

# plażowy express

Poniedziałek, 5 sierpnia 2019 r.

Nr 2 (10) NAKŁAD 15 000 EGZ.

www.expressy.pl

**Kaszubskim  
szlakiem rowerowym**  
propozycja dla pasjonatów  
dwóch kółek!

**IDEALNA  
SYLWETKA  
na lato**

*w jaki sposób skutecznie  
zadbać o własne ciało?*

**5 zasad  
zdrowego grillowania**  
smacznie i zdrowo na wakacyjnym ruszcie

**8we24.pl**  
AKTUALNOŚCI  
Z CAŁEGO POWIATU  
WEJHEROWSKIEGO!

# RANKING PIESZYCH SZLAKÓW POMORZA

Przemierzanie pieszych szlaków jest nieco odosobnioną formą aktywności turystycznej. O ile w przypadku górskich eskapad tego rodzaju formuła spędzania wolnego czasu pozostaje całkowicie uzasadniona, o tyle w przypadku nadmorskich krain geograficznych może wydawać się nieco zaskakująca. Z myślą o aktywnych turystach postanowiliśmy przygotować ranking najciekawszych szlaków pieszych Pomorza.



rzek Łeby i Piaśnicy. Trasa łącząca Łebę z Żarnowcem wynosi 53 kilometry, a jej głównym atutem pozostaje stosunkowo niski obszar urbanizacyjny. W praktyce oznacza to, że podróżując tytułowym szlakiem natkniemy się na dziką faunę oraz florę morskich obszarów brzegowych podziwiając niezapomniane krajobrazy z perspektywy dzikich plaż.

## Szlak Kaszubski

Szlak Kaszubski jest najdłuższym (138km) i najpiękniejszym zarazem szlakiem regionu gdańskiego. Kręta trasa gwarantuje przemierzenie obszaru Pojezierza Kaszubskiego, który jest naszpikowany wieloma walorami turystycznymi. Na trasie łączącej Sierakowice z Gołuniem możemy ujrzeć m.in. Lasy Mirachowskie, Jeziora Raduńskie oraz środkową część Wysoczyzny Pojezierza Kaszubskiego. Piękne pejzaże, wątki historyczne oraz bliskość natury sprawia, że Szlak Kaszubski pozostaje atrakcyjny w każdej porze roku.

## Szlak Bałtycki

Szlak o charakterze pełnomorskim – zwany także Szlakiem Nadmorskim Bałtyckim prowadzi wzdłuż strefy przybrzegowej Bałtyku umożliwiając poznanie jednego z piękniejszych odcinków wybrzeża, które znajduje się pomiędzy ujściami

## Szlak Motławski

Pozostając w wodnym świecie nie sposób nie wspomnieć o Szlaku Motławskim, który łączy Tczew z Gdańskiem. Kluczowy szlak gdańskich Żuław wynosi około 40km, a jego cechą charakterystyczną jest trasa ulokowana wzdłuż Motławy. Nieustanny kontakt z głównym nurtem historycznej rzeki jest uzupełniony jej kanałami oraz dopływami. Pośród najpopularniejszych wyróżniamy Radunię, Czarną Łachę oraz Kłodawę.

## Szlak Wejherowski

Szlak Wejherowski jest jednym z wielu, który zaczyna się w Sopocie. Bieg szlaku zostaje zakończony w Wejherowie, a jego długość oscyluje w granicach 55km. W trakcie przemierzania trasy mamy nieustanny kontakt ze scenografią lasów wejherowsko-chylońskich, zaś jednym z głównych punktów szlaku pozostaje urokliwe Piekiełko w dolinie Zagórskiej Strugi. W drugiej części wędrowka przebiega przez gęszcz lasów pośród których możemy natknąć się nad rozsypane po obszarze jeziora, które zostały rozrzucone pomiędzy Bieszkowicami oraz Wyspowem.

## Szlak Bursztynowy

Zestawienie rankingowe zamyka Szlak Bursztynowy długości 35km. Jak sama nazwa wskazuje jest to szlak, którego wiodącym motywem pozostaje jeden z najbardziej charakterystycznych w północnej części kraju kruszców. Główne etapy trasy to Otomin, Kolbudy oraz Pruszcz Gdański w którym znajduje się Międzynarodowy Bałtycki Park Kulturowy Faktoria. Podróż tym szlakiem niesie ze sobą nie tylko fantastyczne widoki, ale także niesłychaną wartość dydaktyczną.

→ [www.expressy.pl](http://www.expressy.pl) redakcja@expressy.pl

**REDAKCJA**  
ul. Gniewowska 7, 84-200 Wejherowo  
tel./fax. 58 736 16 92, tel. 58 736 33 22

**REDAKTOR NACZELNY:**  
**Piotr Ruszewski**  
p.ruszewski@expressy.pl

**DYREKTOR HANDLOWY:**  
**Rafał Laskowski**  
r.laskowski@expressy.pl

**DZIENNIKARZ:**  
**Mateusz Marciniak**  
m.marciniak@expressy.pl

**OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:**  
**Łukasz Wick**  
l.wick@expressy.pl

**SEKRETARZ DS. ADMINISTRACYJNYCH:**  
**Magdalena Chmielewska**  
tel. 796 600 155  
m.chmielewska@expressy.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

**ISSN 1897-7405**  
**WYDAWNICTWO,**  
NORDAPRESS PPHU,  
84-200 Wejherowo, ul. Gniewowska 7,  
NIP 588-131-07-65

**BIURO REKLAM**  
**Danuta Bieszke,**  
d.bieszke@expressy.pl

tel. 660 731 138  
reklama@expressy.pl

**DRUK** Express Media Bydgoszcz  
**NAKLAD** 15 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

**REDAKCJA GDAŃSK:**  
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,  
tel./fax. 58 736 16 92,  
tel. 58 736 33 22

# Kaszubskim szlakiem rowerowym



Głównym szlakiem pozostaje północny szlak Kaszub. Jest to trasa o długości 115 kilometrów na której doskonale sprawdzą się rowery górskie, bądź trekkingowe. Dwudniowa wycieczka jest średnio zaawansowana pod względem trudności, dlatego również odnajdą się w niej rowerzyści o amatorskim podejściu. Zróżnicowanie szlaku sprawia, że turyści przemierzający północną krainę mają możliwość poznania nie tylko zapierających dech w piersiach krajobrazów, ale także obiektów historycznych oraz zabytków Kaszub.

Jednym z piękniejszych miejsc na mapie tytułowego szlaku pozostaje Puck. Niewielkie miasto z dostępem do najbardziej ciepłych wód rodzimego nadbrzeża urzeka nie tylko swym pięknem, ale także ogromem atrakcji turystycznych dzięki którym nie sposób się nudzić nawet w pochmurny dzień. Skoro o uroku plaż mowa – trudno nie wymienić nadbałtyckich piasków w Dębkach oraz Białogórze. Przemierzając kolejne kilometry dotykamy historii północnego pasma brzegowego. Naszej uwadze nie może umknąć intrygujący zamek

w Krokowej oraz rozległe lasy Puszczy Darżlubskiej z miejscem pamięci w Piaśnicy oraz miejscem kultu religijnego w Kalwarii Wejherowskiej. Odcinkiem unikalnym na tle regionu pozostaje 12-kilometrowy szlak asfaltowy prowadzący z Łebcza do Sławoszyna. Atrakcyjne widoki zapewnia jego ulokowanie – jest on bowiem położony na dawnym nasypie nieczynnej dziś linii kolejowej.

Większa część rowerowego szlaku północnych Kaszub ma charakter międzynarodowy (odcinek R10 - Gdynia - Swarzewo), a zatem jest on oznaczony kolorem zielonym. Jednym z ciekawszych odcinków o takim charakterze jest ścieżka łącząca Białogórę z Wejherowem, która gwarantuje niezapomniane widoki i... wymagającą - gruntową nawierzchnię. Ważnym walorem owego odcinka jest fakt, iż został on wyłączony z sieci dróg publicznych, a zatem jest to szlak w pełni bezpieczny i szybki. Nawierzchnia północnego szlaku rowerowego ma charakter mieszany. Całkowity czas potrzebny na pokonanie trasy oscyluje w granicach od 12 do 15 godzin.

W sezonie wakacyjnym rośnie aktywność pasjonatów rowerowych eskapad. Malownicze Kaszuby są doskonałym miejscem na mapie kraju do uprawiania tego rodzaju turystyki.

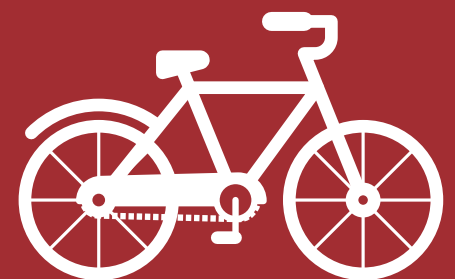
Urokliwe zakątki, piękne krajobrazy oraz bliskość natury – to walory, którym trudno się oprzeć, zwłaszcza, że sieć szlaków rowerowych północnej części kraju jest wyjątkowo gęsta.



## Przebieg szlaku rowerowego :

- » Gdynia Chylonia – Puck (27km)
- » Puck – Swarzewo (6km)
- » Swarzewo – Łebcz (5km)
- » Łebcz – Kłanino (7km)
- » Kłanino – Sławoszyno (5km)
- » Sławoszyno – Krokowa (3km)
- » Krokowa – Dębki (18km)
- » Dębki – Białogóra (9km)
- » Białogóra – Wierzchucino (4km)

- » Wierzchucino – Brzyno (3km)
- » Brzyno – Nadole (4km)
- » Nadole – Czymanowo (4km)
- » Czymanowo – Piaśnica (10km)
- » Piaśnica – Wejherowo (11km)



# WEEKEND w Gminie Puck

**Turystyka piesza** należy do najprostszych form rekreacji, dostępnej najszerszej grupie odbiorców zarówno ze względów finansowych jak i wymagań zdrowotnych. Pozostaje raczej problem odpowiedniego doboru trasy pieszej wycieczki. Na nadmorskich szlakach, póki co, tłoku na pewno nie ma. Plażowe atrakcje czasami należy ograniczyć, więc warto włożyć wygodne buty i wyruszyć... na przykład w zakolu Zatoki Puckiej jednym z kilku szlaków pieszych.

[www.oksitpuck.pl](http://www.oksitpuck.pl) | [www.gmina.puck.pl](http://www.gmina.puck.pl)



Najłatwiejszy, 12 kilometrowy **szlak swarzewski z Pucka do Władysławowa** - „żółty”, wiedzie poprzez Nadmorski Park Krajobrazowy z urokliwych plaż kaszubskiego Pucka, Klifem Swarzewskim do Wielkiej Wsi, jak niegdyś nazywano Władysławowo. Proponujemy zwiedzanie gotyckiej fary w Pucku i Muzeum Ziemi Puckiej z ekspozycją etnograficzną oraz historyczną. Tu słowiańskie początki tradycji morskich ilustrują eksponaty pozyskane z podwodnego, wczesnośredniowiecznego stanowiska archeologicznego na dnie Zatoki Puckiej. W pobliskim Swarzewie cudowna figurka Matki Boskiej Królowej Polskiego Morza ściga tych, którzy kontynuują najdawniejsze formy turystyki pieszej – pątników. Kapliczka nad studnią z cudowną wodą dopełnia tajemnicy pielgrzymowania. Swarzewskie Mu-

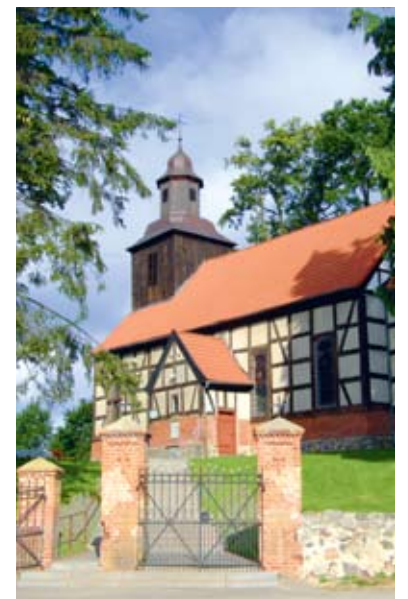
zeum kocham Bałtyk z kolekcją klocków „lego” może zainteresować najmłodszych badaczy terenu. Nad Zatoką Pucką Stanica Wodna OKSiT z mołem żeglarskim oraz informacją turystyczną, zapleczem socjalnym i możliwościami wynajmu łodzi, czy kajaka. Dla miłośników natury niezapomnianych wrażeń dostarczą krajobrazy, naturalna roślinność nadmorska, siedliska ptaków... Bardziej zaprawionym piechurom polecamy „niebieski” **szlak krawędzią Kępy Puckiej z Pucka do Wejherowa**, 33 kilometry przez Rzucewo, Osłonino, Rekowo, w Lasy Wejherowskie, aż do słynnej Kalwarii. Dominują drogi leśne. Na trasie spotkamy klika atrakcyjnych miejsc biwakowania. W Rzucewie wita nas Park Kulturowy „Osada Łowców Fok” z archeologiczną ekspozycją badań epoki kamienia oraz neogo-

tycki pałac Belowów z restauracją, hotelem, stadnią. Wąskotorowe przyrodnicze stacje nadmorskie widoki, rezerwat ptactwa wodnego „Beka” pod Osłoninem, kompleks leśny Puszczy Darzłubskiej. Zabytki na tej trasie to funkcjonujące w strukturach lokalnych zabudowania folwarków z pałacami i rządówkami, bardzo interesujący typ domu pomorskiego, murowanego z czerwonej cegły przełomu XIX/XX w. oraz „odchodzące w niebyt” w niezwykłym szybkim tempie szachulcowe domostwa z poł. XIX w. No i oczywiście lokalny koloryt małopomorski Pucka z jego perełkami, oraz magnackie Wejherowo z barokowym układem pielgrzymim.

**Z Pucka do Krokowej szlak grot mechowskich** zapewni blisko 30 kilometrowy marsz przez najpiękniejsze kaszubskie tereny, wieś Mechowo i Puszcę Darzłubską, obok Jeziora Dobrego, do Krokowej z magnackim zamkiem Krokowskich (hotel, restauracja). Leśne drogi wiodą przez Puszcę Darzłubską, obok głązów narzutowych takich jak „Boża Stópka”, „Diabelski Kamień”. Fenomenem na skalę Europejskiego jest Grota Mechowska, której „serce” ociekające mineralnymi sphywami ukryło się w głębokim niedostępnym tunelu... Niepospolitym dziełem architektury jest też ryglowy kościółek wiejski w Mechowie wzniesiony przez opata



cysterskiego Jacka Rybińskiego (1742) – to kwintesencja kultury kaszubskiej wyrosłej z barokowego pnia uniwersalizmu Kościoła powszechnego. Refleksja nad Europą Ojczyzn tutaj zasadza się na doznaniu zakorzenienia zarówno w tradycji lokalnej jak i na dziedzictwie cywilizacji europejskiej. Na pewno nadmorska turystyka piesza to ciągle niewykorzystana szansa zarówno na przedłużenie sezonu o jesienią i wiosenną ofertę weekendową dla mieszkańców aglomeracji trójmiejskiej jak i na włączenie na rynek odbiorców turystyki, którzy aktywne formy wypoczynku realizują częściej niż raz do roku, podczas urlopu. Turystyka piesza to przecież rajdy młodzieży szkolnej, grup studenckich, integracyjne spotkania grup zawodowych, wycieczki rodzinne... Leśne parkingi, wydzielone miejsca na



rozpalenie ogniska, korzystanie z leśnych czy nadbrzeżnych przejażdżek konnych... Baza noclegowa i gastronomiczna rozwinięta dla potrzeb turystyki wakacyjnej dostarcza pełnego asortymentu usług.



# Lato w liczbach

**140**

metrów długości wynosi moło w Brzeźnie. Jest to najdłuższa tego rodzaju konstrukcja w Gdańsku

**30%**

więcej turystów odwiedziło Gdańsk w minionym roku. Ich liczba oscyluje w granicach 1,1 miliona

**26**

stopni w skali Celsjusza. Tyle wynosiła najwyższa temperatura wód zatoki gdańskiej w ubiegłym roku

**7**

strzeżonych kąpielisk znajduje się na terenie Gdańska. Największym zainteresowaniem wśród turystów cieszy się Jelitkowo

**9**

metrów wysokości wynosiły morskie fale podczas jednego z największych sztormów na Morzu Bałtyckim

REKLAMA

83/2019/RL

# DINOPARK

## PARK RUCHOMYCH DINOZAUROW I SMOKÓW

### 16 ATRAKCJI W CENIE BILETU

**17.08  
2019****BAJKOWY DZIEŃ**

CZEKA NA WAS MOC ATRAKCJI!

[www.dinopark.malbork.pl](http://www.dinopark.malbork.pl)**Malbork, ul. Toruńska 61, tel. /55/ 307 07 00**

# Tropem pomorskich zabytków

Pomorze to kraina geograficzna, która rozciąga się nad południowym wybrzeżem Morza Bałtyckiego – od ujścia Wisły, aż po niemieckie Pomorze Przednie. Region ze względu na swe specyficzne położenie posiada bardzo szeroką ofertę turystyczną. Jej głównym atutem są obiekty historyczne oraz muzealne, które ze względu na swe zróżnicowanie usatysfakcjonują nawet najbardziej wymagających pasjonatów owej gałęzi turystycznej.

## U Bram Pomorza

Naszą podróż śladami historycznych obiektów zaczynamy od przysłowiowej „Bramy Pomorza”, którą są malownicze Chojnice. Miejscowość zapisała się na historycznych kartach za sprawą dwóch wielkich bitw – z roku 1454 stanowiąc tym samym początek wojny trzynastoletniej oraz z 1 września 1945 pod pobliskimi Krojantami, gdzie miała miejsce spektakularna szarża 18 Pułku Ułanów Polskich. Same Chojnice znane są od XIII wieku. Określane również mianem „średniowiecznej perełki” miasto przykuwa uwagę historyków oraz turystów ze względu na układ urbanistyczny. Jego najważniejszym elementem są zachowane mury z basztami oraz Brama Człuchowska – dziś siedziba Muzeum Historyczno-Etnograficznego. W centrum miasta znajduje się ponadto gotycki kościół Ścięcia Św. Jana Chrzciciela oraz neogotycki ratusz wzniesiony na początku XX wieku w sercu malowniczego rynku.



## Poznaj północny „Gniew”

Większość obiektów historycznych ulokowana jest w bliskiej odległości od Wisły. Sztandarowym przykładem tak usytuowanej bryły pozostaje zamek krzyżacki w Gniewie. Budowla jest jednym z lepiej zachowanych zamków będących siedzibą komturii. Czworoboczna bryła z czerwonej cegły została wzniesiona na planie czterech narożnych oraz wysokich wież i wykończona spadzistym dachem. Krzyżacy rozpoczęli budowę zamku pod koniec XIII wieku, a zatem w czasach największej świetności Zakonu Najświętszej Maryi Panny. To wokół twierdzy wzniesiono miasto, które dziś cieszy się ogromnym zainteresowaniem historyków, rekonstruktorów oraz turystów. Ci ostatni napływają coraz chętniej do Gniewu za sprawą rozbudowanej oferty turystycznej, rekreacyjnej oraz gastronomicznej.

## Dotyk średniowiecznej historii

Zachowując formę rezydencyjno-obronną nie sposób nie wspomnieć o najbardziej popularnym w tej części Europy zamku krzyżackim, jakim jest zamek w Malborku. Położony na prawym brzegu Nogatu zamek jest jednym z najznakomitszych przykładów architektury średniowiecznej w skali globu. Przygotowania do budowy obiektu trwały około 2 lat. Źródła historyczne datują położenie pierwszych podwalin na rok 1280. Dzieje malborskiej budowli są nade złożone ze względu na burzliwą historię obszaru Pomorza w dobie średniowiecza. Od 1997 roku zamek w Malborku jest wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO, zaś od roku 1961 stanowi siedzibę Muzeum Zamkowego w Malborku.

## Udział w zaślubinach

Podróżując ku morzu możemy wziąć symboliczny udział w zaślubinach. Zaproszenie stanowiące ofertę turystyczną Pucka oraz jego okolica sprawia, że mamy możliwość poznania historii zaślubin Rzeczypospolitej z morzem, która miała miejsce właśnie w malowniczym Pucku. Ceremonia odbyła się 10 lutego 1920 roku, a jej organizatorem został gen. Józef Haller, który na znak symboliki przyznania Pomorza Rzeczypospolitej wrzucił w bałtyckie fale ozdobny pierścień. Miejsce to stało się również niewralgicznym punktem rodzimego panowania na północnym wybrzeżu. W Pucku znajdował się m.in. Port Wojenny, Stocznia Marynarki Wojennej oraz Morski Dywizjon Lotniczy. Obecnie miasto jest jednym z najbardziej atrakcyjnych kurortów nad polskim morzem.

## Militarne piekło

Naszą wędrówkę kończymy na wcinającym się w Zatokę Gdańską Półwyspie Helskim. Teren ten poza wzmożoną turystyką okresu wakacyjnego cechuje się bogatą tradycją militarną. To właśnie tu 2 października 1939 roku skapitulował ostatni bastion Wojska Polskiego w heroicznej walce z Niemcami. Aby dokładnie poznać historię tej epoki warto przemierzyć Szlak Fortyfikacyjny w którym uwzględniono najważniejsze obiekty militarne z bateriami artyleryjskimi oraz schronami na czele. Najbardziej obleganą atrakcją pozostaje stworzone w roku 2006 Muzeum Obrony Wybrzeża.



# MUZEUM TECHNIKI WOJSKOWEJ "GRYF"

**MTW GRYF**

**ul. ppłk. Ryszarda Lubowiedzkiego 2**

**84-242 Dąbrówka k. Wejherowa ( woj. pomorskie )**

**tel. 516 008 092, mail: kontakt@muzeumgryf.pl**

**www.muzeumgryf.pl**



- **Kolekcja 80 pojazdów - czołgi, klasyki PRL i najstarsze auto w Polsce**
- **Przejażdżki czołgami i innymi pojazdami gaśnicowymi**
- **Nauka jazdy samochodami terenowymi**
- **Pole minowe oraz rzutnia granatów dla dzieci**
- **Strzelnica**

# Idealna sylwetka na lato

Sezon wakacyjny wkracza w kulminacyjną fazę. To ostatni dzwonek dla osób pragnących **zadbać o własną sylwetkę**. W jaki sposób zatroszczyć się o własne ciało, aby nie narazić się na przykre konsekwencje zdrowotne?



„Diety-cud”, ćwiczenia ponad miarę oraz głódówki – tego rodzaju metody omijamy szerokim łukiem. Sezonowa dbałość o figurę może być znacznie przyjemniejsza, o ile do metamorfozy podejmiemy racjonalnie. Aby skutecznie spersonalizowaną walkę o sylwetkę w wariacie „fit” musimy odpowiedzieć na kilka zasadniczych pytań.

## Ile kilogramów jesteśmy w stanie zrzucić?

Opinie ekspertów ze świata dietetyki dowodzą, iż przy zdrowym oraz racjonalnym odchudzaniu jesteśmy w stanie zrzucić od 0.5 do 1 kg w skali tygodnia. Oczywiście można schudnąć znacznie bardziej – bynajmniej nie jest to zdrowe i skuteczne... Owa efektywność

w procesie pozbywania się nadmiernych kilogramów ma związek z naszym organizmem. Radykalne i dynamiczne zrzucanie kilogramów nie łączy się z redukcją tkanki tłuszczowej. W większości przypadków pozbywamy się nagromadzonej wody, bądź masy mięśniowej. W efekcie wskaźnik wagi rzeczywiście pokazuje mniej, ale nasza wakacyjna sylwetka wygląda znacznie gorzej. Wagę pozostaje zatem odstawić do pawlaczka, aby jej miejsce mógł zająć centymetr

krawiecki. Regularne mierzenie obwodu ciała to znacznie bardziej miarodajna metoda, której rezultaty przybliżają nas do osiągnięcia wymarzonej sylwetki.

## Jak stworzyć odpowiedni plan treningowy?

W walce o nienaganną figurę niezbędne będzie stworzenie planu treningowego. Tu, podobnie jak w poprzednim



aspekcie kluczem pozostaje regularność. Elastyczny plan treningowy powinien zawierać ćwiczenia o zmiennej intensywności, które pozostają urozmaicone zarówno względem jej stopnia, jak i względem rodzaju ćwiczeń. Podstawowy plan treningowy zbudowany jest z jednostki ćwiczeń związanych z szybkością – to integralna część przygotowań do boju o atrakcyjną sylwetkę. Kształtowanie elementów motorycznych pozwala w sposób płynny przejść do budowania wytrzymałości. Zarówno jeden, jak i drugi aspekt planu treningowego nie może być skuteczny bez szczegółowego określenia potencjału tlenowego. I to właśnie ten element stanowi punkt wyjścia względem dostosowanej do indywidualum gamy ćwiczeń.

### Który wariant diety warto zastosować?

Racjonalna zmiana nawyków żywieniowych (bez szkody dla naszego organizmu) wymaga tygodni, a nawet miesięcy. W związku z ostatnią fazą sezonu wakacyjnego uzyskanie diametralnych różnic jest niemożliwe. Nie oznacza to, że nie istnieje kilka tricków, które z pewnością przyczynią się do uzyskania zdrowej i nienaganej sylwetki. Pierwszym z nich jest zmiana proporcji na talerzu. Dietetycy zalecają, aby na początku 50% jego objętości stanowiły warzywa. Kolejne 25% źródła węglowodanów (brązowy makaron, ryż żytni, bądź razowy, niewielka ilość ziemniaków, kasza jaglana, gryczana oraz kuskus). Ostatnią część talerzowej układanki stanowią źródła białka. Do takich zaliczamy jajka, chudy drób, wołowinę, warzywa strączkowe oraz nabiał. Wariant diety uniwersalnej, która pomoże nam zbudować wakacyjną sylwetkę zakłada ponadto stosowanie zdrowego tłuszczu w procesie smażenia. Specjaliści zalecają



### Monika Dabkiewicz holistyczny trener fitness Dojrzałe Kobiety Ćwiczą

*W wakacje nasze treningi mogą być bardziej wymagające ze względu na temperaturę, dlatego można robić krótkie, ale intensywne ćwiczenia, które podkręcą mocno nasz metabolizm jeszcze długo po ćwiczeniach. Polecam zrobić np. 2 - 3 tabaty codziennie lub co drugi dzień (tabata to 20 sek ćwiczymy na 10 sek. przerwy i robimy 8 serii - wychodzi 4 minuty pracy.) Najlepiej dobrać sobie po 2 różne ćwiczenia do każdej tabaty. Dobrze jest zrobić ok. 2 minutową rozgrzewkę w postaci truchtów, pajacyków, krążeń ramionami, wymachów nóg. Jeśli chodzi o jedzenie obowiązuje jedna zasada przez cały rok, żeby chudnąć trzeba mądrze jeść, a nie chodzić głodnym. Śniadania najlepiej białkowo - tłuszczowe, które dają sytość na dłużej. Wieczorem nie jeść białka, które dłużej się trawi i w nocy zalega w żołądku zamiast dać mu odpocząć. Dobrym pomysłem na kolację są lekkostrawne zupy. I oczywiście dużo sezonowych owoców, na ok. pół godziny przed posiłkiem, żeby zażyły się strawić zanim zjemy „konkretne” danie.*

w tym przypadku używanie masła klarowanego, oleju kokosowego, bądź niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Istotnym ogniwem dietetycznego procesu jest również regularne spożywanie wody. 8 szklanek dziennie w cyklicznych odstępach czasu w zupełności wystarczy przy pozytywnym (wakacyjnym!) założeniu, iż odstawimy nieco inne rodzaje napojów – np. tych wysokowych...



# Riwiera made in Lithuania



Jedni jadą na wakacje do Krynicy Morskiej, inni do Chorwacji, a mało komu przyjdzie do głowy, że nad morze można pojechać na Litwę. Bo jak Litwa to co najwyżej przychodzą nam do głowy Wilno, Druskienniki, Troki. Tymczasem litewskie wybrzeże Morza Bałtyckiego, to urocze plaże, piaszczyste wydmy, nieograniczone możliwości zażywania kąpieli słonecznych, wreszcie wspaniała przyroda, miejscami nadal nienaruszona przez człowieka.

W największym mieście, ponad 200 tysięcznej Kłajpedzie i okręgu kłajpedzkim w wyraźny sposób tradycja litewska styka się z niemiecką. Na dodatek jest tu urokliwa i niewielka starówka z rynkiem, gdzie z jednego z balkonów, w marcu roku 1939, przemawiał Adolf Hitler, przybyły tu za swoim wojskiem, które akurat wtedy, na jego rozkaz, odebrało miasto Litwinom.

Po wizycie w Kłajpedzie można się wybrać na wąski półwysep, jakim jest Mierzeja Kurońska. U nasady Mierzei warto zejść do delfinariu. Sam półwysep ma 98 km długości, z czego odcinek w granicach Litwy – między Kłajpedą, a Nidą – ma 51 km. Szerokość mierzei waha się od niespełna 400 m do 4 km. Z jednej strony półwysep oblewają wody otwartego Bałtyku, z drugiej zaś Zalewu Kurońskiego. Charakterystyczne dla krajobrazu są piękne wydmy, z których najwyższe przekraczają 50 m n.p.m. Każdy, kto

przybywa na mierzeję po raz pierwszy, z pewnością od razu zwróci uwagę na rybackie chaty ze ścianami oszalowanymi deszczułkami, koloru czerwono-brązowego lub błękitnego. Wiele dachów jest urokliwie krytych dachówką holenderską bądź strzechą. Pierwszą miejscowością na mierzei, jadąc od strony Kłajpedy, to Juodkrante - najstarsza pochodząca z XII wieku osada półwyspu. Miejscowość leży w szerokim zagłębieniu, między wydrami, częściowo otoczona pięknym, sosnowym lasem, którego najwyższe drzewa sięgają 50 metrów. Poza wspaniałą plażą i czystym morskim powietrzem nie lada atrakcją Juodkrante jest Góra Czarownic, na której od końca lat siedemdziesiątych ub. wieku, postawiono ponad 100 drewnianych rzeźb. Przedstawiają one postacie z litewskich legend. Dalej na południe, tuż przy granicy z Rosją, położona jest Nida. To najważniejsza i najelegantsza obecnie

miejscowość na mierzei. To stara XIV – wieczna osada rybacka. Urocze położenie wśród lasów i wydmy, oraz wspaniała plaża od strony Bałtyku sprawiają, że Nida wyrosła na spory kurort, odwiedzany przez dziesiątki tysięcy wczasowiczów. Przepiękny krajobraz i nieskaziona natura przyciągały do Nidy również artystów i twórców kultury. Jednym z bywalców Nidy był Tomasz Mann, który na wyniosłym wzgórzu, w lesie świerkowym postawił sobie drewniany domek z widokiem na Zalew Kuroński. Każdy turysta zalicza punkt widokowy na szczycie wielkiej wydmy wznoszącej się na 52 m n.p.m. Bierze tu początek jeden z najpiękniejszych łańcuchów wydmy, ciągnący się na długości 7 km. Z tarasu widokowego, roztacza się wspaniała panorama, z jednej strony na położoną w dole Nidę i Zalew Kuroński, z drugiej na piaszkowe wzgórza.

Dalej jest już tylko granica z Rosją. Warto więc wrócić do Kłajpedy. 20 kilometrów na północ od tego miasta znajduje się perła litewskiej riwieri. To Połaga. Niegdyś była to wioska rybacka. Dopiero w drugiej połowie XIX wieku postawili tu swój pałac Tyszkiewiczowie. Na przełomie XIX i XX w. miasteczko było już bardzo modnym uzdrowiskiem, do którego letnicy ciągnęli nawet z Warszawy.

Zwiedzanie Połagi można rozpocząć od ogrodu botanicznego, założonego pod koniec XIX wieku. Sosnowy las, na części którego powstał park, to starolitewski święty gaj. Park zajmuje dziś około 110 hektarów, rośnie w nim ponad 300 gatunków drzew, jest rosarium z 80 gatunkami róż i fontanny. Po stawie, o nieregularnych brzegach, z łukowato wygiętymi mostkami, pływa ptaństwo wodne. Znajdują się tu także trzy wydmy na wzgórzach, w tym najwyższy punkt miasteczka, Góra Biruty z pomnikiem księżniczki i neogotycką kaplicą z czerwonej cegły. W samym środku parku stoi neoklasykistyczny pałac Tyszkiewiczów. Dwupiętrowa budowla, z przełomu XIX i XX w., postawiona została na planie podkowy, z neorokokowym i klasycystycznym wystrojem wnętrza. Od 1963 roku mieści muzeum bursztynu. W salach na dwóch piętrach wystawiono około 5000 bardzo efektownych eksponatów. I tylko szkoda, że gospodarze zapomnieli o upamiętnieniu dawnych właścicieli tego obiektu.

Zachodnia część ogrodu styka się z plażą długości 15 km. Pośrodku plaży ciągnie się molo, nieoficjalny symbol Połagi. W letnie wieczory przychodzą nań turyści i wczasowicze, by popatrzeć na zachód słońca. Przedłużeniem zaś mola w kierunku do miasta jest tutejsza, najważniejsza aleja rozrywkowa. To ulica Basanaviciusa. Tu życie, w jakże licznych kafejkach i przy żywej muzyce, tętni bez mała całą dobę.

**Krzysztof Szczepanik**

# Gdy dzień pochmurny...

Warunkiem udanych wakacji nad morzem jest słoneczna pogoda. Promienie letniego słońca są niezbędne u osób, które zamierzają korzystać z uroku rodzimych plaż. Dzięki nim możemy zażywać kąpieli zarówno tych słonecznych, jak i morskich. Aura w strefie umiarkowanej może jednak płatać figle, dlatego podczas każdego urlopu zdarzy się dzień, a nawet kilka dni pozbawionych słońca i wysokich temperatur. W jaki sposób spędzić pochmurne dni, aby te stały się atrakcyjnym wspomnieniem z wakacji? Mamy na to kilka metod!

## Warto poeksperymentować!

Pomorze słynie z ciekawych miejsc, które stanowią alternatywę w pochmurne dni zarówno w przypadku dorosłych, jak i dzieci. Jednym z takich miejsc jest Pomorski Park Naukowo-Technologiczny w Gdyni. To właśnie w tym kompleksie znajduje się Centrum Nauki Experiment w którym dzieci oraz dorośli mogą liczyć na znakomitą rozrywkę za sprawą wielu interaktywnych wystaw, które prezentują niezwykle zjawiska z otaczającego nas świata. W centrum funkcjonują wystawy stałe oraz czasowe, a towarzyszy im wiele kosmicznych urządzeń, których działanie z pewnością zafascynuje osoby żądne przygód. Wśród wystaw

stałych ogromnym zainteresowaniem cieszy się m.in. Drzewo Życia, Niewidoczne Siły, Hydroświat, oraz Wirtualny Świat. W centrum znajduje się również Akademia Experimentu w której specjaliści prowadzą warsztaty, lekcje oraz wykłady dla szkół i rodzin.

## Oceaniczne przygody

Pozostając w Gdyni nie sposób nie odwiedzić miejscowego oceanarium. Akwarium Gdyńskie przyciąga w sezonie dziesiątki tysięcy turystów – tych małych oraz dorosłych. We wnętrzach oceanarium możemy podziwiać zwierzęta z ciepłych oraz chłodnych mórz, a także wyjątkowe gatunki słodkowodne z całego świata. W sposób ciekawy zaprezentowano również lokalną faunę, która cieszy się ogromną popularnością. Oceanarium nie tylko prezen-



tuje niezwykle stworzenia wodne, ale także uczy o świecie przyrody, który jest skryty pod taflą wody.

## Rekin – nie taki straszny!

Trzymając się wodnego klimatu, który jak się okazuje może egzystować pod zadaszeniem, warto wspomnieć o pobliskim Aquaparku, który znajduje się w Redzie. Jest to jedna z nielicznych tego rodzaju atrakcji w której mamy możliwość ujrzenia prawdziwych rekinów. Możemy je podziwiać w trzech różnych formach – korzystając z unikalnej zjeżdżalni, pływając w głębokim basenie oraz odwiedzając ogromne akwarium. W rzadkim Aquaparku znajduje się znacznie więcej atrakcji, które z pewnością usatysfakcjonują osoby w każdym wieku.

## Dotyk historii dla małych i dużych

Miłośnicy historii również nie muszą się nudzić. Wszystko za sprawą Europejskiego Centrum Solidarności w Gdańsku, którego misją jest upamiętnienie oraz szerzenie ideałów solidarnościowych. Poza ciekawą historią jednego z ważniejszych okresów w dziejach kraju – dorośli, młodzież i dzieci mogą poznać także uroki edukacji poprzez atrakcyjną zabawę. W tym celu z pomocą spieszy nam Wydział Zabaw ulokowany w ECS. Sala zajmuje około 400 metrów kwadratowych powierzchni, a na jej atrakcyjność składa się mnóstwo mobilnych stanowisk połączonych w przestrzeń zabawy i nauki. Dzieciaki dowiedzą się tu, m.in. co oznacza „solidarnie” i ile dobrego można zdziałać wspólną pracą.

# Aby wakacje były bezpieczne

Trwa okres wyjazdów na kolonie, obozy i wczasy rodzinne. To oznacza, że musimy liczyć się z większym natężeniem ruchu, zwłaszcza w rejonach miejscowości wypoczynkowych. W związku z tym na drogach można spodziewać się wzmożonych kontroli. Funkcjonariusze mają reagować na wszelkie przypadki naruszania przepisów ruchu drogowego. Szczególny nacisk kłaść powinni na sposób, w jaki przewożone są dzieci. Mundurowi kontrolują autokary, ich stan techniczny, wyposażenie obowiązkowe, a przede wszystkim trzeźwość kierujących. Dodatkowo zwracają uwagę na placówki, organizujące wypoczynek dla najmłodszych. Stróże prawa kontrolują też place zabaw, podwórka i wszystkie inne miejsca, w których dzieci i młodzież mogą mieć kontakt z alkoholem.

## Bezpiecznie nad wodą

Wypadkom nad wodą sprzyja wysoka temperatura, brawura, alkohol i brak opieki nad dziećmi. Wypoczynek nie zmieni się w tragedię, jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad. Najważniejsza związana jest z kąpielą w miejscach strzeżonych. Pod żadnym pozorem nie powinno się wchodzić do wody w miejscach zabronionych. Jeżeli chodzi o dzieci, to powinny one zażywać wodnych kąpeli tylko pod czujną opieką dorosłych.

## Obóz lub kolonie

Rodzic powinien sprawdzić, kto organizuje pobyt dziecka i czy ma ku temu odpowiednie kwalifikacje. Warto poprosić organizatora o przedstawienie ze-

zwolenia na zorganizowanie wypoczynku oraz informacji dotyczących zakwaterowania i żywienia, opieki medycznej, a także pedagogicznego przygotowania kadry. Dziecko powinno się przypomnieć o konieczności zachowania ostrożności w kontaktach z poznanymi na obozie osobami.

## Dziecko w domu

Łatwowierność i naiwność dziecka są częstymi przyczynami kłopotów. Ważne jest, aby nasze pociechy miały wyrobiony odruch nieufności wobec osób nieznanym. Ponadto mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych i bezpiecznych zabaw przez dzieci. Pamiętajmy jednak, że są rzeczy, których nasze dzieci muszą się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach.

**WA**

Dla większości z nas lato jest czasem wypoczynku, wytchnienia i relaksu. Aby okresu bez troski nie pokrzyżowały niemiłe niespodzianki, trzeba przestrzegać podstawowych zasad. Wiedzą o tym doskonale policjanci, którzy radzą, co robić, aby wakacje były bezpieczne.



# SKUTECZNA REKLAMA

## w Expressie Plażowym?

ZADZWOŃ: **791 980 155**

LUB NAPISZ: **r.laskowski@expressy.pl**

# Vademecum kempingowca, czyli biwak w wariancie pomorskim!

Dla coraz większej liczby osób kamping stanowi atrakcyjną formę spędzania wolnego czasu. Jego uroki pozwalają podróżować i wypoczywać w sposób bardziej swobodny. Ważnym atutem takiej aktywności turystycznej jest bliskość natury oraz stały kontakt z przyrodą.

Wybierając alternatywną formę wypoczynku w postaci kempingu, warto mieć na uwadze zmienność warunków atmosferycznych. W celu uniknięcia przykrych i niebezpiecznych konsekwencji pogodowych należy się wyposażyć w odpowiednie akcesoria. Tylko one gwarantują nam spędzanie urlopu w komfortowych i bezpiecznych warunkach. Oczywiście podstawowe kryterium dla rodzaju akcesoriów w jakie powinniśmy się wyposażyć stanowi wariant biwakowania. Najczęściej biwakujemy wykorzystując namiot, przyczepę kempingową, bądź kamper. Bez względu na formę kempingu powinniśmy pamiętać o przedmiotach oraz urządzeniach niezbędnych. Zaliczamy do nich materac,

śpiwór, poduszki, scyzoryk wielofunkcyjny, kuchenkę biwakową, latarkę, sztućce, zapalniczki, krzesiwo, termos, naczynia, apteczkę, preparaty chroniące przed słońcem oraz owadami, ściereczki, ręczniki, papier toaletowy oraz chusteczki nawilżające. W przypadku wspomnianej przyczepy, bądź kampera naszą paletę akcesoriów możemy znacznie bardziej rozszerzyć. Spektrum możliwości związanych z wyposażeniem przyczepy kempingowej jest znacznie większe, niż w przypadku tradycyjnej formy biwakowania opartej o zastosowanie namiotu. Tu mamy znacznie więcej obszaru do zagospodarowania, a urządzenia i akcesoria, które możemy ze sobą zabrać zostają ulokowane w bardziej sprzyjających



warunkach. Jakie urządzenia mogą znaleźć się we wnętrzu? Przede wszystkim warto zabrać ze sobą kuchenkę oraz lodówkę turystyczną. Owe urządzenia pozwolą na przechowanie produktów żywnościowych w optymalnych warunkach. W iście naturalnych warunkach należy także pomyśleć o higienie. Z całą pewnością dbałość o nią ułatwi przenośna toaleta – zwłaszcza w przypadku pól kempingowych, które nie są w pełni zagospodarowane. Dobrym wyborem będzie także składany prysznic, który zapewni czystość wszędzie tam, gdzie dopływ wody jest ograniczony. Na koniec zasadnicze



pytanie – w jakich miejscach na mapie Pomorza warto biwakować? Duży wybór pól biwakowych w północnej części kraju gwarantuje nam moc możliwości.

Pośród kompleksów najwyżej ocenionych przez gości należy wyróżnić Ośrodek Wypoczynkowy Kaszubski Bór, Ośrodek Wypoczynkowy Neptun oraz

obiekt Wodnik położony w Swornych Gaciach. Ciekawą propozycję stanowi również kompleks Chałupy Royal-Camp, a także jastarniańska Sonata Camp.

# Praktyczne porady dla początkujących kajakarzy

Nie zapominajmy, że kajakarstwo to nie tylko ogromna przygoda, ale także rodzaj aktywności fizycznej. Te jak wiemy mogą się okazać niebezpieczne nie tylko ze względu na fakt, iż mamy do czynienia z popularnym sportem wodnym. Spływ kajakowy to również organizacyjne przedsięwzięcie względem którego kluczowe jest zachowanie odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa.

## Bezpieczeństwo to podstawa

Przed rozpoczęciem spływu warto sprawdzić poziom jego zaawansowania. Nawet pozornie najbardziej przyjazny szlak może się okazać skrajnie niesprzyjający za sprawą pogorszenia warunków atmosferycznych. Bez względu na fakt, czy jesteśmy kajakarskimi żółtodziobami, czy też profesjonalistami, którzy na szlakach pozjadali własne zęby nie wolno zapominać o kamizelce asekuracyjnej, która wielokrotnie ratuje życie – zwłaszcza przy kiepskiej aurze. W aspekcie bezpieczeństwa istotny jest także ruch wodny. Owszem, kajak to wariant niewielkiej łódki, która jest znacznie bardziej zwrotna i dynamiczna niż większe jednostki pływające. Taki rodzaj konstrukcji sprawia, że jednostki większych gabarytów są w takich przypadkach uprzywilejowane. W przypadku rzek i jezior warto również pamiętać o zachowaniu odpowiedniego odstępu.

## Nocne szaleństwa z procentami w tle

Statystyki mówią nam o zwiększonej liczbie kajakarskich wypadków – najczęściej tragicznych, które mają miejsce podczas nocnych spływów. W razie



wypadku w ciemnościach uzyskanie błyskawicznej pomocy jest niemal niemożliwe. A niebezpieczeństw czyhających na miłośników żądnych nocnych eskapad nie brakuje. Do największych przeszkód zaliczamy powalone konary drzew, progi wodne oraz wystające nad powierzchnię wodnego lustra głązy. Niechlubne liczby potwierdzają, iż jedna na pięć tragedii jest pokłosiem zawartości procentów we krwi. Rozwaga w tego rodzaju przypadkach może mieć znaczenie kluczowe.

Spływ kajakowy to niewątpliwie jedna z tych wakacyjnych przygód, które w dłuższej perspektywie stają się niezapomniane. Podróż ze słodkowodnym prądem gwarantuje moc intrygujących przeżyć, wyjątkowych doznań oraz zapierających dech w piersiach widoków.

## Co zabrać na spływ kajakowy?

Pokonywanie kajakarskich szlaków może być mniej lub bardziej komfortowe. Wiele zależy od naszego wyposażenia. To powinno znaleźć się w specjalnie dostosowanym do takich warunków worku kajakarskim, który nie dość, że jest odporny na wodę, to w dodatku został dostosowany rozmiarem do klasycznego

dziobu kajaka. Jeśli chodzi o zawartość naszego kajakarskiego bagażu, warto postawić na biwakową zasadę – im mniej, tym lepiej. Z pewnością nie obejdzie się tu bez apteczki z podstawową zawartością, racji żywnościowych, które warto uzupełniać w stosunku do pokonywanych kilometrów oraz odzieży – zarówno tej w wariacie letnim, jak i takiej, która pomoże nam przetrwać nagłe ochłodzenie oraz występowanie opadów.

# 5 zasad zdrowego grillowania

Złośliwi twierdzą, że grillowanie jest sportem narodowym Polaków. W praktyce jednak, jest to jedna z najpopularniejszych i najskuteczniejszych metod obróbki pożywienia, która rozpieszcza kubki smakowe bez względu na kulinarne tradycje i kulturę spożywania dań. Aby potrawy były zdrowe oraz smaczne, warto zapoznać się z 5 zasadami zdrowego grillowania.



1. Do grillowania stosuj wyłącznie węgiel drzewny, bądź specjalne drewno pozyskane z drzew liściastych. Drwa iglaste zawierają wiele żywic, które uwalniają podczas spalania szkodliwe dla zdrowia substancje.

2. Wykorzystaj aluminiowe tacki. Wówczas tłuszcz oraz soki nagromadzone w poszczególnych rodzajach mięsa nie będą skapywały na rozżarzone węgle, a tym samym – zredukują ilość wydzielanych toksyn.

3. Pamiętaj o odpowiedniej marynacie. Zastosowanie oliwy z oliwek, octu winnego, czosnku oraz ciemnego piwa znacznie zminimalizuje związki rakotwórcze, zaś zioła dodane do marynaty zmniejszą wydzielanie wie-

lopierścieniowych węglowodorów aromatycznych.

4. Po każdym grillowaniu zadbaj o czystość rusztu oraz innych elementów grilla. Gromadzone na poszczególnych częściach resztki tłuszczu oraz przypalone resztki jedzenia stanowią źródło wielu groźnych związków, które są szkodliwe dla naszego zdrowia.

5. Stosuj wysokiej jakości produkty. Najlepiej wybierać chude kawałki mięsa. Wówczas mamy pewność, że w ich składzie nie znajduje się niebezpieczna dla naszej kondycji zdrowotnej saletra, którą znaleźć możemy zwłaszcza w tłustych kiełbasach.

## DOMOWE LODY O SMAKU SŁONEGO KARMELU



W tym roku wysokie temperatury doskwierają nam jak nigdy wcześniej. Metod na poczucie upragnionego chłodu jest wiele, a ta najprzyjemniejsza trafia do nas za sprawą smacznego deseru w postaci lodów ze słonym karmelem. W jaki sposób je przygotować? To proste!

### SKŁADNIKI :

- \* śmietanka UHT 30% (500ml)
- \* masa krówkowa (300g)
- \* serek mascarpone (250g)
- \* łyżeczka soli

**Krok 1.** Schłodzoną śmietankę przekładamy do miski, a następnie ubijamy stosując średnie obroty. W momencie w którym masa zgęstnieje stopniowo dodajemy połowę masy krówkowej nie przerywając czynności ubijania.

**Krok 2.** Serek mascarpone umieszczamy w oddzielnej misce w celu rozdrobnienia i dokładnego wymieszania. Ubitą śmietankę stopniowo i wolno dodajemy do rozdrobnionego sera mieszając całość przy użyciu kuchennej różgi. Gdy masa stanie się jednolita, dodajemy do niej pozostałą połowę kajmaku wszystko dokładnie mieszając. Na koniec przyprawiamy całość solą.

**Krok 3.** Przygotowujemy plastikowe pojemniki i przekładamy do nich masę. Następnie szczelnie zamykamy pudełka. Po zamknięciu odwracamy pojemniki i energicznie uderzamy nimi o blat w celu pozbycia się pęcherzyków powietrza. Tak przygotowane lody umieszczamy w zamrażarce na 12 godzin.

**Krok 4.** Lody nakładamy przy użyciu gałkownicy do niewielkich pucharków, bądź waflów. Możemy je przyozdobić odrobiną cynamonu oraz świeżym liściem mięty.



Odblaskowi.pl

SIŁA BEZPIECZEŃSTWA

**ODBLASKOWI**  
9-10 SIERPANIA

**CIAO ITALIA**

**17 SIERPANIA  
OD 11:00 DO 18:00**

**POZNAJ Z NAMI WŁOCHY!**

 **Znajdź nas i polub na FB**

Port Rumia Centrum Handlowe Auchan,  
ul. Grunwaldzka 108

**portrumia.pl**

