



## PĀRBAUDIET LAIKU PĀRNIDAS KĀPĀ

No Pārnidas kāpas, kuras augstums sasniedz 52 m, paveras absolūts matemātiskais horizonts. Kāpas virsotnē ir izveidots skatu laukums, no kura var vērot brīnišķīgas atklātu kāpu, līča, jūras un mežu ainavas, kā arī Nidas panorāmu, tāpēc šeit noteikti iemūžiniet skaisto skatu.

Turklāt tā ir vienīgā vieta Lietuvā, kur var vērot, kā saule lec no ūdens virsmas un noriet ūdenī. 1995. gadā kāpas virsotnē tika uzstādīts saules pulkstenis-kalendārs, kas rāda precīzu šīs vietas laiku. Pārbaudiet, vai Jūsu pulkstenis iet Nidas ritmā.



## NOBAUDIET SVAIGI KŪPINĀTAS ZIVIS

Kopš seniem laikiem zvejniecība Kuršu kāpās bijusi ne vien nodarbošanās, bet arī dzīvesveids. Tāpēc ir skaidrs, ka uzturā galvenokārt lietoja zivis. To ēda kā gaļu, kā arī maizes un dārzeņu vietā. Kūpinātas zivis ceļ svētku galdā. Arī šodien, staigājot pa Neringas ciematu ielām, patīkami vilina kūpinātu zivju smarža. Kūpinātu zuti, plaudi, asari, salaku varēsiet nobaudīt kafejnīcās un restorānos vai iegādāties vietējās kūpinātavās.



## IZMĒĢINIET „STEP” AEROBIKU

Uzkāpiet 200 pakāpienu Urba kalnā un apskatiet Nidas bāku. Šā kalna nosaukums ir cēlies no vārda „urbt”, proti, smiltīs taisīt bedres stādiem. Tā ir viena no pirmajām apzaļumotām kāpām.

Kalna galā ir Nidas bāka — 29,3 m augsts dzelzsbetona tornis —, uz kuru ved akmeņiem klāta taka ar 200 pakāpieniem. Bāka raida baltas gaismas signālus, kas redzami jūrā aiz 41 km (22 jūras jūdžēm). Apmeklējiet Nidas bāku gan dienā, gan naktī, un būsiet pārsteigti, kādu neatkārtojamo atmosfēru tā rada mežā...



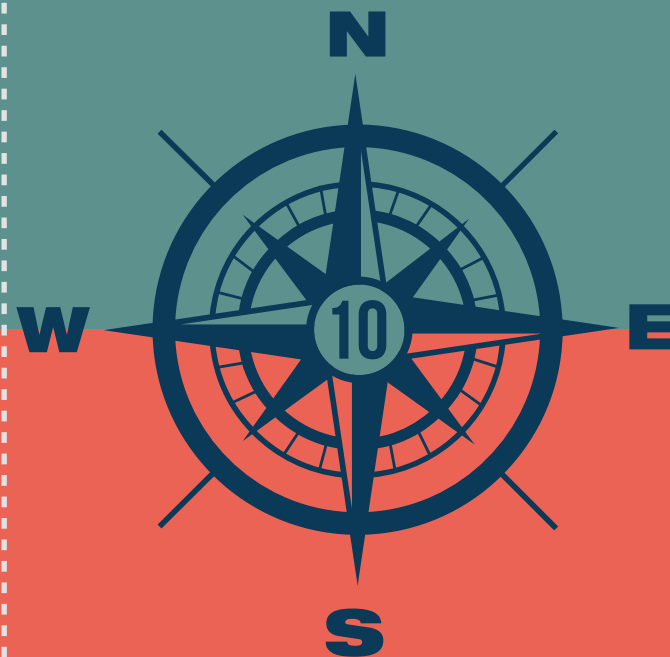
## IZMANTOJIET BEZMAKSAS SPA UN GŪSTIET LABU ENERĢIJU

Atbraukuši uz Kuršu kāpām, noteikti aizejiet pie Baltijas jūras. Staigājot pa krastmalu un vērojot nevaldāmos viļņus, Jūs noteikti aizmirsīsiet visas rūpes. Turklāt varat uzrīkot jauku fotosesiju vai pamēģināt atrast savu „suvenīru” — akmentiņu, dzintara gabaliņu vai nogludinātu stikliņu. Drosmīgākiem iesakām izpeldēties vēsā minerālsāļiem bagātā jūras ūdenī, nešaubāties par jūras terapijas pozitīvo iedarbību. Piekraste ir lielākais spa zem klajas debess, tāpēc nepalaidiet garām iespēju atgūt spēkus un gūt labu enerģiju.



TOP 10

NIDĀ





## NO RĪTA PIESĒDIET UZ SOLIŅA UN PAVĒROJIET ITĀĻU AINAVU

Trausla priedīte ar izliekušos stumbru, zemāk zvejnieku mājas, labajā pusē Kuršu jomas ainava un tālumā redzams Bulviķa rags – šādu Nidas dabasskata motīvu, kas paveras no Ošves kalna Skruzdiņē, 19. gs. beigās un 20. gs. pirmajā pusē mākslinieki un fotogrāfi sāka dēvēt par „Itāļu ainavu”.

Lai gan līdz šim precīzi nevar pateikt, kad un kāpēc iegūts šāds nosaukums, iecienīto Nidas dabasskata motīvu savās gleznās attēlojuši daudzi šeit strādājušie mākslinieki, to vidū: B. F. Bērents (B.F. Behrendt), E. Virts (E. Wirth), V. Rīmanis (W. Riemann), M. Pehšteins (M. Pechstein), E. Mollenhauers (E. Mollenhauer) un citi. 1930. gadā, kad Tomass Manns Ošves kalnā uzcēla vasarnīcu, „Itāļu ainavu” sāka saistīt ar rakstnieka vārdu. Nepalaidiet garām iespēju pavērot šo ainavu, kas paliks atmiņā vēl ilgi... (Skruzdynēs ielā 17)



## IEGRIZIETIES PĒC RĪTA KAFIJAS VIETĒJĀ CEPTUVĒ

Kas gan tā par atpūtu bez atelpas brīža pie kafijas tases? Noteikti apmeklējiet vietējo ceptuvi „Gardumēlis” („Gardumiņš”) Pamario ielā 3. Šeit atradīsiet visdažādākos saldumus un gardumus... gan burkānu konfektes, gan pilngraudu maizi... Nogaršojiet pēc senām receptēm izceptu visgardāko smalkmaizīti un nobaudiet tasi aromātiskas kafijas...



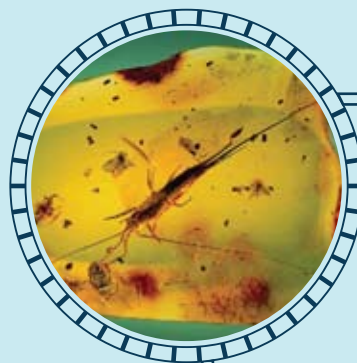
## IEMŪŽINIET SEVI FOTOGRĀFIJĀ AR LEĢENDĀRO BENU

V. Ķernaģis (V. Kernagis) (1951–2008) — aktieris, dziesmu autors un izpildītājs, dziedamās dzejas pamatlicējs Lietuvā. Neaizmirstamā Bena loma kinofilmā „Maza grēksūdze” negaidīti uz visiem laikiem V. Ķernaģi sasaistīja ar Nidu, tāpēc 2009. gadā jūras krastā atklāta tēlnieka Romualda Kvinta radīta skulptūra V. Ķernaģim. Viņš vienmēr ļoti gaida draugus, kas vēlas apsēsties blakus un nofotografēties piemiņai.



## APSKATIET DZINTARA GABALIŅĀ IESTRĀDĀTU AIZVĒSTURISKU KUKAINI

Kazimiera un Virģinijas Mizgirju dzintara galerijā-muzejā, kas atrodas Pamario ielā 20, savākta unikālu dzintara eksponātu kolekcija. Tur varēsiet iepazīties ar Baltijas dzintara veidiem, veidošanās vēsturi un krāsu daudzveidību. Tiek demonstrēti inklūzi, rekonstruēta Jodkrantes dzintara dārgumu kolekcija, mūsdienu mākslinieku radītie izstrādājumi un lielākais dzintara gabals Lietuvā. Galerijas pagalmā varēsiet iepazīties ar „Dzintara ceļa” ekspozīciju un apskatīt dzintara gabaliņā iestrādātu aizvēsturisku kukaini.



## UZMĒRIET ĪSTA ZVEJNIEKA ZĀBAKUS

Etnogrāfiskajā zvejnieka sētā (Nagliju ielā 4) Jūs varēsiet apskatīt autentisku zvejnieka māju, senatnīgas mēbeles un sadzīvē izmantotus priekšmetus. Ekspozīcijas akcents ir zemledus zvejai paredzēti zvejnieka zābaki, ar kuriem agrāk devās uz Kuršu jomas ledus. Pagalmā eksponē plakandibena zvejas kuģus — kuršu buru laivas. Tāpēc iegriezieties, lai iepazītos ar seno vietējo zvejnieku dzīves īpatnībām.



## ATVELCIET ELPU UN IEELPOJIET

Klusuma ielejā sākas Pārnicas izziņas taka, kas plešas caur kalnu priežu mežu. Ejot pa taku, Jūs elposiet svaigu gaisu, redzēsiet dažādus augus un dzīvniekus, kā arī iepazīsieties ar kalnu priedi (lat. pinus montana), kas Kuršu kāpās ienākusi 19. gs. vidū no Dānijas. Ar tām sāka apzaļumot lielās kāpas, kas ved virzienā uz ciematiem. Labi attīstījusies, virsējos slāņos ieaugusi šīs priedes sakņu sistēma labi nostiprina kustīgās smiltis. Kalnu priedes augstums ir tikai 2 m, stumbrā diametrs — 8–10 cm. Staigājot pa kalnu priežu mežu, Jūs elposiet tīru, fitoncīdiem piesātinātu gaisu, šīs vielas ne tikai uzlabo garastāvokli, bet arī ārstē dažādas elpceļu slimības.





## VÉRIFIEZ L'HEURE SUR LA DUNE DE PARNIDIS

Depuis la dune de Parnidis, haute de 52 mètres, s'ouvre un horizon mathématique absolu. Au sommet de la dune est aménagée une aire d'observation, d'où peuvent être admirées les magnifiques vues des dunes ouvertes, de la lagune, de la mer et de la forêt, ainsi qu'un panorama de Nida. Il est donc indispensable d'immortaliser ce paysage sublime.

Il s'agit aussi de l'unique endroit en Lituanie où il est possible de voir le soleil se lever sur la surface de l'eau et descendre dans l'eau. En 1995 a été construit à son sommet un cadran-calendrier solaire qui indique l'heure précise à cet endroit. Vérifiez si votre montre va au rythme de Nida.



## GOÛTEZ LE POISSON FUMÉ

La pêche sur l'isthme de Courlande a été longtemps non seulement un métier mais aussi un mode de vie. Il est donc évident que le poisson frais constituait l'aliment principal. On en mangeait comme si c'était de la viande et à la place du pain et des légumes. Le poisson fumé était réservé aux fêtes. Aujourd'hui, lorsque vous vous promenez dans les rues des villages de Neringa, l'odeur du poisson fumé titille agréablement vos narines. Vous pourrez déguster de l'anguille, de la brème, de la perche et de l'éperlan dans les cafés et dans les restaurants ou directement les acheter dans les fumeries de poisson locales.



## ESSAYEZ L'AÉROBIC « STEP »

Montez les 200 marches sur la colline Urbas et admirez le phare de Nida. Le nom de cette colline vient du mot « urbti » qui signifie «percer» des trous dans le sable pour faire des plantations. C'est l'une des premières dunes boisées.

Sur la colline se trouve le phare de Nida, une tour en béton armé de 29,3 m de haut, vers lequel mène un chemin de pierres de 200 marches. Le phare envoie des signaux de lumière blanche, visible en mer à 41 km (22 miles marins). Visitez le phare de Nida aussi bien de jour comme de nuit, et vous découvrirez l'atmosphère unique qu'il crée, surplombant la forêt...



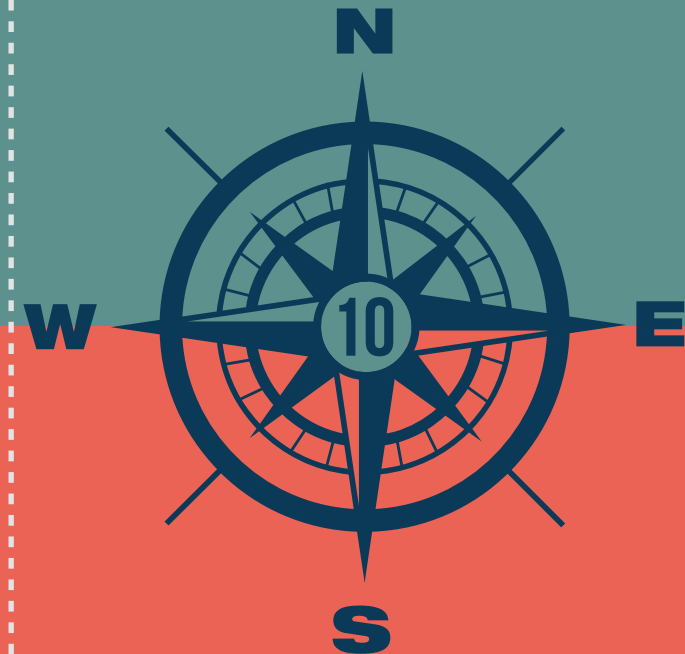
## UTILISEZ UN SPA GRATUIT POUR VOUS RESSOURCER

Lorsque vous arrivez sur l'isthme de Courlande, vous devez aller au bord de la mer Baltique, vous promener sur le quai et regarder les vagues déchaînées, vous oublierez ainsi tous vos soucis. De plus, vous pouvez organiser une agréable session de photos ou essayer de trouver votre « souvenir » : un galet, un morceau d'ambre ou un verre poli. Nous proposons aux plus courageux de se baigner dans une eau de mer fraîche, enrichie en sels minéraux, nous ne doutons pas de l'effet bénéfique d'une thérapie marine. Le littoral est le plus grand SPA à ciel ouvert, ne laissez donc pas passer l'occasion de retrouver des forces et puiser une énergie positive.



TOP 10

à NIDA





## 1 ASSEYEZ-VOUS LE MATIN SUR UN BANC ET ADMIREZ LA VUE ITALIENNE

Un pin malingre, un tronc courbé, des maisons de pêcheurs plus bas, la vue sur la lagune de Courlande à droite et le Cap de Bulvikis visible au loin : tel est le paysage de Nida qui s'ouvre depuis la colline Uošvė (de la belle-mère) à Skruzdynė, que des peintres et des photographes ont commencé à appeler « Vue italienne » à la fin du XIXe et au début du XXe siècle.

Bien qu'on ne puisse toujours pas dire précisément quand et pourquoi ce nom lui a été donné, ce paysage apprécié de Nida a été peint dans les tableaux de nombreux peintres qui ont travaillé ici, parmi eux B. F. Behrendt, E. Wirth, W. Riemann, M. Pechstein, E. Mollenhauer, etc.

Après la construction en 1930 par Thomas Mann d'une maison de vacances sur la colline Uošvė, la « Vue italienne » a commencé à être associée au nom de l'écrivain. Ne laissez donc pas passer l'occasion d'admirer cette vue qui restera encore longtemps dans votre mémoire... (17 rue Skruzdynės)



## 2 PRENEZ VOTRE PETIT-DÉJEUNER DANS LA BOULANGERIE LOCALE

Que seraient des vacances sans un bon petit déjeuner ? Il faut absolument visiter la boulangerie locale « Gardumėlis », située au 3 rue Pamario. Vous y trouverez diverses confiseries, douceurs ... bonbons aux carottes et une multitude de pains aux céréales... Mangez donc le meilleur gâteau préparé selon les recettes d'autrefois avec une délicieuse tasse de café...



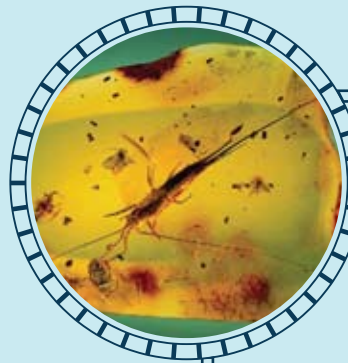
## 3 IMMORTALISEZ-VOUS SUR UNE PHOTO AVEC LE LÉGENDAIRE BEN

V. Kernagis (1951-2008), acteur, compositeur et interprète de chansons, père de la poésie chantée en Lituanie. Son rôle inoubliable de Ben dans le film « Petite confession » a associé pour l'éternité V. Kernagis à Nida, c'est pourquoi une statue de V. Kernagis, créée par le sculpteur Romualdas Kvintas, a été dévoilée en 2009 sur le quai de la lagune. Il attend toujours les amis qui souhaitent s'asseoir à côté de lui et prendre une photo souvenir.



## 4 REGARDEZ UN INSECTE PRÉHISTORIQUE « PRISONNIER » DANS UN MORCEAU D'AMBRE

Une collection unique d'objets en ambre est exposée dans la galerie-musée de l'ambre de Kazimieras et Virginija Mizgiris, située au 20 rue Pamario. Vous pourrez y voir différentes sortes d'ambre de la Baltique, l'histoire de sa formation et la diversité des couleurs. Des inclusions, une reconstitution du trésor de l'ambre, les œuvres d'artistes contemporains et le plus gros morceau d'ambre en Lituanie sont exposés. Dans la cour de la galerie, vous admirerez l'exposition « Route de l'ambre » et un insecte préhistorique « prisonnier » dans un morceau d'ambre.



## 5 ESSAYEZ LES CHAUSSURES D'UN VRAI PÊCHEUR

Dans la maison ethnographique du pêcheur (4 rue Naglių), vous verrez une authentique maison de pêcheur, ses meubles anciens et les objets utilisés. Les éléments centraux de l'exposition sont les fameuses chaussures que les pêcheurs utilisaient pour marcher sur la glace de la lagune de Courlande afin de pêcher sous la glace. Des bateaux de pêcheurs à fond plat sont exposés dans la cour : les Kurenkahn. Venez donc faire connaissance avec les particularités de la vie des pêcheurs locaux d'autrefois.



## 6 INSPIREZ ET EXPIREZ

Dans la Vallée du Silence commence le sentier de découverte de Parnidis qui traverse une forêt de pins de montagne. En marchant sur le sentier, vous respirerez de l'air pur et verrez divers animaux et plantes. Vous ferez également la connaissance du pin de montagne (pinus montana) qui est arrivé du Danemark sur l'isthme de Courlande au milieu du XIXe siècle. Il a commencé à être planté sur les grandes dunes qui s'avançaient vers les villages. Bien réparti et disposé dans les couches supérieures, le système des racines de ce pin renforce parfaitement le sable mouvant. La hauteur du pin de montagne n'est que de deux mètres et le diamètre de son tronc fait 8-10 cm. En vous promenant dans la forêt des pins de montagne, vous respirerez un air pur riche en phytoncides, ces substances améliorent non seulement l'humeur mais elles soignent aussi plusieurs maladies des voies respiratoires.





## ANDATE SULLA DUNA DI PARNIDIS E SINCRONIZZATE IL VOSTRO OROLOGIO

Dalla duna di Parnidis alta 52 metri si apre un orizzonte matematico assoluto. Sulla punta della duna troverete un'area dalla quale potrete ammirare delle straordinarie viste sulle dune, la laguna, il mare, la foresta, il paese di Nida. Inoltre, questo è l'unico punto dal quale si può vedere il sole sorgere dalla superficie dell'acqua e tramontare dentro l'acqua.

Nel 1995 nel punto più alto della duna è stato costruito l'orologio-calendario del sole, che segna l'ora esatta. Non dimenticate di sincronizzare il vostro orologio secondo il ritmo di Nida.



## ASSAGGIATE DEL PESCE AFFUMICATO FRESCO

La pesca sulla penisola dei Curoni è sempre stata non solo un'impresa ma anche uno stile di vita. E' logico, quindi, che il cibo principale è proprio il pesce. Gli abitanti lo mangiavano al posto della carne, del pane e delle verdure. Il pesce affumicato, invece, era solo per le feste. Anche oggi, mentre si cammina nelle vie di Neringa, si può sentire l'odore del pesce affumicato. Nei ristoranti locali potrete gustare ottimo pesce affumicato – l'anguilla, il persico, la spigola oppure comprarlo direttamente dagli affumicatoi locali.



## PROVATE L'AEROBICA "STEP"

Salite 200 gradini sulla collina di Urbas e visitate il Faro di Nida. Il nome di questa collina deriva dalla parola "urbti", ovvero scavare i buchi per piantare nella sabbia. E' una delle prime dune che sono state usate per imboscare le aree.

Sulla punta della collina troverete il Faro di Nida – una torre fatta di cemento armato alta 29,3 metri con un sentiero di pietra fatto di 200 gradini. Il faro manda i segnali bianchi che si vedono nel mare a 41 km (22 miglia nautiche). Visitate il Faro di Nida sia di giorno che di notte – l'atmosfera è stupefacente.



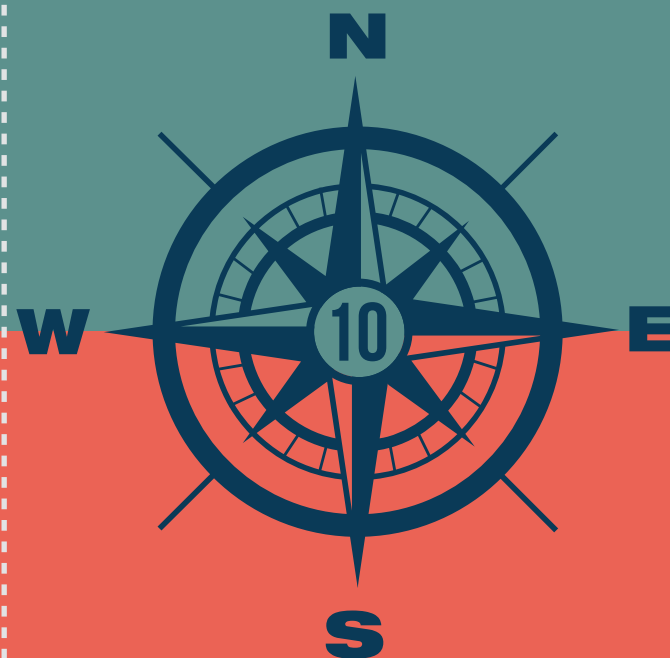
## APPROFITTATE DI UN CENTRO BENESSERE A COSTO ZERO E RIEMPITEVI DI BUONA ENERGIA

Una volta arrivati sulla penisola dei Curoni andate al mar Baltico. Lì, camminando lungo la costa, guardando le onde che danzano, di sicuro dimenticherete i vostri problemi. Per di più, potete farvi delle foto divertenti, o passare il tempo cercando un "souvenir" che potrebbe essere una pietra, un pezzo di vetro lucidato o addirittura dell'ambra. Ai coraggiosi, consigliamo di fare un bagno nell'acqua del mare pieno di sali minerali, sarà un'ottima terapia. Una spiaggia è il più grande centro benessere al aperto, e quindi approfittate di recuperare le forze e prendere tanta energia.



TOP 10

di NIDA





## AL MATTINO SEDETEVI SU UNA PANCHINA E GODETEVI LA VISTA ITALIANA

Un debole pino con il suo tronco curvato, le case dei pescatori, il paesaggio della laguna dei Curoni e il capo di Bulvikis che sorge nella lontananza – questa è l'immagine del paesaggio di Nida visto dalla collina della Suocera a Skruzdyne ché i pittori e fotografi nella fine del XIX secolo e l'inizio del XX cominciarono a chiamare "Il Paesaggio Italiano".

Anche se impossibile dire con certezza quando e perchè questo posto viene chiamato in questo modo, numerosi pittori hanno immortalato questo paesaggio nelle loro opere, tra i più noti B.F.Behrendt, E. Wirth, W. Riemann, M. Pechstein, E. Mollenhauer e tanti altri.

Quando Thomas Mann nel 1930 sulla colline della Suocera costruì la sua casa-vacanze, l'espressione "Il Paesaggio Italiano" viene attribuita al nome dello scrittore. Ammirate il paesaggio che rimarrà nella vostra mente per tanto tempo... (Via Skruzdynės, num. 17)



## ANDATE A GUSTARE IL CAFFÈ MATTUTINO NELLA PASTICCERIA LOCALE

Non esiste relax senza pausa caffè. Dovete assolutamente visitare la pasticceria locale "Gardumėlis", che troverete in via Pamario, num. 3. Qui vedrete mille delizie e addirittura le caramelle di carote e il pane integrale locale. E quindi, scegliete il più grande pasticcino preparato secondo le più antiche ricette e gustate una tazza del delizioso caffè.



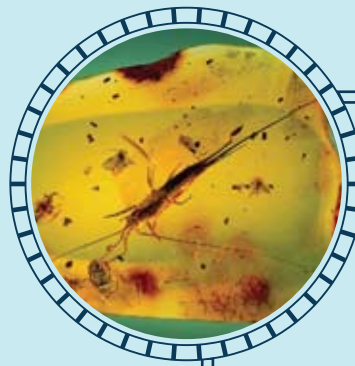
## FATE UNA FOTO CON IL LEGENDARIO BEN

V. Kernagis (1951–2008) – attore, cantautore, progenitore della poesia cantata in Lituania. L'indimenticabile ruolo di Ben nel film "Maža išpažintis" (Piccola Confessione) ha attribuito il famoso cantante a Nida per sempre, per questo nel 2009 è stata inaugurata una statua di Romualdas Kvintas a V. Kernagis sulla sponda della laguna che rappresenta il bardo che "aspetta" gli amici per farsi una foto insieme.



## SCOPRITE UN INSETTO PREISTORICO "INCASTRATO" DENTRO UN PEZZO D'AMBRA

Nella galleria/museo di Kazimieras e Virginija Mizgiriai, che si trova in via Pamario, num. 20, si trova una collezione unica d'ambra. Lì potrete conoscere tutti i tipi d'ambra, la sua storia, i colori. Vedrete la collezione dei tesori dell'ambra di Juodkrante, i pezzi d'arte degli artisti moderni e anche il pezzo d'ambra più grande della Lituania. Nel cortile della galleria potrete conoscere l'esposizione "La Strada dell'Ambra" e vedere un insetto preistorico "incastrato" nell'ambra.



## INDOSSATE GLI STIVALI DEL VERO PESCATORE

Nel casale etnografico del pescatore (via Nagliū, 4) potrete visitare l'autentica casa del pescatore, i mobili d'epoca e gli indumenti. Il punto forte dell'esposizione è un paio di stivali che il pescatore usava per andare a pesca sul ghiaccio nella laguna. Nel cortile vedrete le barche col fondo piatto, chiamate "kurėnai". Quindi, venite a conoscere la vera vita dei pescatori locali.



## RIPOSATE E RESPIRATE

Nella Valle di Tyla (silenzio) inizia il sentiero cognitivo di Parnidis che attraversa la foresta dei pini. Mentre farete la passeggiata, respirerete l'aria purissima, vedrete numerosi animali e piante. Per di più, conoscerete il pino di montagna (lot. pinus montana), che è arrivato sulla penisola direttamente dalla Danimarca nel XIX secolo. Proprio questi pini sono stati usati per imboscare le dune, e queste dune imboscate arrivavano fino alle case degli abitanti. Il perfetto sistema delle radici di questi pini era ideale per trattenere le sabbie movimentate. L'altezza del pino di montagna è di soli 2 metri, e la circonferenza è di 8-10 cm. Mentre farete la passeggiata, respirerete l'aria purissima che non solo migliora l'umore ma cura anche diverse malattie respiratorie.





## COMPRUEBE LA HORA EN LA DUNA DE PARNIDIS

Desde la Duna de Parnidis, que tiene 52 metros de altura, hay un horizonte matemático absoluto. En la parte superior de la duna hay una plataforma de observación que le permite disfrutar de las maravillosas vistas de las dunas, lagunas, mares, bosques, el panorama de Nida, por lo que aquí tiene que capturar el maravilloso paisaje.

Además, es el único lugar en Lituania donde es posible observar cómo el sol fluye desde la superficie del agua y entra en la misma. En el año 1995 en la cima de la duna, se construyó un reloj solar, un calendario que muestra la hora exacta de este lugar. Asegúrese de que su reloj vaya al ritmo de Nida.



## DEGUSTE EL PESCADO AHUMADO

La pesca en el Istmo de Curlandia ha sido durante mucho tiempo no solo un negocio sino un estilo de vida. Así que está claro que el alimento principal es el pescado. Se comía como carne, así como también en lugar de pan y verduras. El pescado ahumado era el principal producto para la mesa festiva. Incluso hoy en día, el aroma al pescado ahumado sonríe agradablemente en las calles de Neringa. La anguila ahumada, el dorado, la perca y otros se pueden degustar en cafés, restaurantes o comprar directamente a los ahumadores locales.



## PRUEBE "PASOS" AERÓBICOS

Suba los 200 escalones en el monte Urbo y vea el faro de Nida. El nombre de esta montaña proviene de la palabra "taladrar" que significa "perforar" en la arena hoyos para las plantas. Esta es una de las primeras dunas arboladas.

El faro de Nida se encuentra en una colina: una torre de hormigón armado de 29,3 metros de altura que conduce a un camino empedrado de piedra de 200 pies. El faro envía señales de luz blanca visibles en el mar durante 41 km (22 millas náuticas). Visite el faro de Nida tanto de día como de noche, le sorprenderá la atmósfera única que crea en el bosque ...



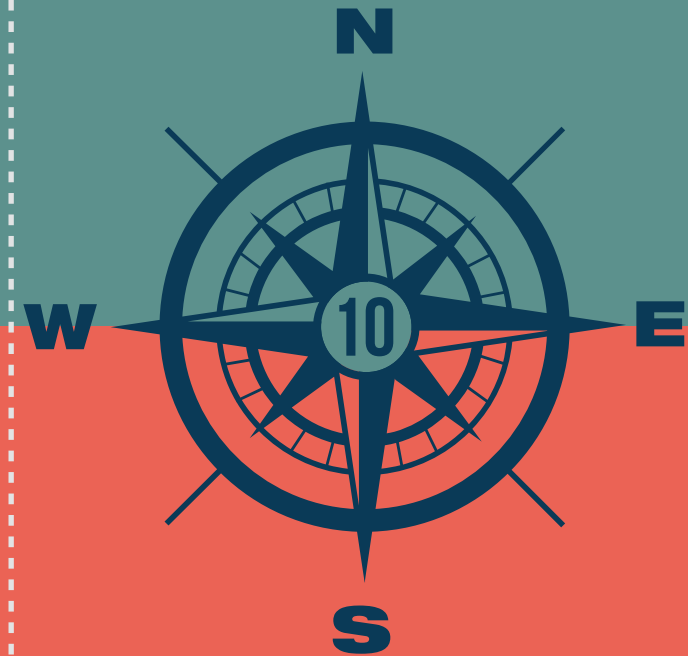
## APROVECHE EL SPA GRATUITO Y OBTENGA BUENA ENERGÍA

Cuando venga al Istmo de Curlandia, debe ir al Mar Báltico, caminar por la costa, observar las olas furiosas, realmente se olvidara de sus preocupaciones. Además, puede organizar una sesión de fotos divertida o intentar encontrar su propio recuerdo: una piedra, un trozo de ámbar o un vidrio pulido. Para los más valientes, sugerimos tomar un baño con sales minerales frescas en agua de mar y no tenemos ninguna duda sobre los efectos positivos de la terapia marina. El mar es el spa al aire libre más grande, así que no pierda la oportunidad de recuperar fuerzas y ganar energía.



TOP 10

en NIDA





## POR LA MAÑANA, SIÉNTESE EN UN BANCO Y ADMIRE LA “VISTA ITALIANA”

El delicado pino, el tronco inclinado, la casa de los pescadores, la vista de la laguna de Curlandia a la derecha y el cuerno de Bulvikio visto a lo lejos son los motivos del paisaje de Nida, que se abren desde la colina de Uošve en Skruzdynė. A finales del siglo XIX-primera mitad del siglo XX, los artistas y fotógrafos comenzaron a llamarlo “Vista italiana”

Aunque todavía no es posible saber exactamente cuándo y por qué le llegó este nombre, muchos de los artistas que trabajaron aquí pintaron el motivo favorito de Nida en sus pinturas: B. F. Behrendt, E. Wirth, W. Riemann, M. Pechstein, E. Mollenhauer y otros. En 1930, después de que Thomas Mann construyó una casa de vacaciones en el Monte Moshe, la imagen italiana comenzó a asociarse con el nombre del escritor. Así que no pierda la oportunidad de admirar esta imagen, que permanecerá en su memoria durante mucho tiempo ... (calle Skruzdynės g. 17)



## TOMESE UNA TAZA DE CAFE POR LA MAÑANA EN UNA CAFETERIA LOCAL

¿Qué descanso puede haber sin una taza de café? Asegúrese de visitar la cafetería local “Gardumėlis”, ubicada en la calle Pamario g. 3. Aquí encontrará una variedad de manjares, dulces ... tarta de zanahoria y panes de harina integral ... Por lo tanto, disfrute de un pastel delicioso horneado según recetas antiguas y acompañelo con una taza de café aromático ...



## SÁQUESE UNA FOTO CON EL LEGENDARIO BEN

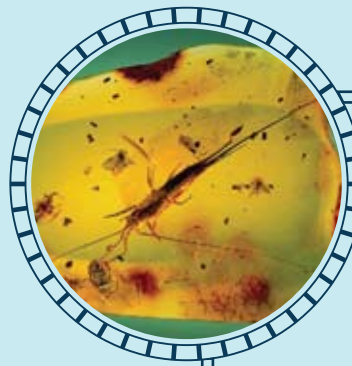
V. Kernagis (1951–2008) – actor, compositor e intérprete, pionero de la poesía cantada en Lituania. El inolvidable papel de Ben en el cine en “Una pequeña confesión” unió inesperadamente a V. Kernagis con Nida, por lo que en 2009 fue descubierta la escultura de V. Kernagis, creada por el escultor Romualdas Kvinto en la rambla de la laguna. Siempre está esperando a los amigos que quieran sentarse a su lado y tomarse una foto de recuerdo.



## VEA UN INSECTO PREHISTÓRICO “ENCARCELADO” EN UN PEDAZO DE ÁMBAR

En la galería-museo del ámbar de Kazimieras y Virginija Mizgiriai, que se encuentra en la calle Pamario g. 20, podrá disfrutar de una colección de exhibiciones únicas en ámbar. Aquí se familiarizará con la especie de ámbar báltico, la historia de su formación y su variedad de colores.

Se muestran las inclusiones, se ha reconstruido la colección de tesoros de ámbar de Juodkrantė, obras de artistas contemporáneos y la mayor pieza de ámbar de Lituania. En el patio de la galería podrá observar la exposición del “Camino del Ámbar” y verá el insecto prehistórico “encarcelado” en un trozo de ámbar.



## PRUEBESE LAS VERDADERAS BOTAS DE PESCADOR

En la casa etnográfica de los pescadores (en la calle Naglis 4 ) podrá ver una auténtica casa de pescadores, con sus muebles antiguos y artículos para el hogar. El punto culminante de la exposición son las botas de pescador utilizadas para la pesca en hielo, con las que iban a pescar a la laguna de Curlandia. En el patio se exhiben barcos de pesca de fondo plano. Así que eche un vistazo a las peculiaridades de los antiguos pescadores locales.



## DESCANSE Y RESPIRE

En el Valle del Silencio comienza el sendero de Parnidis, que se extiende sobre el bosque de pinos. Caminando por el sendero respirará aire fresco y verá una gran variedad de plantas y animales. También conocerá el pino de montaña (en latín pinus montana), que llegó de Dinamarca al Istmo de Curlandia a mediados del siglo XIX. Comenzaron a plantar grandes dunas que viajaban hacia los asentamientos. El bien desarrollado sistema de raíces del pino en capas superficiales proporciona un excelente soporte para la arena ágil. La altura del pino es de solo 2 m, el diámetro del tronco es de 8 a 10 cm. Mientras camina por los bosques, podrá respirar aire limpio saturado de fitoncidas, que no solo mejora su estado de ánimo, sino que también cura diversas enfermedades respiratorias.







## SPRAWDŹ GODZINĘ NA WYDMIE PARNIDIS

Z wydmy Parnidis, sięgającej 52 m wysokości, otwiera się absolutny matematyczny horyzont. Na wydmie znajduje się punkt widokowy, z którego można podziwiać wspaniałe widoki wydm, mierzei, morza i lasów, panoramę Nidy, więc warto uwiecznić ten wspaniały krajobraz.

To jedyne miejsce na Litwie, gdzie można obserwować jak słońce rano jakby wynurza się z wody a wieczorem chowa się w wodzie. W 1995 roku na wydmie postawiono zegar słoneczny-kalendarz, który wskazuje dokładny czas lokalny. Sprawdź, czy Twój zegarek chodzi w zgodzie z rytmem Nidy.



## SPRÓBUJ ŚWIEŻO WĘDZONEJ RYBY

Rybołówstwo na Mierzei Kurońskiej od dawna było nie tylko pracą zarobkową, lecz również stylem życia. Naturalne więc, że najczęściej jadano ryby. Jedzono je jak mięso, również zamiast chleba i warzyw. Wędzona ryba to danie świąteczne. Dzisiaj podczas spaceru ulicami Neryngi kusi przyjemny zapach wędzonej ryby. Wędzonego węgorza, leszcza, okonia, stynki można spróbować w kawiarniach lub restauracjach oraz kupić w miejscowych wędzarniach.



## WYPRÓBUJ „STEP” AEROBIK

Pokonaj 200 schodków na Górę Urbo i obejrzyj latarnię w Nidzie. Nazwa góry pochodzi od litewskiego słowa „urbti”, czyli „wiercić” dziury na sadzonki. To jedna z pierwszych zalesionych wydm.

Na górze znajduje się latarnia Nidy – żelbetonowa wieża o wysokości 29,3 m, do której prowadzi wybrukowana kamieniami droga, składająca się z 200 stopni. Latarnia emituje białe światło o zasięgu 41 km (22 mile morskie). Odwiedź latarnię w Nidzie w dzień lub w nocy – zdziwisz się, jaką niesamowitą atmosferę potrafi ona stworzyć, majestatycznie stojąc w lesie...



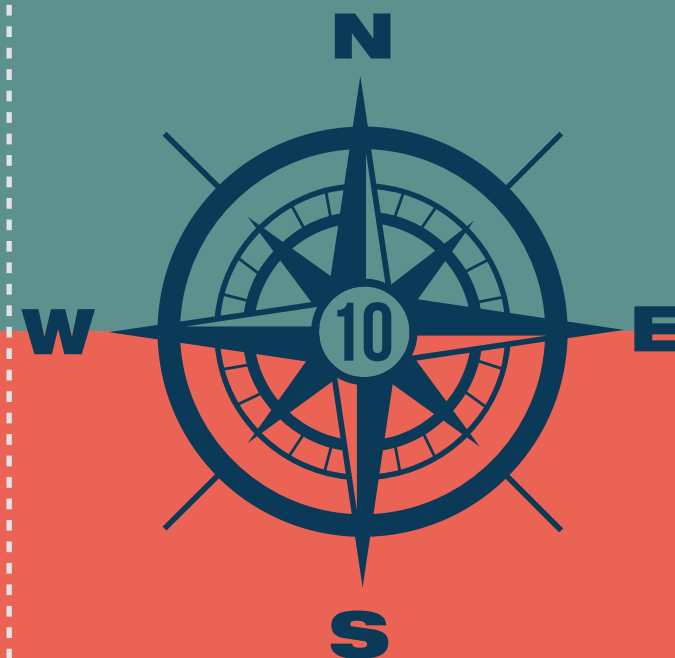
## SKORZYSTAJ Z DARMOWEGO SPA I NAŁADUJ SIĘ DOBRĄ ENERGIĄ

Będąc w Mierzei Kurońskiej, spacerując wzdłuż Morza Bałtyckiego oraz na nabrzeżu, zapomnij o wszystkich zmartwieniach. Możesz urządzić sesję zdjęciową na wesoło czy spróbować znaleźć swoją „pamiątkę” – kamyczek, kawałek bursztynu lub szkielko. Odważnym polecamy kąpiel w nasyczonej minerałami morskimi wodzie, to dobra terapia morską. Wybrzeże to największe SPA pod gołym niebem, więc odzyskaj siły i naładuj się pozytywną energią.



TOP 10

W NIDZIE





## 1 RANO USIĄDŹ NA ŁAWCE I PODZIWIJ WŁOSKI WIDOK

Wątła sosna o zakrzywionym pniu, stojące poniżej domy rybackie, po prawej – widok na Mierzeję Kurońską i znajdującą się w oddali Zatokę Bulvikio (lt. Bulvikio ragas) – taki krajobraz Nidy, rozpościerający się z Góry Teściowej w Skrudzynė, pod koniec XIX i na początku XX wieku malarze i fotografowie zaczęli nazywać „Włoskim widokiem”.

Do dzisiaj dokładnie nie wiadomo, kiedy i dlaczego krajobraz zyskał taką nazwę, ale ulubiony widok Nidy w swoich obrazach malowało wielu pracujących tam malarzy, m.in.: B. F. Behrendt, E. Wirth, W. Riemann, M. Pechstein, E. Mollenhauer oraz inni.

W 1930 roku Tomasz Mann wybudował dom na Górze Teściowej i odtąd „Włoski widok” był utożsamiany z nazwiskiem pisarza.

Skorzystaj z okazji i podziwiaj ten widok, który zostanie w pamięci na długo... (ul. Skrudzynės 17)



## 2 WPADNIJ NA PORANNĄ KAWĘ DO LOKALNEJ PIEKARNI

Jaki odpoczynek bez chwili relaksu przy kawie? Koniecznie zajrzyj do lokalnej piekarni „Gardumėlis”, przy ulicy Pamario 3. Znajdziesz tu mnóstwo słodczy i smakołyków... i cukierki marchwiowe, i chleb pełnoziarnisty... Zjedz więc najsmaczniejsze ciastko upieczone według starej receptury i wypij filiżankę aromatycznej kawy...



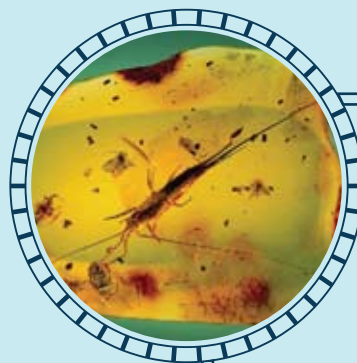
## 3 ZRÓB SOBIE ZDJĘCIE Z LEGENDARNYM BENEM

V. Kernagis (1951-2008) – aktor, autor i wykonawca piosenek, zapoczątkował poezję śpiewaną na Litwie. Niezapomniana rola Bena w filmie „Mała spowiedź” nieoczekiwanie na stałe połączyła V. Kernagisa z Nidą, więc w 2009 roku na nabrzeżu odsłonięto pomnik Kernagisowi autorstwa Romualdasa Kvintasa. Kernagis zawsze z utęsknieniem czeka na przyjaciół, którzy zechcą usiąść i zrobić sobie z nim pamiątkowe zdjęcie.



## 4 ZOBACZ PREHISTORYCZNY OWAD „UWIEŻONY” W BURSZTYNIE

Kazimieras oraz Virginija Mizgiriai w swojej galerii-muzeum bursztynu przy ulicy Pamario 20 zgromadzili unikatową kolekcję bursztynu. Tu można poznać rodzaje bursztynu bałtyckiego, historię jego powstania i gamę kolorów, zobaczyć zbiory inkluzów, zrekonstruowaną kolekcję skarbu bursztynu z Juodkrantė, prace z bursztynu współczesnych artystów oraz największą bryłę bursztynu na Litwie. Na podwórzu galerii obejrzyj ekspozycję „Drogi bursztynowej” oraz prehistoryczny owad „uwięziony” w bursztylinie.



## 5 PRZYMIERZ BUTY PRAWDZIWEGO RYBAKA

W etnograficznej zagrodzie rybackiej (ul. Naglių 4) można obejrzyć autentyczny dom rybaka, stare meble oraz przedmioty użytku codziennego. Głównym akcentem ekspozycji są buty rybackie, przeznaczone do wędkarstwa podlodowego, używane do łowienia na Mierzei Kurońskiej. Na podwórzu można obejrzyć łodzie o płaskim dnie o dawnej litewskiej nazwie kurėnai. Poznaj specyfikę życia dawnych miejscowych rybaków.



## 6 ODPOCNIJ I ODDYCHAJ ŚWIEŻYM POWIETRZEM

W Dolinie Cisy zaczyna się ścieżka poznawcza Parnidis, idąca przez las sosnowy. Podczas spaceru można odetchnąć świeżym powietrzem, zobaczyć różne rośliny oraz zwierzęta. Poznasz sosnę górską (łac. pinus montana), która przywędrowała na Mierzeję Kurońską w połowie XIX wieku z Danii. Sadzono ją na wydmach, koło osad. Rozłożony tuż pod powierzchnią gleby dobrze rozwinięty system korzeniowy skutecznie przytrzymuje ruchliwy piasek. Wysokość sosny górskiej to 2 m, średnica pnia wynosi 8 – 10 cm. Spacerując w lesie sosnowym, oddychasz świeżym powietrzem, nasyconym fitoncydami, które nie tylko poprawiają nastrój, lecz również leczą różne choroby układu oddechowego.

