



„WELL-TOUR“ sveikatingumo turizmo skatinimo programa



Projektas Nr. LT-PL-5R-387 „Sveikatingumo turizmas, atskleidžiantis gamtos ir kultūros paveldą Trakų ir Giżycko regionuose“. Projektą bendrai įgyvendina Trakų ir Giżycko rajonų savivaldybės

TURINYS

1. BENDROJI INFORMACIJA	3
2. SITUACIJOS ANALIZĖ	4
2.1. Bendroji turizmo informacija Trakų rajone	4
2.2. Bendroji turizmo informacija Gižycke.....	7
2.3. Savivaldybių bendradarbiavimas	10
2.4. Sezoninių užsiėmimų įvairovės analizė (turizmo veiklos pagal UNWTO turizmo veiklų klasifikatorių, priskiriamos kiekvienam sezonui)	11
2.5. Sveikatos ir sveikatingumo turizmas. Sveikatingumo turizmas Trakų ir Gižycko rajonuose	13
2.6. Sveiko gyvenimo būdo per turizmą skatinimas	16
2.7. Aktyvus turizmas: pasaulinės tendencijos	17
3. PROGRAMA „Sveikatinimo turizmas“	21
3.1. Teisinė aplinka	21
3.2. Bendras Trakų ir Gižycko rajonų turizmo maršrutas	24
3.3. „Sveikatinimo turizmas“ iniciatyvos viešinimas	29

Paveikslai

1 pav. Trakų salos pilis.....	5
2 pav. Užutrakio dvaras.....	5
3 pav. Velnio duobė	6
4 pav. Gižycko „Greitasis paplūdimys“	7
5 pav. Indėnų kaimas Spytkowo miestelyje	9
6 pav. Vaizdas į promenadą Vilkasuose	9
7 pav. Žaidimų aikštelė Vilkasuose	10
8 pav. Sveikatos turizmas.....	13
9 pav. Sveikatinimo ir sveikatingumo turizmas.....	14
10 pav. Aktyvaus turizmo rinka	19
11 pav. Galvės ežeras Trakų rajone; Gižycko Niegocino ežeras.....	25
12 pav. Logotipas	29

Lentelės

1 lentelė. Nakvynių skaičius Lietuvos apgyvendinimo įstaigose 2021 m.	12
2 lentelė. Nakvynių skaičius Trakų rajono apgyvendinimo įstaigose 2022 m.	12

1. BENDROJI INFORMACIJA

Trakų rajono savivaldybės administracija kartu su Gižycko rajono savivaldybe įgyvendina projektą Nr. LT-PL-5R-387 „Sveikatingumo turizmas, atskleidžiantis gamtos ir kultūros paveldą Trakų ir Gižycko regionuose“ (angl. „*Wellness tourism revealing the natural and cultural heritage of Trakai and Giżycko regions*“) (toliau – Projektas), finansuojamą pagal 2014–2020 metų Europos teritorinio bendradarbiavimo tikslo INTERREG V-A Lietuvos ir Lenkijos bendradarbiavimo per sieną programą. Projektą iš dalies finansuoja Europos regioninės plėtros fondas.

Projekto tikslas – skatinti turizmo augimą, prisidedant prie Trakų ir Gižycko regionų patrauklumo. Įgyvendinant projektą, numatoma įrengti ir lankymui pritaikyti kultūros ir gamtos paveldo objektus – pėsčiųjų tako atkarpą palei Lukos (Bernardinų) ežerą Trakų mieste, Lietuvoje; įrengti Mozūrijos ežeryno regiono infrastruktūrą (dveji bendruomenės namai, pėsčiųjų ir dviračių tako atkarpa su apžvalgos aikštele, vaikų žaidimo aikštelė) Lenkijoje, Gižycko valsčiuje. Projektu skatinamas sveikatingumas, tvarumo idėjos, ryšio su gamta stiprinimas, senųjų amatų pažinimas. Sveikatingumo turizmas – turizmo rūšis, kai pagrindinis tikslas yra žmonių keliavimas į kitą šalį ar šalies viduje, siekiant padidinti holistiniu požiūriu subalansuotą fizinį, dvasinį ir socialinį sveikatos potencialą.

Įgyvendinant Projektą, numatoma parengti „**WELL-TOUR**“ **sveikatingumo turizmo skatinimo programą, kurios tikslas** – išanalizuoti sveikatingumo turizmo situaciją Trakų ir Gižycko rajonuose, atlikti gerųjų praktikų studijas, nustatyti galimybes, problemas ir galimus problemų sprendinius, plėtojant sveikatingumo turizmą, Trakai–Gižycko turizmo maršruto sukūrimą ir aprašymą. Dokumentas padės nustatyti bendrus veiksmus ateityje dėl tvaraus sveikatinimo turizmo plėtojimo.

2. SITUACIJOS ANALIZĖ

2.1. Bendroji turizmo informacija Trakų rajone

Trakų rajonas, ypač jo administracinis centras – Trakai, yra viena patraukliausių vietų Lietuvoje. Trakai turistus žavi viduramžiais statytu, o praėjusiame amžiuje iš griuvėsių prikeltu pilių kompleksu. Senųjų Trakų, Naujųjų Trakų pusiasalio ir salos pilys – tai reprezentacinė krašto kortelė.

Trakų rajono savivaldybė išsidėsčiusi Lietuvos pietrytinėje dalyje. Savivaldybė yra strategiškai patogioje geografinėje padėtyje: tik 30 km nutolusi nuo Lietuvos sostinės Vilniaus ir 90 km – nuo antrojo pagal dydį Lietuvos miesto Kauno. Abiejuose šiuose miestuose yra įsikūrę tarptautiniai oro uostai. Tiek vietos, tiek užsienio turistams patogų atvykti į Trakų rajoną.

Savivaldybės teritorija gausi vandens telkinių: joje yra net 197 ežerai, iš kurių didžiausi – Galvės (361,1 ha), Vilkokšnio (336 ha), Skaisčio (282 ha), Akmenos (268,7 ha), ir 7 tvenkiniai, iš kurių didžiausias – Aukštadvario (293,5 ha).

Bendras saugomų teritorijų plotas Trakų rajone sudaro 21 proc. teritorijos, tai gerokai didesnis plotas už šalies vidurkį. Rajone yra nemažai europinės svarbos saugomų teritorijų tinklo „Natura 2000“ teritorijų. Trakų rajono savivaldybėje gamtinėms, kraštovaizdžio ir kultūrinėms vertybėms saugoti įkurtos įvairios paskirties ir apsaugos režimo saugomos teritorijos – 3 rezervatai, 41 draustinis, 1 nacionalinis parkas, 2 regioniniai parkai, 1 biosferos poligonas, 12 gamtos paveldo objektų.

Nacionalinės turizmo skatinimo agentūros „Keliauk Lietuvoje“ užsakymu 2021 m. buvo atliktas Lietuvos turistinių vietovių ir traukos objektų infrastruktūros išvystymo lygio vertinimas. Vertinimo ataskaitoje nurodoma, kad Trakų rajono savivaldybė pateko į I savivaldybių grupę, nes joje lankėsi daugiau nei 50 tūkst. turistų per metus. Šioje ataskaitoje taip pat nurodoma, kad Trakų turizmo ir informacijos centras užima pirmą vietą TOP 25-uke.

Turistų traukos objektai

Trakų salos pilis – Trakų vizitinė kortelė. XIV–XV a. gotikinė Trakų salos pilis – buvusi Lietuvos didžiojo kunigaikščio vasaros rezidencija. Tai vienintelė pilis visoje Rytų Europoje, pastatyta vandens apsuptoje saloje. Čia įrengtos ekspozicijos, veikia parodos, vyksta įvairūs renginiai, koncertai, festivaliai, šventės.



1 pav. Trakų salos pilis
Šaltinis: www.plaukiu.lt.

Užutrakio dvaras – Galvės ežero pakrantėje stovintis dvaras. Tai vienas ryškiausių ir geriausiai išlikusių Lietuvos dvarų. Užutrakio dvaro sodybą XX a. pradžioje įkūrė grafas Juozapas Tiškevičius drauge su žmona Jadvyga. Rūmai papuošti įspūdingais Liudviko XVI stiliaus interjerais, kuriuos sukūrė lenkų architektas Juzefas Husas. Iš terasos atsiveria pasakiški vaizdai į Trakų pilį.



2 pav. Užutrakio dvaras
Šaltinis: www.wikipedia.org.

Velnio duobė paskelbta ne tik Lietuvos Respublikos geologiniu gamtos paminklu, bet ir vienu iš 100 lankomiausių Europos gamtos paminklų. Piltuvo formos Velnio duobė – pati giliausia, apie 40 metrų gylis. Tai ištis paslaptinga vieta. Jos kilmė kol kas neįmanoma.



3 pav. Velnio duobė
Šaltinis: www.welovelithuania.com.

Dviračių ir pėsčiųjų maršrutai. Trakų rajone gausu dviračių ir pėsčiųjų maršrutų. Trakų turizmo informacijos centro el. svetainėje adresu www.trakai-visit.lt pateikiama daugybė įvairių maršrutų:

- ✓ Karaimų istorijos pėdsakais
- ✓ Trakai. Karaimų sostinė
- ✓ Atrask Lentvarį (mobilioji programėlė)
- ✓ Šiurpiausios vietos Trakuose ir apylinkėse
- ✓ Auksinis rudens maršrutas po Trakus ir apylinkes
- ✓ Keliauk & ragauk
- ✓ Instagram'iščiausios vietos
- ✓ Apkeliauk takus
- ✓ Trakų sekretai
- ✓ „Prakalbink istoriją“ – išmaniai ir saugiai
- ✓ Vandens maršrutas – Galvės ežero salų istorijos
- ✓ Strėvos įgriūva ir jos legenda
- ✓ Nikronių akmuo ir mistiniai ženklai
- ✓ Gražiausi Trakų kraštovaizdžiai
- ✓ Vytauto Didžiojo gyvenimo keliu
- ✓ Atradimai gamtoje
- ✓ Sugrįžimas į Senuosius Trakus
- ✓ Legendų ir mįslių takais
- ✓ Mistiškos Trakų apylinkės
- ✓ Dviračių maršrutas – istorinis maršrutas per Trakus
- ✓ Kiti

VŠĮ „Keliau Lietuvoje“ užsakymu 2021 m. atliktas Lietuvos turistinių vietovių patrauklumo vertinimo tyrimas, kuriame nurodoma, kad Trakų r. buvo vertinama 30 objektų. Bendras savivaldybės įvertintų objektų patrauklumo vidurkis yra 2,95 (iš galimų 4), ir yra panašus lyginant su savivaldybių grupės vidurkiu (2,95), tačiau aukštesnis nei šalies vidurkis (2,78).

2.2. Bendroji turizmo informacija Giżycke

Giżyckas yra išskirtinės vertės vieta, įsikūręs pačioje Didžiųjų Mozūrijos ežerų regiono širdyje. Miestą supa mėlynų ežerų pakrantės, laukai ir miškai, todėl tai nuostabi vieta ne tik poilsiui, pramogoms, bet ir investicijoms ir verslui. Miesto lankytojų laukia jaukūs viešbučiai, patogūs apartamentai, poilsiavietės ir vis labiau populiarėjantys agroturizmo ūkiai. Prieplaukose ir uostuose poilsiautojai gali išsinuomoti jachtas, namelius ant vandens, vandens dviračius, motociklus, motorines valtis ir baidares. Vasaros sezono metu regiono ežeruose vyksta įvairaus pobūdžio buriavimo regatos, taip pat organizuojami cikliški kaimo renginiai, žirgų varžybos, žirgininkystės parodos. Apylinkėse taip pat yra daugybė dviračių takų.

Giżycko rajono paplūdimiai – puikios poilsio ir turistinės zonos. Daugumoje jų įrengta papildoma infrastruktūra: pastogės, laužavietės, tiltai, žaidimų aikštelės. Viešieji paplūdimiai yra keliose savivaldybėse: Bogačevo, Vilkasų Zalesiuose, Bogacko, Kozin, Pierkunovo, Sterlavki Male, Bistruose, Kruklin, Vrony, Kalinovo ir Doba. Kiekvieną iš jų verta atrasti.



4 pav. Giżycko „Greitasis paplūdimys“
Šaltinis: Giżycko bendruomenė

Turistų traukos objektai

Giżyckas yra puiki vieta aktyviam poilsiui. Čia galite nerūpestingai plaukioti, degintis ir maudytis daugybėje ežerų, taip pat vaikščioti ir važinėti dviračiais daugybe tam skirtų takų. Ypač patrauklią ir išvystytą turistinę infrastruktūrą galima rasti Vilkasų ir Bistrų vietovėse. Pirmojoje turistus džiugina nuostabi pasivaikščiojimo ir apžvalgos promenada, o antrojoje – gražus ir puikiai išvystytas paplūdimys. Bistrų miestelyje visų riedlenčių sporto gerbėjų laukia modernus riedlenčių parkas.

Giżycko rajonas puikiai tinka **dviračių turizmui**. Aktyvaus poilsio mėgėjus čia traukia gražus Mozūrų kraštovaizdis, išsiskiriantis dešimtimis ežerų, miškų ir įdomiu moreniniu reljefu. Vienas iš vietos pranašumų – tankus paženklintų turistinių maršrutų tinklas: tiek dviračių, tiek pėsčiųjų. Dauguma jų veda į Giżycką arba per Giżycką. Įdomiausi rajono maršrutai:

- ✓ Mėlynoji ežerų trasa
- ✓ Mozūrų dviračių trasa
- ✓ Prūsijos piliakalnių takas, arba Giżycko dviračių takas
- ✓ Dviračių takas po neveikiančias geležinkelio perkasas Grajvo, Sulimy, Kożuchy Wielkie ir Pieczonki vietovėse

Tankus pažymėtų kelionių maršrutų tinklas leidžia planuoti daugybę įdomių ekskursijų ir grįžti į tą pačią vietą.

Giżycko rajono kulinarinis takas

Giżycko rajonas didžiuojasi tuo, kad čia veikia daug įvairių asociacijų ir restoranų, siūlančių bent tris regioninius patiekalus. Septyni iš šių objektų jau perėjo sertifikavimo procesą ir yra įtraukti į Giżycko rajono kulinarinio kelio struktūrą. Tai naujas turizmo prekės ženklas. Maršrutas buvo sukurtas siekiant atgaivinti regionines kulinarines tradicijas ir populiarinti tradicinius patiekalus. Sertifikatai buvo suteikti „AZS COSA“ centrui ir „Margot“ įmonei Vilkasuose, „Stranda“ Pierkunove, viešbučių restoranams „Tajty“ Vilkasuose, „Labędzi Ostruv“ vietovėje Piękna Gura ir „Dzika Kačka“ Bistruose, taip pat „Chlebovy Domek“ vietovėje Spytkovo. Verta aplankyti šias vietas ir paragauti regioninių mozūrų patiekalų.



5 pav. Indėnų kaimas Spytkowo miestelyje, kuriame yra duonos namelis

Šaltinis: Gyžicko bendruomenė

Promenada Vilkasuose

Promenada yra Negocino ežero pakrantėje. Šalia eina dviračių takas. Vaikštinėjant ar važiuojant dviračiu, galima pasigrožėti nuostabiu vaizdu į ežerą, ypač saulėlydžio metu. Pasivaikščiojimo metu galima pailsėti ant suoliukų, esančių palei visą promenadą. Tai ideali vieta ne tik pėstiesiems, nes prie promenados įrengta žaidimų aikštelė su tramplynais, lauko treniruokliai, galima užsiimti lauko gimnastika. Vilkasuose neseniai buvo įrengta stovėjimo aikštelė su mažąja architektūra, skirta kemperiams ir kemperių priekaboms.



6 pav. Vaizdas į promenadą Vilkasuose

Šaltinis: Gyžicko bendruomenė



*7 pav. Žaidimų aikštelė Vilkasuose
Šaltinis: Gyžicko bendruomenė*

2.3. Savivaldybių bendradarbiavimas

Gižycką ir Trakus sieja ilgamečio tarptautinio bendradarbiavimo ryšiai ir sėkminga bendra projektinė veikla, kultūros ir amatų mainai. Pirmi vizitai vyko dar pirmaisiais Lietuvos nepriklausomybės metais. Trakų verslininkai Gižycke išmoko pirmų verslo pamokų.

Įgyvendinti bendri projektai pastaraisiais metais:

- ✓ 2019–2021 m. projektas „Trakų ir Gižycko kultūros paveldo atvėrimas turizmui“. Tikslas – remti turizmo plėtrą, siekiant didinti Trakų rajono ir Gižycko patrauklumą per kultūros ir gamtos paveldo objektų atkūrimą ir bendrų veiklų inicijavimą. Rezultatai: pritaikyti lankymui kultūros ir gamtos paveldo objektai, esantys Trakų ir Gižycko rajonų savivaldybėse (rekonstruota Trakų kultūros rūmų didžioji salė – pakeistos grindys, atnaujintos sienos, pakeista garso ir šviesos įranga), o Gižycke ant nenaudojamų geležinkelio pylimų nutiestas dviračių takas.
- ✓ 2019–2021 m. projektas „Turizmo ir kultūros puoselėjimas Trakuose ir Gižycko regione“. Tikslas – skatinti turizmo plėtrą, didinant Trakų ir Gižycko rajonų patrauklumą. Rezultatai: pritaikytos lankymui erdvės kultūros paveldo teritorijoje – suremontuota Trakų kultūros rūmų žiūrovų salė ir aprūpinta reikalinga įranga; pastatytas viešosios bibliotekos filialas su lauko scena ir įrengtas kultūros centras Gižycko valsčiuje

(Lenkijoje). Atnaujintose erdvėse buvo surengta įvairių tarptautinių kultūrinių renginių: festivalių, meninių dirbtuvių, seminarų.

- ✓ 2017–2019 m. projektas „Gamtos ir kultūros paveldo išsaugojimas ir pritaikymas Trakų ir Gižycko rajonuose“. Tikslas – skatinti turizmo augimą, prisidedant prie Trakų ir Gižycko rajonų patrauklumo. Rezultatai: rekonstruotas Trakų meno mokyklos pastatas, suremontuotas Boyen tvirtovės amfiteatras Gižycke, įsigyta mobilioji scena su įranga, skirta organizuoti kultūros renginius Gižycke.

2.4. Sezoninių užsiėmimų įvairovės analizė (turizmo veiklos pagal UNWTO turizmo veiklų klasifikatorių, priskiriamos kiekvienam sezonui)

UNWTO yra parengęs turizmo veiklų klasifikatorių, kuriame išskiriamos šios veiklos:

1. Apgyvendinimas (viešbučiai ir kitas panašus apgyvendinimas, atostogų ir trumpo apsistojimo apgyvendinimas, kempingai, kitas apgyvendinimas, NT agentūros)
2. Maisto ir gėrimų tiekimo veikla (restoranai, mobilieji maisto punktai, kita)
3. Keleivių vežimas geležinkeliu
4. Keleivių vežimas keliais (taksi, kitos transporto priemonės)
5. Keleivių vežimas vandens transportu
6. Keleivių vežimas oro transportu
7. Transporto priemonių nuoma
8. Kelionių agentūrų veikla
9. Kultūrinė veikla (menai, muziejai, istoriniai objektai, gamtos parkai ir kt.)
10. Sportas ir pramogų veiklos (įrangos nuoma, lošimo žaidimai)

Sezoniškumas – daugeliui šalių aktuali turizmo sektoriaus problema. Dėl sezoniškumo turistų srautai pasiskirsto netolygiai, o tai neigiamai veikia darbo vietų kūrimą ir pajamas iš turizmo. Tiek Trakų, tiek Gižycko rajonams ypač aktualus sezoniškumo klausimas, nes aktyvusis turistinis sezonas rajonuose trunka apie keturis mėnesius.

Apgyvendinimo paslaugų, kaip ir kitų, klasifikatoriuje nurodytų paslaugų, apimtys priklauso nuo sezono. Kaip matyti 1 lentelėje, 2021 m. nakvynių skaičius Lietuvoje, atsižvelgiant į sezoną, yra skirtingas: mažiausias nakvynių skaičius – sausio mėn. (90 261), didžiausias – rugsėjo mėn. (59 352 799). Nakvynių skaičius stipriai pradeda didėti nuo pavasario ir mažėti nuo spalio mėn. Didžiausias nakvynių turistų iš Lenkijos skaičius yra liepos–rugsėjo mėnesiais.

1 lentelė. Nakvynių skaičius Lietuvos apgyvendinimo įstaigose 2021 m.

	Nakvynių skaičius apgyvendinimo įstaigose 2021 m., vnt.											
	Sausis	Vasaris	Kovas	Balandis	Gegužė	Birželis	Liepa	Rugpjūtis	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis
IŠ VISO	90 261	111 634	148 163	212 831	346 138	636 523	1 031 323	1 010 733	59 352 799	486 862	429 415	444 866
Lietuva	60 465	80 531	110 964	170 340	292 623	561 353	872 212	810 792	421 448	341 323	306 526	331 176
Užsienio šalys, iš viso	29 796	31 103	37 199	42 491	53 515	75 170	159 111	199 941	172 351	145 539	122 889	113 690
Iš jų EUROPA	23 519	26 378	32 400	37 572	47 181	66 150	135 891	170 591	140 132	125 978	106 915	97 071
Lenkija	2 182	3 165	2 750	3 732	5 133	8 261	18 180	24 791	19 494	13 891	11 840	12 381

Šaltinis: Lietuvos statistikos departamentas

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2022 m. (ankstesnių metų statistikos nėra) Trakų rajone nakvynių skaičius apgyvendinimo įstaigose (viešbučiai ir panašios laikinos buveinės; poilsiautojų ir kitas trumpalaikis apgyvendinimas; poilsinės transporto priemonės, priekabų aikštelės ir stovyklavietės) atitinka bendrą Lietuvos sezoniskumo tendenciją ir nakvynių skaičius pradeda didėti nuo pavasario. Daugiausia nakvynių turistų iš Lenkijos sulaukiama vasaros mėnesiais.

2 lentelė. Nakvynių skaičius Trakų rajono apgyvendinimo įstaigose 2022 m.

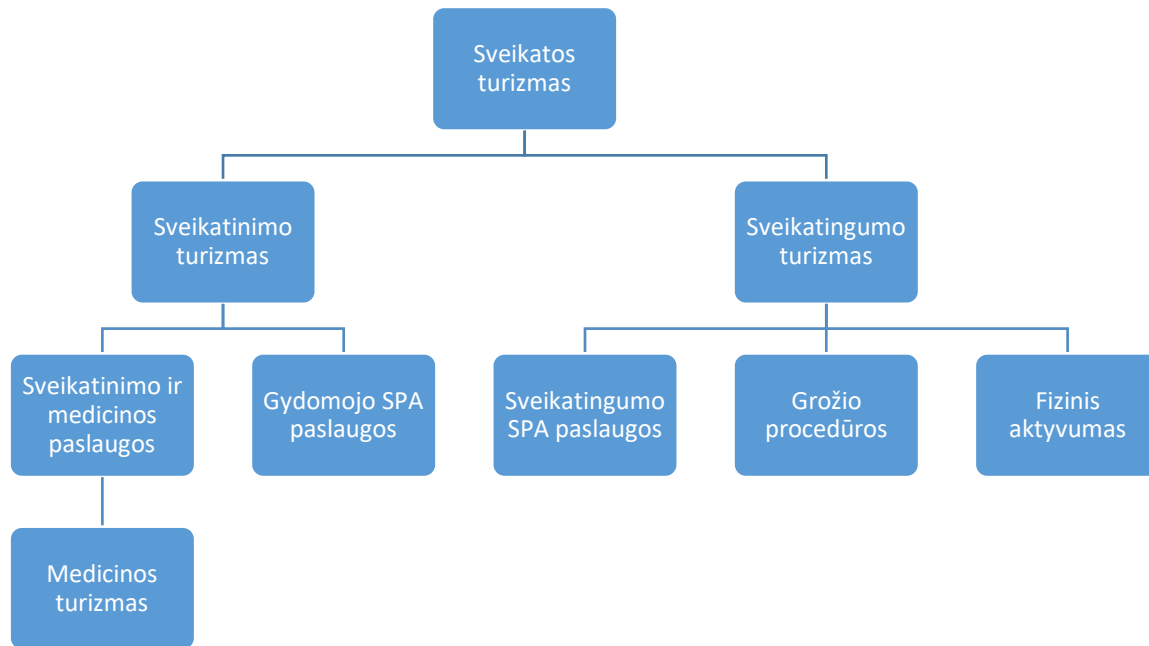
	Nakvynių skaičius apgyvendinimo įstaigose 2022 m., vnt.						
	Sausis	Vasaris	Kovas	Balandis	Gegužė	Birželis	Liepa
IŠ VISO	3 202	2 947	2 818	4 370	6 046	11 021	12 836
Lietuva	2 942	2 665	2 630	3 889	5 265	9 452	10 594
Užsienio šalys, iš viso	260	282	188	481	781	1 569	2 242
Iš jų EUROPA	246	264	179	436	711	1 329	1 963
Lenkija	18	32		89	78	110	156

Šaltinis: Lietuvos statistikos departamentas

VšĮ „Keliauk Lietuvoje“ užsakymu 2020 m. atliktoje Lenkijos išvykstamojo turizmo ataskaitoje nurodoma, kad lenkams Lietuva asocijuojasi su sostine Vilniumi, poetu Adomu Mickevičiumi ir bendra istorija. Labiausiai patrauklūs lenkų turistams yra Vilnius (44 proc.), Trakai (34 proc.), Baltijos jūra (30 proc.). Deja, Lietuva nėra tarp TOP užsienio šalių, į kurias važiuoja lenkų turistai.

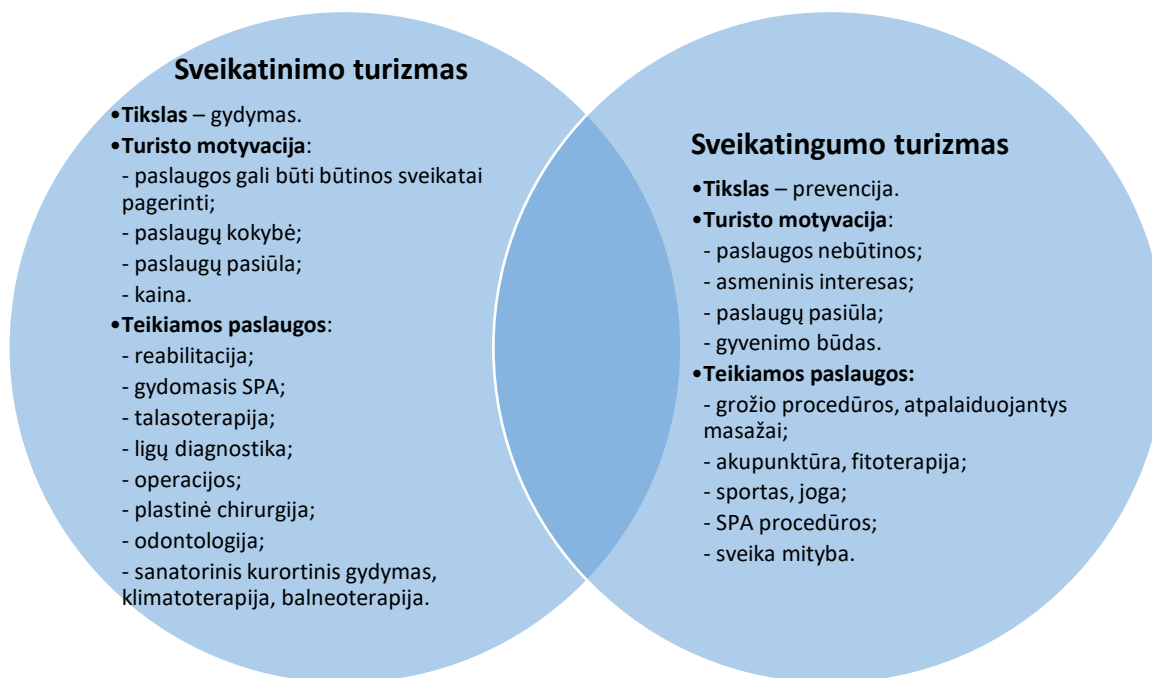
2.5. Sveikatos ir sveikatingumo turizmas. Sveikatingumo turizmas Trakų ir Gižycko rajonuose

Sveikatos turizmas skirstomas į sveikatinimo ir sveikatingumo turizmą (žr. 8 pav.).



8 pav. Sveikatos turizmas
Šaltinis: <https://eimin.lrv.lt>.

Pagrindinis aspektas, skiriantis sveikatinimo ir sveikatingumo turizmą, yra tikslas. Sveikatinimas orientuotas į gydymą, tuo tarpu sveikatingumas – į prevenciją.



9 pav. Sveikatinimo ir sveikatingumo turizmas
Šaltinis: <https://eimin.lrv.lt>.

Pasaulinis sveikatingumo institutas (GWI) apibrėžia sveikatingumą kaip aktyvų užsiėmimą, pasirinkimą gyventi sveikiau ir gyvenimo būdą, vedantį į visapusišką sveikatos būklę. Pagal šį apibrėžimą, sveikata nėra pasyvi būseną, o veikiau „aktyvus siekis“, siejamas su ketinimais, pasirinkimais ir veiksmais. Sveikata taip pat plečiasi ne tik per fizinę sveikatą, bet ir apima daugybę dimensijų, įskaitant fizinę, psichinę, emocinę, dvasinius, socialinius ir aplinkos aspektus.

Pasaulinis sveikatingumo institutas į sveikatingumo turizmo apibrėžimą ir matavimą įtraukia dviejų tipų sveikatingumo keliones:

- ✓ Pirminės sveikatingumo kelionės reiškia keliones, kurių metu pati kelionė, tikslas ir veikla pirmiausia motyvuojama sveikata.
- ✓ Antrinės sveikatingumo kelionės reiškia keliones, kuriose sveikatingumas nėra pagrindinė motyvacija, vis dėlto turi įtakos kai kuriems pasirinkimams ir veiklai, nes keliautojas norėtų išlaikyti gerą sveikatą ir (arba) sveiką gyvenimo būdą kelionės metu.

Sveikatingumo paslaugos – tai tokios paslaugos, kurios palaiko sveikatą ir gerovę, apimant sveikatingumo dimensijas: fizinę, intelektualią, psichologinę, socialinę, dvasinę, aplinkos. Sveikatingumo paslaugos vartojamos savanoriškai, vartotojui rodant iniciatyvą ir

pačiam jaučiant atsakomybę už savo fizinę, emocinę, psichinę sveikatos būklę. Sveikatingumo paslaugų vartotojai patys renkasi, kokių paslaugų jiems reikia, kokias veiklas jie nori vykdyti.

Sveikatos turizmas – asmens keliavimas į kitą šalį arba savo šalyje, turint tikslą išsitiirti, išsaugoti, atstatyti ar sustiprinti sveikatą, gaunant sveikatinimo ir (ar) sveikatingumo paslaugų, kartu pasinaudojant ir kitomis turizmo paslaugomis (angl. *health and wellness tourism*).

Sveikatinimo turizmas Gižycko rajone

Gižycko rajonas – tai puiki vieta kultūriniam, aktyviam ir sveikatinimo poilsiui. Čia galima buriuoti, ilsėtis paplūdimyje ir plaukioti daugelyje ežerų, taip pat pasivaikščioti ar važinėti dviračiu daugybe pažymėtų kelionių maršrutų. Ypač patraukli ir išsivysčiusi turizmo infrastruktūra yra Vilkasuose ir Bistruose. Pirmojoje turistus žavi nuostabi pėsčiųjų promenada, o antrojoje – gražus ir puikiai įrengtas paplūdimys. Bistruose riedlenčių mėgėjų laukia šiuolaikinis riedlenčių parkas.

Gižycko rajone gausu sveikatingumo paslaugas teikiančių įmonių, kuriose lankosi tiek vietos, tiek užsienio turistai, pvz.:

- ✓ Grožio ir sveikatingumo centras *Beauty & Wellness centrum masažu i relaksu*
- ✓ „Agaja“ – atpalaiduojantis masažas (*Relaksoterapia Masaž*)
- ✓ Reabilitacijos ir sveikatingumo centras Vilkasuose *Rehabilitation & Wellness Center AZS Wilkasy* (NZOZ)
- ✓ Mazurkos stotelė Kozinoje (masažas ir akupresūra, šviesos terapija, elektroterapija).

Sveikatingumo turizmas Trakų rajone

Trakų rajonas yra puiki vieta sveikatingumo paslaugoms teikti. LR Vyriausybės 2008 m. rugsėjo 24 d. nutarimu Nr. 945 „Dėl kurortinės teritorijos suteikimo Trakų miestui“ Trakams suteiktas kurortinės vietovės statusas. Įvairių rūšių turizmui ir rekreacijai tinkančių gamtinių išteklių pagrindą Trakuose sudaro gamtiniai ir kraštovaizdžio elementai (tvenkiniai, parkai ir pan.) bei jų deriniai: želdiniai, vandens telkiniai, estetiškai vertingi kraštovaizdžio kompleksai. Visų išteklių grupės gausa sudaro realias galimybes naudoti juos profesiniam, pažintiniam, aktyviam, kultūriniam ar sveikatingumo turizmui. Vienu svarbiausių gydomųjų veiksnių Trakuose laikomi miškai, kurių net 87 proc. sudaro spygliuočiai.

Trakų rajone gausu sveikatingumo paslaugas teikiančių įmonių, kuriose lankosi tiek vietos, tiek užsienio turistai, pvz.:

- ✓ Sveikatingumo sodyba *Viltoma* Trakų rajone ant ežero kranto siūlo estetišką aplinką ir patrauklias paslaugas aktyviam poilsiui, konferencijoms ir renginiams gamtoje. Čia organizuojami sveikatingumo seminarai, sveikatingumo savaitgaliai. Į šviečiamąją veiklą įtraukiami sveikos gyvensenos (mitybos, judėjimo, dvasinio tobulėjimo), meditacijos, sporto žinovai.
- ✓ *Shanti resort* – atokioje vietoje įsikūręs poilsio ir gyvenimo būdo kompleksas pasižymi ypatinga istorine aplinka, interjeru ir ramybe. Komplekse siūlomi įvairūs masažai, sveikatingumo programos, joga, ajurvedinė mityba.
- ✓ *Esperanza* – prabangus ekologiškas SPA viešbutis yra puiki vieta atrasti natūralų Lietuvos grožį ir mėgautis didžiule pramogų įvairove ištisus metus. Gurmaniška virtuvė, SPA, privatus paplūdimys, baseinas ir teniso kortai.
- ✓ *Margis* – viešbutis gamtos apsuptyje, siūlantis europietišką virtuvę ir SPA paslaugas, masažus, jogą ir kitas sveikatingumo veiklas.
- ✓ *Apvalaus stalo klubas* – viešbutis Trakuose, turintis restoraną ir pirčių kompleksą bei teikiantis SPA paslaugas.

2.6. Sveiko gyvenimo būdo per turizmą skatinimas

Vieno atsakymo, kas yra sveikas gyvenimo būdas, nėra. Taip yra todėl, kad nėra vieno būdo būti sveikam. Sveikas gyvenimo būdas reiškia, kad žmogus daro tai, kas jam teikia džiaugsmo ir daro įtaką gerai savijautai.

Sveikas gyvenimo būdas yra naudingas kūnui, protui, piniginei ir net aplinkai. Sveiko gyvenimo būdo nauda:

- ✓ apsaugo nuo ligų;
- ✓ taupo pinigus;
- ✓ pailgina gyvenimo trukmę;
- ✓ nauda aplinkai, pvz., itin perdirbtų maisto produktų (nesveikas maistas) gamyba prisideda prie šiltnamio efektą sukeliančių dujų išmetimo, vandens trūkumo, mažėjančios biologinės įvairovės, daugėjančių plastiko atliekų ir miškų naikinimo.

Sveiko gyvenimo būdo svarba atspindi ir Europos Komisijos sprendimuose. 2021 m. Europos Komisija pradėjo kampaniją „HealthyLifestyle4All“, kuria siekiama propaguoti sveiką gyvenseną visų kartų ir socialinių grupių žmonėms, pagerinti europiečių sveikatą ir gerovę. Šioje dvejų metų kampanijoje, susiejant sportą ir aktyvų gyvenimo būdą su sveikatos, maisto ir kitomis politikos sritimis, dalyvauja pilietinė visuomenė, nevyriausybinės organizacijos,

nacionalinės, vietos ir regioninės valdžios institucijos bei tarptautinės institucijos. „HealthyLifestyle4All“ kampanijos tikslai:

- ✓ Didinti visų kartų sąmoningumą apie sveiką gyvenimo būdą;
- ✓ Remti lengvesnes galimybes užsiimti sportu, fizine veikla ir sveika mityba, ypatingą dėmesį skiriant įtraukčiai ir nediskriminavimui, kad būtų pasiektos ir įtrauktos nepalankioje padėtyje esančios grupės;
- ✓ Skatinti visuotinį požiūrį visose politikos srityse ir sektoriuose, susiejant maistą, sveikatą, gerovę ir sportą.

Sveikas gyvenimo būdas gali būti skatinimas per turizmą, lankantis SPA, sveikatingumo, dvasinio, emocinio lavinimo seminaruose, stovyklose ir pan.

2.7. Aktyvusis turizmas: pasaulinės tendencijos

Aktyvusis turizmas – tai laisvalaikio kelionių stilius arba filosofija, kuri sujungia nuotykius, gamtą ir kultūrą. Aktyvusis turizmas turi daug bendrų aspektų su ekoturizmu ir gamtos turizmu, taip pat apima kai kurias veiksmo ir nuotykių turizmo veiklas. Aktyvusis turizmas – viena iš priemonių skatinti sveiką gyvenimo būdą per turizmą. Šią turizmo rūšį galima sieti ir su sveikatingumo turizmu (angl. *wellness tourism*).

Aktyviojo turizmo tikslai:

- ✓ Rekreacija. Atsitraukimas nuo kasdienio darbo rutinos per atostogas. Siejama su aktyviu keliavimu ir (ar) judėjimu įvairiomis priemonėmis (dviračiais, pėsčiomis, slidėmis ir kt.), pažintiniais, ugdymo, sveikatingumo, sportiniais ir kitais tikslais.
- ✓ Edukacija. Aktyvusis turistai nori mokytis ir nori iš arti pažinti kitą kultūrą bei gyvenimo būdą. Atostogos turėtų praplėsti akiratį. Noras mokytis kalbos, valgyti vietinį tradicinį maistą, vertinti vietines tradicijas ir gerbti svetimas kultūras bei įsitikinimus.
- ✓ Ekonominė nauda. Turizmas ne tik atneša pranašumų lankytojams, bet ir padeda vietos ekonomikai bei skatina lankomo krašto plėtrą. Aktyvusis turizmas yra mažo poveikio, ekologiškai ir socialiai tvarus. Aktyvusis turizmas naudoja ir vertina gamtą, saugo biologinę įvairovę ir siūlo darbą žmonėms.

Aktyviojo turizmo komponentai:

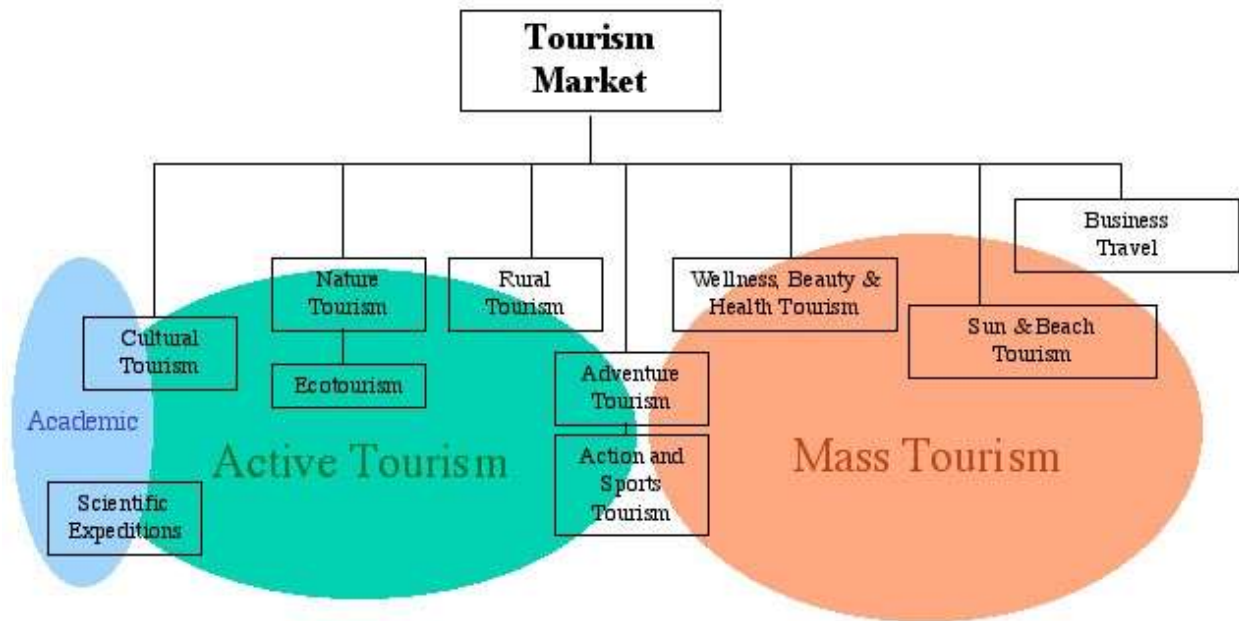
- ✓ Aktyvumo komponentas. Turistas turi aktyviai dalyvauti kelionės ar lankymo procese. Jis nori bėgioti, važiuoti, laiptuoti, plaukti ir šokinėti. Jis nori linksmintis ir mėgautis.
- ✓ Socialinis komponentas. Turistas gerbia kultūrą ir vietos tradicijas. Jis ateina ne skleisti savo kultūros, bet nori mokytis iš svetimos kultūros.

- ✓ Ekologinis komponentas. Turistas žavisi ir vertina biologinę įvairovę bei aktyviai saugo aplinką. Geriausia gamtos apsauga – ją naudoti protingai ir tausiai.

Aktyviojo turizmo rinka

Aktyvusis turizmas yra pasyviojo turizmo priešingybė. Ši kelionių koncepcija taip pat prieštarauja masiniam turizmui ta prasme, kad yra nedidelio masto, mažai veikianti, valdoma ir administruojama vietoje. Aktyvusis turizmas yra socialiai ir ekologiškai tvarus.

Aktyvusis turizmas apima ekoturizmą biologinės įvairovės apsaugos ir gamtos grožėjimosi prasme. Tačiau aktyvusis turizmas ne tik vertina gamtą, bet ir siekia ugdyti žmogų kultūriniu ir ekologiniu požiūriu. Dalyvavimas protinėje ir fizinėje veikloje yra labai svarbus, siekiant pagerinti mūsų gyvenimo patirtį. Aktyvusis turistas stengiasi ugdyti gerą protą sveikame kūne. Aktyviojo turizmo nereikėtų painioti su veiksmo turizmu, kuris apima daugybę sportinių užsiėmimų, tokių kaip žygiavimas ir keliavimas kalnų dviračiais, krosas, šuolis su guma ir ekstremalus sportas. Aktyvusis turizmas neapima veiklų ir praktikų, kurios kenkia aplinkai ir kelia grėsmę biologinei įvairovei ar kultūros struktūrai. Daugelį „Action Tourism“ veiklos rūšių jau siūlo masinis turizmas. Siekiant užtikrinti aplinkos apsaugą, aktyviojo turizmo veiklą vykdo vietiniai profesionalūs darbuotojai, kurie turi ekologijos, biologijos, etnologijos, architektūros, istorijos ar sociologijos mokslo laipsnį. Aktyvusis turizmas – tai ne tik paviršutiniškas įvaizdžio keitimas (žaliavimas), bet ir visiškas atsidavimas savo principams ir veiklos gairėms.



© 2002 active-tourism.org

10 pav. Aktyviojo turizmo rinka

Šaltinis: <http://www.active-tourism.com/HomeFramesOrg.html>.

Pasaulinis sveikatingumo institutas (angl. *Global Wellness Institute*) nurodo pagrindines tendencijas sveikatingumo srityje (2022 m.):

- ✓ **Valstybės / vyriausybės atsigręžia į sveikatingumą.** Sveikatingumo plėtra plačiaja prasme.
- ✓ **Psichikos sveikatos priėmimas.** Dėl COVID-19, kuris vis dar daro įtaką mūsų sveikatai, darbui ir šeimos gyvenimui, pasaulis patiria kolektyvinę traumą. Siekis geriau suvokti ir priimti psichikos sveikatą bei jos niuansus paskatino sukurti labiau kryptingas programas. Minkštųjų intervencijos programų, tokių kaip meditacija, kvėpavimas ir holistinė praktika, paklausa ir toliau auga.
- ✓ **Šeimai palankus sveikatingumas.** Visame pasaulyje šeimos stengiasi išvykti iš COVID-19 paveiktų miestų teritorijų ir, skaitmenines technologijas palikę namuose, keliauti gamtoje. Tai yra nebrangios ir visiems prieinamos sveikatingumo kelionės. Aukščiausios klasės atostogoms kelionių operatoriai taip pat siūlo įvairių sveikatingumo kelionių. Pavyzdžiui, kelionių operatorius *Chiva-Som* Kataro sveikatingumo kurorte „Zular“ siūlo „Zular Discovery Junior“ rekolekcijas, kuriose vaikai mokomi tvaraus ir sveiko gyvenimo būdo vertybių ir veiklos pagal keturias atskiras programas, pritaikytas pagal amžių. O tėvams ir seneliams tuo metu siūlomos specialios sveikatinimo galimybės. Taip

pat Alpėse yra vandens parkas, kuriame galima rasti biosauną su vaikišku kino teatru, 4 naujus kūdikių sveikatingumo baseinus ir gamtos tyrinėtojų vaikų klubą, skirtą nuotykiams lauke.

- ✓ **„Žaliojo recepto“ atostogos.** Visoje Europoje gydytojai jau daugybę metų skiria termines procedūras (požeminis vanduo yra viena vertingiausių gamtos dovanų žmonijai, nes įvairiais būdais gydo, suteikia gerą nuotaiką ir komfortą). „Žaliojo recepto“ terminas pirmą kartą buvo pavartotas Naujojoje Zelandijoje. Pastaruoju metu ši tendencija įgauna stiprų pagreitį ir JAV, Jungtinėje Karalystėje.
- ✓ **Rūpinimasis savo sveikata.** Skaitmeninių technologijų, skirtų sveikatinimui, tendencija tęsiasi ir vis atsiranda naujų pasiūlymų, pvz., „Timeshifter“ programėlė, padedanti keliautojams, esant dideliu nuovargiui ir kitiems fiziniams padariniams, kuriuos jaučia žmogus po ilgo skrydžio per kelias laiko juostas. Ši programėlė buvo išbandyta su NASA astronautais.
- ✓ **Veganų atostogos.** Maistu pagrįstos atostogos žengė dar vieną žingsnį sveikatingumo erdvėje su tokiomis įmonėmis kaip „The Getaway Co.“, kurios tikslas – teikti įkvepiančias atostogas Graikijoje, Italijoje, Indonezijoje ir Portugalijoje. Veganų gyvenimo būdo ekspertai, kuriems socialinės žiniasklaidos paskyrose suteikiama platforma ir surenkama auditorija, kuria ir pristato naujas, augalinės kilmės sveikatingumo patirtis.
- ✓ **Skaitmeninis keliautojas.** Darbo iš bet kur koncepcijos populiarumas ir toliau neblėsta. Tokios šalys, kaip Balis, Meksika ar Kosta Rika, kuria specialią rinkodarą ir infrastruktūrą, skirtą nuotoliu dirbantiems žmonėms. Šiuolaikinis skaitmeninis keliautojas nori džiaugtis savo grove ir dirbdamas, ir keliaudamas. Įvairios platformos, pavyzdžiui, *Selina.com*, leidžia sujungti kelionių ir darbo svetur patirtis. Turistams patrauklios vietos (tokios kaip Bahamų salos, Portugalija, Ispanija, Maldyvai ir Mauricijus) siūlo ilgalaikes vizas, kad paskatintų žmones lengvai keliauti ir dirbti.

3. PROGRAMA „Sveikatinimo turizmas“

3.1. Teisinė aplinka

Programa „Sveikatinimo turizmas“ (toliau – Programa) rengiama atsižvelgiant į tarptautinius, nacionalinius ir vietos teisės aktus.

- ✓ **ES Darnaus vystymosi strategija.** Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja 2015 m. rugsėjo 25 d. patvirtino Darnaus vystymosi darbotvarkę iki 2030 metų (Darbotvarkė 2030), kurioje 2016–2030 m. laikotarpiui nustatyta 17 tarpusavyje susijusių darnaus vystymosi tikslų. Programa prisidės prie šių tikslų:



11 tikslas. Darnūs miestai ir bendruomenės.

Šiuo tikslu siekiama užtikrinti visiems galimybes turėti tinkamą, saugų ir prieinamą būstą ir naudotis būtiniausiomis paslaugomis, didinti pastangas apsaugoti ir išsaugoti pasaulio kultūros ir gamtos paveldą ir kt.



12 tikslas. Užtikrinti darnius vartojimo ir gamybos modelius.

Šiuo tikslu siekiama darniai valdyti gamtos išteklius, veiksmingai juos naudoti, mažinti maisto švaistymą, mažinti kenksmingų medžiagų išmetimą į orą, vandenį ir dirvožemį, kad kuo labiau sumažėtų neigiamas jų poveikis žmogaus sveikatai ir aplinkai ir kt.



15 tikslas. Saugoti, atkurti ir skatinti darnų sausumos ekosistemų naudojimą, darniai valdyti miškus, kovoti su dykumėjimu, sustabdyti žemės būklės blogėjimą ir pakeisti šį procesą priešinga kryptimi bei sustabdyti biologinės įvairovės praradimą.

Šiuo tikslu siekiama užtikrinti sausumos ir vidaus gėlo vandens ekosistemų ir jų paslaugų, pirmiausia miškų, pelkių, kalnų ir sausumų, išsaugojimą, atkūrimą ir tausų naudojimą, laikantis tarptautinėse sutartyse nustatytų įsipareigojimų, užtikrinti kalnų ekosistemų išsaugojimą, įskaitant jų biologinę įvairovę, siekiant padidinti jų pajėgumą teikti naudą, kuri yra būtina sąlyga darniam vystymuisi ir kt.



17 tikslas. Stiprinti įgyvendinimo priemones ir atgaivinti pasaulinę darnaus vystymosi partnerystę.

Šiuo tikslu siekiama plėsti pasaulinę darnaus vystymosi partnerystę, papildytą daugelio suinteresuotų šalių partnerystės organizacijomis, kurios sutelkia ir dalijasi žiniomis, profesine patirtimi, technologijomis ir finansiniais ištekliais, remti darnaus vystymosi tikslų pasiekimą visose šalyse, pirmiausia besivystančiose šalyse.

- ✓ **2021–2030 metų nacionalinis pažangos planas.** 1 strateginis tikslas – pereiti prie mokslo žinių, pažangiosiomis technologijomis, inovacijomis grįsto darnaus ekonomikos vystymosi ir didinti šalies tarptautinį konkurencingumą. Siekiant strateginio tikslo, numatoma įgyvendinti šiuos pažangos uždavinius turizmo srityje: geriau naudoti turizmo potencialą šalies pažangai – laikantis darnumo principų ir taikant inovatyvius sprendimus, skaitmeninimo galimybes, specializuojant paslaugas konkrečioms rinkoms, tikslinėms grupėms. Turizmo sektoriuje kurti naujas darbo vietas ir naujas turizmo paslaugas, stiprinti socialinio jautrumo ir atsakomybės nuostatas. Subalansuotai ir tvariai plėtoti aktualias turizmo kryptis, didinant turizmo srityje kuriamą pridėtinę vertę ir mažinant sezoniškumą, ypač daug dėmesio skirti vietos ir regionų savitumui, skatinti keliautojus daugiau laiko praleisti šalies regionuose.
- ✓ **Trakų rajono savivaldybės 2016–2025 m. strateginis plėtros planas,** patvirtintas Trakų rajono savivaldybės tarybos 2015 m. spalio 1 d. sprendimu Nr. S1-77. Plane

numatyta 1 prioritetinė sritis. Turistinio potencialo didinimas ir ekonominės plėtros skatinimas. 1.1 tikslas. Kurti aplinką, palankią verslo plėtrai ir investicijų pritraukimui. 1.1.3 uždavinys. Išnaudojant aukštą Trakų miesto turistinį potencialą, skatinti turizmą visame rajone. 2 prioritetinė sritis. Sumanios ir socialiai aprūpintos visuomenės kūrimas. 2.2 tikslas. Siekti gyventojų sveikatingumo ir socialinės integracijos. 2.2.2 uždavinys. Stiprinti visuomenės sveikatingumą.

- ✓ **Gižycko 2021–2025 m. plėtros strategija.** Vienas iš Strategijos tikslų – remti darnią turizmo plėtrą.
- ✓ **Trakų rajono turizmo rinkodaros 2022–2026 m. strategija.** Trakų rajono turizmo rinkodaros 2022–2026 m. strategijoje numatytos 4 pagrindinės priemonės ir uždaviniai:

Eil. Nr.	Priemonė	Uždavinys
1.	Turizmo produktų vystymas	Vystyti pasaulines turizmo tendencijas ir dabartinius vartotojų poreikius atitinkančius turizmo produktus. Šiuo strateginiu uždaviniu siekiama didinti Trakų rajono turistinį patrauklumą ir tenkinti turistų poreikius.
2.	Rinkodaros priemonių įgyvendinimas	Kurti ir įgyvendinti efektyviausias rinkodaros priemones. Šiuo strateginiu uždaviniu siekiama stiprinti Trakų, kaip turizmui patrauklios turistinės vietovės, žinomumą, ir didinti turistų srautus. Pažįstamų žmonių, artimųjų rekomendacijos ir <i>Google</i> paieška – labiausiai paplitę informacijos šaltiniai, kuriais šiuo metu naudojasi turistai. Kadangi keičiasi vartotojų segmentavimas, t. y. griežtas segmentavimas pagal geografinę rinką (šalį) palaipsniui tampa labiau antraeiliu vartotojų segmentavimo kriterijumi, daugiau dėmesio turi būti skiriama psichografiniam vartotojų segmentavimui pagal pomėgius ir pan.
3.	DMO funkcijų stiprinimas	Įgyvendinti svarbiausias DMO funkcijas. Šiuo strateginiu uždaviniu siekiama stiprinti Trakų rajono konkurencinius pranašumus, gerinti turizmo paslaugų kokybę, tenkinti turistų poreikius. Turistinėje vietovėje suinteresuotos šalys turi bendradarbiauti tobulindamos turizmo produktų ir jų elementų (traukos objektų,

		paslaugų, patogumų, infrastruktūros, sukurtos aplinkos ir pan.) kokybę, nes būtent jie lemia turistų patirtį vietovėje. Turistinės vietovės turi pasiūlyti integruotą turizmo produktą ir kokybišką patirtį, kuri ne tik tenkintų, bet ir viršytų turistų lūkesčius apsilankymo metu.
4.	Partnerystė ir bendradarbiavimas	Stiprinti viešojo ir privataus turizmo sektoriaus bendradarbiavimą ir partnerystę, įgyvendinant bendrus turizmo rinkodaros projektus. Siekiant didinti Trakų rajono žinomumą bei formuoti patrauklios turistinės vietovės įvaizdį, būtina bendradarbiauti su kaimyninių savivaldybių turizmo informacijos centrais, nacionaline turizmo skatinimo agentūra „Keliauk Lietuvoje“, kelionių ir renginių organizatoriais, vietinėmis ir nacionalinėmis turizmo asociacijomis, turizmo verslu ir turizmo organizacijomis. Partnerystė apibrėžiama kaip sinerginis ryšys tarp DMO ir kitų organizacijų ar verslo subjektų turistinėje vietovėje ar už jos ribų.

3.2. Bendras Trakų ir Gižycko rajonų turizmo maršrutas

Bendras Trakų ir Gižycko rajonus jungiantis turizmo maršrutas „Ežerų krantais“

Aprašymas

Tiek Trakų, tiek Gižycko rajonuose telkšo daug ežerų ir traukia didelę dalį turistų mėgautis jų teikiamais privalumais. Abu rajonai yra vieni iš labiausiai lankomų turistų savo šalyse. Gižyckas yra įsikūręs pačioje Mozūrijos širdyje.

Trakų rajono gamtinis kraštovaizdis išsiskiria vaizdingumu. Reljefas ir gamtinės sąlygos nulėmė buveinių – pelkių, vandens telkinių, sausviečių, miškų, paupių – įvairovę. Ežeringą, kai kur kalvotą ir daubotą, kai kur lygumų reljefą suformavo ledynmetis. Trakai – ežerų ir miškų apjuostas miestas, turintis beveik 200 ežerų. Trakų rajono savivaldybėje ežerai ir kiti vandens telkiniai sudaro beveik 5 proc. teritorijos, miškai – apie 48 proc.

Gižycko rajonas pasižymi unikaliomis vertybėmis. Įsikūręs Didžiųjų Mozūrų ežerų krašto širdyje, prie mėlynų ežerų su supančiais laukais ir miškais, tai nuostabi vieta poilsiui, rekreacijai. Rajone yra daugiau nei 100 ežerų.

Trakų ir Gižycko rajonuose lankytojų laukia jaukūs viešbučiai, patogūs apartamentai, poilsiavietės, kaimo turizmo sodybos, kempingai. Prieplaukose galima išsinuomoti jachtas, laivelius-namelius, vandens dviračius, skuterius, motorines valtis ar baidares. Vasaros sezono metu ežeruose vyksta įvairios buriavimo regatos. Be to, organizuojami įvairūs renginiai. Apylinkėse taip pat yra daugybė pėsčiųjų ir dviračių takų.

Bendras 4–6 dienų maršrutas gali prasidėti tiek Trakų, tiek Gižycko apylinkėse, o baigtis savivaldybėje partnerėje.



11 pav. Galvės ežeras Trakų rajone; Gižycko Niegocino ežeras
Šaltiniai: www.15min.lt; Lenkijos turizmo agentūra.

Keliavimo būdai:

- ✓ Automobiliu (trukmė – apie 4 val.). Galima vykti elektromobiliu: elektromobilių įkrovimo stotelės yra tiek Trakuose, tiek Gižycko bei tarpinėse stotelėse – Kalvarijose, Suvalkuose
- ✓ Autobusu (išvykimas iš Vilniaus ar Gižycko; trukmė – apie 4,5–5 val.)
- ✓ Pėsčiomis (trukmė – apie 50 val.)

Atstumas: apie 275 km

Apgyvendinimas:

- ✓ Kempingai (**Gižycko r.:** „Bystry“, „Sun Bila“; **Trakų r.:** „Kempingas slėnyje“)
- ✓ Rajonuose gausu apartamentų, viešbučių (galima rasti paieškos sistemose www.booking.com, www.hotels.com)

Sveikatingumo, aktyvios, sporto, kultūros veiklos

Trakų r.	Gižycko r.
Pasivaikščiojimas, važiavimas dviračiais ežerų pakrantėmis	
✓ Pėsčiųjų takas Trakų mieste, palei Lukos ežerą (su numatytais sporto, poilsio ir vaikų žaidimų aikštelėmis). ✓ Varnikų pažintinis pėsčiųjų takas, kuris veda ne tik per nuostabaus grožio miškus, bet ir per draustinio biotopų įvairovę praturtinančią pievą, įspūdingą Ilgelio pelkę ir joje telkšančius ežerėlius. ✓ Pėsčiųjų takas prie Totoriškių ežero. ✓ Žaliasis pažintinis pėsčiųjų takas, kurio dalis leidžia grožėtis skaidriu Spindžiaus ežero vandeniu. ✓ Takas Galvės ežero pakrante su atsiveriančiu vaizdu į Trakų pilį.	✓ Pėsčiųjų ir apžvalgos promenada Vilkasuose. Promenada yra Negocino ežero pakrantėje. Šalia eina dviračių takas. Prie promenados yra įrengta žaidimų aikštelė su tramplynais, lauko treniruokliai ir yra galimybė užsiimti gatvės gimnastika. ✓ Mozūrijos dviračių kilpa ir daugybė dviračių takų. ✓ „Greitasis paplūdimys“ – išplėtotą poilsio zona. ✓ Apžvalgos vieta Vilkasų promenadoje.
Maudynės ežeruose (sezono metu)	
✓ Viešasis Vilkokšnio ežero paplūdimys ✓ Viešasis Lentvario ežero paplūdimys ✓ Lukos ežero pakrantė ✓ Mokamas Babruko paplūdimys ✓ Mokamas „Kempingo slėnyje“ paplūdimys	✓ Bistrų paplūdimys ✓ Bogačevo paplūdimys ✓ Vilkasų Zalesių paplūdimys ✓ Kozin paplūdimys ✓ Bogacko paplūdimys ✓ Doba paplūdimys

✓ Akmenos paplūdimys	
Maudynės vandens parkuose, baseinuose	
✓ Viešbučiai, kuriuose yra baseinai: „Margis“, „Esperanza“	✓ Vilkasų vandens parkas
Vandens pramogos	
✓ Valčių, irklenčių, burlenčių ir vandens dviračių nuoma ✓ Iškylos jachtomis ✓ Plaukimai laivais ✓ Žygiai po pelkę ✓ Nardymas ežere	✓ Valčių ir vandens dviračių nuoma ✓ Būriavimas ✓ Irklavimas ✓ Nardymas ežeruose ✓ Kruizai laivais
Sveikatingumo veiklos	
✓ Jogos, sporto užsiėmimai ✓ Gamtos stebėjimas ✓ Šiaurietiškas ėjimas ✓ Miškų terapija ✓ Pasivaikščiojimas pažintiniais takais ✓ Važinėjimas dviračiais ✓ Sporto šventės (vaikų ir suaugusiųjų bėgimai, regatos, kaniterapija ir pan.) ✓ Pirties malonumai, naudingi širdies-kraujagyslių sistemai ir bendrai savijautai („Akmenos pirtys“).	✓ Važinėjimas dviračiais ✓ Jogos, sporto užsiėmimai ✓ Gamtos stebėjimas ✓ Šiaurietiškas ėjimas ✓ Miškų terapija ✓ Pasivaikščiojimas pažintiniais takais ✓ Sporto šventės (regatos ir pan.)
Edukacinės veiklos	
Trakų krašto tradicinių amatų centras organizuoja daugybę edukacijų (skelbiama interneto svetainėje adresu https://www.trakukrastas.lt/edukacijos lietuvių, anglų, rusų, lenkų kalbomis), pvz.: ✓ Ekskursijos į Alpakų ūkį ✓ Avių ūkis ✓ Muilo gamyba ✓ Baltiškų papuošalų gamyba ✓ Akmens „užkalbėjimas“	✓ Vilkasų bendruomenės kultūros ir poilsio centras organizuoja daugybę edukacinių užsiėmimų ✓ Kaimo Turizmo sodybų draugijų ir klubų seminarai, edukaciniai susitikimai

Edukacijos priklauso nuo sezono.	Edukacijos priklauso nuo sezono.
Kulinarinis paveldas, maisto degustacijos ar edukacijos	
✓ Karaimų kulinarinis paveldas ✓ Kibinų kepimas ✓ Šokolado gaminimas ir degustacija ✓ Lietuviškų patiekalų degustacijos ✓ Duonos kepimas	✓ Gižycko rajono kulinarinis takas – turizmo prekės ženklas. Maršrutas buvo sukurtas siekiant atgaivinti regionines kulinarines tradicijas ir populiarinti tradicinius patiekalus

Informacija teikiama:

- ✓ Turizmo informacijos centrai abiejose savivaldybėse teikia informaciją apie Gižycko ir Trakų rajonų lankytinas vietas, maršrutus, edukacijas, renginius lietuvių ir lenkų kalbomis.
- ✓ Informacijos sklaida interneto svetainėse, socialiniuose tinkluose lietuvių, lenkų ir anglų kalbomis.

Atsižvelgiant į turistų poreikius, patartina naudotis įvairiomis mobiliosiomis programėlėmis, pvz.:

- ✓ **Walk15**, kuri vartotojams suteikia dešimtis įtraukiančių funkcijų, leidžiančių atrasti ir susikurti gražiausius takus, auginti aplinkai draugiškus virtualius medžius, kurti ir dalyvauti žingsnių iššūkiuose, sukaupus žingsnius iškeisti į nuolaidas unikaloje *stepo* (žingsnių) piniginėje. Funkcionalumai: *VIRTUALŪS MARŠRUTAI*. Mobiliosios programėlės TRACKS skiltyje yra šimtai maršrutų įvairiose Lietuvos ir Lenkijos vietose. Programėlė vartotojams siūlo pažintinius takus, savitai įgarsintus istorinius maršrutus, smagius takus vaikams ir daugybę kitų išskirtinių pasivaikščiojimo idėjų. *DIENOS ŽINGSNIŲ APSKAIČIAVIMAS*. Programėlė skaičiuoja kasdienes žingsnius ir kilometrus, leidžia užsibrėžti dienos ir savaitės žingsnių tikslus, taip tampant motyvacine priemone vaikščioti kuo daugiau kasdien. *PRIVATŪS IŠŠŪKIAI*. Kiekvienas vartotojas gali sukurti asmeninį žingsnio iššūkį šeimai, draugams, mokyklai ar klubui. Tai puiki priemonė motyvuoti save ir artimus žmones palaikyti kasdienę veiklą.
- ✓ **Explore Trakai & Vilnius**. Siūlomi maršrutai Trakuose ir Vilniuje.
- ✓ **Atrask Lentvarį**. Maršrutas po Lentvarį su užduotimis. Maršruto pradžia – Lentvario biblioteka, pabaiga – Lentvario bažnyčia. Maršrutas – apie 5–6 km, o įveikiamas per 1,5–2 val.

3.3. „Sveikatinimo turizmo“ iniciatyvos viešinimas

Logotipas

Trakų meno mokyklos atstovai sukūrė projekte numatytą logotipą. Jis leis identifikuoti abipus sienos siūlomus turizmo produktus ir paslaugas. Logotipas bus naudojamas skatinant Lietuvos ir Lenkijos gyventojus rinktis Trakų ir Giżycko rajonus aktyviam, sveikatinančiam, kultūriniam turizmui.



12 pav. Logotipas
Šaltinis: Trakų meno mokykla.

Logotipą galės naudoti turizmo įmonės, nevyriausybinės organizacijos, vietos administracijos institucijos, taip pat kiti subjektai, gavę išankstinį sutikimą.

Vietos verslininkai bus supažindinti su logotipu ir jo paskirtimi, siekiant stiprinti turizmo produktų ir paslaugų populiarinimą ir pardavimą.

Logotipas bus naudojamas pasirinktinai toliau nurodytose priemonėse ar veiksmuose.

Viešinimo gairės, kuriomis siekiama viešinti bendrą Trakų ir Gižycko sveikatinimo maršrutą

Eil. Nr.	Priemonės	Veiksmai
1.	Trakų ir Gižycko rajonų savivaldybių bendradarbiavimas	✓ Savivaldybių atstovų vizitai ar susitikimai
2.	Turizmo informacijos centrų bendradarbiavimas	✓ Bendri lankstinukai, leidiniai (lietuvių ir lenkų kalbomis) ✓ Bendros informacijos teikimas turistams ✓ Bendras dalyvavimas turizmo parodose ✓ Bendrų turizmo maršrutų plėtra ✓ Bendros edukacinės dirbtuvės ir kitos veiklos ✓ Vietos lenkų ar lietuvių gyventojų įtraukimas į bendras veiklas ✓ Reklaminiai suvenyrai ✓ Žemėlapiai ✓ Turizmo informacijos internete atnaujinimas ✓ Teminiai seminarai, renginiai abiejų šalių turizmo atstovams ✓ Papildomų turizmo paslaugų ir (ar) produktų kūrimas
3.	Verslo subjektų (turizmo srityje) bendradarbiavimas	✓ Pažintiniai vizitai ✓ Bendradarbiavimo galimybių paieška ✓ Bendrų turizmo paslaugų, produktų kūrimas ✓ Dalyvavimas parodose ✓ Straipsniai spaudoje, socialiniuose tinkluose

4.	Gerųjų patirčių viešinimas	✓ Tūristų atsiliepiųų skiltys ✓ Apklausos ✓ Konkursai
5.	Nuomonės formuotojų rinkodara	✓ Informacinės žinutės, vaizdo klipai
6.	Interneto svetainės, socialiniai tinklai	✓ Informacijos viešinimas interneto svetainėse ir socialiniuose tinkluose
7.	Žiniasklaida	✓ Straipsniai spaudoje, informaciniuose portaluose ✓ Televizijos reportažai ✓ Radijo laidos
8.	Mobilioji programėlė „Sveikatinimo turizmas“	✓ Sukurti mobiliąją programėlę, jungiančią Trakų ir Gižycko rajonuose esančius įvairius maršrutus, sveikatinimo veiklas