



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Тематичен маршрут 5

„Балнеология, спа, спорт и рекреация“

Съдържание

1. Увод
2. Продължителност и обхват на туристическия маршрут
3. Заключение



Discover the unknown part of the Balkans



Тематичен маршрут 5

„Балнеология, спа, спорт и рекреация“

1. Увод

Балнеоложките курорти са онези туристически обекти, които имат най-дълга история. Траките, които населяват българските земи издигат в култ изворните води. Курортното дело се заражда на базата на тракийската медицина, утвърдена като природолечебна. Древните гърци също използват широко българските минерални води и ги боготворят, което личи по сечените от тях монети. Край минералните извори се строят плавни басейни; използва се балнеолечението. През римската епоха (I — VII в.) балнеологичните курорти са на почит, което е свързано с грижите за укрепването на физическата мощ на легионите. Дават се първите класификации на минералните води. Римляните благоустрояват местностите около лечебните извори. На почит са божествата, свързани с култа към водата и здравето. Запазени са останки от терми, балнеологични съоръжения, асклепиони, нимфеуми край изворите в Кюстендил, София, Хисаря, Сапарева баня и др. През средновековието минералните води се използват предимно за хигиенни нужди. Засиленият интерес към балнеолечението през 20-ти век привлича още в началото му чуждестранни туристи.

В днешно време както България, така и Сърбия притежават хидротермични ресурси, уникални по своето съдържание и известни със своите лечебни свойства. Климатът е здравословен и има лечебен ефект. Разнообразната почивка, топлото море, свежата зеленина и планинския въздух, в комбинация с различни лечебни процедури, оказват благоприятно влияние върху много заболявания. Здравните центрове са разположени в някои от най-живописните места на България и Сърбия.

Балнеоложкият туризъм е един от основните туристически продукти, основен начин за усвояване на значителни ресурси: горещи, топли и студени минерални източници, лечебна кал и т.н., на които територията на страните България и Сърбия е изключително богата. Анализите показват, че интересът към балнеоложкият туризъм в Европа постоянно нараства, който в значителна степен се обуславя от демографските тенденции.

В световната литература спортният туризъм или туризмът с цел спортуване се причислява към т. нар. активен туризъм. Той включва пешеходни турове с различна степен на сложност и различни технически умения, които се изискват от туристите. Целта е да се подобрят уменията



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



им, както и да се предлагат по-атрактивни маршрути, да се обогатяват мерките за сигурност и да се предлагат нови видове екипировка. Обикновено любителите на определен спорт се подлагат на тренировки на няколко нива като за показани добри резултати се присъжда титлата „майстор на спорта“. Сложността на един тур се оценява в зависимост от трудността на трасето. Като най популярни сред типовете активен туризъм се открояват катеренето, водните спортове, планинските спортове и карането на ски, а най- динамично развитие се забелязва в практикуването на планинските и водните спортове. Спортният туризъм е един от начините за доказване и подобряване на физическите умения на авантюристите като се отчита пълно физическо натоварване на организма. Ако този аспект е второстепенен и подобни екстремни преживявания като стремежа да се изследва границата на човешките възможности, докосването до нови усещания са от първостепенно значение за туристите, то тогава се говори за екстремен туризъм, т.е. спортен туризъм с висока степен на трудност. В този случай се появяват елементите на риска и реалната опасност от наранявания, които го отличават от спортния и други видове туризъм. Екстремните спортни пътувания, от друга страна, могат да се разделят на три подтипа в зависимост от средата, в която се практикуват: въздух, вода и суша. Всеки подтип също може да се раздели на подвидове като съответно се вземат под внимание природните характеристики за практикуване на даден вид екстремен спорт. Разнообразието им се допълва с възможността за комбиниране на два или повече подтипа екстремни преживявания. Може да се комбинират гмуркане сред коралови рифове, гмуркане сред акули, парапланеризъм, рафтинг с други авантюристични варианти като скално катерене, каньонинг, изследване на подводни пещери и други.

Спортният туризъм в последните години придобива все по-голяма популярност. Туристите, които се интересуват от спорт могат да бъдат пасивни наблюдатели или пък да са дейни участници в различни спортни дейности. За никого не е тайна, че големи и не толкова големи състезания в различни спортове привличат своята публика, част от която е пропътувала известно разстояние, за да наблюдава любимия си спорт. В много случаи, когато става въпрос за наистина големи състезания от ранга на световни, европейски първенства или олимпиади, икономическият ефект за населеното място-домакин може да бъде много голям, но също така и вредите, които се нанасят не са за пренебрегване. Става въпрос за голямо струпване на много хора на едно място, което води със себе си, както затруднения в ежедневието на местното



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



население, така и отрицателен ефект върху околната среда. Тези неща са неизбежни, тъй като отдавна самият спорт се е превърнал в бизнес индустрия, която със своя продукт привлича много почитатели, рекламодатели и медии. Спортните фенове често пътуват и по друга причина, а именно, за да посетят спортен музей или пък известни спортни зали и стадиони. Става ясно, че този вид спортен туризъм носи характеристиките по-скоро на масовия туризъм, но спортът може да привлича туристи и да бъде основен мотив за предприемане на пътуване и по един по-различен начин.

При процеса на предоставяне на балнео, спа и спортно-туристическите услуги вече не се търси развитие на технологиите и иновациите в смисъла на технически и информационни открития, а иновационни технологии от гледна точка на потребностите на личността – методите и техниките за постигане на максимална ефективност от съчетаването на елементи като “игра” – “движение” – “забавление”. Тук е необходимо да се търси и началото на моделите за интердисциплинарност на туристическия продукт с оглед превръщането на двигателната активност и рекреацията в уникален и неподражаем продукт, резултат от клъстера на спортния и възстановителен процес и психологическите фактори на динамиката на отделните пазари.



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



2. Разпределение на туристическия маршрут по дни:

Ден 1

Пристигане в град Вършец

В района на Вършец са запазени множество уникални археологически паметници, носещи сведения за богата история, които не са проучени и популяризирани. Възникнал около минерални извори неговата история е свързана с балнеолечението. Най-старият запазен писмен документ за неговото съществуване датира от VI век във византийски хроники с името на крепостта МЕДЕКА /Медикус-лечебен/ единствено селище с такова наименование в Римската империя. Името явно е битувало и преди това, съдейки от предметите намерени от римския период I-III в. В м. "Калето", където все още съществуват руините на древната крепост са намерени медицински и фармацевтични инструменти и плоча за разтриване на лекарства. Предполага се, че този набор от инструменти е на военен лекар, тъй като в тези гарнизони са квартирували военни части, за да опазват важни пътища за Сердика, Бонония и т.н. Според д-р Басанович, по време на царуването на император Антоний Пий 11 Клавдиев легион през 155г. пр. Хр. е квартирувал в римският град Монтанезиум и е имал за главен лекар Аурелиус Артемо, който е имал безспорно за терапевтичен център "Медека". Друга интересна находка е варовиковата "АРА" с посветителен надпис на излекувал се римски гражданин с минералната вода на "Врещец", оттук и древното име на Вършец - в превод топла, вряла вода. При изкопни работи при строежа на баните и каптирането на изворите са намерени: останки от римски терми: тръби и малки шестоъгълни плочки-настилка на минерален басейн и др. предмети, оловна тръба с надпис на латински "Император - Цезар Нерва Траян Август, стара зидария и обгорели греди, които говорят за древните традиции на лечение с минерална вода на Вършец. Монетите хвърляни за здраве върху античната настилка се срещат само в Асклепионите / те са изображение на змии и храмове/ също показват, че тук е имало баня-лечебница към храм на Асклепий - бог на здравето, покровител на лечението и изцелителството, символ на подмладяващата жизнена сила. Още повече, че тук е намерена и скулпторна композиция на Телесфор - момчето бог, което е и символ на Вършец - града на здравето. То е тракийско божество. Намерените мортарии /за стриване на билки и други експонати от този период IV-V в. Говорят, че изворите са били обект на сакралните мистерии на Дионис и нимфите.



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Населението в района на град Вършец е съхранило самобитния си фолклор, запазени са множество традиции, обичаи, песни и легенди, които се интерпретират от съществуващите танцови състави и самодейни фолклорни групи, спечелили множество международни награди. Празникът на курорта, минералната вода и балкана се провежда ежегодно през месец август.

Минералните води на Вършец бликат от няколко извора и сондажи с температура 36.4 - 38 градуса. Водата стимулира функциите на клетката и обмяната на веществата, оказва противовъзпалително действие, подобрява регенерацията на нервните влакна. Според специалистите подпомага лечението на заболявания на нервната и сърдечно-съдовата системи, стомашно-чревния тракт, бъбречно-урологични, гинекологични и ендокринно-обменни заболявания, както и такива на опорно-двигателния апарат.



Посещение на минералните извори - топлият извор е с температура на водата 36,2 градуса по Целзий, а тъй нареченият "хладен" извор е с температура 32 градуса по Целзий.

Обяд

Посещение село Спанчевци

Село Спанчевци се намира в планински район, в западната част на Стара планина, в полите на връх Тодорини кукли. Най-близките градове са Вършец и Берковица. Първоначално селото се е намирало над днешните гробища, в сегашните махали Билото и Селището. Според старите хора по това време в църквата край гробището пада метеорит и я запалва, тогава уплашени, част от жителите напускат селото, а други се преместват по на долу по склона, край днешният път за град Вършец. В местността „Минкови бани“ има два басейна с топла минерална вода. И двата басейна са снабдени със собствени системи за пречистване на водата. Водата от всички минерални извори е със слаба минерализация, алкална, хидро-карбонатна, сулфатно-натриева, ниска водна твърдост, бистра, безцветна и с приятни питейно-вкусови качества. Съдържа елементи като желязо, литий, барий, алуминий, стронций, фосфати, манган, арсен и др.



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Подходяща е за вътрешно приемане, за инхалации, за напояване, за обща профилактика, укрепване и закаляване на организма, физическа и психическа преумора и др.

Водата стимулира функциите на клетката и обмяната на веществата, оказва противовъзпалително действие, подобрява регенерацията на нервните влакна. Според специалистите подпомага лечението на заболявания на нервната и сърдечно-съдовата системи, стомашно-чревния тракт, бъбречно-урологични, гинекологични и ендокринно-обменни заболявания, както и такива на опорно-двигателния апарат.

Към момента капацитетът на четирите минералните извора на Вършец и двата в квартал "Спанчевци" (комплекс "Минкови бани"), на 2 км от града не се използват пълноценно. Интерес предизвиква през зимата в този комплекс покритият минерален басейн, през остъклените стени на който се открива невероятна гледка към заснежения Балкан. В комплекса има профилакториум с два солариума, фитнес, джакузи, сауна, ресторант и още осем бунгала.

Вечеря и нощувка

Ден 2

Отпътуване за град Берковица

Термалните води в Берковица са с доказано минало (изградена инфраструктура, материална база, паркоустройство, но не със запълнен капацитет) и "неустановено" настояще. Потенциалът е доказан, а интересите - проявени. Необходимо е общината да преутвърди търговската марка "Берковски термални извори".

Комплекс „Ком” е подходящ за любители на тишината, природата и зимните спортове.

Посещение на Турската баня

Турската баня - Архитектурностроителен паметник на културата. Изградена е през 1665г. върху част от основите на стените на стара латинска баня, строена след завладяване на берковския край от римляните.

Възможност за посещение на природния парк – планински туризъм - планинските маршрути: „От град Берковица до връх Ком“; “Пряката пътека”, „От м. Клисурски соват до м. Пръшковица“, „От м. Пръшковица до с. Бързия“, „От м. Синия вир (табелата “Добре дошли в Берковския балкан”) до м. Пръшковица; „От м. Щърковица до м. Пръшковица“, „От ЮЗ край на село Бързия до м. Ашиклар“, „Хайдушки водопади“, „Берковица –





European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Здравченица – Ком“; „Тодорини кукли – Клисурски манастир“; „От м. Пръшковица до м. Малка Бързия“ и др.

Връх Ком е най-високата точка от туристическия маршрут „Западен Балкан“ /Берковица – Чипровци – Белоградчик/. От него при хубаво време се вижда р. Дунав, а на североизток – Малкия и Голям Самар /островърхи възвишения с гъсти гори и каменисти била/. Само на един час път пеша от хижа „Ком“ се намира местността Щърковица /1688 м/. Берковският Балкан е известен със своите малинови масиви, зреещи през месеците юли – август. В боровите и буковите гори има голям асортимент от ядливи гъби.

Планински маршрути



- Маршрут №1 От град Берковица до връх Ком

Следва асфалтовия път от града до хижа “Ком” (16 км или 4 часа и половина пеша) и след около час и половина път по маркирана пътека се стига до върха. Обща денивелация 1 600 м.

- Маршрут №1а “Пряката пътека”

Отчасти дублира асфалтовия път от града до хижа “Ком”, като значително го съкращава посредством маркирана горска пътека – дължина 7 км.

- Маршрут №2 От м. Клисурски соват до м. Пръшковица

Отклонение от трасето Ком – Емине в източна посока, около 3 часа, трасето минава през вековна букова гора.

- Маршрут №3 От м. Пръшковица до с. Бързия – трасето е по съществуващия път, около 2 часа.
- Маршрут №4 От м. Синия вир (табелата “Добре дошли в Берковския балкан”) до м. Пръшковица, около 3 часа път.
- Маршрут №5 От м. Щърковица до м. Пръшковица



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Изключително живописен и стръмен маршрут – 800 м денivelация.

- Маршрут №6 От ЮЗ край на село Бързия до м. Ашиклар

Лек двучасов преход, почти по хоризонтала.

- Маршрут №7 Хайдушки водопади

Започва от кв. Беговица, следва пътя (7 км) и продължава по екопътека.

- Маршрут №8 Берковица – Здравченица – Ком

Еднодневен преход. Красивите природни гледки оправдават сериозните усилия за преминаването му.

- Маршрут №9 Тодорини кукли – Клисурски манастир

Отклонение от трасето Ком – Емине в СИ посока. Близко 1 200 м денivelация. Около 5 часа път, ако се тръгне от Петрохан.

- Маршрут №10 От м. Пръшковица до м. Малка Бързия

Следва канала на ВЕЦ. Приятен преход от около час и половина.

Обяд

Отпътуване за град Монтана

В продължение на 6.000, от както съществува града, той е носил различни наименования. Първото име на града, дадено му от римляните е Монтанензиум. При нахлуването на славянските племена района на римския град започва да се нарича със славянското име Кутловица. През 1891 г. Кутловица е преименувана на Фердинанд и и получава статут на град През 1945 г. правителството на Отечествения фронт преименува града на Михайловград на името на загиналия през 1944 г. комунистически активист Христо Михайлов, работил в организацията на БКП и взел участие в Септемврийското въстание в града. А от 1993 г. Е преименуван на Монтана.



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Възможност за посещение на някои от трасираните планински пътеки, както и регистрираните спортни клубове: СК "Виталика" Кикбокс Таебо и Аеробика; ПФК Монтана; СК "Атлет" - лека атлетика; СК "Слава" – борба; СК "Слава 83" - спортен клуб по бойни спортове; Карате Клуб "Компас"; Спортен клуб по волейбол "Монтана"; Баскетболен клуб "Монтана 2003" - баскетболен клуб (жени); Баскетболен клуб "Слава 99" - баскетболен клуб (юноши); Баскетболен клуб "Монтана 2003" (юноши).

Язовир "Огоста" се намира само на 2 км от центъра на град Монтана. На него се намира най-големият открит воден комплекс в Северозападна България – спортно-развлекателен комплекс "Аугуста". Той се намира на стената на язовира и е едно чудесно място за спортуване със своя открит плувен басейн с олимпийски размери, пързалки с две скорости на спускане, съоръжение за бърнджи-скокове, както и с възможностите за ползване на лодки за различни видове водни спортове. В гр. Монтана е и един от най-големите комплекси за делтапланеризъм и въздушни атракции на територията на Република България.

Вечеря в град Монтана

Ден 3



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Отпътуване за град **Чипровци**

Град Чипровци, е в подножието на вр. Три чуки (1938 м), а склоновете на Язова планина се спускат до праговете на самите къщи. Хоризонтът е билото на чипровския дял на Стара планина, по което преминава граничната бразда с Република Сърбия.

Чипровската планина е най-високият дял на Западна Стара планина, простира се от прохода „Св. Никола” до седловината между „Дебели рът” и „Сировичница” и е с дължина около 35 км. Главното било продължава от вр. ”Миджур”/2168м/ на изток до вр. „Мартинова чука” /2026м/, след което завива остро на югоизток, за да образува характерна дъга. Голяма част от него е покрита с обширни боровинкови полета, привличащи през лятото неуморими берачи. Северните склонове са стръмни и гористи, от тях водят началото си Огоста и река Лом, докато южните са полегати и слабо залесени. Чипровският дял от Западна Стара планина е неизвестен за туристите, но това е и неговото очарование - той ги очаква със своята красота и неповторимост.



Обяд в град Чипровци

Вариант 1

Посещение на “Чипровския водопад”, скрит сред разкошна букова гора в долината на Стара река. Висок е 18 м. До водопада се стига за 1-2 ч. по екопътека „Деяница”. Най-красив е късно пролет след дъжд и при пролетното топене на снеговете по билото на планината.

Вариант 2

Посещение на АВА Спорт център в село Ерден.



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Историята на АВА летателен център започва още преди 20 години, когато собствениците Ани и Ангел работят като инструктори в държавния аероклуб. Тогава те мечтаят за собствено летище, където да продължават да показват всичките си умения и професионализъм на "лудите глави" желаещи да станат истински парашутисти. Зависими от обстоятелствата и финансите през 2004 купуват първите си два самолета и решават, че е време мечтата им да стане реалност. Това се случва на 13 март 2005, когато правят първата копка на собствения терен до с. Ерден, близо до областния град Монтана, България. Стъпка по стъпка се изгражда хангар за самолетите, ресторант, бунгала, басейн, а за удобствата на парашутистите – място за скатаване, учебна зала и парашутна зала. Официалното откриване на центъра се състоя на 12 август 2006 година.

“АВА” спорт се занимава с обучение на пилоти на парапланери и безмоторни самолети, организиране на състезания и парашутизъм.

AFF (Accelerated FreeFall) курс за ускорено обучение по свободно падане.

Метод идеален за всеки, който иска да изпита истинското свободно падане и скок с парашут. AFF курса е най-бързия и безопасен начин да бъдете въведени в света на свободното падане. В този курс ще научите не само как да контролирате и управлявате парашута си, но и как да контролирате своято тяло по време на свободното падане.

След теоретичната подготовка, по време на първите си скокове, ще бъдете подпомаган от двама инструктори по целия път от скока от самолета, след което те ще Ви помагат да задържите тялото си в правилната позиция във въздуха, до отварянето на Вашия парашут. Те ще Ви научат на всичко, от което имате нужда за да сте в състояние да скочите само с един инструктор, а по-късно сам.

Вие ще можете да контролирате тялото си през свободното падане, при отварянето на парашута, и без проблеми безопасно да се приземите. Обучението завършва след успешно



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Bulgaria – Serbia

IPA Cross-border Programme

завършване на 8те задачи, което означава най-малко 7 скока. Всеки скок ще бъде записани от операторите, които ще са във въздуха заедно с Вас. Този видео запис, ще бъде от голяма полза, както за Вас, така и за Вашите инструктори, за да може да анализират скока. Скоковете се провеждат от 3200 метра над земната повърхност, което предлага около 40 секунди свободно падане. След преминаване на обучението, успешно завършилите могат да скачат сами, като инструктора само ги наблюдава.

AFF е най-бързият начин да се научите как да контролирате тялото си по време на свободното падане и по този начин да се справите със скоковете от 3,2 км, които най-често са и най-любимите. След AFF курса, всеки може да скача самостоятелно, под надзора на инструктор и с течение на времето да придобие повече опит в една или повече от парашутните дисциплини, по негов избор. Това е най-добрият и най-бързият начин да започнете реално да скачате с парашут.

Настаняване и вечеря.

Ден 4

Отпътуване за град Ниш

Ниш е един от най-старите градове на Балканите, наричан “Портата между Изтока и Запада”. От древни времена е бил пресечна точка на големите търговски пътища. Градът е основан от Келтите през трети век преди Христа. Праисторическите жители са наричали града Нависос - градът на Феите.

Благодарение на важното си географско положение, природни ресурси, транспортна инфраструктура и богато културно-историческо наследство, този регион притежава изключителни възможности за развитие на туризма.

В самия град Ниш се намира Нишката крепост, която спада към най-красивите и най-добре съхранени крепости на Балканите, а е изградена е края на XVII век. В покрайнините на Ниш се намира паметника Челе-кула, която турците са построили от черепи и глави на загиналите по време на Чергарската битка (1809г.) сръбски войници. Битката е спечелена от турците, но тази битка е била критичната причина за неуспеха на Първото сръбско въстание.

В Окръг Ниш има няколко известни курорта: Нишка баня спа (окръг Ниш), Куршумлишка баня спа, Пролом баня спа, Луковска баня спа (окръг Топлица), и др



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



В Сърбия има над 1000 студени и топли минерални извора, студени и топли извори, както и голямо изобилие от природни газове, минерални и лечебна кал. В над 53 балнеоложки курорти, ползите от които дори и древните римляни са се ползвали, спа терапиите са адаптирани за лечение на широк кръг от здравни заболявания и болести и включват приемането на лечебна вода или прием на лечебни бани.

Освен богатите лечебни водни минерални извори, Сърбия е горда, също и с нейните "климатични спа", които са определени курорти, облагодетелствани от благоприятни климатични и географски райони.

Сръбските спа курорти са се развили и ревърнали в оазиси на зеленина и спокойствие. Те са разположени главно в приятни долини или по склоновете на хълмовете и са заобиколени от гори, ливади и овощни градини. Естественият пейзаж на Спа курортите се допълва от култивирани околности, паркове и алеи за разходка. Модерно настаняване, спортни площадки и басейни обграждат основните здравни заведения, налични в спа курортите.

Днес, спа курортите все повече се връщат към това, което те някога са били - места за отдих, развлечение и възстановяване. Модерни комплекси за отдих със съоръжения за различни видове спорт, както и също със салони за масаж и фитнес центрове, се строят в спа курортите. Спа програмите са станали много популярни в сръбските спа курорти през последните няколко години. Програмите съдържат СПА терапии, които са идеални за предотвратяване на заболяванията, възстановяване на физическата и духовна жизненост и страхотна форма и външен вид, подновяване на еластичността на кожата и стягаща някои пренебрегвани мускули в тялото.

Спа курортите са напълно оборудвани за провеждане на конгреси и семинари, както и за провеждане на физическите упражнения за обучение на спортни отбори. Околните райони на минерални извори съдържат многобройни културни, исторически и природни забележителности, както и голямо разнообразие от традиционни и модерни арт събития, които се провеждат редовно през цялата година.

Информация

Туристическа организация Ниш

Адрес: Вожда Карачорча 5, 18000 Ниш

Телефон: +381 18 521 321, +381 18 523 118



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



E-mail: info@visitnis.com

Web site: www.visitnis.com

Обяд.

Красотата на природата и на планинските върхове най-добре можете да усетите чрез пешеходни обиколки и планинарство. За тези дейности не е необходимо да сте професионалист, не Ви трябва специална екипировка, а ползата е многопосочна – и рекреация, и наслаждаване на природните красоти.

Свободното катерене включва уменията да се преодоляват скалните възвишения само чрез силата на собственото тяло. Този спорт изисква съчетание на психическа и физическа сила с издръжливост. Макар че се причислява към екстремните спортове, свободното (класическо) катерене е сравнително безопасен спорт, ако се спазват правилата за безопасност.

Планинарско-алпинистко-експедиционен клуб „Ниш” е екипирал в Йелашничка клисура стена за катерене по направления на естествена скала под професионалното наблюдение на членовете на клуба. На тази стена са провеждани национални състезания и балканиади.

Планинарство и свободно катерене

Планинарско-алпинистко-гмуркачески клуб „Nature”

Планинарско-алпинистко-гмуркачески клуб (ПАГК) „Nature” е сдружение, чиято дейност е свързана предимно със следните спортни дисциплини: екстремни спортове, планинарство, подводни спортове, спортно катерене, алпинизъм, ски спортове, каньонинг и спелеология. Главните цели на ПАГК „Натюр“ са завръщане към природата и нейните ценности, организиране на научни и културоложки обиколки, семинари, курсове и експедиции, образование на деца и младежи. Освен развитието на спорта, особено внимание се обръща на опазването и защитата на природата и нейните богатства.

Информация за дейността на клуба можете да намерите на:

Адрес: Ул. „Страхинич Бан” 6/2

телефон: 018 571 666, 069 20 10 180

Web site: www.parknature.atSPACE.eu

E-mail: parknature@live.com

Възможност за колоездене



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Гмуркане

Гмуркачески клуб „Хусар“ е основан през 1975. година. Включва екип от искусни инструктори които имат зад гърба си голям опит в гмуркането (SCUBA, APNEA) и в обучението на гмуркачи от всички гмуркачески категории и звания. Гмуркачески клуб „Хусар“ Ви предлага възможност да откриете красотата на подводния свят, да направите своите първи крачки в гмуркането, а така също да усъвършенствате гмуркаческите си умения и да добиете ново звание. Членовете на „Хусар“ се гмуркат през цялата година на различни места в региона, а ако е необходимо и извън него, грижат се за опазването на подводния свят и за екологията в региона. Към клуба можете да се присъедините и да изпробвате уменията си по всяко време.

Информация за дейността на клуба можете да намерите на:

адрес: кей „Мика Палигорич“ бб

телефон: 064 11 38 442

Web site: <http://rkgusar.wordpress.com/>

E-mail: dejan.pavlovic.nis@gmail.com

Гмуркачески клуб „Naissub diving“

Гмуркачески клуб „Naissub diving“ се занимава с популяризиране на гмуркането и на гмуркаческия спорт, като специално внимание се обръща на здравословния начин на живот и на опазването на околната среда. С помощта на инструктори по гмуркане и учители по физическа култура можете да получите всички гмуркачески категории и звания. Школата по гмуркане е отворена нон-стоп и работи през цялата година без прекъсване. Всички, успешно завършили курс по гмуркане, получават международно признати сертификати. През цялата година клубът



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



организира няколкодневни гмуркачески екскурзии и гмуркачески уикенди в страната и чужбина.

<http://naissubdiving.com/>

Email: markonaissub@gmail.com

Рафтинг

Рафтингът е много популярен спорт и представлява спускане по бързеите на планинска река със специални гумени лодки. Адреналинът, ускореният сърдечен ритъм и невероятното усещане от съприкосновението с водата, са само малка част от незабравимите преживявания, които предлага този спорт

Кану-каяк клуб „Хусар”

Кану-каяк клуб „Хусар” се занимава с кану-каяк на естествени водни басейни. Основан е още през 1951. година, на брега на река Нишава, където се намира и днес. Членовете на този клуб са представяли Сърбия на Олимпийските игри и на много световни и европейски първенства. Клубът организира едnodневни рафтинг турове до Сичево.

Информация за дейността на клуба можете да намерите на:

Адрес: ул. „Ядранска” бб

Телефон: 018 51 51 51, 069 159 11 21

Web site: www.gusarnis.com

E-mail: kkkgusar@open.telekom.rs

Делтапланеризъм

Делтапланеризмът е един от най-младите въздушни спортове. Дава известно чувство на свобода, повдига адреналина и предлага нестандартен поглед („от птичи поглед”) към природните красоти. Както и при останалите екстремни спортове съществуват известни рискове, които могат да се ограничат до минимум с използването на безопасна екипировка и правилно боравене с нея след солидно обучение. Делтапланерът е вид летателен апарат, направен от платно и аеродинамичен профил, който излита и се приземява, използвайки само силата на вятъра и гравитацията. Онези, които са летели с него, знаят поговорката: „Ако искате да знаете защо пеят птиците, полетете с делтапланер.“

Нишавската котловина, обкръжена от планински вериги, представлява идеален терен за делтапланеризъм. Благоприятните ветрове и добрите климатични условия допълнително



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Bulgaria – Serbia

IPA Cross-border Programme

способстват за това, на терените в околностите на Ниш от няколко години да се организират европейски и световни първенства. Най-важните терени са Вишеград (на 20 км от центъра на Ниш), теренът над село Сичево и теренът на хълма Коритник над Нишка Бања.

Клуб по делтапланеризъм „Грунф“

Нишкият клуб „Грунф“ е основан през 1999 година и досега е бил организатор на повече от 20 републикански и международни състезания. В школата към клуба можете да получите разрешително за пилот на делтапланер, можете да се занимавате като аматьори с делтапланеризъм или да наемете екипировка.

Информация за дейността на клуба можете да намерите на:

Адрес: ул. „Гвоздени пук“ 50

Телефон: 018 583 192

Web site: www.grunf.org

E-mail: info@grunf.org

Пейнтбол

Пейнтболът представлява симулация на състезание между два отбора. Всеки състезател е екипиран с маска, комбинезон и маркер (пушка). Маркерът се пълни с топчета, пълни с безвредна боя.

Съществуват различни видове пейнтбол игри. Найразпространен е „класическият“ вариант, при който единият отбор елиминира другия, а също така и „capture the flag“, където целта е да се завоюва противниковото знаме. Състезателят е елиминиран тогава, когато е „улучен“, т.е. „боядисан“ с боя. Пейнтбол могат да играят хора от всички възрасти. Съществува аматьорски и професионален пейнтбол.

Пейнтбол клуб „Danger warzone“

Пейнтбол клуб „Danger warzone“ е основан през 2007 година и има пълна екипировка за 12 състезатели. Теренът се намира в индустриалната зона, близо до летище „Константин Велики“.

Информация за дейността на клуба можете да намерите на:

Адрес: „Индустриална зона“ бб (до летището)

Телефон: 065 50 90 300

E-mail: paintball.warzone@yahoo.com



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



В допълнение към тези спортни дисциплини, които имат състезателен характер, в окръг Ниш са от значение и следните рекреационни спортове: Наутика и рафтинг, Рали по стрелба, Авиокруизи, Разли за жени, Трекинг, Работа в екип, Свободно колоездене, Планинско колоездене, езда, ски, стрелба с лък, каяк, риболов и лов.

Повече информация за тези рекреационни спортове може да се намери на следната уебстраница www.safari.rs

Сафари клуб –Ниш

Адрес: Sremska 13/5

Телефон: 018 531 009, 063 80 90 645

Web site: www.safari.rs

E-mail: safari@open.telekom.rs

Посещение на Йелашничка клисура и терените за планинско и скално катерене

Настаняване, вечеря и нощувка.

Ден 5

Посещение на Нишка баня

Нишка баня е един от най-популярните природни курорти в Сърбия. Умерено континентален климат, термална минерална вода, кал минерална и красива природа, Нишка баня привлича посетители от всички краища на страната и чужбина. Източниците на лечебните води, използвани за питейни и за къпане, в Нишка баня са пет при 39 ° C и среден добив от около 50 литра в секунда. Тази вода съдържа натрий, калций, магнезий, калий, въгледороди, сулфат, хлорид и нитрат.

За термалната спа терапия се използва и лечебна кал (лечебна минерална кал) от рядко, радиоактивен туф, който е се използва за спа и лечебни цели като радиоактивния газ радон.

Водите на този природен спа курорт служат за лечение на заболявания на опорно-двигателната система и респираторни заболявания, нервни заболявания и безсъние, обща умора, наранявания на мускулите и ставите, високо кръвно налягане, заболявания на стомаха и чревната флора, заболявания на жлезите с вътрешна секреция, нарушения на обмяната, гинекологични заболявания.

Радиационна студена вода за пиене може да се консумира от два източника, един в парка, а другият в училището.



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Bulgaria – Serbia

IPA Cross-border Programme

Спа лечението се извършва от Института за профилактика, лечение и рехабилитация на ревматични и сърдечно-съдови заболявания, "Нишка баня", като са налице и три хотела ("Радон", "Зелана гора" и "Терме"), разполагащи със съвременна техника за неинвазивна диагностика, лечение и рехабилитация на ревматични сърдечно-съдови заболявания и хирургично лечение след ортопедични операции.

Спа профилактиката в Нишка баня се извършва чрез къпане в радиоактивна вода, пиене на минерална вода и чрез инхалации, електротерапия и кинезитерапия.



Спа курорт Нишка баня се намира в югоизточната част на Сърбия, близо до главния път между Ниш и София. Той се намира в подножието на Коритник, който е част от Сува планина, на 248 m надморска височина. Намира се на 10 км от Ниш и на 250 км от Белград.

Естествените терапевтични фактори в Нишка баня са: лек умерено континентален климат, термалните минерални води и естествено богата на минерали кал. Лечебните води, които идват от петте извора (Главно Врело, Сува Баня, Školská Česma, Vanjica и Pasjača), са земно-алкални хомеотермални (36-38° C), слабоминерализирана вода, с дебит от 56 литра в секунда.

Нишка баня е добре известен, по времето на древните римляни, които през 2 век каптират извор Главно Врело, изграждат баня с два басейна, изработени от многоцветен мрамор. По времето на Константин Велики и неговите наследници, банята в която лечебната минерална вода тече се



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



намира в царското селище на Медиана. През 1521 г., турският император Сюлейман и неговата армия, на път да завладеят Белград, спират възстановяването на Нишка баня. Докато турците са на власт, спа курортът има отделни бани за мъже и жени, както и няколко сгради, използвани за настаняване на пациенти.

Лечението се извършва в Институт за рехабилитация и Лечение Нишка Баня, който има три хотела (Радон, Zelengora и Terme), оборудвани със съвременна техника за извършване на неинвазивна диагностика и за лечение и рехабилитация на хора с ревматични и сърдечно-съдови заболявания, както и извършване на ортопедична хирургия. Институтът е и център за обучение на Университета в Ниш - Факултетът по медицина.

В Нишка баня се третират следните заболявания:

- заболявания на опорно-система (възпалителни, екстра-ставни, дегенеративни и метаболитни ревматизъм, системни заболявания на съединителната тъкан и остеоопороза)
- сърдечно-съдови заболявания (коронарна болест на сърцето, артериална хипертония, сърдечни дефекти, заболявания на периферните кръвоносни съдове)
- постоперативни миокарда условия за реваскуларизация, както и след отворени сърдечни хирургични намеси
- рехабилитация на пациенти, които са били подложени на земестване на бедра и колянни стави
- пост-травматични състояния
- увредени централни и периферни двигателни неврони
- възпалителна и функционална стерилност
- заболявания на дихателните пътища

Съоръженията за здравеопазване и туристическите съоръжения са разположени в един управляван парк, който се простира на площ от 5 хектара. В близост до мястото на Нишка баня има гора Косутняк парк, в който има фитнес вериги.

Нишка баня е подходящ за тренировки на екипен спорт и за състезания с неговите малки и големи футболни игрища, хандбал и тенис кортове, писта за конни надбягвания и стрелбище. Вълнуващи състезания по парапланеризъм се провеждат също в Нишка баня, със състезания на бягане на разстояние по склоновете на Коритник и кацане в Нишка баня.

Нишка баня разполага с библиотека, художествена галерия и лятна сцена, на която се организираха различни събития, които се събират под чадъра на културно лято в Нишка баня.



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Гостите в Нишка баня могат да посетят близките културни и исторически забележителности, включително Медиана (резиденция на Константин Велики), на Кулата с черепите (Челе кула), на 18-ти век Нишката крепост, Чегар хълм и Музея на Червения Кръст Има и организирани екскурзии до Сичевска клисура, част дефилето на красивата река на Нишавски каньон, който е дом на редки представители на флората и фауната, за Йелашничка клисура специален природен резерват, на Боянине воде място за пикник и Каменички вис, популярно място за пикник и ски център.

ИНФОРМАЦИЯ

Институт за лечение и рехабилитация "Нишка баня"

Strpskih junaka 2, 18205 Нишка баня

тел.: +381 (0) 18 502-010, факс: 4549-084

www.radonnb.co.rs

Посещение на Уелнес и спа център „SENSE

Телефон: 018 502 170

E-mail: info@sensenb.co.rs

Web sajt: www.sensenb.co.rs

Обяд.

Възможност за посещение на Клисурата на река Ерма или т.нар. Влашка клисура – огромни урви/ждрела и красиви гледки; Звонячка Баня, Сичевска клисура и др.

Настаняване, вечеря и нощувка.

Ден 6

Посещение на Баня Топило.

Баня Топило (Topilo Spa)

Баня Топило се намира на 25 км от Ниш в живописната долина на река Топоничка. До курорта се стига по асфалтиран път, който води към селата Горна Топоница и Веле полье. Минералните извори в този относително малък и нов сръбски курорт са открити случайно, но вестта за лековитите свойства на минералната вода бързо се разпространила, така че легловата база от около 500 легла, предимно в частни квартири, е заета през цялата година.

Топлата минерална вода (34⁰С) извира от около 18 извора с капацитет 10 л/сек. Минералната вода се използва с терапевтична цел за къпане (помага при лечението на ревматични



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



заболявания и при заболявания на нервната система) и за пиене (при хронични заболявания на стомаха, при възпаления на жлъчката, при заболявания на бъбреците и уринарния тракт).



Ден 7

Отпътуване за град Монтана.



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

През последните десетилетия и особено в началото на 21 век туристическият потребител е изключително взискателен към наличието на възможности за спорт, релаксация, профилактика и здраве като елементи от всеки един туристически продукт, който потребява. Курортната медицина днес се обвързва сериозно с туризма и се създават предпоставки за развитието на балнеоложки медицински и спортен туризъм. Този бизнес ориентира стратегията си към най масовата целева туристическа група – тази на здравия човек, за провеждане на ваканционен туризъм. Предвижданията са, че тази нова туристическа вълна ще заеме трето място в икономиката на много страни, след хранителната и фармацевтичната индустрии. Мотивите и предпоставките за развитието на балнеоложкия спортен и медицински туризъм са няколко: нарушена екологична обстановка, особено в големите градове; увеличаване броя на източниците предизвикващи стресови състояния; хиподинамията на съвременния човек и промени във вида и начина на хранене на хората. Минералните води, със своята многокомпонентност, в съчетание с останалите природни фактори в курортите, способстват за по бързото, а в някои случаи и цялостно отстраняване на тези вредни агенти. Многобройни са научно-изследователските проучвания доказващи това. Балнеоложкия медицински туризъм е важен клон от туристическата индустрия за страната ни. Чрез него туристически услуги се обогатяват и разнообразяват. Съществуващите балнеосанаториални бази не могат да посрещнат новото предизвикателство на туризма и да осигурят добри условия за курортна профилактика, лечение и релакс. На базата на вече проспериращия морски ваканционен туризъм, балнеоложкия медицински туризъм у нас трябва да се организира и устрои на съвременно световно ниво, за да е конкурентноспособен и същевременно да съхрани традициите за провеждане на специфично балнеолечение. Започна се строителство на нови модерни хотели в красиви и ценни курортни места, повечето от които се именуват “Spa-хотел”. Наличните Spa центрове в една част от тях, се оборудват и функционират ограничено, без да използват специфичните минерални води или другите природни ресурси с които разполагат. Съвременната тенденция е да се изградят комбинирано балнео-Spa центрове, които освен за релакс да имат медицинска насоченост и да носят националния характер на страната си. Не е правилно да се копира моделът на Spa центъра от Далечния изток, Скандинавските държави, САЩ или други страни.



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Спортуването също така е важна предпоставка за поддържане на добро здраве. Ето защо спортистът днес споделя, че двигателната активност е добър начин за разнообразие през свободното време. Все повече хора днес предприемат пътуване до място, което им предлага възможности за активна почивка, включваща различни спортни занимания. Потребители на този вид туризъм могат да бъдат хора от различни възрастови групи, хора с различни интереси и социално положение, като общото между тях е желанието да спортуват.

Обикновено решението да се посети дадена дестинация зависи от типа преживяване, което се търси. Когато става въпрос за различни възможности за отдих, релаксаци, профилактика, балнеотуризм, спортуване дори и много малки населени места могат да предлагат спортни занимания под различна форма и по този начин да повишават стойността и качеството на предлаганите туристически продукти и услуги и да удължат престоя на туристите.

От началото на 21 век до днес туристическият маркетинг се намира в необичайна критична ситуация – ясно обусловените преди целеви групи вече не могат да бъдат разграничени посредством същите критерии и показатели. Браншът днес говори за мулти-опционално потребление, същото важи и за туриста и потребителя на балнеологичен и спортен туристически продукт. Туристът би искал да има на разположение всички възможни опции, но да бъде напълно свободен в решението си, дали да бъде активен и какво точно да употребява. Това служи като основа на една трудна и комплексна изходна ситуация за развитието на туристическите качествени продукти и оферти посредством иновативна и точна диференциация по отношение на отговора на въпроса за желанията на туристите:



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



Bulgaria – Serbia

IPA Cross-border Programme

Библиография

1. Атанасова, Л., 2002, Задава ли се ерата на I туриста? Влиянието на Интернет върху маркетинга на туристическите фирми и потребителското поведение на туристите, Международна научно-практическа конференция, Варна.
2. Братоева Л., Конкурентни стратегии в туризма, Тракия-М, София, 2005. (в съавторство)
3. Братоева Л., Икономика на свободното време, Авангард прима, София, 2010
4. Братоева Л., Пазар на услуги за свободното време, Авангард оприма, София, 2010
5. Гърков, В. Туризмът и спортна анимация в туризма (Уч. помагало). НСА – Прес, 2006.
6. Димитрова, М., Христова, Л., Нетрадиционният туризъм, Авангард прима, София, 2004.
7. Малчев М., Н. Йорданова. Спортна анимация в туризма. Университетско издателство “Епископ Константин Преславски”, Шумен, 2004.
8. Рибов, М., Конкуренция и конкурентоспособност на туристическия продукт, Университетско Издателство “Стопанство”, София, 1997
9. Рибов, М., Туризмът в ерата на качеството, София, “Тракия-М”, 2003
10. Beard, J., and M. Ragheb 1983 Measuring Leisure Motivation. *Journal of Leisure Research* 15:219 - 228.
11. Boorstin, D.J. 1964 *The Image: A Guide to Pseudo-Events in America*. New York:Harper & Row.
12. Chalip, L., M. Csikszentmihalyi, D. Kleiber, and R. Larson 1984 Variations of Experience in Formal and Informal Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 55:109- 116.
13. Gunter, B. G. 1979 Properties of the Leisure Experience. In *Leisure: A Psychological Approach*, H. Ibrahim and R. Crandall eds. Los Alamitos, CA: Hwong.
14. Gurin, G., J. Veroff, and S. Feld 1960 *Americans View their Mental*. New York: Basic Books.
15. Harper, W. 1981 The Experience of Leisure. *Leisure Sciences* 4:113 - 126.
16. Manning, R. E. 1986 *Studies in Outdoor Recreation*. Corvallis OR: Oregon State University Press.
17. Robinson, J. 1977 *How Americans Use Time: A Social Psychological Analysis of Everyday Behavior*. New York: Praeger.
18. Wahlers, R. G., and M.J. Etzel 1985 Vacation Preference as a Manifestation of Optimal Stimulation and Lifestyle Experience. *Journal of Leisure Research* 17:283- 295.



European Union

Discover the unknown part of the Balkans



19. www.visitnis.com

Тази публикация е направена с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество ССИ No 2007СВ16ІРО006. Съдържанието на публикацията е отговорност единствено на „**Агенция за регионално развитие и Бизнес център 2000**” и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.