

NEUGIERIGE ENTDECKER

DAUER: 1 TAG TOUR

JAHRESZEIT: GANZJÄHRIG



SCHÖNHEIT DER NATURROUTE



BEGEBEN SIE SICH AUF EINE WOHLFÜHL-TOUR!

Beim Reisen geht es um Erfahrungen, Erholung, Genuss, das Gefühl von Harmonie, Glück, Spannung, aber während man sich gut fühlt, kann man auch Gutes tun.

Entdecken Sie Sobieszewo Insel - Ihr Wohlfühlziel.

Diese Route ist speziell entworfen und besteht aus Sehenswürdigkeiten, Aktivitäten und anderen sehenswerten Wohlfühlorten.

Wir haben diese Route sorgfältig ausgewählt, um Sie dazu zu inspirieren, authentische Wohlfühlangebote möglichst nachhaltig zu erleben.

Schaffen Sie sich eigenen Erinnerungen mit unseren einladenden Gastgebern und wunderschönen Orten.



Wohlfühlтуриasmus ist ein nachhaltiger Tourismus, der Harmonie und Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele ermöglicht. Wenn es uns gut geht, fühlen wir uns gut und entwickeln einen Zustand des Wohlbefindens.

Warum sollten Sie unsere Wohlfühl-Dienstleistungen in Anspruch nehmen?

Ein Wohlfühl-Unternehmen kümmert sich um das Wohlergehen der lokalen Bevölkerung, seiner Mitarbeiter und seiner Gäste und dabei Traditionen,

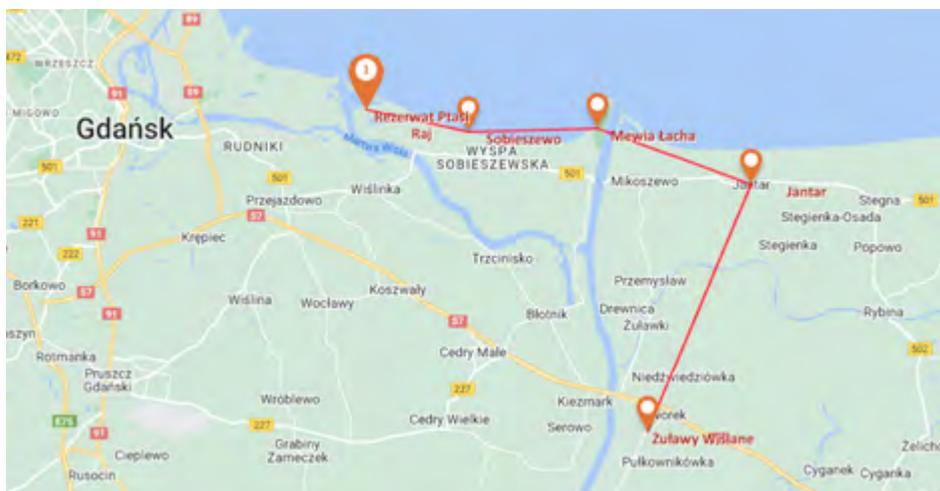
Natur- und Kulturerbe berücksichtigt. Es gibt ihr Wissen gerne an mehr Menschen weiter und begegnet Ihnen und anderen mit Freundlichkeit und Freude. Weitere Unternehmen und Orte des Wohlfühlens, die Gutes tun, finden Sie unter www.wellbeingtourism.com



SCHÖNHEIT DER NATURROUTE

Auf dieser atemberaubenden Route können Sie die Wunder der Natur bewundern und die Tierwelt der Insel Sobieszewo, aber auch die reiche Geschichte des Frischen Haffs kennenlernen. Die Insel Sobieszewo, die Frische Nehrung, das Frische Haff und das Frische Moor (Żuławy Wiślane) liegen östlich von Gdańsk und zeichnen sich durch eine unvergleichliche Multikulturalität und Artenvielfalt

aus. Sie können es mit dem Fahrrad, dem Boot, der Fähre, dem Bus, der Schmalspurbahn und natürlich zu Fuß erkunden. Sie werden Sandstrände entdecken, an denen Sie leicht einen Platz für sich selbst finden, meditieren, Bernstein suchen und auf Robben, Rastplätze für Zugvögel und die größte Kormorankolonie der Region stoßen können.



HALTESTELLE 1.

VOGELPARADIES-SCHUTZGEBIET

Willkommen im Paradies der Tausend von Vögel. Auf der Insel gibt es zwei Naturschutzgebiete, die beide zu den wichtigsten Schutzgebieten für Zugvögel im Land gehören. Das Vogelparadies-Naturreservat (Ptasi Raj) umfasst zwei Küstenseen, nämlich Karas und Ptasi Raj.

Im Bird's Paradise Nature Reserve können Sie die Natur bequem von Aussichtsplattformen aus beobachten, ohne die Tiere zu stören. Das ist eine einzigartige Freizeitbeschäftigung im Freien, die Ihre geistige und seelische Harmonie beeinflussen kann. Die Mitnahme eines Fernglases ist eine gute Idee.

Es besteht die Möglichkeit, sich als Freiwilliger zu engagieren und dabei zu helfen, das Wissen über die Natur zu verbreiten und sie zu schützen.

Helfen Sie mit, Vögel zu zählen oder zu beringen: Wissenschaftler der Biologischen Station der Universität Gdańsk in Górkı Wschodnie und Ornithologen der Ornithologischen Station der Polnischen Akademie der Wissenschaften sowie zahlreiche gemeinnützige Naturorganisationen beringen und zählen regelmäßig Vögel.





HALTESTELLE 2.

SOBIESZEWO – INSEL AN DER GDAŃSKER BUCHT

Dieses Gebiet von großem natürlichen Interesse war nicht immer eine Insel. Breite Sandstrände bilden den nördlichen Rand der Insel. Sie sind, vor allem im östlichen Teil der Insel, viel weniger frequentiert als andere Strände der Dreiinsel-Gruppe, von wo aus ein geübtes Auge die Kosa Helska und die Küstenlinie der Vistula Nehrung sehen kann.

Im Sommer sind die Strände voll von Liebhabern des Sonnenbadens und des Schwimmens im Meer; im Winter hingegen trifft man auf die Liebhaber des Eisschwimmens. An kühleren Tagen ist es angenehm, am Meer entlang zu spazieren, zumal Bernstein dort leicht zu finden ist. Die Strände der Insel Sobieszewo und der benachbarten Frischen Nehrung sind voll von

kleineren und größeren Brocken. Sie unterscheiden sich von gewöhnlichen Steinen, weil sie heller und wärmer sind.





HALTESTELLE 3.

NATURSCHUTZGEBIET MEWIA ŁACHA

An der Mündung des Weichselgrabens befindet sich auf beiden Seiten des Flusses das Naturschutzgebiet Mewia Łacha. Hier kann man verschiedene Vogelarten hören und sehen und auch auf Biber stoßen, zumindest auf die Dämme und Hütten, die sie kaum gebaut haben.

Nehmen Sie die Geräusche, Bilder und Gerüche der Natur auf. Bleiben Sie nahe an der Natur, aber stören Sie nicht ihre Ruhe. Es ist ein Ort, der einen Besuch wert ist, vor allem wenn Sie meditieren und sich auf Ihren inneren Frieden konzentrieren möchten. Ein Spaziergang am Strand entlang, bei dem Sie das Meer und die Vögel beobachten können, ist eine großartige Wohlfühlaktivität, die Sie in Mawia Łacha zu jeder Jahreszeit ausüben können.

Machen Sie eine Fahrt mit der Schmalspurbahn, die die Küstenorte miteinander verbindet und Sie zu einem weiteren Ort der Route "Schönheit der Natur" bringt – Jantar. In der Sommersaison verkehrt die Bahn mehrmals täglich, im späten Frühjahr und frühen Herbst jedoch nur an den Wochenenden. Wenn Sie in einer größeren Gruppe reisen, kann die Fahrt exklusiv für Sie sein.



 Ca. 1 Stunde



HALTESTELLE 4.

JANTAR – DIE BERNSTEINSTADT

Der Name der Stadt stammt aus den baltischen Sprachen und bedeutet „Bernstein“. Tatsächlich ist ein außergewöhnlich breiter Strand (bis zu 30 m), der an Jantar angrenzt, voll von kleinen Klumpen dieses kostbaren Edelsteins.

Liebhaber eines gesunden Lebensstils können sich für präventive und therapeutische Kuren interessieren. Dank therapeutischer Behandlungen wie gesunder Ernährung, Fasten, Physiotherapie, Reflexzonenstraining und Achtsamkeitsübungen werden Sie gestärkt und Ihr Körper und Geist gereinigt. Wenn Ihnen der gesamte Aufenthalt zu viel ist, können Sie Heilmittel auf der Basis von Rote-Bete-Sauerteig, schwarzem und grünem Tee sowie Kräutertees probieren.

Machen Sie einen Ausritt. Die Bedingungen zum Reiten sind perfekt. Sie können sowohl am Strand entlang galoppieren als auch auf ausgewiesenen Waldreitwegen. Pferde können auf Gestüten in Jantar und in anderen Küstenstädten gemietet werden. Besuchen Sie die Bernsteinmine, einen Spielplatz für die ganze Familie, wo Sie lernen können, Bernsteinbrocken im Sand zu finden.





HALTESTELLE 5.

ŻUŁAWY WIŚLANE – DAS WEICHSELDelta

Das Weichselmoor In ihrem Unterlauf, kurz vor der Mündung, bildet die Weichsel ein 60 km breites flaches Tal. Es wird von zahlreichen Entwässerungskanälen und natürlich von den Armen des Weichseldeltas durchschnitten, zu denen Leniwka, Tote Weichsel, Nogat und Königsberger Weichsel gehören.

In Żelichowo sollten Sie sich unbedingt ein Arkadenhaus ansehen. Im Gasthaus "Mały Holender", das von dem berühmten Fotografen Marek Opitz geführt wird, lernen Sie die noch immer gepflegten lokalen kulinarischen Traditionen kennen. Bedienen Sie

sich an Gerichten mit frischem Fisch, Kohlrüben, Brot, Flusskrebse, Pflaumen- und Holundersuppe. Probieren Sie eine lokale Delikatesse, nämlich den mennonitischen Werderkäse, dessen Rezept im Gasthaus "Mały Holender" gerade neu aufgelegt wurde. Der Besitzer selbst wird sich um seine Gäste kümmern, sie herumführen und ihnen von den lokalen Traditionen erzählen. Nach einer Mahlzeit im Gasthaus können Sie die benachbarte historische griechisch-katholische Kirche besuchen. Dank der gut ausgebauten und gepflegten Infrastruktur kommen Sie mit dem Fahrrad überall hin.



Ihre Reiseart macht einen Unterschied!

Ein großer Teil des Reisens besteht darin, von Ort zu Ort zu gelangen. Egal, ob Sie im Ausland oder in den lokalen oder regionalen Gemeinschaften unterwegs sind. Es gibt eine Vielzahl von Transportmöglichkeiten, aber als Gast, der sich wohlfühlt und Gutes tun will, ist ein nachhaltiges Transportmittel zu bevorzugen. Nachhaltige Verkehrssysteme leisten einen positiven Beitrag zur ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Nachhaltigkeit der Gemeinschaften, die sie bedienen. Im folgenden Beispiel können Sie sehen,

wie verschiedene Verkehrsmittel mehr oder weniger CO₂-Emissionen pro Personenkilometer verursachen. Wir hoffen, dass dieses Beispiel Ihnen dabei helfen kann, Ihre Verkehrsmittelwahl zu ändern.

Hinweis: Die unten aufgeführten Verkehrsmittel dienen nur zu Vergleichszwecken. Prüfen Sie die Verfügbarkeit an Ihrem Zielort. Unterschiedliche Verkehrsmittel können sich auf die vorgeschlagene Länge der Route auswirken.

Wählen Sie klug und reduzieren Sie Ihren ökologischen Fußabdruck!



Fahrrad – 0 g/CO₂

BESTE WAHL, GERINGER AUSSTOSS



Elektrisches Fahrrad

– 166 g/CO₂

GERINGER AUSSTOSS



ÖPNV – 980 g/CO₂

MITTLERER AUSSTOSS



Auto mit Biokraftstoff

– 513 g/CO₂

MITTLERER AUSSTOSS



Elektroauto – 751 g/CO₂

MITTLERER AUSSTOSS



Auto – 1965 g/CO₂

GROSSER AUSSTOSS





Diese Broschüre wird im Rahmen des Projekts SB WELL (Wellbeing Tourism in the South Baltic Region - Guidelines for Good Practices & Promotion) mit Unterstützung des EU Interreg South Baltic Programme produziert.



European
Regional
Development
Fund

SB  WELL

*Der Inhalt dieser Broschüre liegt in der alleinigen Verantwortung der Autor*innen und kann in keiner Weise als Meinung der Europäischen Union, der Verwaltungsbehörde oder des Gemeinsamen Sekretariats des Interreg South Baltic Programme 2014-2020 angesehen werden.*

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