



naszą naturą jest zdrowie

Naszą naturą jest zdrowie

„Naszą naturą jest zdrowie” to propozycja wypoczynku, która potencjał uzdrowiskowy regionu łączy z usługami pielęgnacyjnymi, upiększającymi i aktywnym wypoczynkiem. Jest ona jednym z elementów produktu turystycznego obszaru EGO SA.

Miejsc do aktywnego wypoczynku w Ełku, Gotdapi, Olecku, Suwałkach i Augustowie nie brakuje. Mikroklimat regionu oraz bogactwo lasów i jezior przez cały rok sprzyjają dbaniu o zdrowie i kondycję fizyczną. W bogactwie propozycji przygotowanych przez ośrodki z obszaru EGO SA każdy znajdzie coś dla siebie. Pomoże w tym wspólna oferta, której przewodzi hasło: „Naszą naturą jest zdrowie”.



Ełk

W Ełku na brak propozycji do aktywnego wypoczynku nie można narzekać. Sposobów na to jest wiele. O dobrą formę zadbać można w Parku Wodnym, na stadionie, lodowisku lub jednym z boisk. Bicze wodne, hydromasaże, jacuzzi, sauny i grota lodowa to tylko wybrane propozycje z bogatej oferty rekreacyjnej Ełku. Najmłodszym wielu ciekawych wrażeń dostarczą wizyty na placu zabaw, a miłośnikom wspinaczek do gustu przypadnie małpi gaj.

Amatorzy nieco spokojniejszych atrakcji do swojej dyspozycji mają stoliki do szachów terenowych oraz miejsca do gry w boule i minigolfa. Gratką dla rowerzystów i miłośników spaceru jest 7-kilometrowa promenada biegnąca wzdłuż brzegu Jeziora Ełckiego.

Nie brakuje też wydarzeń, które w ciągu całego roku przyciągają do Ełku tysiące miłośników sportowej rywalizacji. Z własnymi słabościami zmierzyć się można m.in. kąpiąc się zimą w Jeziorze Ełckim lub startując w triathlonie, półmaratonie, czy też zimowym marszu na orientację

Park Wodny

O dobrą kondycję fizyczną zadbać można na basenie sportowym lub w siłowni wodnej wyposażonej w rowerki do aqua spinningu i bieżnię. Dobrym miejscem na odpoczynek jest basen rekreacyjny z wodnym masażem, wodospadami, wodotryskami i biczami wodnymi. Zrelaksować się można również korzystając z tóżka do hydromasażu, 5-osobowego jacuzzi lub solarium. Wśród atrakcji znajdują się zjeżdżalnie, liny do wspinaczki, beczka i kosze do gry w koszykówkę wodną. Tu skorzystać można z łaźni parowej, grotty lodowej lub jednej z trzech saun: suchej, parowej lub infra-red (podczerwień).

Obiekty sportowo – rekreacyjne przy Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji

Bezpłatne, ogólnodostępne obiekty przez cały rok zapewniają atrakcyjne warunki do uprawiania sportu i rozwoju aktywnej turystyki. Wyjątkiem jest czynne od grudnia do marca kryte lodowisko z zapleczem wyposażonym w sanitariaty, szatnię, wypożyczalnię tyżew oraz bar. Swoje sportowe pasje bezpłatnie realizować można na boisku piłkarskim ze sztuczną nawierzchnią i kortach tenisowych. Młodsze dzieci do swojej dyspozycji mają plac zabaw, a nieco starsze (do 12 roku życia) – boisko wielofunkcyjne do gier zespołowych. Lekkoatletom służy stadion z bieżnią i sprzętem.



Promenada Etcka

Ten 7-kilometrowy szlak pieszo-rowerowy biegnący wzdłuż Jeziora Etckiego jest doskonałym miejscem do jazdy na rolkach i rowerem, a także na długie spacerunki. Wzdłuż pięknie zagospodarowanej promenady skupia się zarówno kulturalne, jak i towarzyskie życie Etku. Różnorodność rozrywek, kuchni i stylizacji wewnątrz zapewniają zlokalizowane tam puby oraz restauracje.

Imprezy sportowo – rekreacyjne

Mazurska Zmarzlina

Etcki maraton pieszy na orientację zazwyczaj odbywa się w styczniu. Rywalizacja przebiega na dwóch dystansach – 100 i 50 kilometrów. Uczestnicy sprawdzają granice własnej wytrzymałości i odporności psychicznej. Przy okazji poznają walory krajoznawcze okolic Etku oraz zalety turystyki pieszej i aktywnego wypoczynku. Maraton wymaga bardzo dobrego przygotowania kondycyjnego.

Mazurskie Zawody Balonowe

Wydarzenie to, do kalendarza etckich imprez, wpisano się pięć lat temu. Balonową stolicą Polski, Etk staje się dwa razy w roku. Zarówno letnia, jak i zimowa edycja zawodów, przyciąga rzeszę miłośników tego sportu. W programie nie brakuje lotów nad centrum miasta, parady baloniarzy i nocnych pokazów.

naszą naturą jest zdrowie

Polska Biega

W maju na ulicach Etku spotkać można biegaczy, którzy w ramach ogólnopolskiej akcji „Polska biega” pokonują dystans 3333 metrów. Ten happening popularyzuje bieganie jako jedną z form aktywnego wypoczynku, propaguje zdrowy styl życia i promuje miasto.

Mazovia MTB Maraton

Mazovia MTB Maraton jest cyklem amatorskich maratonów rowerowych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Gospodarzem jednego z etapów zawodów jest Etk. W okolicach Etku rowerzyści rywalizowali dnia 11 sierpnia.

Triathlon Etki

Etk jest nowym miejscem na triathlonowej mapie Polski. W sierpniu indywidualni zawodnicy zmierzyli się z dystansami: 1,5 kilometra w pływaniu, 40 kilometrów jazdy rowerem i 10 kilometrów biegu. Natomiast trzyosobowe zespoły rywalizowały w sztafecie. Każdy z jej uczestników pokonał jeden z trzech elementów triathlonu na dystansie olimpijskim.



Gołdap

Gołdap jako jedyna gmina na Warmii i Mazurach posiada status uzdrowiska. Kuracjusze korzystają tu m.in. z błot borowinowych oraz najczystsze w Polsce powietrza. Można tu leczyć choroby układu krążenia, narządów ruchu, nerwice i depresje. Doskonałym uzupełnieniem rehabilitacji i relaksu, a zarazem największą atrakcją Gołdapi, są łąźnie i pijalnia wód mineralnych.

Dzięki dobrym warunkom geograficzno-przyrodniczym gmina Gołdap prowadzi działalność sportowo-rekreacyjną przez cały rok. Latem można tu korzystać z aktywnego wypoczynku nad wodą lub urządzać wędrowki po lasach i wzgórzach; zimą ten teren udostępnia swoje trasy narciarzom



Dzielnica uzdrowskowa

Doskonale zagospodarowana plaża miejska stanowi idealne miejsce do wypoczynku i wodnej rekreacji dla najbardziej wymagających turystów. Znajdują się tutaj promenada zdrojowa, pijalnia wód mineralnych oraz tężnie. Strefa wypoczynkowo-uzdrowskowa przyciąga turystów i kuracjuszy różnorodnymi formami spędzenia wolnego czasu, niezwykle urokliwymi widokami, ciszą, spokojem, czystym powietrzem oraz bezpośrednim otoczeniem natury.

Sanatorium uzdrowskowe „Wital”

O zdrowie kuracjuszy dbają: lekarze rehabilitacji medycznej, balneolodzy, neurologi, ortopedzi, interniści, pulmonolodzy, laryngolodzy oraz psychologowie. W placówce mieści się Centrum Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży „Marzenia”. Jego specjalizacją jest terapia osób z problemami rozwojowymi sfery ruchowej, a szczególnie rehabilitacja pacjentów z mózgowym porażeniem dziecięcym.

Ventus Natural Spa

Hotel Ventus Natural Spa położony jest przy Promenadzie Zdrojowej, w sąsiedztwie tężni solankowych i pijalni wód mineralnych. Oferuje szereg zabiegów zdrowotnych, relaksujących, odmładzających oraz z zakresu medycyny estetycznej.



Kompleks sportowo-rekreacyjny OSiR

Nowoczesne centrum rekreacji powstało w wyniku rewitalizacji obszarów powojennych. Obiekt przystosowany jest do potrzeb osób niepełnosprawnych. W ofercie znajdują się m.in.: kryta pływalnia z basenem, jacuzzi i sauną, hala sportowo-widowiskowa z boiskiem do gier zespołowych i tenisa ziemnego, masaże oraz solarium.

Centrum Sportowo-Rekreacyjne „Piękna Góra” Rudziewicz

Piękna Góra to prawdziwy raj dla osób uprawiających turystykę aktywną. Znajdziemy tu sztucznie naśnieżane trasy narciarskie, kolej krzeselkową, tor saneczkowy oraz wypożyczalnię sprzętu do narciarstwa zjazdowego i snowboardu.

naszą naturą jest zdrowie

Imprezy sportowo-rekreacyjne

Cross Gołdapski

To pucharowa impreza biegowa, która odbywa się we wrześniu. Cross przyciąga do Gołdapi biegaczy nie tylko z Polski, ale również z zagranicy.

Bieg Jaćwingów

Najstarsza i największa sportowa impreza zimowa na Warmii i Mazurach, a także jedna z najstarszych w Polsce. Impreza narciarska odbywa się w okresie styczeń/luty. Bieg propaguje aktywny wypoczynek i skijoring.

Półmaraton Gołdap-Gusiew

Sierpniowy bieg z Gusiewa do Gołdapi cieszy się dużym zainteresowaniem zarówno wśród mieszkańców Gołdapi, jak i Obwodu Kaliningradzkiego.

Turniej plażowej piłki siatkowej o Puchar Zdrowy Gołdap CUP

Turniej odbywa się 15 sierpnia na boiskach przy plaży miejskiej w Gołdapi.



Olecko

W Olecku dobrze czują się miłośnicy długich spacerów, przejażdżek rowerowych i nordic walking. O ciało pomagają zadbać oferty SPA i nowoczesna baza sportowa przy Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. Bez problemów znajdziemy tu siłownię, boiska do gier zespołowych, skate park, kryty basen, ściankę wspinaczkową, korty lub sale do squasha, fitness i sportów walki. Po intensywnym wysiłku fizycznym przyda się relaks. Zagwarantują go m.in.: sauny, łaźnie, grota lodowa, jacuzzi i masaże.



Hotel Colosseum & SPA w Olecku

Hotel położony jest w pięknym parku. Jego goście korzystają z bogatego zaplecza sportowo-rekreacyjnego mieszczącego się w pobliżu jeziora Oleckie Wielkie. Aktywny wypoczynek z korzyścią dla zdrowia zapewni znajdująca się w hotelu siłownia. Relaks gwarantuje basen urządzony w urokliwym, rzymskim stylu, usługi SPA oraz centrum odnowy biologicznej. W bliskim sąsiedztwie hotelu położone są korty miejskie.

Hotel Olecko

Hotel Olecko znajduje się tuż nad trawiastymi zboczami „Dzkiej Plaży” przy jeziorze Oleckie Wielkie. Goście mogą tu korzystać z trzech kortów tenisowych, wypożyczalni rowerów górskich i usług SPA – m.in.: sauny suchej oraz fotela masującego.

Goliat - Klinika Zdrowia i Urody

Klinika wyposażona jest w najnowocześniejszy sprzęt sportowy, do odnowy biologicznej, kosmetyki estetycznej i rehabilitacji. Znajdują się tu: siłownia, sala do aerobiku, fitness i karate Kyokushin. Rehabilitacja obejmuje: światłoterapię, magnetoterapię, laseroterapię, elektroterapię i masaż.



Hala widowiskowo-sportowa z pływalnią „Lega”

To miejsce, w którym bez trudu każdy znajdzie coś dla siebie. Do swojej dyspozycji miłośnicy sportu znajdą tu m.in.: pełnowymiarowe boiska do siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej, halowej piłki nożnej, salę fitness, salę do squasha, bieżnię z możliwością skoku w dal, blisko 14-metrową ściankę wspinaczkową, siłownię i halę basenową.

Po intensywnych ćwiczeniach siły zregenerować można korzystając z kompleksowego SPA. W skład oferty wchodzi: sauna sucha i mokra, łaźnia parowa i solna, grota lodowa, kabina infra-red, pomieszczenia do masażu, prysznicze wrażeń oraz pomieszczenia do wypoczynku.

Wiewiórcza Ścieżka

Wokół jeziora Oleckie biegnie Wiewiórcza Ścieżka. Ten 12-kilometrowy szlak doskonale sprawdza się w roli trasy pieszej i sprzyja uprawianiu nordic walking. Chętnie korzystają z niej również rowerzyści.

Ścieżka swój początek ma na drewnianym mostku, w miejscu, w którym rzeka Lega wypływa z jeziora Oleckie Wielkie. Wędrowka tym szlakiem może okazać się niezapomnianą przygodą. Podczas spaceru wokół jeziora można delektować się pięknem mazurskiej przyrody.

naszą naturą jest zdrowie

Ogólnopolski Turniej Siatkówki Piłkowej

Od lat w lipcu do Olecka zjeżdżają pasjonaci siatkówki piłkowej, by walczyć o tytuł najlepszej drużyny oraz nagrodę pieniężną.

Olecko Maraton Pływacki

Od dwudziestu lat śmiało próbują swoich sił w maratonie pływackim organizowanym w lipcu na jez. Oleckim Wielkim. Każdorazowo mają do przeptnięcia 4,5 km.

Ogólnopolskie Mistrzostwa Płetwonurków w Nawigacji Podwodnej

W sierpniu do Olecka zjeżdżają najlepsi nurkowie, by walczyć o miano mistrza w nawigacji podwodnej.

Przez dwa miesiące lata tj. w lipcu i sierpniu w każdy weekend na obiektach MOSiR organizowane są otwarte turnieje tenisa ziemnego i siatkówki piłkowej.



Suwałki

Wśród propozycji na spędzenie wolnego czasu prawdziwą gratką dla siebie znajdą tu miłośnicy mocnych wrażeń, amatorzy spokojnych atrakcji i osoby troszczące się o swoje zdrowie. Suwałki poszczycić się mogą jedną z najnowocześniejszych przychodni rehabilitacyjnych w Polsce północno-wschodniej. Jej pacjenci korzystają m.in. z hydroterapii, fizykoterapii i terapii manualnej.

Do aktywnego spędzania czasu w Suwałkach zachęca bogata gama zajęć fitness: step, body shape, ABT, TBC, stretching oraz zajęcia choreograficzne i mentalne: pilates i joga. Swoje sportowe pasje rozwijać można korzystając m.in.: z krytej pływalni, ścianki wspinaczkowej, kortów tenisowych, siłowni, skate parku i nowoczesnego stadionu piłkarskiego lub tras rowerowo-piesznych. Na brak zajęć nie będą narzekać również wodniacy. Ciekawych wrażeń dostarczy im ośrodek żeglarski i plaża miejska.



Suwalski Aquapark

Nowoczesne, wielofunkcyjne centrum sportowo-rekreacyjne spełnia oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Znajdą tu oni basen sportowy dla pływaków amatorów i zawodowców, przystosowany do organizacji zawodów na najwyższym poziomie. Miłośnicy mocnych wrażeń do dyspozycji mają zjeżdżalnię otwartą o długości 56 metrów oraz dwie ponad 100-metrowe zjeżdżalnie rurowe. Mniej odważni, ale równie głodni wrażeń, skorzystają mogą z dwutorowej zjeżdżalni rodzinnej i sztucznej rzeki. Poprawie krążenia krwi oraz rozluźnieniu wszystkich partii ciała służą bicz i kaskady wodne, gejzery, parasol wodny, prąd 2-dyszowy oraz 3 wirpole. W Suwalskim Aquaparku znajdziemy również kompleks saun składający się z: rzymskiej łaźni parowej, sauny fińskiej, saunarium i sauny na podczerwień oraz grotę solną ze ścianami wyłożonymi solą jodowo-bromową z kopalni w Bochni.

Centrum Rehabilitacji Melius

Centrum jest jedną z najnowocześniejszych przychodni rehabilitacyjnych w północno-wschodniej Polsce. Mieszczą się w nim m.in. gabinety: lekarskie, hydroterapii, fizykoterapii, terapii manualnej i masażu oraz sala ćwiczeń rehabilitacyjnych. Centrum oferuje szeroki wachlarz usług rehabilitacyjnych prowadzonych według najnowszych metod fizjoterapeutycznych. Placówka zapewnia opiekę medyczną ludziom w każdym wieku, zarówno prowadzącym aktywny tryb życia, jak i borykającym się z różnego rodzaju schorzeniami narządu ruchu.



Olimpia Fitness Club

Każdy, kto chce zadbać o zdrowie i sprawność fizyczną organizmu, może skorzystać z zajęć w siłowni. Odbywają się one pod opieką doświadczonych instruktorów. W ofercie klubu znajduje się również bogata gama zajęć fitness: step, body shape, ABT, TBC, stretching oraz zajęcia choreograficzne i mentalne: pilates i joga.

Baza sportowo –rekreacyjna Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach

Na miłośników sportu czeka kryta pływalnia oferująca wypoczynek na wodzie oraz zajęcia organizowane dla dzieci, młodzieży i dorosłych, korty tenisowe, ośrodek żeglarski nad zalewem Arkadia i w Starym Folwarku, nowoczesny stadion piłkarski, plaża miejska nad zalewem, siłownia, skate park oraz ścianka wspinaczkowa.

naszą naturą jest zdrowie

Ścieżki rowerowo-spacerowe

W Suwałkach istnieje ok. 35 kilometrów tras rowerowo-piesznych. Najbardziej atrakcyjną jest trasa biegnąca wzdłuż ul. Tadeusza Kościuszki, rzeki Czarna Hańcza i wokół zalewu Arkadia. Ścieżkami rowerowymi można bezpiecznie dotrzeć z Suwałk do miejscowości Krzywe i dalej szlakami Wigierskiego Parku Narodowego.

Imprezy sportowo-rekreacyjne:

XIV Lato na Rowerze z PTTK

Odbywające się w lipcu rajdy miłośników turystyki rowerowej oraz aktywnych form wypoczynku mają wieloletnią tradycję. Pozwalają poznać najpiękniejsze szlaki rowerowe.

III Szkola Żeglowania

To cykl rejsów turystycznych po jeziorze Wigry dla rodzin z dziećmi połączony ze szkoleniem z technik żeglowania oraz piknikiem żeglarskim z muzyką szantową. Rejsy odbywają się w lipcu.



Augustów

Położenie w otoczeniu rzeki, jezior i lasów tworzy doskonały klimat do uprawiania różnego rodzaju sportu i rekreacji oraz podnoszeniu ogólnej odporności organizmu w Augustowie. W sanatorium położonym w otoczeniu pięknego, sosnowego lasu leczy się choroby ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, naczyń obwodowych, osteoporozę i nerwice. Ponadto znajdują się tu szlaki pieszo-rowerowe wzdłuż rzeki Netta, jeziora Necko i Kanału Augustowskiego, które są świetnym miejscem na spacer, przejażdżkę rowerem czy na rolkach. Dodatkowo są doskonałym miejscem do uprawiania zimą narciarstwa biegowego. Augustów od lat jest obowiązkowym punktem turystycznym wielbicieleli sportów wodnych m.in. nart wodnych, kajakarstwa czy żeglarstwa. Jedną z wakacyjnych atrakcji jest profesjonalny wyciąg dla narciarzy wodnych. Miasto przyciąga również bogatą ofertą SPA i zabiegów kosmetyczno-pielęgnacyjnych.



Obiekty uzdrowiskowe

Na terenie miasta zlokalizowane są obiekty sanatoryjne oraz ośrodki oferujące różnorodny zabieg leczniczy. Specjalizują się w leczeniu chorób ortopedyczno-urazowych, reumatologicznych, naczyń obwodowych, osteoporozy, nerwic i podnoszeniu odporności ogólnej. W ofercie znajdują się zabiegi przyrodolecznicze oraz światłolecznictwo, hydroterapia, laseroterapia, magnetoterapia, kinezyterapia, a także zabiegi inhalacyjne, masaże klasyczne i okłady borowinowe. Do dyspozycji osób odwiedzających są również gabinety odnowy biologicznej. Obiekty są przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Obiekty Sportowo- Rekreacyjne

Centrum Sportu i Rekreacji w Augustowie

Obiekty augustowskiego Centrum Sportu i Rekreacji przez cały rok oferują odpowiednie warunki do uprawiania różnych dyscyplin sportowych i aktywnej turystyki. Kompleks rekreacyjno-sportowy zawiera baseny, wanny do gorącej kąpeli z hydro-masażem, saunę, siłownię, solarium i salon odnowy biologicznej. Pływalnia przystosowana jest do potrzeb osób niepełnosprawnych ruchowo. Kolejnymi obiektami są korty tenisowe z ceglastą nawierzchnią, które działają od maja do



października. W ofercie znajduje się również wielofunkcyjny stadion z boiskami do gier zespołowych i bieżnią. Potożony nad jeziorem Necoko elektryczny wyciąg nart wodnych ma długość 740 metrów. Maksymalna prędkość, jaką można na nim rozwinąć wynosi 58 kilometrów na godzinę. Z wyciągu może korzystać jednocześnie 8 osób.

Hala widowiskowo-sportowa

Konstrukcja obiektu umożliwia korzystanie z hali przez kilka grup jednocześnie. Widownia stała pomieści 320 osób, a trybuny składane dodatkowych 198 kibiców.

Odnowa biologiczna SPA

Obiekty hotelowe SPA oferują zabiegi oparte na znanych markach kosmetycznych i przy użyciu nowoczesnych urządzeń. W ofercie możemy znaleźć profesjonalne zabiegi masażu, skorzystać z łaźni, sauny, siłowni, sali fitness oraz gabinetów kosmetycznych. Goście mogą także skorzystać z wypożyczalni rowerów, sprzętu wodnego, kortów do gry w tenisa ziemnego czy siatkówki plażowej.

naszą naturą jest zdrowie

Imprezy sportowo-rekreacyjne

Augustowski Półmaraton

Półmaraton odbywa się we wrześniu. Przy zawodach biegowych mają również miejsce imprezy towarzyszące takie jak m.in. występy zespołów muzycznych czy Marsz Nordic Walking.

Złot Morsów

Dwudniowa impreza organizowana w jeden ze styczniowych weekendów. W program wpisują się m.in.: kąpiel w lodowatej wodzie, ognisko i pokaz sztucznych ogni.

Augustowski Kulig na Byle Czym o Puchar Burmistrza Miasta Augustowa

W programie główną atrakcją jest wyścig pojazdów skonstruowanych przez zawodników. Organizowane są także konkursy i imprezy towarzyszące o sportowym charakterze. Impreza ma na celu promocję zdrowego stylu życia oraz aktywności sportowej.

Rajdy konne

Rajd konny odbywa się we wrześniu. Jest dowodem na to, że Augustów i okolice są doskonałym miejscem do uprawiania jeździectwa, rekreacji konnej oraz turystyki jeździeckiej.

Maratony kresowe. W królewskim mieście

Zawody mają na celu popularyzację kolarstwa i turystyki rowerowej, promocję regionalnych szlaków i miejscowości turystycznych oraz zdrowego trybu życia, aktywnego wypoczynku i rekreacji. Zawodnicy przemierzają trasy Puszczy Augustowskiej.

Turniej „Gwiazdy nad Neckiem”

„Gwiazdy nad Neckiem” to jedna z najbardziej prestiżowych imprez w Augustowie. W turnieju bierze udział cała plejada gwiazd znanych na co dzień z telewizji, radia, czy prasy. Część z nich rywalizuje ze sobą w często niekonwencjonalnych zawodach sportowych, innych postać można podczas wieczornych koncertów.





Centrum Informacji Turystyczno-
Kulturalnej w Etku

ul. W. Polskiego 47, 19-300 Etka
tel. 87 621 70 10

www.turystyka.elk.pl, www.elk.pl



Centrum Informacji Turystycznej
W Gołdapi

19-500 Gołdap
tel. 87 615 20 90

www.uzdrowiskogoldap.pl



Urząd Miejski

Plac Wolności 3, 19-400 Olecko
tel. 87 520 2168

www.olecko.pl



Centrum Międzynarodowej
Informacji Kulturalno-Turystycznej
Regionalnego Ośrodka Kultury
i Sztuki w Suwałkach

ul. ks. K. Hamerszmitta 16,
16-400 Suwałki

tel. 87 563 05 38

www.cmikt.pl



Centrum Informacji Turystycznej
w Augustowie

Rynek Zygmunta Augusta 44,
16-300 Augustów

tel. 87 643 28 83

www.augustow.eu



www.egosa.org

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY