

Wojskowy Ośrodek  
Szkoleniowo - Kondycyjny  
Mrągowo





# **Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo - Kondycyjny Mrągowo**



tekst:

Teresa Kowalewska

współpraca:

mjr Tomasz Fijołek,  
kpt. Piotr Kozłowski,  
Janusz Zakrzewski

zdjęcia:

Teresa Kowalewska,  
Martyna Józefiak,  
kpt. Jacek Baran,  
archiwum WOSzK Mrągowo

projekt: Jakub Jarosiński

Skład i druk:

Zakład Poligraficzno Usługowo Handlowy J. Skrajnowski  
11-300 Biskupiec, ul. Krótka 1  
tel. /fax +48 89 715 30 74  
e-mail: skrajnowski@interia.pl

Wstęp	7
Historia Półwyspu Czterech Wiatrów	8
Lata 1932 – 1945	8
Lata 1946 – 1959	10
Historia Wojskowego Ośrodka Szkoleniowo – Kondycyjnego Mrągowo	11
Lata 1960 - 2005	11
Lata 2005 – 2010	19
Komendanci WOSzK Mrągowo	21
Działalność Ośrodka	22
Działalność Szkoleniowa	22
Wpływ szkolenia na regenerację sił psychofizycznych uczestników turnusów	28
Trening psychologiczny realizowany w Turnusach Rehabilitacyjnych	30
Zabezpieczenie medyczne Ośrodka	32
Działalność kulturalno-oświatowa	34
Zabezpieczenie logistyczne	36
Mała Ojczyzna	37
Mrągowo	40
To trzeba zwiedzić	42
Reszel	42
Święta Lipka	43
Kętrzyn	44
Gierłoż	45
Mamerki	47
Kanał Mazurski	47
Giżycko	49
Ryn	50
Mikołajki	51
Ruciane - Nida	52
Krutyń	53
Iznota	54
Co jeszcze warto zwiedzić?	55



## **„Przeszłość zachowana w pamięci staje się teraźniejszością”**

Szanowni Państwo.

Rok 2010 jest rokiem szczególnym dla żołnierzy i pracowników wojska Wojskowego Ośrodka Szkoleniowo – Kondycyjnego Mrągowo. Jednostka, w której pełnię funkcję Komendanta Ośrodka obchodzi bowiem 50-lecie funkcjonowania w strukturach organizacyjnych Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej. Jest to powód do dumy i ogromnej satysfakcji dla nas oraz licznej grupy naszych poprzedników, którzy w sztafecie pokoleń stanowili oblicze Ośrodka.



Z okazji tego szczególnego jubileuszu oddajemy w Państwa ręce naszą historiografię, pragnąc wyrazić w ten sposób najwyższe uznanie, szacunek oraz wdzięczność wszystkim tym, którzy przyczynili się do powstania, rozwoju i prawidłowego funkcjonowania naszej jednostki na przestrzeni ostatniego półwiecza.

Publikacja ta jest próbą przedstawienia Państwu charakteru służby i pracy żołnierzy oraz pracowników Ośrodka na Półwyspie Czterech Wiatrów w Mrągowie, od 1960 roku do dnia dzisiejszego. Chcemy przywołać wspomnienia z przeszłości oraz ukazać dzień dzisiejszy, a także zwrócić uwagę czytelnika na piękno i urok naszego regionu.

Życzę ciekawej lektury.

ppłk dypl. Tomasz DOMINIKOWSKI

Komendant Wojskowego Ośrodka Szkoleniowo – Kondycyjnego Mrągowo

## Lata 1932-1945

Półwysyp Czterech Wiatrów, otoczony wodami jeziora Czos w trzydziestych latach XIX w. należał do majątku Porembischken (Porembiska). Góra Czterech Wiatrów wznosząca się na wysokość 185,5 m n.p.m., wzbudziła zainteresowanie entuzjastów latania różnorodnością stoków i siłą wiatrów wiejących z różnych kierunków.



Prawdopodobnie od 1932r. zaczęto na półwyspie organizować sobotnio - niedzielne szkolenia szybowcowe. W 1935r. prawa własności



terenu nabyło od prywatnego właściciela Niemieckie Sportowe Zrzeszenie Lotnicze (Deutscher Luftsportverband) i rozpoczęło szkolenie szybowników w trzytygodniowych turnusach. Młodzi szybownicy uczyli się sztuki latania na stokach góry, a u jej podnóża oddano do użytku w 1936 r. nową szkołę z internatem i zapleczem gospodarczym. Po wybudowaniu obiektów szkolenie odbywało się jednocześnie w czterech grupach w 3-tygodniowych turnusach od 1 maja do 30 listopada, a od roku 1942 wydłużono czas kursu do 4 tygodni, a szkolenia odbywały się przez cały rok. W latach 1938 – 1944 szkoła podlegała organizacyjnie Narodowosocjalistycznemu Korpusowi Lotniczemu Storm 5/2.





Kilian Koll, autor wspomnieniowej książki „Die Flugschlepper” opisuje czas nauki pilotażu w szkole na półwyspie w ten sposób: „... Po przyjeździe nastąpił podział na 4 grupy po 16-tu uczestników, wyznaczeni też zostali grupowi, przeważnie starsi i tacy, którzy już zetknęli się z szybownictwem. Kursanci mieszkali w głównym budynku, w salach według grup. W szkole panował rygor wojskowy. Na co dzień chłopcy chodzili w szarych dresach, oprócz tego mieli skromne wyjściowe mundury. Instruktor służbowy trzymał służbę od godz. 12 do godz. 12 dnia następnego, sześciu trzymało wartę, sześciu służbę w kuchni, a wieczorem jedna grupa obierała ziemniaki.

(...) Latano na prostych szybowcach: „Jaskółki”, „Pszczoly”, „Asy”. Zajęcia rozpoczynały się wyciąganiem szybowców z hangaru, grupy meldowały gotowość sprzętu do zajęć, następnie przydzielano zadania i rozpoczynano wywożenie na wózkach dwukołowych sprzętu na górę. Miejsce ćwiczeń zależne było od umiejętności grupy i kierunku wiatru.” Część wspomnień autora pochodzi z wiadomości uzyskanych od instruktora szybowcowego Rudolfa Wisemborskiego, który w 1932 zaczął jako pasjonat szybowców latanie na stokach góry na półwyspie. (Tekst oparty na swobodnym tłumaczeniu z j. niemieckiego dokonanej przez nieznaną osobę).

W lipcu 1946 r. rozpoczął się w Mrągowie 2 – miesięczny kurs szybowcowy dla młodzieży przybyłej po wojnie na Mazury. Jeden z uczestników tego kursu, odwiedzając Ośrodek na półwyspie w 1996 r., pozostawił swoje wspomnienia z tamtego okresu. Pan Władysław Redziuk o kursie dowiedział się z ogłoszenia wiszącego w marcu 1946 r. na stacji kolejowej w Olsztynie. Po złożeniu potrzebnych dokumentów

- zaświadczenie o stanie zdrowia, podanie, życiorys i pozwolenie od rodziców - został przyjęty na kurs. Uroczyste rozpoczęcie kursu odbyło się 10 lipca. Kursanci latali na poniemieckich

szybowcach: dwa typu „SG-38” i jeden „Gronau Baby”. „... Już na drugi dzień zaczęliśmy ćwiczenia na chwiejnicy (nazywaliśmy je ćwiczeniami na szubienicy). Szybowiec wieszano się za pomocą lin do drewnianych podpór a uczeń z kabiny obserwował swoje położenie względem horyzontu, trenował postawę w czasie lotu i reakcje na wychylenia sterów. (...) Do lotów startowaliśmy za pomocą lin gumowych naciąganych ludzką siłą, koniki ciągnęły szybowce z powrotem na górę. Szybowiec na szczycie był przywiązany za płożę ogonowa do bolca koła sieczkarni, które było wmurowane w grunt



(jest na szczycie góry do dziś). Ośmiu kursantów naciągało gumowe liny przymocowane za pomocą zaczepu do przedniej płoży szybowca. Na komendę „puść” trzymający linę od ogona puszczał, szybowiec wylatywał na zasadzie kamienia z procy i rozpoczynał szybowanie. Z każdym lotem coraz wyżej i dalej, przez co loty stawały się ciekawsze ale i niebezpieczne. Niektórzy nie dolatywali do wyznaczonego kwadratu, inni przelatywali i wtedy lądowali w jeziorze...”

Brak jest danych o ilości zorganizowanych w latach 1946-1947 kursów szybowcowych oraz prowadzonych przez

Ligę Lotniczą kursów dla mechaników samolotowych. W latach 50-tych mieściły się na półwyspie: Centrum Wyszakolenia Turystycznego dla kajakarzy i żeglarzy oraz ośrodek kolonijny dla dzieci i młodzieży. W roku 1959 przyjechała na Mazury wojskowa grupa rekonesansowa z zadaniem znalezienia miejsca, odpowiedniego do szkolenia kondycyjnego o specjalności żeglarskiej wojskowego personelu latającego. Po odwiedzeniu okolicznych miejscowości Komisja wybrała miejsce po dawnej Szkole Szybowcowej na Półwyspie Czterech Wiatrów w Mrągowie.

# Historia Wojskowego Ośrodka Szkoleniowo-Kondycyjnego Mrągowo

## Lata 1960-2005

W czerwcu 1960 r. przybyła na półwysep grupa żołnierzy pod dowództwem ppłk Wiktora Gorbaszewicza, której zadaniem była organizacja i przygotowanie miejsca pod nowy ośrodek kondycyjny dla wojskowych pilotów. 18 października 1960 r. Szef Sztabu Generalnego wydał Zarządzenie nr 089/org. w sprawie sformowania Wojskowego Ośrodka Kondycyj-

nego dla personelu latającego, które wykonano Rozkazem Organizacyjnym Dowódcy Wojsk Lotniczych i Obrony Przeciwlotniczej Obszaru Kraju nr 015/org. z dnia 31 października 1960r. W okresie od czerwca do grudnia przeprowadzono niezbędne remonty obiektów infrastruktury, sprowadzono sprzęt i urządzenia do szkolenia.



Wzrost: ...  
Ciężar ciała: ...  
Ciepota ciała: ...  
Ciężar serca: ...  
Ciężar płuc: ...  
Ciężar wątroby: ...  
Ciężar nerek: ...  
Ciężar pęcherzyka żółciowego: ...  
Ciężar trzustki: ...  
Ciężar śledziony: ...  
Ciężar wątroby: ...  
Ciężar nerek: ...  
Ciężar pęcherzyka żółciowego: ...  
Ciężar trzustki: ...  
Ciężar śledziony: ...

MAJNE  
TAJNE

Fig. Nr

*Podstawa m.owy st. 101 art. 86  
zł. 3 u. H. 101 art. 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000*



# ROZKAZ ORGANIZACYJNY DOWODCY WOJSK LOTNICZYCH i OPL OK

Nr *157* z dnia *11.10.* 1950 r.

W oparciu o rozkazem Dowódcy Lotnictwa Generalnego  
Nr 009/Wz. z dnia 18.10.1950 r.

z o k a z u j e :

1. powołać sztab Lotnictwa-Integracji Lotnictwa wojsk Lotniczych i OPL OK do dnia 1 grudnia 1950 r.
2. powołać sztab Lotnictwa-Integracji Lotnictwa wojsk Lotniczych i OPL OK do dnia 1 grudnia 1950 r.
3. powołać sztab Lotnictwa-Integracji Lotnictwa wojsk Lotniczych i OPL OK do dnia 1 grudnia 1950 r.

Wykonanie rozkazu samodzielnie przez Oddział Organizacyjny  
Lotnictwa Org. i Ump. Lotnictwa i OPL OK do dnia 3 grudnia  
1950 r.

*(dł. 1) stat - tylko dla adresata.*

ROZKAZ WOJSK LOTNICZYCH i OPL OK  
DOWÓDCA WOJSK LOTNICZYCH i OPL OK  
Wzrost: ...  
Ciężar ciała: ...  
Ciepota ciała: ...  
Ciężar serca: ...  
Ciężar płuc: ...  
Ciężar wątroby: ...  
Ciężar nerek: ...  
Ciężar pęcherzyka żółciowego: ...  
Ciężar trzustki: ...  
Ciężar śledziony: ...


Wzrost: ...  
Ciężar ciała: ...  
Ciepota ciała: ...  
Ciężar serca: ...  
Ciężar płuc: ...  
Ciężar wątroby: ...  
Ciężar nerek: ...  
Ciężar pęcherzyka żółciowego: ...  
Ciężar trzustki: ...  
Ciężar śledziony: ...

*Ważność do końca września 1950 r.  
pod przysięgą 019011  
dn. 17.09.50  
sztab*

Dokument archiwalny Ośrodka

27 stycznia 1958 r. o adresem  
informacji: *Wojaszków*  
16.03.58

*Wojaszków*  
*Wojaszków*  
29.12.58



**WZKŁAD POWIADOMIENIA WOJSK LOTNICZYCH I OPL OK  
Nr. 0148/WKZ z dnia 21 grudnia 1958 r.**

Przebieg Wzrostowy Osobniczy  
Wojackiego Ośrodka Kondycyjnego  
dla Personelu Latającego w Brągoszku.

W dniu 1 stycznia 1958 r. zostaje oddany do użytku drugi  
Wojacki Ośrodek Kondycyjny dla Personelu Latającego szkieletowa-  
ny w Brągoszku. W ten sposób z początkiem 1958 r. w Wojaszkach Lot-  
niczych i OPL OK wprowadza się zasadę cyklicznej przemienności  
pracy lotniczej i czynnego wypoczynku personelu latającego na  
Wojackich Kondycyjnych.

Prace naukowe personelu latającego zorganizowany jest  
następująco: 3-4 miesięczne służby lotniczej, 2 tygodnie pobytu  
na obozie kondycyjnym wysokogórskim; 3-4 miesięczne służby lotnic-  
zej, 2 tygodnie pobytu na obozie kondycyjnym na Pejenierzu; 3-4  
miesięczne służby lotniczej, miesiąc urlopu wypoczynkowego organi-  
zowanego osobiste przez oficera lub szefa jednostki.

W ten sposób zostają stworzone nadzwyczaj korzystne warunki  
dla rozwoju fizycznego personelu latającego celem zachowania i  
wzrostu zdrowia i siły dla pełnego rozwoju indywidualności  
naszego lotnika.

Ważna myśl nadzieję, że lotnicy nasi z pełną doceniają i uznają  
siłki wysiłak państwa ludowego, które stwarza im tak niesłychanie  
dobrze warunki. Trzeba pamiętać, że pełne wyniki w dziedzinie  
rozwoju psychofizycznego, zachowania zdrowia i przedłużenia  
swej sprawności fizycznej przez długie lata osiągnie tylko  
ten pilot i navigator, który nie ograniczy się do aktywnego  
wykorzystania możliwości stworzonych mu w naszych dwóch ośrodkach  
kondycyjnych, lecz w podobny sposób będzie organizował swój  
wzrost wypoczynkowy, a także go trzeba z całym nastawieniem podjąć  
się, który w swoim codziennym trybie życia i pracy będzie systematycznie  
dbał o regularny trening fizyczny, regularny wypoczynek  
przebiegający systematycznie.

W oparciu o zarządzenie Szefa Sztabu Głównego  
Nr. 069/Org z dnia 18 października 1958 r.

Dokument archiwalny Ośrodka

Do końca 1960r. w przedwojennym budynku (aktualnie w remoncie) uruchomiono stołówkę, pokoje mieszkalne, pomieszczenia kulturalno-oświatowe, gabinet Komendanta i pomieszczenie dla oficera dyżurnego. Przedwojenny hangar szybowcowy zaadoptowano na salę gimnastyczną i magazyn sprzętu sportowego. Nie było drogi dojazdowej do Ośrodka, transport osobowy przez jezioro odbywał się kutrem saperskim i łodzią wiosłową. 20 grudnia 1960 r. Dowódca Wojsk Lotniczych i OPL OK. zatwierdził instrukcję Wojskowego Ośrodka Kondycyjnego dla Personelu Latającego w Mrągowie, która stała się podstawą opracowania regulaminu Ośrodka.

Pierwszy turnus szkoleniowy rozpoczął się 2 stycznia 1961 r. Zajęcia odbywały się w dawnym hangarze szybowcowym przy temperaturze - 10°C i zaspach śnieżnych nawianych do wysokości 1,5 m. przez nieszczelne drzwi.

Turnusy szkoleniowe trwały dwa tygodnie, a lotnicy uczestniczyli w nich całymi eskadrami.

Każdy turnus liczył około 90 oficerów i podoficerów. Od 1965 r. wydłużono czas trwania turnusu do trzech tygodni. Przy niezbyt dużej ilości sprzętu wodnego (kajaki wykonywane były przez zatrudnionego skutnika) do sportów letnich i zimowych oraz turystycznego,

organizowano w ramach szkolenia wędrówki piesze, wycieczki autokarowe do okolicznych miejsc zabytkowych, a popołudniami spotkania z lokalnymi twórcami kultury.

W okresie letnim w 1961 r. organizowano pionierskie spływy kajakowe; jednodniowy z j. Czos do Świętej Lipki i ośmiodniowy z Sorkwit do Mikołajek. W lipcu 1961 r. uczestnikami turnusu szkoleniowego były kobiety: ppłk pilot Irena Karpik, kpt. pilot Zofia Andrychowska, kpt. pilot Bronisława Wiczorek, które na równi z mężczyznami uczestniczyły w zajęciach sportowych.

W 1963r. wybudowano wieżę spadochronową, służącą do trenowania symulowanych skoków spadochronowych, która jako element nadbrzeżnego krajobrazu przetrwała do 1997r.

Do 1987r. żołnierzy uczestniczących w turnusach obowiązywał, na zbiórkach i wyjazdach na zajęcia poza teren Ośrodka, mundur wyjściowy, natomiast do zajęć szkoleniowych każdy wypożyczał z magazynu strój sportowy: dres, koszula flanelowa, czapka, kurtka sportowa.

Zarządzeniem Szefa Sztabu Generalnego nr 078/089 z dnia 9 lipca 1966 roku zmieniono nazwę jednostki na Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo-Kondycyjny.



Rok 1965.

Rok 1965 ośrodek rozpoczął działalność w górnym  
wysokości i w górnym sąsiedztwie organizacyjnych.

Turysty w Ośrodku trwało teraz po 11 dni.

W tym czasie 25 turystów przebywało 1859 oficerów,  
podoficerów i podchorążych Wojsk dolnośląskich.

Najliczniejszymi turystami były turysty; 2, 3, 13, 20, 24  
liczyły przeważnie po 97 osób.

Do najmniejszych przeliczeń z HOK-u salicyl  
należą sąsiedzi na stole.

Od pierwszej chwili pobytu w Ośrodku zaczęliśmy uśmiech  
„bratniego szaleństwa”. Niektórzy po nas pierwszy zabudali  
sąsiedzi. Nic też dziwnego, że co zaczęły się powoli rozległy się  
okazy „wzrostu i rozwoju”.

Jak powiedział kiedyś ktoś z nas,  
od powstania ośrodka sąsiedzi powstali.

Dziś dzięki formie przeprowadzo-  
nych sąsiedzi, która jest bardzo  
wsporna dla uczestników powstania  
ambigwalnie mobilizuje do powstania  
szeregi sąsiedzi umiejętności spor-  
towych, naprawdę już nie usły  
sąsiedzi słowa „wzrostu i rozwoju”.

Odjedziemy w dobrej  
kondycji, pełni wrażeń i innych  
wspomnień z tegorocznego pobytu w HOK-u Mrogonia.



Karta z kroniki Ośrodka



## W gościznie u Karola Mailka.

W dniu 17 lipca br w celu właściwego przygotowania instruktorów do następnego optymu po trasie Sortwily-Buciarze, - jez. Wiertel, zorganizowano wyjazd instruktorów do Kutryzi leżącej na szlaku optymu.

Oprócz instruktorów w wyjeździe brali udział kpt. Mironski, kpt. Spyt, por. Ficek - lekarz Ośrodka. Celem wyjazdu było zapoznanie instruktorów z Kutryzi i zarazem z jej historią, legendami, najważniejszymi zabytkami leżącymi na trasie optymu. O tym wszystkim uczestnikom wyjazdu opowiadał wybitny znawca folkloru mazurskiego, życzliwy pisarz mazurski, autor wielu prac z zakresu kultury i obyczajów mazurskich oraz założyciel działacz Mazur w postaci osoby - Karol Mailka.

Karol Mailka przebywa obecnie na letnisku w Kutryzi.

liczne ciekawostki jako usłyszeliśmy od p. Mailka uzupełniły poważnie lukę w naszym wiadomościach o Mazurach.

Ciekawe opowiadania, liczne legendy i fakty podane przez p. Mailka stanowią będą dla nas stałobieżą, z której czerpać będziemy w czasie prowadzenia wyjazdów po jeziorach mazurskich.

Między 18.07.61r.

Opis sporządził  
Zastępca Komendanta d/s polit.  
opl. Józef Spyt.

Karta z kroniki Ośrodka

**DANE DO ROZKAZU OKOLICZNOŚCIOWEGO  
DOWÓDCY WŁOP W SPRAWIE JUBILEUSZU 35-LECIA POWSTANIA  
WOSzK- Mragowo**

Jesienią 1945 roku, Departament Lotnictwa zorganizował w Żądźborku / obecnie Mragowo/ na bazie poniemieckich obiektów, jedną z pierwszych w powojennej Polsce szkołę szybowcową, której wychowankowie przez wiele lat zasilali szeregi polskiego lotnictwa w tym również lotnictwa wojskowego.

Uwzględniając długie i niekwestionowane tradycje lotnicze tego miejsca, 31.10.1960 roku na podstawie rozkazu organizacyjnego Dowódcy Wojsk Lotniczych i OPL OK nr. 015/org, wykorzystując lokalizację i obiekty byłej szkoły szybowcowej, rozpoczęto formowanie nowej jednostki organizacyjnej pod nazwą Wojskowy Ośrodek Kondycyjny z miejscem postoju w m. Mragowo - Półwysp Czterech Wiatrów.

Celem nowoformowanej jednostki było szkolenie kondycyjne wojskowego personelu latającego w specjalności turystyczno-żeglarskiej.

02.01.1961 roku, WOK - Mragowo pod dowództwem płk. Wiktora Gorbaszewicza przyjął pierwszych stu pilotów jako uczestników I - turnusu szkoleniowego.

Ówczesny cykl szkoleniowy obejmował 2-u tygodniowy pobyt w Ośrodku wypełniony zajęciami programowymi z turystyki pieszej i rowerowej, żeglarstwa, narciarstwa i łyżwiarstwa.

Wykorzystując wspaniałe warunki klimatyczno-terenowe oraz zapal i aktywność szkolonych pilotów, stopniowo wprowadzano nowe formy i metody szkolenia, które w rezultacie w 1965 roku doprowadziły do wydłużenia czasu trwania turnusów do 3-ch tygodni oraz zmiany dotychczasowej nazwy Ośrodka na Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo-Kondycyjny, którym do roku 1973 dowodził płk pil. Edward Sochaj.

Rozwój nowoczesnej techniki lotniczej, coraz wyższe wymagania zdrowotne w stosunku do pilotów wojskowych, mają istotny wpływ na dalszą modernizację Ośrodka w kolejnych latach. W 1973 roku komendantem Ośrodka zostaje płk pil. Julian Grzegorzczuk. W okresie tym następuje stopniowa rekonstrukcja zaplecza socjalno-bytowego, intensyfikowane są programy szkolenia kondycyjnego, wdrażane są nowe formy i metody badań wydolnościowych i odpornościowych szkolonych pilotów.

Rozpoczęty w roku 1982 proces inwestycyjny, przez ówczesnego komendanta płk pil.

Seweryna Chlebickiego daje podstawy do rekonstrukcji i rozbudowy Ośrodka nie tylko w sferze infrastruktury ale również w metodyce szkolenia, aktualnemu komendantowi płk dypl.pil. Henrykowi Sroce, który w 1984 roku obejmuje dowodzenie Ośrodkiem.

W trosce o właściwą kondycję psycho-fizyczną i dobre samopoczucie szkolonych pilotów wybudowano od podstaw nowe zaplecze socjalno-bytowe z całą infrastrukturą zewnętrzną, rozbudowano i rozszerzono zakres usług związanych z odnową biologiczną organizmu.

Wdrożono nowoczesne formy żywienia stosując zasady racjonalnego i zdrowego odżywiania. Dostosowano programy szkolenia do aktualnych wymogów sprawności fizycznej i odporności psychicznej personelu latającego, wykorzystując nowoczesne opracowania medycyny lotniczej. Stworzono warunki do kulturalnego i aktywnego wypoczynku w czasie wolnym od zajęć nie tylko uczestnikom turnusów ale i ich rodzinom.

Dzisiejszy obraz Wojskowego Ośrodka Szkoleniowo-Kondycyjnego w niczym już nie przypomina dawnych obiektów szkoły szybowcowej. Wysoki standard pomieszczeń mieszkalnych, nowoczesna baza szkoleniowa i rekreacyjna, wysoka jakość świadczonych usług oraz zadowolenie szkolonych pilotów, pozwalają pozytywnie ocenić 35-letni dorobek. W okresie minionych 35- lat w Ośrodku szkolilo się ponad 40 tysięcy członków personelu latającego z różnych rodzajów Sił Zbrojnych RP. Osiągnięte dzisiaj efekty szkoleniowe potwierdzane specjalistycznymi badaniami lekarskimi, stanowią istotny i ważny element sprawności psycho-fizycznej wojskowego personelu latającego podczas wykonywania zadań bojowych i bezpiecznej eksploatacji nowoczesnej techniki lotniczej.

Archiwalny dokument roboczy



## Lata 2005-2010

Decyzją Nr 19/org./PI MON z dnia 06.04.2005 przekazano WOSzK Mrągowo w podporządkowanie Dowództwu Garnizonu Warszawa przy niezmiennych funkcjach i zadaniach wykonywanych przez Ośrodek.

Decyzją Nr 304/MON Ministra Obrony Narodowej z dnia 20 czerwca 2008r. w sprawie organizacji turnusów rehabilitacyjnych z „Treningiem psychologicznym” dla żołnierzy i pracowników jednostek wojskowych wykonujących zadania poza granicami państwa

rozpoczęto kolejny etap szkolenia żołnierzy i pracowników Sił Zbrojnych RP w Ośrodku. 2 marca 2009 roku odbyła się uroczystość inauguracyjna działalności turnusów rehabilitacyjnych z treningiem psychologicznym.

Decyzją Nr 158/MON Ministra Obrony Narodowej z dnia 30.04.2010 w sprawie ustanowienia dorocznego Święta Wojskowego Ośrodka Szkoleniowo - Kondycyjnego Mrągowo, Świętem Ośrodka został ustanowiony dzień 18 października.

Obecnie Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo-Kondycyjny Mrągowo prowadzi działalność szkoleniową poprzez realizację:

- turnusów szkoleniowo-kondycyjnych dla personelu latającego Sił zbrojnych RP;
- turnusów rehabilitacyjnych z treningiem psychologicznym dla żołnierzy i pracowników wojska powracających z misji poza granicami kraju;
- kursów języka angielskiego;
- szkoleń oraz zgrupowań i zawodów sportowych.



## Komendanci WOSzK Mrągowo

brak zdjęcia  
archiwalnego

ppłk Wiktor  
GORBASIEWICZ  
1960 - 1965



płk pil. Edward  
SOCHAJ  
1965 - 1973



płk pil. Julian  
GRZEGORCZYK  
1973 - 1982



płk pil. Seweryn  
CHLEBICKI  
1982 - 1984



płk dypl. pil. Henryk  
SROKA  
1984 – 1996



płk dypl. pil. Jan  
SOROKA  
1996 – 2001



płk dypl. pil. Andrzej  
PUSSAK  
2001 - 2002



ppłk dypl. pil. Włodzimierz  
GŁODEK  
2002 – 2005



ppłk dypl. inż. Czesław  
SARNA  
2005 - 2007

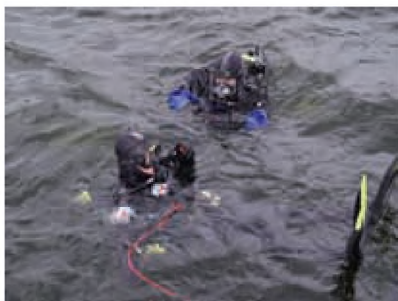


ppłk mgr Grzegorz  
WLAZŁOWSKI  
19.10.2007 - 08.01.2010

## Struktura organizacyjna Ośrodka



Działalność Ośrodka w rocznym cyklu szkolenia i wypoczynku podzielona została na trzytygodniowe turnusy szkoleniowo – kondycyjne poświęcone podnoszeniu wydolności oraz sprawności fizycznej i psychicznej personelu



latającego, jak też doskonaleniu tych cech motorycznych, które są szczególnie przydatne żołnierzowi. Opiera się na podstawie programu szkolenia dla personelu latającego Sił Zbrojnych RP opracowanego przez przełożonych.

Program szkolenia obejmuje zajęcia z wychowania fizycznego, rekreacji i turystyki organizowane w trzech cyklach:

- letnim
- zimowym
- przejściowym (obejmujący okres wiosenny i jesienny).

Dla każdego z nich został opracowany wszechstronny i atrakcyjny program uwzględniający takie czynniki jak: wiek uczestników turnusów, warunki zdro-

wotne, sprawność fizyczna, zainteresowania.

**Cykl letni** to cała gama sportów wodnych takich jak: ratownictwo wodne, windsurfing, narciarstwo wodne, nurkowanie, kajakarstwo, zajęcia uzu-



pełniające oraz żeglarstwo, które przyciąga najwięcej zwolenników do jego uprawiania. Miłośnicy żeglarstwa mogą tu zdobywać patenty żeglarza jachtowego, a sportów motorowodnych patenty sternika motorowodnego. Duża ilość żaglówek (Omega, Micro Polo, Konrad, Micro Rykoszet, Micro Mosqu-



ito, DZ) jest czynnikiem decydującym o popularności

tej dyscypliny. Oprócz żaglówek uczestnicy turnusów mają do swojej dyspozycji deski z żaglem, kajaki, rowery wodne, sprzęt do nurkowania, narty wodne oraz inny sprzęt pływający. Dla wędkarzy przygotowane są specjalnie pomosty do wędkowania.



**Cykl zimowy** to przede wszystkim dominacja sportów zimowych takich jak narciarstwo biegowe, zjazdowe, snowboard, łyżwiarstwo oraz cieszące się bardzo dużym powodzeniem żeglarstwo lodowe. Położenie Ośrodka tuż przy „Górze Czterech Wiatrów” sprzyja uprawianiu narciarstwa zjazdowego oraz saneczkarstwa. Ponadto działalność rekreacyjna jest uzupełniana zajęciami dodatkowymi w oparciu o istniejącą bazę szkoleniową.



**Cykl przejściowy** (wiosenno – jesienny) to wycieczki rowerowe, turystyka piesza (Nordic Walking) oraz zajęcia sportowe oparte o bazę szkoleniową. Długie wędrówki przez lasy w poszukiwaniu darów runa leśnego sprzyjają podnoszeniu wytrzymałości oraz wspaniale relaksują fizycznie i psychicznie co jest niezmiernie ważne dla rozładowania stresu związanego z trudami służby personelu latającego SZ RP. Bardzo dobrze wyposażona baza szkoleniowa oraz położenie geograficzne ośrodka stanowi czynnik decydujący o tym, że działalność rekreacyjna jest tak różnorodna i urozmaicona. Każdy uczestnik turnusów szkoleniowych z proponowanej przez program szkolenia oferty znajduje coś dla siebie.



We wszystkich cyklach szkoleniowych oprócz podstawowych zajęć przewidzianych dla danego okresu prowadzi się zajęcia uzupełniające z różnych dziedzin sportu i rekreacji. Jedną z atrakcji szkoleniowych są zajęcia z gry terenowej paintball. Osoby pragnące wypoczynku w innej formie mogą korzystać z krytej pływalni, kortów tenisowych, hali sportowej oraz siłowni. Bardzo dobrze wyposażona jest baza szkoleniowa dysponująca magazynem sprzętu sportowego, w którym można wypożyczyć najrozmaitszy sprzęt do rekreacji i turystyki.

Zajęcia programowe na turnusach kondycyjnych podzielone są na trzy okresy:

- okres wstępny – adaptacja do zwiększonego wysiłku fizycznego, przy czym intensywność wysiłku stopniowo wzrasta.

- okres intensywnego wysiłku – w którym dąży się do podniesienia na jak najwyższy poziom określonych zdolności motorycznych.

- okres końcowy – w którym dąży się do obniżenia intensywności treningu utrwalając jednocześnie wyrobione zdolności motoryczne i utrzymując sprawność fizyczną na uzyskanym poziomie.

Program szkolenia obejmuje zajęcia obowiązkowe trwające pięć godzin dziennie przez pięć dni w tygodniu

zgodnie z zatwierdzonym planem oraz zajęcia ponadprogramowe, w których uczestnicy turnusów mogą brać udział dobrowolnie, stosownie do indywidualnych zainteresowań i zamiłowań. Zajęcia odbywają się w grupach o określonych przedziałach wiekowych uwzględniających poziom sprawności fizycznej i zainteresowania. Zajęcia ze szkolenia fizycznego, rekreacji ruchowej oraz turystyki realizowane są zarówno w sposób zorganizowany w ramach zajęć szkoleniowych, jak i indywidualnie przez samych uczestników w ramach ich czasu wolnego.

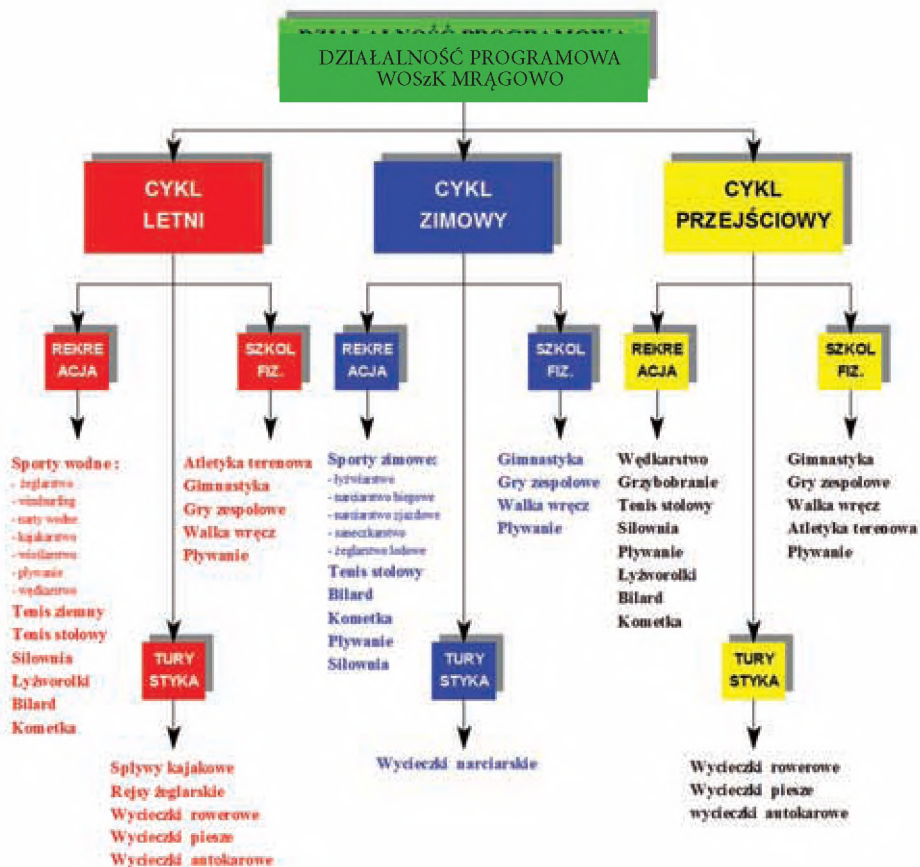
Turystyczne formy rekreacji realizowane są najbardziej intensywnie w okresie letnim i przejściowym, w których aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu wzbogacony jest o szereg imprez sezonowych.

W sezonie letnim do najważniejszych i najbardziej lubianych wypraw turystycznych należą rejsy żeglarskie szlakiem Wielkich Jezior Mazurskich. Trasa rejsów jest ustalana przez samych uczestników turnusów i zatwierdzana przez szefa szkolenia. Jednorazowo w rejsie może uczestniczyć 16 osób, co jest uwarunkowane ilością posiadanej „floty” łodzi kabinowych.

Nie mniej atrakcyjne są spływy kajakowe i pontonowe szlakiem rzeki Krutyni z jej niepowtarzalną fauną i florą.

Ponadto działalność turystyczną w sezonie letnim uzupełnia turystyka piesza po okolicznych miejscowościach zimą zaś kuligi po Puszczy Piskiej.

Okres wiosny i jesieni podobnie jak latem dominuje w wycieczki autokarowe, piesze i rowerowe, podczas których uczestnicy turnusów poznają nie tylko piękną przyrodę mazurską, ale również historię, obyczaje oraz zabytki Warmii i Mazur.



## Wpływ szkolenia na regenerację sił psychofizycznych uczestników turnusów.

Powtarzający się codziennie wysiłek umysłowy i fizyczny organizmu oraz sumujące się działanie stanów emocjonalnych wpływają ujemnie na jego ustrój i wywołują zmęczenie. Należy podkreślić, że nawet niezbyt intensywne ćwiczenia ruchowe pozwalają na szybszą regenerację sił zmęczonego organizmu, aniżeli całkowity bezruch czy sen.

W celu przeciwdziałania w/w skutkom jak również w celu podnoszenia kondycji fizycznej stworzono specjalny program oparty o zajęcia z wychowania fizycznego, rekreacji i turystyki. Szkolenie realizowane podczas trwania turnusów szkoleniowych wydatnie przyczynia się do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego personelu latającego SZ RP. Zajęcia z rekreacji ruchowej oraz turystyki kwalifikowanej usprawniają układ ruchowy, polepszają jego ukrwienie i chronią go przed zwyrodnieniem.

Ponadto szeroko rozumiana aktywność fizyczna realizowana podczas pobytu w Ośrodku wpływa korzystnie na czynności i ukrwienie narządów ważnych dla życia, a ogólne wytrenowanie zwalnia

rytm pracy serca. Oprócz korzyści czysto biologicznych, wychowanie fizyczne oraz rekreacja i turystyka realizowana w WOSzK Mrągowo wpływają korzystnie na poprawę zdrowia psychicznego. Poprzez imprezy turystyczne takie jak rejsy żeglarskie, spływy kajakowe, rajdy piesze i rowerowe oraz wycieczki do najciekawszych miejsc regionu, uczestnicy mają sposobność obcowania z niepowtarzalną przyrodą, która jest źródłem piękna, spokoju i harmonii. Oprócz niewątpliwych doznań psychicznych, uczestnicy poznają historię, wchodzą w bezpośredni kontakt ze środowiskiem społecznym i kulturowym.

Podsumowując, działalność szkoleniowa realizowana w Ośrodku wpływa korzystnie na regenerację sił fizycznych i psychicznych personelu latającego SZ RP. Świadczą o tym wyniki badań przeprowadzane przez Instytut Medycyny Lotniczej, testy sprawności fizycznej jak również wypowiedzi samych szkolonych, którzy twierdzą, iż WOSzK jest jedyną dla nich „odskocznia” od codziennych trudów i obowiązków służbowych, podczas której wspaniale wypoczywają i nabierają sił do dalszej służby.



# Trening psychologiczny realizowany w ramach Turnusów Rehabilitacyjnych

Trening psychologiczny obejmuje:

- Wykłady o tematyce psychologicznej
- Problematyka stresu – podstawy teoretyczne
- Psychologiczne techniki i sposoby radzenia sobie ze stresem
- Negatywny wpływ stresu na nasze zdrowie i funkcjonowanie

Psychologiczne sesje warsztatowe z elementami edukacji – dotyczą następujących zagadnień:

## **Umiejętność radzenia sobie ze stresem**

Podczas warsztatów staniesz przed możliwością zidentyfikowania swojego wzorca reakcji na stres, uświadomisz sobie źródła doświadczanego przez Ciebie stresu czy też sytuacje, które wzbudzają w Tobie niepokój oraz reakcje na nie. Poznając własny styl radzenia sobie

ze stresem, swoje mocne i słabe strony w radzeniu sobie, uświadamiając sobie ogromny potencjał, który w Tobie drzemie, wypracujesz nowe i efektywne sposoby radzenia sobie z trudnymi, rodzącymi napięcie sytuacjami.

## **Skuteczna komunikacja interpersonalna**

Strategie radzenia sobie z konfliktem, zasady i warunki efektywnej komuni-

kacji, bariery komunikacyjne, umiejętność aktywnego słuchania oraz zagadnienia związane z asertywnością to główne, ale zarazem jedne z wielu informacji, które uzyskasz podczas sesji warsztatowych dotyczących komunikacji interpersonalnej. Dzięki warsztatom dowiesz się, jak swobodnie komunikować się z innymi – jak mówić, by komunikat został odebrany przez rozmówcę, szanując jednocześnie odmienne punkty widzenia oraz uświadamiając sobie własne nastawienie i przekonania.

## **Sesje treningu relaksacyjnego**

W dzisiejszym „zagonionym” świecie oraz w obliczu przeżyć lub doświadczeń, które mamy za sobą, potrzeba relaksu jest jedną z ważniejszych. Trening relaksacyjny (obok zajęć sportowych) pomoże Ci przede wszystkim odpocząć i odprężyć się, osiągnąć równowagę i wewnętrzny spokój oraz umożliwi zredukowanie nadmiernego napięcia.

Sesje treningu relaksacyjnego obejmują m.in. trening relaksacyjny Jacobsona, wizualizacje, ćwiczenia rozluźniające i dodające energii oraz te nastawione na naukę świadomego oddechu.

Zajęcia w ramach treningu psychologicznego odbywają się codziennie podczas dwutygodniowego pobytu na Turnusie Rehabilitacyjnym, sesje warsztatowe zazwyczaj w godzinach porannych, natomiast treningu relaksacyjnego popołudniami. Czas trwania obu sesji jest taki sam – 2x45 minut.

Zajęcia prowadzone są w atmosferze otwartości, a przede wszystkim za-

pewniają uczestnikom poczucie bezpieczeństwa i dyskrecji. Celem zajęć warsztatowych nie jest ani terapia indywidualna, ani grupowa, jest nim natomiast zdobycie przez uczestników wiedzy o sobie oraz umiejętności radzenia sobie nie tylko ze stresem, ale także w wielu sytuacjach interpersonalnych zarówno zawodowych, jak i tych w życiu prywatnym. Zajęcia nie opierają się głównie na pokazaniu określonych mechanizmów naszego funkcjonowania, ale co najważniejsze, dają możliwość lepszego poznania siebie oraz nabycia nowych umiejętności.



## Zabezpieczenie medyczne Ośrodka

Nad bezpieczeństwem uczestników turnusów czuwa dyplomowany ratownik medyczny i w razie potrzeby profesjonalnie udziela kwalifikowanej pomocy. W Ośrodku można wziąć udział w szkoleniach z pierwszej pomocy przedmedycznej z możliwością ćwiczeń praktycznych resuscytacji krążeniowo-oddechowej na fantomie i innych akcesoriach do ratowania zdrowia i życia ludzkiego.

Podczas turnusu personel latajcy Sił Zbrojnych ma możliwość wykonania badania w komorze niskich ciśnień. Podczas badania żołnierze, przebywając w komorze poddawani są warunkom jakie panują na wysokości 5000m.n.p.m.

Kady uczestnik turnusu poddawany jest badaniu wydolności fizycznej przy pomocy stepestu. Pomiar wydolności sprawdzany jest na początku i na końcu cyklu treningowego.

Ambulatorium Ośrodka zapewnia opiekę lekarską i pielęgniarską. W gabinecie lekarskim w godzinach przyjęć

można uzyskać pomoc doraźną, porady lekarskie oraz kwalifikacje do zabiegów fizjoterapeutycznych.

W gabinecie zabiegowym wykonywane są: badanie EKG, natlenienia organizmu, badanie poziomu cukru, pomiar ciśnienia tętniczego i temperatury ciała oraz pomiary antropometryczne z obliczeniem BMI (Body Mass Index). W ambulatorium można uzyskać fachową poradę i pomoc pielęgniarską.





Uczestnicy turnusów mają do dyspozycji szeroki wachlarz zabiegów z zakresu: fizykoterapii, masażu i hydroterapii. Po zakwalifikowaniu przez lekarza na określony rodzaj zabiegów, w gabinetach fizykoterapii wykonywane są zabiegi: elektroterapii, światłoterapii, laseroterapii, krioterapii miejscowej, ultradźwięków, pola magnetycznego, pola elektromagnetycznego wielkiej częstotliwości. Wykwalifikowana kadra terapeutów wykonuje masaże klasycz-

ne i lecznicze. Profesjonalnie wykonywany masaż w zależności od potrzeby pomaga likwidować przyczyny bólów tkanek miękkich. Terapeuci wykonują także masaż aparatem aquavibron (forma masażu wykorzystującego przyrząd wytwarzający wibrację o różnym natężeniu) oraz hydroterapię - zabieg z wykorzystaniem wody o różnej temperaturze i ciśnieniu: bicze szkockie, masaż wirowy, masaż podwodny.



## Działalność kulturalno - oświatowa

Sekcja Wychowawcza w pełni zabezpiecza uczestnikom wszystkich grup szkoleniowych czas wolny dając im do dyspozycji dobrze wyposażoną bibliotekę (literatura piękna, popularno-naukowa, sportowa do zajęć szkoleniowych), czytelnię, kawiarenkę internetową, stanowiska do gier komputerowych (dysponujemy dwiema konsolami i dużą biblioteką gier), salę bilardową, gabinet treningu psychologicznego,



salę konferencyjną. Świetlica z dużym wyborem gier planszowych i plac zabaw służy, przebywającym wraz z rodzicami na turnusach rehabilitacyjnych, dzieciom.



Rodzice uczestniczący w zajęciach szkoleniowych lub treningu psychologicznym mogą zostawić dzieci pod opieką specjalisty-pedagoga. Część pokoi internatu wyposażonych jest w łącze internetowe. W klubie wypożyczyć można sprzęt audio-wizualny. Dodatkową atrakcją są liczne wycieczki autokarowe po regionie. Ponadto w sezonie letnim w Mrągowie odbywają się koncerty i imprezy plenerowe,



w których mogą uczestniczyć przebywający na szkoleniu żołnierze i pracownicy wojska.



## Zabezpieczenie logistyczne

Pion logistyki WOSzK Mrągowo realizuje przedsięwzięcia związane z planowaniem, sterowaniem i kontrolą działań, ułatwiających sprawne podejmowanie decyzji gospodarczych. Wysoki poziom



i jakość świadczonych usług skierowane są na utrzymanie stałych urządzeń technicznych oraz infrastruktury służącej zabezpieczeniu socjalno – bytowym uczestników turnusów.

Struktura organizacyjna komórek logistyki podporządkowana jest zabezpieczeniu programowych szkoleń i bogatej oferty czynnego wypoczynku. Codzienna działalność logistyczna zauważalna jest w zapewnieniu potrzeb żywnościowych, hotelowych, turystycznych, rekreacyjno – sportowych i innych.

## Mała Ojczyzna

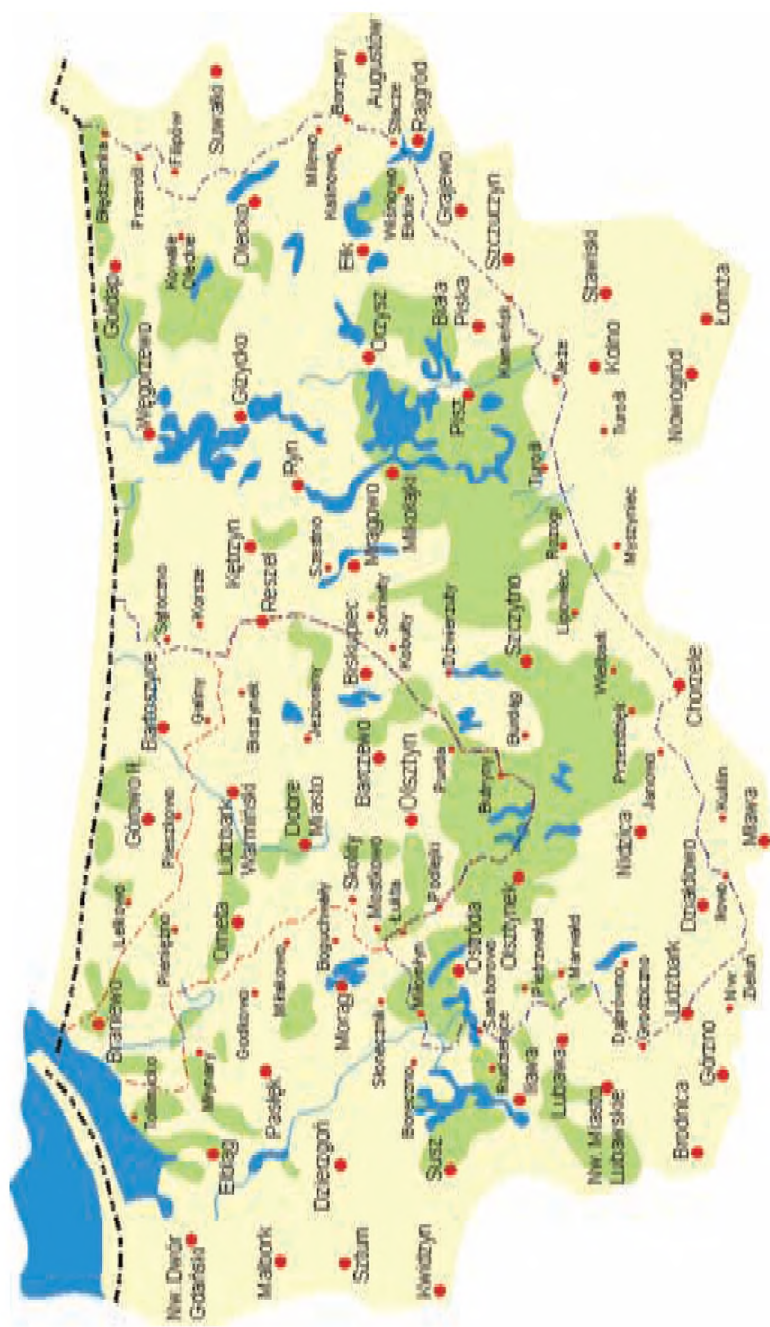
Warmia i Mazury, odwiedzane licznie przez turystów, urzekają wszystkich fascynującym pięknem pagórków, dolin wypełnionych jeziorami, lasów, rzepakowych pól i pachnących łąk. W krajobrazie ukształtowanym przez naturę około 10000 lat temu drzemia cicho - po letnim sezonie pełnym gwaru wczasowiczów – zagubione wśród wzniesień domostwa z czerwonej cegły z dwuspadowymi dachami krytymi czerwoną dachówką, wieże czerwonych gotyckich kościołów na kamiennej podmurówce, stare zamczyska pamiętające krzyżackich rycerzy zakonnych, wspaniałe rezydencje pałacowe oraz porośnięte trawami i mchem ruiny dawnych domostw, w których czas zapisał historię tej krainy.

Nie przetrwali pogańscy Prusowie karczujący rozległe puszcze, upra-

wiający ziemię i wojujący z Mazowiszanami i Litwinami. Przeminał zakon krzyżacki, który ogniem i mieczem za-



wojował rozległe tereny od dolnej Wisły aż po dolny Niemen. Przeszli do historii pruscy książęta, lennicy polskich królów, przeminęło Królestwo Pruskie i Prusy Wschodnie. Minęła II wojna światowa i część tej starej pruskiej krainy na mocy traktatów pokojowych znalazła się w granicach Polski. Dziedzictwem naszym jest to, co przetrwało w historii i zabytkach, po pokoleniach które w tej zaczarowanej krainie żyły przed nami.





Tereny Pojezierza Mragowskiego zamieszkiwali od około V wieku p.n.e. pogańscy Prusowie z plemienia



Galindów. Na niewielkim półwyspie na jeziorze Czos, obecnie nazywanym Półwyspem Na Ostrowiu wybudowali drewnianą, otoczoną palisadami, warownię, którą w XIII wieku zdobyli Krzyżacy.

Osada założona przez Krzyżaków być może w 1348 r., lokowana została na prawie chełmińskim w 1404 lub 1407 roku przez Wielkiego Mistrza Konrada von Jungingena

i otrzymała nazwę Sensburg (być może wcześniej Segensburg). Miasto podlegało administracji krzyżackiej a później księżęco-pruskiej w Szestnie (wieś z ruinami zamku krzyżackiego). Od 1818 r. Sensburg – przez ludność polską nazywany Żądzborg - stał się siedzibą powiatu. Miasto po wielu

wcześniejszych pożarach i epidemiach zaczęło się bardzo prędko rozwijać. Powstało szereg inwestycji koniecznych od funkcjonowania starostwa powiatowego. Pod koniec XIX w. miasto stało się siedzibą garnizonu, linie kolejki szeroko i wąskotorowej połączyły Sensburg z okolicznymi

miasteczkami, na początku XX w. powstały duże szkoły miejskie i szpital. W okresie międzywojennym w pięknie



położonym parku nad jeziorem Juno znajdował się kurort z restauracją Waldheim, kortami tenisowymi, pijalnią wód, strzelnicą, fontanną i parkowymi rzeźbami. W 1946 r. nadano miastu nazwę Mragowo, na cześć Krzysztofa Celestyna Mrongowiusza (żyjącego w latach 1764-1855 kaznodziei, lektora języka polskiego i intelektualisty).



W Mragowie zachował się dawny układ wąskich, długich ulic ograniczony brzegiem rynnowego jeziora Czos.

Najstarsze budowle to: kościół ewangelicki, spichlerz przy ul. Roosevelta oraz Strażnica Bośniacka (przylegająca do budynku ratusza) z połowy XVIII wieku.

Ratusz miejski oraz kamienice w centrum wybudowano w XIX wieku, natomiast budynek sądu i administracji: powiatowej, miejskiej i gminnej na początku XX wieku.

Współcześnie miastu przybyło szereg atrakcji służących mieszkańcom i turystom: Miasteczko Westernowe Mrongovillee, kameralny amfiteatr, promenada fontanny i rzeźby na trasie od Centrum Kultury i Turystyki do j. Magistrackiego. W amfiteatrze nad j. Czos od 1981r. odbywa się w Piknik Country, od 1994 roku Festiwal Kultury Kresowej, a od 1998 r. Mazurska Noc Kabaretowa. Od 2007r. w kalendarz imprez kulturalnych w mieście włączył się Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo-Kondycyjny Mrągowo, organizując paradne obchody Święta Wojska Polskiego.



**Reszel** – osadę utworzoną we wczesnym średniowieczu przez pogańskich Bartów zdobyli w 1241 r. krzyżacy, przekazując ją następnie biskupom warmińskim. W 1337 r. miasto uzyskało prawa miejskie i stało się szybko jednym z największych i najprężniej rozwijających się ośrodków miejskich na Warmii.

Zbudowany w XIV wieku system obronny Reszla składający się z okazałego zamku, wzniesionego na wzgórzu miejskich murów obronnych z trzema bramami i mostu nad wąwozem rzeki Sajny, przetrwał do naszych czasów. Dopełnieniem ceglanego gotyku w Reszlu jest XIV-wieczna fara pod wezwaniem św. św. Piotra i Pawła. Zachował się średniowieczny układ urbanistyczny miasta, z uliczkami odchodzącymi pod kątem prostym od ratusza, kryjący pod XIX i XX-wieczną zabudową kamienniczną stare gotyckie fundamenty. Reszel niemal od początku istnienia posiadał podziemny system wodociągów i kanalizacji. Wodę sprowadzano z odległości 3 km, z poziomu wyższego o kilka metrów od położenia miasta, kamiennym kanałem a następnie rozprowadzano dębowymi rurami do siedmiu miejskich studni. W podobny sposób, podziemnymi kamiennymi kanałami i dębowymi korytami pod ulicami, wyprowadzano poza miasto

nieczystości i wody opadowe. Inwestycja kanalizacyjna służyła miastu do początków XX wieku. Tuż obok zamku znajduje się budynek dawnego kolegium jezuickiego działającego od XVII wieku oraz dawny kościół Św. Jana Chrzciciela, obecnie greko - katolicka Cerkiew pw. Przemienienia Pańskiego.



Reszel pełen gotyckich zabytków, w latach 1466 - 1772 r. był miastem należącym wraz z całą Warmią do Polski i jako miasto przygraniczne oddziaływał religia katolicką na ewangelickie Prusy. Do dziś, w tym uroczym, pełnym zabytków mieście, odnaleźć można klimat średniowiecza. W historii Reszla miał miejsce ponury epizod, 21 sierpnia 1811 r., po trzech latach procesów, spalono na stosie kobietę, która rzekomo podpaliła miasto. Zapłonął jeden z ostatnich stosów Europy, a duch nieśczęsnej Barbary być może krąży wieczorami po reszelskich zaułkach.

**Święta Lipka** - „Częstochowa Północy” - cel wielu wycieczek i pielgrzymek. Wieś położona tuż przy dawnej granicy Rzeczypospolitej i Prus, słynąca z barokowego kościoła o.o. jezuitów i organów z ruchomymi figurami. Legenda mówi o skazańcu, oczekującym



na wyrok śmierci w kętrzyńskim więzieniu zamkowym, któremu ukazała się Matka Boska. Kazała mu wyrzeźbić figurkę i zawiesić ją na drzewie lipowym w drodze powrotnej do domu. Krzyżaccy sędziowie, zobaczywszy figurkę Matki Boskiej z dzieciątkiem, ułaskawili skazańca, a ten wracając do domu w Reszlu, zawiesił ją na drzewie lipowym, przy strumyku między dwoma jeziorami. Od tamtej pory w miejscu tym zdarzały się cuda.

Pierwsza wzmianka o historii sanktuarium pochodzi z 1491 r., wtedy była już drewniana kapliczka z lipą w środku i wiszącą na niej legendarną figurką. Po sekularyzacji zakonu krzyżackiego w 1525 r. (powstały protestanckie Prusy Książęce jako lenno korony Polskiej)

kapliczkę rozebrano, drzewo lipowe ścięto, figurkę zniszczono, a w miejscu świątyni postawiono szubienicę, która miała odstraszać pątników. W 1617 r. po odzyskaniu miejsca kultu dla katolików wybudowano kolejną drewnianą kapliczkę, którą sekretarz króla Zygmunta III Wazy - Stefan Sadorski - przekazał testamentem przybyłym do Reszla Jezuitom. Ojcowie Jezuiti rozpoczęli w 1687 r. budowę barokowej świątyni poświęconej Matce Bożej.

Przepiękne freski Macieja Meyera, obraz Matki Boskiej z Dzieciątkiem pędzla Bartłomieja Pensa koronowany w 1968 r., inkrustowane srebrem tabernakulum, srebrna figura Madonny z Dzieciątkiem z 1652 r. umieszczona na stylizowanym pniu lipy (prawdopodobne miejsce legendarnego drzewa lipowego), kuta zielona brama i wiele innych elementów barokowego wyposażenia świątyni nadają jej niepowtarzalny charakter i styl. Przez wieki pielgrzymi a także turyści przyjeżdżający do Matki Bożej Świętolipskiej, podziwiają piękno barokowej architektury, słuchają koncertu, w trakcie którego poruszają się figurki na prospekcie organowym.

Niewielka świątynia w niepozornej puszczańskiej osadzie z przed wieków, która stała się wspaniałym architektonicznie kościołem, była świadkiem trwania wiary katolickiej historii dziejącej się przez wieki na pograniczu dwóch państw.

## Kętrzyn



Dawny Rastenburg powstał z osady pogańskich Bartów w 1342 r. uzyskując prawa miejskie w 1357 r. Krzyżacy zamienili osadę w fortecę z wysokimi na 10 m. murami obronnymi z trzynastoma basztami, trzema bramami miejskimi, warownym zamkiem i obronnym kościołem. Władza zakonna, kilkakrotnie obalana przez mieszczan przetrwała w mieście aż do czasu Hołdu Pruskiego. Pod rządami książąt pruskich nastąpił okres marazmu, który trwał do połowy XIX wieku. Nastąpił czas szybkiego rozwoju, kolej połączyła miasto z okolicznymi miejscowościami, powstawały zakłady przemysłowe: młyn, cukrownia, browar, drożdżownia, dwa kompleksy koszarowe i budynki admi-

nistracji miejskiej i powiatowej. W czasie II wojny światowej było tu zaplecze dla polowej kwatery Hitlera „Wilczego Szańca”, wybudowanej w Gierłozy.

Jadąc z Gierłozy do Świętej Lipki warto zatrzymać się w Kętrzynie, któremu nazwę nadano w 1946 r. na cześć Wojciecha Kętrzyńskiego, badacza kultury polskiej w Prusach. Godny uwagi jest imponujący warowny kościół pod wezwaniem Św. Jerzego (bazylika mniejsza), w którym siedział legendarny skazaniec, wykonawca figurki Matki Boskiej Świętolipskiej. Przy bazylice jest ewangelicki kościół Św. Jana, świątynia oświaty świeckiej i kultu religijnego różnych wyznań na przestrzeni niemal pięciu wieków. Zajrzeć trzeba do muzeum mieszczącego się w krzyżackim zamku czy pałacyku z połowy XIX wieku, siedziby wschodniopruskiej loży masonskiej. W Kętrzyńskiej Stadninie Koni hodującej ogiery zimnokrwiste, założonej w 1877r., dla koni ras szlacheckich: wschodnio-pruskiej i trakeńskiej zobaczyć można końską stajnię o imponującej długości 198m.

## Gierłoż

„Wilczy Szaniec” – polowa kwatera na czas wojny z Rosją, stała się miejscem, w którym Adolf Hitler spędził ponad 850 dni II wojny światowej. Kwaterę budowała organizacja Todt od jesieni 1940 jako Zakłady Chemiczne „Askania”. Początkowo obiekt polowy miał służyć na czas błyskawicznej wojny z Rosją. W lesie pod Kętrzynem powstał tajny, niezależny kompleks wraz z całą infrastrukturą o łącznej ilości około 200 obiektów: baraków drewnia-



nych, ceglanych i żelbetonowych oraz schronów żelbetonowych. Po załamaniu się frontu rosyjskiego tajne miasteczko

polowe rozbudowywano aż do jesieni 1944 roku.

Cały obszar, otoczony zasiekami z drutu kolczastego i polem minowym, zajmował obszar 250 ha. Hitler przyjechał po raz pierwszy do kwatery 24 czerwca 1941r.

Na dobudowanej do linii kolejowej Kętrzyn – Węgorzewo bocznicy, zatrzymywały się pociągi specjalne, które przywoziły do kwatery przywódców państw faszystowskich przybywających z wizytami rządowymi do Adolfa Hitlera.

W tym miejscu 20 lipca 1944 r. dokonano najsłynniejszego zamachu na życie wodza III Rzeszy. W baraku narad specjalnych, którego ruiny można oglądać, pułkownik Klaus hrabia Schenk von Stauffenberg podłożył bombę. Efektem zamach były cztery ofiary śmiertelne i kilkunastu rannych, jednak Hitler nie odniósł poważniejszych obrażeń i trzy godziny po zamachu przyjmował przybyłego z wizytą przywódcę faszystowskich Włoch - Benito Mussoliniego.

Zwiedzając kwaterę zobaczyć można ruiny żelbetonowych schronów, w tym ciężkich, zbudowanego dla specjalnych gości i dla Hitlera, ruiny baraku narad i innych budowli w których pracowali i mieszkali najważniejsi funkcjonariusze III Rzeszy. Wódz opuścił Wilczy szaniec 20 listopada

1944 r. a wycofująca się z obszaru Wielkich Jezior Mazurskich niemiecka armia wysadziła kwaterę w nocy 24 stycznia 1945 r. Rozminowany przez saperów rosyjskich i polskich teren udostępniony został do zwiedzania w 1955r., po wydobyciu z pola minowego około 54 tyś. min.

W okolicy znajdują się inne kwatery polowe z II wojny:

- Radziejewo – kwatera Lammersa , szefa kancelarii Rzeszy;
- Sztynort pałac – kwatera Ribbentropa ministra spraw zagranicznych Rzeszy;
- Pozezdrze – kwatera Himmlera szefa SS i policji;
- Mamerki – kwatera naczelnego dowództwa wojsk lądowych i sztabu generalnego;
- Giżycko twierdza – siedziba Gehlena szefa wywiadu;
- Rominty k. Gołdapi - kwatera Geringa.



## Mamerki

“Mauerwald” – dobrze zachowany kompleks schronów po kwaterze Naczelnego Dowództwa Wojsk Lądowych w lesie nad jeziorem Mamry. Budowana podobnie jak Wilczy Szaniec przez Organizację Todt dla sztabu generalnego wojsk lądowych, nie została wysadzona, stąd możliwość oglądania całych schronów. W Mamerkach powstało 30 schronów żelbetonowych, w tym ciężkich o grubości stropu do 8 m. oraz

około 200 baraków drewnianych i ceglanych.

Do schronów w strefie Źródło, położonych najbliższej jeziora Mamry można bezpiecznie wchodzić (potrzebna jest latarka). Na schronie gen Lissa znajduje się przygotowana dla turystów drewniana wieża widokowa. W kwaterze przebywało wielu znanych niemieckich dowódców wojskowych: Brauchitsch, Paulus, Guderian, Rommel, Manstein, Halder.



---

## Kanał Mazurski

Wielkie Jeziora Mazurskie połączone kanałami w jeden system wodny w połowie XIX wieku miały docelowo połączyć się z Bałtykiem poprzez rzeki Łynę i Pregolę. W tym celu po wieloletnich przygotowaniach rozpoczęto budowę Kanału Mazurskiego, który wychodząc

z północnych krańców jeziora Mamry miał, po 51,5 kilometrach wejść do, spławnej dla barek i płaskodennych statków, rzeki Łyny. Budowę kanału rozpoczęto w 1911 r. z dwóch kierunków, od strony jeziora Mamry i od strony rzeki Łyny, w miejscu gdzie kanał miał do niej wchodzić.

Dla pokonania 111 m. różnicy poziomów wód między j. Mamry a Łyną zaprojektowano budowę 10 śluz i dwóch jazów. Kanał miał służyć jako najtańsza droga transportowa z Prus Wschodnich do Bałtyku. Ponadto miał uregulować gospodarkę wodną w Dolinie Wielkich Jezior Mazurskich i osuszać łąki. Doce-



lowo wybudowane przy śluzach elektrycznie wodne, wykorzystując spadek wody na progach miały dostarczać prąd do publicznej sieci energetycznej. Wybuch I wojny przerwał prace, które wznowiono w 1934r. i prowadzono do 1940r. Po II wojnie 22-kilometrowy odcinek kanału i pięć niedokończonych śluz znalazło się po stronie polskiej a pozostałe 5 śluz i 29,5 km. kanału w Obwodzie Kaliningradzkim. Imponujących rozmiarów niedokończo-

ne instalacje obejrzeć można w miejscowości Leśniewo jadąc z Mamerek drogą do Srokowa.

Dwie niedokończone śluzy: Leśniewo Dolne tuż przy szosie i Leśniewo Górne położone 300 m. dalej (oznakowana droga na koronie wału), to pierwsze z pięciu pozostałych w Polsce, następane



to płożone za jeziorem Rydzówka: Piaski (jedyna czynna po polskiej stronie), Bajory i Długopole (raczej niedostępne dla turystów ze względu na trudne dojście i bliskość granicy państwa). Wszystkie śluzy zbudowane z żelbetonu miały 46 m. długości i 7,5 m. szerokości wrót. Głębokość basenu śluzy zależała od różnicy poziomów jaką miała ona zniwelować.



## Giżycko

Staropruski gród obronny zajęli, w połowie XIV wieku, krzyżacy budując w tym miejscu zamek, który był kilkakrotnie palony. Osada otrzymała prawa miejskie w 1612r. Szybki rozwój miasta rozpoczął się w drugiej połowie XVIII wieku budową kanału łączącego jeziora Niegocin i Kisajno, a prace publiczne przy budowie Twierdzy Boyen oraz pozostałych kanałach łączących jeziora mazurskie w połowie XIX wieku, wpłynęły na tempo zmian gospodarczych. Garnizon wojskowy, linia kolejowa oraz żegluga parowa powodowały, że dawne niewielkie miasteczko stało się prężnym ośrodkiem, modnym w okresie międzywojennym.

Po II wojnie Giżycko stało się ważnym ośrodkiem turystycznym i żeglarskim. W mieście znajduje się obrotowy most nad Kanałem Giżyckim z połowy XIX wieku.

Mechanizm obrotowy wprawiany w ruch o wyznaczonych godzinach, gromadzi w centrum miasta turystów obserwujących jak 100-tonowe przesło mostu przesuwa się w kierunku nabrzeża.



Twierdza Boyen zbudowana na obszarze 100 ha. w połowie XIX wieku na przesmyku między jeziorami Niegocin i Kisajno, miała strzec wschodniej granicy Prus. Potężny obiekt z sześcioma bastionami, wałami ziemnymi, z których najwyższe sięgają 30 m. otacza mur Carnota o długości 2,5 km. i wysokości 5,8 m. Zwiedzając twierdzę zobaczyć można obiekty bojowe takie jak: kaponiere, kojce artyleryjskie, kazamaty, budynki koszarowe, obiekty gospodarcze i militarne pod wałami, schrony pogotowia bojowego, laboratorium artyleryjskie, pancerną kopułę obserwacyjną,

pozostałości po peryskopowym stanowisku obserwacyjnym oraz wiele innych ciekawych obiektów militarnych z przełomu wieków.

Stojąc w porcie, twarzą w kierunku twierdzy, zobaczyć można na tle lasy biały krzyż, stojący na niewielkim wzgórzu. Krzyż upamiętnia prawdopodobne miejsce śmierci zakonnik misyjnego Św. Brunona z Kwerfurtu. Wzgórze Brunona upamiętnia męczeńską śmierć zakonnik i jego 18-stu towarzyszy zabitych przez pogańskich Galindów w 1009r.

## Ryn

Leżący nad jeziorem Ryńskim, na szlaku żeglugowym do Mikołajek, dawny krzyżacki Rhein, urzeka warownią górującą nad miasteczkiem. Zamek, pierwotnie prokuratorski powstał około 1377 r. W 1394 r. stał się siedzibą komtura Fryderyka von Wallenrod. Komturstwo Ryńskie istniało z przerwami do 1525 r. Prawa miejskie uzyskał Ryn w 1723.



Po sekularyzacji Zakonu zamek służył jako siedziba starostwa, a przebudowany w połowie XIX wieku był więzieniem. Po II wojnie warownia była siedzibą miejskich urzędów, placówek kulturalnych i socjalnych, a wreszcie

magazynem. Niszczący, od 90 lat ubiegłego wieku, coraz bardziej obiekt, kupił przedsiębiorca z branży turystycznej. Po gruntownym remoncie od kilku lat mieści się tu Centrum Kongresowo-Wypoczynkowe. W aurze starego zamczyska funkcjonuje luksusowy hotel z basenem, kręgielnią, salami konferencyjnymi, ogromnym biesiadnym dziedzińcem i restauracjami.

Z zamkiem związana jest legenda opowiadająca o przetrzymywaniu w nim a następnie zamordowaniu księżnej Anny, żony wielkiego Księcia Litewskiego Witolda, za to że nie stanął on po stronie zakonu w bitwie grunwaldzkiej.

Żadne źródła historyczne, ani poszukiwania prowadzone na zamku w czasie prac konserwatorskich i remontowych, nie potwierdzają takich okoliczności.

Miasteczko często odwiedzają żeglarze i turyści przyciągani magią średniowiecznego zamczyska.

## Mikołajki

Mazurska Wenecja – miasteczko wygląda z oddali jakby wynurzało się z wody. Gdy patrzymy na nie płynąc statkiem po jeziorze Mikołajskim nasuwa się skojarzenie z włoską Wenecją. Dawne Nikolajken było w czasach staropruskich a potem krzyżackich osada rybacką. W 1515 r.

zbudowano pierwszy most przez jezioro oraz dwór i karczmę. Za przejazd przez most pobierano myto. Osada utrzymywała

się z rybołówstwa, flisactwa, wycięcia drzewo i z tkactwa. Miasteczko uzyskało prawa miejskie w 1726 r. ale ożywienie sennej osady nastąpiło dopiero na przełomie XIX i XX wieku, kiedy ruszyła kolej i żegluga parowa po Wielkich Jeziorach Mazurskich. Po I wojnie Mi-

kołajki stały się popularnym letniskiem i ośrodkiem żeglarskim.

Klasycystyczny kościół ewangelicki położony tuż przy głównych mostach oraz malownicza zabudowa z końca XIX wieku, dodają miastu uroku.

Mikołajki to Mekka dla wodniaków, przybywających tu tłumnie



w sezonie żeglarskim. Bliskość znanego Hotelu Gołębiowski, z jego licznymi atrakcjami i słynnym parkiem wodnym przyciąga turystów z kraju i zagranicy także po sezonie letnim. Podróżując po Mazurach nie wypada nie być w Mikołajkach.

## Ruciane-Nida



Miasteczko powstałe w 1966r. z dwóch odrębnych osad: Ruciane i Nida . Ruciane – osada leśna przy leśniczówce powstała w XIX wieku. Zbudowano w niej tartak, smolarnie i działająca do dziś łuszczarnię nasion leśnych. Nida – wieś rybacka istniała już pod koniec XVI wieku. Po II wojnie wybudowano tu zakłady płyt wiórowych. Na rozwój obu miejscowości wpływ wywarły: linia kolejowa łącząca puszczańskie osady z Elkiem, Szczytnem i Mrągowem oraz żegluga parowa, która uczyniła z obu miejscowości lotniska.

W położonym w Puszczy Piskiej miasteczku warto zwiedzić

wyłuszczarnię nasion, która pozyskuje najlepszy materiał nasienny z mazurskiego drzewostanu, obejrzeć wiekowe pomniki przyrody: Sosnę – lirę oraz dęby Dobko i Gniewko tuż przy wyłuszczarni nasion.

Z Nidy koniecznie pojechać trzeba do Leśniczówki Pranie. Położony nad wysokim brzegiem jeziora Nidzkiego dom dawnej leśniczówki, jest Muzeum Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego. Poeta, w magicznej scenerii Puszczy znalazł miejsce, w którym powstało wiele pięknych, znanych Polakom, utworów poetyckich. Tworzył tu, leczył swoje zdrowie i słuchał „...jak bije olbrzymie, zielone serce przyrody...”



## Krutyń

Wieś znana przede wszystkim ze względu na położenie na szlaku kajakowym rzeki Krutyni. Przeszłość i klimat wsi nadają jej szczególnego znaczenia. Dla wielu odwiedzających wieś jej dawnych mieszkańców to „serce Mazur”.

Około 1530 r. w Puszczy wybudowano zameczek myśliwski dla księcia Al-



brechta, przy którym rozwinęła się osada żyjąca z wyrębu puszczy. W okresie międzywojennym, malowniczo położona nad meandrującą rzeką osada, stała się bardzo znanym letniskiem dla mieszkańców Prus Wschodnich. Wybudowano wtedy hotele i pensjonaty.

Krutyń jest siedzibą Mazurskiego Parku Krajobrazowego, obszaru chronionego utworzonego w 1977r. Wieś z drewnianą zabudową z początków XX wieku. Piękny odcinek szlaku kajakowego rzeki Krutyni przepływając przez wieś dodaje jej magicznego uroku. Nad rzeką i w jej pobliżu leży kilka wsi z tradycyjną, mazurską zabudową:

**Wojnowo** – główna wieś rosyjskich staroobrzędowców, przybyłych z okolic Sejnu w pierwszej połowie XIX wieku z klasztorem, cerkwią, moleną i drewnianą zabudową;

**Gałkowo** – wieś ulicowa na skraju puszczy z drewnianymi zabudowaniami, karczmą „U Targowiczana” (dawny dworek łowczego ze Sztynortu) i stajnią koni;

**Ukta** – duża wieś turystyczno-rolnicza z drewnianą i ceglana zabudową;

**Kadzidłowo** – osada zamieszkała dawniej przez staroobrzędowców, z prawosławnym cmentarzykiem. W osadzie znajduje się, chętnie zwiedzany przez dzieci „Park dzikich Zwierząt”, w którym zwiedzający mają możliwość poznać rodzime gatunki ptactwa, zwierząt futerkowych i kopytnych.



## Iznota

Galindia - Kraina wyczarowana z odległej przeszłości. Właściciele ośrodka wypoczynkowego położonego nad jeziorem Beldany wskrzesili prastare obyczaje pogańskich Galindów zamieszkujących Dolinę Wielkich Jezior Mazurskich. Ośrodek położony na półwyspie jeziora przybliży turystom życie mieszkańców tej ziemi sprzed dziesięciu wieków, w zgodzie z naturą i bogami

mi przyrody. Klimat osady zbudowanej z naturalnych materiałów: drewno, trawa, trzcina, skóry nadaje jej specyficzny charakter baśniowego, pogańskiego miejsca. Przebrana w skóry obsługa opowiada turystom historię codzienności Galindów. Przebywając tam uczestniczymy w pogańskich obrzędach, które niegdyś były codziennością tej krainy.



## Co jeszcze warto zobaczyć?

Opisane pokrótce miejsca leżą w najbliższej okolicy Mrągowa. Można wybrać się jednak na dłuższe wycieczki i zwiedzić:

**Olsztyn** – stolicę województwa Warmińsko-Mazurskiego z piękną gotycką katedrą i zamkiem Kapituły Warmińskiej, którym zarządzał i prowadził badania astronomiczne w latach 1517 – 1521 kanonik Mikołaj Kopernik.

**Grunwald** - miejsce jednej z największych bitew średniowiecznej Europy, wielkiego zwycięstwa Polski i Litwy nad Zakonem Krzyżackim.

**Staćzyki** – położone na skraju Puszczy

czy Rominckiej akwedukty północy. Budowane na początku XX wieku imponującej wysokości mosty nad wąwozem rzeczki Błędzianki.

**Lidzbark Warmiński** – dawna rezydencja Biskupów Warmińskich rozbudowana przez ostatniego przed rozbiorami polskiego biskupa – poety, Ignacego Krasickiego.

Tu gdzie dawniej szumiały puszcze, gdzie toczyły się wojny, przemijały wieki i kultury narodowe jest Kraina Tysiąca Jezior. Zwiedzając ją odkryjemy dla siebie jej barwną przeszłość i nasycimy się jej niezmiennym pięknem.











Wydawnictwo, które przygotowaliśmy na jubileusz 50-lecia nie jest monografią Wojskowego Ośrodka Szkoleniowo - Kondycyjnego Mrągowo, jest to raczej zarys historii Półwyspu Czterech Wiatrów i działalności szkoleniowej Ośrodka, od czasu jego powstania po dzień dzisiejszy. Przybliżyliśmy tylko niewielki fragment bogatej przeszłości miejsca, w którym każdy kto tu służył i pracował zostawił część swojego życia. Wzbogaciliśmy ten materiał podstawowymi informacjami o historii i zabytkach Warmii i Mazur, tworząc w ten sposób przydatny przewodnik po Ośrodku i regionie. Mamy nadzieję, że publikacja ta będzie przydatna w poznawaniu przeszłości WOSZK Mrągowo oraz najbliższej okolicy.

Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo - Kondycyjny Mrągowo

Półwysp Czterech Wiatrów 1

11-700 Mrągowo, Skr. pocz. 48

Tel: 089 741 0100, CA MON: 314 100

Fax: 089 741 0125 CA MON: 314 225

Sekretariat Komendanta: 089 741 0101, CA MON: 314 200

Oficer dyżurny: 089 741 0112, CA MON: 314 210

E-mail: [woszkmrągowo@op.pl](mailto:woszkmrągowo@op.pl)

[www.woszkmrągowo.internetdsl.pl](http://www.woszkmrągowo.internetdsl.pl)