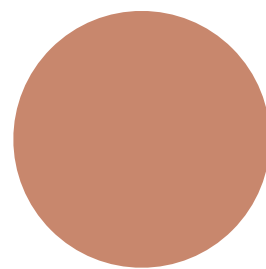


APOXYOMENOS ON THE ISLAND OF VITALITY
APOXYOMENOS AUF DER INSEL DER VITALITÄT





APOXYOMENOS ON THE
ISLAND OF VITALITY

*APOXYOMENOS AUF DER
INSEL DER VITALITÄT*

THE AMBER ROUTE

DER BERNSTEINWEG



In the ancient times, the islands of Cres and Lošinj were known as Apsyrtides, according to Absyrtus, the Greek hero and the main character of the mythical stories of Argonauts who, precisely here, in the northern Adriatic, succeeded in fleeing their persistent pursuers, carrying on their ship the golden fleece Argo that Jason stole from Colchis (nowadays on the Black Sea coast of Caucasus). With the help from Medea, Absyrtus' sister, Jason waited for him around these islands, beat him, cut his body into pieces, and threw them into the sea. That's how the city of Osor (Apsoros) got its name. The ancient Amber or Argonauts' route, is the oldest European communication transversal that connected the north and the south of the continent, and it was created in order to trade amber that was carried from the shores of the Baltic Sea, across the continent down to the Mediterranean. There are many archaeological evidence that support the circulation of the products from Crete and Mycenae from one side, and amber from the other, as early as in the second millennium BC. The archipelago of Cres and Lošinj was indeed a very important point on this route.

—
Josip Belamarić, PhD
Senior Research Associate at the Institute of Art History, Split

Die Inseln des Cres- Lošinj Archipels nannte man in der Antike umfassend Apsyrtides. Der Name stammt von dem griechischen Helden Apsyrtos, einem der Protagonisten der mythologischen Geschichte über die Argonauten, die genau hier, in den oberen Gebieten der Adria, den hartnäckigen Verfolgern entfliehen konnten. Auf ihrem Schiff Argo führte Jason aus Kolchis (die heutige Kaukasusküste am Schwarzen Meer) das Goldene Vlies mit sich. Jason trat Absyrtus, mithilfe dessen Schwester Medea, bei diesen Inseln entgegen, überwältigte und zerstückelte ihn und warf seine Glieder ins Meer. So erhielt auch die Stadt Apsoros (Osor) ihren Namen. Der antike Bernstein- bzw. Argonautenweg ist die älteste europäische Kommunikationstransversale, die den Norden und den Süden des Kontinents miteinander verbindet. Sie entstand aufgrund des Bernsteinhandels, der von der baltischen Küste, über den europäischen Kontinent, bis zum Mittelmeer hin stattfand. Es gibt zahlreiche archäologische Befunde, die den Austausch der kretischen-mykenischen Produkte auf der einen, und des Bernsteins auf der anderen Seite belegen, und zwar schon im zweiten Jahrtausend vor Christus. Der Cres-Lošinj Archipel war in der Tat ein wichtiger Punkt auf diesem Weg.

—
Dr. sc. Josip Belamarić
wissenschaftlicher Berater am Institut für Kunstgeschichte in Split



LOŠINJ IN THE ANCIENT TIMES



LOŠINJ IN DER ANTIKE

Until the Roman times, the undisputed rulers of the Adriatic and these islands were Liburnians. Later on, they were the best seamen of the entire Roman fleet, and their vessels – liburne – became synonymous for hard and fast ships of the Roman navy. Liburnian “Cyclopean walls” remain partially preserved in the original rim of the Osor city walls. In 167 BC, Lošinj fell under the Roman rule. Osor, as the most important centre, gained a very cosmopolitan character. The Liburnians dug an artificial canal between Lošinj and Cres for the passage of ships, which cut short the bypass that was too long and too perilous because of the bora wind from Kvarner. Consequently, the port of Osor became a crucial point in the navigation – “the key to the upper Adriatic”. Rich urban and architectural stratigraphy are complemented by systemic explorations of the early Christian and early medieval sites in Osor, and traces of dynamic life in the ancient times are present on all islands. The most eloquent among them are kilometres-long dry walls in the idyllic landscape that tell the story of immense human effort that humanised this karst area over millennia.

—
Josip Belamarić, PhD
Senior Research Associate at the Institute of Art History, Split

Bis zur Römerzeit waren jahrhundertlang die unbestrittenen Herrscher der Adria und dieses Archipels die Liburner. Anschließend zählten sie zu den besten Seemännern der ganzen römischen Flotte, und ihre Schiffe – die Liburnen – wurden zum Synonym für schnelle und starke Schiffe der römischen Marine. Die liburnischen „Zyklopenmauern“ sind in der Originalform teilweise in den Mauern von Osor auch noch heute erhalten. Lošinj kam im Jahre 167. v. Chr. unter die römische Obmacht. Osor bekam als das Hauptzentrum einen äußerst kosmopolitischen Charakter. Im Übergang zwischen Lošinj und Cres wurde zur liburnischen Zeit ein künstlicher Kanal für die Durchfahrt von Schiffen gegraben. Dank dieses Kanals wurde der lange, wegen der Kvarner-Bora gefährliche Seeweg um einiges verkürzt. So wurde der Hafen von Osor zum unvermeidlichen Seefahrtspunkt – dem „Schlüssel der Oberen Adria“. Die üppige urban-architektonische Stratigraphie wird durch die systematischen Forschungen der frühchristlichen und frühmittelalterlichen Lokalitäten von Osor ergänzt. Spuren des wohlstehenden Lebens sind auf allen Punkten der Inseln anzutreffen. Am repräsentativsten sind die kilometerlangen Steinmauern in der pastoralen Landschaft – die das Epos über die ungeheure menschliche Mühe, dank welcher durch Jahrtausenden hinweg dieses Karstgebiet humanisiert wurde, hervorbringt.

—
Dr. sc. Josip Belamarić
wissenschaftlicher Berater am Institut für Kunstgeschichte in Split



APOXYOMENOS MUSEUM

In 2016, a new museum will be opened in Mali Lošinj that will display a Hellenistic bronze statue of a naked athlete (apoxyómenos = “the scraper”) that was recovered in 1999 from the waters of Vele Orjule, southeast of the island of Lošinj. In his right hand, he held a sickle-shaped scraper to remove dirt and sweat from his oiled body. The statue was probably made according to a prototype from the 4th century B.C. by Daippos, son of the most famous Greek sculptor, Lysippos. It was thrown into the sea from a Roman galley, perhaps as a sacrifice to the gods, but most certainly in the moment when the ship was caught in a storm not far from Osor. The organic material that was left behind by generations of rodents inside the statue shows that Apoxyomenos was thrown on the ground before he started his voyage into the unknown by mid 2nd century AD. It is possible that his final destination was Osor, where, for example, we can find the biggest collection of scrapers on the entire eastern coast of the Adriatic, which indicates the existence of palestra for exercise and competitions, or better yet, the importance that the island had as a crossroads of ancient navigation routes. Apoxyomenos is one of the most preserved bronze statues of the ancient time. Over the last couple of years he has become a trademark of Croatian cultural heritage and achievements of the restoration profession.

—
Josip Belamarić, PhD
Senior Research Associate at the Institute of Art History, Split

MUSEUM DES APOXYOMENOS

In Mali Lošinj wird 2016 ein Museum eröffnet, in dem die griechische Bronzestatue des nackten Athleten (Apoxyomenos = „der sich Abschabende“) ausgestellt wird, die 1999 neben Vele Orjule, südöstlich von Lošinj, aus dem Meer herausgeholt wurde. In seiner rechten Hand hielt er einen sichelförmigen Schaber, der zur Abreibung von Staub und Schweiß seines geölten Körpers diente. Er wurde wahrscheinlich nach dem aus Mitte des 4. Jh. v. Chr. stammenden Modell des Daippos, Sohn des berühmtesten griechischen Bildhauers Lysippos, angefertigt. Die Statue wurde von einer römischen Galeere ins Meer geworfen, möglicherweise als Opfer für die Götter im Moment als das Schiff in der Nähe von Osor ins Unwetter geriet. Im Inneren der Statue bewahrte sich organisches Material aus Generationen von Nagetieren und zeigt somit, dass der Apoxyomenos eine Zeit lang auf der Erde lag, bevor er sich Mitte des 2. Jh. n. Chr. auf die Reise zu seiner Endstation – wahrscheinlich Osor machte, denn dort gibt es beispielsweise die größte Sammlung von Schabwerkzeugen auf der gesamten östlichen Adriaküste. Dies deutet darauf hin, dass es dort auch Palästreten für Gymnastik und Wettbewerbe gab, was von der Bedeutung der Insel als Kreuzung der antiken Seewege zeugt. Der Apoxyomenos ist eine der besterhaltenen Bronzestatuen der Antike. In den letzten Jahren ist er zum Markenzeichen des kroatischen Denkmalerbes geworden, sowie des Fortschritts in der modernen Restaurierungstechnik.

—
Dr. sc. Josip Belamarić
wissenschaftlicher Berater am Institut für Kunstgeschichte in Split

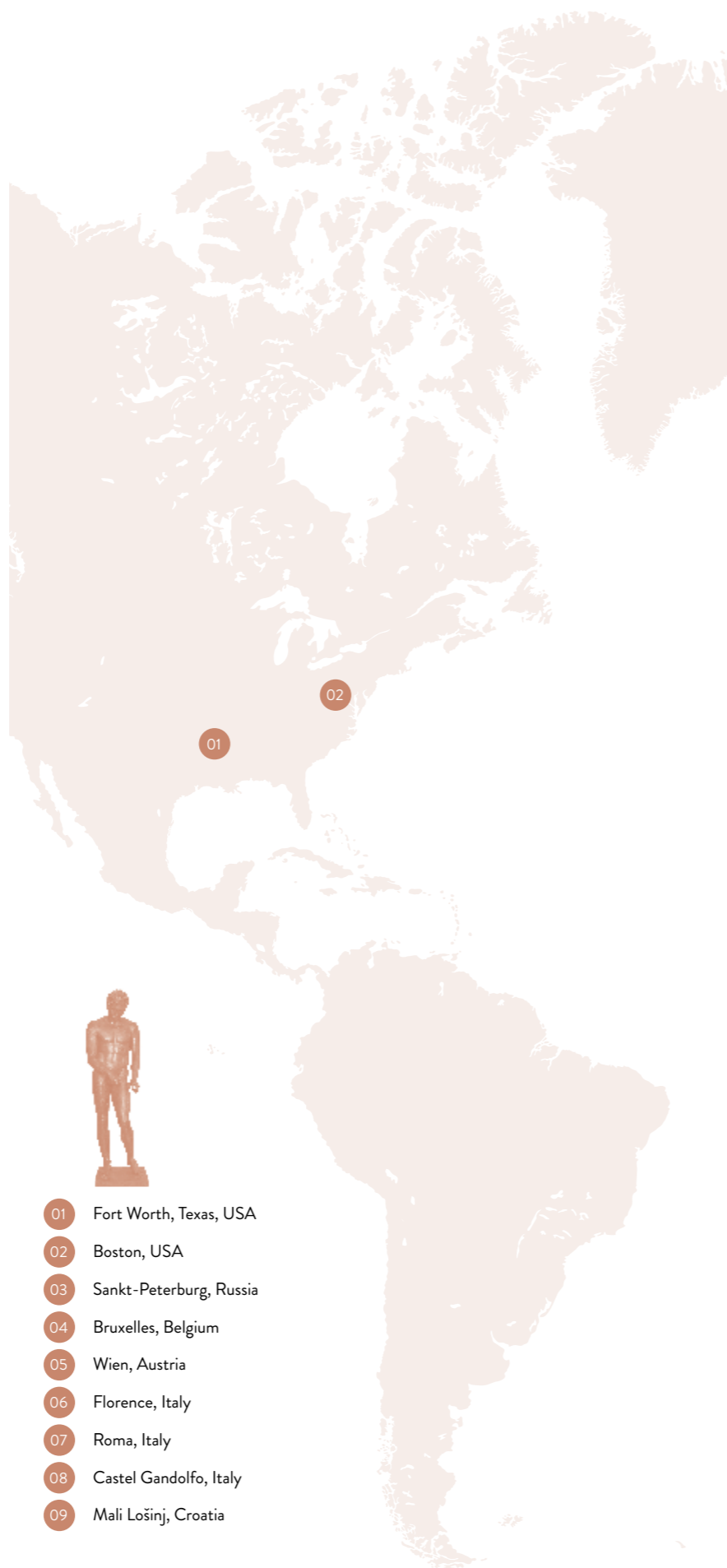


FAMOUS EXAMPLES WORLDWIDE

The athlete from Lošinj belongs to a well-known sculptural type which is attested by eight variations, his closest being the bronze statue found in Ephesus (nowadays on display at the Kunsthistorisches Museum in Vienna) – that was restored from 234 pieces. Another similar marble sculpture is kept at the Uffizi Gallery in Florence, along with basalt torso from Castel Gandolfo, and a reduced marble version from Boston. Also important are marble heads on display at the Hermitage Museum in St. Petersburg, in Bruxelles, and in Rome's Museo Torlonia. But the most important parallel of the statue from Lošinj is found in the bronze head of his "brother" that was bought by Kimbel Art Museum (Fort Worth, Texas) in 2000. It comes from the famous Nani collection from Venice, which is based mostly on archaeological material from Dalmatia and Levant.

Still, the Apoxyomenos from Lošinj stands out as the most faithful image of the prototype with his integrity and his quality. He was wonderfully received at numerous exhibitions in shrines of art around the world (Palazzo Medici Riccardi in Florence 2006/2007; Musée du Louvre in 2012; British Museum in 2015; J. Paul Getty Museum, Los Angeles in 2015). This feeling will follow him on his way to his permanent home on Lošinj.

—
Josip Belamarić, PhD
Senior Research Associate at the Institute of Art History, Split



- 01 Fort Worth, Texas, USA
- 02 Boston, USA
- 03 Sankt-Peterburg, Russia
- 04 Bruxelles, Belgium
- 05 Wien, Austria
- 06 Florence, Italy
- 07 Roma, Italy
- 08 Castel Gandolfo, Italy
- 09 Mali Lošinj, Croatia

WELTBEKANNTE EXEPLARE

Der Lošinjer Athlet gehört zu einem sehr bekannten Skulptur-Typ, was acht seiner Varianten bestätigen, von denen ihm am ähnlichsten die in Ephesus gefundene Bronzestatue sieht – die aus 234 Bruchstücken besteht (heute befindet sie sich im Kunsthistorischen Museum in Wien). Ebenfalls wird eine dem Apoxyomenos ähnliche Marmorstatue in der Galerie Uffizen in Florenz aufbewahrt, sowie der Basalttorso aus Castel Gandolf und eine kleine Marmorversion dieses Typen aus Boston. Von Bedeutung sind auch die in der Eremitage in Sankt Petersburg, Brüssels und im Museo Torlona in Rom ausgestellten Marmorköpfe. Die bedeutsamste Parallele zu der Lošinjer Statue ist jedoch der Bronzekopf seines „Bruders“, den das Kimbel Art Museum (Fort Worth, Texas) im Jahre 2000 gekauft hat. Es stammt aus der berühmten venezianischen Sammlung Nani in Venedig, die größtenteils aus den archäologischen Fundstücken Dalmatiens und Levanto besteht.

Nichtsdestotrotz hebt sich der Apoxyomenos von Lošinj anhand seiner Vollständigkeit und Qualität als das treueste Abbild des Prototypen hervor. Er erlebte eine hervorragende Rezeption auf mehreren Ausstellungen in weltweiten Kunstschreinen (Palazzo Medici Riccardi in Florenz 2006/2007; Musée du Louvre 2012; British Museum 2015; J. Paul Getty Museum in Los Angeles 2015). Sie wird ihn auch in seinem festen Wohnsitz auf Lošinj begleiten.

—
Dr. sc. Josip Belamarić
wissenschaftlicher Berater am Institut für Kunstgeschichte in Split

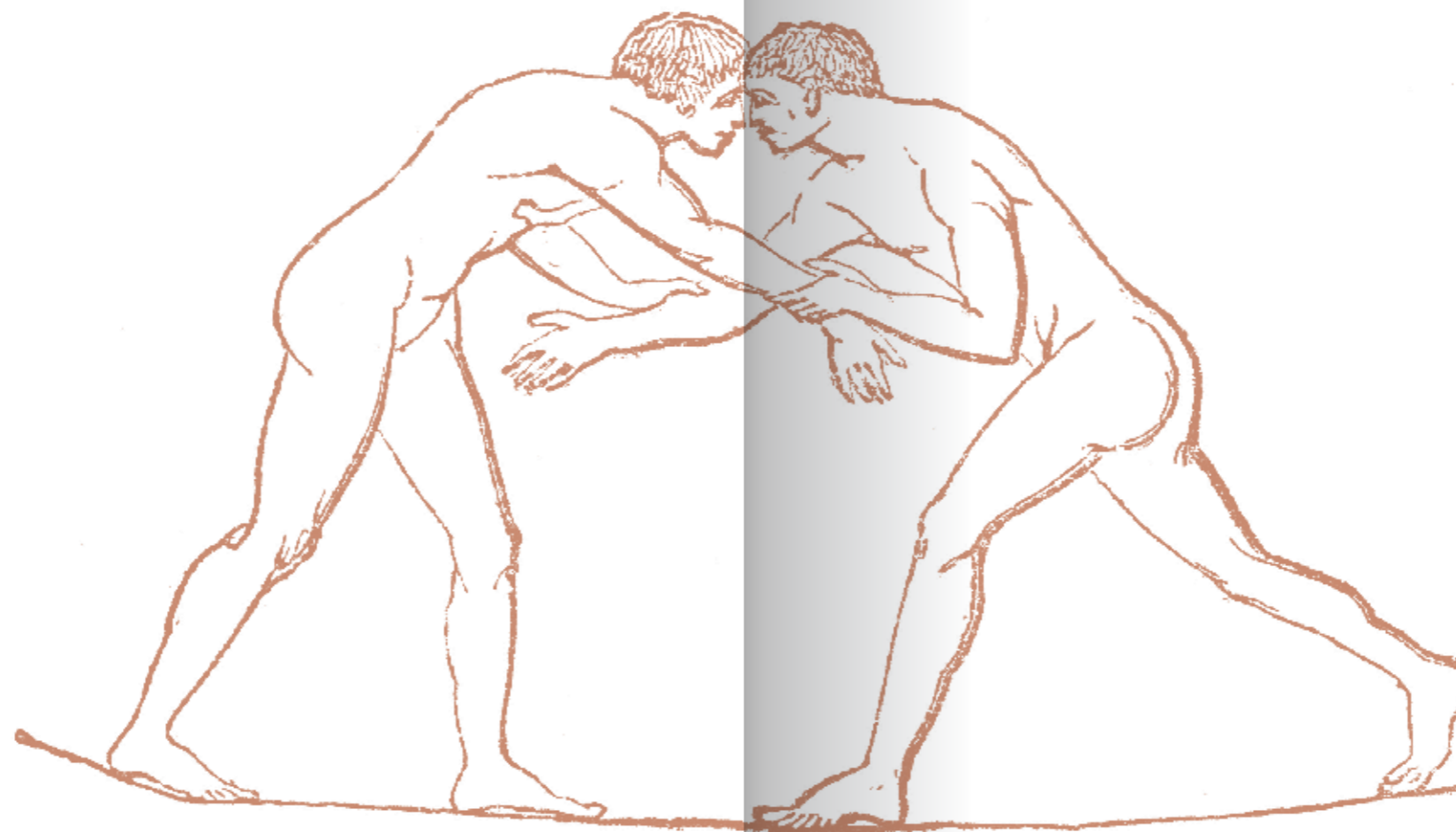
Source / Quelle: Croatian Conservation Institute / Kroatisches Institut für Restaurierung

LESSONS FROM GREEK BEAUTY IDEALS AND HEALTH FOR PRESENT DAY

The ancient Greeks most certainly did not look Polykleitos' Doryphoros, Praxiteles' Hermes, or Lysippos' Apoxyomenos. Statues like the athlete from Lošinj determined the public standards of classical physical beauty. Apoxyomenos reminds us of the fundamental ideals of the Greek culture of life, which expresses the sense that the mind and body are one, and that the beauty and goodness are in perfect harmony, as well as that everyone carries the responsibility for their own improvement. In palestra, or gymnasium, either while exercising or in a competition, the Greek citizens looked at themselves in the same manner as in the theatre, believing in the Delphic principle: Know thyself.

In all its glory, Apoxyomenos is an excellent illustration of the maxim *mens sana in corpore sano* – a healthy mind in a healthy body, which is tied to the belief of the Hippocrates medicine that illness presents a rupture in harmony, and that the purpose of treatment is to restore human integrity. As the body is perfected in the gymnasium, the recovery of the balance of mind and body is best achieved in a healthy, preferably secluded location. The first step that a patient takes towards recovery is a voyage to a cure-house. One of these privileged places in the world where a person can strengthen or regain their balance, is definitely Lošinj. And it seems like it's not by accident that Apoxyomenos, the new symbol of the Island of Vitality, finally settled down right here.

—
Josip Belamarić, PhD
Senior Research Associate at the Institute of Art History, Split



*MENS SANA IN CORPORE SANO
(A HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY /
IN EINEM GESUNDEN KÖRPER WOHNT
EIN GESUNDER GEIST)*

DIE LEHREN DES GRIECHISCHEN SCHÖNHEITS - UND GESUNDHEITSIDEALS IN UNSERER ZEIT

Die alten Griechen sahen gewiss nicht so aus wie Polykleits Doryphoros, Praxiteles Hermes oder Lysippos Apoxyomenos. Statuen, wie die des Lošinjer Athleten, bestimmten die allgemeinen klassischen Schönheitsstandards des Körpers. Der Apoxyomenos erinnert uns an die grundlegenden Ideale der griechischen Lebenskultur, die das Gefühl der Einheit von Körper und Geist zum Ausdruck bringt und eine vollkommene Harmonie von Schönheit und Gutheit darstellt. Jedermann trägt die Verantwortung für die eigene Entwicklung. In der Palästra, bzw. dem Gymnasion, wo Gymnastik und Wettbewerbe stattfanden, war der griechische Bürger genauso gut anzutreffen wie im Theater. Man hielt sich an das Delphische Prinzip: Erkenne dich selbst.

Der Apoxyomenos ist in allem eine hervorragende Illustration dessen, was man unter der *Maxime mens sana in corpore sano* versteht – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Diese *Maxime* knüpft sich an die Überzeugung der hippokratischen Medizin an – die Krankheit sei eine Störung der Harmonie und der Sinn der Heilung bestehe darin, diese menschliche Ganzheit wieder herzustellen. So wie der Körper im Gymnasium perfektioniert wird, fördert die Wiederherstellung der gestörten Harmonie des Körpers und des Geistes die beste Heilung, und zwar an einem gesunden, vorzugsweise einsamen, Ort. Der erste Schritt der Heilung macht der Kranke indem er sich auf eine Reise ins Sanatorium begibt. Ein solcher privilegierter Ort auf der Welt – wo der Mensch zu Kräften kommen und seine eigene Harmonie wiederherstellen kann – ist auf jeden Fall die Insel Lošinj. Es sieht so aus, als ob es kein Zufall war, dass sich Apoxyomenos – das neue Symbol der „Insel der Vitalität“ – gerade hier eingefunden hat.

—
Dr. sc. Josip Belamarić
wissenschaftlicher Berater am Institut für Kunstgeschichte in Split

THE MENU IN THE TIME OF APOXYOMENOS

The regular, everyday food of most Greek people was simple and basic. Cereals, olives, and wine were consumed most often, and along with fish and other seafood they were the core of the Greek diet.

Breakfast comprised of barley cake, dates, figs, and wine, or they simply ate bread soaked in diluted wine. For lunch they had barley soup or barley bread and cooked vegetables, however, dinner was abundant and included fish, sausages, cheese, bread, nuts, and honey. For special banquets for weddings, birth of a child or winning a competition, they prepared oxen meat, sheep, goats, poultry, thrushes, quails, rabbits, and other game. As far as legumes were concerned, they prepared chickpeas, lentils, peas, and beans. Their favourite fruits were figs, grapes, apples, pears, dates, and blackberries. Honey was used as a sweetener.

The Greeks also knew lemon, cedar, parsley, basil, and pepper but they weren't used as spices. They were added in medicinal preparations, and some of them were used for insect control.

—
Adrijano Nikolić
author: Apoxyomenos Gastronomic Story

Lidija Kosmos
BA History and Sociology



Die gewöhnliche, tägliche Nahrung der meisten Inselbewohner war einfach und bescheiden. Getreide, Oliven und Wein fanden sich tagtäglich auf dem Teller und gehörten neben Fisch und Meeresfrüchten zur Haupternährung der Griechen.

Das Frühstück bestand aus Gerstencuchen, Datteln, Feigen und Wein oder aber man aß einfach ein in wässrigen Wein getunktes Brot. Zu Mittag wurde Gerstensuppe oder Gerstenbrot sowie gekochtes Gemüse gegessen, während das Abendessen ausgiebiger war und aus Fisch, Wurst, Käse, Brot, Nüssen und Honig bestand. Für spezielle Bankette anlässlich von Hochzeiten, der Geburt eines Kindes oder einem Wettbewerbsgewinn wurde Ochsen-, Ziegen-, Hühner-, Drossel-, Wachtel- und Hasenfleisch sowie Fleisch anderer Wildarten zubereitet. Von Hülsenfrüchten wurden Kichererbsen, Linsen, Erbsen und Bohnen gekocht. Das Lieblingsobst waren Feigen, Trauben, Äpfel, Birnen, Datteln und Brombeeren und als Süßstoff wurde Honig verwendet.

Die Griechen kannten Zitrone, Zeder, Petersilie, Basilikum und Pfeffer, haben sie aber nicht als Gewürze für Speisen genutzt, sondern sie fügten sie den Heilmitteln hinzu und einige davon setzten sie auch zur Insektenbekämpfung ein.

—
Adrijano Nikolić
Autor des Werks Apoxyomenos gastronomische Geschichte

Lidija Kosmos
Prof. Geschichte und Soziologie

WAS WURDE AUF
DER INSEL ZU ZEIT
DES APOXYOMENOS
GEGESSEN

ANCIENT ROMAN CUISINE BY APOXYOMENOS ANTIKE KÜCHE DES APOXYOMENOS

MEDITERRANEAN DIET

The features of the Mediterranean diet are summed up by a few principles that are based on the famous ancient motto: *Métron áriston!* (Greek μέτρον ἄριστον), or in English: Everything in moderation! This moderation in the ancient times was reflected not only in the amount of food that was served, but also in the way it was consumed and in a general attitude towards food. For example, the ancient custom to dilute the wine with water three times (ratio 1:2) spread on the most knowledgeable people of the Middle Ages. The Knights Templar introduced the ancient relationship towards wine, food, and hygiene in food to their diets, and added a spoonful of *Aloe vera* to their drinks, whose use was widespread in the ancient times.

—
Donatella Verbanac, PhD
Research Associate for Biomedicine and Health

DIE MEDITERRANE ERNÄHRUNG

Die Merkmale der mediterranen Küche und Ernährungsweise beruhen auf einigen grundlegenden Prinzipien, die alle auf dem berühmten Motto basieren: *Métron áriston!* (griech. μέτρον ἄριστον), was in der Übersetzung heißt: „Maß ist das Beste.“ Dieses Maß war in der Antike nicht nur an der servierten Essensmenge zu erkennen, sondern auch in der Konsumweise und der Einstellung zum Essen. Beispielsweise verbreitete sich der Brauch, dass man den Wein drei Mal mit Wasser verdünnt (1:2), auch unter den gebildetsten Menschen des Mittelalters. Die Tempelritter haben in ihrer Ernährungsordnung auch eine „antike“ Einstellung gegenüber dem Wein, dem Essen und der Essenshygiene eingeführt und ihre Getränke mit einem Löffel *Aloe vera* bereichert, dessen Anwendung in der Zeit der Antike äußerst verbreitet war.

—
Dr. sc. Donatella Verbanac
consulente scientifico per la biomedicina e la sanità

M E N U

Octopus, chickpea and bean salad
Shrimp noodles with grated cheese
Fillet of gilthead bream with grated cheese
on a bed of pickled peach orzotto
Lamb cutlet in red wine sauce
with fava beans and rag pasta
Grilled tuna with bean salad
Antique apple, honey and almond cake
Pancakes with curd, honey and walnuts

*Oktopus-, Kichererbsen- und Bohnensalat
Bandnudeln mit Garnelen und geriebenem Käse
Goldbrassenfilet mit geriebenem
Käse auf Blattkohlorzotto
Lammkotelett in Rotwein auf
Ackerbohnen mit Krpice-Nudeln
Thunfisch vom Grill mit Bohnensalat
Antiker Apfel-Honig-Mandelkuchen
Pfannkuchen mit Hüttenkäse, Honig und Nüssen*

INFO

Artatore (Restaurant)
Artatore 132, Mali Lošinj
T: +385 51 232 932
info@restaurant-artatore.hr
www.restaurant-artatore.hr



M E N U

Octopus salad all'antica
(fava beans, fennel, garlic, olives)
Cuttlefish ink risotto with chickpeas, polenta
Cartilaginous fish (shark, catshark,
flatfish) grilled and marinated in
Lošinj herbs, fresh salad
Fillet of tuna in garlic and sage
sauce with sautéed vegetables
Grilled sea bass roll with broccoli mousse
Lamb cutlets in sage and rosemary
sauce, grilled vegetables

*Oktopus-Salat alla antica (Ackerbohnen,
Fenchel, Knoblauch, Oliven...)
Tintenfisch mit Kichererbsen, Polenta
Landovina (Hai, Katzenhai, Rochen) vom Grill
mit Lošinjher Kräutern, frischer Salat
Thunfischsteak Basilikum-Knoblauch-Soße,
sautiertes Gemüse
Gebratene Wolfsbarschrolle mit Brokkolischaum
Lammkoteletts mit Salbei-Rosmarin-Soße,
Gemüse vom Grill*

INFO

Baracuda (Tavern, Gaststätte)
Priko 31, Mali Lošinj
T: +385 51 233 309

M E N U

Fillet of gilt-head bream in cream of truffles
with broccoli and celery purée
Grilled sea bass marinated in island
herbs, grilled vegetables
Pork fillet in honey with green rags
in mushroom sauce
Chicken in mustard and dried fruit
with chickpea pasta
Lamb ragout with polenta

*Goldbrassen-Filet in Trüffelcreme mit
pürierten Brokkoli und Sellerie
Marinierter Wolfsbarsch mit Inselkräutern
geröstet, Gemüse vom Grill
Schweinelendchen in Honig mit grünen Nudeln
in Pilz-Soße
Hähnchen in Senfsoße und getrockneten
Früchten mit Kichererbsen-Nudeln
Lammeintopf mit Polenta*

INFO

Bocca Vera (Restaurant)
Riva lošinjskih kapetana 10, Mali Lošinj
T: +385 51 238 511
boccovera.mlostinj@gmail.com
www.boccovera.com

ANCIENT ROMAN CUISINE BY APOXYOMENOS
 ANTIKE KÜCHE DES APOXYOMENOS

M E N U

Carpaccio of zucchini with almond shavings,
goat cheese and truffle honey

Tuna with marinated celery

Fresh pasta with porcini mushrooms

Oven-baked flatbread with Lošinj octopus

Fillet of sea bass with zucchini

Apple, honey, walnut and sesame cake

—

*Rohe Zucchini mit gemahlenden Mandeln,
Schafskäse und Trüffelhonig*

Thunfisch mit mariniertem Sellerie

*Hausgemachte Nudeln
mit Fichtensteinpilzen*

*Hausgemachtes Fladenbrot
in Lošinjer Oktopus-Soße*

Wolfsbarschfilet mit Zucchini

Apfelkuchen mit Honig, Nüssen, Sesam

INFO

Bora Bar (Tavern, Taverne)
 Rovenska 3, Veli Lošinj
 T: +385 51 867 544
 balenovicmaja@gmail.com
 www.borabar.net

M E N U

Raw tuna on a bed of salted anchovy,
capers and olive oil salad

Apoxyomenos Salad (black truffle,
mushrooms, eggs, rocket)

Lamb cutlets in mint and rosemary
marinade with grilled asparagus

Poseidon-style fillet of white fish
on a bed of vegetables

Medallions in truffle sauce served
with fennel purée

Honey-glazed dates filled with
almonds and walnuts

—

*Roher Thunfisch auf Anchovis,
Kapern und Olivenöl*

*Salat Apoxyomenos (schwarze Trüffel,
Pilze, Ei und Rucola)*

*Lammkoteletts in Minze-Rosmarin-Marinade,
Spargel vom Grill*

„Posejdon“, Filet vom Edelfisch auf Gemüse

Medaillons mit Trüffelsoße, auf Fenchelpüree

*Datteln in Honig, gefüllt
mit Nüssen und Mandeln*

INFO

Deveron (Pub)
 Vladimira Gortana 32, Mali Lošinj
 T: +385 51 238 510
 deveronpub@gmail.com



M E N U

Minestrone with beans/lentils

Salad greens with sheep cheese and walnuts

Grilled lamb cutlet with buckwheat
stew and sautéed peas and bacon

Grilled vegetables - breaded cauliflower

Cabbage salad with cumin seeds

Dried fruit in mead

—

Minestron - Bohnen-Linsen-Suppe

Blattsalat mit Schafskäse und Nüssen

*Lammkotelett vom Grill mit
Buchweizeneintopf und Erbsen mit Speck*

Gemüse vom Grill - paniertes Blumenkohl

Krautsalat mit Kreuzkümmel

Trockenobst in Honigwein

INFO

Diana (Restaurant)
 Šetalište dr. A. M. Montesole 2, Mali Lošinj
 T: +385 51 232 055
 restoran.diana@jadranka.hr
 www.losinj-hotels.com

M E N U

Cheese trio, herb cheese with
olive oil, walnuts and olives

Paper wrap filled with Coquilles St. Jacques,
mussels, shrimps and Filet of white fish

Pancakes with honey and olive oil

Toast with olive patty and vegetable,
bacon and fried onion tartare

Grilled chicken with mushrooms and sesame

Stuffed dates

—

*Käseaufstrich, gewürzter Käse mit
Olivenöl, Nüssen und Oliven*

*Jakobsmuscheln, Miesmuscheln, Scampi und
Filet vom Weißfisch, zubereitet im Päckchen*

Pfannkuchen mit Honig und Olivenöl

*Geröstetes Brot mit Olivenpastete, Gemüse-
Tartare, Speck und gerösteten Zwiebeln*

*Hühnerbrustfilet vom Grill
mit Pilzen und Sesam*

Gefüllte Datteln

INFO

Eki (Restaurant)
 Artatore 107, Mali Lošinj
 T: +385 51 233 007
 restoran@eki.hr
 www.eki.hr

ANCIENT ROMAN CUISINE BY APOXYOMENOS
 ANTIKE KÜCHE DES APOXYOMENOS



M E N U

Olive and cheese spread on whole-wheat bread
 Fried fish with onion
 Rocket with olive oil, sheep cheese and olives
 Grilled fish with rosemary and vegetables
 Braised pheasant with grapes and barley
 Lamb liver with barley porridge
 and green bean salad
 Mead 0.1 L

Oliven-Käse-Pastete auf Roggenbrot
Frittierte kleine Fische und Zwiebeln
Rucola mit Olivenöl, Schafskäse und Oliven
Fisch vom Grill mit Rosmarin und Gemüse
Geschmorter Fasan in Trauben mit Gerstenbrei
Lammleber mit Gerstenbrei
und grünem Bohnensalat
Honigwein 0,1 l

INFO

Lošinjsko jidro (Buffet)
 Sv. Marije 11, Mali Lošinj
 T: +385 51 233 424
 maric.restoran@rit-t-com.hr

M E N U

Oven-baked flatbread with marinated
 anchovies, sage butter and garlic caviar
 Cream of carrot and fennel soup
 Grilled tuna steak with olive cream
 and beetroot
 Fillet of sea bass with lentil salad
 in Lošinj olive oil snow
 Carob cake with strawberry tree jam
 Cream cheese and honey filled dates

Hausgemachtes Fladenbrot mit
marinierten Anchovis, Salbeibutter,
Kaviar-Knoblauch-Creme
Cremesuppe mit Karotten und Fenchel
Thunfischsteak vom Grill mit
Oliven-Rote-Bete-Creme
Wolfsbarschfilet mit Linsensalat
auf Olivenölschaum
Torte mit Johannisbrot und
Erdbeerbaum-Marmelade
Datteln gefüllt mit cremigem Käse und Honig

INFO

Manora (Restaurant)
 Mandalenska 26b, Nerezine
 T: +385 51 237 460
 manora@manora-losinj.hr
 www.manora-losinj.hr

M E N U

Raw zucchini with razor clams
 Cold starter with Venus clams and fennel
 Mussel salad with cooked carrots
 Cold starter with cooked white fish

Rohe Zucchini mit Großen Scheidenmuscheln
Kalte Vorspeise - Venusmuscheln und Fenchel
Salat mit gekochten Möhren und Miesmuscheln
Kalte Vorspeise - gekochter Weißfisch

INFO

Porto (Buffet)
 Sv. Martin 58, Mali Lošinj
 T: +385 51 231 956
 porto.renato.lorena@gmail.com

M E N U

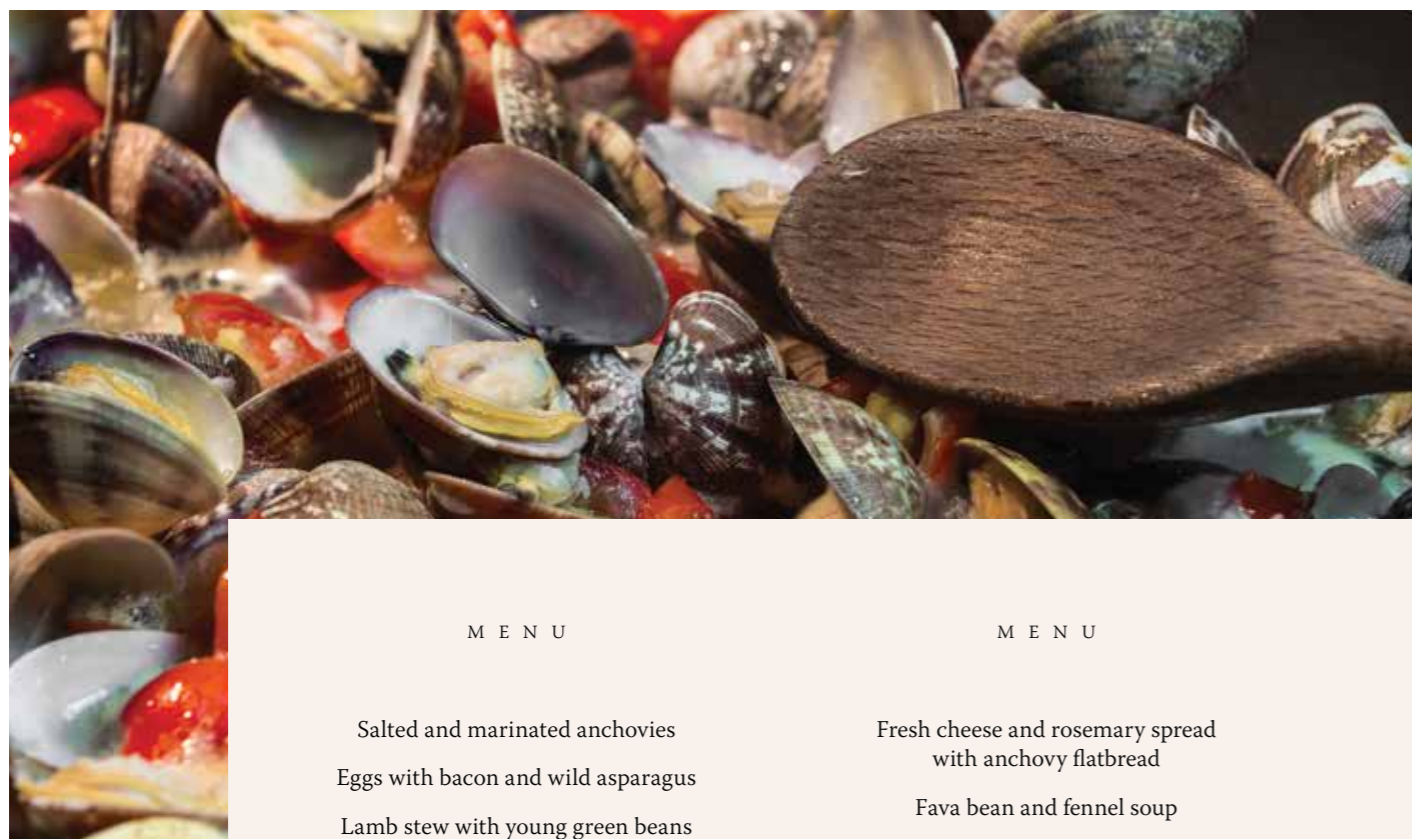
Raw sea bass with salted fish, olive oil
 and herb dressing
 Grilled sesame-crusted shark
 Swiss chard with olive oil – fried bean cake
 Salad greens with chickpeas
 Grilled lamb cutlet
 Buckwheat stew – green peas with bacon
 Pancakes with dried figs

Roher Wolfsbarsch mit Soße aus salzigem Fisch,
Olivenöl und duftenden Kräutern
Hai mit Sesam, vom Grill
Mangold auf Olivenöl - Bohnenpuffer
Blattsalat mit Kichererbsen
Lammkotelett vom Grill
Buchweizen mit Erbsen und Speck
Pfannkuchen mit Trockenfeigen

INFO

Punta (Restaurant)
 Šestavine 13a, Veli Lošinj
 T: +385 51 662 034
 punta.restoran@jadranka.hr
 www.losinj-hotels.com





M E N U

Salted and marinated anchovies
Eggs with bacon and wild asparagus
Lamb stew with young green beans
Fried catshark with Swiss chard
Pancakes with honey

—
Salzige und marinierte Anchovis
Rührei mit Speck und Wildspargel
Lammeintopf mit Gartenbohnen
Frittierter Katzenhai mit Mangold
Pfannkuchen mit Honig

INFO

Silvana (Tavern, Taverne)
Lošinjskih pomoraca 2, Mali Lošinj
T: +385 51 232 591
konoba.silvana@inet.hr
www.silvana.hr

M E N U

Fresh cheese and rosemary spread
with anchovy flatbread
Fava bean and fennel soup
Stewed lamb with mushrooms in red wine sauce
Pancakes with honey and dried figs

—
Brotaufstrich aus frischem Käse und Rosmarin,
Fladenbrot mit Anchovis
Ackerbohnen- Fenchel-Suppe
Gedünstetes Lamm mit Pilzen in Rotweinsoße
Pfannkuchen mit Honig und Trockenfeigen

INFO

Televrin (Restaurant)
Obala nerezinskih pomoraca 21, Nerezine
T: +385 51 237 121
televrin@ri.t-com.hr
www.televrin.com



ENJOY THE CULINARY DELIGHTS OF
APOXYOMENOS ANCIENT CUISINE!
GENIESSEN SIE DIE KULINARISCHEN
DELIKATESSEN DER ANTIKEN KÜCHE
DES APOXYOMENOS!!

M E N U

Beef soup with buckwheat and chives
Eggs with sheep prosciutto
Tuna steak with Swiss chard and fennel orzotto
Curd and honey cream with dried fig sauce

—
Rindsuppe mit Buchweizen und Schnittlauch
Rührei mit Schafsschinken
Thunfischsteak auf Mangold und Fenchel
Hüttenkäse-Honig-Creme mit Trockenfeigensoße

INFO

Veli žal (Restaurant)
Sunčana uvala 3, Mali Lošinj
T: +385 51 667 260
veli.zal@jadranka.hr
www.losinj-hotels.com

M E N U

Goat feta cheese with cantaloupe
Venison ragout with bread dumplings
Grilled tuna steak with salted anchovy dressing,
boiled Swiss chard and stewed root vegetables
Figs cooked in red wine, mint cream
with honey and almonds

—
Feta-Ziegenkäse mit Honigmelone
Gulasch vom Wild mit Knödeln
Thunfischsteak vom Grill mit Soße aus salzigen
Sardinen, gekochter Mangold, gegartes
Wurzelgemüse
Feigen gekocht in Rotwein, mit
Pfefferminz-Honig-Mandel-Creme

INFO

Za kantuni (Restaurant)
Vladimira Gortana 25, Mali Lošinj
T: +385 51 231 840
restorani@losinia.hr
www.losinia.hr



OLIVES AND OLIVE OIL IN THE ANCIENT TIMES

Along with vines and cereals, olive was a part of mythical Greek triad of agriculture and food culture. During the colonisation of the new territories, which also included our coast, the Greeks planted the olives around the Mediterranean. The Illyrians took over the culture of growing olives and their provinces of Histria and Liburnia became famous for their olive oil of specific taste and scent. Ancient authors appreciated Liburnian oil for its exceptional quality.

Olive oil was used for various purposes: for cooking, lighting, coating the body of an athlete, treatments, massages, and beauty purposes. The olive also had symbolic value as it was a gift from the goddess Athena; therefore it represented wisdom and the holy peace. A wreath of olive twigs at the competitions symbolised strength and victory.

Olives were indispensable at Greek dining tables. They were served wizened, with a stalk of wild fennel or as a spread (previously pitted and milled). Hippocrates attested to their nutritive value and claimed that a man can survive on eating eight olives a day.

—
Adrijano Nikolić
author: Apoxyomenos Gastronomic Story

Lidija Kosmos
BA History and Sociology

DIE OLIVE UND DAS OLIVENÖL IN DER ANTIKE

Die Olive ist, neben der Weinrebe und dem Getreide, ein Teil der mythischen Triade der griechischen Landwirtschaft und Kultur. Die Griechen haben sie während ihrer Kolonialisierungen neuer Gebiete, rund um das Mittelmeer angepflanzt – so auch an unseren Küsten. Die Kultur des Olivenanbaus wurde von den Illyrern übernommen. Ihre Regionen Histrien und Liburnien waren für das typisch duftende und schmeckende Olivenöl bekannt. Antike Autoren erwähnen das liburnische Olivenöl, das wegen seiner hohen Qualität äußerst geschätzt wurde.

Das Olivenöl wurde zu unterschiedlichen Zwecken verwendet: bei Zubereitung der Speisen, zur Beleuchtung, zum Hautschutz der Athleten, zur Heilung, Massage und zu kosmetischen Zwecken. Die Olive hatte auch einen symbolischen Wert, sie war ein Geschenk der Göttin Athene – deshalb steht sie für Weisheit und Seligkeit. Der Olivenkranz stellte bei Wettbewerben Stärke und Sieg dar. Die Olivenfrüchte waren eine unumgängliche Köstlichkeit auf den Tischen der Griechen. Sie wurden getrocknet, mit einem Stängel wilden Fenchels serviert oder dienten als Brotaufstrich (ohne Kern fein zerkleinert). Nach Hippokrates genüge es dem Menschen zum Überleben am Tag nur acht Oliven zu essen, was ihren Nährwert beweist.

—
Adrijano Nikolić
Autor des Werks Apoxyomenos gastronomische Geschichte

Lidija Kosmos
Prof. Geschichte und Soziologie





MOSAICO EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
NATIVES OLIVENÖL EXTRA MOSAICO

Agricultural cooperatives / *Landwirtschaftsverein Cres*,
 Šetalište XX. travnja 62, 51557 Cres, T: +385 51 571 238,
 poljoprivredna.zadruga@ri.t-com.hr, www.pz-cres.hr

Points of sale / Verkaufsstellen:

Agricultural cooperatives / *Landwirtschaftsverein Cres*,
 Šetalište XX. travnja 62, 51557 Cres, T: +385 51 571 238,
 poljoprivredna.zadruga@ri.t-com.hr, www.pz-cres.hr

- Maxi market Jadranka,
 Dražica 5, 51550 Mali Lošinj,
 T: +385 51 661 166



OLIVE OIL AND OLIVE WOOD PRODUCTS
 AS A KEEPSAKE FROM THE ISLAND OF VITALITY!
 OLIVENÖL UND OLIVENHOLZPRODUKTE ALS
 ERINNERUNG AN DIE INSEL DER VITALITÄT!



OLIVE WOOD PRODUCTS
OLIVENHOLZPRODUKTE

Gulam Trade / *Kleingewerbebetrieb* Gulam,
 Biskupija 9a, 51554 Nerezine,
 T: +385 99 214 0405, sonja.gulam@ri.t-com.hr

Points of sale / Verkaufsstellen:

- Gulam Trade / *Kleingewerbebetrieb* Gulam,
 Biskupija 9a, 51554 Nerezine,
 T: +385 99 214 0405,
 sonja.gulam@ri.t-com.hr
- Shop / *Boutique Svi gušti*,
 Trg Studenac 7, 51554 Nerezine,
 T: +385 99 214 0405,
 sonja.gulam@ri.t-com.hr
- Apoxyomenos Museum / *Museum des Apoxyomenos*,
 Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj,
 T: +385 51 734 260,
 info@muzejapoksiomena.hr,
 www.muzejapoksiomena.hr

OLIVE WOOD PRODUCTS
OLIVENHOLZPRODUKTE

Nevenka and Igor Zlatkov family farm / *Familiärer
 Landwirtschaftsbetrieb Nevenka & Igor Zlatkov*
 Filozići 9, 51557 Cres, T: +385 91 288 6144,
 igorfilozici@gmail.com

Points of sale / Verkaufsstellen:

- Nevenka and Igor Zlatkov family farm / *Familiärer
 Landwirtschaftsbetrieb Nevenka & Igor Zlatkov*,
 T: +385 91 288 6144,
 igorfilozici@gmail.com
- Viškovo Garden Centre / *Gartencenter Viškovo*,
 Viškovo bb, 51000 Rijeka,
 T: +385 98 424 533,
 nmalbasa@inet.hr
- Shop / *Boutique Lonci&Poklopci*,
 Ilica 56, 10000 Zagreb,
 T: +385 99 200 2450,
 vecek@protrade.hr
- Apoxyomenos Museum / *Museum des Apoxyomenos*,
 Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj,
 T: +385 51 734 260,
 info@muzejapoksiomena.hr,
 www.muzejapoksiomena.hr

APOXYOMENOS TEAS

A thousand-year-old cherry pit found inside Apoxyomenos inspired the experts at *Samovar* to research ancient practices and create a collection of entirely natural infusions with top quality homemade ingredients. All recipes compliment preparation of hot and cold delicacies, and the indigenous scented ingredients make these infusions an ideal souvenir – a scented keepsake to excite unforgettable moments in the memory of anyone who has ever visited the oasis of Lošinj.

—
Jasmina Šerifović, mag. sanit. ing.
and certified nutritional consultant

DIE TEES DES APOXYOMENOS

Un seme millenario di ciliegia trovato all'interno del corpo di Apoxyòmenos ha ispirato gli esperti del centro Samovar ad esplorare le abitudini antiche e concepire dagli ingredienti nostrani di prima qualità una collezione di infusi completamente naturali. Tutte le miscele sono adatte alla preparazione di deliziose tisane calde e fredde, e i profumati ingredienti autoctoni rendono questi infusi un souvenir ideale – un ricordo profumato per ridestare i momenti indimenticabili nella memoria di chi ha visitato l'oasi lussignana.

—
Jasmina Šerifović, Mag. Ing. sanit.
und zertifizierte Ernährungsberaterin



LOŠINJ TEAS / DIE LOŠINJER TEE-LINIE

• Papar & sol, Samovar, Dolac 3, 51 000 Rijeka, T: + 385 51 261 343, info@samovar.hr, www.samovar.hr

POINTS OF SALE / VERKAUFSSTELLEN

- Samovar tea shop, Užarska 14, 51000 Rijeka, T: +385 51 550 800
- Samovar tea shop, Zvonimirova 3, ZTC, 51000 Rijeka, T: + 385 51 413 612
- Samovar bar, Trg Matije Vlačića Flaciusa 2, 51000 Rijeka, T: +385 51 215 521
- Muzej Apoksiomena / Museo di Apoxyòmenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr

WINE

Ancient wine wasn't like today because it contained more sugar and a slightly higher percentage of alcohol. The Greeks increased the strength and the sweetness with additives such as honey, *Aloe vera*, thyme, berries, and myrtle. Once ready, it was diluted with water in different mixing ratios, depending on the occasion or the type of guests. According to Greek legends, Dionysus, the god of fertility, winemaking, wine and enjoyment, gave the grape vines to the people and taught them how to make this drink that stimulates creative energy, love, friendship, fun, and frolic. A toast of undiluted wine was drunk to honour the gods.

Hippocrates thought that the wine guaranteed good health. A drink known as Hippocrates wine was prepared with the addition of wormwood and burning bush. The Romans adapted this drink from the Greeks by adding leaves of thyme and rosemary. Hippocrates wine was most probably the starting point for vermouth (Ger. Wermut – wormwood), known today as a bittersweet dessert drink with wormwood flavour.

—
Adrijano Nikolić
Nikolić author: Apoxyomenos Gastronomic Story

Lidija Kosmos
BA History and Sociology

The ancient wine can be produced only naturally. Such wines contain high levels of natural antioxidants and phytoestrogens. Wine is the eternal guardian of the good spirits. And finally, in vino veritas.

—
Kristijan Merkaš
Corporate Head Sommelier,
Lošinj Hotels&Villas



ENJOY WINE TASTING OF ANCIENT
WINES AT THE LOŠINJ HOTELS&VILLAS!
GENIESSEN SIE DIE WEINPROBEN
DER ANTIKEN WEINE DES LOŠINJ
HOTELS&VILLAS!

POINTS OF SALE / VERKAUFSSTELLEN

- Boutique Hotel Alhambra, Čikat 16, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 260 700, alhambra@losinj-hotels.com, www.losinj-hotels.com
- Hotel Bellevue, Čikat 9, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 679 050, bellevue@losinj-hotels.com, www.losinj-hotels.com
- Restaurant Diana, Šetaliste dr. A. M. Montesole 2, Mali Lošinj, T: +385 51 232 055, restoran.diana@jadranka.hr, www.losinj-hotels.com
- Restaurant Punta, Šestavine 13a, 51551 Veli Lošinj, T: +385 51 662 034, punta.restoran@jadranka.hr, www.losinj-hotels.com
- Restaurant Veli žal, Sunčana uvala 3, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 667 260, veli.zal@jadranka.hr, www.losinj-hotels.com

WEIN

Der antike Wein ähnelte nicht dem heutigen, es hatte mehr Zuckerzugabe und einen etwas höheren Alkoholgehalt. Alkoholgehalt und Süße wurden mit Zusätzen wie Honig, Aloe Vera, Thymian, Beeren und Myrte erhöht. Nachdem der Wein auf diese Weise gekeltert wurde, hat man ihn mit Wasser verdünnt. Je nach Anlass oder der Art der Gäste wurden unterschiedliche Mischungsarten angewandt. Nach den griechischen Legenden hat Dionysos, der Gott der Fruchtbarkeit, des Rausches, des Weines und des Genießens, den Menschen die Weinreben geschenkt und ihnen beigebracht, wie man aus ihnen ein Getränk macht, das kreative Energie, Liebe, Freundschaft, Spaß und Freude anregt. Bei einem Anstoß zu Ehren der Götter wurde nichtverdünnter Wein getrunken.

Hippokrates sah den Wein als eine Garantie für eine gute Gesundheit. Das Getränk genannt Hippokrates-Wein wurde mit Zusatz von Wermutkraut und Diptam hergestellt. Die Römer haben dieses Getränk von den Griechen übernommen, und Thymian- und Rosmarinblätter hinzugefügt.

Der Hippokrates-Wein war sehr wahrscheinlich der Ursprung des heutigen Weines Wermut (dafür spricht auch die dt. Etymologie des Namens), bekannt als das mit Wermut gewürzte, bittersüße Dessertgetränk.

—
Adrijano Nikolić
Autor des Werks Apoxyomenos gastronomische Geschichte

Lidija Kosmos
Prof. Geschichte und Soziologie

Die antiken Weine konnten nur auf natürliche Art gekeltert werden. Die auf diese Weise hergestellten Weine enthalten eine Vielzahl von Antioxidantien und Phytoöstrogene. Der Wein ist immer Hüter der guten Laune. Und zum Schluss: in vino veritas.

—
Kristijan Merkaš
Capo Sommelier
Lošinj Hotels&Villas





WE STILL USE HIGH QUALITY
HONEY PRODUCTS!

AUCH HEUTE VERWENDEN
WIR BIENENHONIGPRODUKTE
HÖCHSTER QUALITÄT!

HONEY IN THE ANCIENT TIMES

The ancient times was a period when, by domesticating the honeybees, they stopped being considered wild animals that anyone could catch and became property of individuals. Setting up of the apiculture as a planned human activity that yields certain material goods (honey above all) resulted in the first regulations for organizing the relationships in the beekeeping. This period inspired a significant burst to the development of the apiculture, what could be seen in the writings of the “first beekeeper” of the ancient world – Aristotle (384 – 322 BC). However, Hippocrates’ (460 – 380 BC) writings showed keen interest in the use of honey for medicinal purposes. It is also interesting that the phrase “honeymoon” originated in that same period when the newlyweds were abundantly watered with honey-based beverages during the first (lunar) month of their union in order to have the strength and the energy to start their offspring and their lives together.

—
Dražen Lušić, PhD
BA Sanitary Engineering,
President of Croatian Association of Sensory Analysts of Honey



HONIG IN DER ANTIKE

Die Antike war ein Zeitalter in dem die Bienen dank der Domestizierung nicht mehr Wildtiere waren, die man frei fangen konnte, sondern das Eigentum von Einzelpersonen. Durch die Entwicklung der Bienenzucht als eine geplante menschliche Tätigkeit, mit der man gewisse materielle Güter erwirbt (vor allem Honig), entstehen auch die ersten Verordnungen, anhand derer man die gegenseitigen Beziehungen in der Bienenzucht regelte. Mit dem Eintreffen der Antike bekommt die Bienenwirtschaft einen neuen Anstoß, worüber auch der „erste Imker“ der Antike - Aristoteles (384-322 v. Chr.) geschrieben hat. Auf der anderen Seite dienten Hippokrates (460-0 v. Chr.) sorgfältige Niederschriften über die Honiganwendung zu medizinischen Zwecken. Interessant ist, dass auch der Begriff „Honeymoon“ (engl. Hochzeitsreise) aus jener Zeit stammt, als man dem Brautpaar während des ersten (lunaren) Monats ihres gemeinsamen Lebens großzügig Honiggetränke geschenkt hat, damit sie mit viel Kraft und Energie in das neue gemeinsame Leben eintreten und für Nachwuchs sorgen können.

—
Doc.-Dr. sc. Dražen Lušić, Dipl. Ing. sanit.,
Vorsitzender des Kroatischen Verbandes der Honig-Verkoster



HONEY PRODUCTS, POINTS OF SALE BIENENHONIGPRODUKTE, VERKAUFSSTELLEN

- Apiculture / Bienenzucht Dragoslavić, Šetalište XX. travnja 30 / Creski statut bb, 51557 Cres, T: +385 95 167 4716, manueladragoslavic@gmail.com; creskipcelar@gmail.com
- Apoxyomenos Museum / Museum des Apoxyomenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr

APOXYOMENOS NATURAL COSMETICS

The antiquity is a period when the cult of the body was extremely popular and a great attention was paid to personal hygiene. Besides washing, the basic care also included body massage and scented baths with the use of precious oils and balms, and they were equally enjoyed by men and women. Scents that were popular at that time were musk, amber, incense, cinnamon, and thyme and they were used for perfuming the temples, embalming, and sacrifices. The cosmetic products saw a boom in the ancient Rome due to the arrival of Greek physicians and encyclopedists. Roman women used balms, oils, and powders for skin cleansing, and they also made soaps from fat and lime. The ancient Rome was known for making many cosmetic and medicinal agents and preparations such as paste against skin flaking, creams, balms, baths, and perfumes. APOXYOMENOS cosmetics is principally based on oils, most notably olive and almond oils, and scents used in the ancient time such as musk, myrtle, amber, orange flower, and iris.

—
Mirta Lozančić
aromatherapist,
Mirta natural cosmetics



APOXYOMENOS NATURKOSMETIK

Die Antike ist eine Zeit, in der Kult des Körpers äußerst gepflegt wurde und große Aufmerksamkeit wurde der Hygiene geschenkt. Außer dem Waschen, gehörte zur Grundpflege auch die Körpermassage und diverse Duftbäder wurden verwendet, sowie kostbare Öle, die sowohl Männer als auch Frauen genossen haben. Die Düfte, die damals geschätzt wurden, waren Moschus, Ambra, Weihrauch, Zimt und Thymian, die auch in Tempeln, zur Balsamierung und Opferbringung verwendet wurden. Im antiken Rom erlebte die Kosmetik einen großen Aufschwung dank der griechischen Ärzte und Enzyklopädisten. Die Römerinnen haben ihre Haut mit Ölen und Pudern gereinigt. Man hat auch Seifen aus Öl und Kalk produziert. Das antike Rom war für seine Herstellung unterschiedlicher Kosmetik- und Heilprodukten, sowie Präparate wie Peeling Pasten, Cremes, Öle, Bäder und Düfte, bekannt. Die Kosmetiklinie APOXYOMENOS basiert vor allem auf Ölen und Düften, die schon in der Antike angewandt wurden – wie Oliven- und Mandelöl, sowie Moschus-, Myrte- und Ambra-, Orangeblüten- und Lilienduft.

—
Mirta Lozančić
Aromatherapeutin
Naturkosmetik Mirta

NATURAL COSMETICS FROM LOŠINJ / DIE LOŠINJER NATURKOSMETIK

• Mirta natural cosmetics / Naturkosmetik Mirta, Zagrebačka 53, 51550 Mali Lošinj, T: +385 99 2187 142, lozancicmirta3@gmail.com, www.prirodna-kozmetika-mirta.com

POINTS OF SALE / VERKAUFSSTELLEN

- Apoxyomenos Museum / Museum des Apoxyomenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr
- Wellness Hotel Aurora, Sunčana uvala 4, 51550 Mali Lošinj, Trgovina / Negozio Futura, T: +385 98 9397 775, aurora@losinj-hotels.com
- Family Hotel Vespera, Sunčana uvala 5, 51550 Mali Lošinj, Trgovina / Negozio Futura, T: +385 98 9397 775, vespera@losinj-hotels.com
- Hotel Bellevue, SPA Clinic, Čikat 9, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 679 050, bellevue@losinj-hotels.hr, www.bellevuelosinj.com
- Boutique Hotel Alhambra, Čikat 16, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 260 700, alhambra.spa@jadranka.hr, www.losinj-hotel.com
- Vitality Hotel Punta, Iuvena face and body beauty studio, Šestavine 17, 51551 Veli Lošinj, T: +385 91 1919 333, info@iuvena.com.hr; web-shop: prirodna-kozmetika-mirta.com



APOXYOMENOS NATURAL COSMETICS

The natural cosmetics line Apoxyomenos from Lošinj is used for skin treatments similar to those in the ancient times. Apoxyomenos, the ancient Greek athlete of a body of Apollo slept hidden for centuries in the waters of Lošinj.

Traces of medicinal Mediterranean plants dating from the ancient times were found inside the bronze body of Lošinj's Apoxyomenos. We have created a scented mixture of essential oils from vitality island's plants that reminisce us of the ancient Greece when caring about physical appearance was an essential part of the way of life.

—
Sandra Nicolich
aromatherapist,
The Garden of Fine Scents

APOXYOMENOS NATURKOSMETIK

Mit der Lošinjer Naturkosmetiklinie Apoxyomenos wird die Haut auf antike Art gepflegt. Apoxyomenos, der antike, physisch dem Apollon ähnelnde, griechische Athlet schlief Jahrhunderte lang verborgen im Meer in der Nähe von Lošinj.

Im Bronzekörper des Apoxyomenos von Lošinj wurden Reste heilender mediterraner Kräuter aus der Antike gefunden. Aus ätherischen Ölen gleichartiger Pflanzen der Insel der Vitalität stellten wir eine duftende Mischung her, die uns an die Zeiten des antiken Griechenlands erinnert, wo das gesunde Aussehen des eigenen Körpers, als ein unumgänglicher Teil der damaligen Lebenskultur, gepflegt wurde.

—
Sandra Nicolich
Aromatherapeutin,
Duftgarten



NATURAL COSMETICS FROM LOŠINJ / DIE LOŠINJER NATURKOSMETIK

• The Garden of Fine Scents / Duftgarten, Bukovica 6, 51550 Mali Lošinj,
T: +385 98 326 519, info@miomirisni-vrt.hr, www.miomirisni-vrt.hr

POINTS OF SALE / VERKAUFSSTELLEN

- The Garden of Fine Scents / Duftgarten, Bukovica 6, 51550 Mali Lošinj,
T: +385 98 326 519, info@miomirisni-vrt.hr, www.miomirisni-vrt.hr
- Vitality Hotel Punta, Šestavine 17, 51551 Veli Lošinj, Suvenirnica / Negozio, T: +385 98 326 519
- Wellness Hotel Aurora, Sunčana uvala 4, 51550 Mali Lošinj,
Trgovina / Negozio Futura, T: +385 98 9397 775, aurora@losinj-hotels.com
- Snježana Muškardin Pharmacy / Apotheke Snježana Muškardin, Riva lošinjskih kapetana bb,
51550 Mali Lošinj, T: +385 51 231 661, ljekarna.muskardin@gmail.com, www.ljekarna-losinj.hr
- Kaštel Farm Pharmacy / Apotheke Kaštel Farm, Veloselska cesta 33, 51550 Mali Lošinj,
T: +385 51 238 513, ljekarna.kastel.farm@ri.t-com.hr
- Apoxyomenos Museum / Museum des Apoxyomenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550
Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr

APOXYOMENOS MASSAGE

Inspired by Apoxyomenos and the ancient past, this line of products is intended for all modern-day people who spend their free time outdoors and doing sports and in that way they revitalise their bodies and minds.

Apoxyomenos = the scraper. It is believed that the athletes of that time covered their bodies in olive oil. During sports activities, the dust would stick to the oil, that is, to the skin, so afterwards they would scrape it off with special sickle-shaped wooden spatulas. This has inspired us to start the treatment with an exfoliator that mimics the scraping, and the massage is performed with olive oil to which we have added laurel essential oil. Laurel, or Latin *Laurus nobilis*, is a plant that was used to make wreaths that served as crowns for ancient winners. Laurel essential oil is a natural painkiller, it stimulates lymphatic circulation and elimination of excess matter from the organism, and as such it is a great addition in mixtures for sports massages.

—
Anamarija Pažin Morović,
aromatherapist,
Laurus Slow Spa

DIE MASSAGE DES APOXYOMENOS

Inspiziert durch Apoxyomenos und die Antike, ist diese Produktlinie für alle modernen Menschen von heute bestimmt, die ihre Freizeit gerne mit Sport und in der Natur verbringen, und auf diese Weise ihren Körper und Geist revitalisieren.

*Apoxyomenos = der sich Abreibende. Den Erzählungen nach haben die damaligen Athleten vor der Gymnastik auf ihre Körper Olivenöl aufgetragen. Während der sportlichen Aktivitäten blieb der Staub am Olivenöl bzw. der Haut kleben. Nach dem Sport wurde die Schicht aus Staub und Öl von dem Körper mithilfe von speziellen, sichelförmigen Holzspateln abgerieben. Dies inspirierte uns dazu, die Behandlung mit einem Peeling zu beginnen, das dieses Schaben nachahmen soll. Für die Massage wird Olivenöl verwendet mit dem Zusatz von ätherischem Lorbeeröl. Der Lorbeer, lat. *Laurus nobilis*, ist eine Pflanze, aus der sog. Laureate d. h. Siegeskränze gemacht wurden, mit denen in der Antike die Sieger ausgezeichnet wurden. Das ätherische Lorbeeröl ist ein natürliches Schmerzmittel, es regt die Lymphzirkulation an und fördert die Ausscheidung überschüssiger Stoffe aus dem Körper. Es ist auch gut geeignet für Massagemischungen nach dem Sport.*

—
Anamarija Pažin Morović
Aromatherapeutin,
Laurus Slow Spa



· Wellness Hotel Aurora, Laurus Slow Spa, Sunčana uvala 4,
51550 Mali Lošinj, T: +385 51 667 250,
anamarija@laurus-studio.com, www.lošinj-hotels.com

APOXYOMENOS MASSAGE

Experience the ancient world through a revitalising ritual with the use of *Mirta*, natural cosmetics from Lošinj. Feel the healing powers of the island's plants on your skin. Body exfoliator with laurel and orange in a woollen glove, combined with an energetic massage will relieve tension, have a positive effect on the blood circulation and revitalise your body. A selection of oils – olive, almond, pot marigold, eucalyptus, and orange flower – symbolise beauty, wealth, victory, fertility and eternal youth, just like Apoxyomenos.

—
Željka Ketterer, BA Physiotherapy,
Beauty studio, Vitality Zone Vitality
Hotel Punta, Iuvena – beauty studio

DIE MASSAGE DES APOXYOMENOS

Erleben Sie die Antike durch ein revitalisierendes Ritual und fühlen Sie die Vorteile der Inselkräuter auf Ihrer Haut durch die Anwendung der Lošinjer Naturkosmetik Mirta. Das Körper-Peeling aus Lorbeer und Orange mit Wollhandschuh aufgetragen in Kombination mit einer Energiemassage löst Verspannungen und hat eine positive Auswirkung auf die Durchblutung und die Revitalisierung des Körpers. Ausgewählte Oliven-, Mandel-, Ringelblumen-, Eukalyptus- und Orangenblütenöle sind das Symbol der Schönheit, des Wohlstands, des Sieges, der Fruchtbarkeit und der ewigen Jugend – genau wie Apoxyomenos.

—
Željka Ketterer, Bacc. Physioth.,
Studio für Gesichts- und Körperpflege,
Vitality Zone des Vitality Hotels Punta



· Vitality Hotel Punta, Beauty studio Iuvena /
Iuvena – Studio für Gesichts- und Körperpflege,
Šestavine 17, 51551 Veli Lošinj, T: +385 91 1919 333,
info@iuvena.com.hr, www.iuvena.com.hr

APOXYOMENOS MASSAGE

The health benefits of sage were familiar in the ancient Greece, and its Latin name *Salvia officinalis* means to save or to heal, which only proves the plant's healing potential. A blend of sage and myrtle essential oils stimulates organ function that helps filter and eliminate waste from the organism.

Apoxyomenos Eternity Treatment comprises a 20-minute hydro-spa and a 50-minute full-body massage, which results in total relaxation of the body.

The power of the touch is health-giving. Indulge in an aromatherapy treatment with spa and oils, relax in the scents of myrtle and sage that you can smell on Lošinj every day.

—
Mladenka Nastović Mesarić,
MA Physiotherapy,
Bellevue Spa Clinic



• Hotel Bellevue, Spa Clinic, Čikat 9, 51550 Mali Lošinj,
T: +385 99 4990 158, belvue.spacclinic@jadranka.hr,
www.lošinj-hotels.com

DIE MASSAGE DES APOXYOMENOS

Schon im antiken Griechenland waren die heilenden Eigenschaften des Salbeis (lat. Salvia officinalis) bekannt. Der lateinische Name „salvia“ bedeutet retten beziehungsweise heilen, was seine wohltuenden Eigenschaften betont. Die Mischung aus ätherischen Myrten- und Salbeiölen stimuliert die Funktion der Organe, welche Giftstoffe filtrieren und aus dem Körper ausscheiden.

Die Apoxyomenosbehandlung der Ewigkeit besteht aus einem zwanzigminütigen Hydro-Bad und einer fünfzigminütigen Ganzkörpermassage und liefert somit eine pure Entspannung des Körpers.

Die Berührungskraft ist heilend. Gönnen Sie sich eine Aromatherapiebad- und Öl-Behandlung, entspannen Sie sich bei den Düften von Myrte und Salbei, die Sie jederzeit auf der Insel Lošinj einatmen können.

—
Mladenka Nastović Mesarić,
Mag. Physioth., Bellevue Spa Clinic

APOXYOMENOS LOCKS OF HAIR AS INSPIRATION

Ancient world peoples, especially those living in the ancient Greece and ancient Rome, as well as on Lošinj, then known as Apsirtydes, besides being known for their economic and cultural achievements, remain famous for their facial, hair, and body beauty techniques that were often celebrated and sung in their epics. It is known that they particularly valued their grooming and healthful ingredients that they drew from natural resources and used for relaxation and beauty treatments. Particular attention was paid to hair, which had to be nurtured and perfumed. Hairstyles were strengthened with *Aloe vera* and honey, and the hair was washed in a mixture of clay and soapy plants with the addition of essential oils of citrus, evergreen trees, lavender, lemon balm, and myrtle. Hair masks made of honey, apple cider vinegar, clay, algae, and salt with essential oils of sage, mint and rosemary were in demand because together with hair serum based on castor and olive oil and laurel and geranium essential oils, they accelerated hair growth and oozed a seductive scent for special occasions.

—
Mary Novosel,
aromatherapist,
Total - Natural



NOURISH YOUR LOCKS OF
HAIR LIKE APOXYOMENOS!
PFLEGEN AUCH SIE
IHRE HAARLOCKEN WIE
APOXYOMENOS!

DIE HAARLOCKEN DES APOXYOMENOS ALS INSPIRATION

Die Völker der Antike, besonders diejenigen aus dem Gebiet des antiken Griechenlands und Rom, sowie der Insel Lošinj, zu jener Zeit Apsirtydes genannt, wurden nicht nur anhand ihrer wirtschaftlichen und kulturellen Errungenschaften bekannt, sondern auch wegen ihrer Kunst der Gesichts-, Haar- und Körperdekorierung, deren Schönheit sie bewunderten und oft in ihren Epen verehrten. Bekanntlich haben sie Schönheits- und Gesundheitsmittel aus natürlichen Quellen äußerst geschätzt und sie für Entspannung und Schönheit angewandt. Besondere Aufmerksamkeit haben sie ihrem Haar geschenkt, das immer gepflegt und duftig sein musste. Die Frisur wurde mithilfe von Aloe-Vera-Gel und Honig gefestigt, das Haar hat man mit einer Mischung aus Tonerde und seifenähnlichen Pflanzen mit dem Zusatz von ätherischen Zitrus-, Kiefer-, Lavendel-, Melissen- und Myrtenölen gewaschen. Haarmasken und -packungen aus Honig, Apfelessig, Tonerde, Algen und Salzen mit dem Zusatz von ätherischen Ölen aus Salbei-, Pfefferminz- und Rosmarin waren sehr beliebte Präparate da sie, neben dem Haarserum auf Basis von Rizinus- und Olivenöl sowie von ätherischen Lorbeer- und Geranienölen, das Haarwachstum förderten und einen verführerischen Duft für besondere Anlässe verliehen.

—
Mary Novosel
Aromatherapeutin,
Total - Natural

• Mary's Sweets, Cvjetna 14, Kloštar Ivanić, 10000 Zagreb, T: +385 01 2892 302, +385 99 501 6665, mary.novosel@gmail.com

POINTS OF SALE / VERKAUFSSTELLEN:

• Apoxyomenos Museum / Museum des Apoxyomenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj,
T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr





ANCIENT KITCHENWARE

Kitchenware and serving trays were mostly made of ceramics. Very often, pots were also made of bronze or brass, while plates were made of wood, and baskets of willow twigs. The rich could afford silverware for serving food. Numerous variations of different pots, cauldrons, bowls, pans, cups, vases, and carafes attest to the richness and diversity of dishes that were prepared or served in them.

Oil, wine, and cereal were stored in pithos, big clay containers, sometimes up to 2 m high. Amphoras, ceramic round pots with narrow neck and two handles, were used for preserving and transport of liquid and solid food. Apart from ceramic, they were also made of marble, alabaster, glass, and precious metals. Amphoras were used to preserve wheat, honey, grapes, wine, olive oil, olives, salted fish, dates.

At parties, the wine was diluted with water and mixed in kraters. After that, it was poured in carafes – oinochoe, and the wine was drunk from ceramic kylikes, cups with two handles.

—
Adrijano Nikolić
author: Apoxyomenos
Gastronomic Story,

Lidija Kosmos,
BA History and Sociology

The technology of baking clay hasn't changed since the ancient times. We manufacture various ancient bowls with great love, staying true to the ancient tradition.

—
Čazimir Mehmeti and Nevenka Todorčić Mehmeti,
Čarobnjak Ceramics Studio



NOSCE TE IPSUM

(UPOZNAJ SAMOG SEBE / CONOSCI SE STESSO)

ANTIKES GESCHIRR

Das antike Geschirr und Besteck wurde hauptsächlich aus Keramik hergestellt. Oft wurden Töpfe auch aus Bronze oder Messing gemacht und man hat Holzteller und Weidenrutenkörbe benutzt. Die Wohlhabenden konnten sich für das Servieren der Gerichte sogar Silbergeschirr leisten. Zahlreiche Varianten unterschiedlicher Behälter, Kessel, Schüsseln, Pfannen, Teller, Kelche, Vasen und Krüge zeugen von dem Reichtum und der Vielfalt der Gerichte, die in ihnen zubereitet oder serviert wurden.

Öl, Wein und Getreide wurden in den Pithoi, den bis zu zwei Meter großen Vorratsgefäßen aus Erde, aufbewahrt. Zur Konservierung und zum Transport der flüssigen und festen Lebensmittel diente die Amphore, ein enghalsigen bauchiges Keramikgefäß mit zwei Henkeln. Außer Keramik wurden sie auch aus Marmor, Alabaster, Glas und Edelmetallen hergestellt. In den Amphoren wurden Getreide, Honig, Weintrauben, Wein, Olivenöl, Oliven, gesalzener Fisch, Datteln usw. aufbewahrt.

Auf Festen mischte man den Wein mit Wasser in einem Gefäß, der Krater genannt wurde. Daraufhin wurde die Mischung in Kannen – die sog. Oinochoen. Man trank aus den zweihenkligen keramischen Trinkgefäßen Kylikes.

—
Adrijano Nikolić,
Autor des Werks Apoxyomenos
gastronomische Geschichte,

Lidija Kosmos,
Prof. Geschichte und Soziologie

Seit der Zeit der Antike bis zum heutigen Tage blieb die Technik des Brennens von Tonerde gleich. Mit viel Liebe stellen wir heute auf antike Art verschiedene antike Gebrauchsschüsseln her.

—
Čazimir Mehmeti und Nevenka Todorčić Mehmeti,
Keramikstudio Čarobnjak



• Čarobnjak Ceramics Studio / Keramikstudio Čarobnjak, Vladimira Gortana 73, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 232 690; +385 91 5668 603, carobnjak@carobnjak.hr, www.carobnjak.hr

POINTS OF SALE / VERKAUFSTELLEN

• Shop / Boutique Čarobnjak, Vladimira Gortana 73, 51550 Mali Lošinj,
T: +385 51 232 690; + 385 91 5668 603, carobnjak@carobnjak.hr, www.carobnjak.hr
• Apoxyomenos Museum / Museum des Apoxyomenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr

SOUND AND MUSIC IN THE ANCIENT TIMES

Homeric epics, love poems by Sappho or tragedies by Sophocles and Euripides were originally set to music, which speaks to the musical heritage of the ancient Greece, Apoxyomenos' homeland, where it was an important culture and a precious gift of the Muses. It was an integral part of everyday life, an active practice in the lives of the Greeks and a reflection of quality of life. Most Greeks learnt to sing and play during their education. Musical skills of singing along their own accompaniment and playing instruments such as cithara, lyre, or a wind instrument aulos, were highly appreciated. Music was defined by the polis where it was performed. In Athens, Doric scale was applied which symbolised purity and peace, while the Trojans applied Phrygian scale that stimulated combat and anger. Believing in the exceptional qualities of music, the Greek philosophers were certain that it was a paradigm of harmony of order that governed the universe and the human soul. Seikilos epitaph is one of rare Greek musical compositions whose rhythm and melodies have been remastered, and the lyrics are known to many: While you live, shine, have no grief at all. Life exists only for a short while and time demands an end.

—
Diana Grgurić,
PhD Ethnomusicology



TON UND MUSIK IN DER ANTIKE

Homers Epen, die Liebesgedichte von Sappho sowie die Tragödien des Sophokles und Euripides wurden ursprünglich in Musik umgesetzt, was genügend über das musikalische Bild des antiken Griechenlandes – der Heimat des Apoxyomenos – in dem die Musik zur angesehenen Kultur zählte und ein wertvolles Geschenk der Musen war, sagt. Sie war ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Alltagslebens, eine aktive Tätigkeit im Leben der Griechen und ein Ausdruck der Lebensqualität. Die meisten Griechen haben während ihrer Bildung das Singen und das Spielen von Instrumenten wie die Kithara und Lyra oder von Blasinstrumenten wie der Aulos gelernt. Die Musik wurde von dem jeweiligen Polis, in dem sie gespielt wurde, bestimmt. In Athen war der dorische Modus vertreten, der Reinheit und Frieden symbolisiert. In Troja wurde der phrygische Modus angewandt, der für Kampf und Zorn stand. Die griechischen Philosophen glaubten an die außergewöhnliche Bedeutung der Musik und waren der Ansicht, sie sei ein Paradigma für die Harmonie der Ordnung, die im Universum und in der menschlichen Seele herrscht.

Das Lied des Seikilos ist eines der seltenen altgriechischen Lieder, dessen Rhythmus und Melodie heute vollständig rekonstruierbar und mitsamt Versen bekannt sind: „Solange du lebst, tritt auch in Erscheinung. Traure über nichts zu viel. Eine kurze Frist bleibt zum Leben. Das Ende bringt die Zeit von selbst.“

—
Dr. sc. Diana Grgurić,
Ethnomusikologin





HEALTH IN THE ANCIENT TIMES

Holistic education aimed to shape a young man towards the ideal of *kalós kai agathós* that included two inseparable components – to be beautiful and good in terms of physical beauty and goodness of the soul, or better to say moral virtues. It was believed that only a fit body can contain a healthy spirit, hence the saying: a healthy mind in a healthy body.

—
Adrijano Nikolić
author: Apoxyomenos
Gastronomic Story,

Lidija Kosmos,
BA History and Sociology

The foundations of a holistic approach to medicine have been set already in ancient times. Hippocrates, the father of medicine, kept record of the physical, emotional and psychological conditions of all patients and regularly prescribed rest, physical exercise and proper diet for therapeutic purposes. Greek philosophers such as Aristotle and Socrates advocated the importance of taking care of oneself as the condition of well-being in all aspects of one's life. Such a vision of a holistic system links physical and breathing exercises with good interpersonal relationships and gaining wisdom and the knowledge of philosophy.

—
Ana Banić, Master of Physical Therapy
Massage and Health Improvement Studio Vita

GESUNDHEIT IN DER ANTIKE

Die ganzheitliche Erziehung hatte als Ziel die Formierung des jungen Menschen nach dem kalós kai agathós Ideal, das auf zwei untrennbaren Bestandteilen basiert: der physischen Schönheit und der geistigen Gutheit bzw. moralischen Vortrefflichkeit. Man glaubte, nur ein schön entwickelter Körper könne eine gute Seele tragen – daher kommt auch die Redewendung: „Im gesunden Körper ein gesunder Geist“.

—
Adrijano Nikolić,
Autor des Werks Apoxyomenos
gastronomische Geschichte

Lidija Kosmos,
Prof. Geschichte und Soziologie

Schon in der Antike wurden die Grundsteine der Medizin mit holistischem Zugang gelegt. Hippokrates, Vater der Medizin, verfolgte den körperlichen, emotionalen und psychischen Zustand seiner Patienten und verschrieb ihnen als Therapie regelmäßiges Ausruhen, regelmäßige Gymnastik und richtige Ernährung. Die griechischen Philosophen Aristoteles und Sokrates betonten, dass man sich für das eigene Wohlergehen in allen Lebenslagen mit sich selbst befassen muss. Diese Vision vereint Körperübungen, Atemübungen, gute zwischenmenschliche Beziehungen sowie Weisheit und philosophisches Wissen.

—
Ana Banić, Mag. Physiotherapie,
Massage- und Gesundheitsstudio Vita



FESTINALENTE

(MAKE HASTE SLOWLY / EILE MIT WEILE)

1. CULTURAL TOUR “APOXYOMENOS IN THE AUGUSTA BAY” (ONE DAY ON LOŠINJ)

1. KULTURTOUR „APOXYOMENOS IN DER AUGUSTUS-BUCHT“ (EIN TAG AUF DER INSEL LOŠINJ)

Apoxyomenos, the great bronze statue of an athlete dating from 2nd -1st century BC, probably ended up in the waters of Lošinj in the 2nd century AD most likely during the strong outbursts of the famous bora wind. The ship, whose remains haven't been found, was sailing on the old Adriatic maritime route that connected the ancient Dalmatia and Istria, passing between Lošinj and Cres through the ancient town of Osor.

VELA STRAŽA, MALI LOŠINJ

Since the ancient times, this hilltop (64 m) west of Mali Lošinj has been used as a lookout for narrow entrance and the well-protected bay of Mali Lošinj, Valdagosto or Augusta Bay. According to the legend, the bay was named after Octavian Augustus, the first Roman emperor, whose fleet wintered here after having defeated Mark Antony and Cleopatra at Actium.

APOXYOMENOS MUSEUM, MALI LOŠINJ

The museum is located on the waterfront in the centre of Mali Lošinj, a town famous for its maritime and shipbuilding history. The museum's centre piece is Apoxyomenos, a bronze Greek statue that was found in the waters of Lošinj in 1999. After a long and complex restoration, the statue of a young wrestler shows its excellent preservation and timeless beauty in all its glory.

Apoxyomenos, die große Bronzestatue des griechischen Athleten aus dem 2.-1. Jh. v. Chr., landete auf dem Lošinjer Meeresgrund im 2. Jh. wahrscheinlich infolge eines Windstoßes der bekannten Kvarner-Bora. Das Schiff, dessen Reste nie gefunden wurden, fuhr zwischen den Inseln Lošinj und Cres und durch die Liburner Stadt Osor und verbandete so das antike Dalmatien mit Istrien.

VELA STRAŽA, MALI LOŠINJ

Von der Spitze des Hügels (64m) aus, westlich von der Stadt Mali Lošinj, hat man seit alters her den schmalen Eingang in die große und gut geschützte Bucht Valdagosto (Augustus-Bucht) überwacht. Der Legende nach stammt der Name von Octavian Augustus, dem ersten römischen Kaiser, dessen Flotte hier nach dem Aktius-Sieg über Marcus Antonius und Kleopatra den Winter verbrachte.

MUSEUM DES APOXYOMENOS, MALI LOŠINJ

Das Museum befindet sich direkt am Ufer im Zentrum von Mali Lošinj, der Stadt mit einer berühmten See- und Schiffbaugeschichte. Das zentrale Exponat des Museums ist Apoxyomenos, die griechische Bronzestatue, die 1999 aus dem Meer um Lošinj herausgeholt wurde. Nach einer langen und umfassenden Restauration glänzte die Statue des jungen Athleten in voller Pracht seiner Erhaltung und zeitlosen Schönheit auf.





2. CULTURAL TOUR “APOXYOMENOS ON APSYRTIDES” (THREE DAYS ON LOŠINJ)

Originally one island, Lošinj and Cres were artificially separated by a canal that was dug in the ancient times near the town of Osor for easier and faster navigation in this part of the Adriatic. The Greeks called these islands Apsyrtides, that is, Absyrtus' islands, named after the son of Aeëtes, the mythical king of Colchis. Absyrtus was killed here by his sister Medea, a sorceress and her lover Jason, a Greek hero.

VELA STRAŽA, MALI LOŠINJ, APOXYOMENOS MUSEUM, MALI LOŠINJ, APSORUS – ANCIENT OSOR

Osor was founded nearly 3000 years ago by the Liburnians and the town was in full bloom during the Roman rule. It developed thanks to its favourable position on then main Adriatic maritime route that passed through its artificial canal. Well fortified since the time of the Liburnians, Osor was a strategically important naval base for the Romans until the end of the antiquity.

- **Kavuada** – artificial canal that was dug through a narrow isthmus probably by the Liburnians who were known in the ancient world for their sailing and shipbuilding skills.

- **City walls** – along the canal, parts of the oldest, Liburnian layer can be seen that were built of large stone blocks, later reinforced by the Romans.

- **Main street and square** – ancient *decumanus* and *forum* have been preserved in the town's tissue to this day, while the rest has been covered by later medieval construction.

- **Archaeological collection of Osor** – created from a collection of Osor's arch-pastor Ivan Kvirin Bolmarčić, collector and amateur archaeologist, it has been located in the 15th century Town Hall since its opening in 1889 (valuable exhibits: collection of Roman Republican coinage, portrait heads of Octavian and Drusus Minor, tombstone of Lucius the centurion, Osor Credo).

- **Early Christian cathedral with St. Mary's baptistry** – built in 5th or 6th c. AD on the site of an earlier memorial chapel. It was in use until the end of the 14th century when it was demolished in the war with Genoa.

- **Bijuar** – the oldest port of Osor, dating from the Liburnian times, as evidenced by stone cleats that are now under the sea due to sea level rise.

“FOLLOWING ARTEMIS”, OSOR-TRŽIĆ-HALMAC- NEREZINE RUINS-SETTLEMENTS TRŽIĆ AND HALMAC

Artemis, the Greek goddess of hunt, was also the patron of sailors, ports, and islands. Perhaps somewhere in the lush greenery of the ancient settlements of Tržić and Halmac, there are remains of her temple, the one where, according to the poem of the Argonauts, the mythical Colchis prince Absyrtus had fallen a victim of his sister Medea and the Greek hero Jason.

“NAVIGARE NECESSE EST”, MALI LOŠINJ-SV. PETAR/ ILOVIK - CITADELS -OUTLOOKS UMPILJAK, SV. IVAN,GRGOŠČAK AND POGLED

Two important maritime routes passed both sides of the island of Lošinj since the ancient times – the prehistoric Amber route between Lošinj and Cres, and the ancient route towards Aquileia between Lošinj and its adjacent islands (Ilovik, Susak, Unije). Their importance is witnessed by numerous citadels on hilltops that were used for monitoring these waterways by means of a system of signals.

Neumae Insulae – Islands of Sv. Petar (St. Peter) and Ilovik in the ancient times

The main eastern Adriatic maritime route has passed through the channel that separates the islet of St. Peter and Ilovik since the old days, and it has remained a very important anchorage. Sv. Petar has always been a place of rest for sailors and travellers, as evidenced by the remains of rustic villas and a large early Christian church, nowadays the cemetery of the neighbouring island of Ilovik.

2. KULTURTOUR „APOXYOMENOS AUF APSYRTIDES“ (DREI TAGE AUF DER INSEL LOŠINJ)

Lošinj und Cres, die anfangs eine Insel waren, wurden durch einen künstlichen Kanal getrennt, der zur Zeit der Antike neben der Stadt Osor ausgegraben wurde, um die Durchfahrt auf diesem Teil der Adria zu erleichtern und zu beschleunigen. Die Griechen nannten diese Inseln Apsyrtides, d. h. die Inseln des Absyrtus, nach dem Sohn des mythischen König von Kolchis – Aietes, der hier von dem griechischen Helden Jason und seiner in Jason fatal verliebten Schwester, der Zauberin Medea, ermordet wurde.

VELA STRAŽA, MALI LOŠINJ

DAS MUSEUM DES APOXYOMENOS

APSORUS – DAS ANTIKE OSOR

Osor wurde vor fast 3 000 Jahren von den Liburnern gegründet. Den größten Aufschwung erlebte diese Stadt in der Römerzeit. Sie entwickelte sich dank ihrer günstigen Lage auf der damaligen adriatischen Hauptseeroute, die durch ihren künstlich gebauten Kanal hindurchging. Gut geschützt schon in der Liburner Zeit, war Osor bis zum Ende der Antike ein für die Römer strategisch sehr wichtiger Flottenstützpunkt.

-Kavuada – ein künstlicher Kanal, den durch die schmale Landenge wahrscheinlich die Liburner gegraben haben, die in der Antike als erfahrene Seeleute und Schiffsbauer bekannt waren.

- Die Stadtmauer – den Kanal entlang sind Teile der ältesten liburnischen Mauerschicht zu sehen, die aus großen Steinblöcken gebaut und später von den Römern verstärkt wurde

- Die Hauptstraße und der Platz – die einstigen antiken Decumanus und Forum wurden im Gewebe der Stadt bis heute erhalten, während die anderen Teile später mit mittelalterlichen Bauten verdeckt wurden.

- Die archäologische Sammlung Osor – sie entstand aus der Sammlung des Oberpfarrers von Osor Ivan Kvirin Bolmarčić, Kollektionär und Amateur-Archäologe, und befindet sich seit ihrer Eröffnung 1889 im Gebäude der Stadthalle aus dem 15. Jh. (wertvolle Exponate: die Sammlung der römischen republikanischen Münzen, Porträtköpfe des Octavian und Drusus des Jüngeren, der Grabstein des Zenturio Lykeus, das Credo von Osor).

- Die frühchristliche Kathedrale der hl. Maria mit Baptisterium – sie wurde im 5./6. Jh. auf Stelle der alten Memorialkapelle gebaut. Sie war in Betrieb bis zur Beschädigung im Krieg gegen die Genueser Ende des 15. Jh.

- Bijuar – der älteste Hafen von Osor, noch aus der Zeit der Liburner, was die Steinpoller, die sich heutzutage infolge des Anstiegs des Meeresspiegels unterwasser befinden, beweisen.

„AUF DEN SPUREN DER ARTEMIS“, OSOR -TRŽIĆ- HALMAC-NEREZINE - WALLBURG- ORTE TRŽIĆ UND HALMAC

Artemis, die griechische Göttin der Jagd, war auch die Patronin der Seeleute, des Hafens und der Inseln. Irgendwo in dem üppigen Grün zwischen den uralten Orten Tržić und Halmac verbirgen sich möglicherweise die Reste ihres Tempels, desjenigen bei dem nach der Argonautenlegende der mythische kolchische Prinz Absyrtus als Opfer einer Verschwörung seiner Schwester Medea und des griechischen Helden Jason sein Leben verlor.

„NAVIGARE NECESSE EST“, MALI LOŠINJ – SV. PETAR / ILOVIK - DIE WALLBURG-BEOBACHTUNGSPOSTEN UMPILJAK, SV. IVAN, GRGOŠČAK UND POGLED

Von beiden Seiten der Insel Lošinj gingen schon seit alters her zwei wichtige Seefahrtrouten – die prähistorische Bernsteinstraße zwischen Lošinj und Cres und der Antike Weg in Richtung Aquileia zwischen Lošinj und den umherliegenden Inseln (Ilovik, Susak, Unije). Über ihre Bedeutung erzählen uns die zahlreichen Wallburgen auf den Hügelgipfeln, von denen aus man diese Seefahrtwege durch das Berichtssystem beobachtet hat.

Neumae Insulae – Die Inseln Sv. Petar und Ilovik in der Antike

Durch den Kanal, der die Insel Sv. Petar von der Insel Ilovik trennt, ging seit jeher die ostadriatische Hauptseefahrtroute. Auch heute ist er ein wichtiger Ankerpunkt. Auf Sv. Petar befand sich seit der Antike ein Rastplatz für Seeleute und Passagiere, was die Reste einer rustikalen Villa und einer großen frühchristlichen Kirche belegen, sowie die heutigen Friedhöfe der Nachbarinsel Ilovik.



3. CULTURAL TOUR “APOXYOMENOS BETWEEN POLA AND IADERA” (SEVEN DAYS ON KVARNER)

Kvarner has always been a sort of “crossroads of the worlds”, a place where ancient cultures of Histri, Iapydes, and Liburnians met, and a place of trade and warfare. This is where the land leg of the Amber route ended and the maritime began, and it was the oldest European north-south trade transversal. From here, the Romans started their conquest of the Adriatic and the southeast Europe.

APOXYOMENOS MUSEUM,
MALI LOŠINJ, ISLAND OF LOŠINJ

APSORUS – ANCIENT OSOR, ISLAND OF CRES

NEUMAE INSULAE – ISLANDS OF SV. PETAR
AND ILOVIK IN THE ANCIENT TIMES

CISSA ET NOVALIA - ANCIENT NOVALJA
AND CASKA, ISLAND OF PAG

Present-day Novalja originated from the ancient port of adjacent Cissa (Caska site), a large complex of estates of prominent Romans that also had its own water supply. A part of that aqueduct (about 1 km long) that was carved into the rock has been adapted for visits (accessed through the Novalja City Museum).

POLA - ANCIENT PULA

Pula’s biggest boom took place during the ancient Rome, as evidenced by numerous monuments in the city (Roman forum with Temple of Augustus, Arch of the Sergii, Twin Gates and Gate of Hercules, Arena amphitheatre) and a very rich ancient collection in the Archaeological Museum of Istria. In the vicinity of Pula, there are remains of Nesactium, a prehistoric centre of Istria.

INSULAE PULLARIAE – BRIJUNI ISLANDS
IN THE ANCIENT TIMES

The Romans built many villas on the Brijuni islands, the most famous being the one in Verige Bay on the Veliki Brijun island. This large, elaborate, and once luxurious architectural complex is the most valuable example of its kind on the eastern Adriatic coast. The islands, that many called “paradise on earth” because of their natural beauty, were declared a national park in 1983.

IADER - ANCIENT ZADAR

Although it was founded by the Liburnians, Zadar owes its present rectangular form to the Romans. The main street (Kalelarga) is in fact the ancient Cardo, and next to the large Forum and remains of supporting structures, there are the Archaeological Museum and the early Christian basilica with the Cathedral of St. Anastasia. The new Museum of Ancient Glass is located in the centre of Zadar.

AENONA - ANCIENT NIN

Nin was founded by the Liburnians in the 9th century BC on a small island in a shallow bay. However, the town flourished during the Roman period. The remains of an urban villa with many well-preserved and quality floor mosaics were found near the former Roman Forum, along with the remains of a monumental temple. A part of the preserved ancient heritage can be seen in the Museum of Nin Antiquities.

3. KULTURTOUR „APOXYOMENOS ZWISCHEN POLA UND IADER“ (SIEBEN TAGE AUF KVARNER)

Kvarner war seit jeher eine Art „Weltkreuzung“ – ein Ort, an dem die alten Kulturen der Histrien, Japoden und Liburner zusammenkamen, ein Ort des Handels und der Kriege. Hier endete die Landroute und fing die Meeresroute des Bernsteinwegs, der ältesten europäischen Handelstransversale Nord-Süd an. Dieser Ort war der Ausgangspunkt der Römer zu Zeiten der adriatischen und südöstlichen Eroberungen.

MUSEUM DES APOXYOMENOS,
MALI LOŠINJ, INSEL LOŠINJ

APSORUS – DAS ANTIKE OSOR, INSEL CRES

NEUMAE INSULAE – DIE INSELN SV. PETAR
UND ILOVIK IN DER ANTIKE

CISSA ET NOVALIA – DAS ANTIKE NOVALJA
UND CASKA, INSEL PAG

Das heutige Novalja entwickelte sich aus dem antiken Hafen des Nachbarortes Cissa (Lokalität Caska), einem großen Komplex von Wirtschaftsgrundstücken der prominenten Römer, der sogar über ein eigenes Wasserversorgungssystem verfügte. Ein Teil (ca. 1 Kilometer lang) dieser in den Felsen gemeißelten Wasserleitung ist für Besucher zugänglich und kann daher besichtigt werden (der Eingang befindet sich im Stadtmuseum von Novalja).

POLA – DAS ANTIKE PULA

Die Stadt Pula erlebte ihren größten Aufschwung zu Zeiten der römischen Antike, was zahlreiche Denkmäler in der Stadt selbst belegen (das römische Forum mit dem Tempel des Augustus, der Sergierbogen, das Doppeltor und das Tor des Herkulus, das Amphitheater Arena), sowie die reiche Antike Sammlung im Archäologischen Museum von Istrien. In der Nähe von Pula befinden sich die Reste der antiken Stadt Nesactium, dem prähistorischen Zentrum von Istrien.

INSULAE PULLARIAE – DIE BRIJUNER
INSELGRUPPE IN DER ANTIKE

Auf den Inseln Brijuni haben die Römer mehrere rustikale Villen gebaut, von denen die bekannteste die in der Bucht Verige auf Veliki Brijun ist. Dieser große, komplexe und einst äußerst üppig ausgestattete architektonische Komplex ist eines der wertvollsten Beispiele seiner Art an der Ostadriaküste. Die Inselgruppe, die wegen ihrer Schönheit oft „der Himmel auf Erden“ genannt wird, wurde im Jahr 1983 zum Nationalpark erklärt.

IADER – DAS ANTIKE ZADAR

Obwohl sie von den Liburnern gegründet wurde, bekam die Stadt Zadar ihre heutige regelmäßige Form zu römischen Zeiten. Die Hauptstraße (Kalelarga) ist eigentlich der antike Cardo. Am großen Forum mit den dazugehörigen Gebäuden befinden sich das Archäologische Museum und der frühchristliche basilikale Komplex mit der Kathedrale der hl. Anastasia. Im Zentrum Zadars befindet sich auch das neue Museum für antikes Glas.

AENONA – DAS ANTIKE NIN

Die Stadt Nin haben in einer flachen Bucht auf der Insel im 9. Jh. die Liburner gegründet. Ihren richtigen Aufschwung erlebte sie jedoch zu Zeit der Römer. Neben dem ehemaligen römischen Forum mit den Resten des monumentalen Tempels wurden Reste einer großen urbanen Villa mit zahlreichen gut erhaltenen und hochqualitativen Mosaikböden gefunden. Ein Teil des erhaltenen Erbes kann auch im Museum des Altertums von Nin besichtigt werden.



4. CULTURAL TOUR “APOXYOMENOS AND ANCIENT CROATIA” (10-14 DAYS IN CROATIA)

Croatian territory, inhabited since prehistoric times (Krapina Neanderthal), is characterised by large migrations from the east to the west and the development of important prehistoric cultures. During the Roman Empire, the area was divided into provinces of Dalmatia and Pannonia. The majority of Pannonian towns were destroyed in the Barbarian invasions in the late antiquity and early Middle Ages, while most Dalmatian towns were preserved thanks to their maritime importance.

APOXYOMENOS MUSEUM,
MALI LOŠINJ, ISLAND OF LOŠINJ

APSORUS – ANCIENT OSOR, ISLAND OF CRES

POLA - ANCIENT PULA, ISTRIA

PARENTIUM - ANCIENT POREČ, ISTRIA

Poreč is the best preserved Roman city in Istria, and its main streets still bear the ancient names, *Cardo maximus* and *Decumanus maximus*. Christianity was strong here early on, even during the persecutions when St. Maurus was killed. His image can be found on the gorgeous mosaics of the Eurphrasian Basilica from the 6th century, which is a unique monument of the Byzantine art and under the protection of UNESCO since 1997.

IADER - ANCIENT ZADAR, DALMATIA

SALONA - ANCIENT SOLIN, DALMATIA

Nowadays only an archaeological site near the town of Solin, Salona was the main port of the Illyrian tribe Delmata. During the reign of Emperor Augustus, it became the metropolis of the entire Roman province of Dalmatia. Remains of a large amphitheatre, where many Christians were killed under the Emperor Diocletian, witness its greatness. Salona was destroyed by Avars and Slavs in the beginning of the 7th century.

DIOCLETIAN PALACE - ANCIENT SPLIT, DALMATIA

The great palace with features of a city (180x215 m) was built by Emperor Diocletian, who was also buried in the monumental mausoleum, later converted into the Cathedral of St. Domnius. The well-preserved walls with the entrance gate, regular streets and central courtyard-square Peristil make this area in the heart of Split unique, and it has enjoyed UNESCO protection since 1979. Thanks to its rich collection, the Archaeological Museum in Split is one of the most important in Croatia.

ISSA - ANCIENT VIS, ISLAND OF VIS, DALMATIA

Issa, the most important Greek colony on the Croatian Adriatic, was founded in the 4th century BC near present-day town of Vis. Thanks to the wealth gained in the trade industry, Issa became an independent polis, minted its own money, and founded colonies on the island of Korčula and near Trogir and Split. Vis Archaeological Collection keeps beautiful examples of painted Greek pottery.

PHAROS - ANCIENT STARI GRAD,
ISLAND OF HVAR, DALMATIA

The Greek colony of the present-day Stari Grad was founded by people from the Aegean island of Pharos in 4th century BC. In the hinterland of a large bay stretches Starigrad Plain, a 10 km long fertile plain, the largest on the Adriatic islands, that has preserved Greek cadastral system of plot division and has been under protection of UNESCO since 2008.

NARONA - ANCIENT VID
NEAR METKOVIĆ, DALMATIA

A great merchant town of Naronia developed during the ancient times near the mouth of the Neretva River, whose valley was

part of the most important route towards the mountains rich in minerals. As it perished after antiquity, its remains were scattered or they disappeared under the fertile soil. The most recent archaeological research from 1995 and 1996 discovered the remains of a Roman temple Augusteum with 17 large marble sculptures, over which a museum was built.

THE ANCIENT TIMES IN ZAGREB

The antiquity department of the Archaeological Museum, located in Zrinjevac, keeps the most important archaeological finds from the Greek and Roman period that were discovered on the Croatian territory. Among nearly 40,000 items, particular attention goes to a large collection of painted Greek vases and the famous portrait head of Salonitanka, considered by many the most beautiful female portrait in Roman art.

MURSA (OSIJEK) – ANCIENT TIMES IN SLAVONIA

Slavonia, the most important part of the Roman province Pannonia, saw development of a series of Roman cities, where Mursa, nowadays Osijek, was the most important. The lapidary of the Slavonia Museum keeps numerous tombstones and sarcophagi, as well as altars and sculptures dedicated to Roman and local deities (Danuvio, Dravo, Silvan).

AQUAE IASAE (VARAŽDIN SPA) - ANCIENT SPA

These spa with healing hot sulphurous water were one of the most important in the Roman Empire because they were frequently visited by Roman soldiers to treat illnesses and injuries. Several temples of gods of medicine (Minerva, Diana, Apollo, Aesculapius) were built around the baths, nowadays an archaeological park.

—
Author - Irena Dlaka,
BA Art History

INFO:

- Tourist Agency Adria Blue Collection, Dražica 1, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 667 555, sales@adriablue-collection.com, www.adriablue-collection.com
- Tourist Agency Cappelli, Lošinjskih brodograditelja 57, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 231 582, cappelli@cappelli-tourist.hr, www.cappelli-tourist.hr
- Tourist Agency Losinia, Riva lošinjskih kapetana 8, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 231 077, losinia@losinia.hr, www.losinia.hr
- Tourist Agency Turist, Obala maršala Tita 17, 51551 Veli Lošinj, T: +385 51 236 256, info@island-losinj.com, www.island-losinj.com



4. KULTURTOUR „APOXYOMENOS UND DAS ANTIKE KROATIEN“ (10 BIS 14 TAGE IN KROATIEN)

Das Kroatische Gebiet, das schon seit alters bewohnt (der Urmensch von Krapina) und durch große Migrationen Ost-Süd und die Entwicklung bedeutender prähistorischer Kulturen gekennzeichnet ist, war zu Zeiten des Römischen Reiches in zwei Provinzen geteilt: Dalmatia und Pannonia. Während der Barbarangriffe in der späten Antike und im frühen Mittelalter wurden die meisten Städte Pannoniens beschädigt, doch die meisten Städte Dalmatiens konnten dank ihrer maritimen Bedeutung erhalten bleiben.

MUSEUM DES APOXYOMENOS,
MALI LOŠINJ, INSEL LOŠINJ

APSORUS – DAS ANTIKE OSOR, INSEL CRES

POLA – DAS ANTIKE PULA, ISTRIEN

PARENTIUM – DAS ANTIKE POREČ, ISTRIEN

Die Stadt Poreč ist die besterhaltene römische Stadt in Istrien, deren Hauptachsen auch heute die antiken Namen *Cardo maximus* und *Decumanus maximus* tragen. Das Christentum hat sich hier früh herausgebildet, und zwar schon zu Zeiten der Verfolgungen, als der hl. Mauro getötet wurde, dessen Gestalt man auf den prachtvollen Mosaiken der Euphrasius-Basilika aus dem 6. Jh. sehen kann - einem einmaligen Denkmal der byzantinischen Kunst, das seit 1997 unter UNESCO Schutz steht.

IADER – DAS ANTIKE ZADAR, DALMATIEN

SALONA – DAS ANTIKE SOLIN, DALMATIEN

Heute nur eine archäologische Stätte neben dem Städtchen Solin, die Stadt Salona war früher der Haupthafen der illyrischen Delmaten, die sich später, zu Zeiten des Kaisers Augustus, in eine Metropole der ganzen römischen Provinz Dalmatia entwickelte. Von ihrer Größe zeugen die Reste des großen Amphitheaters, in dessen Arena zur Zeit des Kaisers Diokletian viele salonitanische Christen hingerichtet wurden. Salona wurde im 7. Jh. von den Awaren und Slawen zerstört.

DER DIOKLETIANPALAST – DAS ANTIKE SPLIT, DALMATIEN

Das große Palast mit Stadtmerkmalen (180x215 m) ließ der Kaiser Diokletian erbauen, der darin auch in einem monumentalen Mausoleum, das später in die Kathedrale des hl. Dominus

umgebaut wurde, begraben wurde. Die gut erhaltenen Mauern mit dem Eingangstor, das regelmäßige Raster der Straßen und der Haupthof – Platz Peristil machen diesen Bereich im Zentrum Splits einzigartig. Unter UNESCO Schutz seit 1979, das Archäologische Museum von Split ist mit seinen reichen Sammlungen eines der bedeutendsten in Kroatien.

ISSA – DAS ANTIKE VIS, INSEL VIS, DALMATIEN

Neben der heutigen Stadt Vis wurde im 4. Jh. v. Chr. Issa gegründet, die wichtigste griechische Kolonie auf dem kroatischen Teil der Adria. Issa entwickelte sich dank des durch den Handel erworbenen Reichtums zu einem selbstständigen Polis, schmiedete ihr eigenes Geld und gründete Kolonien auf der Insel Korčula und neben Trogir und Split.

In der Archäologischen Sammlung von Vis werden prachtvolle Exemplare der bemalten griechischen Keramik aufbewahrt.

PHAROS – DAS ANTIKE STARI GRAD,
INSEL HVAR, DALMATIEN

Diese griechische Kolonie auf Stelle des heutigen Stari Grad wurde im 4. Jh. v. Chr. von den Bewohnern der ägäischen Insel Pharos gegründet. Im Hinterland der weiten Bucht erstreckt sich das Starigradsko polje, ein 10km langes fruchtbares Feld, das größte auf den adriatischen Inseln, auf dem bis heute das griechische Katastersystem der Parzellierung bewahrt wird. Aus diesem Grund ist Pharos seit 2008 unter UNESCO Schutz.

NARONA – DAS ANTIKE VID BEI METKOVIĆ, DALMATIEN

Neben der Mündung des Flusses Neretva, durch dessen Tal der wichtigste Weg in Richtung des mit Erzen reichen Berghintergrunds hindurchging, entwickelte sich in der Antike die große Handelsstadt Narona. Da sie schon nach der Antike vernichtet wurde, sind ihre Reste verstreut und unter der fruchtbaren Erde verschwunden. Erst mit den neusten archäologischen Forschungen 1995-1996 wurden die Reste des römischen Tempels Augusteum mit 17 großen Marmorskulpturen entdeckt, über denen das Museum gebaut wurde.

DIE ANTIKE IN ZAGREB

Die Abteilung für die Antike des Archäologischen Museums, der sich auf dem Platz Zrinjevac in Zagreb befindet, bewahrt

die wichtigsten archäologischen Funde der Zeit der griechischen und römischen Antike, die auf dem kroatischen Gebiet gefunden wurden. Unter den ca. 40 000 Exemplaren stechen besonders die große Sammlung der bemalten griechischen Vasen und der bekannte Porträtkopf der Salonitanerin, die oft als das schönste weibliche Porträt der römischen Kunst überhaupt bezeichnet wird, hervor.

MURSA (OSIJEK) – DIE ANTIKE IN SLAWONIEN

In Slawonien, dem wichtigsten Verkehrsgebiet der römischen Provinz Pannonia, entwickelte sich eine ganze Reihe römischer Städte, unter denen die wichtigste Mursa war – das heutige Osijek. Im Lapidarium des Museums von Slawonien kann man zahlreiche Grabsteine und Sarkophage, sowie den römischen und den einheimischen Göttern (Danuvio, Dravo, Silvan) gewidmete Altäre und Skulpturen sehen.

AQUAE IASAE (VARAŽDINSKE TOPLICE)
– DIE ANTIKEN THERMEN

Diese Bäder mit heilemdem, warmem Schwefelwasser waren eine der wichtigsten im Römischen Reich, weil sie die Kranken oder verletzten römischen Soldaten zu heilenden Zwecken oft besucht haben. Neben dem Bad wurden auch mehrere, den Göttern der Gesundheit (Minerva, Diana, Apollon, Askulap) gewidmete, Tempel errichtet. Heute ist hier ein archäologischer Park eingerichtet.

Autorin- Irena Dlaka,
Diplomierte Kunsthistorikerin

INFO:

- Touristenbüro Adria Blue Collection, Dražica 1, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 667 555, sales@adriablue-collection.com, www.adriablue-collection.com

- Touristenbüro Cappelli, Lošinjskih brodograditelja 57, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 231 582, cappelli@cappelli-tourist.hr, www.cappelli-tourist.hr

- Touristenbüro Losinia, Riva lošinjskih kapetana 8, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 231 077, losinia@losinia.hr, www.losinia.hr

- Touristenbüro Turist, Obala maršala Tita 17, 51551 Veli Lošinj, T: +385 51 236 256, info@island-losinj.com, www.island-losinj.com

DISCOVER LOŠINJ AND EXPLORE APOXYOMENOS' WAYS WITH THE HELP OF EXPERT GUIDES
LERNEN SIE LOŠINJ KENNEN UND ENTDECKEN SIE DIE WEGE DES APOXYOMENOS MITHILFE ERFAHRENER TOURISTENFÜHRER

Tourist Guide Association / Verein der Touristenführer: Bukovica 6, 51550 Mali Lošinj, T: +385 98 326 519,
Lošinj Hotels&Villas, Dražica 1, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 661 199, excursions@jadranka.hr, www.losinj-hotels.com

ANCIENT MARITIME ROUTES

Northern Adriatic in general, and specifically the islands of Cres and Lošinj, are places of many mythographic events, which are seen as main strategic points of maritime trade routes. Amber trade associates them with the name Electrides or Amber Islands, while the name Apsyrtides connects them to the voyages of Argonauts and the tragic end of Absyrtus, the son of Colchis king Aeëtes. The islands of Cres and Lošinj with their satellite islets and rocks have been an indispensable element in the navigation on the northern Adriatic since the old ages. This was partially due to the jagged coastline and numerous protected and sheltered bays, but the main reason still remains the way of navigation. The main problem for the seafarers was positioning and maintaining direction at open sea, so they primarily sailed close to the coast, from cape to cape. The most important element in the art of navigation was the wind. They sailed during the day, rarely at night, and mostly from mid spring to mid autumn when the sea was favourable and the days were long. Many underwater archaeological sites attest to these maritime routes with an abundance of diverse archaeological material indicating the extremely rich and valuable cultural heritage.

—
Nenad Starčić,
Sub Sea Son Diving Centre

Zrinka Ettinger Starčić,
BA Archaeology

DIE ANTIKEN SEEWEGE

Die Nordadria im Ganzen und besonders die Inseln Cres und Lošinj sind Orte zahlreicher mythographischer Ereignisse, da sie die strategischen Brennpunkte der maritimen Handelswege darstellten. Anhand des Bernsteinhandels werden sie in Verbindung mit den Namen Elektriden oder Bernsteininseln gebracht, während sie der Name Apsyrtides mit der Reise der Argonauten und dem tragischen Schicksal des Absyrtus, des Sohnes des kolchischen Königs Aietes, verbindet. Cres und Lošinj stellen mit ihren dazugehörigen Inseln und Eilanden seit der antiken Zeit bis heute ein unvermeidliches Element in der Navigationsroute durch die Nordadria dar. Teilweise kam dies dank der zerklüfteten Küste der Inseln sowie der zahlreichen geschützten und verborgenen Buchten. Der Hauptgrund ist jedoch die Navigationsweise. Das Hauptproblem der Seeleute während der Seefahrt war es, auf hoher See die Position und Richtung der Fahrt zu bestimmen. Deshalb fuhren sie hauptsächlich am Ufer entlang, von Kap zu Kap. Das wichtigste Element der Navigationskunst war der Wind. Man fuhr tagsüber, nachts nur selten, und zwar von Mitte Frühling bis Mitte Herbst, wenn das Meer ruhig war und die Tage lang. Die hohe Anzahl der archäologischen Fundstätten unter Wasser mit sehr verschiedenartigen Gegenständen beweist die Seewege und deutet auf ein äußerst reiches und wertvolles Kulturerbe hin.

—
Nenad Starčić,
Tauchcenter Sub Sea Son

Zrinka Ettinger Starčić,
Diplomirte Archäologin



*SAIL, DIVE, AND EXPLORE THE UNDERWATER WORLD OF THE LOŠINJ ARCHIPELAGO!
SEGELN SIE, TAUCHEN SIE EIN UND ERFORSCHEN SIE DIE UNTERWASSERWELT DES LOŠINJER ARCHIPELS!*

SUGGESTED DIVING SITES:

1. TOMOŽINA BAY

Tomožina Bay, on the western side of the island of Lošinj, has been known as a good anchorage point since the ancient times, which is indicated by a lot of archaeological material on the seabed.

2. ISLAND OF SUSAK – MARGARINA CAPE

Two shipwrecks have been recorded at the Margarina Cape on the southern side of the island of Susak. One carrying a cargo of building material, and the other carrying tegulae and imbrexes (roof tiles)

3. ISLAND OF UNIJE – ŠKOLJIĆ ROCK

There are two shipwrecks in the waters of Školjić rock – an ancient and a recent one from the 20th century.

4. ISLAND OF UNIJE – SKOPALJ BAY

Skopalj Bay, located on the eastern side of the island of Unije, abounds in scattered, mostly ancient, archaeological material (amphora fragments, tegulae, dishes).

EMPFEHLENSWERTE TAUCHREVIERE:

1. BUCHT TOMOŽINA

Die Bucht Tomožina, auf der westlichen Seite der Insel Lošinj, gilt bei den Seefahrern seit der Antike bis zur heutigen Zeit als ein gutes Ankerrevier, was das verschüttete archäologische Material unter Wasser beweist.

2. INSEL SUSAK – KAP MARGARINA

Am Kap Margarina, auf der südlichen Seite der Insel Susak, befinden sich zwei antike Schiffswracks – eine mit einer Ladung aus Baumaterialien und die andere mit Tegulae und Imbrices (antiken Dachziegeln).

3. INSEL UNIJE – RIFF ŠKOLJIĆ

Im Unterwassergebiet um das Riff Školjić befinden sich zwei Schiffswracks; eine antike Schiffswrack und eine rezente aus dem 20. Jahrhundert.

4. INSEL UNIJE – BUCHT SKOPALJ

Die Bucht Skopalj, auf der östlichen Seite der Insel Unije, ist reich an verstreutem archäologischen Material – vor allem antiken (Fragmente von Amphoren, Tegulae und Geschirr).

DIVING AT ARCHAEOLOGICAL SITES OF ANCIENT MARITIME ROUTES TAUCHANGEBOT AUF ARCHÄOLOGISCHEN LOKALITÄTEN DER ANTIKEN SEEWEGE

• Sub Sea Son – SSI Instructor Training Center, Del Conte 1, 51550 Mali Lošinj, T: +385 98 294 887, info@subseason.com, nenosub@gmail.com, www.subseason.com

SAILING ON THE ANCIENT MARITIME ROUTES SEGELANGEBOT AUF DEN ANTIKEN SEEWEGEN

• Marlo Trade / Dienstleistungsgewerbe Marlo, Jamina 5, 51550 Mali Lošinj, S/Y Argonaut, T: +38598431268, robertmalnar@net.hr
• Historical underwater park / Lošinjer historischen Unterwasserpark, Čikat bb, Mali Lošinj, T: +385 91 233 900, info@diver.hr, www.diver.hr



OMNIA MEA MECUM PORTO

(ALL MY THINGS I CARRY WITH ME /

ALL MEINEN BESITZ TRAGE ICH BEI MIR)



ANCIENT JEWELLERY

Ancient jewellery was influenced by Egyptian, Greek, Etruscan, and Roman art. Apart from its practical and decorative functions, the jewellery underlined social status, and very often it carried a symbolic meaning (amulets). It was made primarily of gold and silver, and precious and semi-precious stones. Gold coins (aura) were often part of the jewellery. Rings were the most popular pieces and they were worn by both men and women. Apart from rings, men were allowed to wear decorated fibula (brooches) that held the clothes together in the shoulder area. Women's jewellery comprised rings, earrings, bracelets, necklaces, brooches, amulets, and decorations for the head (diadems, tiaras).

Pliny the Elder in his work *Historia Naturalis* presented comprehensive information on gold and precious stones, as well as the value of pearls or pearl earrings, and stated that "there is no part of the body that generates such costs to our women like pearls that hang off their ears". (*Hist. Naturalis* X, 136)

—
Zrinka Ettinger Starčić,
BA Archaeology, Lošinj Museum



- Lošinj Museum – The Archaeological Collection Osor / Das Lošinj Museum – Archäologische Sammlung Osor, T: +385 51 233 892, info@muzej.losinj.hr, www.muzej.losinj.hr
- Blue Gold, Bukovac 85, 10 000 Zagreb, T: +385 98 415 003; blasco@net.hr

POINTS OF SALE / VERKAUFSSTELLEN

- Apoxyomenos Museum / Museum des Apoxyomenos, Riva lošinjских kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr
- Lošinj Museum – The Archaeological Collection Osor / Das Lošinj Museum – Archäologische Sammlung Osor, T: +385 51 233 892, info@muzej.losinj.hr, www.muzej.losinj.hr

ANTIKER SCHMUCK

Der antike Schmuck entstand unter dem Einfluss der ägyptischen, altgriechischen, etruskischen und römischen Kunst. Der Schmuck diente neben Gebrauch und Verschönerung dazu, den gesellschaftlichen Stand zum Ausdruck zu bringen und hatte sehr oft auch eine symbolische Bedeutung (Amulette). Hauptsächlich wurde er aus Gold und Silber sowie Edel- und Halbedelsteinen hergestellt. Goldmünzen (Aurei) waren oft Teil des Schmucks. Das beliebteste Schmuckstück waren Ringe, die sowohl von Männern als auch von Frauen getragen wurden. Den Männern war es gestattet, neben den Ringen auch dekorierte Heftnadeln (Fibeln) zu tragen, mit denen man an der Schulter die Kleidung befestigte. Der Frauenschmuck bestand aus: Ringen, Ohrringen, Armbändern, Halsketten, Broschen, Amuletten sowie Kopfschmuck (Diadem, Tiara).

Plinius der Ältere hat in seinem Werk Historia Naturalis umfassende Informationen über Gold, Edelsteine und über den Wert der Perlen bzw. Perlenohrringe gegeben und betonte, dass es „bei den Frauen keinen Körperteil gibt, der höhere Kosten verursacht, als die Perlen, die an ihren Ohren hängen“. (Hist. Naturalis X,136)

—
Zrinka Ettinger Starčić,
Diplomierte Archäologin, Das Lošinj Museum



WOOL IN THE ANCIENT TIMES

Since the ancient times, wool has played a special role in people's lives. The Golden Fleece of the mythical winged ram Aries appears as the central motive of one of the oldest Greek stories about the heroic adventures of Jason and his band of Argonauts. Goddess Athena taught the Greeks the art of knitting, while the Moerae (the Fates), incarnations of destiny, spun, measured, and cut the "thread" of their lives. Processing wool and cloth making was primarily women's duty, who could establish their social status thanks to their master weaving skills. The clothes were made from a single piece of fabric, without cutting and with minimal seams, and it was fastened to the body by wrapping, belts, and brooches (fibulae). The highest appraisal went to those fabrics that were decorated with woven and embroidered motives in different colours, especially purple that was obtained from murex, a sea snail that also lives in the Adriatic. Apart from wool, the Greeks also purchased finished garments from the Adriatic, especially dark woollen coats of Liburnians, famous sailors who founded the town of Osor 3000 years ago on the mythical islands of Apsyrtides from the tale of the Golden Fleece.

—
Irena Dlaka, BA Art History

- Ruta Cres – Drvenik 28, 51557 Cres, T: +385 98 313 029, cres.ruta@gmail.com, www.ruta-cres.hr

POINTS OF SALE / VERKAUFSSTELLEN

- Ruta Atelier / Atelier Ruta, Zazid 4a, 51557 Cres, T: +385 98 313 029, cres.ruta@gmail.com, www.ruta-cres.hr
- Apoxyomenos Museum / Museum des Apoxyomenos, Riva lošinjских kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr

DIE WOLLE UND DIE ANTIKE

Die Wolle hatte seit Urzeiten eine besondere Bedeutung im Leben der Menschen. So erscheint das Goldene Vlies des mythischen geflügelten Widders Aries als Leitmotiv einer der ältesten griechischen Geschichten, die über die Heldentaten des Jason und seiner Argonauten erzählt. Den Griechen hat die Kunst des Spinnens und Webens die Göttin Athene selbst beigebracht, während die Schicksalsgöttinnen Moiren den „Faden“ des Lebens der Menschen gesponnen, gemessen und geschnitten haben. Die Verarbeitung von Wolle und die Stoffherstellung waren zumal die Aufgaben der Frauen, die anhand ihrer Webgeschicklichkeit ihren gesellschaftlichen Stand zur Geltung gebracht haben. Die Kleidung wurde aus einem einzigen Stoffstück hergestellt, ohne Schnittmuster und mit möglichst wenigen Nähten. Am Körper wurde sie durch Umhüllung und mithilfe von Gürtel und Heftschnallen (Fibeln) befestigt. Am meisten wurden Stoffe geschätzt, die mit Web- und Stickmotiven in unterschiedlichen Farben dekoriert waren. Besonders beliebt war die Farbe Purpur, die aus der in der Adria vorhandenen gleichnamigen Meereschnecke hergestellt wurde. Neben Wolle selber haben sich die Griechen im Adriaraum auch fertige Kleidungsstücke besorgt, insbesondere dunkelfarbige Wollmäntel der berühmten Liburner, welche vor 3 000 Jahren auf den Inseln Apsyrtides nach dem Mythos über das Goldene Vlies die Stadt Osor gegründet haben.

—
Irena Dlaka,
Diplomierte Kunsthistorikerin



LIST MANUFACTURERS OF APOXYOMENOS SOUVENIRS LISTE DER HERSTELLER VON APOXYOMENOS-SOUVENIRS

**Reproduction of ancient jewellery /
Replikate von antikem Schmuck
Blue Gold**
Bukovac 85, 10 000 Zagreb
T: +385 98 415 003
blasco@net.hr

**Apoxyomenos ArtGraf – Textile
products and souvenirs /
Textilprodukte und Souvenirs
Drita & Ursula Mužić**
Šime Kvirina Kozulića 1, 51550 Mali
Lošinj
T: +385 98 193 3805
drita.muzic@gmail.com; ursula.
muzic@gmail.com

**Reproduction of ancient vessels /
Replikate von antiken Behältern
Ceramics Studio / Keramikstudio
Čarobnjak**
Vladimira Gortana 73, 51550 Mali
Lošinj
T: +385 51 232 690; +385 91 5668 603
carobnjak@carobnjak.hr
www.carobnjak.hr

**Apoxyomenos skin care products
/ Hautpflege-Produktlinie
Apoxyomenos
The Garden of Fine Scents /
Duftgarten**
Miomirisni otočni vrt, Bukovica 6,
51550 Mali Lošinj
T: +385 98 326 519
info@miomirisni-vrt.hr
www.miomirisni-vrt.hr

**Olive wood products /
Olivenholzprodukte
Nevenka & Igor Zlatkov family farm
/ Familiärer Landwirtschaftsbetrieb
Nevenka & Igor Zlatkov**
Filozići 9, 51557 Cres
T: +385 91 288 6144
igorfilozici@gmail.com

**Lošinj teas / Die Lošinjer Tee-Linie
Papar & sol, Samovar**
Dolac 3, 51 000 Rijeka
T: + 385 51 261 343
info@samovar.hr
www.samovar.hr

**Honey products /
Bienenhonigprodukte
Apiculture / Bienezucht Dragoslavić**
Šetalište XX. travnja 30, 51557 Cres
T: +385 95 167 4716
manueladragoslavic@gmail.com;
creskipcelar@gmail.com

**Mosaico extra virgin olive oil /
Natives Olivenöl extra Mosaico
Agricultural cooperatives Cres /
Landwirtschaftsverein Cres**
Šetalište XX. travnja 62, 51557 Cres
T: +385 95 167 4716
poljoprivredna.zadruga@ri.t-com.hr
www.pz-cres.hr

**Apoxyomenos natural cosmetics line
/ Naturkosmetiklinie Apoxyomenos
Mirta natural cosmetics /
Naturkosmetik Mirta**
Zagrebačka 53, 51550 Mali lošinj
T: +385 99 2187 142
lozancicmirta3@gmail.com
www.prirodna-kozmetika-mirta.com

**Towel with Apoxyomenos
embroidery / Handtuch mit
Apoxyomenos-Stickerei
PupiceArt – Marina Kajkara**
Artatore 142, 51550 Mali Lošinj
T: +385 91 5414 609
marinakajkara@yahoo.com

**SSI- diving course / Tauchkurs
Sub Sea Son Diving Centre /
Tauchcenter Sub Sea Son**
Del Conte Giovanni 1, 51550 Mali
Lošinj
T: +385 98 294 887
info@subseason.com
www.subseason.com

**Wool products / Wollprodukte
Ruta Cres**
Drvenik 28, 51557 Cres
T: +385 98 313 029
cres.ruta@gmail.com
www.ruta-cres.hr

**Olive wood products /
Olivenholzprodukte
Gulam Trade/
Kleingewerbebetrieb Gulam**
Biskupija 9a, 51 554 Nerezine
T: +385 99 214 0405
sonja.gulam@ri.t-com.hr

**Apoxyomenos sailing routes /
Apoxyomenos-Segelrouten
Marlo Trade /
Dienstleistungsgewerbe Marlo**
T: +385 98 431 268
robertmalnar@net.hr

CONTACTS KONTAKT

**Lošinj Museum – Fritzi Gallery /
Das Lošinjer Museum – Galerie Fritzi**
Vladimira Gortana 35, Mali Lošinj
T: +385 51 233 614
info@muzej.losinj.hr
www.muzej.losinj.hr

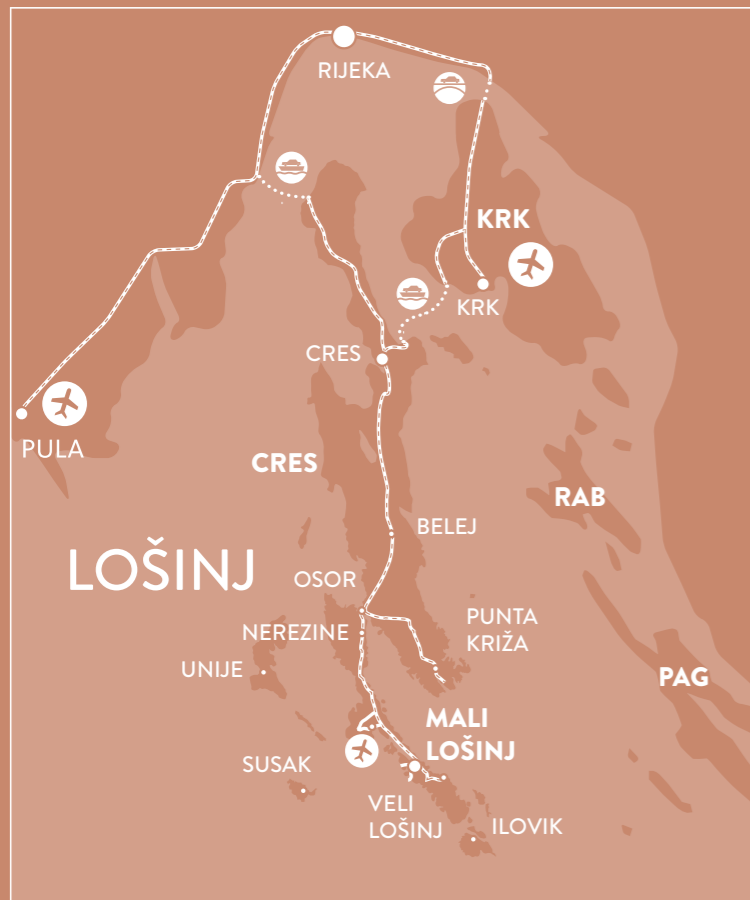
**Lošinj Museum - The Tower /
Das Lošinjer Museum – Der Turm**
Kaštel bb, Veli Lošinj
T: +385 51 236 594
info@muzej.losinj.hr
www.muzej.losinj.hr

**Lošinj Museum - The Archaeological
Collection Osor / Das Lošinjer Museum –
Archäologische Sammlung Osor**
T: + 385 51 233 892
info@muzej.losinj.hr
www.muzej.losinj.hr

**Apoxyomenos Museum /
Museum des Apoxyomenos**
Riva lošinjskih kapetana 13
T: +385 51 734 260
info@muzejapoksiomena.hr
www.muzejapoksiomena.hr



ARRIVAL ANREISE



EN



DE

IMPRESSUM

PUBLISHER / HERAUSGEBER:
Town of Mali Lošinj and Town of Mali Lošinj Tourism Office / Die Stadt Mali Lošinj und der Tourismusverband der Stadt Mali Lošinj

FOR PUBLISHER / FÜR DEN HERAUSGEBER:
Gari Cappelli, Ana Kučić, Đurdica Šimičić

TEXTS / TEXTE:
Josip Belamarić, Adrijano Nikolić, Lidija Kosmos, Donatella Verbanac, Kristijan Merkaš, Dražen Lušić, Jasmina Šerifović, Sandra Nicolich, Mirta Lozančić, Anamarija Pažin Morović, Željka Ketterer, Mladenka Nastović Mesarić, Mary Novosel, Čazimir Mehmeti, Nevenka Todorić Mehmeti, Diana Grgurić, Ana Banić, Irena Dlaka, Zrinka Ettinger Starčić, Nenad Starčić

PHOTOGRAPHY / FOTOS:
Marko Vrdoljak, Siniša Gulić, Hrvoje Serdar, Samovar, Marjan Radović, Sandro Tariba, Josip Belamarić, Lošinj Hotels&Villas, Mali Lošinj Tourist Board

DESIGN AND PRODUCTION / GESTALTUNG UND PRODUKTION:
Kuharić Matoš

© 2016



2015 UNWTO ULYSSES FOR INNOVATION
IN PUBLIC POLICY AND GOVERNANCE

SECOND RUNNER-UP:
FRAGRANCES AND TASTES OF LOŠINJ





Mali Lošinj Tourism Office

Tourismusverband der Stadt Mali Lošinj

Priko 42, HR – 51550 Mali Lošinj

T: +385 51 231 884

T: +385 51 231 547

F: +385 51 233 373

lošinj@visitlošinj.hr

www.visitlošinj.hr