



## **NEWSLETTER 9/2017**

### **Spis treści:**

Na narty na Mazury, a nie w góry	str. 2
Warmia i Mazury z dziećmi na zimę	str. 4
Olsztyn gorący także zimą?	str. 6
Na Kurzej Górze nowo otwarte lodowisko i śnieg bez względu na temperaturę	str. 8
Być albo nie być.... morsem? Oto jest pytanie	str. 9

## Na narty na Mazury, a nie w góry



Przepiękne leśne tereny i bajkowy krajobraz wzgórz pokrytych śniegiem przyciągają na Warmię i Mazury amatorów narciarstwa zjazdowego i biegowego. Okazuje się, że nie trzeba jechać w góry, by poszaleć na nartach lub snowboardzie. Wyciągi i kluby narciarskie pojawiają się jak grzyby po deszczu, obecnie najpopularniejsze działają w Kurzętniku koło Nowego Miasta Lubawskiego, Gołdapi, Elblągu, w Rusi koło Olsztyna, Wydminach czy Mrągowie. Jest też sporo miejsc, gdzie można poszusować w bezkresną dal na nartach biegowych.

Ośrodki narciarskie na Warmii i Mazurach, oprócz tras zjazdowych o różnych stopniach trudności, oferują także tory do snowtubingu, miejsca do zjeżdżania na sankach, a niektóre również inne dodatkowe atrakcje. Trasy są zazwyczaj sztucznie naśnieżane, oświetlone i ratrakowane, a w okolicy wyciągów działają wypożyczalnie sprzętu narciarskiego, szkoły oraz restauracje. Na przykład wspomniany wyżej ośrodek narciarski „Kurza Góra” oferuje najdłuższą trasę zjazdową w północnej Polsce, trzy zróżnicowane trasy narciarskie, wypożyczalnię sprzętu, serwis oraz szkołę narciarską. Planowana jest tu także budowa lodowiska. [www.kurzagora.pl](http://www.kurzagora.pl)

W Elblągu natomiast fani zimowego szaleństwa powinni zajrzeć na Górę Chrobrego – stację narciarską i ośrodek rekreacyjny położony w otulinie lasu miejskiego Bażantarnia. Obok możliwości zjazdów, można skorzystać ze snowparku, który zajmuje powierzchnię 1900 m kw. Na początkujących narciarzy czeka licencjonowana szkoła narciarstwa i snowboardu. Na miejscu działa wypożyczalnia sprzętu narciarskiego oraz bar z małą gastronomią. [www.gora-chrobrego.pl](http://www.gora-chrobrego.pl) Koło Gołdapi z kolei funkcjonuje od wielu lat Piękna Góra Rudziewicz, na której dla miłośników narciarstwa zjazdowego przygotowano ponad 2000 metrów tras o różnej skali trudności. Wszystkie są oświetlone, sztucznie dośnieżane i ratrakowane. Przy dobrych warunkach śniegowych

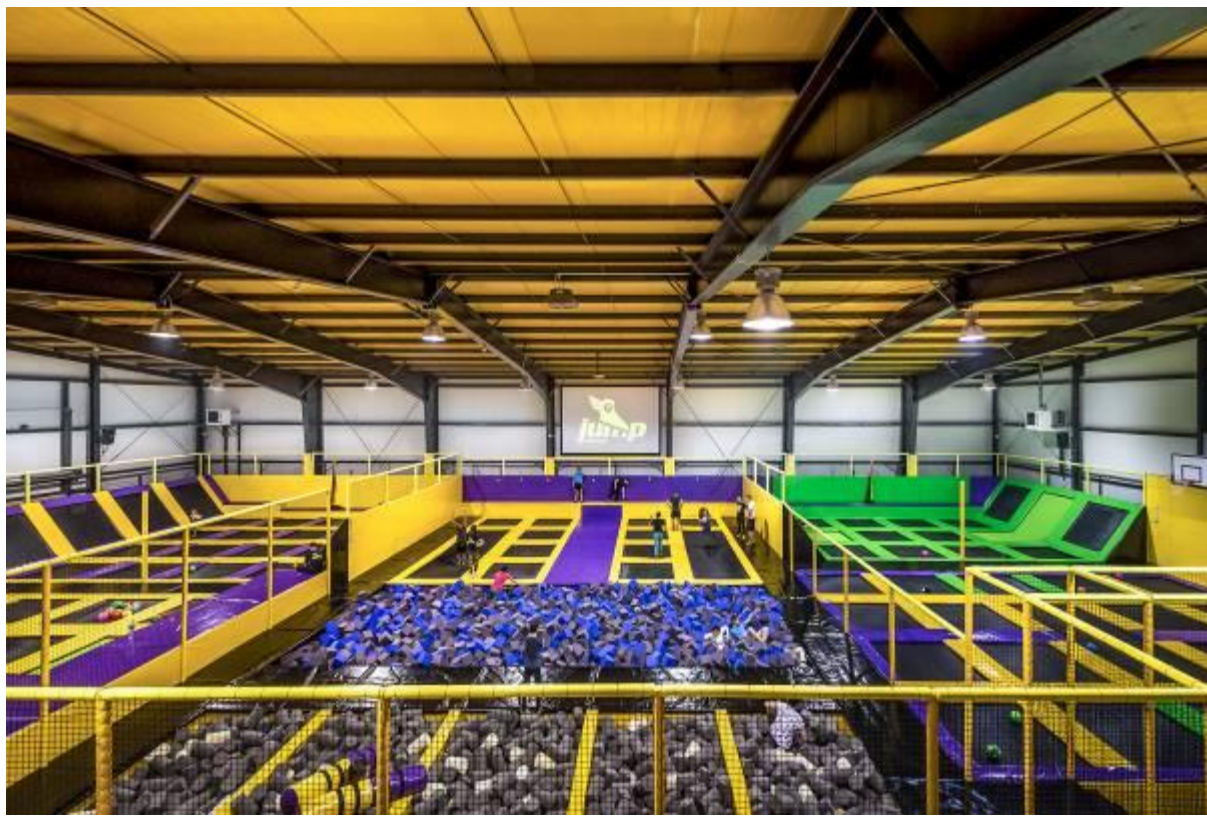
funkcjonuje też tor saneczkowy o długości 1200 m. Na terenie centrum, u stóp góry znajduje się Zajazd Pod Piękną Górą, który jest miejscem idealnym dla smakoszy kartaczy i dziczyzny – na szczycie można napić się kawy w obrotowej kawiarni. [www.zajazd-rudziewicz.pl](http://www.zajazd-rudziewicz.pl)  
Stoki i związane z nimi atrakcje zimowe oferują również Ośrodek Mazurski Okrągłe położony niedaleko Orzysza i Wydmin oraz wyciąg narciarski Kartasiówka w pobliżu Olsztyna.  
[www.skimazury.pl](http://www.skimazury.pl),  
[www.kartasiowka.pl](http://www.kartasiowka.pl)

Warto również zajrzeć do Mikołajek, do Hotelu Gołębiowski, który w okresie zimowym oddaje do dyspozycji odwiedzających sztucznie naśnieżany stok o długości 700 metrów. Można tu też skorzystać z całorocznego toru saneczkowego Alpine Coaster. Tor ma długość 520 metrów i można go pokonać z prędkością do 40 km na godzinę. Na miejscu można wypożyczyć sanki wyposażone w bezwładnościowe pasy bezpieczeństwa i hamulce. [www.golebiowski.pl/mikolajki](http://www.golebiowski.pl/mikolajki)

Bardzo popularne w regionie Warmii i Mazur jest także narciarstwo biegowe. Okoliczne lasy i miejscami pofałdowany teren oferują naprawdę doskonałe warunki do uprawiania tego sportu. Wiele hoteli, pensjonatów i gospodarstw agroturystycznych dba o to, by w ich okolicy trasy były odpowiednio przygotowane, oferują także możliwość wypożyczenia sprzętu narciarskiego. Co roku w okolicy lutego odbywają się biegi narciarskie – Sasinów i Jaćwingów. Bieg Sasinów ma za sobą prawie 10 lat historii, odbywa się bowiem od 2006 roku. To, co zaczęło się jako zabawa, z roku na rok przeobrażało się w prawdziwą sportową rywalizację. Dziś Bieg Sasinów można nazwać jedną z najbardziej znaczących imprez tej dyscypliny w północnej części Polski. Odbywa się zazwyczaj na przełomie stycznia i lutego. Mimo dużej popularności, nie jest to impreza strictly komercyjna, można się na niej doskonale bawić całą rodziną. Niezwykle popularny jest również Bieg Jaćwingów, który odbywa się na trasach narciarskich przy Promenadzie Zdrojowej w Gołdapi oraz w Lesie Kumiecie. Zawody te organizowane są od 1979 roku i są jedną z najstarszych w regionie imprez narciarskich przeznaczonych dla amatorów. Zawody odbywają się w styczniu lub lutym.  
[www.biegsasinow.pl](http://www.biegsasinow.pl), [www.biegjacwingow.pl](http://www.biegjacwingow.pl)

Jednym z miejsc, godnych polecenia amatorom narciarstwa biegowego, którzy nie chcą brać udziału w zawodach, a jedynie pragną poznać Warmię i Mazury na dwóch deskach, jest Jabłoń Resort & SPA i Wioska Narciarska Wiartel. Odwiedzającym je szczególnie rekomendujemy biegi po zamrzniętym jeziorze Brzozolasek lub po Puszczy Piskiej. Oprócz samotnych wypraw, można też wziąć udział w grupowym bieganiu z doświadczonym przewodnikiem. Co roku wokół Jabłoni kładzione są specjalnie ślady biegowe, które łączą się z tymi przygotowanymi przez Wioskę Narciarską Wiartel, co w sumie daje około 40 km nieprzerwanych tras biegowych. Zaawansowanym biegaczom polecamy długie trasy prowadzące aż do Rucianego. [www.jablon-resort.pl/biegowki-mazury](http://www.jablon-resort.pl/biegowki-mazury), [www.wioskanarciarska.pl](http://www.wioskanarciarska.pl)

## Warmia i Mazury z dziećmi na zimę



Zimowy wyjazd zazwyczaj jest dla rodzin z dziećmi większym wyzwaniem niż letnie, wakacyjne wypady. Nieprzewidywalna pogoda, ograniczone możliwości spędzania aktywnie czasu na świeżym powietrzu i brak dodatkowych atrakcji pod dachem mogą skutecznie uczynić z zimowej wyprawy mały koszmar, po którym będziemy potrzebowali dodatkowych dni wolnych na regenerację po wypoczynku. Jeśli jednak zdecydujemy się, zamiast do zatłoczonych górskich kurortów, na wyjazd na Warmię lub Mazury, to na pewno tego nie pożałujemy. Region oferuje wiele atrakcji, zarówno typowo zimowych, jak naśnieżane stoki narciarskie czy tory saneczkowe jak i, co chyba ważniejsze, duży wybór aktywności, które wypełnią nam czas niezależnie od pogody.

### Egzotycznie i nietypowo

Miejszem wartym odwiedzenia, które pokochają wszystkie dzieci, jest Olsztyńska Papugarnia. Na prawie 250 m kw. można podziwiać blisko 50 papug, które reprezentują 10 różnych gatunków, w tym m.in. rudosterki (malutkie papugi przyjazne dzieciom), kakadu różowe (endemiczny gatunek pochodzący z Australii) czy lory wielkie. Papugarnia stała się domem także dla amazonek, ar zielonoskrzydłych, ar araraun oraz papug górskich. W trakcie wizyty w Papugarni można poczuć się jak w prawdziwej dżungli – pogłaskać, nakarmić ptaki czy zrobić sobie zdjęcie ze swobodnie latającymi wśród odwiedzających papugami.

### Skaczmy do góry jak kangury

Również w Olsztynie znajdują się dwa parki trampolinowe i kraina zabaw, po wizycie w których każde dziecko, przepełnione wrażeniami i nieco zmęczone szalonymi skokami, grzecznie zaśnie,

dając rodzicom chwilę wieczornego wytchnienia. Park Trampolin 7 Jump Street to 100 trampolin rozmieszczonych na powierzchni 1000 m kw. Drugie z dostępnych miejsc dla amatorów skoków to Jumping Park Rozrywki – całoroczny park z 88 trampolinami podzielony na 10 stref tematycznych. Warto także polecić Warmiolandię – największą salę zabaw w Olsztynie. Strefa rozrywki dla dzieci to 1400 m kw. kładek i ścieżek położonych na czterech poziomach, do tego setki przeszkód, kryjówek i różnych aktywności dla dzieci... i ich rodziców.

[www.trampoliny.olsztyn.pl](http://www.trampoliny.olsztyn.pl)

[www.jumping-zone.pl](http://www.jumping-zone.pl)

[www.warmiolandia.pl](http://www.warmiolandia.pl)

Wodne atrakcje przez cały rok

Dzieci uwielbiają wodę – a skoro kąpiel w jeziorze odpada, a basen hotelowy nie ma zjeżdżalni, warto odwiedzić jeden z wielu aquaparków w regionie. Szczególnie polecamy olsztyńską Aquasferę – nowoczesny kompleks wodny, który oferuje m.in.: basen olimpijski, basen rozgrzewkowy, część rekreacyjną, klub fitness i restaurację. Znajduje się tam także brodzik dla dzieci, dwie 120-metrowe zjeżdżalnie, jacuzzi, bicz wodny i sauny. Jeszcze więcej atrakcji można znaleźć w Termach Warmińskich położonych w Lidzbarku Warmińskim. Obiekt składa się z części sportowej i rekreacyjnej, w której korzystać można z szeregu atrakcji wodnych. Są to m.in. baseny, zjeżdżalnia multimedialna z efektami świetlnymi i akustycznymi, hydromasaże, bicz wodny, a także strefa saun.

[www.aquasfera.olsztyn.eu](http://www.aquasfera.olsztyn.eu)

[www.termywarminskie.pl](http://www.termywarminskie.pl)

Po tych wszystkich szaleństwach warto zakosztować rozrywki zupełnie innego rodzaju, która pozwoli się nieco wyciszyć. Doskonałym pomysłem na koniec dnia będzie wizyta na seansie pod kopułą w Olsztyńskim Planetarium i Obserwatorium Astronomicznym, skąd można też podziwiać panoramę miasta lub magiczny spektakl bajkowy w Teatrze Lalek w Olsztynie.

[www.planetarium.olsztyn.pl](http://www.planetarium.olsztyn.pl)

[www.teatrlalek.olsztyn.pl](http://www.teatrlalek.olsztyn.pl)

## Olsztyn gorący także zimą?



Od trzech sezonów Olsztyn regularnie notuje wzrost liczby turystów odwiedzających miasto, jednakże gros z nich wybiera stolicę Warmii i Mazur latem. – Dziś jednym z naszych najważniejszych wyzwań jest udowodnienie tezy, że Olsztyn jest miastem całorocznym i ma czym kusić również zimą – mówi Krzysztof Otoliński, dyrektor Biura Promocji Urzędu Miasta Olsztyna.

Sezonowość oferty to problem większości polskich ośrodków turystycznych. A jak wiadomo, opcja „tłumy latem, puchy zimą” nie sprzyja zrównoważonemu rozwojowi turystyki.

– Aby w ogóle myśleć o zmianie takiej sytuacji, nie wystarczy najlepsza nawet promocja – uważa Krzysztof Otoliński. – Podstawą jest współgranie promocji z polityką inwestycyjną. W Olsztynie przykładem takiej współpracy tych dwóch dziedzin jest powstanie Centrum Rekreacyjno-Sportowego „Ukiel”.

Na śniegu, lodzie i... piasku

Zimowy chrzest CRS „Ukiel” przeszło już pod koniec 2014 roku. Był to, co prawda, debiut na pół gwizdka – inwestycja była jeszcze niezakończona – w związku z czym nie wszystkie atrakcje były dostępne. Jednakże powodzenie lodowiska (jak również śmiałkowie śmigający po tafli lodowej na bojerach!) udowodniło, że infrastruktura nad największym olsztyńskim jeziorem ma potencjał, by zawładnąć czasem mieszkańców i turystów również w chłodniejsze miesiące roku.

– Dziś tych zimowych atrakcji jest już dużo więcej – przekonuje Krzysztof Otoliński. – Wszystkie trzy części składowe CRS są połączone ze sobą siatką ścieżek pieszo-rowerowych, które zimą zyskują jeszcze jedną funkcję: powstają na nich trasy do narciarstwa biegowego. Narty, buty i kijki można wypożyczyć w każdej z trzech wypożyczalni sprzętu sportowego.

W miejscu, które latem służy za kąpielisko (przy ul. Kapitańskiej), od grudnia zaczyna funkcjonować lodowisko. Mimo że jest to najmniejsze olsztyńskie lodowisko, to cieszy się sporym

zainteresowaniem przede wszystkim ze względu na niepowtarzalne walory widokowe – otoczenie jeziora i lasów.

Ewenementem na skalę ogólnopolską jest całoroczna hala do siatkówki plażowej w Olsztyńskim Centrum Kajakarstwa. Znajduje się w niej pełnowymiarowe boisko do tej dyscypliny, a sama hala wyposażona jest w najnowocześniejsze systemy podgrzewania i zraszania piasku.

Spotkaj Mikołaja, zostań marsem

Zimowa infrastruktura turystyczna to jedno, ale całoroczności oferty z pewnością sprzyja również posiadanie przez miasto flagowego wydarzenia zimowego.

– W naszym przypadku jest nim Warmiński Jarmark Świąteczny, który w tym roku zorganizowaliśmy już po raz dziewiąty – mówi Otoliński. – Na kilka grudniowych dni olsztyńskie stare miasto zamieniło się w prawdziwe centrum ciepłego światła, świątecznej muzyki i bożonarodzeniowego klimatu. Na straganach można było kupić m.in. artykuły kulinarne, słodycze i rękodzieło; restauratorzy ze starówki kusili specjalną świąteczną ofertą kulinarną, a najmłodszy mają okazję spotkać prawdziwego św. Mikołaja z dalekiej Laponii.

Co ponadto? Amatorów białego szaleństwa skusi stok Kartasiówka w odległej o zaledwie kilka kilometrów od Olsztyna Rusi. Miłośnicy kuligów mogą skorzystać z oferty olsztyńskich stadnin (m.in. Janusza Kojrysa, Ataman czy Marengo). Biegacze, których nie odstrasza śnieg i niskie temperatury, hartują swoje organizmy w biegach z cyklu „City Trail” odbywających się wokół jeziora Długiego i w Lesie Miejskim. Jeszcze bardziej wytrzymali mogą zaś spróbować zabawić się w... morsa. Grupa znana pod nazwą „Kąpiący się Zimą” w każdą niedzielę zaprasza na dawną plażę miejską nad j. Ukiel na kąpiel w przeręblu. Zbiórka około godziny 11.40. Po kąpeli czeka gorąca herbata i czekolada.

Turyści goszczący zimą w olsztyńskich obiektach noclegowych mogą skorzystać ze zniżek m.in. do CRS „Ukiel” i planetarium oraz na basen Aquasfera, a to dzięki miejskiej akcji promocyjnej „Nocujesz – zyskujesz!”, w której bierze udział 16 hoteli i pensjonatów. Idea miejskiego pakietu lojalnościowego jest prosta – uczestnicy otrzymują atrakcyjne rabaty u jej licznych partnerów (pełna lista na stronie: [www.visit.olsztyn.eu](http://www.visit.olsztyn.eu)).

## **Na Kurzej Górze nowo otwarte lodowisko i śnieg bez względu na temperaturę**



Geir Olsen, który w swojej karierze odpowiadał m.in. za przygotowanie tras narciarskich podczas Igrzysk Olimpijskich w Sochi uruchomił na terenie ośrodka narciarskiego Kurza Góra największą fabrykę śniegu w Europie. Innowacyjne urządzenie do naśnieżania wykorzystując efektywny wymiennik ciepła pozwala na produkcję śniegu nawet przy temperaturze + 30 stopni Celsjusza. To nie jedyne zmiany na terenie największego ośrodka narciarskiego w północnej Polsce – od 16 grudnia na terenie obiektu funkcjonuje również 800-metrowe, zadaszone lodowisko z wypożyczalnią łyżew oraz tor tubingowy dla najmłodszych.

Największa fabryka śniegu w Europie produkuje ponad 200 metrów sześciennych śniegu na dobę. To ponad dwukrotnie więcej, niż w rozwiązaniach stosowanych do tej pory i najwięcej ze wszystkich dostępnych urządzeń tego typu w Europie. Wykorzystując efektywny wymiennik ciepła produkcja śniegu jest niezależna od warunków atmosferycznych i może być realizowana nawet przy temperaturze +30 stopni Celsjusza.

Kluczowymi czynnikami wyróżniającymi fabrykę śniegu w Kurzętniku spośród innych w Europie jest jej wydajność, a także jakość śniegu. Wykorzystując doświadczenia z wcześniejszych projektów udało nam się zoptymalizować proces produkcji do maksimum jednocześnie zachowując najwyższy gatunek śniegu – mówi Geir Olsen, olimpijski ekspert ds. naśnieżania.

Nowo otwarte lodowisko i tor do tubingu na pewno będą ciekawą alternatywą dla wszystkich, którzy nie jeżdżą na nartach oraz znakomitą atrakcją dla wszystkich odwiedzających ośrodek.

Więcej na: [www.kurzagora.pl](http://www.kurzagora.pl)



## Być albo nie być... morsem? Oto jest pytanie



Czy można lubić zimę? Dla wielu osób to jeden z najtrudniejszych okresów w roku – jest tak zimno, że marzymy tylko o słonecznych podróżach. Są jednak ludzie, którzy na myśl o niskich temperaturach uśmiechają się szeroko. To morsy – miłośnicy kąpieli w zimnej wodzie. Kuszą i zachęcają, aby się do nich przyłączyć.

Zacznijmy od początku. Dlaczego morsowanie to fajna aktywność fizyczna? W rozmowach z morskami pojawia się zawsze to samo zdanie – bo to integruje i zbliża ludzi do siebie. Jak widzisz tych radosnych ludzi na brzegu, witających się ze sobą, rozmawiających na wszelkie tematy i przede wszystkim uśmiechających się przyjaźnie do ciebie, to od razu czujesz pewność siebie i strach przed zimnem znika.

No właśnie, a jak to jest z tym zimnem? Strach ma wielkie oczy – wydaje się, że to będzie okropne przeżycie i nie ma szans na wejście do zimnej wody. Przecież wszyscy wiemy, że latem przy 30-stopniowym upale, wejście do wody o temperaturze ok. 20 stopni Celsjusza, z początku nie jest przyjemne. Okazuje się, że zanurzenie w wodzie przy niskiej lub ujemnej temperaturze otoczenia jest dużo łatwiejsze. Czujemy wewnętrzne ciepło i eksplozję endorfin, które wytwarza nasz organizm. Ciało jest zrelaksowane, a nasze samopoczucie poprawia się.

Ale czy morsowanie naprawdę ma aż tak dobry wpływ na nasz organizm? Morsy z ironią nazywają je „krioterapią dla ubogich”. Mówią, że są zahartowani, przeziębienia i poważniejsze infekcje przechodzą łagodniej, zimą ubierają się w lżejsze stroje, zauważają poprawę kondycji i wydolności oraz ogólnie lepszy humor. Lekarze specjaliści podkreślają, że zażywanie zimnych kąpieli zwiększa odporność organizmu na infekcje, usprawnia układ sercowo-naczyniowy i powoduje lepsze ukrwienie skóry, a mięśnie regenerują się dużo szybciej. Trzeba jednak wyraźnie powiedzieć, że zimne kąpiele nie są wskazane przy chorobach naczyń obwodowych, żyłakach, zaawansowanym

nadciśnieniu tętniczym i chorobach serca. Dlatego przed pierwszą kąpielą zaleca się konsultację z lekarzem.

Każdorazowo kąpiel powinna zostać poprzedzona rozgrzewką. Najlepiej jest dynamicznie pobiegać, poskakać, porobić pajacyki lub skłony. Musimy poczuć chęć zdjęcia z siebie odzieży. Wtedy wchodzimy do wody spokojnie, ale zdecydowanie i, o dziwo, to naprawdę nie jest takie straszne, a wręcz przyjemne! Kąpiel powinna trwać około minuty, potem szybkie wyjście, wytarcie się do sucha i możemy przystąpić do kolejnej rozgrzewki przed drugą kąpielą. Właśnie ta druga kąpiel ma najlepsze skutki dla naszego organizmu. Wtedy hartujemy ciało.

Morsowanie to nie tylko zdrowa aktywność fizyczna – jest to bodziec, który wywołuje uczucie zadowolenia, zmniejsza stres, przemęczenie, uczucie bólu i działa odprężająco. Najważniejsze, aby się przełamać i skorzystać z dobroczynnego oddziaływania zimnej wody.