

## JEZIORO UKIEL NIE TYLKO W LATO!

**Lato za nami, ale pomyli się ten, kto sądzi, że nad jeziorem Ukiel w Olsztynie wieje nudą. Kiedy spada temperatura powietrza, rośnie temperatura atrakcji których dostarcza niezwykła grupa ludzi. To „Kąpiący się Zimą!”.**

„Kąpiący się Zimą” to grupa ludzi z Olsztyna i okolic, którzy lubią się spotykać i hartować w zimnej, a najlepiej lodowatej wodzie. Spotykają się przynajmniej raz w tygodniu, w grupie od kilku do nawet 100 osób. Są wśród nich osoby bardzo młode, jak również w sile wieku, zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Jak czytamy na stronie [www.morsy.olsztyn.pl](http://www.morsy.olsztyn.pl). zaproszeni są wszyscy chętni, którzy czują się na siłach i chcą przełamać opór przed zimną wodą. Efekty zaskakują wszystkich, to m.in. dobre samopoczucie, odprężenie, wzmocnienie organizmu, zwiększenie odporności na różne infekcje.

- Jako, że kapiemy się głównie zimą, wpływa to bardzo dobrze na ogólny nastrój i psychikę człowieka - zachęcają „Kąpiący się Zimą”. My zapraszamy zarówno mieszkańców Olsztyna, jak i turystów! Kąpiele odbywają się od początku października do końca marca w każdą niedzielę o godzinie 12.00 na Plaży Miejskiej / CRS Ukiel. Zbiórka około godziny 11.40. Po kąpieli gorąca herbata i czekolada.

[www.visit.olsztyn.eu](http://www.visit.olsztyn.eu)