



PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

NR 11 / KWIECIEŃ 2018

WPODROZ.COM.PL

ISSN 2544-1019



KULINARNA MAPA
Smaki regionów

POCIĄGIEM DO
Słoneczna Hiszpania
z jednym biletem

POMYSŁ NA WEEKEND

SPOSÓB
NA
MAJÓWKĘ

Lubię wracać do mojego domu

SOLBET
ROK ZAŁOŻENIA
1951



solbet.pl
zaprawy-kleje.pl

INFOLINIA TECHNICZNA:
801 999 777



Carpe diem!

Drodzy Czytelnicy,

czy jest dla Państwa spontaniczność? Dla bohatera kwietniowego wywiadu – Łukasza Długowskiego – to wejście w nurt Rawki w położonym niedaleko Warszawy Bolimowskim Parku Krajobrazowym. Bez wielkiego planowania, nie ścigając się z czasem, wraz ze swoim przyjacielem przeszedł 10-kilometrowy odcinek rzeki dla czystej przyjemności. Nasz rozmówca przekonuje, że przygoda czeka za rogiem i nie trzeba wyjeżdżać za granicę, by poznać niezwykłych ludzi oraz zyskać wspomnienia na całe życie. Dzięki takim mikrowyprawom, czyli niedalekim i niedrogim wyjazdom, możemy z powodzeniem uciec od problemów dnia codziennego. Odpoczynek na łonie natury to znakomity sposób na obniżenie poziomu stresu. Dokąd więc się udać? Polska pełna jest malowniczych zakątków – my namawiamy choćby na odwiedzin w Ojcowskim Parku Narodowym w zachwycającej Dolinie Prądnika lub wizytę w położonej niedaleko Opola Mosznej. Skrywa ona zamek, który wygląda niczym z filmów Disneya. Ale w kwietniowy słoneczny weekend możemy po prostu wsiąść do pociągu – jakiegokolwiek! – i zatrzymać się w urokliwej, choć niepozornej miejscowości, przez którą przejeżdżamy. Hej, przygodo!



© FOT. MOIZ, MATYŁDA MAŁECKA

Ewa Cieślík
Redaktor naczelna

PKP INTERCITY

LAUREAT



MAGAZYN POKŁADOWY PKP INTERCITY

Wydawca, realizacja SKIVAK, www.skivak.pl,
ul. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań

Redaktor naczelna Ewa Cieślík

Współpraca redakcyjna Karolina Rynasiewicz, Andrzej Skwarek,
Ewa Sowa, Adriana Łączyńska (PKP Intercity)

Skład, DTP Michał Kulesza, Joanna Tysler

Zespół redakcyjny Katarzyna Chromińska, Adam Horowski, Sylwia Kupczyk

Reklama Karolina Schuster, tel. +48 882 015 809, k.schuster@skivak.pl

Zdjęcia Shutterstock.com, mat. prasowe

Kontakt wpodroz@skivak.pl, wpodroz.com.pl

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.
Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Magazyn czytaj
również w wersji online

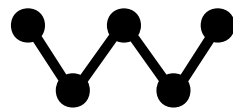
Więcej informacji na
WPODROZ.COM.PL

Śledź nas
na Instagramie



@wpodroz

i wygrывaj
w naszych
konkursach!



PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

NR 11 / KWIECIEŃ 2018

WPODROZ.COM.PL

ISSN 2544-1019

INTER INFO

- 38 POCIĄG DO UŚMIECHU
Z FUNDACJĄ „DR CLOWN”
- 40 POZNAJ TABOR PKP
INTERCITY – WAGONY 144A
- 42 NASTĘPNA STACJA:
MODERNIZACJA
- 43 SPACER PO KRAKOWIE
GŁÓWNYM

CIEKAWOSTKI

- 44 TRADYCJA Z TAKTEM
- 48 MUZEA OŻYWIONE

KULINARNA MAPA

- 52 SMAKI REGIONÓW

KOLEJ NA KULTURĘ

- 68 WIOSENNA DAWKA
KULTURY
- 70 ENEA SPRING BREAK
W POZNANIU

CZAS NA RELAKS

- 72 KWIETNIOWE PREMIERY
- 73 MUZYCZNA LISTA
OD PATRYCJI MARKOWSKIEJ

MAŁY PODRÓŻNIK

- 74 POLICZ, JAK DUŻO



© FOT. MAT. PRAS.

POCIĄGIEM DO

- 6 CZĘSTOCHOWA –
NIE TYLKO DLA
PIELGRZYMÓW
- 10 OJCOWSKI
PARK NARODOWY
- 14 SŁONECZNA HISPANIA
Z JEDNYM BILETEM

POMYŚL NA WEEKEND

- 18 SPOŚÓB NA MAJÓWKĘ

WYWIAD NUMERU

- 22 ŁUKASZ DŁUGOWSKI –
JESZCZE BLIŻEJ NATURY

MIEJSCA MAGICZNE

- 26 ZAMEK JAK Z BAJKI

LIFESTYLE

- 30 PIĘKNO
NIEDOSKONAŁOŚCI
- 34 JAK WYBRAĆ BUTY
DO BIEGANIA?
- 36 DO ODWAŻNYCH
ŚWIAT NALEŻY

NA JĘZYKACH

- 56 JĘZYK W PODRÓŻY – HISPANISKI

OKO W OKO

- 58 DO BIEGU, GOTOWI, START!

PORADNIK PODRÓŻNIKA

- 60 WYGRAJ TĘ ROZGRYWKĘ!

STREFA BIZNESU

- 64 POLAK POTRAFI WSPIERAĆ

© FOT. W. KRYŃSKI





CZĘSTOCHOWA

NIE TYLKO DLA PIELGRZYMÓW

Prawdopodobnie nazwa miasta wywodzi się od jego legendarnego założyciela – rycerza Częstocha. Spotkamy się również z wyjaśnieniem, że pochodzi ona od połączenia dwóch wyrazów: często i chować się. Choć do tej drugiej tezy powinniśmy podchodzić z rezerwą, to z pewnością Częstochowa skrywa przed nami wiele atrakcji. Czas je odkryć.



▲ Herb Częstochowy

ANNA WUDARSKA

ARCHITEKTURA MIASTA

Częstochowa została założona w średniowieczu, w ciągu kolejnych wieków wznoszono tu liczne budowle. Do najważniejszych należą nie tylko zabytkowe kościoły, lecz także kamienice. Ciekawy jest również sam układ urbanistyczny historycznych centrów starego oraz nowego miasta. Dziś łączy je aleja Najświętszej Maryi Panny – główna arteria, której początki sięgają XIX wieku, wiodąca od kościoła św. Zygmunta do parków podjasnogórskich. Wśród mieszkańców przyjęła się podział ulicy na 3 części: I Aleję, II Aleję i III Aleję – nie jest on jednak oficjalny. To właśnie w tej okolicy powstawały reprezentacyjne gmachy i kamienice mieszczańskie. Do najpiękniejszych należą Kamienica Kupiecka na rogu ul. Kościuszki i II Alei oraz Dom Frankiego przy skrzyżowaniu ul. Wilsona i I Alei. Na uwagę zasługuje również cała ulica 7 Kamienic – zobaczymy na niej urokliwe kamieniczki. Będąc w Częstochowie, warto także odwiedzić klasycystyczny ratusz przy placu Biegańskiego, wybudowany w 1826 roku po połączeniu starej i nowej części miasta. Obecnie w budynku mieści się Muzeum Częstochowskie.

▼ Ratusz



▲ Aleja Najświętszej Maryi Panny

MIASTO ŚWIĄTYŃ

Wielu za najważniejszy punkt na mapie miasta uważa oczywiście Jasną Górę i znajdujący się tam zespół klasztoru zakonu paulinów. To bardzo znane centrum pielgrzymkowe katolików w Polsce – w ubiegłym roku odwiedziły je blisko 4 mln osób. Za najcenniejszy obiekt uznaje się kaplicę Matki Bożej, w której jest przechowywany obraz Matki Boskiej Częstochowskiej. Przypisuje się mu liczne cuda i uzdrowienia. Częstochowę niejednokrotnie określa się mianem miasta kościołów. Najstarszą świątynią jest kościół św. Zygmunta, zlokalizowany niedaleko Starego Rynku, przy placu Ignacego Daszyńskiego. Choć nie znamy dokładnej daty jego powstania, to w archiwalnych dokumentach parafii z 1474 roku figuruje jako „istniejący od dawna”. Mury budynku w stylu gotyckim wzniesiono najpewniej na początku XV wieku.

Warto zwiedzić także bazylikę archikatedralną Świętej Rodziny w Częstochowie. To neogotycka budowla, jedna z największych nie tylko w Polsce, lecz także w Europie. Powstała w latach 1901-1927 na terenie dawnego cmentarza. Od 1992 roku jest archikatedrą i kościołem metropolitalnym częstochowskiej prowincji kościelnej.



▲ Bazylika archikatedralna Świętej Rodziny

▲ W 1994 roku zespół klasztoru na Jasnej Górze został uznany za pomnik historii.

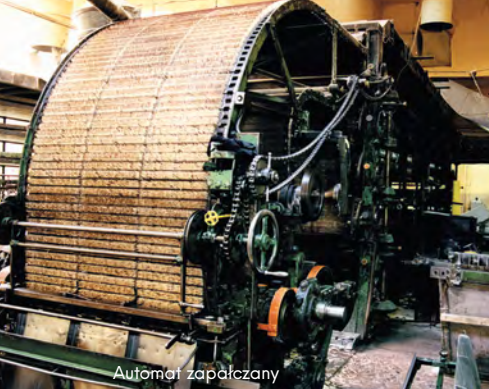
W WERSJI MINI

W Częstochowie poza monumentalnymi budowlami można też podziwiać te znacznie mniejsze. W Parku Miniatur Sakralnych, położonym w dawnym kamieniołomie, znajdują się pomniejszone wersje zabytków z całego świata, m.in. bazyliki Matki Boskiej Różańcowej w Fatimie czy kościoła w Medjugorje. Nie brakuje tu również atrakcji dla najmłodszych – do dyspozycji dzieci jest plac zabaw z trampolinami i basen z kulkami. Dla nieco starszych – autodrom, salon gier i park linowy.

Park Miniatur Sakralnych jest czynny codziennie w okresie od kwietnia do października. Bilet normalny kosztuje 17,50 zł, ulgowy – 13,50 zł, a dzieci poniżej 3. roku życia wchodzić za darmo.

Od 2013 roku w Parku Miniatur Sakralnych można podziwiać nie tylko pomniejszone budowle, lecz także rekordowych rozmiarów pomnik Jana Pawła II. Mierzy niemal 14 metrów wysokości i jest widoczny z wielu miejsc w Częstochowie. To największy monument papieża Polaka na świecie. Został on wpisany do Księgi rekordów Guinnessa.





© FOT. MUZEUM PRODUKCJI ZAPALEK

HISTORIA Z ZAPALEK

Niezwykle ciekawą atrakcją turystyczną Częstochowy jest Muzeum Produkcji Zapalek. Znajduje się ono w budynku niedziałających już Częstochowskich Zakładów Przemysłu Zapalczanego. Zobaczymy w nim dawną fabrykę z oryginalną linią produkcyjną pochodzącą z lat 30. XX wieku. Zwiedzający mają szansę obejrzeć też zabytkowy park maszynowy oraz poznać cały cykl produkcji – od korowania drewna przez wytwarzanie patyczków aż po pakowanie zapalek do pudełek. Stałą częścią ekspozycji jest również wystawa „Rzeźby z jednej zapalki” Anatola Karonia. W innej z sal są eksponowane etykiety pudełek po zapalkach z czasów dwudziestolecia międzywojennego, powojennych oraz współczesnych.

POCIĄGIEM DO

CIEKawe Miejsca

KOLEJ Z PRZESZŁOŚCI

Muzeum Historii Kolei zostało utworzone w 2001 roku. Dziś I piętro budynku dworca Częstochowa Stradom wypełniają zabytkowe elementy wyposażenia kolejowego i pamiątki z dawnych lat, m.in. lampy, szyny, mundury, semafony, mapy czy fotografie. Na zewnątrz można zobaczyć również dwa historyczne parowozy – TKt48-151 oraz Ol49-20. Ośrodek działa przez cały rok, a wstęp do niego jest bezpłatny. Znajduje się on na Szlaku Zabytków Techniki Województwa Śląskiego.



© FOT. WWW.SLASKIE.TRAVEL

SZLAK ORLICH GNIAZD

Uwagę miłośników pieszych wędrówek i zwiedzania zamków z pewnością przykuje Szlak Orlich Gniazd, łączący Częstochowę z Krakowem. To trasa turystyczna o długości 164 kilometrów, biegnąca przez najbardziej atrakcyjne krajobrazowo tereny Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej. Główną atrakcją szlaku są tzw. Orle Gniazda, czyli średniowieczne zamki i warownie wybudowane na trudno dostępnych skałach wapiennych sięgających do 30 metrów wysokości. W najbliższej odległości od Częstochowy znajdują się ruiny zamku w Olsztynie. Amatorów turystyki rowerowej zainteresuje Jurajski Rowerowy Szlak Orlich Gniazd, biegnący podobną, choć nieco dłuższą trasą.

▼ Zamek w Olsztynie



CZĘSTOCHOWA

Pociągami PKP Intercity dojedziesz zarówno do stacji Częstochowa, jak i Częstochowa Stradom. Do tej drugiej docierają także pociągi najwyższej kategorii Express InterCity Premium – Pendolino.

Znajdź dogodne połączenie na intercity.pl

PROMOCJA

Czas na podróż życia!

Egzotyczne trendy 2018/2019

Nie zawsze dalej oznacza lepiej, jednak są miejsca na świecie, których nie można porównać do niczego w Europie. Inna kuchnia, inne plaże, muzyka, architektura, nawet powietrze. Wakacje.pl sprawdzają, dokąd wybrać się na podróż życia w sezonie zimowym 2018/2019. Oto dziewięć modnych hitów!



Azja

Tajlandia, Sri Lanka, Zjednoczone Emiraty Arabskie

To tu jesienią i zimą spędzą urlop ci, którzy chcą zanurzyć się w niepowtarzalnym uroku Azji. Wybierz Tajlandię na pierwsze spotkanie z azjatycką kuchnią, przyrodą i kulturą, znajdziesz tu cały wachlarz atrakcji i kultowych miejsc, a wydasz naprawdę niewiele. Możemy wybrać wypoczynek na plaży, wycieczkę objazdową lub połączenie tych dwóch rodzajów wyjazdów w opcji 7+7. Z Polski polecisz bezpośrednio z Warszawy Dreamlinerem. Na spotkanie z przyrodą jedź na zieloną Sri Lankę, biura podróży oferują loty z Warszawy i Katowic. Emiraty Arabskie stały się hitem, od kiedy coraz więcej gwiazd show biznesu zaczęło spędzać urlop w Dubaju. Wakacje w tym kraju stały się nie tylko modne, ale też coraz bardziej dostępne, dlatego przyciągają tysiące turystów z całego świata. Tu króluje rozrywka i luksus! Możesz wybrać lot z Warszawy, Katowic i Poznania.



Afryka

Kenia, Wyspy Zielonego Przylądka, Zanzibar

Marzysz o afrykańskiej przygodzie? Odkryj miejsce idealne dla siebie. Na pierwsze spotkanie z Afryką wybierz Wyspy Zielonego Przylądka. Z jednej strony wypoczywasz w hotelu z wysokim standardem i europejską kuchnią, śmiało możesz też zwiedzać bez obaw o bezpieczeństwo. Z drugiej zobaczysz afrykańską architekturę i ziemię spaloną słońcem. Polecisz bezpośrednio z Warszawy i Katowic. Hitem zimy będzie też Zanzibar, przyciągający plażami z białym pudrowym piaskiem i rafami koralowymi Oceanu Indyjskiego. To odkrycie sezonu! Dla tych, którzy marzą o safari, chcą stanąć na równiku i spędzić leniwy urlop w bardzo gorącym afrykańskim słońcu, polecamy Kenię. Wybiorą ją ci, którzy są gotowi poznać prawdziwą Afrykę, bez turystycznego luksusu. To kierunek dla ludzi otwartych na to, co czeka ich w podróży. Od tego roku czartery latają bezpośrednio z Warszawy i z Katowic.



Ameryka

Dominikana, Brazylia, Jamajka

Trzy kraje o zupełnie odmiennych charakterach. Dominikana to pewniak na podróż poślubną lub romantyczny wyjazd we dwoje i najczęściej wybierany przez rodziny z dziećmi. Znajdziesz tu hotele z aquaparkami i atrakcjami dla najmłodszych. Dostępne są loty z Warszawy, Katowic i Poznania. Brazylia jest w ofercie biur podróży dopiero drugi sezon, a już stała się hitem. Możesz wybrać pobyt w Rio i poczuć niepowtarzalny klimat miasta faweli, w którym żyje się sambą, lub wybrać wycieczkę objazdową nastawioną na obcowanie z przyrodą lub zabawę, obie z polskim przewodnikiem. Na wakacje zabierze Cię Dreamliner bezpośrednio z Warszawy. Wakacje w rytmie reggae? Tylko tutaj! Jamajka to kierunek dla osób szukających luzu, miłośników nurkowania i sportów wodnych, wielbicieli tropikalnej przyrody. W sezonie zima 2018/2019 polecimy bezpośrednio z Warszawy.

Przedprzedaż egzotyki trwa!

Porównaj oferty biur podróży na www.wakacje.pl i **rezerwuj z rabatem i niską zaliczką!**

wakacje  pl



Data utworzenia: 14 stycznia 1956 roku



Powierzchnia: 21,46 km²

CYKL POLSKIE PARKI

Ojcowski Park Narodowy

Z historią w tle

Brama Krakowska

MAGDA NOWICKA

Jest najmniejszym i jednocześnie jednym z najchętniej odwiedzanych parków narodowych w naszym kraju. Zawdzięcza to unikatowemu w skali Polski i Europy jurajskiemu krajobrazowi oraz historii pełnej legend i tajemnic.



NIETOPERZ W HERBIE

Symbolem Ojcowskiego Parku Narodowego jest nietoperz. Występuje tu aż 17 gatunków tego nocnego ssaka (w całej Polsce jest ich 25), który stanowi ok. 1/3 populacji kręgowców żyjących na terenie parku. Powodem ich dużej liczebności są jaskinie, w których zimują. Latem natomiast znajdują schronienia na obszarach rezerwatów ścisłych – w dziuplach starych drzew, szczelinach skalnych lub ptasich budkach. Najczęściej spotykanymi gatunkami są podkowiec mały i nocek duży. Wszystkie podlegają ścisłej ochronie.

Wyjątkowy krajobraz i charakterystyczny mikroklimat panujący w tej części Jury Krakowsko-Częstochowskiej były doceniane już w XVIII i XIX wieku. Walory regionu dostrzegali poeci i malarze romantycy, których fascynowała zarówno tutejsza natura, jak i legendy oraz podania pełne rycerzy, rozbójników, złych i dobrych mocy. Wkrótce okolice Doliny Prądnika zaczęto nazywać polską Szwajcarią, powstały tu uzdrowiska, a także rodziły się ruchy na rzecz ochrony przyrody. Powoli kiełkowała myśl, aby utworzyć w tym miejscu park narodowy.

DOLINA PRĄDNIKA

To serce parku – niezwykle atrakcyjne krajobrazowo i przyrodniczo. Ciągąca się przez 15 kilometrów Dolina Prądnika powstała w wyniku erozyjnego działania wody, a na jej terenie znajdziemy wiele wyjątkowych formacji geologicznych. Zbudowana jest głównie z wapieni z okresu jury i kredy, w których rozwinęły się różnorodne zjawiska krasowe – jaskinie, schroniska skalne, wąwozy, jary z wywierzyiskami, iglice, ostańce. Do największych atrakcji turystycznych należą Maczuga Herkulesa, Brama Krakowska (zamykająca wylot wąwozu, przez który przebiegał kiedyś szlak handlowy), wapienne skały, m.in. smukła Igła Deotymy oraz skupisko tworzące Skały Wernyhory (malowniczy punkt widokowy), Skały Kawalerskie i leżące naprzeciw nich Skały Panieńskie, w otoczeniu których rośnie rzadki gatunek brzozy – brzoza ojcowska.

- Na tym terenie znajduje się ponad 30 źródeł krasowych, przy których stoją zabytkowe młyny, a specyficzny mikroklimat sprzyja rozwijaniu się bujnej flory (rośnie tutaj ponad tysiąc gatunków roślin naczyniowych). Szacuje się także, że obszar ten zamieszkuje ponad 7,2 tys. gatunków zwierząt – głównie kręgowców. Płazy są reprezentowane m.in. przez ropuchę szarą, żabę trawną czy traszkę zwyczajną. Każdej wiosny jest organizowana akcja mająca na celu chronienie tych gatunków: wzdłuż dróg wojewódzkich rozwijane są specjalne siatki, a wolontariusze przenoszą w pojemnikach wędrujące płazy na drugą stronę jezdni.

RAJ DLA PRZYRODNIKÓW

Zwiedzając OPN, nie sposób pominąć objętej ochroną ścisłą Doliny Sąpowskiej – niezwykle malowniczej, bardzo dzikiej, a jednocześnie rzadko odwiedzanej przez turystów. Można się po niej poruszać wyłącznie wyznaczonym szlakiem turystycznym (żółtym). Przepływa przez nią potok o I klasie czystości, a jej porośnięte drzewami wapienne zbocza skrywają ponad 160 jaskiń, jednak aby je eksplorować, trzeba mieć pozwolenie od władz parku. Choć leży z dala od cywilizacji, znajdziemy tu barokowy kościółek i zbudowaną w dwudziestolecie międzywojennym willę Kozarnia, w której obecnie mieści się obserwatorium sejsmologiczne.

JASKINIE PEŁNE TAJEMNIC

Jest ich tutaj ok. 700 – do wielu trudno znaleźć wejście między skałkami. Do największych zalicza się jaskinie: Łokietka, Ciemną, Zbójcką, Sąpowską i Krakowską. Urozmaicona rzeźba terenu i obfite złoża krzemienia sprawiły, że są one nie tylko rajem dla speleologów i grotolarzy, lecz także archeologów. Korzystne warunki obronne oraz naturalne schroniska skalne spowodowały, że tereny te od najdawniejszych czasów zamieszkiwane były przez ludzi. Potwierdzają to ślady w Jaskini Ciemnej – odkryto w niej narzędzia, które sugerują przebywanie tu grupy myśliwych z kultury aszelskiej, jednej z najstarszych w Europie. Co ciekawe, jeszcze w czasach II wojny światowej ojcowskie jaskinie pełniły funkcję schronienia dla miejscowej ludności.

MIEJSCA OTOCZONE LEGENDAMI

Maczuga Herkulesa

Jednym z symboli Ojcowskiego Parku Narodowego jest licząca 25 metrów skała w kształcie maczugi zbudowana z twardych wapieni. Znajduje się na bryle skalnej o nazwie Fortepian w pobliżu zamku Pieskowa Skała. Wiąże się z nią wiele legend – jedna z nich mówi o czarnoksiężniku Twardowskim, który polecił diabłu ustawienie ogromnego głazu do góry nogami. Pierwsze wejście wspinaczkowe na Maczugę Herkulesa miało miejsce w 1933 roku, a pamiątką po tym wydarzeniu jest mały żelazny krzyż na szczycie. Obecnie wspinanie się po niej jest zabronione.

Rękawica

Kolejną atrakcją Doliny Prądnika, którą trudno przeoczyć, jest skała z jurajskich wapieni znajdująca się na zboczu Góry Koronnej. Jej charakterystyczny kształt był powodem wielu dyskusji. Według legendy w czasie najazdów tatarskich miejscowa ludność schroniła się w pobliskiej Jaskini Ciemnej, a przed najeźdźcami uratował ich miłosierny Bóg, który zasłonił to miejsce ręką. Po tym wydarzeniu pozostała skała w kształcie dłoni, którą nazwano Rękawicą oraz Pięciopalcówką.

Kaplica „Na Wodzie”

św. Józefa Robotnika w Ojcowie

Zabytkowa drewniana kapliczka w stylu szwajcarsko-ojcowskim, wybudowana na planie krzyża z ażurową wieżyczką. W środku można zobaczyć trzy ołtarze i obraz Matki Boskiej Wspomożenia. Kościółek powstał w 1901 roku z myślą o kuracjuszach pobliskiego sanatorium. Mawia się, że jej budowniczy chcieli obejść zakaz cara Mikołaja II, który zabraniał stawiania obiektów sakralnych na ziemi ojcowskiej, więc postanowili wybudować go na wodzie.



Maczuga Herkulesa



Rękawica

Kaplica „Na Wodzie”
św. Józefa Robotnika w Ojcowie

ZASTĄŁ POLSKĘ DREWNIANĄ, A ZOSTAWIŁ MUROWANĄ...

Mowa oczywiście o królu Kazimierzu Wielkim, z którego rozkazu w XIV wieku powstał system zamków mających strzec ówczesnych granic państwa i bronić Krakowa przed najazdem wojsk Jana Luksemburskiego. Zamki i warownie budowano na trudno dostępnych skałach Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej, a najatrakcyjniejsze obiekty można dziś podziwiać, przemierzając liczący 163 kilometry Szlak Orlich Gniazd. Na terenie parku znajduje się zamek w Ojcowie i zamek Pieskowa Skała. Nazwa tego pierwszego pierwotnie brzmiała „Ociec u Skały” i nadał ją sam Kazimierz Wielki, chcąc upamiętnić swojego ojca Władysława Łokietka. Do dziś zachowały się tylko fragmenty budowli – brama, wieża oraz pozostałości murów obronnych. Zdecydowanie w lepszym stanie jest Pieskowa Skała. Jej historia zaczyna się w połowie XIV wieku od królewskiej strażnicy składowej się z górnego zamku (już nieistniejącego) i dolnego, w miejscu którego obecnie znajduje się renesansowy dziedziniec. Twierdza stała się siedzibą rodu Szafranców, którzy postanowili w epoce odrodzenia przebudować gotycką warownię w wytworną i okazałą rezydencję. Obiekt ucierpiał w czasie potopu szwedzkiego i powstania styczniowego, ale dzięki staraniom

GROTA ŁOKIETKA

To największa jaskinia krasowa na terenie Ojcowskiego Parku Narodowego. Wiąże się z nią legenda o Władysławie Łokietku, który ponoć ukrywał się tu przez sześć tygodni po tym, jak zbiegł z Krakowa przed czeskimi wojskami króla Wacława. Pająk miał opleść pajęczyną otwór grotu, wprowadzając tym samym pościg w błąd i ratując polskiego króla. Pierwsze wyprawy do Groty Łokietka organizowano już pod koniec XVIII wieku, niestety wyrządzając wiele szkód – zwiedzający zachwyceni pięknem stalaktytów odrywali je i zabierali na pamiątkę. Obecnie można ją zwiedzać, oczywiście nie biorąc przykładu z przodków.

**Bilet normalny kosztuje 10 zł,
a ulgowy – 6 zł**

jego kolejnych właścicieli należy do najlepiej zachowanych na tej trasie turystycznej. Obecnie znajduje się tam oddział Państwowych Zbiorów Sztuki na Wawelu, który jest otwarty dla zwiedzających. ●



OJCOWSKI PARK NARODOWY

Ten niezwykle park jest położony zaledwie 20 km od Krakowa, do którego dojeżdżają pociągi PKP Intercity wszystkich kategorii, w tym składy EIP – Pendolino.

**Znajdź dogodne połączenie
na intercity.pl**



Zamek Pope Luna

KIERUNEK: TARRAGONA

To katalońskie miasto będące stolicą Costa Dorada stanowi na wybrzeżu największą atrakcję dla miłośników archeologii i historii starożytnej. Zobaczymy tu liczne pozostałości po architekturze Cesarstwa Rzymskiego, w tym wielki amfiteatr, fora, mury miejskie, akwedukt czy cyrk, gdzie urządzano wyścigi rydwanów. Historia miasta sięga V wieku p.n.e. – wówczas mieszkali w nim Iberowie i Kartagińczycy, a w III wieku p.n.e. stacjonowały tu rzymskie legiony. Pierwsze fortyfikacje były drewniane, lecz z czasem zaczęto wznosić mury kamienne, których spora część przetrwała do dziś. Warto również zobaczyć cyrk z I wieku n.e. Szacuje się, że wyścigi rydwanów mogło tu podziwiać jednocześnie nawet 30 tys. widzów! Dziś dostępne są też jego podziemia. Z kolei w starożytnym amfiteatrze, wzniesionym pod koniec II wieku p.n.e., urządzano krwawe walki gladiatorów oraz publiczne egzekucje. Obiekt mieścił ok. 14 tys. widzów. Co ciekawe, znajdowały się w nim ukryte przed obserwatorami okrutnych spektakli specjalne fosy, którymi na arenę wprowadzano dzikie zwierzęta – ich pojawienie się było całkowicie niespodziewane. Natomiast miłośnicy zarówno kąpieeli morskich, jak i słonecznych będą zachwyceni czystą, położoną nieopodal portu plażą miejską – Playa El Milagro.



KIERUNEK: WALENCJA

To prawdziwa metropolia, zamieszkała przez blisko 800 tys. mieszkańców, i zarazem największy port na Morzu Śródziemnym. Kolejne po Barcelonie centrum kultury, sztuki i niezrównanej kuchni. Zachwyci nas zielonymi placami, wśród których wyróżnia się Plaza de la Reina na starym mieście. Tu można do woli spacerować, odpoczywać lub raczyć się hiszpańskim specjałem – paellą, czyli potrawą na bazie ryżu z dodatkiem szafranu i np. mięsa królika czy owoców morza. Koniecznie spróbujemy też orszady – chłodzącego napoju z wody kwiatowej, migdałów i cukru. W Walencji znajdują się też największe w Europie oceanarium, Muzeum Nauki Księcia Filipa oraz Pałac Sztuki im. Królowej Sofii – dwa ostatnie obiekty zaprojektował wybitny architekt Santiago Calatrava. W Walencji nie brakuje oczywiście wspaniałych zabytków. Wymienić należy choćby pochodzącą z XIII wieku katedrę, w której podobno spoczywa Święty Graal, XVI-wieczny ogród botaniczny czy wzniesioną w XV wieku Giełdę Jedwabiu.



Starożytny amfiteatr



KIERUNEK: DENIA

To znany i popularny kurort pośrodku Costa Blanca, położony wśród winnic i cytrusowych gajów w pobliżu masywu Montego. Główną atrakcją – oprócz złotych plaż ciągnących się przez 15 kilometrów – jest średniowieczna warownia wzniesiona na przełomie XI i XII wieku. Obecnie mieści się tam muzeum i odbywają się liczne imprezy kulturalne. To także punkt widokowy, z którego rozpościera się panorama na miasteczko i wybrzeże. Warto też zobaczyć Torre del Gerro – obronną wieżę z XVI wieku, zabytkową architekturę z widocznymi wpływami mauretańskimi, wykuty w skałę schron przeciwlodniczy, Muzeum Zabawek i liczne piękne kościoły. A kto chce choć na chwilę pożegnać stały ląd, będzie miał ku temu znakomitą okazję, ponieważ z Denii można wyruszyć na pobliskie wyspy – Formenterę, Majorkę i Ibizę.



Costa Blanca

KIERUNEK: ALICANTE

Nad tym miastem dumnie góruje Benacantil – wzniesienie, na którego nagich skałach zobaczymy zabytkową twierdzę Castillo de Santa Bárbara. Zamek znajduje się na wysokości 166 metrów n.p.m., co gwarantuje bajeczne widoki na lazurowe morze i piękną marinę. Data jego budowy nie jest znana – szacuje się jednak, iż wzniesiono go w IX wieku n.e., czyli za czasów panowania na tym obszarze Maurów. Miłośnicy zabytków mogą zwiedzać nie tylko imponujący zamek, lecz także urokliwą starówkę, świątynię i barokowy ratusz. W lokalnej kuchni dominują owoce morza. Spróbujemy arroz a banda, czyli ryżu gotowanego w wywarze rybnym. Ponadto kurort kusi piaszczystymi plażami – centralną Playa del Postiguat oraz Playa del Saladar i Playa de San Juan.



Zamek św. Barbary



Interrail



HISZPANIA Z INTERRAIL

W ramach oferty Interrail One Country Pass możesz wykupić bilet typu flexi na 3, 4, 6 albo 8 dni przejazdów, do wykorzystania w ciągu miesiąca na podróże pociągami po wybranym kraju.

Dowiedz się więcej na:



intercity.pl/interrail

ANNA WUDARSKA

SPÓSÓB NA

majówkę



Początek maja zapowiada się niezwykle przyjemnie. Wystarczy zaplanować zaledwie trzy dni urlopu, aby cieszyć się ponad tygodniem wolnego. Warto poświęcić ten czas na coś innego niż leniwe wylegiwanie się przed telewizorem. Oto pomysły na majówkę dla poszukiwaczy nowych wrażeń!

URLOP Z MALUCHEM

Dobłą propozycją dla rodziców z małym dzieckiem będzie wypoczynek w gospodarstwie agroturystycznym. Takie ośrodki najczęściej położone są w zacisznych miejscowościach, w otoczeniu zieleni. Jednym z miejsc polecanych rodzinom jest ekozagroda Ciche Wody w Wężówce, tuż obok Giżycka. W mazurskim gospodarstwie funkcjonuje m.in. zagroda edukacyjna (w której mieszkają owce, bydło, kury, gęsi czy kaczki), odbywają się warsztaty rodzinne (np. pieczenia chleba), a rodzice mogą skorzystać z wiejskiego SPA – kąpeli ziołowych, masaży i bani opalanej drewnem. Całości dopełniają komfortowe, klimatyczne pokoje urządzone w stylu mazurskim oraz regionalna kuchnia oparta na produktach ekologicznych.

DOJEDŹ POCIĄGIEM DO...

Giżycka, do którego docierają ekonomiczne składy kategorii TLK. Do Wężówki, położonej 27 km od Giżycka, dostaniesz się dzięki regionalnym przewoźnikom – w sezonie busy kursują bardzo często.



DOJEDŹ POCIĄGIEM DO...

Wałbrzycha – dotrzesz tam ekonomicznymi składami kategorii TLK i IC, a także ekspresowymi połączeniami obsługiwanymi pociągami Pendolino. Te ostatnie zatrzymują się na stacji Wałbrzych Miasto. Koniecznie weź ze sobą rower – trasa z Wałbrzycha do Podziemnego Miasta Osówka liczy zaledwie 22 km.



MĘSKI WYPAD

Wyjazd w męskim gronie to doskonała okazja do odkrywania tajemnic w różnych regionach naszego kraju. Jedną z największych zagadek powojennej Polski jest kompleks Riese (niem. olbrzym), czyli podziemne miasto w Górach Sowich, powstałe w latach 1943-1945 z inicjatywy III Rzeszy. To ogromny, rozbudowany system betonowych korytarzy, umocnień i hal. Choć rzeczywisty cel budowy kompleksu był utrzymywany w tajemnicy, wielu twierdzi, że miał on stanowić sekretną kwaterę Adolfa Hitlera. Przygodę z podziemnym miastem najlepiej rozpocząć od kompleksu Osówka, położonego w granicach administracyjnych miasta Głuszycy w powiecie wałbrzyskim. To największa udostępniana turystom część zagadkowego projektu. Zwiedzający mogą wybierać spośród różnych tras, m.in. historycznej, ekstremalnej czy ekspedycji Riese. Na każdej z nich towarzyszy im przewodnik opowiadający o historii powstania obiektu, losach pracujących przy nim ludzi i ciekawostkach związanych z regionem. Trasa ekstremalna oferuje dodatkowo pływanie łodzią desantową czy pokonanie tzw. chodnika poszukiwaczy skarbów, złożonego z licznych kładek i mostków wiszących nad wodą. Dla najwytrwalszych nie lada atrakcją okaże się z pewnością ekspedycja, która obejmuje także zwiedzanie zewnętrznej części kompleksu i składa się z licznych zadań historycznych oraz sprawnościowych. Koszt zwiedzania kompleksu waha się **od 18 do 25 zł** od osoby, w zależności od wybranej trasy. Natomiast udział w ekspedycji Riese kosztuje **70 zł**. Wycieczki trwają od 1 do 3 godzin. Wybraną opcję zwiedzania kompleksu należy wcześniej zarezerwować. W podziemiach jest wilgotno i dość chłodno – temperatura oscyluje wokół 7°C. Warto ciepło się ubrać!

WEEKEND Z PRZYJACIÓLKĄ

Majówka w towarzystwie przyjaciółki nie zawsze musi oznaczać wyjazdu do SPA. Można też chwycić plecak i wyruszyć na kilkudniowy wypad nad morze, by poznać najciekawsze zakątki Trójmiasta. Pobyt warto rozpocząć w Gdańsku. Większość jego atrakcji jest zlokalizowana przy tzw. Drodze Królewskiej, prowadzącej przez ulicę Długą i Długi Targ. To tam znajdują się m.in. Złota Brama, Targ Węglowy czy Dom Uphagena – jedna z najpiękniejszych gdańskich kamieniczek, która dziś stanowi część Muzeum Historycznego Miasta Gdańska. Spacerując ulicą Długą, dotrzemy do Ratusza Głównego Miasta – dawnej siedziby władz Gdańska – oraz słynnej fontanny Neptuna. O zachodzie słońca udajmy się na Zielony Most, jedno z ulubionych miejsc widokowych turystów.

Gdynia to propozycja na drugi dzień wycieczki. Zwiedzanie miasta zaczyna się zwykle od skweru Kościuszki, gdzie znajduje się pomnik upamiętniający wizytę Jana Pawła II. Miłośnicy modernizmu nie powinni przegapić okazji do sfotografowania się na tle charakterystycznej gdyńskiej fontanny. Przedłużeniem skweru jest Molo Południowe, z którego można podziwiać polski okręt ORP Błyskawica – obecnie najstarszy zachowany niszczyciel. W Gdyni cumuje też Dar Pomorza, czyli najstarszy polski żaglowiec, dziś funkcjonujący jako muzeum. Ciekawi tajemnic skrywanymi w morskich głębinach powinni udać się do Akwariarium Gdyńskiego, aby podziwiać niezwykle gatunki ryb, płazów i gadów z różnych zakątków świata. Wieczorem koniecznie trzeba wybrać się na spacer bulwarem Nadmorskim, przebiegającym między zboczem Kamiennej Góry a morzem.

Ostatni dzień pobytu w Trójmieście warto spędzić w Sopocie. Wycieczkę najlepiej rozpocząć od spaceru po słynnym Monciaku. To deptak z licznymi restauracjami, pubami i sklepami. Ostatnim punktem na liście must-see jest sopockie molo – najdłuższe spośród wszystkich nad Morzem Bałtyckim. Rewelacyjne widoki gwarantowane!



Gdańsk

Sopot



DOJEDŹ POCIĄGIEM DO...

Gdańsk – docierają tu składy wszystkich kategorii, zarówno ekonomicznych (TLK i IC), jak i ekspresowych (EIC i EIP – Pendolino). Po całym Trójmieście możesz szybko i wygodnie przemieszczać się dzięki liniom Szybkiej Kolei Miejskiej.



DOJEDŹ POCIĄGIEM DO...

Warki, korzystając ze składów ekonomicznych kategorii TLK i IC. Większość firm organizujących spływy Pilicą zlokalizowana jest właśnie tam i dowozi uczestników busami do miejsca, z którego wypływa się na szlak.

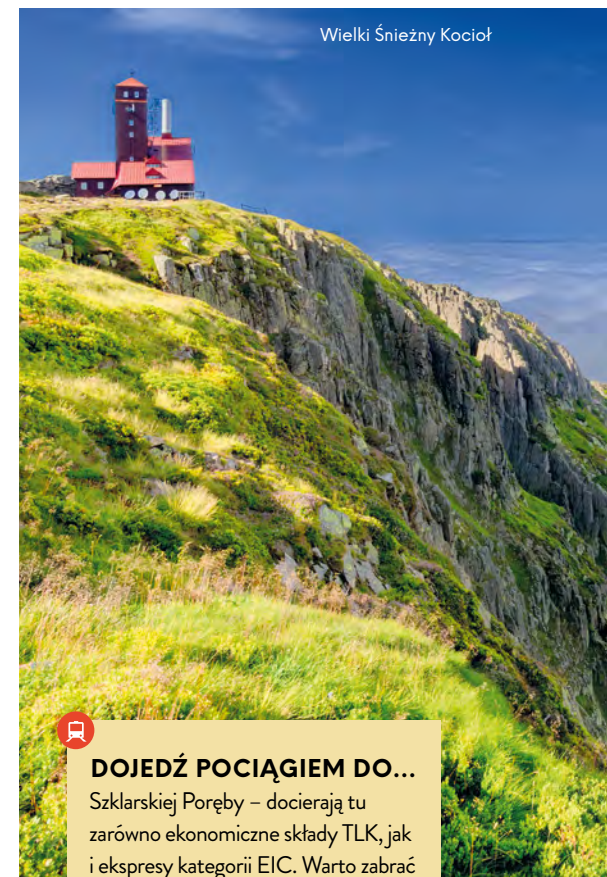


MAJÓWKA AKTYWNI

Odpoczynek na łonie natury, w otoczeniu zieleni i ciepłych promieni słońca, doskonale relaksuje. Zwłaszcza jeśli wypoczywamy aktywnie. Jedną z ciekawszych propozycji jest spływ kajakowy Pilicą. W zależności od tego, ile mamy czasu i jakie są nasze umiejętności w tej dziedzinie, możemy wybierać spośród kilku opcji: jednodniowego wypadu, podczas którego czeka nas trasa o długości kilkunastu kilometrów, dwudniowego spływu z noclegiem w hotelu lub namiocie, a także kilkudniowej przygody na szlaku liczącym ponad 100 kilometrów. Trasy spływów są łatwe, a w przypadku kilkudniowych ekspedycji podzielone w taki sposób, by dziennie przepływać nie więcej niż 20 kilometrów. Decydując się na opcję z noclegami, warto poświęcić trochę czasu na zwiedzanie okolicy – w całej dolinie Pilicy można bowiem natknąć się na liczne ślady fascynującej historii Mazowsza.

WYPAD W KARKONOSZE

Tym, którzy nie przepadają za kajakarstwem, za to kochają zapierające dech w piersiach widoki, proponujemy wyjazd w góry. Miłośnicy pieszych wędrówek z pewnością chętnie wybiorą się na wycieczkę Grzbietem Karkonoszy. To przepiękna trasa, która rozpoczyna się w Szklarskiej Porębie i wiedzie m.in. przez Szrenicę, Śnieżne Kotły, Wielki Szyszak, a także Czeskie i Śląskie Kamienie. Cały szlak liczy około 20 kilometrów. Można go pokonać jednego dnia lub rozplanować marszrutę na dwa dni. Wtedy warto z wyprzedzeniem zarezerwować nocleg w jednym ze schronisk na trasie: polskim Odrodzeniu lub czeskiej Spindlerovej Boudzie. ●



Wielki Śnieżny Kocioł



DOJEDŹ POCIĄGIEM DO...

Szklarskiej Poręby – docierają tu zarówno ekonomiczne składy TLK, jak i ekspresy kategorii EIC. Warto zabrać ze sobą rower lub wypożyczyć go na miejscu! Ułatwi ci to przemieszczanie się pomiędzy miejscowościami.



JESZCZE BLIŻEJ NATURY

ROZMAWIAŁA: BARBARA DOROSZ

Łukasz Długowski, miłośnik podróżowania i autor książki „Mikrowyprawy w wielkim mieście”. W przerwach między codziennymi obowiązkami można go spotkać śpiącego w lesie, pływającego w rzece lub włóczącego się po górach. Jako podróżnik udowadnia, że przygoda jest tam, gdzie najmniej się jej spodziewamy.

Co to jest mikrowyprawa i jak narodził się na nią pomysł?

Przez całe życie chciałem być wielkim podróżnikiem, takim jak Nansen czy Kamiński. Zimą 2012 roku udałem się na przełomową wyprawę do Norwegii, aby przejść na nartach trasę z Bergen do Oslo. Szedłem przez gigantyczny, niezamieszkały obszar – płaskowyż Hardangervidda, na którym panują subpolarne warunki. Ostatecznie, ze względu na 3. stopień zagrożenia lawinowego, po kilku dniach zwróciłem. Nieudana wyprawa była moją największą porażką, ale jednocześnie najważniejszą, bo całkowicie zmieniła mój sposób myślenia i – co istotne – sprawiła, że przestałem być egoistą. Zrozumiałem, że podejmowanie wysokiego ryzyka nie ma dla mnie większego sensu. Jednak cały czas miałem potrzebę podróży, przeżywania czegoś niezwykłego. W poszukiwaniu inspiracji trafiłem na brytyjskiego obywatela Alastaira Humphreysa, który wymyślił microadventures, co ja tłumaczę jako mikrowyprawy. Są to niewielkie ekspedycje, których zadaniem jest dostarczyć niesamowitych przeżyć, ale przy dużo mniejszym nakładzie czasu i pieniędzy. To fantastyczna alternatywa dla tych, którzy nie mogą sobie pozwolić na dalekie podróże, ale jednocześnie nie chcą rezygnować z korzyści, jakie daje nam nawet najkrótszy wyjazd.

Krótkie, ale częste wyjazdy organizowane przez Pana to sposób na życie, czy raczej pasja, którą chce się Pan podzielić z innymi?

Myślę, że jedno i drugie. Mikrowyprawy stały się moim sposobem na życie, ponieważ dostarczają mi dużo przyjemności w postaci spędzania czasu w plenerze. Jednocześnie chcę się dzielić moimi pomysłami na nie z innymi, bo wiem, jak wielu z nas jest sfrustrowanych i zmęczonych coraz trudniejszymi wyzwaniami związanymi z życiem zawodowym i osobistym. Chcę im podsunąć stosunkowo łatwe rozwiązanie, aby choć na chwilę mogli oderwać się od codziennej rutyny. Chciałbym również poprzez mikrowyprawy realizować cel ekologiczny. Głęboko wierzę w to, że bliskie obcowanie z przyrodą powoduje, że stajemy się bardziej wrażliwi, poznajemy lepiej prawa zachodzące

w naturze. W konsekwencji przykładamy coraz większą wagę do tego, aby eliminować z naszego życia działania, które mogą mieć szkodliwy wpływ na środowisko.

W swojej książce „Mikrowyprawy w wielkim mieście” proponuje Pan czytelnikom odwiedzenie podmiejskich okolic, do których bez problemu dotrzemy choćby pociągiem. Czy mieszkańcy dużych miast chętnie eksplorują pobliskie miejscowości?

Wydaje mi się, że mieszkańcy dużych miast myślą podobnie jak ja jeszcze kilka lat temu, kiedy to byłem przekonany, że atrakcyjne kierunki wypraw są w sąsiednim kraju, na innym kontynencie. Natomiast moje obecne doświadczenia pokazują, że można przeżyć fantastyczną przygodę, wyjeżdżając za miasto zaledwie kilkanaście, kilkadziesiąt kilometrów. Pociąg rzeczywiście jest świetnym rozwiązaniem – jednym z bardziej ekologicznych środków transportu. Nie tak dawno pojechałem do Otwocka pod Warszawą, wysiadłem na stacji, po czym udałem się nad rzekę Świder, >



aby do niej wskoczyć i dojść jej korytem aż do ujścia Wisły. Była to fantastyczna mikrowyprawa, która dostarczyła mi zupełnie nowych wrażeń. Jest to dla mnie bardzo ważny element każdej wyprawy, aby między mną a przyrodą było jak najmniej pośredników. Dopiero wtedy, kiedy zaczniemy doświadczać natury wszystkimi zmysłami, nawiążemy z nią kontakt, odczuwamy prawdziwą moc relaksu i odprężenia, jaka może płynąć z tej niezwyklej relacji. Miejsca, które warto odwiedzić w ramach krótkich wypraw, to np. puszcza Zielonka oddalona od Poznania około 40 minut jazdy pociągiem. Pod Łodzią znajduje się przepiękny Park Krajobrazowy Wzniesień Łódzkich. Na wybrzeżu mamy do dyspozycji Trójmiejski Park Krajobrazowy. Pod Warszawą bagno Pulwy, gigantyczny obszar o powierzchni ponad 60 km², płaski jak stół. Tych niesamowitych miejsc jest dużo więcej.

Jak i gdzie szuka Pan inspiracji i nowych miejsc na kolejne wyprawy?

Jeżdżąc po Polsce. Kiedy tylko mogę, zatrzymuję się w miejscach, które mnie zainteresowały, a jeśli nie mam takiej możliwości, wówczas skrzętnie je sobie zapisuję i przy najbliższej okazji wracam. Innym źródłem poszukiwania ciekawych kierunków wypraw jest dyskusja ze społecznością skupioną na moim facebookowym fanpage'u „Mikrowyprawy”. Ostatnio przeprowadziłem ankietę wśród obserwujących profil i jej wyniki podsunęły mi pomysł wyjazdu w Bieszczady – po to, żeby poznać hucuty i pojeździć na tej hodowlanej odmianie konia górskiego.

Którą mikrowyprawę wspomina Pan z największym sentymentem?

Bardzo lubię wyjazdy nad rzekę Rawkę. Zawsze marzyło mi się uprawianie kanioningu, ale nigdy nie było mnie na niego stać. Wymyśliłem więc alternatywną wersję tego ekstremalnego sportu. W towarzystwie znajomego wsiadłem w pociąg i pojechaliśmy do Bolimowskiego Parku Krajobrazowego. Spakowaliśmy nasze rzeczy w foliowe worki na śmieci, włożyliśmy je do plecaków, po czym weszliśmy do rzeki. Na zmianę płynąc i idąc, pokonaliśmy

dziesięciokilometrową trasę. W tej mikrowyprawie podobało mi się to, że nie szukaliśmy głębszego sensu, nie rozwiązaliśmy problemów ludzkości, nie podnieśliśmy poziomu PKB, ale zrobiliśmy coś tylko dla siebie. W dzisiejszym świecie robimy wiele, aby nasze życie było efektywne. Szef, współpracownicy, rodzina oczekują od nas, że będziemy lepsi. My sami również coraz więcej od siebie wymagamy. Potrzeba nam namacalnych wyników, ale mam wrażenie, że coraz mniej robimy dla samej przyjemności. A właśnie to jest najpiękniejsze w mikrowyprawach, że możemy czerpać z nich korzyści tylko dla siebie i to jest fantastyczne uczucie.

Jakich ludzi przyciągają projekty podróży, które Pan organizuje?

Najczęściej są to ludzie, którzy z jednej strony chcieliby zbliżyć się do przyrody, ale z drugiej trochę się jej boją i nie mają ochoty na survivalowe przeżycia. Mikrowyprawy, które dla nich organizuję, to swego rodzaju cosy adventures, czyli takie przyjemne, komfortowe przygody.



© FOT. JUSTYNA CIEŚLIKOWSKA

Staram się pokazać, że można przeżyć ciekawie nawet jednodniowy urlop, wieszając hamak w lesie pomiędzy drzewami czy też spędzając noc pod gwiazdami. Przyrody można doświadczać w prosty sposób i szczerze mówiąc jest mi to coraz bliższe. Zdecydowanie chętniej usiądę na łące czy wespnę się na drzewo, niż wezmę udział w maratonie.

Dla wielu z nas barierą przed udaniem się w podróż może być zwyczajnie strach związany ze zmianą otoczenia, z bliskim obcowaniem z dziką naturą, spaniem pod gołym niebem. Jak sobie z nim poradzić?

Strach najlepiej podzielić, dlatego polecam udać się na mikrowyprawę w towarzystwie. Chciałbym zaznaczyć, że ja również odczuwam niepokój. Wskakując do rzeki, boję się, że utonę. Śpiąc w lesie – że zostanę zaatakowany przez dzikie zwierzę, wspinając się na drzewo, boję się upadku. Ale świadomość tego, co mogę przeżyć podczas mikrowyprawy, jest tak dużą nagrodą, że przełamuję tę barierę strachu.

Skupił się Pan na organizowaniu mikrowypraw, czy równolegle rozwija Pan pomysły na makrowyprawy?

To nie jest tak, że porzuciłem dalekie podróże, nadal chętnie wyjeżdżam. Nie tak dawno byłem w Patagonii, w planach mam też kolejne odwiedziny Norwegii. Natomiast nie są to tak długie i częste wyjazdy jak kiedyś. Bardzo dużo przyjemności sprawia mi odkrywanie Polski, miejsc i ludzi, które mam na wyciągnięcie ręki. Na chwilę obecną to mikrowyprawy zajmują mi najwięcej czasu.

Powiedział Pan w jednym z wywiadów, że „jesteśmy społeczeństwem zielonych analfabetów”. Czy mógłby Pan rozwinąć tę myśl?

Na przestrzeni lat utraciliśmy kontakt z naturą. Większość z nas żyje w miastach, w blokach z wielkiej płyty, i mimo że zdarzy nam się wyjść na spacer do pobliskiego parku, to przyrodę oglądamy jak w muzeum, zamiast w pełni korzystać z jej dobroci. Świetnie poradzi sobie z tym Japończycy, którzy rozpowszechnili shinrin-yoku – kąpiel w lesie, rodzaj naturalnej terapii, która polega na doświadczeniu lasu wszystkimi zmysłami. To naprawdę działa, dlatego zachęcam ludzi, aby podczas spaceru po lesie czy parku wyciągnąć z niego jak najwięcej: wsłuchać się w dźwięki przyrody, poczuć zapach lasu, dotknąć drzew, położyć się na trawie i uciąć sobie nawet kiluminutową drzemkę.

Czy na koniec mógłby Pan zdradzić nam swój przepis na udaną wyprawę?

Przepis brzmi: spakuj się do niewielkiego plecaka, zabierz go ze sobą do pracy i jeśli masz możliwość, wyjdź godzinę, dwie wcześniej. Następnie pojedź gdziekolwiek za miasto, gdzie masz dostęp do lasu, jeziora, stawu czy gór. Jeżeli możesz, zostań tam na noc, a jeśli masz do dyspozycji tylko kilka godzin – wyłącz telefon i włóż się bez żadnego planu. Gwarantuję, że to będzie genialne przeżycie, szczególnie jeśli zrobisz to w dzień roboczy, spędzisz noc w plenerze i następnego dnia rano pojedziesz od razu do pracy. To będzie prawdziwa rewolucja w twojej głowie. ●



Zamek w Mosznej

MAGDA NOWICKA

ZAMEK JAK Z BAJKI

Zamek w Mosznej to jedna z najciekawszych atrakcji województwa opolskiego. Z powodzeniem mógłby być polską siedzibą Harry'ego Pottera lub bohaterów bajek Disneya. Zachwyci jednak nie tylko dzieci, lecz także miłośników dawnej architektury i historii regionu.

Jedni mówią kicz i polski Disneyland, drudzy dostrzegają w nim perłę rodzimej architektury pałacowej i wizytówkę Opolszczyzny. Z pewnością trudno odmówić mu uroku i oryginalności. Zamek w Mosznej to idealne miejsce na jednodniową wycieczkę lub weekendowy pobyt z dala od zgiełku miasta.

INNY NIŻ WSZYSTKIE

Należy do najbardziej różnorodnych architektonicznie zamków w Polsce. Jego środkową część stanowi XVIII-wieczny barokowy pałac, który po pożarze w nocy z 2 na 3 czerwca 1896 roku został odbudowany w swoim pierwotnym kształcie. Na początku XIX wieku powstało wschodnie skrzydło z oranżerią reprezentujące neogotyk, a kilka lat później zachodnie w stylu neorenesansowym. Co ciekawe, zamek nigdy nie pełnił funkcji obronnych.

WIELKI BUDOWNICZY

W 1866 roku Hubert von Tiele-Winckler zakupił Mosznę wraz z okolicznymi wsiami i niewielkim

pałacem wzniesionym na planie prostokąta – zgodnie z XVIII-wiecznymi barokowymi regułami architektonicznymi. Po pożarze rezydencji odbudowę zajął się jego syn Franz Hubert, który stał się jednym z największych potentatów przemysłowych na Śląsku. Po nadaniu mu przez cesarza tytułu hrabiowskiego, postanowił stworzyć niezwykle reprezentacyjną siedzibę dla swojego rodu – po to, aby nikt nie śmiał podważyć przyznanego mu wyróżnienia. Dobudował kolejne skrzydła zamku, którego wnętrza urządzał z rozmachem. Upiększał park i ogród, sprowadzając egzotyczne drzewa i krzewy. Poprowadził do Mosznej linię kolejową, wybudował pocztę, szkołę, a także spichlerze. Gmach wprawiał w zachwyt zarówno swoim kunsztownym wykończeniem oraz dbałością o detal, jak i zawrotnym tempem prac budowlanych. Z czasem mówiono, iż hrabia podpisał pakt z szatanem, który zapewniał mu powodzenie w interesach i budowie prestiżowej posiadłości. Dowodem miał być pomnik diabła na jednej ze ścian pałacu – został on zniszczony po II wojnie światowej przez lokalnych mieszkańców w obawie przed nieczystymi mocami.



99 WIEŻ I 365 KOMNAT

Zamek w Mosznej wyróżniają wieże i wieżyczki. Jest ich 99 – tyle bowiem majątków było w posiadaniu hrabiego Franza Huberta von Tiele-Wincklera. Mimo że był osobą niezwykle za-
możną, powstrzymywał się przed zakupem kolejnych posiadłości – gdyby miał ich 100, zgodnie z obowiązującym wówczas pra-
wem musiałby pokrywać koszty utrzymywania garnizonu wojska, a tego chciał uniknąć. Z kolei licz-
ba pomieszczeń w pałacu wynosi 365 – tyle ile dni w roku.

SIEDZIBA TEMPLARIUSZY

Choć zamek w Mosznej
wybudowano ponad dwa wieki
temu, to podczas badań ar-
cheologicznych prowadzonych
w jego pobliżu zostały odkryte
ślady dwóch grodzisk średnio-
wiecznych oraz fragmenty
muru. Według jednej z hipotez
stał tu zamek templariuszy,
a tajemniczy tunel miał łączyć
go z podziemiami warowni
w Chrzelicach.

Właściciel dóbr szybko stał się
jednym z najbogatszych ludzi
w Prusach, u którego pożycz-
ki miał zaciągać sam cesarz.
Wilhelm II odwiedził zresztą re-
zydencję w 1911 roku, przyjmując
zaproszenie na wielkie polowanie
– ustrzelono wówczas blisko
3 tys. sztuk zwierzęcy. Okazała
posiadłość w Mosznej pozostała
w rękach rodziny Tiele-Winc-
klerów do 1945 roku. I choć
uniknęła zniszczeń w czasie
II wojny światowej, to podczas
stacjonowania wojsk radzieckich
dewastacji uległa znaczna część
wypozażenia i umeblowania.

CO MOŻNA ZOBACZYĆ?

Ocalały m.in. witraże o tematyce
myśliwskiej, część bibliotec-
nych szaf czy kryształowe lustro.
Wnętrza są dostępne dla zwie-
dzających, a przewodnik oprowa-
dza nas po najbardziej repre-
zentacyjnych pomieszczeniach:
sali Pod Pawiem, sali balowej,

gabiniecie hrabiego, bibliotece
i kaplicy. Można również zwiedzić
dwie wieże, podziemne korytarze
i krypty. Obecnie w zamku mieści
się również hotel z restauracją.

PARK ZAMKOWY

Ponad 100-hektarowy park
w Mosznej jest jednym z naj-
większych i najpiękniejszych
na Śląsku. Prowadzą do niego
bramy z gladiatorami i lwami, da-
lej zaś bieżą malownicze, zabyt-
kowe aleje – ponad 200-letnia
aleja lipowa i 300-letnia aleja



dębów czerwonych, która zo-
stała wpisana do wojewódzkiego
rejestru drzew pomnikowych. Są
one pozostałością po poprzed-
nim, barokowym ogrodzie. Rosną
tutaj również 180-letnia sosna
– jedna z najstarszych w Polsce

– oraz krzewy azalii i rodode-
nronów. Warto także zwrócić
uwagę na kanały, po których
niegdyś pływały łódki, staw
z wyspą – znajduje się na niej
mostek w stylu chińskim, a także
mały cmentarz rodowy rodziny
Tiele-Wincklerów. Do zamku
przylega oranżeria z okazałą ko-
lekcją roślin egzotycznych, a sam
park ma charakter krajobrazo-
wy, ponieważ płynnie łączy się
z otaczającymi go polami, łąkami
i lasami.

DLA MIŁOŚNIKÓW JAZDY KONNEJ

W zabytkowym kompleksie
pałacowo-parkowym znajdu-
je się Stadnina Koni Moszna,
która była pierwszym w Polsce
ośrodkiem zajmującym się
hodowlą koni przeznaczonych
do sportu wyczynowego.
Jej historia zaczyna się
w 1948 roku, kiedy to prze-
niesiono tu ucalałe po II wojnie
światowej kłaczce pełnej krwi
angielskiej. To również doskonałe
miejsce na naukę jazdy konnej.
Dla dzieci są organizowane space-
ry z kucykiem, początkujący mogą
pobrać lekcje u doświadczonych
instruktorów, a bardziej zaawan-
sowani jeźdźcy wybrać się na
przejażdżkę po okolicy lub wziąć
udział w konnych rajdach. ●

NIESPEŁNIONA MIŁOŚĆ

Nie ma chyba zamku bez
ducha lub tajemniczej zjawy!
W Mosznej po komnatach
i korytarzach przechadza się
biała dama. Według legendy
była ona nieszczęśliwie zako-
chaną w hrabim guwernantką,
która z miłości odebrała sobie
życie. Mówi się, że co noc
wędruje do apartamentu,
w którym niegdyś znajdowała
się sypialnia jej ukochanego.

DODATKOWE ATRAKCJE

Muzyczne Święto Kwitną- cych Azalii

Odbývający się corocznie
w maju cykl koncertów
muzyki klasycznej we wspa-
niałej zamkowej scenerii,
w otoczeniu kwitnących
azalii i rododendronów.
W programie nie brakuje
również plenerów artystycz-
nych i wystaw.

Komnata Tajemnic

Gra polegająca na przeszu-
kaniu komnaty – odnalezio-
ne wskazówki, hasła, kody,
przedmioty należy połączyć
w logiczną całość. Wyjątko-
wa atrakcja dla tych, którzy
chcą odkryć tajemnice hra-
biego Franza Huberta von
Tiele-Wincklera i sekrety
zamku w Mosznej.

Cena normalnego biletu wstę-
pu na teren pałacowo-parkowy
wynosi 7 zł, a ulgowego 5 zł.
Zwiedzanie zamku z przewod-
nikiem kosztuje odpowiednio
12 i 8 zł.



Zamek w Mosznej jest położony zaledwie 30 km od centrum Opola,
do którego wygodnie dojedziesz pociągami wszystkich kategorii, także EIP,
obsługiwanyymi przez składy Pendolino.

Znajdź dogodne połączenie na intercity.pl

MAŁGORZATA KOWALSKA

PIĘKNO *niedoskonałości*

Po chłodnym, ascetycznym i nieco bezosobowym minimalizmie oraz przytulnych aranżacjach utrzymanych w duchu duńskiej filozofii hygge popularność zyskuje styl projektowania wnętrz, w którym eksponowana jest niedoskonałość. Doskonale!

Wbrew pozorom wabi-sabi – bo tak nazywa się japoński trend coraz wyraźniej zaznaczający swoją obecność w stylach architektury wnętrz – nie jest zjawiskiem nowym. Jego korzenie należy się doszukiwać na Dalekim Wschodzie – w wywodzącej się z buddyzmu filozofii zen. To umiławanie rzeczy surowych i bezpretensjonalnych oraz akceptowanie ich takimi, jakimi są. W dosłownym tłumaczeniu słowo „wabi” oznacza prostotę, natomiast przez „sabi” należy rozumieć piękno wynikające z upływu czasu. Wabi-sabi jest więc sztuką aranżacji polegającą na odkrywaniu naturalnego, subtelnego uroku przedmiotów nieidealnych oraz takich, które noszą na sobie wyraźne ślady nieuchronnego procesu starzenia się.

WNĘTRZA Z DUSZĄ

Japończycy wierzą, że przedmioty z przeszłością mają w sobie dobrą energię. Ich niepowtarzalny wdzięk bierze się z autentyczności, która w przypadku wabi-sabi jest kluczowa – każda rysa, zadrapanie czy ślad użytkowania stanowi niepodważalny dowód na to, że dany przedmiot żyje i opowiada jakąś historię. W sztuce aranżacji przestrzeni w duchu wabi-sabi na pierwszy plan wysuwa się zatem niedoskonałość, która jest nie tylko dopuszczalna, ale wręcz pożądana. Nie ma tutaj miejsca na zbędne ozdoby, przepych, ostentację, przesadę czy perfekcyjną symetrię – całe

piękno opiera się na prostocie kształtów, linii i barw, naturalności oraz braku sztucznych upiększeń. Wystrój w tym stylu jest dość ascetyczny, oszczędny, być może odrobinę surowy. Nie oznacza to jednak, że urządzona w ten sposób przestrzeń staje się zimna i nieprzytulna. Wręcz przeciwnie, ściany w kolorach ziemi oraz w neutralnych barwach, takich jak biel, beż, kość słoniowa czy jasne odcienie szarości, zestawione z naturalnymi materiałami – drewnem, kamieniem, lnem, wikliną, odbarwionym marmurem – oraz skromnymi wykończeniami tworzą atmosferę spokoju i harmonii. Ponadto optycznie powiększają pomieszczenie. Z kolei podłoga stworzona ze starych, splekanych desek, na których wyraźnie rysuje się wzór usłojenia, podniszczone meble, wyszczerbione filizanki, pomięta lniana

pościel, pochodzące z recyklingu bądź upolowane na pchlim targu przedmioty z duszą podkreślają niepowtarzalny charakter wnętrza. >



> CERAMIKA

W japońskiej filozofii wabi-sabi duży nacisk kładzie się na to, aby przestrzeń mieszkalna była przede wszystkim funkcjonalna. Jej wyposażenie z reguły składa się więc z rzeczy typowo użytkowych, a bardzo istotną częścią aranżacji jest ceramika. Najlepiej jeśli jest ona robiona ręcznie, co dodatkowo podkreśla jej niedoskonałość, a ponadto sprawia, że każdy element zastawy staje się niepowtarzalny. W tym kontekście warto wspomnieć o kintsukuroi, czyli japońskiej sztuce artystycznego odnawiania zniszczonych wyrobów ceramicznych. Polega ona na łączeniu potłuczonej ceramiki przy użyciu laki – tradycyjnie dodawano do niej sproszkowane metale szlachetne, obecnie bywa barwiona na różne kolory – aby dodatkowo wyeksponować pęknięcia i nadać im ozdobny charakter. Technika ta jest bardzo pracochłonna, ale dzięki

niej przedmiot zyskuje większą wartość artystyczną, niż posiadał przed zniszczeniem i – poza funkcją stricte użytkową – pełni też funkcję dekoracyjną.



„ARIGATO” ZNACZY „DZIĘKUJĘ”. WYJĄTKOWA LAMPA Z KOLEKCJI GRUPA PRODUCTS

Kolekcję lamp Arigato charakteryzuje linearna forma i prostota, doskonale wpisujące się w ideę trendu wabi-sabi. Wyposażone w stalowe ramiona i stylowy aluminiowy klosz, mogą służyć jako praktyczne oświetlenie stołu, fotela bądź klasyczny kinkiet. Rozproszone, jasne światło wzbogaca wnętrze o przytulną, ciepłą atmosferę, potęgując uczucie komfortu i spełnienia. Jak podkreśla Adam Wysocki z Pufa Design, www.pufadesign.pl: „Kolekcja Arigato to przedmioty codziennego użytku, odzwierciedlające skromność ludzkiego gestu wdzięczności”.

tekst reklamowy

NIE WSZYSTKO MUSI BYĆ IDEALNE

Wydawać by się mogło, że wabi-sabi jest trendem, który przypadnie do gustu tylko osobom starszym, stroniącym od nowości i z nostalgią gromadzącym wysłużone przedmioty. Tymczasem także młodzi ludzie coraz częściej rezygnują z pogoni za nieosiągalnym pięknem i perfekcją, a zamiast tego zaczynają dostrzegać uroki

tę, co proste, naturalne i przez to autentyczne. Presja związana z koniecznością ciągłego dążenia do doskonałości jest we współczesnym świecie bardzo silna. Chcąc nie chcąc, wszyscy w jakimś stopniu jej ulegamy, mając nadzieję, że osiągnięcie ideału zapewni nam szczęście. Jednocześnie jesteśmy coraz bardziej zmęczeni oglądaniem ode-

rwanych od rzeczywistości zdjęć przedstawiających idealnych ludzi, ich idealne życie i idealne wnętrza mieszkań. Nic więc dziwnego, że wabi-sabi znajduje coraz więcej zwolenników – koncepcja ta, z całą swoją prostotą, akceptacją naturalnego procesu starzenia się i gloryfikacją niedoskonałości, pozwala uświadomić sobie, że nie wszystko musi być perfekcyjne. Wystarczy doceniać to, co mamy. ●

JAK WYBRAĆ BUTY DO BIEGANIA?



Landon Collins

W sklepach możemy znaleźć ogromną liczbę modeli obuwia biegowego. Warto zatem wiedzieć, czego dokładnie potrzebujemy, decydując się na zakup nowego sprzętu. Choć dla kupujących ważnym elementem są walory estetyczne – kolor czy kształt – z punktu widzenia zawodnika najlepsze buty muszą być wygodne, dopasowane, a przede wszystkim zapewniać poczucie bezpieczeństwa. Obecnie na rynku mamy modele tworzone z myślą o indywidualnych predyspozycjach biegaczy. Wybór buta zależy od budowy stopy. Supinatorzy najbardziej obciążają jej zewnętrzną krawędź, dlatego powinni wybrać buty z dobrą amortyzacją. Stopy pronatorów z kolei uciekają do środka, obciążając wewnętrzną krawędź. U tego typu biegaczy należy więc szczególnie zadbać o wsparcie wewnętrznej strony stopy. Ostatnia grupa zawodników – o stopie neutralnej – stawia ją w sposób prawidłowy. W tym przypadku warto używać butów z amortyzacją, lecz bez stabilizatorów.



Radzi Sebastian Białobrzewski, srebrny mistrz świata w bieganiu 24-godzinnym, trener CITYZEN Running Team, ambasador XBionic

CO DWIE PARY, TO NIE JEDNA

Wybierając obuwie do biegania, dobrze jest zakupić dwie pary: jedną z większą amortyzacją, z przeznaczeniem na treningi, a drugą – do startów. Wybór butów jest uzależniony od liczby przebieganych kilometrów i rodzaju zawodów, do których się przygotowujemy. Jeśli w planach mamy pokonanie ultramaratonu lub maratonu, potrzebujemy butów o dobrej amortyzacji, które wytrzymają długie dystanse. W przypadku tych krótszych startów, na 5-10 km, zadбайmy o buty lekkie, które umożliwią szybkie bieganie. Warto też zwrócić uwagę na podeszwę buta, która powinna być dopasowana do nawierzchni, na jakiej trenujemy. Biegający głównie po asfalcie powinni kupić buty elastyczne, z amortyzacją, która odciąży stawy. Obuwie, którego używamy w terenie (w lasach i górach), musi być stabilne, z bieżnikiem – takie zmniejsza ryzyko skręceń i poślizgnięć. Najważniejsze, żeby obuwie było wygodne oraz dobrze dopasowane. Zadбайmy o dobrą amortyzację i stabilizację stopy. Pamiętajmy, że choć design nie pobiegnie za nas, warto wybrać buty w swoim ulubionym kolorze, by treningi były jeszcze przyjemniejsze. Szerokiej drogi i imponujących życiówek! ●

ADIDAS
BUTY MĘSKIE
ENERGY BOOST



4F BUTY SPORTOWE
DAMSKIE OBDS300



ADIDAS
BUTY MĘSKIE
ULTRA BOOST



4F BUTY SPORTOWE
MĘSKIE OBMS102



NIKE ZOOM FLY



CZĘŚĆ 1.

Część 2. w numerze majowym

Do odważnych świat należy

Poszukując ciekawych sposobów na spędzanie wolnego czasu, warto czasem wyjść poza utarte ścieżki. Dyscyplin sportu i rodzajów aktywności, które pozwalają oderwać się od codzienności czy zbliżyć do natury, jest wiele, a część z nich zapewni nam dodatkowo spory zastrzyk adrenaliny.

 ADAM BUŚKIEWICZ

WSPINACZKA SKAŁKOWA

Sport ten zyskuje w Polsce coraz większą popularność. Dzisiaj każdy może zacząć swoją przygodę ze wspinaczką od budowanych w tym celu ścianek, które można znaleźć na siłowniach czy specjalnych bulderowniach. Ich główną zaletą jest dostępność i możliwość sprawdzenia się w komfortowych warunkach – zabezpieczeniem są miękkie materace oraz system uprząży. Ci, którzy złapią bakcyła, powinni wybrać się na łono natury (np. w Góry Stołowe). Dyscyplina ta wymaga przede wszystkim odwagi i odpowiedniej sprawności fizycznej. Przy dużej wprawie można przejść nawet do uprawiania wspinaczki wysokogórskiej, która z czasem staje się nie tylko sportem, lecz także stylem życia.



PARALOTNIARSTWO

Wśród miłośników ekstremalnych doznań przybywa fanów paralotniarstwa. W słoneczne, wiosenne dni coraz częściej możemy oglądać śmiazków nad naszymi głowami. Ta aktywność należy do najbardziej dostępnych i przystępnych cenowo sportów lotniczych, dzięki czemu wielu ludzi spełnia swoje marzenia o podbijaniu przestworzy. Startuje się ze zboczy o odpowiednim nachyleniu, a do wznoszenia wykorzystuje się wiatr. Popularne są także maszyny wyposażone w silnik spalinowy, który pozwala na dłuższe przeloty i starty na płaskim terenie. Oprócz specjalistycznego sprzętu ta dziedzina sportu wymaga wprawy w manewrowaniu i wyszukiwaniu odpowiednich prądów powietrza, a także co najmniej podstawowej wiedzy z zakresu aerodynamiki i meteorologii.



NURKOWANIE

Poznanie tajemniczego podmorskiego świata, który zwykle pozostaje niedostępny dla naszych oczu, to dla wielu prawdziwe marzenie. Jego realizację można zacząć od kupienia podstawowego wyposażenia (maski, fajki do oddychania oraz płetw) i eksplorowania dna jezior czy mórz w trakcie płytkiego i krótkotrwałego nurkowania. Jeśli jednak chcemy oglądać podwodne życie z bliska, musimy wyposażyć się w bardziej zaawansowany sprzęt i przejść odpowiednie szkolenie – choćby w centrum nurkowym. Nie trzeba też od razu wybierać się w daleką podróż w rejon Morza Śródziemnego czy występowania rafy koralowej – polskie jeziora kryją w sobie wiele zagadek dla poszukiwaczy przygód. ●



Pociąg do uśmiechu z Fundacją „Dr Clown”

Na co dzień leczą śmiechem podopiecznych ze szpitali i placówek specjalnych. Pojawiają się też w pociągach PKP Intercity, by zachęcić do wspierania swoich pomysłów. Wolontariuszom z Fundacji „Dr Clown” energii do działania nie brakuje.



To druga edycja akcji „Pociąg do uśmiechu”, której partnerami są spółki z Grupy PKP. Zesłoroczna spotkała się z żywym odzewem wśród pasażerów. – W pociągu pełnym ludzi nie było nikogo, kto by na nas życzliwie nie spojrział – wspominała wolontariuszka Fundacji „Dr Clown” dr Fruzia. Dzięki partnerstwu z PKP Intercity, PKP SA i PKP PLK znów była możliwość zobaczenia się z pasażerami. Tym razem „doktorzy clowni” pojawili się 21 marca na trasach w okolicach: Gdańska, Malborka, Szczecina, Opola, Bielska-Białej, Katowic, Sosnowca, Łodzi, Białegostoku i Torunia. Kilkunastoosobowe ekipy wolontariuszy prowadziły interaktywne zabawy i animacje, prezentowały elementy iluzji i klaunady oraz rozdawały charakterystyczne czerwone noski.

BAJKOWA TERAPIA

Na co dzień prowadzą „Terapię śmiechem” – odwiedzają chore dzieci, osoby z niepełnosprawnościami i seniorów, którzy dzięki nim choć na chwilę zapominają o chorobie i przeciwnościach, dają się też porwać pozytywnej mocy płynącej ze śmiechu i radości ze spotkania z drugą osobą. Bo wolontariusze z Fundacji „Dr Clown” – w kolorowych, fantazyjnych strojach przywodzących na myśl postaci z bajek – zarażają swoją energią. Żonglują, wciągają do wspólnej zabawy i prezentują magiczne sztuczki. – Już od 18 lat realizujemy nasz program. Chcemy

przekonać wszystkich do wspierania leczenia śmiechem potrzebujących i pokazać, że warto mieć „pociąg do uśmiechu” na co dzień, bo uśmiech leczy w każdej sytuacji i w każdym wieku – mówi Anna Czerniak, prezes fundacji.

RECEPTA NA SZCZĘŚCIE

Akcja prowadzona wspólnie ze spółkami z Grupy PKP

ma zachęcać do wspierania leczenia śmiechem i do przypominania o jego prozdrowotnych właściwościach. Uśmiech bowiem dotlenia, poprawia odporność organizmu, wzmacnia serce, przyspiesza zdrowienie, powoduje wydzielanie „hormonów szczęścia”, zbliża ludzi, a także sprawia, że świat jest bardziej przyjazny i piękniejszy. Pasażerowie otrzymali niezwykle „recepty na uśmiech”, a „doktorzy clowni” nakłaniali, by stosować się do „zaleceń lekarskich”. Przekonywali również do włączenia się, poprzez wsparcie działań fundacji, w pomoc chorym dzieciom w szpitalach, tak by na ich twarzach jak najczęściej pojawiał się piękny uśmiech. ●

Więcej informacji:



www.drclown.pl



Facebook: Fundacja „Dr Clown”



Poznaj tabor PKP Intercity Wagony 144A

Zmodernizowane wagony typu 144A to gratka przede wszystkim dla zwolenników podróżowania w zaciszu przedziału. Ale w nowoczesnym wnętrzu z pewnością komfortowo będzie czuł się każdy pasażer.

Wagony tego typu zostały wyprodukowane w latach 1994-1995 w poznańskiej firmie H. Cegielski – Fabryka Pojazdów Szynowych. Były pierwszymi w Polsce wagonami klimatyzowanymi.

WYPOSAŻENIE

144A to wagony drugiej klasy. Po gruntownej modernizacji ich standard nie odbiega od tego, który oferuje nowy tabor.



klimatyzacja
i wyciszenie



wygodne fotele



gniazdka elektryczne
i uchwyty na napoje



beprzewodowy
internet



rozkładane
siedzenia
na korytarzu



dwie toalety



elektryczny panel
do regulacji oświetlenia,
temperatury czy
głośności komunikatów



system informacji
pasażerskiej (m.in. czytelne
wyświetlacze w drzwiach
i przedsionku wagonu)



monitoring



11 sześciomiejscowych
przedziałów

144A W LICZBACH

- Długość całkowita: **26,4 m**
- Szerokość wagonu: **2,824 m**
- Wysokość wagonu: **4,05 m**
- Masa własna: **48 ton**
- Liczba miejsc siedzących: **66**
- Liczba rozkładanych siedzeń na korytarzu: **10**



PO MODERNIZACJI

W ubiegłym roku 22 wagony trafiły do Cegielskiego, gdzie zostały poddane gruntownej modernizacji – ostatnie pojazdy PKP Intercity odebrało w grudniu 2017 r. Obecnie obsługują one przede wszystkim kluczowe połączenia dalekobieżne kategorii Express InterCity. Mogą być wykorzystywane także w ruchu międzynarodowym. Maksymalna prędkość, z jaką poruszają się po torach, to 160 km/h.

PKP POLSKIE LINIE KOLEJOWE S.A.

Następna stacja: MODERNIZACJA Gdańsk Główny – Inwestycja w komfort

EFEKTY PRZEBUDOWY STACJI GDAŃSK GŁÓWNY

- **komfort obsługi pasażera** - schody ruchome, windy, informacja pasażerska, antypoślizgowa nawierzchnia, nowe ławki i zegary, remont zabytkowych wiat
- **wygodny dostęp do pociągów**
- **dostosowanie peronów do potrzeb osób o ograniczonej możliwości poruszania się**
- **zwiększenie bezpieczeństwa**
- **większa niezawodność urządzeń**, sprawna obsługa pociągów

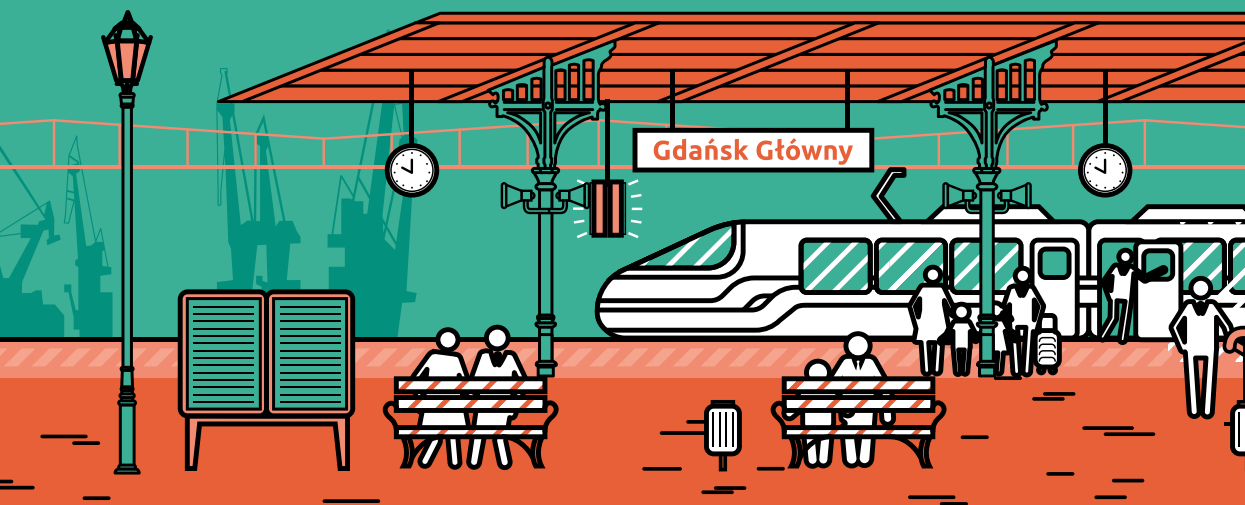
POZNAJ ZAKRES PRAC

- 2 przebudowane perony (perony nr 1 i nr 2 – podwyższone do 76 cm)
- 2 przebudowane przejścia podziemne
- budowa 4 wind i 4 pasów ruchomych schodów
- nowe ławki, oświetlenie, system informacji pasażerskiej na przebudowanych peronach
- remont zabytkowych wiat
- wymiana sieci trakcyjnej

Termin rozpoczęcia
prac budowlanych:
3 LIPCA 2017 R.

Termin zakończenia
prac budowlanych:
31 STYCZNIA 2020 R.

Wartość umowy:
**49,5 MLN ZŁ NETTO
(61 MLN ZŁ BRUTTO)**



Unia Europejska
Fundusz Spójności



Projekt jest współfinansowany ze środków unijnych w ramach POIŚ 2014-2020 „Poprawa stanu technicznego infrastruktury obsługi podróżnych (w tym dostosowanie do wymagań TSI PRM), Etap II Gdańsk Główny”



Spacer po Krakowie Głównym

Dzięki współpracy PKP SA z zespołem Street View od początku marca kolejny polski dworzec można zwiedzać, korzystając z Map Google. To duże ułatwienie dla pasażerów, którzy przed wizytą na dworcu mogą sprawdzić, gdzie znajdują się kasy biletowe, jak dojść do skrytek na bagaż oraz gdzie znaleźć kawiarnie czy sklepy.

Zespół Street View już od siedmiu lat odwiedza i fotografuje Polskę. Tym razem za cel obrał m.in. krakowski Dworzec Główny. Dzięki temu pasażerowie korzystający z tego obiektu mogą wcześniej zaplanować swoją wizytę i ułożyć optymalną trasę do przejścia. Spacerując po Krakowie Głównym z aplikacją Street View, można na przykład sprawdzić, jak dojść do kas biletowych, gdzie znajdują się tablice z informacjami o przyjazdach i odjazdach pociągów, jak wygląda przejście na perony z parkingu czy z przystanku komunikacji miejskiej oraz jak dojść do ulubionej kawiarni lub innego punktu znajdującego się w części komercyjnej. Wirtualny spacer można odbyć w aplikacji na smartfony i tablety, a także w przeglądarce internetowej na stronie www.google.pl/maps.

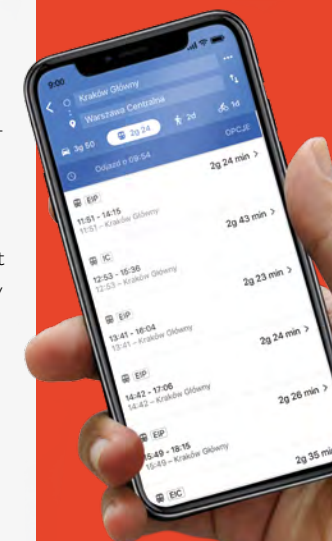
To nie pierwszy polski obiekt kolejowy, który można odwiedzić wirtualnie. W 2016 roku zespół Street View

sfotografował halę główną oraz podziemne perony Warszawy Centralnej. Następnie w aplikacji pojawiły się zdjęcia 360 stopni innych stołecznych dworców kolejowych – Zachodniego, Wschodniego, Ochoty oraz Powiśla.

Zazwyczaj zdjęcia Street View powstają przy użyciu samochodu, ale do fotografowania wnętrza Google korzysta z niewielkiego, pchanego przez człowieka wózka zwanego Trolleyem. Jest on wyposażony w panoramiczny aparat wykonujący zdjęcia 360 stopni, lasery odczytujące odległości od ścian, czujniki ruchu, dysk twardy oraz komputer potrzebny do obsługi systemu. Z kolei w wąskich, ciasnych miejscach oraz wszędzie tam, gdzie można dotrzeć tylko pieszo, do robienia zdjęć Street View używany jest Trekker – ważący około 20 kg poręczny plecak, który również pozwala na wykonanie pełnej panoramy. ●

UDOGODNIENIA

Dzięki Mapom Google pasażerowie kolei mogą korzystać również z innych udogodnień. Od ponad trzech lat w aplikacji znajdują się informacje o godzinach kursowania pociągów PKP Intercity. Następnie taką usługę zaoferowali swoim klientom także przewoźnicy regionalni i aglomeracyjni.



Tancerze w tradycyjnych strojach podczas indyjskiego święta regionu Marwar

CIEKAWOSTKI

IGA WOJCIECHOWSKA

TRADYCJA *z taktem*

Taniec to nie tylko radość, emocje, zabawa lub po prostu aktywność fizyczna – to znacznie więcej niż spontaniczne ruchy. Od wieków stanowi ważną część życia – odzwierciedla zarówno ludzkie pragnienia, jak i obyczaje.

Taniec niejedno ma imię – od wieków rozwijał się na kilku płaszczyznach, symbolizując wartości, które dzięki niemu wyrażano. Jego cechy estetyczne ewoluowały wraz z upływającym czasem i stały się nośnikiem wielu informacji i emocji, a on sam pojawiał się w trzech szczególnych sferach: sakralnej, rozrywkowej i kulturalnej.

OD RYTUAŁU DO PRZYJEMNOŚCI

W czasach, gdy ludzie nie byli jeszcze piśmienni, taniec funkcjonował jako medium między światem

doczesnym i duchowym, nabierając tym samym wymiaru magicznego. Rytuály i obrzędy religijne były powiązane z silnymi emocjami i uniesieniami osiąganymi właśnie poprzez ruch. Traktowano go jak modlitwę, dzięki której można było kierować do bóstw wszelkie prośby. W wymiarze sakralnym jest praktykowany do dziś, np. w niektórych afrykańskich plemionach. W starożytności wiązał się z rozrywką, lecz nadal łączył się z obrzędami, czego dowodzą Dionizje Wielkie – święto organizowane w antycznej Grecji na cześć Dionizosa, boga wina. Występy taneczne były jego integralną częścią.



Z SALONÓW NA SCENĘ

W epoce nowożytnej uroczystości urozmaicano wytwornym gawotem czy spokojnym i umiarkowanym menuetem. Później na salonach tańczono w rytm muzyki i wykonywano choreografię walca wiedeńskiego, a także energicznego i skocznego kadryla. Mniej wyuczzone, a bardziej spontaniczne zabawy były charakterystyczne dla niższych klas odnajdujących w dynamicznych płaskach radość i odprężenie po ciężkim dniu. Z czasem ruch taneczny zaczęto postrzegać również jako dziedzinę sztuki przeznaczoną dla profesjonalistów – współcześnie istnieje wiele rozwijanych przez nich technik i stylów. Ukłonem w stronę klasyki jest balet. Po pozbawieniu sztywnych zasad stał się on również podstawą dla awangardowych gatunków. Taniec współczesny, modern jazz, funk, taniec konceptualny czy improwizacja to jedne z tych niekonwencjonalnych form, które różnią się od siebie podejściem do filozofii ruchu. To, co je łączy, to przede

wszystkim emocje, które układają historię opowiadane przez tancerzy podczas każdego występu. Ciekawym zjawiskiem są tańce uliczne, takie jak breakdance czy popping, powstałe w kulturze hip-hopu. Zapoczątkowane przez młodą społeczność afroamerykańską najpierw miały luźny, łobuzerski charakter, z czasem przekształciły się w pełnoprawny styl sceniczny.

RUCH, KTÓRY ŁĄCZY

Taniec stanowi również ważny element tożsamości narodowej. Na przestrzeni wieków, pod wpływem zmian społecznych i politycznych wpływających na proces tworzenia się identyfikacji kulturowej oraz etnicznej,

powstawały obrzędy i tradycje, które budowały patriotyczną więź. Naszą przynależność do wspólnoty wyrażają nie tylko język, zwyczaje, muzyka, lecz także taniec. Większość państw może się więc dziś poszczycić spuścizną swoich przodków – Irlandczycy stepem irlandzkim, Słowacy hajdukiem, Argentyńczycy tangiem, mieszkańcy Neapolu tarantelą, Węgrzy czardaszem, a Czesi polką. Podróżując, warto więc poznawać muzyczny folklor i tradycję stanowiące niewerbalne odzwierciedlenie charakteru regionu.

POLSKIE TAŃCE

Niegdyś znane w wybranych regionach kraju, z czasem zdobyły popularność także na innych obszarach. Polonez, zwany również chodzonym, był tańczony

zarówno przez mieszkańców wsi, jak i arystokrację. Pojawiał się także na dworach podczas parady szlachty przed władcą. Zyskał sławę również za granicą, stając się rozpoznawalnym symbolem polskości. Do dziś towarzyszy niektórym uroczystościom, np. studniówkom. Inne tradycyjne polskie tańce to oberek, mazurek, kujawiak oraz krakowiak. Rytmika tego ostatniego sprzyjała tworzeniu przyśpiewek o patriotycznej wymowie. Przykładem jest znany utwór „Płynie Wisła, płynie”, który służył pokrzepieniu narodowego ducha. Elementy swojskiego krakowiaka znajdziemy w twórczości wielkich kompozytorów – Ignacego Paderewskiego, Stanisława Moniuszki czy Fryderyka Chopina.

29 kwietnia przypada
Międzynarodowy Dzień Tańca.

W RYTMIE ŚWIATA

Pełne pasji hiszpańskie bolero, wykonywane przy akompaniamencie perkusji, gitar, tamburyna czy kastanietów, to niezwykła podróż do korzeni kultury słonecznej Andaluzji. Skoczne figury czardasza przeniosą nas na Węgry, gdzie tańczy się przy dźwiękach akordeonu i instrumentów smyczkowych. Równie ognisty charakter prezentuje brazylijska samba – pełna zmysłowości i dynamiki, której rytm wyznaczają bębny. Z kolei poznając kulturę azjatycką, odkryjemy odmienną sztukę taneczną – bazującą na pełnych gracji, subtelnych ruchach oraz bogatych strojach i złożonych dekoracjach, które razem przekazują nie tylko opowieść o historii danego kraju i doświadczeniach jego mieszkańców, lecz także uniwersalną prawdę o świecie. ●



Tancerki w tradycyjnych łowickich strojach



Tancerki samby podczas karnawału w Rio de Janeiro



Taniec apsar w Tajlandii



Flamenco



Balet



Modern jazz



Breakdance

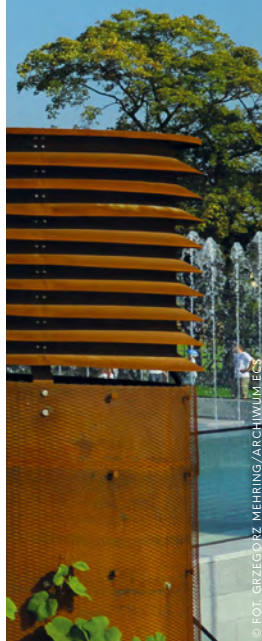
 WERONIKA BORKOWSKA

MUZEA OŻYWIONE

Czasy, gdy eksponaty w muzeum były zamknięte za szybą gabloty, a złamanie panujących zasad spotykało się ze srogą reprimendą kustosza, powoli odchodzą w niepamięć. Obecnie coraz więcej instytucji zachęca do tego, aby samodzielnie, aktywnie i bez przeszkód odkrywać ich zbiory.

EUROPEJSKIE CENTRUM SOLIDARNOŚCI W GDAŃSKU

Początkowo ECS było zlokalizowane na terenie byłej Stoczni Gdańskiej. W 2014 roku przeniesiono je na plac Solidarności, do nowej, imponującej architektonicznie siedziby. Dzięki temu zyskało rozmach i przestrzeń do wielowymiarowej prezentacji ideałów Solidarności. O sukcesie ECS świadczy Nagroda Muzealnej Rady Europy, przyznana polskiej instytucji po raz pierwszy w historii. Placówka z powodzeniem wykorzystuje autentyczne elementy stoczniowej codzienności – przykładem może być dawny stół barowy, który został zmieniony w interaktywne stanowisko. Na wystawie stałej zobaczymy m.in. suwnicę, na której pracowała Anna Walentynowicz, a także opancerzony wóz milicyjny z okresu stanu wojennego.



MUZEUM PANA TADEUSZA WE WROCŁAWIU

Mieści się w samym sercu miasta, w malowniczej kamienicy Pod Złotym Słońcem na wrocławskim rynku. Muzeum pozwala odkryć na nowo naszą epopeję narodową. Kilkaset eksponatów zgromadzonych w 18 salach, a także ponad 100 aplikacji i prezentacji multimedialnych zainteresują nawet tych, którzy pamiętają Mickiewiczowskiego „Pana Tadeusza” wyłącznie ze szkolnych, nie zawsze zajmujących lekcji. Do najcenniejszych zbiorów należy niewątpliwie jedyny zachowany rękopis dzieła. Przechodząc przez kolejne sale, poznajemy codzienne życie szlachty, wygląd jej domostw i najważniejsze obyczaje. Z kolei w sali Powidoki przedstawiony został wpływ „Pana Tadeusza” na popkulturę. Fragmenty kultowych polskich filmów wyświetlane są na ekranie parowym – obraz z rzutnika pada na kurtynę z pary wodnej, przez którą można swobodnie przejść.



MUZEUM HISTORII ŻYDÓW POLSKICH POLIN W WARSZAWIE

Położone na warszawskim Muranowie, dzielnicy wzniesionej na gruzach dawnego getta. Celem muzeum POLIN jest przedstawienie ponad tysiącletniej historii i kultury polskich Żydów. To prawdziwa podróż w przeszłość, do której trafiamy dzięki interaktywnym instalacjom, rekonstrukcjom i projekcjom filmowym. Zapoznajemy się m.in. ze ślubnymi obrzędami, towarzysząc pannie młodej w tym najważniejszym dla niej dniu. Słuchamy skocznych dźwięków klezmerskiej muzyki, podziwiamy witryny sklepowe i sprawdzamy, jaką radę ma dla nas mądry rabbi. W 2016 roku POLIN zdobyło prestiżową nagrodę European Museum of the Year (Europejskie Muzeum Roku).





FABRYKA EMALIA OSKARA SCHINDLERA W KRAKOWIE

Fabryka Emalia stanowi jeden z oddziałów Muzeum Historycznego Miasta Krakowa. Mieści się przy ulicy Lipowej 4, w dawnej Niemieckiej Fabryce Wyrobów Emaliowanych, której właścicielem był Oskar Schindler, sportretowany w słynnym filmie Stevena Spielberga „Lista Schindlera”. Wystawa stała prezentuje losy Krakowa i jego mieszkańców podczas II wojny światowej. Poznajemy je za pomocą 30 interaktywnych stanowisk, 70 ścieżek dźwiękowych i 15 wideoprojektorów. Dzięki rekonstrukcji przestrzeni miejskiej stolicy Małopolski mamy szansę poczuć przejmującą atmosferę lat 1939-1945. Zaglądamy również do gabinetu niemieckiego przedsiębiorcy ratującego Żydów przed zagładą. Umieszczono w nim tzw. arkę ocalonych. Przypominająca czworobok instalacja składa się z tysięcy garnków nawiązujących kształtami do tych, które produkowano w Emalii podczas wojny. Na jej wewnętrznych ścianach wygrawerowano nazwiska wszystkich osób uratowanych przez Oskara Schindlera.

© FOT. FABRYKA EMALIA OSKARA SCHINDLERA

MUZEUM ŚLĄSKIE W KATOWICACH

Utworzone na terenie dawnej kopalni „Katowice”, w większości znajduje się pod ziemią. Aby obejrzeć cenne zbiory, w tym kolekcję polskiego malarstwa z lat 1800-1945 i okresu po 1945 roku, musimy przenieść się na głębokość 14 metrów pod powierzchnię. Wystawa stała, czyli „Światło historii. Górny Śląsk na przestrzeni dziejów”, opisuje losy regionu od jego początków, aż do zmian ustrojowych w 1989 roku. Przekaz wspierają interaktywne ekrany i monitory, a także nagrania dźwiękowe – część z nich oczywiście w gwarze śląskiej. Muzeum przygotowało również specjalną strefę dla najmłodszych, bogatą w quizy, zagadki i gry edukacyjne. Z powrotem na powierzchnię i wysoki na 40 metrów taras widokowy zabierze nas panoramiczna winda, dobudowana do wieży wyciągowej kopalnianego szybu.



© FOT. S. SZELĄG



© FOT. INTERAKTYWNE MUZEUM PAŃSTWA KRZYŻACKIEGO W DZIAŁDOWIE

INTERAKTYWNE MUZEUM PAŃSTWA KRZYŻACKIEGO W DZIAŁDOWIE

Obowiązkowy punkt podczas pobytu na Mazurach. Do gmachu łatwo trafić, ponieważ znajduje się w odnowionym budynku ratusza. Tekstem i obrazom prezentowanym na ekranach dotykowych towarzyszą filmowe projekcje w technice 3D. Wiele dowiemy się o historii państwa krzyżackiego i innych zakonów rycerskich. Miłośnicy batalistyki docenią obrazowe animacje rozegranych bitew, zapoznają się z konstrukcją wielkich machin oblężniczych i wyjdą z wystawy bogatsi o wiedzę dotyczącą wojennej strategii. Osobna sala poświęcona została jednej z najśłynniejszych batalii w polskiej historii, czyli bitwie pod Grunwaldem.

INTERAKTYWNE MUZEUM WŁÓKIENNICTWA W ŁODZI

Zlokalizowane na Piotrkowskiej, najważniejszej i najdłuższej łódzkiej ulicy. Miasto od wieków znane było jako ośrodek przemysłu tekstylnego. Nic zatem dziwnego, że to właśnie tutaj zostało utworzone unikatowe muzeum, w całości poświęcone historii włókiennictwa. Zaglądamy do zrewitalizowanej kotłowni, gdzie śledzimy pracę maszyny parowej, rozgrywamy wirtualny mecz za pomocą... kłebków włóczki albo układamy gobelin z puzzli. Ogromne wrażenie robi także rekonstrukcja tkalni z przełomu XIX i XX wieku, pozwalająca na podziwianie aż jedenastu pracujących równocześnie maszyn.



© FOT. INTERAKTYWNE MUZEUM WŁÓKIENNICTWA W ŁODZI



Do miast, w których możesz odwiedzić opisane muzea interaktywne, wygodnie dojedziesz pociągami PKP Intercity.

[Znajdź dogodne połączenie na intercity.pl](https://intercity.pl)

Co często zapamiętujemy z wojaży? Niewątpliwie dania charakterystyczne wyłącznie dla danego miasta czy regionu. Warto poznać rodzime produkty i potrawy, których smak i historia są wyjątkowe. Kiedy będzie lepsza ku temu sposobność, jak nie podczas podróży po Polsce?

Smaki regionów

✎ MICHAŁ LIKA

W poszukiwaniu regionalnych produktów warto zwracać uwagę na te, które uzyskały specjalne oznaczenia świadczące o unikalnej jakości i sposobie przygotowania. Kilkadziesiąt z nich jest już chronionych przez wpis na listę Komisji Europejskiej, a 1,7 tys. – na krajową listę ministerstwa rolnictwa.

Od 1992 roku Unia Europejska wyróżnia producentów, których żywność powstaje w oparciu o tradycję oraz jest ściśle związana z miejscem pochodzenia. Służy temu specjalny system oznaczeń pochodzenia geograficznego produktów rolnych. Ma on na celu ochronę nazw produktów wysokiej jakości, wytwarzanych w tradycyjny sposób i na określonym obszarze, a także zagwarantowanie ich autentyczności. Komisja Europejska nadaje trzy oznaczenia: dwa dotyczące miejsca pochodzenia danego artykułu spożywczego („chroniona nazwa pochodzenia” i „chronione oznaczenie geograficzne”) oraz jedno dotyczące specyficznego charakteru produktu („gwarantowana tradycja specjalność”). Obecnie w ten sposób wyróżnionych jest już 37 polskich wyrobów!



PODHALE

Każdy turysta, będąc na Podhalu, z pewnością miał okazję spróbować wędzonego sera z wytłoczonym na bokach wzorem – pozostałością po drewnianych blokach, w których dojrzewał. Warto jednak pamiętać, że prawdziwy **oscypek** o charakterystycznym, podłużnym kształcie kupić można tylko od maja do września. Właśnie wtedy na halach wypasa się owce, z których mleka bacywie wyrabiają ser. Innym jego rodzajem jest **redykołka** – często ma ona fantazyjne kształty zwierząt, serc czy wrzecion. Była niegdyś częstym podarunkiem ofiarowywanym w czasie redyku, czyli wypasu owiec na halach, oraz przy innych okazjach. Zawsze dawano ją w parach.



© FOT. ARR

Polskie Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi również rejestruje artykuły, które powstały w wyniku zastosowania wyjątkowych metod. Na liście produktów tradycyjnych można znaleźć ich już ponad 1,7 tys.

PODLASIE

Pierekaczewnik to potrawa typowa dla zamieszkującej Podlasie mniejszości tatarskiej. To danie zyskuje charakterystyczny wygląd w wyniku specjalnego sposobu przygotowania: cienko rozwałkowane, wielowarstwowe ciasto zawijane jest w rulon układany w kształt litery „o”. Nadziewa się je albo mięsem (baraniną lub wołowiną), albo na słodko (twarogiem z rodzynkami czy jabłkami). Pierekaczewnik nie należy do najłatwiejszych i najtańszych, co decyduje o tym, że podaje się go wyjątkowo rzadko – najczęściej dwa razy w roku podczas muzułmańskich świąt Bajram.



© FOT. ARR



KRAKÓW I MAŁOPOLSKA

W Małopolsce z łatwością można się dobrze najść – regionalnych przysmaków jest tu mnóstwo. Bochen żytniego **chleba prądnickiego** nasyci całą rodzinę – w końcu waży od 4,5 do aż 14 kilogramów. Tradycja jego wypieku sięga XIV wieku, a przywileje piekarzom z podkrakowskich wsi Prądnik Czerwony i Prądnik Biały nadawał sam król Jan Olbracht. Na mniejszy głód idealny będzie zaś **obwarzanek** – kulinarny symbol Krakowa. Rachunek za ten wypiek znaleziono nawet w pochodzących z 1394 roku zapiskach z dworu królowej Jadwigi. Inne produkty, z których dumna jest Małopolska, to choćby **kielbasa lisiecka**, wytwarzana w cieszących się tradycjami masarniczymi gminach Liszki i Czernichów, **fasola Piękny Jaś** z doliny Dunajca czy **suska sechłońska**. Pod tą ostatnią nazwą kryje się suszona i wędzona śliwka. Uprawiana i wytwarzana jest w Laskowej, Lipnicy Murowanej i Czchowie. Wszystkie trzy gminy skupione są w Stowarzyszeniu „Na Śliwkowym Szlaku”, działającym na rzecz zwiększenia ich atrakcyjności turystycznej.

 nasliwkowymyszlaku.pl



WIELKOPOLSKA

Kalisz szczyci się tym, że jest najstarszym miastem w Polsce. Kolejnym powodem do dumy dla jego mieszkańców są **andruty**, wyróżnione przez Unię Europejską. Te wąskie, chrupkie wafle, choć z wyglądu niepozorne, uzyskały status chronionego oznaczenia geograficznego – są silnie związane z miejscem pochodzenia. To właśnie w kaliskim parku miejskim, założonym w 1798 roku, kupowane były przez całe pokolenia mieszczan wychodzących tłumnie na spacer w słoneczne popołudnia. Mieszkańcy stolicy Wielkopolski także mają słabość do słodkich wypieków, a szczególnie do tradycyjnych poznańskich **rogali świętomarcińskich**, przygotowywanych z ciasta półfrancuskiego, białego maku i orzechów. Rogalowe szaleństwo ogarnia poznaniaków 11 listopada, w imieniny Świętego Marcina – tego dnia nikt nie liczy kalorii!



FOT. MATERIAŁY PRASOWE ANDRUTY KALISKIE



KASZUBY

Tradycyjna **truskawka kaszubska** może pochodzić wyłącznie z plantacji położonych w rejonach Kartuz i Bytowa, a także powiatów wejherowskiego, gdańskiego i lęborskiego. Kaszëbskô malëna jest jędrna i soczysta oraz ma charakterystyczny, słodki smak. Pola truskawkowe są częścią kaszubskiego krajobrazu. W te okolice warto wybrać się w lipcu, kiedy na Złotej Górze, nieopodal Brodnicy Górnej, odbywa się Truskawko-branie. W programie tego festynu można znaleźć liczne konkursy: na najlepsze ciasto truskawkowe, największą truskawkę oraz... najciekawszą truskawkową fraszkę. To także doskonała okazja do spróbowania musu z truskawek kaszubskich kremowe malëne – tradycyjnego produktu województwa pomorskiego.

 truskawkakaszubska.pl



FOT. ARR

NAD WISŁĄ

Od Ożarowa do Lipska, wzdłuż Wisły, rozciąga się pas ziemi, na którym gęsto rosną drzewa wiśni. Ich uprawa związana jest z rzeką – to właśnie tą drogą, na statkach kursujących na trasie Warszawa – Sandomierz, spławiano owoce w okresie międzywojennym. **Wiśnia nadwiślanka** jest mniejsza od innych gatunków, ale ma intensywną, ciemną barwę i lekko cierpki smak. Prekursorem jej uprawy był Teofil Zajac, który namówił dyrektora miejscowej szkoły do obsadzenia drzewami wiśni drogi ze Słupi Nadbrzeżnej do Tadeuszowa. Później pomysł podchwycili miejscowi mieszkańcy, a dziś nadwiślankę uprawia się w sześciu gminach w województwach mazowieckim, świętokrzyskim i lubelskim.



PODKARPACIE

Fasolę wrzawską uprawia się w północnej części Kotliny Sandomierskiej. Większość prac wykonuje się ręcznie – suszy się ją na powietrzu, a następnie ręcznie przebiera. Charakteryzuje się bardzo dużymi nasionami i cienką skórką, a gotować ją należy o 10 minut krócej niż inne odmiany fasoli Piękny Jaś. Jak ważna dla okolicznych mieszkańców jest jej uprawa, można przekonać się podczas dorocznego fasolowego święta o nazwie „W widłach Wisły i Sanu”. Odbywa się ono zawsze w sierpniu, a na festyny zapraszają wtedy gminy Gorzycze, Zaleszany i Radomyśl nad Sanem. ●

TEUMACZYŁA: AGATA KIRZENKOWSKA

język w podróży

hiszpański

Dzień dobry. W którą stronę na dworzec główny?

🇪🇸 Buenos días. Perdona, ¿cómo se va a la estación central?

Chciałbym wynająć pokój w centrum miasta. Gdzie mogę się udać?

🇪🇸 Quería alquilar una habitación en el centro de la ciudad. ¿Adónde puedo ir?

Które z tapasów najbardziej Pan/Pani poleca? Tortillę z ziemniakami, krokiety z szynką, a może z papryczkami z Padrón?

🇪🇸 ¿Cuál de las tapas me recomienda? ¿La tortilla de patatas, las croquetas de jamón o los pimientos de Padrón?

Gdzie zjem najlepszą paellę w okolicy?

🇪🇸 ¿Dónde puedo comer la mejor paella en esta zona?

Uwielbiam język hiszpański, szczególnie w latynoskich telenowelach!

🇪🇸 ¡Me encanta el español, sobre todo, en las telenovelas latinoamericanas!

Przepraszam, czy może nam Pan/Pani zrobić zdjęcie?

🇪🇸 Perdona, ¿puede sacarnos una foto?

Zawsze chciałem/chciałam zobaczyć występ flamenco. W końcu mi się udało!

🇪🇸 Siempre he querido ver un espectáculo de flamenco. ¡Por fin lo he conseguido!

Gdzie znajduje się punkt widokowy, z którego zrobię piękne zdjęcia miasta?

🇪🇸 ¿Dónde hay un mirador donde pueda sacar bonitas fotos de la ciudad?

Chciałbym wynająć dwa leżaki na trzy godziny.

🇪🇸 Quisiera alquilar dos tumbonas por tres horas.

Wschodnie wybrzeże Hiszpanii jest takie urokliwe. Na pewno tutaj jeszcze wrócę.

🇪🇸 El Levante español tiene tanto encanto. Seguro que volveré aquí.



Do biegu, gotowi, start!

FOTOGRAFIE: MICHAŁ FARBISZEWSKI

Bieg Piastów to wielkie święto narciarzy, które od ponad 30 lat odbywa się na Polanie Jakuszyckiej w Szklarskiej Porębie. Na tej sportowej imprezie, której partnerem było PKP Intercity, nie zabrakło również magazynu „W Podróż”.



KONKURS

Ogłaszamy kolejny konkurs fotograficzny. Na zdjęciu pokażcie nam, jak aktywnie spędzacie wiosnę. Zgłoszenia prosimy przysyłać na wpodroz@skivak.pl, w tytule maila wpisując „Oko w oko”. Konkurs trwa do 15 maja 2018 roku.

Na łamach czerwcowego wydania miesięcznika „W Podróż” opublikujemy prace laureatów. Regulamin konkursu oraz więcej informacji są dostępne na wpodroz.com.pl.

Przewidziane nagrody:
Trzy vouchery o wartości 750 zł do Hotelu Medi-SPA Biały Kamień w Świeradowie-Zdroju.

Gry karciane i planszówki to nie tylko świetny sposób na spędzenie czasu z bliskimi, lecz także okazja do rozwijania wyobraźni i kreatywnego myślenia. Z wielu z nich można korzystać nawet podczas podróży. Zagraj i wykaż się pomysłowością!

Wygraj tę rozgrywkę!

OPRACOWAŁA: IGA WOJCIECHOWSKA

DIXIT, OK. 100 ZŁ

Użyj wyobraźni i odgadnij, o czym mowa! „Dixit” to zabawa towarzyska, która wymaga od graczy abstrakcyjnego myślenia i kreatywnego spojrzenia na to, co zostało przedstawione na rysunku. W każdej turze jeden z uczestników zostaje bazarzem opisującym scenę przedstawioną na swojej karcie – reszta musi odgadnąć, o którą z nich chodzi. Gra została stworzona przez lekarza z myślą o młodych osobach borykających się z problemami w kontaktach z rówieśnikami. Jej forma została nagrodzona kilkoma nagrodami branżowymi i nominowana do prestiżowej, niemieckiej nagrody gier planszowych Spiel Des Jahres.



DOBBLE, OK. 40 ZŁ

Spostrzegawczość – tym trzeba się wykazać, aby wygrać w „Dobble”. Ta wciągająca gra dla każdego składa się z kilkudziesięciu okrągłych kart pełnych barwnych ilustracji przedstawiających m.in. kilka przedmiotów, zwierząt, roślin. Każda z nich łączy się z drugą tylko jednym z elementów – to właśnie tę parę trzeba dostrzec. Proste zasady pozwolą na zabawę z najmłodszymi, a możliwość wykorzystania kart do rozgrywek na pięć różnych sposobów sprawi, że „Dobble” trudno będzie się znudzić. Gra jest nieduża, więc nie wymaga wiele miejsca, a dzięki solidnej, metalowej puszcze można ją zabrać ze sobą bez obawy o zniszczenie czy zgubienie elementów.

Idealna do pociągu!

TAKIE ŻYCIE, OK. 30 ZŁ

Jak uratowano komuś życie, odpalając cygaro? Dlaczego pewien człowiek nie musiał nigdy płacić rachunków w restauracji? Oto są pytania! „Takie życie” to wciągająca gra, w której nie ma złych odpowiedzi, ale ważne są pomysłowość i detektywistyczny zmysł. Jeden z graczy wybiera kartę i czyta krótką, nieprawdopodobną historię, a uczestnicy muszą zgadnąć, jak doszło do opisywanych wydarzeń. Po sukcesie pierwszej części – „Ciekawostek”, wydano trzy inne: „Detektywi”, „Tajemnice” i „Niezwykłe przypadki”. Zabawa może umilić czas w każdym momencie, zwłaszcza podczas podróży pociągiem!



Idealna do pociągu!

5 SEKUND, OK. 60 ZŁ

Gra planszowa, w której szybkie myślenie i kojarzenie pozwoli zwyciężyć nie tylko z przeciwnikiem, lecz także z czasem. Gracze mają do dyspozycji pulę kart z pytaniami, które zadają sobie nawzajem. Na wymyślenie odpowiedzi jest tylko 5 sekund, a kto pierwszy przejdzie planszę, wygrywa. Nawet najprostsze rzeczy, pod presją czasu, stają się wymagające! Dla najmłodszych stworzono specjalną edycję „5 sekund Junior”, w którą mogą grać już sześciolatki.



© FOT. MATERIAŁY PRASOWE REBEL

PANDEMIA, OK. 100 ZŁ

Ustalmy plan działania i wspólnie pokonajmy epidemie opanowujące świat! Gra strategiczna, w której gracze wcielają się w postacie specjalizujące się w różnych dziedzinach. Dzięki kooperacji muszą zapobiec groźnym chorobom rozprzestrzeniającym się w zatrważającym tempie. Łamigłówka może mieć wiele rozwiązań, a rezultat poznamy dopiero po podjęciu decyzji. Fenomen „Pandemii” polega na tym, że naszym przeciwnikiem nie jest inny uczestnik rozgrywki, ale sama gra – a raczej zabójcze niebezpieczeństwo, o którym opowiada.



© FOT. MATERIAŁY PRASOWE REBEL

DAWNO, DAWNO TEMU..., OK. 60 ZŁ

...za górami, za lasami stał ogromny zamek, w którym mieszkała księżniczka. A może inaczej poprowadzisz tę bajkę? Rozwijająca wyobraźnię gra umożliwia uczestnikom stworzenie opowieści, jakiej nikt jeszcze nie słyszał. Jeden z graczy zostaje narratorem i zaczyna snuć historię zgodnie z symbolami na wylosowanych przez niego kartach. Jeśli wypowie słowo pasujące do karty innego uczestnika, oddaje swoją funkcję w ręce nowego gawędziarza. Wygrywa ta osoba, której w opowieści uda się zawrzeć wszystkie wylosowane elementy.

Idealna do picia!



© FOT. MATERIAŁY PRASOWE REBEL

MUSICAL

PIŁOCI

„Świetnie skrojony musical”
Maciej Lukowski, e-teatr.pl

Bestseller
Empik 2017
Nominacja

„Triumf polskiego teatru muzycznego”
Jacek Pank, Głos.pl

BILETY W SPRZEDAŻY

www.teatrroma.pl

Płyta z musicalu

JUŻ W SPRZEDAŻY

Polak potrafi wspierać



Polscy przedsiębiorcy niejednokrotnie udowodnili, że nie brakuje im genialnych pomysłów i śmiało podejmują się realizacji nowatorskich przedsięwzięć. Nie każdy jednak wie, że za ich sukcesem często stoją internauci, którzy coraz chętniej wspierają finansowo różnorodne inicjatywy.

BARBARA DOROSZ

Crowdfunding przywędrował nad Wisłę stosunkowo niedawno, ale idea wspólnego finansowania różnych przedsięwzięć przez internetową społeczność trafiła w Polsce na podatny grunt. Świadczą o tym statystyki. Jak podaje portal Wspieram.to, przez blisko 6 lat jego działania internauci zebrali łącznie ponad 15 mln zł. W tym czasie zakończono 1,5 tys. projektów crowdfundingowych, które wsparły ponad 2 mln osób. To tylko kilka rekordów i jednocześnie najlepszy dowód na to, że środki na wymarzony projekt można dziś otrzymać od zupełnie obcych ludzi – wystarczy tylko zainteresować ich swoim pomysłem. Internauci chętnie wspierają inicjatywy zarówno z dziedziny nowych technologii, jak i kultury, sportu czy rozrywki.

OD CZEGO SIĘ ZACZĘŁO?

Finansowanie społecznościowe narodziło się w Stanach Zjednoczonych, a swój początek zawdzięcza rockowej kapeli Marillion, która w 1997 roku postanowiła zebrać wśród swoich fanów

60 tys. dolarów na zorganizowanie trasy koncertowej. Błyskawiczna akcja odbiła się szerokim echem w sieci, a na fali tego sukcesu ruszyła później pierwsza platforma internetowa umożliwiająca artystom pozyskiwanie funduszy bezpośrednio od fanów – ArtistShare. Bardzo szybko dostrzeżono potencjał finansowania społecznościowego i postanowiono przenieść go również na inne dziedziny. Tak narodził się Kickstarter – największa globalna platforma crowdfundingowa, która wielu umożliwiła spełnienie amerykańskiego snu. Dzięki niej można było nie tylko zabłysnąć pomysłem, lecz także zyskać prawdziwe miliony. Dziś Kickstarter może pochwalić się kwotą ponad 3,5 mld dolarów zebranych na wszystkie zgłoszone projekty.

JAK TO DZIAŁA?

Crowdfunding to forma finansowania różnych projektów przez społeczność w sieci. Dzięki wykorzystaniu internetu pozyskuje się małe kwoty, lecz od dużej grupy osób, opierając się na tzw. efekcie skali. Dzięki temu można przystąpić do realizacji ambitnych celów. Z perspektywy przedsiębiorcy to nie tylko doskonały sposób na pozyskanie kapitału, lecz także na sprawdzenie, czy ludziom podoba się proponowany pomysł i czy konsumenci są w stanie zapłacić za końcowy produkt lub usługę. Zasady działania portali tego typu są proste. Po zgłoszeniu projektu należy

CROWDFUNDING W 4 KROKACH:



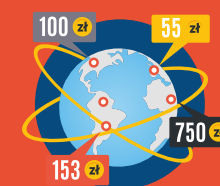
Krok 1.

Opracuj pomysł na biznes



Krok 2.

Wybierz platformę crowdfundingową i zarejestruj zbiórkę



Krok 3.

Zbierz 100% kwoty w wymaganym czasie



Krok 4.

Za uzyskane wsparcie zrealizuj projekt

► poczekać na akceptację administratora, po czym do dyspozycji jest około 60 dni na zebranie potrzebnych środków. Warto jednak pamiętać, że zgłaszających pomysł obowiązuje najczęściej zasada „wszystko albo nic” – jeśli dzięki zbiórce nie osiągnie się 100 proc. kwoty potrzebnej do realizacji, zebrane pieniądze wracają do internautów. Dlatego, jak podkreślają administratorzy portali crowdfundingowych, kluczem do sukcesu jest zaangażowana społeczność i dobry marketing pomysłodawcy projektu.

KICKSTARTER
– NAJWIĘKSZA
GLOBALNA PLATFORMA
CROWDFUNDINGOWA
– MOŻE POCHWALIĆ SIĘ
KWOTĄ PONAD 3,5 MLD
DOLARÓW ZEBRANYCH
NA WSZYSTKIE ZGŁOSZONE
PROJEKTY.

CROWDFUNDING PO POLSKU

W Polsce finansowanie społecznościowe wypromował portal PolakPotrafi.pl, jednak platform tego typu jest znacznie więcej. Najpopularniejsze są te, które dysponują bogatym wyborem kategorii projektów. Wszystkie wykorzystują crowdfunding w modelu opartym na nagrodach – za wpłaty darczyńcy otrzymują podziękowania czy pamiątkowe gadzety. Wśród najbardziej znanych polskich serwisów

CROWDFUNDING PO POLSKU NA PODSTAWIE WSPIERAM.TO



6 lat

działalności serwisu



15 mln

zł zebranych
środków finansowych



2 mln

osób wspierających



1500

zakończonych projektów

tego typu można wymienić: Wspieram.to, OdpalProjekt.pl, WspolnyProjekt.pl czy wspo-
mniany już PolakPotrafi.pl. Swoje miejsce w sieci znalazły również inicjatywy kulturalne, które znajdziemy m.in. na stronach wspieramkulture.pl czy Patronite.pl. Z kolei sympatyków sportu na pewno zainteresują witryny, dzięki którym można kibicować zawodnikom i wspierać ulubione dyscypliny, np. Fans4Club czy Stwórz Mistrza.

NAJCIĘKAWSZE PROJEKTY CROWDFUNDINGOWE

Największy rozgłos zyskują zazwyczaj projekty innowacyjne, które już samą koncepcją potrafią rozpalić wyobraźnię internautów i zyskać ich przychylność. Poznańscy producenci profesjonalnych drukarek 3D zainteresowali społeczność crowdfundingową pomysłem na stworzenie drukowanych turbin wiatrowych – **AirEnergy 3D**. Innowacja w postaci mobilnego generatora odnawialnego źródła energii zdobyła blisko 120 tys. zł wsparcia finansowego. Niestety finalnie projekt nie doczekał się globalnej realizacji z uwagi na niedoszacowane koszty inwestycji, ale firma wywiązała się z pierwotnej obietnicy i poda-
rowała turbinę wiatrową jednej z afrykańskich wiosek. Z kolei **SUPERHOT** to projekt gry first-person shooter

POLSKIE PROJEKTY CROWDFUNDINGOWE

AirEnergy 3D

120 tys. zł
205 darczyńców

SUPERHOT

230 tys. dolarów
5177 darczyńców

Kapsuła Hyperloop

180 tys. zł
670 darczyńców

Biblia Audio

270 tys. zł
1,2 tys. darczyńców

Food Rentgen

zbiórka trwa
zbiórka trwa

(FPS, czyli z perspektywy pierwszej osoby), stworzonej przez łódzkie studio Blue Brick. Pomysłodawcy gry podbili Kickstartera unikalnym spojrzeniem na świat gier FPS i już po 23 godzinach osiągnęli cel zbiórki, jakim była kwota 100 tys. dolarów, natomiast zakończyli ją z wynikiem 250 tys. dolarów. **SUPERHOT** wyróżnia koncepcja opracowana przez łódzkich programistów, zgodnie z którą czas w grze płynie tylko wtedy, gdy gracz jest w ruchu. Z ogromnym entuzjazmem internauci przyjęli pomysł na budowę nowego środka transportu – **kapsuły Hyperloop**. Projekt zyskał w mediach

miano rewolucji transportowej. Podróżowanie z prędkością dźwięku zdecydowanie podzi-
łało na wyobraźnię i otworzyło portfele sympatyków projektu. Na ten cel twórcom (zespołowi Hyper Poland University Team przy wsparciu firmy Hyper Poland) udało się zebrać ponad 180 tys. zł. Przygotowanie i budowa prototypu kapsuły trwały 10 miesięcy. Później, w sierpniu 2017 roku, Polacy dostali szansę wzięcia udziału i zaprezentowania pełnowymiarowego projektu podczas drugiej edycji zawodów SpaceX Hyperloop Pod Competition w Kalifornii. Obecnie spółka Hyper Poland w dalszym ciągu rozwija technologię Hyperloop.

Biblia Audio, czyli audiobook Biblii Tysiąclecia, to gigantyczne przedsięwzięcie z muzyką i efektami dźwiękowymi, rozpi-
sane na ponad trzystu aktorów.

**FINANSOWANIE
SPOŁECZNOŚCIOWE
SWÓJ POZĄTEK
ZAWDZIĘCZA ROCKOWEJ
KAPELI MARILLION,
KTÓRA W 1997 ROKU
POSTANOWIŁA ZEBRAĆ
WŚRÓD SWOICH FANÓW
60 TYS. DOLARÓW
NA ZORGANIZOWANIE
TRASY KONCERTOWEJ.**

Pomysł wsparło blisko 1,2 tys. internautów, a dofinansowanie sięgnęło w sumie ponad 270 tys. zł, czyli niemal 136 proc. zaplanowanego celu. Z najnowszych projektów,

na które obecnie trwa gromadzenie funduszy, na pewno warto przyrzeć się bliżej ogólnopolskiej akcji społecznej **Food Rentgen**. Jest to inicjatywa mająca na celu prześwietlenie popularnych produktów spożywczych i zbadanie ich pod kątem zawartości poziomu pestycydów i metali ciężkich, występowania pozostałości farmakologicznych i alergenów oraz zgodności składu produktu z opisem na etykiecie. Akcja ma charakter ciągły – to społeczność decyduje, które produkty i w jakiej kolejności są sprawdzane, zatem w każdym momencie można wesprzeć organizatorów. Wyniki badań dostępne są w formie raportu na stronie foodrentgen.szamaj.pl. ●

WARTO ODWIEDZIĆ:



- Wspieram.to
- OdpalProjekt.pl
- WspolnyProjekt.pl
- PolakPotrafi.pl
- WspieramKulture.pl
- Patronite.pl
- Fans4Club.pl
- StworzMistrza.pl

WIOSENNA DAWKA KULTURY

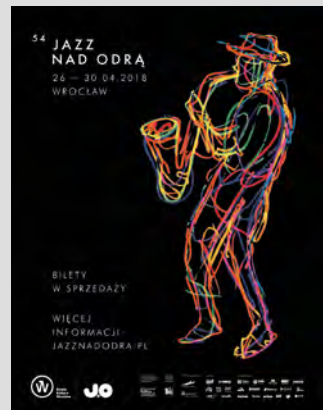
1 JAZZ NAD ODRA

26-30.04.2018

WROCŁAW

Podczas 54. edycji wydarzenia na scenie pojawią się artyści z różnych stron świata, w tym wybitni amerykańscy muzycy – Moreno, uznawany za jednego z najciekawszych gitarzystów współczesnego jazzu, Tom Harrell, określany często jako najwybitniejszy trębacz na świecie, oraz Charnett Moffett, wszechstronny basista. W programie również Konkurs na Indywidualność Jazzową oraz wielki finał, czyli Światowy Dzień Jazzu Polskiego. Dyrektorem artystycznym festiwalu jest Leszek Możdżer.

[jazznadodra.pl](#)



2 WARSZAW COMIC CON

20-22.04.2018

WARSZAWA

Przedostatni weekend kwietnia to prawdziwe święto dla miłośników książek, komiksów, filmów, seriali i gier. W programie spotkania z gwiazdami, pisarzami i rysownikami, strefy tematyczne – Star Wars, Doctor Who, Gra o tron, Wioska Wikingów, Postapo i Jurassic Park – a także największy konkurs cosplay w Polsce. Nie zabraknie również licznych warsztatów i prelekcji. Gośćmi będą m.in. Andrzej Sapkowski, pisarz fantasy, autor sagi o Wiedźminie, Sam Jones, amerykański aktor znany z filmu „Flash Gordon”, czy Kerry Ingram, wcielająca się w postać księżniczki Shireen Baratheon w serialu „Gra o tron”.

[warsawcomiccon.pl](#)



3 KONCERTY YASMIN LEVY

22.04.2018 LUBLIN,

23.04.2018 WARSZAWA,

24.04.2018 WROCŁAW

Piosenkarka ladino wystąpi ponownie w Polsce. Ten muzyczny gatunek uznaje się za jeden z najbardziej romantycznych i przejmujących w kulturze żydowskiej. Urodzona w Jerozolimie artystka łączy go z andaluzyjskim flamenco. Wystąpiła na wielu międzynarodowych festiwalach i uświetniła liczne wydarzenia kulturalne. Koncertowała m.in. na WOMAD w Singapurze, Forum Barcelona, noworocznym koncercie BBC w Londynie, a także w Carnegie Hall w Nowym Jorku. Najnowszy album wokalistki to „Tango” – znajdziemy na nim klasykę argentyńskiego tańca, utwory Carlosa Gardela i Astora Piazzolli.

[koncerty.com](#)



4 WYSTAWA „Z DRUGIEJ STRONY RZECZY. POLSKI DIZAJN PO ROKU 1989”

6.04-19.08.2018

KRAKÓW

Jak transformacja ustrojowa wpłynęła na polski design? Jak zmieniło się wzornictwo pod wpływem kapitalizmu i postmodernizmu? Na te pytania próbuje odpowiedzieć ekspozycja w Muzeum Narodowym, która przedstawia rodzimą sztukę użytkową powstałą po 1989 roku. Zobaczymy na niej prace najlepszych projektantów i artystów, którzy – nawiązując do polskiego folkloru i kultury oraz uwzględniając ekologiczne rozwiązania – wpisują się w międzynarodowe nurty przy jednoczesnym zachowaniu odrębności i tożsamości.

[mnk.pl](#)



© FOT. ALICJA PATANOWSKA, „PLANTACJA”

REKLAMA

PKPTELKOL



ŁĄCZYMY KOLEJ

Ul. Okrzei 1A, 03-715 Warszawa sekretariat@telkol.pl +48 22 16 27 900

[www.telkol.pl](#)



Zarządzanie i utrzymanie linii telekomunikacyjnych



Utrzymanie sprawności radiołączności kolejowej



Obsługa systemów informacji pasażerskiej



Budowa sieci telekomunikacyjnych

ANNA HOFMAN

WIOSENNY POWIEW
ŚWIEŻYCH BRZMIENEnea Spring Break
W POZNANIU

Ponad 100 wykonawców, różnorodne gatunki muzyczne, wielkie nazwiska polskiej i europejskiej sceny oraz ciekawie zapowiadające się debiuty. W kwietniu w Poznaniu odbędzie się piąta edycja Enea Spring Break Showcase Festival & Conference.

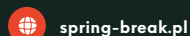
Enea Spring Break to branżowa konferencja oraz showcase, na którym są prezentowane najciekawsze projekty muzyczne z całej Europy. To także festiwal z niezwykle bogatym repertuarem. W najlepszych poznańskich klubach oraz na scenie głównej będzie można posłuchać m.in. francuskiego hip hopu, elektro-nicznych brzmień z Polski czy rosyjskiego rocka, a dodatkowo wziąć udział w warsztatach i panelach branżowych.

Showcase to wydarzenie podzielone na tematyczne bloki, prowadzone czy organizowane przez osobne podmioty. W przypadku festiwalu muzycznego mogą to być stacje radiowe, wytwórnie czy portale.

KLASYCZNIE
ALBO INACZEJ

Poznańska impreza to również gratka dla miłośników polskiego (i nie tylko) hip hopu. W tym roku rodzimy rap będzie miał wyjątkowo ciekawą reprezentację. Nie zabraknie największych gwiazd – O.S.T.R.-a, którego najnowsza płyta „W drodze po szczęście” pokryła się platyną w nieco ponad tydzień po premierze, duetu PRO8L3M czy okrzykniętego nadzieją polskiego hip hopu rapera Otsochodzi. Wyjątkowym koncertem będzie z pewnością druga odsłona projektu „Albo Inaczej”, w ramach którego artyści wykonują polskie hiphopowe utwory w zupełnie nowych aranżacjach. W pierwszej edycji wydarzenia, które spotkało się z bardzo pozytywnym przyjęciem, wzięły udział gwiazdy polskiej estrady, m.in. Krystyna Prońko, Ewa Bem, Andrzej Dąbrowski czy Zbigniew Wodecki. Z kolei „Albo Inaczej 2” stanowi ukłon w stronę przedstawicieli

Enea Spring Break 2018 odbędzie się w dniach 19-21 kwietnia w Poznaniu. Organizatorem wydarzenia jest Fundacja Fast Forward, a współorganizatorami m.in. Centrum Kultury Zamek oraz Estrada Poznańska.



© FOT. MAT. PRASOWE ENEA SPRING BREAK

Natalia Kukulska



© FOT. MAT. PRASOWE ENEA SPRING BREAK

KTO WYSTĄPI?

Plac Wolności, usytuowany w centrum stolicy Wielkopolski, na 3 dni stanie się główną sceną Enea Spring Break. To tu wystąpią największe gwiazdy festiwalu. W tym roku usłyszymy m.in. niemiecką wokalistkę Alice Merton, której sławę przyniosła popowa piosenka „No Roots”, nominowanego do tegorocznych Fryderyków Krzysztofa Zalewskiego – artysta pod koniec stycznia br. wydał płytę z coverami Czesława Niemena – oraz zespół niXes, czyli nowy projekt Ani Rusowicz, będący oryginalnym połączeniem muzyki elektronicznej i psychodelicznego rocka. Ponadto wśród wykonawców znaleźli się Natalia Kukulska, Coma, LemON, Kortez czy L.Stadt.

© FOT. MAT. PRASOWE ENEA SPRING BREAK

Kortez



Coma



KWIECIEŃ 2018

młodego pokolenia. Tym razem zaproszono m.in. muzyka Fismolla, który zaśpiewa swoją wersję przeboju Fiszka i Emadego „Sznurawadła”, oraz jazzową wokalistkę Monikę Borzym. W jej wykonaniu usłyszymy utwór „Złe Nawyki” zespołu 2cztery7. Dla wielbicieli hip hopu ciekawą propozycją będzie też występ francuskiego artysty KillASon oraz koncert rapującego o codziennym życiu młodego rodzica Kamila Pivota, który niedawno wydał płytę o przewrotnym tytule „Tato Hemingway”.

ALTERNATYWNIE I ELEKTRONICZNIE

Enea Spring Break to okazja do poznania twórczości debiutujących artystów i niebanalnych brzmień. Interesująco zapowiada się występ Jazz Bandu Młynarski-Masecki, który na płycie „Noc w wielkim mieście” nadał przedwojennemu polskiemu jazzowi nowe, świeże brzmienie. Niezwykłym przeżyciem na pewno będzie też koncert zespołu Bokka, słynącego z tworzenia na scenie wyjątkowej atmosfery. 21 kwietnia, w ostatni dzień festiwalu, pojawią się Ten Typ Mes i Emil Blef oraz kilkusobowy zespół pod kierownictwem Mariusza Obijalskiego. Wystąpi

Andrzej Dąbrowski, który otrzymał w tym roku Złotego Fryderyka za całokształt twórczości artystycznej. ●



Do stolicy Wielkopolski dojedziesz pociągami PKP Intercity - zarówno ekspresami, jak i połączeniami ekonomicznymi.

Znajdź dogodne połączenie na intercity.pl



KWIETNIOWE PREMIERY

Mario Ludwig
„Architekci natury”

Zwierzęta też kopią, murują, skle-
niają, zszywają i splatają. Bez uży-
cia jakichkolwiek narzędzi tworzą
niezwykłe budowle: kawalerki,
napowietrzne pałace, podziemne
metropolie, potężne drapacze
chmur, więzienia, kampery. Two-
rzą też meble. Orangutany budo-
ją w koronach drzew wytrzymałe
łóżka, które są w stanie utrzymać
te prawie 100-kilogramowe
ssaki! Zwierzęta budownicze
są inspiracją dla wielu pokoleń
architektów. Nawet klimatyzacja
nowoczesnych wieżowców jest
wzorowana na pomysły wykorzy-
stywanym w wieżach afrykańskie-
go termita. Książka niemieckiego
przyrodnika dr. Mario Ludwiga
sprawia, że spojrzymy na mrówisko
jak na wspaniałe dzieło sztuki.

Wydawnictwo Znak



Ola Woldańska-Płocińska
„Zwierzęta krąca”

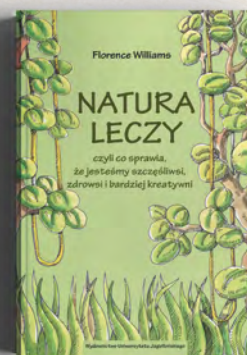
„Zwierzęta krąca” składa się z 38 roz-
kładówek z kolorowymi, zabawnymi
i pełnymi emocji ilustracjami w du-
żym formacie. Krótkie, przystępne
teksty zawierają wiele informacji
i ciekawostek, a jednocześnie
przekazują małym czytelnikom takie
wartości, jak empatia, wrażliwość
i uważność. Książka w przyjazny spo-
sób, zarówno w warstwie tekstowej,
jak i ilustracyjnej, opowiada o prze-
nikaniu się światów dzieci i różnych
stworzeń. Przypomina, że zwierzęta
mają emocje i prawa. Jednym
słowem – są ważne. Część dochodu
ze sprzedaży „Zwierzęta krąca” zostanie
przekazana podopiecznym Fundacji
Międzynarodowy Ruch Na Rzecz
Zwierząt Viva! i Stowarzyszenia
Otwarte Klatki. Książka skierowana
jest do dzieci w wieku 6+, ale czytać
ją może cała rodzina.

Wydawnictwo Papilon

Florence Williams
„Natura leczy, czyli co sprawia, że je-
steśmy szczęśliwi, zdrowsi i bardziej
kreatywni”

Ta książka dowodzi, że obcowanie
z naturą wpływa na ciało i umysł
– wzmacnia odporność, obniża
ciśnienie krwi, a do tego redukuje
stres i pobudza do kreatywnego
myślenia. Od wieków wiedzieli o tym
m.in. Ludwig van Beethoven, Nikola
Tesla czy Theodore Roosevelt, którzy
zachwalali korzyści płynące ze spęd-
zania czasu na świeżym powietrzu.
Florence Williams, autorka artyku-
łów publikowanych m.in. na łamach
„The New York Times” i „National
Geographic”, udowadnia, że naj-
lepsze sposoby na poprawę naszego
zdrowia są na wyciągnięcie ręki.
W książce opisuje przyjemności
shinrin-yoku – „leśnych kąpiei”
w zaciszu japońskich lasów – czy
korzyści płynące z udziału w obozach
survivalowych, a nawet ze zwykłych
spacerów po miejskich parkach.

Wydawnictwo
Uniwersytetu Jagiellońskiego



FOT. I TEKST: MATERIAŁY PRASOWE



MUZYCZNA LISTA OD PATRYCJI MARKOWSKIEJ



© FOT. MICHAŁ PAŃSZCZYK

Słuchaj w Spotify: posłuż się linkiem
bit.ly/playlistawpodroz
lub wyszukaj profil W Podróż

- 1 SADE – KING OF SORROW
- 2 MJOT – NIE CHCĘ PRAWDY
- 3 THE BLACK KEYS – LONELY BOY
- 4 RAY CHARLES – SONG FOR YOU
- 5 ALANIS MORISSETTE – UNINVITED
- 6 BLUES BROTHERS – GIMME SOME LOVIN'
- 7 PERFECT – DOBRE DNI
- 8 SHERYL CROW – RUN, BABY, RUN
- 9 ERIC CLAPTON – LAYLA
- 10 PATRYCJA MARKOWSKA – CZY PRZYJDZIE WIOSNA

Większość podróżnych umila sobie czas
w pociągu, oddając się lekturze lub
słuchając muzyki. Niekiedy chcemy
odpocząć od ulubionych płyt i dobrze znanych
utworów. Do muzycznej zmiany może zainspiro-
wać również propozycja najlepszych płyt i piose-
nek przygotowana dla Czytelników miesięcznika
„W Podróż” przez Patrycję Markowską.

PATRYCJA MARKOWSKA

Muzyka towarzyszy jej od urodzenia.
Jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych
i popularnych artystek polskiej sceny
muzycznej. Kocha grać koncerty i uważa,
że to najwspanialsza część tego zawodu.
Patrycja wydała dotąd siedem studyjnych
albumów (dwa okryły się platyną, a jeden
złotem), dwa koncertowe oraz trzydzieści
dwa single, z których wiele przez długi czas
podbijało szczyty list przebojów.
W marcu 2017 roku ukazały się kolejne
cztery premierowe utwory, opatrzone
klipami utwory – tym razem nagrane w du-
etach z czterema wyjątkowymi artystami:
Leszkiem Możdżerem, Markiem Dyjakim,
Rayem Wilsonem oraz Grzegorzem
Skawińskim. Zapowiadały najnowszy krążek
piosenkarki zatytułowany „Krótka płyta
o miłości”. Pochodzą z niego również single:
„Kochajna”, „Za nas dwoje” oraz najnowszy
„Czy przyjdzie wiosna”.
Wokalistka ma na swoim koncie nagrody
i wyróżnienia muzyczne, m.in. Eska Music
Awards dla Artystki Roku (2008) i Złoty
Dziób Radia Wawa za Przebój Roku „Świat
się pomylił” (2007). Podczas Krajowego
Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu
w 2007 roku wygrała Konkurs Premier oraz
zdobyła Nagrodę Dziennikarzy. Piosenka
„Świat się pomylił”, pochodząca z platynio-
wego albumu o tym samym tytule, stała się
wizytówką artystki.

POLICZ, JAK DUŻO?

Policz podobne zwierzęta
i zapisz ich liczbę.









DODAJ I ODEJMIJ

Rozwiąż działania,
dodając i odejmując liczbę zwierząt.
Dzięki wynikom poznasz hasło.

$$3 \text{ black cats} + 1 \text{ black cat} = \square$$

$$3 \text{ red birds} - 1 \text{ red cat} = \square$$

$$1 \text{ red cat} + 3 \text{ green fish} = \square$$

Rozwiązane działania utworzą hasło.

1 2 3 4 5
B O K L T



AMW HOTELE



Twój kierunek podróży

**SIEĆ HOTELI W CAŁEJ POLSCE
KOMFORTOWE NOCLEGI
ZNAKOMITE RESTAURACJE
ORGANIZACJA KONFERENCJI**

AMW HOTELE Sp. z o.o.
ul. św Jacka Odrowąża 15, 03-310 Warszawa,
tel.: + 48 22 417 10 90, e-mail: bok@amwhotele.pl

www.amwhotele.pl

