

Słowacja. Gorące źródła termalne

Wyprawa po zdrowie i kondycję



Baseny wypełnione są wysokozmineralizowaną wodą, która zawiera związki wielu życiodajnych pierwiastków, w tym znaczne ilości magnezu. FOT. MARTA LEGIEŚ

Rodzinny wyjazd do naszych południowych sąsiadów – Słowacji – można z powodzeniem nazwać wyprawą po zdrowie. Ogromna ilość wód mineralnych i naturalnych kąpielisk czynią ten kraj rajem dla żądnych kąpiei i zabaw w wodzie miłośników leniuchowania.

Termalne źródła od wielu wieków były i są cenionym środkiem leczniczym pomagającym zwalczać takie schorzenia jak reumatyzm czy choroby skóry. Bardzo ciepła, zmineralizowana woda lecznicza ma również zbawienny wpływ na układ ruchowy i oddechowy, pomaga zwalczać problemy urologiczne i wyjątkowo pozytywnie działa na psychikę człowieka. Właśnie dlatego, że w naszym kraju trudno znaleźć termalne kąpieliska, turyści bardzo licznie odwiedzają Słowację – zachęceniu dodatkowo przystępnymi cenami bazy noclegowo-gastronomicznej.

Oravice

Po spełnieniu wszystkich wymagań warto przekroczyć granicę w Chocholowie, skąd tylko kilkanaście kilometrów do małej miejscowości, o której mało kto wie – Oravice. Tutaj znajdują się pierwsze baseny termalne, które warto odwiedzić. Jeśli zimą będziemy jeździć na nartach w okolicy Zakopanego, to nie można zapomnieć skorzystać z wyjątkowej okazji zregenerowania sił po całonocnym pobycie na stoku. Tutaj nawet o najzimniejszej porze roku temperatura wody w basenach oscyluje w granicach 36-38 stopni Celsjusza.

Besenowa

Podążając dalej główną drogą w kierunku Liptowskiego Mikulasa, warto zatrzymać się w miejscowości Besenowa u podnóża Gór Choszczzańskich. Miejscowość ta najbardziej znana jest ze swoich ciepłych źródeł pochodzących z odwiertów na głębokość blisko dwóch tysięcy metrów. Temperatura wody w granicach 62 stopni Celsjusza jest wystarczająco ciepła nawet dla najbardziej spragnionych wy-

grzania całego ciała. Atrakcje przygotowywane rokrocznie przez pracowników słowackiej branży turystycznej powodują, że miejsca na sylwestra czy pobyt letni trzeba rezerwować do słownie z rocznym wyprzedzeniem.

AquaCity Poprad

Kolejnym miejscem wartym polecenia w najbliższej okolicy jest oddalona o 50 km od Zakopanego miejscowość Poprad, gdzie niedawno powstał nowoczesny ośrodek leczniczo rekreacyjny. W AquaCity Poprad do dyspozycji gości są baseny kryte i otwarte, zjeżdźalnie, place zabaw dla dzieci, sauny fińskie i parowe, bary, kawiarnie i restauracje. AquaCity Poprad zostało wybudowane na podziemnym, geotermalnie ogrzewanym, naturalnym źródle wodnym, które ma długość ponad 70 kilometrów i szerokość 30 kilometrów. To podziemne jezioro w ciągu milionów lat stopniowo napełniało się kryształową czystą wodą ze źródeł Tatr Wysokich, a sam Aquapark zasilany jest wodą z głębokości 1400 metrów, gdzie wiek wody wynosi około 15 tysięcy lat. Warto wspomnieć, że słowackie wody ter-

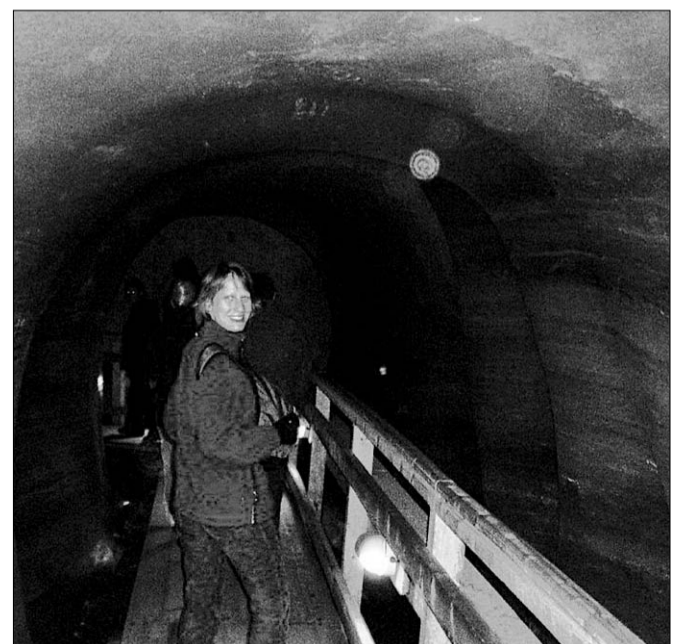
malne zawierają magnez, sód, wapń, naturalny dwutlenek węgla i mnóstwo innych węglowodanów. To właśnie w popradzkim Aquaparku znajduje się luksusowa komora krioterapeutyczna do zabiegu całego

ciała (Whole Body Cryotherapy Chamber), którą zaczęto coraz powszechniej stosować w medycynie ogólnej. Szczególnie korzystna jest dla osób cierpiących na fibromyalgię, zapalenie stawów, bóle chroniczne

spowodowane nadwyżęciem stawów i kręgosłupa, schorzenia dolnej części kręgosłupa, reumatyczne zapalenie stawów, reumatyzm mięśniowy, sklerozę, osteoporozę, cellulit i depresję. **MAREK PAULI**

DOBSZYŃSKA JASKINIA LODOWA

■ Będąc w Popradzie, gdy znużymy się ciągłym przebywaniem w gorących źródłach, możemy znaleźć lodowe orzeźwienie, zwiedzając Dobszyńską Jaskinię Lodową, oddaloną o niecałą godzinę drogi w kierunku południowym na Dobszyń. Średnia temperatura w jaskini wynosi -1 st. C względnie wilgotność to 98 st., co stwarza wspaniałe warunki na osadzanie się i kształtowanie lodu. W roku 1870 jaskinię odkrył włoski przyrodnik, Eugen Ruffini. Jej grube na 25 metrów dno nosi około 145 000 m sześciennych lodu. Wchodząc do jaskini w dół, śliskimi schodami, różnica temperatur jest tak wielka, że można wyjątkowo przemarznąć, dlatego nie można zapomnieć, mimo potencjalnych letnich upałów, o ciepłym swetrze i spodniach.



W Dobszyńskiej Jaskini Lodowej różnica temperatur jest tak wielka, że można wyjątkowo przemarznąć. FOT. MAREK PAULI

SŁOWACJA



ZAPAMIĘTAJ

■ Słowacja jest doskonale dostępna dla turystów zmotoryzowanych, posiada bowiem nowoczesną sieć autostrad, których w naszym kraju ciągle brakuje. Podczas przekraczania granicy między naszymi krajami należy zakupić winietkę, uprawniającą do poruszania się po słowackich autostradach. Cena winietki to około 150 koron czyli 20 zł. Warto pamiętać, że od roku słowaccy policjanci, podczas kontroli drogowej mogą zażądać od nas pokazania kompletu wszystkich najważniejszych żarówek niezbędnych do poruszania się po drogach, odbłaskowej kamizelki oraz liny holowniczej. Zdarza się, że policjanci nie mający naklejki kodowej kraju na samochodzie otrzymują mandat.



Od poniedziałku z „Dziennikiem Bałtyckim” XXVII tom kolekcji Od Mieszka I do Jana Pawła II

KU NOWEMU ZNIEWOLENIU

W powiecie słupskim i stawińskim książki dostępne tylko w prenumeracie, nr tel. 0 801 15 00 26.

Brakujące tomy z kolekcji można kupić w Salonie „Dziennika Bałtyckiego”, Gdańsk, Targ Drzewny 9/11, tel. 058 30 03 175.

MULTIMEDIALNA
HISTORIA POLSKI

Partner serii
TELE

Cena książki 7,90 zł