



**W** Świnoujściu z roku na rok widać, jak z rzeszy wczasowiczów oddających się wyłącznie plażowemu lenistwu, coraz więcej z nich przemierza rowerowe ścieżki, wędruje licznymi, pieszymi szlakami czy próbuje swych sił w różnych formach sportów (rowery, tenis, pływanie, kajaki).

Na urlopie wreszcie mamy czas na to, na co często go nam brakuje w codziennym zabieganiu w rodzinnych miejscowościach. A Świnoujście aktywnemu wypoczynkowi sprzyja pod wieloma względami, jak mało która polska miejscowość wypoczynkowa. Z uwagi na niezwykle położenie geograficzne i zróżnicowane formy terenu, oferuje doskonale warunki dla całego wachlarza rodzajów turystyki, sportu i rekreacji. Morskie wody Zatoki Pomorskiej, śródlądowy akwen Zalewu Szczecińskiego, rozlewiska Starej Świny otoczone lasami, jeziora, wysepki, plaże, płaskie leśne dukty, wysokie morenowe wzniesienia, fauna i flora okolicznych rezerwatów przyrody i Wolińskiego Parku Narodowego – podpowiemy, jak z tego bogactwa najlepiej skorzystać.


A zatem... aktywni na start! Dla zdrowia! Łagodny nadmorski klimat (bywają zimy bez śniegu) pozwala na regenerację sił fizycznych i duchowych, na aktywny wypoczynek nie tylko w miesiącach wakacyjnych ale także w kwietniu, maju, czerwcu czy wrześniu. Proponowany program aktywnego wypoczynku przewidziany jest dla młodych i starszych osób i nie ma charakteru wycynowego – dla wycynowców mamy specjalne propozycje. Program dla naszych gości nie jest też obowiązkowy tak w całości jak i w części. Można czas spędzać tradycyjnie korzystając z naszej oferty.


Prezentowane pakiety aktywnego wypoczynku w znacznej części oparte zostały na opracowaniach Urzędu Miasta Świnoujście i są dostępne na stronie: [www.swinoujście.pl](http://www.swinoujście.pl) oraz opracowaniach Wiesława Króla (SWIR – Świnoujska Inicjatywa Rowerowa) wybitnego przewodnika turystyki rowerowej – udostępnionych dla tej publikacji.


Więcej na stronie: **[www.arka.biz.pl](http://www.arka.biz.pl)**

Informacje, które Państwu przekazujemy pogrupowane zostały w pakiety w sposób nie zawsze dychotomiczy:


 rowerowy

 pieszy

 sportowy

 morski

 zdrowotny

 kulturalny



## Pakiet rowerowy

W Świnoujściu są doskonałe warunki do powszechnego uprawiania turystyki rowerowej. W samej tylko lewobrzeżnej części miasta, ograniczonej terytorialnie przez Świnę i granicę państwową, znajduje się obecnie ponad dwadzieścia kilometrów ścieżek rowerowych, które łączą najważniejsze punkty kurortu – śródmieście, port, dzielnicę nadmorską i przejścia graniczne z niemieckimi miejscowościami Ahlbeck, Heringsdorf, Kamminke, Bansin czy Garz.

Dla wytrawnych rowerzystów szlak rowerowy do Peenemunde. Natomiast w administracyjnych granicach Świnoujścia mieści się przeszło sto kilometrów szlaków rowerowych, czytelnie oznakowanych zgodnie z międzynarodowymi standardami. Na wyciągnięcie ręki jest ponadto doskonała infrastruktura rowerowa niemieckiej części wyspy Uznam. Wszystko to sprawia, że wyprawy na dwóch kółkach można precyzyjnie dostosować zarówno do swoich zainteresowań, możliwości czasowych, przygotowania kondycyjnego, jak i stopnia opanowania techniki jazdy na rowerze.

## SZLAK ROWEROWY „ŚWIDNY LAS”

Świdny Las leży na najbardziej wysuniętym na południowy zachód skrawku wyspy Uznam. Mimo że bezpośrednio sąsiaduje z osiedlami Świnoujścia, a przez sam jego środek co dzień przejeżdżają tysiące turystów (szosą wylotową do przeprawy promowej „Karsibór”, można tu znaleźć miejsca równie dzikie jak najbardziej niedostępne knieje Wolińskiego Parku Narodowego. Szlak rowerowy przecina cały Świdny Las, by dotrzeć na niezwykle malowniczo położony falochron Kanału Piastowskiego. Niestety, ze względu na bardzo piaszczysty dojazd do falochronu, ostatnie kilometry trasy nadają się tylko dla najwytrwalszych rowerzystów.

### START

Ul. Grunwaldzka, na wysokości skrzyżowania z ul. Nowokarsiborską (pierwszy odcinek wzdłuż ścieżki rowerowej na ul. Nowokarsiborskiej i ul. Karsiborskiej).

### NA SZLAKU

Ulica Grunwaldzka [0 km] – dawna szosa do Berlina otwarta w 1860 r., wzdłuż której przebiegała linia kolejowa Świnoujście – Berlin (budynek dawnego dworca można nadal oglądać pod numerem 54 ulicy, a nasyp z kilkoma wiaduktami po niemieckiej stronie); Kanał Piastowski [6,3 km] – wybudowany w latach 1876 – 1888, w związku z rozbudową i rozwojem portu morskiego oraz w celu skrócenia żeglugi do Szczecina; w wyniku prze-

kopania kanału odcięty został południowo-wschodni fragment wyspy Uznam, tworząc wyspę Karsibór; kanał ma 7,2 km długości i średnią głębokość toru wodnego 10,5 m; „Karsiborskie Paprocie” [9,2 km] - rezerwat o powierzchni niemal 38 ha, z bujnymi, sięgającymi ponad 2 metrów paprociowymi zaroślami, składającymi się głównie z długosza królewskiego (*Osmunda regalis*), objętego ochroną - rezerwat to jedno z największych jego skupisk w naszym kraju;

Falochron zachodni bramy torowej Kanału Piastowskiego [13,7 km] – rozbudowany w ramach pogłębiania toru wodnego kanału i wydłużony do 644 metrów; znaki nawigacyjne umieszczone na główkach falochronu zachodniego i wschodniego naprowadzają statki wchodzące i wychodzące z Kanału Piastowskiego na tor wodny.



## SZLAK ROWEROWY „DOKOŁA WYSPIY KARSIBÓR”

Wyspa Karsibór to idealne miejsce dla wszystkich spragnionych odpoczynku od zgiełku miasta, szukających kontaktu z naturą. Szlak prowadzi przez rozległe pustkowia Karsiboru - trzcinowiska, łąki i lasy nad Kanałem Piastowskim, aż nowego wschodniego falochronu, wychodzącego na 430 m w głąb Zalewu Szczecińskiego.

Początek trasy znajduje się w pobliżu wschodniego nabrzeża promów „Karsibór”.

Stąd na wyspę Karsibór dostaniemy się dość nietypowym - wąskim Mostem Piastowskim.

### **START**

Wschodnie nabrzeże promów „Karsibór”, następnie Mostem Piastowskim na wyspę Karsibór.

### **NA SZLAKU**

Most Piastowski [0,5 km] – z 1966 r. o długości ponad 370 m, szerokości jezdni 420 cm, o jednostronnym ruchu pojazdów; w 2012 r. zastąpiony zostanie nowym mostem o długości 420 m i szerokości przystosowanej do ruchu obustronnego – 930 cm, którego budowę rozpoczęto jesienią 2010 r.; budowę nowego mostu ukończono w 2013 r.

Basen U-Bootów [0,9 km] – wybudowany w 1944 r., do końca II wojny światowej baza U-Bootów 4 szkolnej flotylli Krigsmarine;

Falochron wschodni bramy torowej Kanału Piastowskiego [6,8 km] – rozbudowany w ramach pogłębiania toru wodnego kanału i wydłużony do 666 metrów; znaki nawigacyjne umieszczone na główkach falochronu zachodniego i wschodniego naprowadzają statki wchodzące i wychodzące z Kanału Piastowskiego na tor wodny;

Kościół Najświętszej Marii Panny [16 km] – wybudowany w miejscu historycznej przeprawy przez Świnę do Przytoru (wyspa Wolin) na prastarym szlaku handlowym wokół Bałtyku; pierwotne założenie budynku pochodzi z XV lub XVI wieku; wewnątrz pod sklepieniem karawela „Kolumbia”, późnogotycki ołtarz, barokowa ambona oraz XVIII-wieczne ławy; w 1826 r.

kościółek przebudowano wg projektu jednego z najwybitniejszych pruskich architektów Karla F. Schinkla;

Karsbiorska Kępa [17 km] – rezerwat ptaków o powierzchni 197,52 ha, położony na wyspie o tej samej nazwie, będącej częścią Deltę Świny; ostoja ptaków o randze europejskiej, pod opieką Ogólnopolskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków; symbolem rezerwatu i najważniejszym gatunkiem lęgowym jest wodniczka; na terenie rezerwatu wieża widokowa

Cmentarz ewangelicki [18 km] – zachowany w dobrym stanie poniemiecki cmentarz, wpisany do rejestru zabytków;

Pomnik lotników RAF [19,6] – miejsce pamięci siedmiu lotników Lancastera M.I, z legendarnego 617 szwadronu RAF „Dambusters”, zestrzelonych 16 kwietnia 1945 roku, w trakcie bombardowania pancernika „Lutzow”.



## MIĘDZYNARODOWY NADMORSKI SZLAK ROWEROWY R-10

Odcinek międzynarodowego szlaku rowerowego wokół Bałtyku łączący Świnoujście z nadmorskimi kurortami wyspy Wolin (m.in. Międzyzdrojami i Dziwnowem). Przebiega możliwie najbliżej morskiego brzegu, jednocześnie sprytnie omijając niebezpieczne, ruchliwe szosy. Jego leśne odcinki za miastem, ze względu na dość trudną nawierzchnię, wymagają pewnej zaprawy fizycznej.

### **START**

Miejsce na styku transgranicznej, polsko-niemieckiej promenady (granica państwa).

### **NA SZLAKU**

Dzielnica Nadmorska [1,3 km] – zabytkowe obiekty ze zdobionymi elewacjami, kolumnienkami, wieżyczkami i lodżami, w eklektycznym stylu, charakteryzującym architekturę uzdrowską;

Stawa „Młyny” [4,4 km] – znak nawigacyjny w kształcie wiatraka, postawiony w latach 1873-1874, na kamiennym falochronie zachodnim wychodzącym w morze; symbol Świnoujścia;

Fort Zachodni [5,7 km] - wybudowany w latach 1843 – 1863; pierwotnie funkcjonował pod nazwą „Werk IV”, później jako „Batterie A”, „Westbatterie” i „Batterie Henningsen”; rozbudowywany i modernizowany przez kilkadziesiąt lat - z małej, parterowej reduty na planie kwadratu do otoczonego fosą wodną i wałami ziemnymi fortu redutowego; po wojnie do 1962 r. stacjonowały na jego terenie wojska sowieckie; obecnie w Forcie funkcjonuje muzeum historii twierdzy i skansen militarny;

Fort Anioła [6,3 km] - wybudowany w latach 1854 – 1858; nazwa fortu, początkowo „Werk III”, wywodzi się od uderzającego podobieństwa do Zamku Św. Anioła (Mauzoleum Hadriana) w Rzymie, na którym wzorowany był projekt architektoniczny warowni; trójkondygnacyjna rotunda, zwieńczona tarasem i basztą obserwacyjną; obecnie w Forcie Anioła znajduje się wiele eksponatów związanych z jego historią, kawiarnia, galeria sztuki oraz wystawa biżuterii artystycznej;

Park Zdrojowy [6,4 km] – projektu autora m.in. Ogrodów Sanssouci w Poczdamie, królewskiego architekta ogrodów z Berlina - Petera J. Lenne; jeden z najznakomitszych parków uzdrowiskowych Europy - bogactwo roślinności, w tym cenny i oryginalny starodrzew oraz wiele unikalnych i chronionych roślin;

Muzeum Rybołówstwa Morskiego [7,8 km] - dawny ratusz miejski, najstarszy budynek w mieście (projekt 1792r., budowa 1804 – 1806), obecnie siedziba Muzeum Rybołówstwa Morskiego; zbiory prezentujące historię rybołówstwa, dzieje miasta i regionu, stare przyrządy nawigacyjne, okazy fauny morskiej; wiele wystaw okolicznościowych;

Fort Gerharda (Wschodni) [13,4 m] - najciekawszy i najstarszy zarazem obiekt fortyfikacyjny na wyspie Wolin, wybudowany w latach 1856-1863; jedyny zachowany fort pruski z dawnego wschodniego kompleksu warownego, powstały z połączenia „Baterii Wschodniej” i fortu „Werk II”; jego zadaniem była obrona wejścia do portu oraz prowadzenie walki z okrętami na morzu; obecnie na terenie fortu działa Muzeum Obrony Wybrzeża;

Latarnia morska [13,6 km] - oddana do użytku w 1857 r., najwyższa nad Bałtykiem – 68 m wzniesienie światła, 64,8 m wysokość od podstawy, jedna z najwyższych na świecie; 308 schodów na taras widokowy, wystawa latarnictwa i ratownictwa morskiego;

Falochron wschodni [14,2 km] – zbudowany w latach 1818 – 1823, o długości przeszło 1400 metrów (najdłuższy falochron kamienny w Europie);

„Dzwon” [22,6 km] - betonowy bunkier wysokości ok 20 metrów; dawny bunkier centrali artyleryjskiej; obecnie wieża obserwacyjna Nadleśnictwa Międzyzdroje.



# SZLAK ROWEROWY DOKOŁA ZALEWU SZCZECIŃSKIEGO

Szlak, zgodnie z nazwą, prowadzi brzegami Zalewu Szczecińskiego - od Świnoujścia aż po miasto Wolin. Szczególnie na ostatnim etapie, na wzgórzach południowo-wschodniego brzegu wyspy Wolin obfituje w przepiękne widoki. W przyszłości ma spaść pętlą cały Zalew - zarówno jego polskie, jak i niemieckie brzegi. Ze względu na trudne odcinki - m.in. ruchliwymi szosami i pagórkami, polecamy go raczej wytrawniejszym rowerzystom.

## START

Przejsięcie graniczne Ahlbeck/Świnoujście, ul. Wojska Polskiego.

## NA SZLAKU

Odcinek szlaku na trasie Świnoujście – Wolin i dalej wokół Zalewu; wiedzie wzdłuż ul. Wojska Polskiego, następnie ul. 11 Listopada i ul. Nowokarsiborską do przeprawy promowej na wyspę Wolin; po przeprawie promem „Karsibór” drogą krajową nr 93, a później szosą do Przytoru, stamtąd leśnym traktem przez lasy międzyszydzkie w kierunku Lubina, Jeziorka Turkusowego do miasta Wolin;

Przytór – razem z Karsiborem pełnił do XVII wieku rolę pra-Świnoujścia; tu znajdowała się najważniejsza przeprawa nadbałtyckiego szlaku handlowego; w czasie II wojny światowej znajdowała się tu duża hitlerowska bateria przeciwlotnicza; obecnie dzielnica mieszkaniowa.



# SZLAK ROWEROWY FEININGERA (Świnoujście)

## START

Benz (niemiecka część wyspy Uznam).

## NA SZLAKU

Polsko-niemiecki szlak rowerowy na wyspie Uznam śladami Lyonela Feiningera - amerykańskiego artysty niemieckiego pochodzenia, zafascynowanego przyrodą i unikatowymi pejzażami wyspy; na szlaku znajdują się obiekty, które uwiecznił w swoich pracach; poszczególne miejsca na szlaku wyróżnione są z pamiątkową tablicą w płycie chodnikowej; szlak liczy ok 50 km.

Szlak prowadzi przez następujące miejscowości (po niemieckiej stronie wyspy Uznam): Benz - Neppermin - Balm – Mellenthin – Neppermin - Benz - Sallenthin - Bansin – Heringsdorf - Ahlbeck - Świnoujście (tablice przy dawnym ratuszu oraz na falochronie zachodnim) - Kamminke – Garz – Zirchow – Korswandt – Goethen – Sallenthin – Benz.



## Pakiet pieszy

Przyrodę, historię, współczesność Świnoujścia można poznać wyruszając na jeden ze szlaków pieszych wytyczonych zarówno na wyspie Uznam jak i Wolin.

Niezwykle interesujące, będą z pewnością wycieczki wzdłuż nadmorskich deptaków Świnoujścia i pobliskich niemieckich miejscowościach - Ahlbeck, Heringsdorf i Bansin. Już sama malowniczość morskiego pejzażu, zapach wydmowej roślinności czy klimat promenadowych kafejek to wystarczająca zachęta do ich podejmowania.

Wyprawa przez nadmorskie dzielnice jest również pasjonującą podróżą w czasie, do przypadającego na przełom XIX i XX wieku rozkwitu uzdrowskiego leczenia i związanego z tym gwałtownego rozwoju uznamskich kurortów, które chętnie odwiedzała ówczesna elita polityczna, intelektualna i kulturalna. Na Uznamie wypoczywali m.in. cesarz Wilhelm II, L.Tołstoj, M.Gorki, bracia Mann, czy J.Strauss. Wtedy też ukształtował się specyficzny, pełen eklektycznej elegancji styl, zwany często architekturą uzdrowską bądź „kajzerowską”.

Pomimo ciężkiego bombardowania, które niemieckie jeszcze wtedy Świnoujście przeżyło w ostatnich dniach drugiej wojny światowej, w kurorcie ocalała część zabytkowych obiektów z charakterystycznymi ten styl zdobionymi elewacjami, kolumnkami, wieżyczkami i łodziami. W pełnej krasie podziwiać go można w Ahlbecku i Heringsdorfie.

Polecamy Państwu oznakowane szlaki, wytyczone na wyspach Uznam i Wolin:



# ŚCIEŻKA DYDAKTYCZNA „SZLAK FORTYFIKACYJNY”

Kluczowe położenie geograficzne ujścia Świny od dawna decydowało o jego handlowym, ekonomicznym i militarnym znaczeniu. Kolejni gospodarze tych ziem akcentowali swoją obecność poprzez wznoszenie budowli obronnych.

Zanim Świnoujście stało się miastem i portem morskim, pierwsze fortyfikacje zbudował wokół miasta w XVII w. Albrecht von Wallenstein dla skutecznej obrony przed Duńczykami i Szwedami. Kolejne szanice usypywali tutaj Szwedzi. Władający miastem od 1720 roku Prusacy jedynie kontynuowali dzieło swoich poprzedników.

W okresie wojen napoleońskich nowe umocnienia na obu brzegach Świny zbudowali Francuzi. W połowie XIX w. wokół świnoujskiego portu pojawiły się nowoczesne fortyfikacje murowane. Wtedy właśnie rozpoczął się okres najintensywniejszej rozbudowy dzieł obronnych, z których znaczna część dotrwała do naszych czasów.

Wschodni brzeg ujścia Świny był zawsze najdogodniejszym terenem do obrony portu. Tędy przebiegały dawne szlaki komunikacyjne, tutaj znajdowały się naturalne wzniesienia i od tej strony spodziewano się kierunku ewentualnego szturmu. Do końca XIX w. zbudowano tu dwa forty i kilka mniejszych dzieł fortecznych. Główny ciężar obrony portu spoczywał na tej części Świnoujścia aż do wybuchu I wojny światowej, a uwaga obrońców skupiała się coraz bardziej na morzu. W okresie I i II wojny światowej powstało tu mnóstwo nowych budowli najróżniejszego przeznaczenia, wśród których przeważały obiekty artylerii nadbrzeżnej i przeciwlotniczej. Wreszcie ostatnie, niewielkie umocnienia wzniesli w tej okolicy Rosjanie i Polacy.

Dziś wiele świnoujskich fortyfikacji stało się atrakcjami turystycznymi, do których w dodatku prowadzą malownicze szlaki piesze i rowerowe. Niektóre z budowli uznano za zabytki i objęto ochroną prawną. Pozostałe mogą taki status osiągnąć niebawem. Aby do tego doszło, niezbędne jest ich poznanie i popularyzacja, do czego trasa niniejszej wycieczki z pewnością się przyczyni.





## SZLAK PIESZY „ŚWINOUJŚCIE – MIĘDZYDROJE”

Szlak pieszy jest trasą “nadmorską” w najpełniejszym tego słowa znaczeniu. Od przeprawy promowej na wschodnim brzegu Świnoujścia prowadzi niemal wprost na brzeg morza, i to najkrótszą drogą, odwiedzając przy okazji “magiczny zakątek” Świnoujścia z latarnią morską, falochronem i Fortem Wschodnim. Szlak startuje z centralnego punktu prawobrzeżnego Świnoujścia - miejskiej przeprawy promowej przy dworcu PKP. Chwilę po przekroczeniu torów odbija skosem na wschód, w ulicę Barlickiego. Ten etap to bardzo miła przechadzka wzdłuż tej ładnej, wysadzanej kasztanowcami starej trasy wylotowej do Szczecina.

**PORT HANDLOWY ŚWINOUJŚCIE** - idąc tym odcinkiem, możemy obserwować rozległy, industrialny kompleks portowy, pełen bocznic kolejowych, taśmociągów, olbrzymich suwnic, usiany hałdami i kontenerami. Tuż za płotem znajduje się bocznic kolejowa, prowadząca do wyrotnicy wagonów - wielkiej hali w której wagony dostają się w kleszcze obrotowych mechanizmów, dzięki którym cały ładunek jest wysypywany na taśmociągi.



## MIĘDZYNARODOWY NADMORSKI SZLAK PIESZY „E-9”

Znany od wielu lat, czerwony pieszy szlak nadbałtycki E-9.

W Świnoujściu i okolicach nie ma jednolitego charakteru - biegnie trochę nad Zalewem i trochę nad morzem, trochę lasem i trochę miastem. Jedynym wspólnym mianownikiem jest to, że prawie zawsze trzyma się spokojnego ubocza.

Szlak rozpoczyna się przy przejściu granicznym Świnoujście - Ahlbeck, i wkrótce zbacza z głównej ulicy Wojska Polskiego w kierunku morza. W ten sposób wprost z gwarne go, przygranicznego bazaru trafiamy na zaciszne peryferia miasta. Można poczuć się prawie tak jak w lesie bo na tym odcinku zabudowań jest niewiele, a te które są i tak zwykle toną w zieleni. Nie dochodząc do plaży szlak skręca na wschód, i wkrótce dociera do pierwszych zabudowań Dzielnicy Nadmorskiej.

**DZIELNICA NADMORSKA** - Najpiękniejsza dzielnica Świnoujścia. Secesyjne pensjonaty stojące przy kasztanowo-platanowych alejach tworzą wytworny klimat nadmorskiego uzdrowiska. Od ponad stulecia życie toczy się tu zupełnie innym tempem.

Spacerujemy jasną, przestronną i prawie zawsze pełną ludzi promenadą z widokiem na najbardziej reprezentacyjne pensjonaty Świnoujścia. Mijając muszlę koncertową wkraczamy na nową część promenady, która rozpoczyna się fontanną, podświetlaną w nocy. Można tutaj odpocząć wybierając ławkę lub miejsce w jednej z licznych na tym odcinku promenady kawiarni lub restauracji. Tuż za nimi kończy się też zwarta zabudowa. Jeszcze chwila i szlak biegnie ul. Uzdrowską, mijając po drodze duży kompleks hotelowy, za którym rozciąga się teren leśny.

Zbacząc na obszar powymowy można zobaczyć opuszczone bunkry i betonowe budowle o dziwnych kształtach i często trudnym do odgadnięcia przeznaczeniu. Większość z nich to obiekty hitlerowskiej baterii przeciwlotniczej, przy której funkcjonował system radarowy.

**ŚWINOUJSKIE RADARY** - na wydmach przy ul. Uzdrowskiej działała tajna hitlerowska jednostka radiolokacyjna. Zainstalowano tu tandem potężnych radarów, wychwytyjących cel w promieniu do 50 km, a następnie precyzyjnie go namierzających dla artylerii. Wg. hipotezy badacza świnoujskich fortyfikacji, P. Laskowskiego, jednostka pełniła m.in. funkcje eksperymentalne. Badano tu prawdopodobnie m.in. trajektorie lotów rakiet V1 i testowano współpracujące z radarami systemy obserwacji na podczerwień. Wkrótce szlak oddala się od morza, prowadząc wzdłuż Świny do zachodniego kompleksu fortów.

**FORT ZACHODNI** - strzegł wejścia do świnoujskiego portu ogniem ciężkich armat (uzbrojono go w działa 210 i 150 mm). Jego budowę rozpoczęto w 1843 r. Od tego przez 121 lat nieprzerwanie pełnił służbę bojową - najpierw dla armii pruskiej, potem hitlerowskiej, aż w końcu - radzieckiej. Dziś na jego terenie można oglądać m.in. największą ekspozycję militarnych wykopalisk w Świnoujściu.

**FORT ANIOŁA** - najbardziej filigranowy fort XIX wiecznej Twierdzy Świnoujście, zbudowany w latach 1855-58. Miał mniejsze znaczenie bojowe, pełnił za to istotną rolę łącznościową w kompleksie 4 portowych warowni Świnoujścia (oprócz Fortu Anioła w jej skład wchodziły Forty Wschodni i Zachodni, oraz zburzona po wojnie, w trakcie budowy



Świnouportu wschodnia Twierdza Portowa). Przed II wojną mieściło się tu hitlerowskie dowództwo obrony powietrznej Świnoujścia - pamiątką tego okresu jest betonowa dobudówka, na której umieszczona była antena radaru.

Dalszy odcinek szlaku prowadzi brukowaną ul. Jachtową, nieopodal brzegów Basenu Północnego. Basen służył jako suchy dok stoczniowy (opróżniany z wody przy pomocy specjalnej przegrody i systemu pomp). Obecnie mieści się tutaj nowoczesny port jachtowy na 400 jednostek. Obiekty z czerwonej cegły to kompleks XIX w budynków i hal dawnej stoczni, z charakterystyczną wieżą ciśnienia.

Nieco dalej, szlak mija zabytkowy budynek Kapitanatu Portu - jeden z ulubionych motywów malarskich i pocztówkowych przełomu XIX i XX wieku. To już centralne nabrzeże miasta - Wybrzeże Władysława IV.

**WYBRZEŻE WŁADYSŁAWA IV** - ruchliwe i bardzo szerokie, główne "skrzyżowanie dróg wodnych" Świnoujścia. Kursujące wahadłowo przez całą dobę, promy miejskie "Bielik" muszą co jakiś czas oddawać tu pierwszeństwo przepływającym przez Świnę statkom. Przy nabrzeżu stałe cumują holowniki i statek strażacki, a gościnnie także inne, czasem bardzo ciekawe jednostki. Nieopodal port wojenny.

Chwilę potem docieramy do punktu przeprawy na wyspę Wolin - terminalu promów "Bielik". O ile czas pozwala, warto jednak przed przepłynięciem się na drugi brzeg zajrzeć do Muzeum Rybołówstwa. Znajduje się ono raptem kilkaset metrów dalej, przy Placu Rybaka.

## **NORDIC WALKING i JOGGING LEŚNA ŚCIEŻKA PIESZO-BIEGOWA**

Kraina 44 wysp to raj dla miłośników nordic walking. Najbardziej naturalnym miejscem do uprawiania nordic walkingu jest plaża - szeroka, ciągnąca się kilometrami po polskiej i niemieckiej części wyspy Uznam.

Rozległy Park Zdrojowy położony pomiędzy Dzielnicą Nadmorską a centrum miasta zachęca do spacerów również w czasie wietrznej pogody. Marsz przez park jest okazją do podziwiania atrakcyjnej roślinności, rzadkich gatunków drzew i krzewów. Tereny leśne łączące się z lasami po niemieckiej stronie wyspy Uznam to kolejne miejsce na uprawianie tej formy sportu.



Dwie trasy biegowo-spacerowe wytyczone zostały w lesie przy ul. Moniuszki. Korzystać z nich mogą również nordic walkerzy. Na wyspie Wolin idąc brzegiem morza lub szlakiem rowerowym R -10 wiodącym przez las dotrzeć można do sąsiednich Międzyzdrojów. Po niemieckiej stronie wyspy, oznakowanych zostało kilka szlaków dedykowanych specjalnie tej dyscyplinie. Punktem startu dla wszystkich jest wejście na plażę po lewej stronie moło w Heringsdorfie, gdzie znajduje się także tablica informacyjna, opisująca poszczególne trasy. Jedna z nich wiedzie plażą w kierunku Świnoujścia, a następnie przez przygraniczne lasy rozciągające się pomiędzy polskim kurortem i Ahlbeckiem. Zróżnicowanie terenu na niemieckiej części wyspy Uznam, liczne wzniesienia i klify stwarzają doskonałe warunki dla bardziej zaawansowanych nordic walkerów, zapewniając przy tym niezapomniane widoki.

Z tych samych tras korzystać mogą również miłośnicy joggingu, indywidualnie lub uczestnicząc w imprezach organizowanych przez Klub Biegacza „Jogging”, który w ciągu roku organizuje kilkadziesiąt biegów na dystansach od kilku kilometrów do wyścigów półmaratońskich. Szczegółowy plan zawodów publikowany jest na stronie [www.jogging.e-swinoujscie.pl](http://www.jogging.e-swinoujscie.pl).

## Pakiet sportowy

### Park linowy dla odważnych

Parki linowe w Polsce zdobywają rzeszę fanów. Jest to stosunkowo młoda dziedzina sportu pochodząca z Francji, która gwarantuje nam bezpieczną zabawę i dużo ruchu na świeżym powietrzu, a co najważniejsze na wysokości od kilku do kilkunastu metrów nad ziemią.

Przy budowie Parku Linowego Bluszcz zużyliśmy ponad 2,5 km stalowej liny, zbudowaliśmy 5 tras składających się w sumie z ponad 70 przeszkód zawieszonych nawet do 10 metrów nad ziemią. Łączna długość naszych tras to ponad 800 metrów, a najdłuższa tyrolka ma niemal 80 metrów.

W naszym parku na pięciu zróżnicowanych trasach czekają na Państwa różne przeszkody: mosty birmańskie, kładki, zjazdy tyrolskie, przejścia po wiszących kłodach, belkach, skok Tarzana, skok na sieć, a nawet przejazd monocyklem (zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć).

Gwarantujemy świetną i bezpieczną zabawę pod czujnym okiem kadry instruktorskiej.



## Ty też możesz być tenisistą

Tenis ziemny to gra, która pasjonuje i ekscytuje ludzi a tenis uprawiany amatorsko sprawia ogromną radość, poprawia samopoczucie i zdrowie, dowartościowuje, daje ogromną satysfakcję. To połączenie ruchu i umiejętności. Grać może każdy niezależnie od wieku.

W **Pensjonacie ARKA** dysponujemy własnym, pełnowymiarowym kortem tenisowym o sztucznej nawierzchni i materiałami informacyjnymi o zasadach gry. Jest też trener, który nauczy podstaw gry. Mamy również „partnerkę” - maszynę do podawania piłek - można grać samemu (300 piłek w ciągu godziny) Na korcie można grać w badmintona czy siatkówkę albo uprawiać inne gry zręcznościowe.

Bycie tenisistą polega na opanowaniu jednocześnie kilkunastu umiejętności:

- zachować czujność aby przewidzieć ruch piłki we właściwym czasie ją odebrać, zwłaszcza gdy znajduje się ona na twojej połowie kortu,
- zachować równowagę,
- wykonywać krótkie podskoki, aby być gotowym szybko dotrzeć do piłki,
- umieć ocenić kąt rakiety oraz kierunek lotu piłki, aby odbić ją jak najlepiej,
- potrafić odbić piłkę z odpowiednią siłą.



## A może pingpongistą

Ping-pong albo tenis stołowy to gra, która nie tylko poprawia sprawność fizyczną ale daje również satysfakcję z gry, a zwłaszcza wygranej. Turnieje „pobytowe” pozwalają na codzienne uprawianie tego sportu – często powracamy do młodzieżowych pasji i czasów.

**Pensjonat ARKA** dysponuje stołem ogrodowym do tenisa, odpornym na warunki atmosferyczne, prostym i szybkim w składaniu i rozkładaniu, wygodnym w transporcie. Po złożeniu połowy stołu możliwa jest też gra (trening) jednej osoby.



# KAJAKIEM

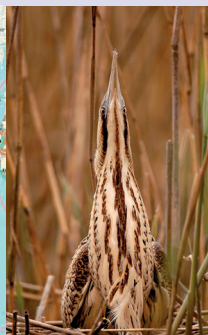
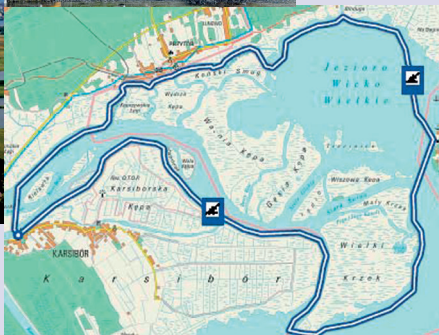
Płynąc kajakiem wzdłuż brzegów Wydrzej Kępy, okrążając Koński Smug i Wielki Krzek trudno wprost uwierzyć, że nie znajdujemy się na jednym z polskich pojezierzy, tylko zaledwie kilka kilometrów od Bałtyku. Nawet sami mieszkańcy Świnoujścia dopiero niedawno odkryli, że rozlewiska Starej Świny oferują wszystko, co niezbędne, aby przeżyć niezapomniany spływ kajakowy. Nic więc dziwnego, że właśnie tu przebiegają oba oznakowane i opisane w przewodnikach świnoujskie szlaki kajakowe. Obydwie trasy mają swój początek w karsiborskim ośrodku wypoczynkowym „Marina”, gdzie wypożyczyć można sprzęt wodny.

## SZLAK KAJAKOWY „44 wyspy”

30-kilometrowy szlak prowadzi wśród malowniczych wysepek delty Świny. Spływ gwarantuje przyrodnicze niespodzianki, choćby żeremia bobrowe i widok dostojnie kołujących nad głowami orłów bielików.

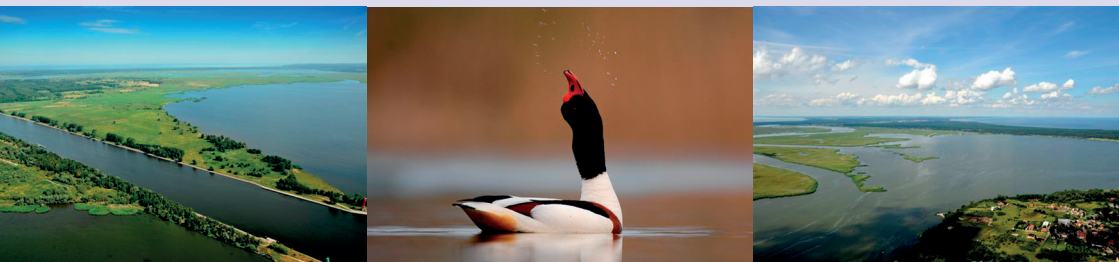
Początek szlaku znajduje się w ośrodku wypoczynkowo-wędkarskim „Marina” w Karsiborze. Stąd wpływamy na spokojne wody Zatoki Mulnik, a potem Młyńskiej Toni, czyli na nurt dawnej odnogi Świny, której zachodni wylot uległ najpierw zabagnieniu, a potem został zasypany w czasie budowy Kanału Piastowskiego. Chwilę potem po prawej mijamy brzegi Karsiborskiej Kępy. Zza wału przeciwpowodziowego okalającego wyspę widać szczyt wieży obserwacyjnej dla ornitologów.

**KARSIBORSKA KĘPA** - chroni ją wał przeciwpowodziowy i system rowów melioracyjnych, zbudowanych w drugiej dekadzie XX wieku, kiedy Kępę postanowiono przystosować do wypasu krów i koni. I właśnie dzięki tym zabiegom pojawiły się tu rzadkie ptaki.



# SZLAK KAJAKOWY WZDŁUŻ BRZEGÓW WYSPIY WOLIN

Wiedzie wokół wyspy Wolin, a jego trasa wynosi aż 60 kilometrów, więc – jak podpowiadają twórcy – doskonale nadaje się na spływ 5-dniowy. Natomiast kajakarze żądni dreszczyku emocji, mający profesjonalny sprzęt i wyższe umiejętności, mogą tradycyjny, śródlądowy spływ rozbudować o elementy kajakarstwa morskiego i pokonać dodatkowo około 40-kilometrowy odcinek z Dziwnowa do Świnoujścia Bałtykiem.



## KITESURFING I SKIMBOARD

Otoczone przez wodę i leżące na styku cyrkulacji lądowych i morskich wiatrów Świnoujście dysponuje doskonałymi warunkami do uprawiania windsurfingu, kitesurfingu i skimboardu. Uznamska plaża przy wiatraku, czy plaża w dzielnicy Warszów (wyspa Wolin), zwane w surfingowym żargonie „spotami”, zyskują coraz większą popularność wśród surferów z Polski. Najlepsze warunki panują przy wiatrach północnych, północno-wschodnich i północno-zachodnich. Przy wiatrach południowych warto wybrać się nad Zalew Szczeciński. Otwarcie granic dla ruchu samochodowego na Uznamie ułatwiło dostępność świetnie nadających się do wind- i kitesurfingu akwenów po niemieckiej stronie wyspy, choćby w położonej pod Świnoujściem wiosce Kamminke. Stosunkowo płytki akwen i szeroka świnoujska plaża, polecane są przez instruktorów jako najbezpieczniejsze miejsce do nauki kitesurfingu i skimboardu. Natomiast bliskość innych spotów umożliwi kontynuowanie nauki w przypadku zmiany warunków pogodowych tzn. kierunku czy siły wiatru. W 2010 roku w Świnoujściu odbył się finał Kitesurf Tour Europe.



W przeciwieństwie do surfing, jazda na skimboardzie zaczyna się na plaży. Skimboarder stoi przy brzegu trzymając w rękach deskę i czeka na falę. W momencie, gdy odpowiednia fala zbliża się, skimboarder biegnie w stronę wody. Następnie rzuca deskę na płytką warstwę wody pozostającą po cofającej się fali lub na głębszą wodę naprzeciw fali. Potem wskakuje na deskę obiema nogami i ślizga się, starając utrzymać jak najdłużej na wodzie. Skimboarder może skierować się z powrotem do brzegu lub podплыnąć do zbliżającej się fali w celu wykonania różnych tricków. Na płytkich wodach śródlądowych skimboarder może wykonywać triki podobne do tych, wykorzystywanych w jeździe na deskorolce.

## WĘDKARSTWO

Świnoujście jest rajem dla wędkarzy. W okolicznych wodach występują liczne gatunki ryb słodkowodnych, wędrownych i morskich. Wędkarze łowią tutaj kapitalne okazy sandacza, leszczy i szczupaków, szczególnie w czerwcu oraz październiku. Od wiosny do jesieni masowo występuje okoń i płoć, których można złowić 4 - 5 kg w ciągu godziny. Liczne są również węgorze spływające z całego dorzecza Odry. U schyłku jesieni dominuje okoń i miętus, ale pojawiają się też flądry, stornia i gładzica. Tędy wędrują do rzeki Drawy królewskie łososie i wędrowne trocie osiągające ponad 20 kg wagi. W płytkich rozlewiskach morskiej cieśniny Świny można łowić wspaniałe liny oraz karasie dwóch gatunków: pospolite i srebrzyste. Szczególnie polecane łowiska znajdują się w rejonie dzielnicy Karsibór, gdzie znajdują się stacje wędkarskie i wodniackie. Warto też zajrzeć do Przytoru i Łunowa. Jednak wędkarzy spragnionych morza falochrony ujścia Świny do Bałtyku. Są tutaj wyborne łowiska wszystkich ryb łącznie z morskimi: węgorzycą żyworodną, stornią i niesamowitą beloną, która pojawia się jedynie u schyłku wiosennego sezonu śledziowego. Niekiedy podchodzą ławice śledzi. Można je łowić na girlandy złotych haczyków po kilka jednocześnie lub na mokrą sztuczną muchę.

W połowach wszystkich drapieźników jako przynęty dominują pilkery, twistery oraz przynęty zwierzęca. Ryby karpioate łowi się całą gamą różnorodnych przynęt dostępnych w licznych sklepach wędkarskich Świnoujścia.

Latem organizowane są rejsy na połowy morskie, podczas których łowi się na Zatoce Pomorskiej piękne sandacze, okonie i leszcze oraz płastugi i diabły morskie czyli kury. Zdarza się również sieja wędrowna oraz tasza zwana popularnie zającem morskim.





Wielu wrażeń dostarcza również wędkowanie z plaży, które łączy plażowanie z aktywnym nadmorskim wypoczynkiem. Najlepiej brodzić na drugiej rewie ( płyciznie ), penetrując ciężką wędką spławikową rozległe głęboczki i skarpy dna. Jednak ten rodzaj połowów dostępny jest tylko latem, gdy temperatura wody przekracza 19 - 20°C. Najlepsze wyniki osiąga się po sztormach.

Należy dodać, że okoliczne wody podlegają Urzędowi Morskiemu. Dlatego przed wędkowaniem należy wykupić w Kapitanacie Portu licencję na sportowy połów ryb. Licencja zawiera zasady połowów morskich oraz wymiary i okresy ochronne ryb.

Jeśli złowimy ryby nam nieznane wypuszczamy je bezzwłocznie do wody. Zainteresowani wędkowaniem w wodach Świnoujścia znajdą obszerne informacje w książce Wrzesława Mechły „Przyroda pomorskich wysp”, której cztery rozdziały fachowo ujmują sprzęt i technikę połowu ryb. Książka zawiera również opisy wspaniałej przyrody jaka towarzyszy nam podczas połowów.

Przecież jesteśmy w mieście, które w połowie leży na wodzie a w połowie na wyspach pełnych lasów, parków i mrocznych zakątków.

## ŻEGLARSTWO

Położenie geograficzne, różnorodność akwenów wodnych i ich atrakcyjność stwarzają doskonałe warunki dla rozwoju żeglarstwa zarówno morskiego jak i śródlądowego.

Wytrawni żeglarze, którzy pokonują otwarte akweny mają możliwość wypłynięcia ze Świnoujścia na Morze Bałtyckie. Zalew Szczeciński łączy polskie i niemieckie porty oraz przystanie zlokalizowane wokół tego akwenu. Natomiast jeziora i rozlewiska Starej Świny są akwenami przyjaznymi dla żeglarzy o nieco mniejszych umiejętnościach.

Bliskość Niemiec i Skandynawii powodują, że Świnoujście jest oknem na świat dla polskich jednostek i atrakcyjnym portem dla żeglarzy niemieckich i skandynawskich.

Na wszystkich żeglarzy szukających spokojnej przystani czeka nowoczesny, największy na polskim wybrzeżu port jachtowy w Basenie Północnym (53°54' 48``N 14°16' 8``E) na około 400 jednostek. Port znajduje się w północno-wschodniej części miasta, na wyspie Uznam. Osłonięty od otwartej wody, w sąsiedztwie Parku Zdrojowego i XIX-wiecznych fortyfikacji, w niedalekiej odległości od centrum miasta. Potwierdzeniem wysokich standardów jest trzykrotnie przyznane międzynarodowe wyróżnienie, znak jakości - „Błękitna Flaga”.

Począwszy od czerwca Świnoujście gości uczestników licznych regat. Najważniejsze z nich to: Regaty Dni Morza, Etapowe Regaty Turystyczne i Regaty Unity Line. Większe jed-



nostki podziwiać można w czasie dorocznej imprezy żeglarskiej Sail Świnoujście, odbywającej się w sierpniu. Rejs żaglowcem w czasie Sail Świnoujście jest okazją dla „szczurów lądowych” do posmakowania morskiej przygody.

Rozpięte na wietrze żagle, sunące po wodzie jachty i załogi uwijające się na pokładach to niezapomniany widok, który niejeden turysta będzie długo wspominał po wyjeździe ze Świnoujścia.



## Z wizytą u sąsiadów

Unikatowe transgraniczne położenie Świnoujścia, bliskość Szwecji, Danii i dzielona z najbliższymi sąsiadami, Niemcami, wyspa Uznam zachęcają do wyruszenia na krótką zagraniczną wycieczkę.

Najłatwiej i najszybciej osiągalne ze Świnoujścia są Niemcy. Z uzdrowiskiem sąsiaduje gmina Heringsdorf określana - ze względu na swoją historię - mianem „Cesarskich Uzdrowisk”. Tworzą je malownicze, nadmorskie miejscowości: Ahlbeck, Heringsdorf i Bansin. Miasteczka oddalone są od Świnoujścia zaledwie o kilka kilometrów.

W odwiedziny można wybrać się tam autobusem komunikacji miejskiej – Linią Europejską, Uznamską Koleją Uzdrowiskową, autem, rowerem oraz pieszo - wybierając spacer transgraniczną promenadą lub plażą. Do molo w Heringsdorfie regularnie przybijają kursujące ze Świnoujścia stateczki wycieczkowe.

Dla osób aktywnie wypoczywających wyzwaniem i atrakcją będą liczne wzniesienia, klify i różnicowany krajobraz, wyspy Uznam, który można podziwiać wędrując z kijkami, uprawiając jogging lub rowerem. Niezwykle malownicza jest południowa część wyspy Uznam, z urokliwymi wioskami, przez które prowadzą dobrze oznakowane drogi rowerowe. Na świetnie nadających się do wind- i kitesurfingu akwenach po niemieckiej stronie wyspy, choćby w położonej pod Świnoujściem wiosce Kamminke można rozwinąć żagiel bądź kite. Dzięki otwarciu granic dla samochodów oraz umiejscowieniu w Świnoujściu końcowego przystanku Uznamskiej Kolei Uzdrowiskowej, w zasięgu ręki jest oddalony o niespełna 160 kilometrów Berlin, do którego coraz więcej – turystów i mieszkańców Świnoujścia – wpada na rekonesans i zakupy.

A w Berlinie, jak przystało na stolicę jednego z najbogatszych państw Europy – jest co zobaczyć...

Będąc w Świnoujściu warto odwiedzić leżące niedaleko dwie bałtyckie wyspy – niemiecką, pełną kontrastów Rugię i duński, słoneczny Bornholm. Żeglarze mogą obrać na nie

kurs bezpośrednio z portu jachtowego, pozostali turyści mają do dyspozycji dogodne połączenia promowe. Na oddaloną o 100 km od Świnoujścia Rugię – można dostać się także drogą lądową. Atrakcje obu wysp, takie jak m.in. ruiny średniowiecznego zamku Hammershus, malownicze duńskie wędzarnie, pochodzące jeszcze z czasów kultury słowiańskiej zabytki Rugii, można poznać podczas jednodniowej lub dwudniowej wycieczki wykupionej w jednym z miejscowych biur podróży albo indywidualnie.

Nieco dłuższa wyprawa morska – zajmujący kilka godzin rejs, czeka zainteresowanych zwiedzeniem południa Danii i Szwecji. Na te oddalone w linii prostej od Świnoujścia o 150 i 175 km kraje warto zarezerwować sobie przynajmniej 3 dni wraz z noclegiem, choć też bardzo popularne są jednodniowe wycieczki. Chętnych, by zobaczyć norweskie fiordy, duńską syrenkę, kamieniczki nad kanałem, browar Carlsberga – i mnóstwo innych atrakcji, które czekają na turystów w portowej Kopenhadze oraz pozostałych miejscowościach po drugiej stronie Bałtyku - nie brakuje.



## Baza zabiegowa Uzdrowiska Świnoujście

W leczeniu, rehabilitacji i profilaktyce uzdrowskowej stosuje się przede wszystkim zabiegi z zakresu fizjoterapii wykorzystującej fizjologiczne działania na organizm różnych postaci energii.

Uzdrowisko Świnoujście jest uzdrowskiem oferującym szeroką gamę zabiegów z zakresu fizjoterapii i obejmuje działy takie jak: balneoterapia, hydroterapia, kinezyterapia, elektroterapia, fototerapia

Mając własne źródła złóż mineralnych czerpie solankę o składzie chlorkowo-sodkowo-jodkowo-bromkowym, z domieszką żelaza.

### Kąpiel solankowa

Działanie: przez temperaturę, ciśnienie hydrostatyczne i drażnienie receptorów skóry wywołuje przekrwienie i ułatwia krążenie oraz resorpcję stanów zapalnych.

Wskazania: choroby układu ruchu, układu nerwowego, układu krążenia, skóry.



## Kąpiel elektryczno-wodna czterekomorowa

Działanie: poprzez działanie prądu galwanicznego o zmiennym kierunku obniż lub podwyższa pobudliwość ośrodkowego układu nerwowego.

Wskazania: zapalenie wielonerwowe, nerwobóle, niedowłady, zespoły bólowe w przebiegu choroby zwyrodnieniowej, nerwica wegetatywna.



## Natrysk płaszczowy i bicz szkocki

Działanie: poprzez temperaturę, ciśnienie oraz mechaniczne drażnienie rozdrobnionych kropelek wody powoduje przyspieszenie przemiany materii.

Wskazania: miażdżyca, nadciśnienie, zakrzepowe zapalenie żył, choroba wieńcowa, choroba Basedowa, niewydolność krążenia.



## Masaż podwodny

Działanie: poprzez temperaturę i ciśnienie wody prowadzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych.

Wskazania: choroba zwyrodnieniowa stawów, stany po urazach, zaniki mięśniowe i niedowłady, nerwobóle, otyłość.



## Masaż wirowy

Działanie: poprzez temperaturę i ruch wody prowadzi do zmniejszenia zastój krwi, zmniejszenia napięcia mięśniowego i osłabienia uczucia bólu.

Wskazania: miażdżyca naczyń, choroba Reynauda, stany po zakrzepowym zapaleniu żył, choroby zwyrodnieniowe stawów, gościec tkanek miękkich.



## Okłady borowinowe

Działanie: termiczne i chemiczne powodują ukrwienie, szybsze wchłanianie płynów patologicznych w wysiękach, stymulację kory nadnerczy.

Wskazania: przewlekły gościec stawowy, zmiany zwyrodnieniowe, zapalenie wielonerwowe.



## Inhalacje solankowe

Działanie: rozluźnienie wydzieliny i ułatwienie wykrztuszania.

Wskazania: nieżyty nosa, gardła, krtani i oskrzeli.

## Galwanizacja

Działanie: prąd stały powoduje przegrzanie tkanek, rozszerzenie naczyń krwionośnych, zwiększenie pobudliwości nerwowej pod katodą a zmniejszenie pod anodą.

Wskazania: nerwobóle, choroba zwyrodnieniowa stawów, dyskopatie, zaburzenia krążenia obwodowego, porażenie wiotkie.



## Ultradźwięki

Działanie: przeciwbólowe, zmniejszenie napięcia mięśni, rozszerzenie naczyń krwionośnych, hamowanie układu współczulnego.

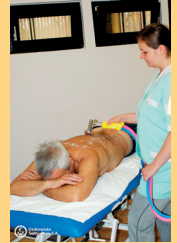
Wskazania: zespoły bólowe kręgosłupa, rwa kulszowa, choroba zwyrodnieniowa, nerwobóle, ostroga kości piętowej, bóle poamputacyjne.



## Masaż klasyczny

Działanie: mechaniczne drażnienie receptorów prowadzi do usprawnienia krążenia miejscowego, przyspieszenie wchłaniania wysięków i przesięków, zwiększenie wydzielania gruczołów dokrewnych.

Wskazania: przewlekła niewydolność krążenia, miażdżycowe stwardnienie tętnic, zakrzepowe i zarostowe zapalenie naczyń, niewydolność naczyń limfatycznych podudzi, otyłość, urazy nerwów obwodowych, nerwobóle, gościec przewlekły.



## Aquavibron

Działanie: zwany inaczej masażem wibracyjnym, to zabieg suchy wykonywany za pomocą specjalnego aparatu przez który przepływa woda i wytwarza drgania membrany w aplikatorze. Poprzez masaż dużych i małych grup mięśniowych i tkanki podskórnej usprawnia krążenie obwodowe.



## Gimnastyka lecznicza

Działanie: ma na celu rozwijanie i kształtowanie poszczególnych narządów szczególnie ruchu, przywracają sprawność fizyczną.

Wyróżniamy kinezyterapię indywidualną i zbiorową, ordynowaną w zależności od schorzenia i wydolności osobniczej chorego.



## Jonoforeza

Działanie: wprowadzanie do tkanek leków siłami pola elektrycznego.

## Termy Bałtyckie (Ostsee Therme)

Termy Bałtyckie to skarb wód termalnych z głębi ziemi. Tajemnica dobrego i jednocześnie leczniczego wpływu na organizm, to woda termalna „Jodosolanka z Heringsdorfu”, wydobywana z własnego źródła, 408 metrów z głębi ziemi.

Na odwiedzających „Świata Kąpeli” czeka kompleks nowoczesnych, całorocznych wielo-



funkcyjnych basenów z wodą termalną o temperaturze od 30°C do 34°C. Baseny termalne o łącznej powierzchni 753 m<sup>2</sup> Wyposażone są w urządzenia do hydromasażu takie jak: bicz wodne, ławki do masażu wodnego, leżanki i ławki do masażu powietrznego. Dla naszych małych Gości oferujemy do zabawy grotę wodną z dwiema ślizgawkami, ciepły brodzik dla niemowląt, mini dżungla ze ślizgawką i wodospadem. Dodatkowa rozrywka dla wszystkich bez względu na wiek – salon gier.



## Duży basen (kryty)

Powierzchnia wody: 250 m<sup>2</sup>

Temp. wody: 30 °C

Atrakcje: grotta wodna, 2 ślizgawki o wysokości 8 m, dysze masujące, masaże perełkowe, bicz wodne, głębokość wody 1,30 m



## Basen solankowy (kryty)

Powierzchnia wody: 106 m<sup>2</sup>

Temp. wody: 32 - 33°C

Atrakcje: wysokie stężenie solanki, jacuzzi, dysze masujące

## Basen do terapii (kryty)

Powierzchnia wody: 106 m<sup>2</sup>

Temp. wody: 32,5 - 33,5 °C

Atrakcje: bicz wodne, dysze masujące

Ograniczony dostęp w czasie prowadzonych zajęć

Basen zewnętrzny



## Basen zewnętrzny

Powierzchnia wody: 110 m<sup>2</sup>

Temp. wody: 32,5-33,5 °C. Atrakcje: dysze masujące, mini dżungla dla dzieci (kryty)

## Mini dżungla dla dzieci (kryty)

Powierzchnia wody: 90 m<sup>2</sup>

Temp. wody: 29-30 °C

Atrakcje: mała ślizgawka, małpka i jaszczurki tryskające wodą, skały wodne z wodospadem



## Basenik dla niemowląt

Powierzchnia wody: 11 m<sup>2</sup>

Temp. wody: 32,5-34,5 °C

Atrakcje: zabawki tryskające wodą, 2 łaźnie parowe

Temperatura: 40-55 °C

Wilgotność powietrza: 80-100%

## 2 łaźnie parowe

Temperatura: 40-55 °C

Wilgotność powietrza: 80-100%

Czas pobytu: ok. 3 min (wg. samopoczucia)



# Atrakcje turystyczne

## Dawny ratusz

Dziś siedziba Muzeum Rybołówstwa Morskiego. Znajdują się tu zbiory prezentujące historię rybołówstwa, dzieje miasta i regionu, stare przyrządy nawigacyjne, okazy fauny morskiej. Miejsce wielu wystaw.

Pl. Rybaka 1, Tel. 91 321 24 26, [www.muzeum-swinoujscie.pl](http://www.muzeum-swinoujscie.pl)

Godziny otwarcia: wt – nd 9:00-17:00 (czerwiec - październik)

Wstęp: 6,00 zł / 4,00 zł



## Fort Anioła

Wybudowany w latach 1854-58 na wzór Mauzoleum Hadriana, dzisiejszy Zamek Św. Anioła w Rzymie.

Tel. 601 767 171, [www.fortaniola.pl](http://www.fortaniola.pl)

Godziny otwarcia: 9:00-18:00

Wstęp: 8,00zł / 5,00 zł (grupy od 10 osób), 5,00 zł (dzieci 7 - 14 lat), dzieci do 7 lat - bezpłatnie



## Fort Zachodni

Wybudowany w latach 1843-1863, wielokrotnie modernizowany, po wojnie do 1962 roku stacjonowały tam wojska radzieckie.

Tel. 508 738 118, [www.okretywojenne.pl/pefu/westbatterie](http://www.okretywojenne.pl/pefu/westbatterie)

Godziny otwarcia: od 10:00 do 17:00 (kwiecień i październik), od 10:00 do 18:00 (maj i wrzesień), od 9:00 do 20:00 (czerwiec - sierpień). Wstęp: 8 zł / 5 zł (dzieci 7-14 lat)



## Fort Wschodni (Gerharda)

Jedna z trzech zachowanych XIX-wiecznych fortyfikacji wchodzących w skład Twierdzy Świnoujście. W pomieszczeniach fortu oglądać można ekspozycję dotyczącą świnoujskich fortyfikacji, eksponaty znalezione na ich terenie. Fort ma swojego komendanta. Tel. 503 741 307, [www.fort-gerharda.pl](http://www.fort-gerharda.pl)

Godziny otwarcia: od 9:00 do zmierzchu. Wstęp: 12 zł / 9 zł



## Kościół pw. Chrystusa Króla z XVIII wieku

Wzniesiony na miejscu gotyckiej świątyni. W nawie głównej drewniany model statku-korwety z 1881 podwieszony do sufitu.

Pl. Kościelny 1, Tel. 91 321 20 32, [www.parafla.swi.pl](http://www.parafla.swi.pl)

Kościół pw. NMP Gwiazdy Morza „Stella Maris”

Neogotycka świątynia z końca XIX stulecia - do II wojny światowej jedy-ny kościół katolicki w Świnoujściu; we wnętrzu witraże o dużej wartości artystycznej.

ul. Piastowska 11, Tel. 91 321 37 69,

[www.paraflagwiazdymorza.swi.pl](http://www.paraflagwiazdymorza.swi.pl)



## Gotycki Kościół z XV wieku

Znajdujący się na wyspie Karsibór, wewnątrz wyjątkowo cenne wyposażenie, m.in. ołtarz z XV w. i ambona z XVII w. Kościół usytuowany jest w miejscu historycznej przeprawy przez Świnę do Przytoru, na prastarym szlaku handlowym wokół Bałtyku.



## Wieża widokowa

Po byłym kościele protestanckim pw. Marcin Lutra, zniszczonym pod koniec II wojny światowej.

ul. Paderewskiego 7, Tel. 601 540 129, 609 167 070

Godziny otwarcia: 10:00-18:00

Wstęp: 6 zł / 4 zł (otwarcie - druga połowa kwietnia)



## Park Zdrojowy

Z XIX w. według projektu architekta ogrodów królewskich m.in. w Berlinie i Poczdamie - Petera Josefa Lene; roślinność śródziemnomorska ze starodrzewiem liczącym ok. 150 lat.



## Falochrony

Z początku XIX wieku, zachodni wraz ze stawą „Młyny” – znakiem nawigacyjnym w kształcie wiatraka, wschodni – o długości przeszło 1400 metrów w głąb morza (najdłuższy falochron kamienny w Europie).

## Latarnia Morska

Z 1858 roku, najwyższa nad Bałtykiem (68 m), 308 schodów na taras widokowy, wystawa latarnictwa i ratownictwa morskiego.

Tel. 91 321 60 63

Godziny otwarcia: codziennie od 10:00 do 18:00, lipiec i sierpień od 10:00 do 20:00, 02.11 - 27.12 od 10.00 do 16.00, nieczynne w dniach:

01.11, 24 - 26.12, 01.01. Wstęp: 6,00 zł / 4,00 zł





## Pomnik poświęcony lotnikom RAF-u

Zestrzelonego w kwietniu 1945 roku podczas nalotu dywanowego na obiekty portowe.



## Ostoja ptaków Karsiborska Kępa (wyspa Karsibór)

Enklawa dzikiego ptactwa, posiadająca rangę europejską, obserwuje się tu około 140 gatunków ptaków.

Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Ptaków,

Biurowo Regionalne w Świnoujściu, tel. 503 036 977, [www.otop.org.pl](http://www.otop.org.pl)



## „Cyrus Tours” - Świnoujście Express

### Zwiedzamy miasto ...

Wyspy Uznam i Wolin to jedyne takie miejsce w Polsce, nie ustępują swym urokiem słynnym Wyspom Kanaryjskim, czy greckim. Krajobraz wysp jest na tyle zróżnicowany, że z pewnością każdy znajdzie tu coś dla siebie. Wyrusz wyspiarskim szlakiem!

„CYRUS TOURS”

PL tel.: +48 608 35 42 95, 608 35 42 46, DE tel./fax: + 49 3837830033, [info@cyrus-tours.pl](mailto:info@cyrus-tours.pl)



## Żubry „na Uznamie”

Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z fauną i florą wyspy Uznam. Oprócz stada Żubrów, będą mogli Państwo zobaczyć wystawy i prezentacje, posłuchać śpiewu ptaków, poznać życie zwierząt na wyspie. Moc atrakcji dla małych i dużych.

### ZAGRODA ŻUBRÓW WYSPA UZNAM

Wisentgehege Insel Usedom Heideweg 1, 17419 Prätenow,

Tel. +49 (0)162 - 163 777 9, [wisentgehege-usedom.de](http://wisentgehege-usedom.de)



## Coś dla ducha (50 m)

Rzymskokatolicka parafia p.w. Śś. Stanisława i Bonifacego B.M.

ul. Siemiradzkiego 9, 72-600 Świnoujście,

Tel. 91 327 04 02, [parafianstanboni.swi.pl](http://parafianstanboni.swi.pl)



# Historia miasta Świnoujście

Świnoujście to miasto cieszące się międzynarodową sławą już przed wojną, jest wyjątkowo „młodym” miastem. Wpływ na jego powstanie i rozwój miało: położenie, warunki naturalne i sytuacja polityczna jaka panowała w XVIII wieku. Cofnijmy się więc nieco i przypomnijmy parę faktów z historii.

Do XVII wieku Pomorze zachodnie należało do władców pomorskich Gryfitów. Ziemie tu były słabo zaludnione. Tutaj Odra uchodzi do morza trzema odnogami: Świną, Dźwiną i Pianą. Do żeglugi najbardziej nadawała się Piana i ona stanowiła główne połączenie Bałtyku ze Szczecinem, który już w XI wieku był ważnym ośrodkiem handlowym. Natomiast ujście Świny było piaszczyste i rzeka na tym odcinku nie nadawała się do żeglugi, ale łatwo można było się przez nią przeprawiać. Dlatego też tędy biegł szlak handlowy solny wiodący ze wschodu do Lubeki. Już w 1230 roku istniała tu przeprawa promowa. W końcu XIII wieku ujście urasta do ważnego punktu celnego, przy którym powstała wieś West Swine. Wiek XVII i XVIII to czas licznych wojen o dominację na Pomorzu. W ostateczności na mocy układu zawartego w 1721 r. Szczecin oraz wyspy Wolin i Uznam dostały się pod panowanie pruskie. Układ jednak zawierał klauzulę, że na tych ziemiach Prusy nie miały prawa stawiać portu ani budować nowego miasta. Szczecin był znanym portem handlowym, ograniczały go jednak cła nakładane przez Szwedów jako, że cały ruch statków odbywał się przez Pianę, która była w rękach szwedzkich. Prusy chcąc obejść klauzulę zwróciły uwagę na ujście Świny, jako, że istniała tu osada i przeprawa promowa podciągając to jako miasto i port. Wykorzystanie Świny jako drogi żeglownej połączyłoby jednocześnie Śląsk, Wielkopolskę, Ziemię Pyrzycką [które wówczas były w rękach pruskich] z Bałtykiem. Król pruski Fryderyk Wilhelm I podjął decyzję o pogłębieniu rzeki Świny i „rozbudowie” u jej ujścia portu.

Począwszy od 1721 roku rozpoczyna się okres regulacji rzeki. Już w 1747 roku Świnoujście ogłoszono portem morskim. Wkrótce jednak w czasie wojny 7 - letniej w latach 1759 - 1762 Świnoujście opanowali Szwedzi. Wycofując się zniszczyli urządzenia portowe i zatopili kilka statków. Znowu podjęto dalsze prace nad odnowieniem i rozbudową portu. Równoległe wraz z rozwojem portu rozwijało się osiedle. Po raz pierwszy nazwy Świnoujście użyto w 1742 roku dla osady powstającej wokół portu, a 3 czerwca 1765 roku z rąk króla Fryderyka II osada otrzymała prawa miejskie. Jako ciekawostkę można podać fakt, że magistrat wraz z urzędem burmistrza powołany był już w 1753 roku.

Budowa falochronów w latach 1818 - 1824 spowodowała, że nawet w sztormowe dni wejście do portu było bezpieczne i spokojne. Aby zapewnić większe bezpieczeństwo w 1828 roku ustawiono na falochronie świecąca stawę, a w dwa lata później wieżę obserwacyjną pilotów na wybrzeżu wschodnim. W 1854 roku rozpoczęto budowę najwyższej wówczas w świecie la-



tarni morskiej. Uruchomiono ją już w grudniu 1857 roku. W latach 1874 - 1880 wybudowano Kanał Królewski (obecnie Piastowski), który znacznie skrócił drogę wodną łącząc środkowy bieg Świny bezpośrednio z Zalewem Szczecińskim. Wybudowano go przekopując część wyspy Uznam odcinając ją (w ten sposób powstała wyspa Karsibór). Pogłębiono jednocześnie tor wodny. Prace te okazały się jednocześnie przyczyną upadku Świnoujścia jako portu handlowego. Wskutek pogłębienia Świny, duże statki docierały do Szczecina nie zatrzymując się w Świnoujściu. Podobnie było z drogą powrotną. Wiele ludzi związanych zwłaszcza z obsługą tranzytu straciło pracę.

W tej sytuacji zwrócono uwagę na położenie, piękną plażę i klimat. Walory klimatyczne zachęciły do budowy w 1826 roku pierwszego Domu Zdrojowego. Urządzono tu pierwsze łaźnie, do których wodę morską wożono w beczkach. W tym też roku przyjęto pierwszych kuracjuszy w liczbie 613 osób. Wkrótce założono Park Zdrojowy zaprojektowany w 1827 roku przez Piotra Józefa Lenne, dyrektora ogrodów królewskich w Berlinie. Do dziś park jest swego rodzaju granicą dzielącą centrum od dzielnicy wczasowej. W XIX wieku powstała również promenada - szlak spacerowy idący równoległe wzdłuż morza, wiodący do najważniejszych punktów dzielnicy uzdrowskiej. Z promenady prowadziły między innymi wyjścia na plażę i na molo. Nad morzem usytuowane były wówczas trzy plaże: męska, damska i rodzinna. Podczas wierceń w latach 1890 - 1898 i 1903 - 1904 natrafiono na obfite źródła solankowe o dużych właściwościach leczniczych. Fakt ten zdecydował o dalszym rozwoju i rozbudowie uzdrowiska.

Do rozwoju Świnoujścia jako uzdrowiska przyczyniała się dogodna komunikacja i rozwój żeglugi pasażerskiej. Biała flota zapewniała połączenie z portami bałtyckimi - przykładowo w 1921 roku z drogi morskiej w Świnoujściu skorzystało około 20 tys. pasażerów. W 1876 r. doprowadzono do Świnoujścia drogę kolejową (dojazd do Berlina wynosił około 2 godz.), a w 1927 roku wybudowano lotnisko. To wszystko sprawiało, że Świnoujście odwiedzało przed wojną od 20 - 50 tysięcy rocznie kuracjuszy i gości. W tym czasie liczba mieszkańców wynosiła około 12 tysięcy. Miasto odwiedzane było również przez koronowane głowy co znacznie podnosiło prestiż miasta. Tutaj też doszło do spotkania pomiędzy carem Rosji Mikołajem II a cesarzem Niemiec Wilhelmem II. Odbywało się na redzie, na specjalnie wybudowanym pomoście w połowie drogi pomiędzy okrętami przywódców.

Wraz z rozwojem turystyki zaczęły powstawać urządzenia kulturalne i sportowe. W 1861 roku na nowo otwartym stadionie odbyły się wyścigi konne. Od 1859 roku Świnoujście posiada też teatr. W roku 1939 w Świnoujściu czynnych było 38 hoteli, 153 pensjonaty, 12 kortów tenisowych [odbywały się tutaj Międzynarodowe Turnieje Tenisowe]. Liczba turystów i letników sięgała ponad 600 tysięcy, natomiast liczba mieszkańców wynosiła około 40 tysięcy z czego połowę stanowiło wojsko. Równoległe zmieniał się też wygląd świnoujskiego portu. Powoli przekształcał się z handlowego na bazę wojskową. Wzrastała jego rola jako ważnego punktu



strategicznego. Od 1856 roku stacjonował tu garnizon wojsk, a w 1863 utworzono komendaturę wojskową z dwoma okrętami: Nimfą i Arkoną. W tym też roku ukończono budowę fortyfikacji (rozpoczętą w 1848 roku) i rząd pruski ogłosił Świnoujście twierdzą III klasy.

Od 1908 roku w Europie nasila się fala kryzysów gospodarczych, co doprowadziło do wybuchu I wojny światowej. Świnoujście pełniło wówczas rolę bazy Kriegsmarine. Lata przed drugą wojną światową i w czasie wojny to czas rozbudowy morskiej floty. W 1931 r. komendantem miejscowego garnizonu został Wilhelm Canaris (późniejszy szef Abwehry). Na Karsiborzu powstała baza okrętów podwodnych, a w okolicy zaplecze portu wojennego - magazyny, składy amunicji, bunkry itp. W stoczni na Warszawie produkowano małe drewniane trałowce, dokonywano remontów i zaopatrywano statki w torpedy. Na przełomie 1944/45 roku miasto liczyło 40 tysięcy mieszkańców z czego połowę stanowiło wojsko. Wojnę miasto przeżyło bez większych sensacji i dopiero pod sam koniec 12 marca 1945 r. w czasie tzw. nalotu dywanowego zniszczonych zostało 55% zabudowy, kilkadziesiąt statków i zginęło około 23 tys. ludzi. Świnoujście zostało zdobyte 5 maja 1945 roku jako ostatnie miasto na Pomorzu.

W czasie układu poczdamskiego granice Polski wytyczono na Odrze i Nysie. Jednak dokładna granica Świnoujścia została wytyczona dopiero w 1950 roku. Oficjalne przekazanie władzy administracji polskiej od radzieckiej komendatury wojskowej odbyło się 4 października 1945 roku. W skład tej grupy wchodził Władysław Matula mianowany pełnomocnikiem rządu na obwód woliński oraz Roman Berent jako jego zastępca. Pierwszą siedzibą władz był budynek przy Placu Słowiańskim nr 3. czasy były bardzo ciężkie. W styczniu 1946 roku miasto liczyło zaledwie 500 cywilnych mieszkańców, a w 1948 roku było ich już około 8 tysięcy. Sytuację utrudniał również brak sprawnie funkcjonującej przeprawy promowej. Połączenie międzybrzegowe obsługiwane było przez promy z załogą niemiecką pod nadzorem komendatury radzieckiej, która dysponowała trzema jednostkami poniemieckimi. Były to West Swine, Ost Swine i Caseburg. Ruch kołowy obsługiwany był przez prom czołowy Riga. W 1946 roku władzom miasta przekazano statek, który po remoncie otrzymał nazwę Piast. Kursował między Szczecinem i Świnoujściem, a także Międzyzdrojami, Karsiborem itp. Dopiero w 1950 roku przekazano prom burtowy Ost Swine, który już jako Wolin rozpoczął obsługę przeprawy z polską załogą i pod polskim zarządem.

Ważną sprawą była ochrona portu i miasta. Tym zajęła się Milicja Morska utworzona w Świnoujściu 1 stycznia 1946 roku. We wrześniu 1946 przybył także 20 osobowy oddział Straży Portowej (choć formalnie istniał dopiero od grudnia 1946) pod komendą Antoniego Michalczuka i następnie Władysława Rzepki. Już w 1948 rozpoczęto odbudowę i przebudowę portu Świnoujście z wojennego na handlowo-rybacki. Rozpoczęto też budowę wielkiego kombinatu rybnego, zbudowano olbrzymi basen i budynki przemysłowe - już 3 lata później przekazano do eksploatacji Bazę Rybacką w Świnoujściu. Początkowo Bazą zarządzał gdyński Dalmor, ale już w styczniu 1952 roku powołane zostało samodzielne Przedsiębiorstwo Usług Rybackich Odra w Świnoujściu, które w latach prosperity zatrudniało kilka tysięcy osób. W 1948 roku Poznańska Regionalna Komisja Ustalania Nazw miejscowości przemianowała część Świnoujścia (Warszów) na Odrę, a PKP na biletach wprowadziła nazwę Odra Port. Podróżny nie mógł nabyć biletu do Świnoujścia bo taka nazwa w spisach kolejowych nie istniała. Dopiero w 1959 roku po włączeniu Warszowa PKP przywróciła normalną nazwę. I znowu miasto podnosi się jak Feniks z popiołów. W latach 50-tych została oddana przez wojsko radzieckie dzielnica nadmorska, a dopiero w 01.05.1958 r. Rada Ministrów podjęła decyzję o odbudowie Świnoujścia. Już 1 lipca 1959 r. powstało Państwowe Przedsiębiorstwo „Uzdrowisko Świnoujście”.