiimti tiek pavieniui visais metų laikais, tiek ir organizuotai, grupėse su patyrusia instruktore vasaros sezonu.





7 GALIMYBĖ

## ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS NERINGOJE

**Apytikrė trukmė:** apie 1–2 val.

**Maršruto pradžia Nidoje** – už Neringos sporto mokyklos ir Neringos viešosios bibliotekos, Nidos seniūnija, Neringos savivaldybė.

**GPS:** 310201, 6134730 (LKS)

Be savo idiliškos ramybės, Neringa turi patrauklią aktyviąją pusę ir ne tik marias ar jūrą, bet ir miškus, palvę, kupstynę ir kopas. Nuo seno Neringa buvo laikoma orientacininkų Meka. Čia dažnai rengiamos tarptautinės orientacininkų varžybos.

Prieš daugiau kaip dešimt metų Neringoje išpopuliarėjo šiaurietiškas ėjimas. Šiaurietiškas ėjimas – tai suomių kilmės sportinio ėjimo variantas, kuriuo gali užsiimti ir nesportuojantys žmonės kaip sveikatą stiprinančia fizine veikla.

FIZINIS AKTYVUMAS IR DARNUSIS  
SVEIKATINGUMAS NERINGOJE

Šiaurietiškajam ėjimui reikia specialių ėjimo lazdų, panašių į slidinėjimo lazdas.

Šiaurietiškas ėjimas Neringoje yra puiki fiziškai aktyvaus laisvalaikio forma žmonėms, kurie ieško smagios fizinės veiklos ir didžiausios naudos sveikatai derinant šią naudą tiesiog su buvimo atvira ore ir mėgavimosi gražiausiu Lietuvos kraštovaizdžiu palaima. Šiaurietiško ėjimo lazdas galima išsinuomoti daugelyje Neringos, ypač Nidos, poilsio namų.



Vis daugiau žmonių atranda šią aktyvaus laisvalaikio formą kaip puikią laisvalaikio leidimo, bendravimo ir sveikatos stiprinimo priemonę, tinkančią bet kokio amžiaus žmonėms. Šiaurietiškasis ėjimo būdas yra gerokai efektyvesnis už įprastą vaikščiojimą be lazdy, nes „įdarbinama“ ir viršutinė kūno dalis.

Tinkamai apsirengus, šiaurietiškojo ėjimą galima praktikuoti bet koku oru, bet koku metų laiku, žingsniuojant šiaurietiškojo ėjimo žingsniu miškų keliukais, pajūriu ar pamariu.

Nidoje poilsiautojams siūlomi du šiaurietiško ėjimo maršrutai: Žalioji trasa (apie 4 km) ir Raudonoji trasa (apie 6 km). Žalioji trasa driekiasi miškais pro Urbo kalną ir Parnidžio kopos apžvalgos aikštelę ir grįžta pro Parnidžio įlanką į Nidos centrą,

Raudonoji trasa vingiuoja miškais pro Angių kalną link pajūrio, tada – jūros paplūdimiu į pietus ir suka pro gražiausias Parnidžio palvės ir kupstynės vietas link Parnidžio kopos apžvalgos aikštelės, o nuo jos grįžta pro Parnidžio įlanką į Nidos centrą.

Dar viena vaizdinga ir pažymėta šiaurietiško ėjimo trasa Pervalkoje. Ji prasideda gyvenvietės centre ir driekiasi pamariu palei Pervalkos, Žirgų ir Birštvyno ragus. Po to kyla į kopas ir pėsčiųjų taku grįžta į Pervalką. Tačiau šiaurietišką vaikščiojimą galite praktikuoti visur, kur patogiu, išskyrus gamtinius rezervatus.



# DARNIOJO SVEIKATINGUMO POTYRIAI LIETUVIŠKĄJŲ AUKSINIŲ PAJŪRIO RUDENĮ



## **Ilstėtis laikantis darniojo sveikatingumo idėjų ir principų**

Darniojo sveikatingumo turizmas – tai tvarus turizmas, kuriantis harmoniją ir darną protui, kūnui ir sielai. Kai darote gera ir rūpinatės aplinkos tvarumu, ir jūs, ir visi aplink tampa laimingi.

## **Kodėl verta rinktis darniojo sveikatingumo paslaugas?**

Darniojo sveikatingumo paslaugas teikianti įmonė puoselėja vietos gyventojų, savo darbuotojų ir svečių gerovę, atsižvelgdama į tradicijas ir gamtos paveldą.

Darniojo sveikatingumo įmonė džiaugiasi, galėdama skleisti savo žinias kuo daugiau žmonių ir su malonumu bei džiaugsmu sutikti jus bei kitus svečius. Daugiau darniojo sveikatingumo įmonių ir vietų, kurios kuria gėrį, rasite mūsų žemėlapyje interneto adresu

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

## **Svarbiausia informacija keliaujantiems Baltijos pajūrio ir Kuršių pamaro darniojo sveikatingumo maršrutu**

Maršruto ilgis – 85 km. Galite rinktis krašto ir miško kelius arba trumpesnius, tiesesnius maršrutus pagrindiniais keliais. Žinoma, jūs taip pat galite susikurti savo kelionės maršrutą.

Viso maršruto trukmė – trys dienos.

Apytikslis keliavimo laikas, norint išmėginti didžiąją dalį siūlomų darniojo sveikatingumo galimybių – 50 val.

Geriausios transporto rūšys – elektromobilis arba dviratis.

Visu maršrutu driekiasi dviračių takas (pavaizduotas žemėlapyje). Elektromobilių įkrovimo stotelės yra Palangoje, Klaipėdoje ir Neringoje.



Apsirenkite rudens sezonui ir vėjuotam orui tinkamus šiltesnius rūbus, apsiaukite žygio batus, įsidėkite darnaus sveikatingumo principus atitinkančius tualetu reikmenis ir erkių, kurios tebėra aktyvios, atbaidymo priemones, maisto ir termosą su arbata, antklodę popietės iškylai, žiūronus, vandens butelį ir fotoaparata.

*Atminkite, kad nakvynę ir laisvalaikio veiklą gali tekti užsisakyti iš anksto. Jei norite patirti visą darniojo sveikatingumo pilnatvę, galite peržiūrėti siūlymus mūsų svetainėje*  
[www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)





## Jaukus kaimo kelias ar pagrindinis kelias?

Į maršrute aprašytas vietas galite patekti skirtingais keliais. Pagrindiniai keliai greičiau nuveda iki kelionės tikslo, o kelionė vingiuojant jaukais šalutiniais keliukais yra lėta. Ji užtrunka ilgiau, bet leidžia pasimėgauti pačia kelione ir vaizdinga aplinka.

Maršrutas ir keliai tarp lankytinų vietų buvo kruopščiai parinkti, kad galėtumėte patirti visą Baltijos pajūrio ir Kuršių pamario krantovaizdžių grožį bei pasimėgauti sveikatingumo paslaugomis tvaresniu būdu, kuris taip pat naudingas protui, kūnui ir sielai.

Kultūros ir istorijos paveldas, gamta ir darniojo sveikatingumo paslaugų įvairovė kviečia keliauti šiuo maršrutu visais metų laikais. Vietoves pristatančius turistinius lankstinukus, taip pat dviračių ir pėsčiųjų takų žemėlapius galite atsisiųsti iš mūsų svetainės ar pasiimti Palangos, Klaipėdos ir Neringos turizmo informacijos centruose, taip pat Pajūrio regioninio parko ir Kuršių nerijos nacionalinio parko lankytojų centruose.

## Įkraukite elektromobilį

Jei keliaujant Baltijos pajūrio darniojo sveikatingumo maršrutu jums reikia įkrauti elektromobilį, tai galite padaryti čia:

- Topolių g. 4, Šventosios sen., Palanga
- Vanagupės g. 31, Palanga (tik Vanagupės SPA lankytojams)
- Malūno g. 2C, Palanga
- Klaipėdos pl. 59, Palanga
- Sporto g. 3, Palanga
- Antrosios Melnragės paplūdimio stovėjimo aikštelė, Klaipėda
- Žaliakelio st., Mazūriškės, Klaipėdos rajonas
- Švyturio g. 7, Šturmų k., Šilutės raj. (tik „Šturmų švyturio“ lankytojams)
- Taikos g. 1, Nidos gyvenvietė, Neringa
- Taikos g. 58, Nidos gyvenvietė, Neringa



## Keliaukite tvariai

Keliauti, nenaudojant iškastinio kuro savo transporto priemonėms, yra svarbi kelionės j mūsų tvarią ateitį dalis.

Važiavimas dviračiu ar kelionė pėsčiomis klimato požiūriu yra išmintingiausias būdas. Keliaujant ilgesniais atstumais, dvi geriausias strategijas yra naudoti viešuoju transportu arba važiuoti pilnu automobiliu (su šeima, draugais ar atsitiktiniais pakeleiviais).

Jei renkatės individualų transportą, keliaukite elektromobiliu – nuosavu ar nuomotu. Tai – mažiausiai taršus automobilio tipas. Lietuvos pajūryje elektromobilį galite įkrauti daugelyje vietų. Nepamirškite vairuoti atsargiai, saugodami gyvūnus ir aplinką.

## Mėgaukitės darniojo sveikatingumo paslaugomis ir galimybėmis atsakingai

Saugokite gamtą ir pirkite vietinius produktus, kurie prisideda prie biologinės įvairovės išsaugojimo. Palaikykite vietos bendruomenę ir visus darniojo sveikatingumo paslaugų teikėjus. Taupykite išteklius ir keliaukite tvariai.

Žemiau pateikta skirtingų transporto priemonių ir degalų tipų CO<sub>2</sub> tarša keliaujant mūsų rekomenduojamu 85 km ilgio maršrutu.

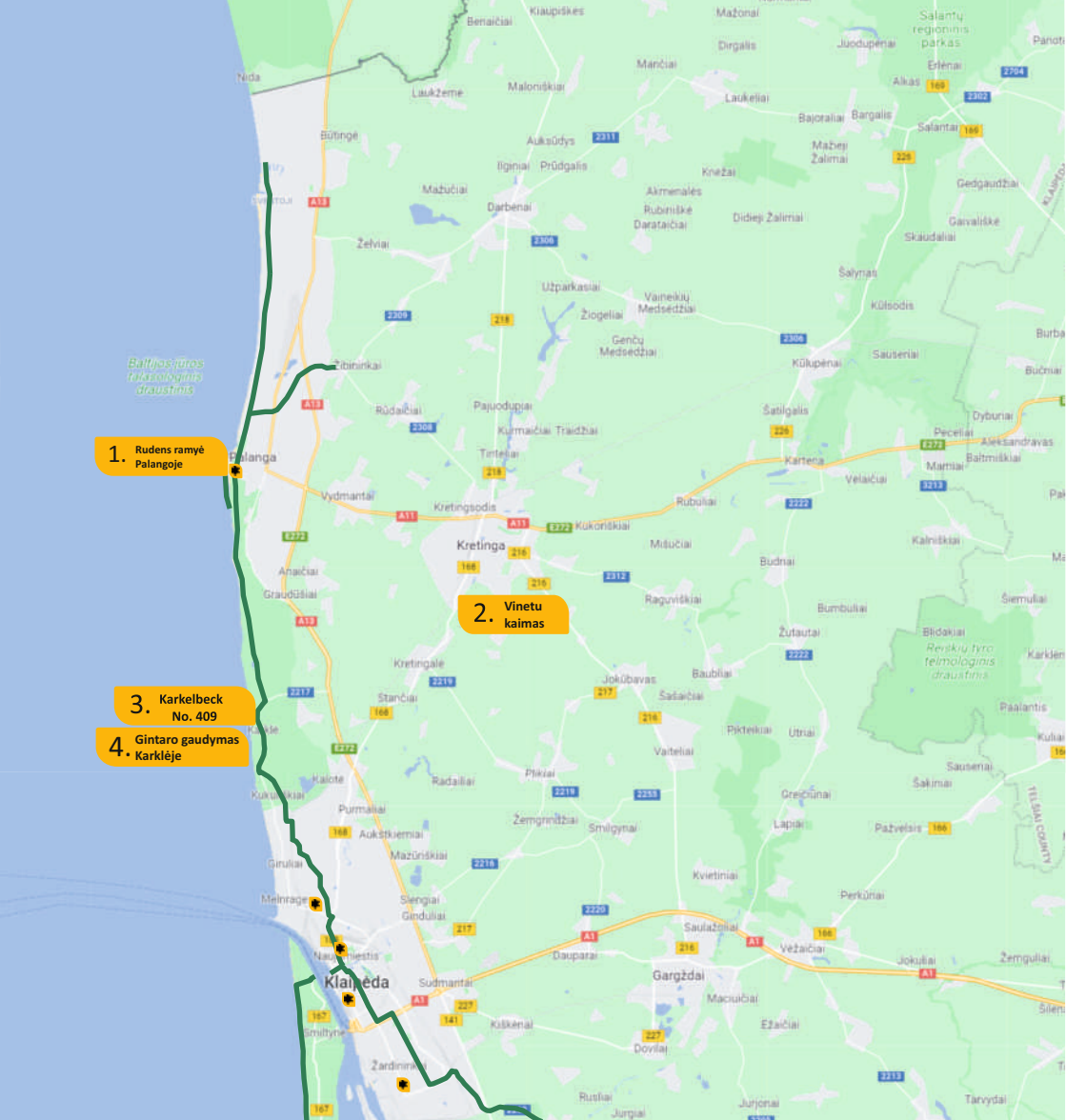
Atkreipkite dėmesį, kad tai yra tik vidutiniai dydžiai, jie gali kisti priklausomai nuo keleivių skaičiaus, krovinio, kelio ir transporto priemonės tipo. Elektromobilių sukeliama tarša skaičiuojama remiantis Šiaurės šalių vidurkiu.

CO<sub>2</sub> taršos kiekis rekomenduojamam 85 km ilgio darniojo sveikatingumo maršrutui

Transporto priemonės tipas / CO <sub>2</sub> tarša gramais vienam žmogui automobilyje	Elektromobilis	Dyzelinu varomas automobilis	Benzinu varomas automobilis
Maža mašina	1 190	10 115	15 385
Vidutinė mašina	1 615	13 345	20 315
Didelė mašina	2 125	17 595	26 775

Larsson, J.; Kamb, A. (2019) Travel and Climate, Methodology report. Chalmers University. [chalmers.se](https://www.chalmers.se)





**Rudens darniojo sveikatingumo maršrutas  
Pajūrio regione: 1 diena**





**1.** **1 galimybė:** Mėgaukitės auksinio rudens ramybės Palangoje, Palangos kraštovaizdžio parku ir gintaro muziejumi bei šalia esančia Birutės kalva ir Mėlynosios vėliavos paplūdimiu.

Rekomenduojamas maršrutas iš Palangos į Vinetu kaimą: važiuokite A11 keliu iki Kretingos. Ties sankryža su 168 keliu sukite į dešinę ir važiuokite 168 keliu link Klaipėdos. Už 5 km sukite į dešinę ir sekite nuorodas į Vinetu kaimą. Arba galite mėgautis kelione dviračiu iš Palangos į Vydmantus, tada sukite senuoju Kretingos keliu pro Pryšmančius iki Kretingos geležinkelio stoties ir nuo ten nuvažiavę 5 km 168 keliu, pasieksite Vinetu kaimą (viso apie 15 km).



**Pakeliui:** apsilankykite Palangos „Senajoje vaistinėje“ ir nusipirkite darniojo sveikatingumo kriterijus atitinkančių maisto gaminių.





**2.** **2 galimybė:** Vinetu kaimas. Čia jūs galite patirti Šiaurės Amerikos indėnų darniojo sveikatingumo ir tikėjimo paslaptis.

Rekomenduojamas maršrutas iš Vinetu kaimo į Karklę: sukite į kairę 168 keliu ir važiuokite 4 km iki Kretingalės. Ten sukite į dešinę ir Rąžės gatve važiuokite 7 km iki sankryžos su A13 keliu. Ten tęskite kelionę 2217 keliu iki Karklės. Arba galite mėgautis kelione dviračiu iš Vinetu kaimo į Karklę (apie 15 km).

**3.** **3 galimybė:** pasirinkite savimi arba leiskite savimi pasirinkti Karkelbeck No. 409 darniojo sveikatingumo sodyboje

**★ Pakeliui:** apsilankykite Pajūrio regioninio parko lankytojų centre ir susipažinkite su Lietuvos žemyninio pajūrio gamtos ir kultūros vertybėmis. Iš naujos eilutės su ženkliuku:

**4.** **4 galimybė:** Gintaro gaudymas Karklės paplūdimyje. Unikali darniojo sveikatingumo veikla su patyrusiu gidu.





**Rudens darniojo sveikatingumo maršrutas  
Pajūrio regione:  
2 ir 3 dienos**



**Rekomenduojamas maršrutas** nuo Karklės iki Ventės rago: 2217 keliu grįžkite į A13 kelią, sukite į dešinę ir važiuokite pro Klaipėdą iki Priekulės (141 kelias). Priekulėje sukite į dešinę 2201 keliu iki Ventės rago (viso 66 km).



**Pakeliui:** Venckuose rekomenduojame papietauti ir nusipirkti sveikos mitybos vietinių produktų darniojo sveikatingumo komplekse „Venckai Venckuose“.



**5. 5 galimybė:** palydėkite gerves į pietus (dausas) Kuršių mariose leidžiantis saulei su Ventės rago ornitologinės stoties gidu.

Rekomenduojamas maršrutas nuo Ventės rago iki Nidos: 2201 keliu grįžkite iki 141 kelio Priekulėje, važiuokite iki kelto Klaipėdoje, tada persikelkite keltu ir važiuokite 167 keliu iki Nidos (viso 100 km).



**Pakeliui:** pavakarieniaukite darniojo sveikatingumo restorane ir pernaktokite viloje „Šturmų švyturys“.



**Pakeliui:** Klaipėdoje rekomenduojame pasisemti dvasinės energijos darniojo sveikatingumo studijoje „Ginsvė“



**Pakeliui:** pasinaudokite galimybe papietauti Juodkrantėje „Pajūrio tako“ darniojo sveikatingumo kavinėje, MALKA Pizza & Grill picerijoje arba Pervalkoje „La Pervalga“ picerijoje.



**6. 6 galimybė:** rytinė veikla Mėlynosios vėliavos centriniame Nidos paplūdimyje savarankiškai arba su instruktore.



**Pakeliui:** pasinaudokite galimybe pietauti bei pasimėgauti marių vaizdu Preilos restorane „Bo House“.



**7. 7 galimybė:** Šiaurietiškas ėjimas Pervalkos pušynuose, kopose ir marių pakrantėje savarankiškai arba su instruktorium.



## SVEIKATINKIMĖS DARNIAI IR TVARIAI

Saugokime mūsų gamtą

Pirkime produktus,  
kurie prisideda prie biologinės įvairovės išsaugojimo

Paremkite vietos bendruomenes ir  
darniojo sveikatingumo paslaugų teikėjus bei produktų gamintojus

Taupykite mūsų išteklius ir keliaukime tvariai

[HTTPS://WWW.WELLBEINGTOURISM.COM/](https://www.wellbeingtourism.com/)



KLAIPĖDOS  
VALSTYBINĖ  
KOLEGIJA

**kodrius**  
reklamos agentūra



Nuotraukų autoriai:

Zita Gasiūnaitė, „Karkelbeck No. 409“, Jolita Kavaliauskienė, Vytė Kontautienė, Erlandas Paplauskis, Rita Raugienė, Donatas Ravaitis, Viktoras Šadauskas

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