



PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

nr 55 / styczeń 2024

intercity.pl/wpodroz

ISSN 2544-1019

G Ó R Y
P O M Y S Ł Ó W



SEBASTIAN FABIIAŃSKI CEZARY PAZURA OLGIERD ŁUKASZEWICZ ERYK BIEDUNKIEWICZ KAROLINA SZYMCZAK KSAWERY SZLENKIER WIACZESŁAW BOGUSZEWSKI DANIEL OLBRYCHSKI

LEGENDARNY BOHATER, KTÓREGO BAŁA SIĘ ROSJA

„Robi wrażenie! Poruszający, bardzo potrzebny film.”

Jerzy Hoffman

POWSTANIEC 1863

REŻYSERIA TADEUSZ SYKA

TYLKO W KINACH OD 12 STYCZNIA

KLASYKA PRODUKCYJNA FUNDACJA TYLKO DREY - KINO ŚWIAT POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ PRESENTACJA POWSTANIEC 1863 REŻYSER TADEUSZ SYKA WYPRODUKOWAŁ SEBASTIAN FABIIAŃSKI KSAWERY SZLENKIER ERYK BIEDUNKIEWICZ CEZARY PAZURA OLGIERD ŁUKASZEWICZ WIACZESŁAW BOGUSZEWSKI KAROLINA SZYMCZAK MARCIN KWAŚNY MARIUSZ DREJCZAK DANIEL OLBRYCHSKI ROBERT GZEBOTAR EDYTOR BARTĘK CIERNICA PROD. MICZYKA ATANAS VALKOV MONTAŻ MATEUSZ KIELBOWICZ DUBIEK TOMASZ DUKSZTA MICHAŁ ROBAJCZEWSKI SCENARIUSZ MARCIN STEFANSKI JAGODA VALKOV JOANNA WALISZAK-JANKOWSKA KATARZYNA OLIZAK PRODUKOWAŁ ŁUKASZ SZKALARZ CHARAKTERYSTYKA TOMASZ MATRASZEK PREZENT TADEUSZ SYKA REŻYSER TADEUSZ SYKA

KLASYKA

KINOŚWIAT

FILMWEB

Lubelskie

Współpraca

WP

BIERMALLE

GOŁF

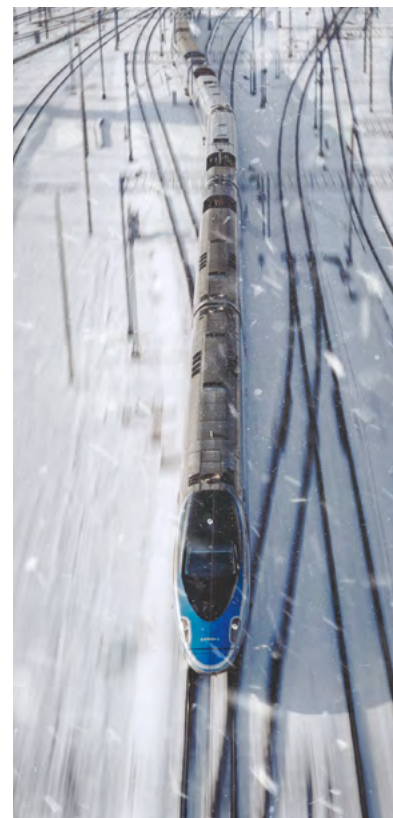
PKP INTERCITY

TELEWIZJA

POLSKIE

KABLO

~~~~~ Czas ruszać



Drodzy Czytelnicy,

cudowne zimowe pejzaże szybko przesuwaające się za oknem, kubek pysznej kawy i lektura „W Podróż” – to brzmi jak... podróż idealna. Dokąd? W nasze góry, rzecz jasna! Zakopane i jego okolice to doskonały kierunek na styczniowe wyprawy, a do stolicy Tatr znów przez cały rok docierają pociągi PKP Intercity. W naszym magazynie znajdą Państwo mnóstwo podpowiedzi – co zobaczyć, jak aktywnie spędzić czas i gdzie szukać niezapomnianych wrażeń. Można wyruszyć na górskie wędrówki z przystankiem w gościnnym schronisku lub zrelaksować się w gorących termach, mróz mając za nic. Delektować się specjałami lokalnej kuchni lub zasmakować w zimowych sportach, najlepiej pod okiem doświadczonego instruktora. Z zachwytem podziwiać witkiewiczowską architekturę i bogactwo góralskiego folkloru. Mówiąc krótko – odkrywać ten piękny region na nowo, na swój sposób. Zaplanowanie wyjazdu i zakup biletu z naszym magazynem i mobilną aplikacją PKP Intercity nie sprawi najmniejszej trudności, a podróż pociągiem będzie komfortowa i ekologiczna. Niech Państwo sprawdzą sami. Do zobaczenia na kolejowych i tatrzańskich szlakach.

Zespół PKP Intercity

PKP INTERCITY

Magazyn pokładowy PKP Intercity

Wydawca, realizacja: Time4 sp. z o.o., ul. Browarowa 21, 43-100 Tychy, time4.pl

Redaktorka naczelna: Daria Weps

Koordinacja projektu: Andrzej Skwarek, Adriana Łączyńska, Katarzyna Matusz (PKP Intercity)

Zespół redakcyjny: Agnieszka Gołąbek, Iwona Wójcik, Aleksandra Cebula, Kuba Kozal, Monika Midura, Marcin M. Drews, Małgorzata Milian-Lewicka, Anna Chmiel, Leszek Mielczarek

Projekt graficzny i skład: Katarzyna Szawińska, Katarzyna Kwiatkowska

Kontakt: wpodroz@time4.pl



Spis treści



W zasięgu

- 22** Chcę pieczętkę!
- 26** Pierwsze w kolejce...
- 30** Z głębi

Dobrze powiedziane

- 34** Śmiało!

Smaki i smaczki

- 40** Marya z Jutrzenki

(Nie)jednym słowem

- 44** Trzy, dwa, jeden... Akcja!
- 46** Jakie jest naprawdę?



No to jedziemy

- 6** Mapa numeru

Czas na...

- 8** Zakopane – czy na pewno dobrze znane?

A to historia

- 14** Najczystsza wieś w Polsce
- 16** Wyżej się nie da
- 18** Wielka przeprowadzka
- 20** Cudowne

Strefa PKP

- 64** Nowości w apce
- 66** Z PKP Intercity za granicę, czyli...
- 68** Dobrze wykorzystane fundusze
- 69** Taniej z Bliskimi – ważna zmiana

Figle-migle

- 70** Ferie, ferie i po feriach...
- 72** Hen, w góry!

Stacja edukacja

- 74** Problem z czkawką



Wyprawy, spacer, przebieżki

- 50** Kraina dobrej zabawy
- 54** Narty dla całej rodziny
- 58** Idę tam, skąd widać Tatry

Niezbędnik podróżnika

- 62** Podróżniczy styl



Mapa numeru

Godne uwagi w Zakopanem

1. Kaplica na Polanie Chochołowskiej
2. Muzeum Stylu Zakopiańskiego im. Stanisława Witkiewicza
3. Muzeum Tatrzańskie im. dr. Tytusa Chałubińskiego w Zakopanem
4. Chałupa Gąsieniców Sobczaków
5. Galeria Sztuki XX wieku w willi Oksza
6. Galeria Władysława Hasióra
7. Muzeum Karola Szymanowskiego w willi Atma
8. Muzeum Kornela Makuszyńskiego

Atrakcje dla całej rodziny

9. Teatr Lalek Rabcio w Rabce-Zdroju (40 km)
10. Skansen Taboru Kolejowego w Chabówce (40 km)
11. Muzeum Górali i Zbójników w Rabce-Zdroju (40 km)
12. Lodowe Miasteczko w Białce Tatrzańskiej (23 km)
13. Myszogród w Zakopanem
14. Podwodny Świat w Zakopanem
15. Muzeum Oścypka w Zakopanem
16. Iluzja Park w Zakopanem
17. Snowlandia w Zakopanem
18. Dom do góry nogami w Zakopanem

Muzea, kościoły, kaplice

19. Zagroda Bafiów w Chochołowie (18 km)
20. Izba Regionalna Jana Ziędera w Chochołowie (18 km)
21. Kościół św. Anny w Zębzie (11 km)
22. Cmentarna kaplica św. Sebastiana z XVIII w. w Nowych Maniowach (38 km)
23. Kościół św. Michała Archanioła w Dębnie Podhalańskim (35 km)
24. Kościół pw. Świętego Krzyża na Piątkowej Górze (43 km)
25. Kościół św. Jana Chrzciciela w Orawce (43 km)

Ośrodki narciarskie

26. Wyciąg Narciarski Potoczki w Zębzie (11 km)
27. Stacja Narciarska Długa Polana w Nowym Targu (29 km)
28. Wyciąg Narciarski Zadział w Nowym Targu (28 km)
29. Rodzinny Kompleks Narciarski GrapaSki w Czarnej Górze (26 km)
30. Stacja Narciarska Czarna Góra – Koziniec w Czarnej Górze (21 km)
31. Olczań Ski w Bukowinie Tatrzańskiej (15 km)

Termy

32. Termy Zakopiańskie w Zakopanem
33. Chochołowskie Termy w Chochołowie (17 km)
34. Termy Bukovina w Białce Tatrzańskiej (15 km)
35. Park Wodny Bania w Białce Tatrzańskiej (23 km)
36. Termy Gorący Potok w Szaflarach (14 km)
37. Termy Szaflary w Szaflarach (14 km)

Z dzieckiem na szlaku

38. Palenica Białczańska (parking) – Schronisko PTTK im. Wincentego Pola w Dolinie Rostoki
39. Kiry (parking) – Schronisko Górskie PTTK na Hali Ornak
40. Dolina Chochołowska (parking) – Schronisko PTTK na Polanie Chochołowskiej
41. Brzeziny (parking) – Schronisko PTTK Murowaniec
42. Rabka-Zdrój – Schronisko PTTK na Maciejowej
43. Koninki – Schronisko PTTK Stare Wierchy

Odległość od Zakopanego

do 45 km

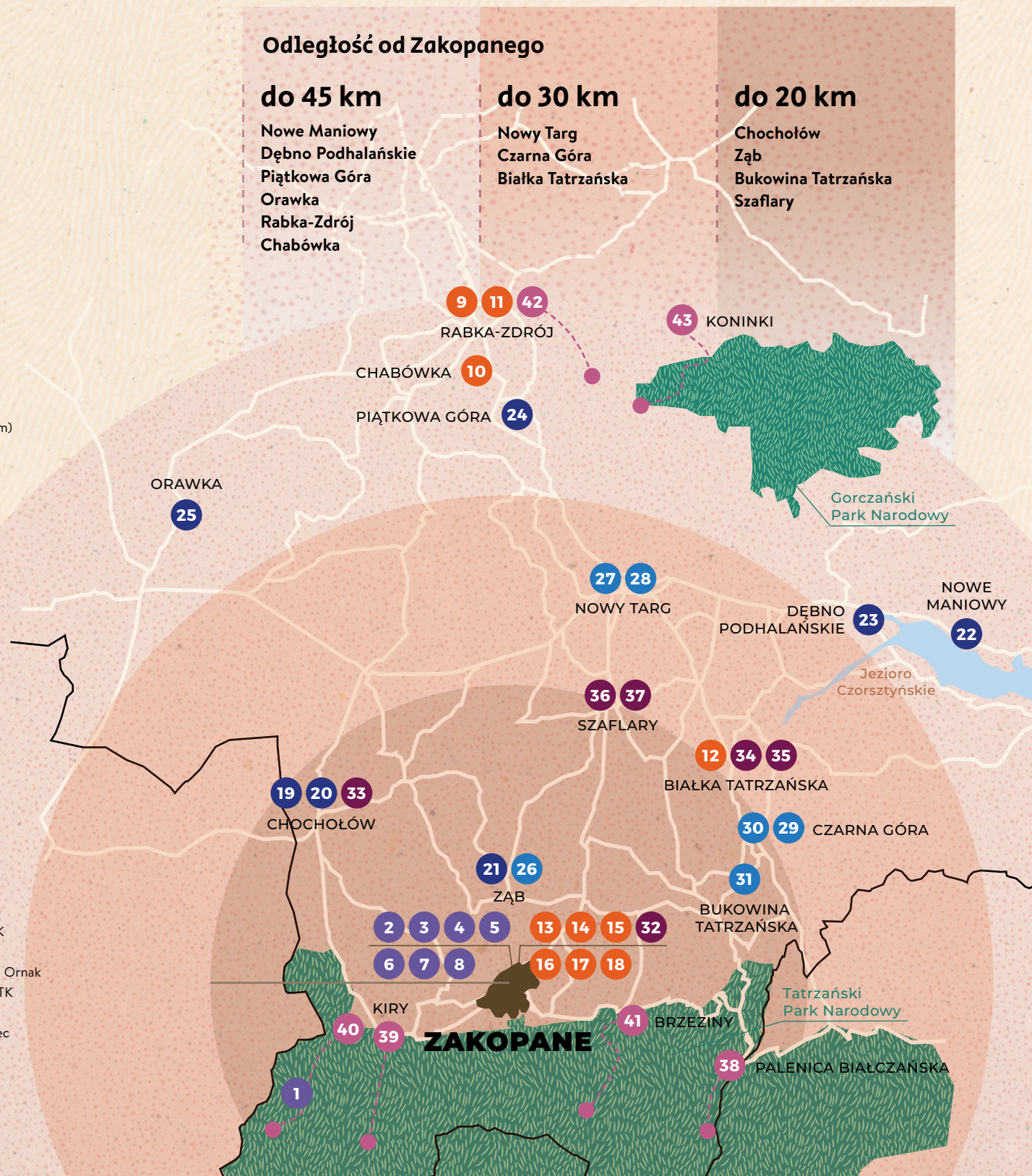
Nowe Maniowy
Dębno Podhalańskie
Piątkowa Góra
Orawka
Rabka-Zdrój
Chabówka

do 30 km

Nowy Targ
Czarna Góra
Białka Tatrzańska

do 20 km

Chochołów
Ząb
Bukowina Tatrzańska
Szaflary



Zakopane – czy na pewno dobrze znane?

Jest bardzo popularną bazą wypadową i celem turystycznym. Zanim wyruszymy stąd dalej, na stok, na szlak czy do term, a wieczorem powrócimy, by zjeść, rozgrzać się i pospacerować, zatrzymajmy się na chwilę i poznamy historię tego miasta – może nie imponująco długą, lecz na pewno ciekawą.

autorka: **Monika Midura**

Miasto symbol, miasto legenda, miasto, o którego istnieniu wie każdy Polak, a prawie każdy przynajmniej raz w życiu je odwiedził. Co sprawiło, że niegdyś mała wieś stała się tak popularna? Co warto wiedzieć o Zakopanem?

Góry i górale

Gdyby nie położenie u podnóża najwyższych i dla wielu najpiękniejszych polskich gór, Zakopanego by nie było, a przynajmniej nikt by o nim nie usłyszał. Piękno przyrody, rześkie powietrze i zachwycające widoki sprawiły,

że utworzona na miejscu sezonowych osad pasterskich wioska po kilkuset latach istnienia została w XIX w. odkryta dla świata i rozślawiona, m.in. przez Tytusa Chałubińskiego. Ten lekarz, botanik i działacz społeczny jako jeden z pierwszych naukowców badał klimat Zakopanego, chwalił jego lecznicze właściwości, a następnie został współtwórcą Towarzystwa Tatrzańskiego. Moc przyciągania mieli też rdzenni mieszkańcy wsi (Zakopane otrzymało prawa miejskie dopiero w 1933 r.). Surowa powierzchowność górali, barwna kultura i ludowa mądrość fascynowały artystów, a pierwsi taternicy wynajmowali ich jako przewodników

Widok na Zakopane
z Gubałówki, początek XX w.



**NAZWA MIASTA ZWIĄZANA JEST ZE SŁOWEM „ZAKOPANE”,
KTÓRE OZNACZA KARCZOWISKO. PIERWOTNIE BYŁA
ZAPISYWANA ZA KOPANE.**



**SŁYNNI GÓRALE Z ZAKOPANEGO,
ALE TEŻ PRZYJEZDNI NAUKOWCY,
BOHATEROWIE NARODOWI,
ARTYŚCI, TATERNICY I SPORTOWCY
SPOCZYWAJĄ NA CMENTARZU
ZASŁUŻONYCH NA PĘKSOWYM
BRZYZKU.**

w drodze na wymarzone szczyty. Jednym z najbardziej znanych był Jan Krzeptowski „Sabała” z rodu Gąsieniców, przez Stanisława Witkiewicza – ojca Witkacego – nazwany Homerem z Tatr. Legendą obrosli także Jan Gąsienica Daniel, Klemens Bachleda i Bartłomiej Obrochta – wszyscy trzej zginęli w Tatrach.



Grupa górników na tle Tatr, Zakopane, przełom XIX i XX w.



Budowa drogi na trasie Kraków – Zakopane, 1938.

Pamiętajcie o ceprach

Książki i informatory zwykle o nich milczą, ale na szczęście nie wszystkie. Warto pamiętać, że choć niepisana stolica Tatr rozślawili naukowcy, kuracjusze i artyści, to własnymi rękami zbudowali ją ceprzy, czyli ubodzy, prości ludzie przyjeżdżający w Tatry za chlebem z nizinnych rejonów Polski. Pierwsi z nich pracowali przede wszystkim w kamieniołomach Nad Capkami oraz w działającej od XVIII do końca XIX w. hucie w Kuźnicach. Kolejni budowali „nowe Zakopane” i ich ciężkiej pracy miasto zawdzięcza m.in. dwa trakty komunikacyjne, tory i dworzec, wille, sanatoria, pensjonaty, kolej na Kasprowy Wierch czy Wielką Krokiew. Określenie „ceper” – o nie do końca wyjaśnionej etymologii – zostało nadane tym ludziom przez górali i z biegiem lat zmieniało swoją definicję. Miało i ma jednak wydźwięk negatywny. Początkowo oznaczało kogoś nie swojego, nieznanego tradycji, mającego się najgorszym prac za niską płacę. Dziś ceprzy to m.in. turyści wyruszający w góry bez odpowiedniego przygotowania.

Doprowadzoną do Zakopanego w 1899 r. z inicjatywy Władysława Zamoyskiego kolej rozbudowano i zmodernizowano w latach 1929 oraz 1939 przed mistrzostwami świata w narciarstwie klasycznym. W latach 30. XX w. na trasie Kraków – Zakopane kursowała tzw. luxtorpeda, czyli wagon spalinowy, który gnał z zawrotną wówczas prędkością 115 km/h. W 1936 r. „torpeda podhalańska” ustanowiła rekord – trasę z dawnej stolicy Polski do Zakopanego przejechała w 2 godz. i 18 min! Na podróżowanie tym wagonem mogli sobie pozwolić najbogatsi – bilet kosztował 40 zł, podczas gdy miesięczna pensja urzędnika wynosiła 120 zł.



Fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe.



Przechowalnia nart dla gości w restauracji Karpowicza, 1932.

Galicyska enklawa

W początkach swojego rozkwitu – na przełomie XIX i XX w. – Zakopane znajdowało się pod zaborem austriackim, w Królestwie Galicji i Lodomerii. Choć nazwa ta brzmi dostojnie, a rządząca Austrią dynastia Habsburgów była tolerancyjna wobec manifestowania polskości, na terenie Galicji panowała wielka bieda. Nie inaczej było w Zakopanem, ale to właśnie ta miejscowość – otoczona symbolizującymi wolność górami,

Grupa znajomych w Zakopanem. W środku malarz Zofia Stryjeńska, po jej prawej stronie malarz Leon Chwistek. Pierwszy z lewej siedzi popularyzator Tatr i sportu, malarz Rafał Malczewski, XX-lecie międzywojenne.



Feliks Parnell, Loda Halama, Magdalena Parnell, Zizi Halama i Jerzy Czaplicki na tarasie willi Halama, 1938.

pełna turystów, artystów i kuracjuszy, gwarna i wesoła – wyróżniała się na tle innych. Wraz z odzyskaniem niepodległości nie straciła, ale wręcz zyskała na popularności. Przed I wojną światową i po niej ściągali do niej literaci, malarze i muzycy z całego kraju.

Tworzyli tu, bawili się i odpoczywali m.in. Henryk Sienkiewicz, Jan Kasprowicz, Helena Modrzejewska, Kornel Makuszyński, Karol Szymanowski, Zofia i Karol Stryjeńscy oraz największy ekscentryk: Stanisław Ignacy Witkiewicz – Witkacy. Przedstawiciele inteligencji i klasy średniej spotykali się w znanych zakopiańskich lokalach. W restauracji Stanisława Karpowicza tańczono i grano w brydża, tak jak w cukierni i restauracji Franciszka Trzaski. W willi Halama w latach 30. XX w. podziwiano popisy sławnych wówczas tancerza i choreografa Feliksa Parnella, jego żony Zizi i jej siostr – Lody, Puni i Enusi Halamówien.



Tańczące pary w restauracji Karpowicza, 1932.

Czy wiesz, że...

Ulica Krupówki, będąca dziś jednym z najstojniejszych deptaków w Polsce, została wytyczona ok. 1870 r. jako polna droga obok polany należącej niegdyś do rodziny Krupowskich, i stąd wywodzi się jej nazwa. Początkowo przemierzali ją górale i ceprzy, pokonujący trasę z kuźniczkiej huty do centrum niegdyśszego Zakopanego – dzielnicy Nawisie. Pierwsze sklepy, restauracje i pensjonaty stanęły przy niej na przełomie XIX i XX w. Wygląd Krupówek zmieniał się kilkakrotnie – najwyraźniej po pożarach z lat 1899-1902, kiedy niemal po kolei spłonęły drewniane budynki, a w ich miejscu powstały pierwsze murowane kamienice. Zmiany przyniosła II wojna światowa, podczas której Niemcy uczynili Zakopane swoją miejscowością wypoczynkową. Okupanci wyburzyli lub przebudowali wiele budynków. Z Krupówek zniknęły nie tylko niektóre funkcjonujące tam przez lata lokale, lecz także ich właściciele – zakopiańscy Żydzi.



Krupówki w Zakopanem, 1926.



Kuracjusze leżący na werandzie Sanatorium Bratniej Pomocy w Zakopanem, 1927.

Kierunek zdrowie

Artyści przyczynili się do rozślawienia Zakopanego, ale można zaryzykować stwierdzenie, że swój rozkwit, a przede wszystkim rozbudowę zawdzięcza ono... gruźlicy. Zresztą niektóre z wymienionych wyżej sławnych osobistości również przybyły tu, by leczyć tę jedną z najgroźniejszych i najbardziej rozpowszechnionych chorób ubiegłych stuleci. W 1886 r. Zakopane zyskało status uzdrowiska, w 1894 r. powstało tu pierwsze sanatorium przeciwgruźlicze, a w latach 30. XX w. działało ich już 11. Leczyć miało nie tylko górskie powietrze, lecz także kąpiele w wodzie ogrzewanej żużlem czy w wywarze ze świerkowych igieł. Ponieważ uważano, że dieta gruźlików powinna zawierać dużo białka, pacjentów karmiono mlekiem, serami i żółtkami, czyli otrzymywaną przy wyrobie oscypków serwatka. Po wielu latach badań uznano, że to, co przyciągało chorych do Zakopanego, miało znikomy wpływ na ich stan, a gruźlica, dzięki odkrytym lekowi i szczepionce, przestała być dla Europejczyków groźna.



Sanatorium Odrodzenie w Zakopanem, 1934.



PRZEBYWANIE W TATRZAŃSKIM KLIMACIE POLECANO SZCZEGÓLNIE CIERPIĄCYM NA CHOROBY PŁUC.



Miasto utraciło więc swój uzdrowiskowy charakter, ale pamiątką po tamtych czasach jest jego układ architektoniczny. Aby izolować chorych, gmachy sanatoriów budowano bowiem przede wszystkim na górskich stokach.

Fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe.

Cały ten sport

Zanim Zakopane stało się zimową stolicą Polski, nazywane było jej... letnią stolicą. Kolebką polskiego narciarstwa był Lwów i to m.in. stamtąd pod koniec XIX w. przybyli w Tatry pionierzy tej dyscypliny. Na początku XX w. powstał Zakopiański Oddział Narciarzy Towarzystwa Tatrzańskiego, w Zakopanem odbywały się już pierwsze kursy jazdy na nartach i zawody narciarskie.



Kibice podczas konkursu skoków narciarskich o mistrzostwo Podhala, 1939.



30 lat w reprezentacji Polski, 27 tytułów mistrzowskich, 10 tys. oddanych skoków. To Stanisław Maruszak, olimpijczyk z Zakopanego, utorował drogę takim sławom jak Wojciech Fortuna, Adam Małysz czy Kamil Stoch.

Po I wojnie światowej każda miejscowość mająca status uzdrowiska musiała zagospodarować tereny przeznaczone do uprawiania sportu. Rezultatem tego było wybudowanie w Zakopanem w 1921 r. pierwszej skoczni narciarskiej, która stanęła w dolinie Jaworzynka. Rok wcześniej na zbudowanej w kilka dni z drewna, gałęzi i śniegu skoczni narciarskiej na Antałówce odbyły się pierwsze mistrzostwa Polski w skokach narciarskich, w których zwyciężył Leszek Pawłowski ze Lwowa. W 1925 r. według projektu Karola Stryjeńskiego powstała Wielka Krokiew. W tym okresie w Zakopanem pojawiły się także lodowiska, małe skocznie i trasy biegowe. W 1929 r. odbyły się tu pierwsze mistrzostwa świata w narciarstwie klasycznym (FIS Races). Tak miejscowość zyskała sportowe oblicze i zaczęła przyciągać coraz więcej sportowców i kibiców.



Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o Zakopanem i jego sławnych mieszkańcach, kliknij w kod QR lub go zeskanuj i posłuchaj wykładu Wojciecha Szatkowskiego z Muzeum Tatrzańskiego im. dr. Tytusa Chałubińskiego w Zakopanem.

Najczystsza wieś w Polsce

Jasne belki drewnianych chałup sprawiają wrażenie, jakby domy te wybudowano zaledwie kilka lat temu. Choczołowskie domostwa mają jednak długą historię, a swój świeży wygląd zawdzięczają niezwyklej tradycji, pielęgnowanej od przeszło stu lat.

autor: **Kuba Kozal**

Na centralną część Choczołowa składają się rzędy krytych gontem drewnianych chałup, postawionych równolegle do siebie, szczytem do drogi. Szerokie podwórca między domami nazywane są tu boiskami. Jasne drewno wygląda jak nowe, w rzeczywistości jednak niemal wszystkie domy pamiętają czasy powstania choczołowskiego (patrz ramka). Wybudowane na przełomie XVIII i XIX w. domostwa swój wygląd zawdzięczają kultywowanej już tylko w Choczołowie tradycji myjocków. Co najmniej raz do roku, przed Bożym Ciałem (choć niektórzy robią to też przed Wielkanocą i Bożym Narodzeniem), mężczyźni ustawiają rusztowania, a kobiety szorują drewniane belki ostrą szczyotką

i mydłem. To nie jest prosty zabieg – nie wolno stosować wybielaczy, nie można też za bardzo wetrzeć mydła, a przede wszystkim uszkodzić wypełnienia między belkami. A na koniec trzeba je dokładnie osuszyć, żeby nie zgniły.

Żywy skansen

W Choczołowie znajduje się przeszło 100 budynków wpisanych do rejestru zabytków. Od lat 50. XX w. wieś jest objęta ochroną konserwatorską, ale nie jest skansenem. Domy są w większości zamieszkałe. Tradycyjne czarne i białe izby choczołowskich domostw zostały dostosowane do wymogów współczesności –



Najmłodsze chałupy w Choczołowie mają blisko 100 lat.



Wnętrze choczołowskiego domostwa przedstawione w Izbie Regionalnej Jana Ziędery.

wyposażone w bieżącą wodę i łazienki, centralne ogrzewanie oraz prąd. Żeby zobaczyć, jak dawniej wyglądały wnętrza tych domów, należy odwiedzić zagrodę Jana Bafii, w której mieści się też Muzeum Powstania Choczołowskiego. We wsi działa również prywatne muzeum i pracownia artystyczna – Izba Regionalna Jana Ziędery. Ciekawostką jest „chałupa z jednej jedli”, mieszcząca się pod numerem 24, której ściany wykonano z drewna jednej jodły z pobliskiego lasu.



Rzędy drewnianych domów są wizytówką Choczołowa.

Jan Zagniewany

Podczas gdy większość przydrożnych świątyni ustawianych jest twarzą do drogi, choczołowski św. Jan Nepomucen wita jadących od strony Czarnego Dunajca plecami. To pamiątka po powstaniu choczołowskim. Zryw będący częścią nieudanego powstania krakowskiego rozpoczął się 21 lutego 1846 r. Prowadzeni przez lokalnego organistę Jana Kantego Andrusikiewicza i księdza Józefa Kmietowicza mieszkańcy ruszyli stawić czoła austriackim władzom. Po początkowych sukcesach „poruseństwo” zostało stłumione siłami lokalnych garnizonów i licznej grupy górali z Czarnego Dunajca, podburzonych przez zaborców. Przywódcy buntu trafili do więzienia, a mieszkańcy Choczołowa na pamiątkę zrywu ufundowali figurę Nepomuka, którą odwrócili tyłem do Czarnego Dunajca.

Wyżej się nie da

Ząb jest najwyżej położoną miejscowością w Polsce – to fakt.
Nie jest to jednak jedyny powód, by odwiedzić to miejsce.
Ma ono do zaoferowania o wiele więcej.

autor: **Kuba Kozal**

Wieża rozciąga się na grzbiecie długiego pasma górskiego, którego kulminacją jest odległy o kilka kilometrów szczyt Gubałówki (1120 m n.p.m.), co zapewnia jej tytuł najwyższej położonej miejscowości w Polsce. Średnia wysokość, na jakiej znajdują się domy w Zębie, wynosi 1013 m n.p.m. – a są też takie, które zostały wybudowane na wysokości 1021 m n.p.m.

Spojrzenie z góry

Taka lokalizacja ma oczywiste zalety: w Zębie można znaleźć wiele miejsc, z których rozpościerają się zapierające dech w piersiach widoki. Z najwyższej, południowej części miejscowości można podziwiać panoramę Tatr i położonego u ich stóp Zakopanego – bez trudu da się rozpoznać charakterystyczne sylwetki Giewontu i stojącego jakby na uboczu Hawrania w słowackich Tatrach. Widać też Wielką Krokiew – największą polską skocznię

narciarską. Z Zębu dostrzeżemy majestatyczną Babią Górę i ciemne pasmo Gorców. Właściwie można popatrzyć w dowolną stronę – otwierając się w dole doliny, pagórki i lasy tworzą razem piękny górski krajobraz.

Lata tradycji

Ząb istnieje od XVII w. – na początku wieś miała rolniczo-pasterski charakter. Dziś jej mieszkańcy w większości zajmują się turystyką, ale tradycje wypasu i uprawy roli nadal pozostają tu żywe. Najważniejszym zabytkiem Zębu jest kościół św. Anny. Drewniana budowla, inspirowana lokalną, góralską architekturą, jest stosunkowo młoda – powstała w latach 1915-1921. Autorem ołtarza jest Wojciech Brzega – uznany przedwojenny rzeźbiarz i przyjaciel Stanisława Witkiewicza. We wsi znajdziemy też liczne kapliczki i krzyże – te ostatnie są określane jako „hamerskie”, wyrabiano je bowiem w Hutach

Panorama Tatr z Zębu.



Słowackie Tatry Bielskie widziane z Zębu.

Hamerskich w Kuźnicach. Największą dumą mieszkańców miejscowości jest z pewnością Kamil Stoch. Polski mistrz olimpijski w skokach narciarskich tu się urodził, tu rozpoczynał karierę sportową i do dziś mieszka w Zębie – przy ulicy... Kamila Stocha.

Zabytkowy kościół św. Anny.

Na zimę i na lato

Niezależnie od pory roku Ząb ma wiele do zaoferowania turystom. W samym centrum wsi działa wyciąg Potoczki, dzięki któremu zimą można szusować na nartach. Przy wyciągu mieści się także szkoła narciarska. Jeżeli ktoś lubi piesze spacerować – zaledwie 4 km i godzina drogi dzielą centrum miejscowości od górnej stacji kolejki na Gubałówkę; stamtąd można zjechać do Zakopanego i zwiedzać miasto. Ząb jest także świetną bazą wypadową dla miłośników górskich wycieczek – przez wieś przechodzą szlaki m.in. do Chochołowa (przez Gubałówkę) czy do Bukowiny Tatrzańskiej.

Kto wyżej?

Pretensje do bycia najwyżej położoną miejscowością w Polsce rościł sobie dolnośląski Zielieniec. Dokładne pomiary pozwoliły rozstrzygnąć wątpliwości – najwyższe budynki w tej miejscowości leżą pół metra niżej niż te w Zębie. Trzeba jednak dodać, że te zabudowania to górne stacje wyciągów narciarskich – większa część Zielieńca leży na wysokości 800-960 m n.p.m. Poważniejszym kandydatem do listy najwyżej położonych miejscowości byłby raczej oddalony od Zębu o niespełna 8 km Gliczarów Górny – leżący na wysokości 900-1007 m n.p.m.



Fot. Adobe Stock



Wielka przeprowadzka

Nowe Maniowy odróżniają się od innych podhalańskich wsi. Rzędy takich samych domów, niemal miejski układ ulic. Od urbanistycznego aspektu wsi ciekawsza jest jednak historia tego miejsca.

autor: **Kuba Kozal**

Podhalańskie miejscowości cechuje różnorodność. Stare, zabytkowe chałupy sąsiadują z PRL-owskimi, wielopiętrowymi kamienicami i nowoczesnymi willami – mniej lub bardziej stylizowanymi na góralskie. Kolory i faktury są dobierane według uznania i fantazji. Na tym barwnym tle położone u podnóża Gorców Maniowy wyglądają całkiem odmiennie.

Wieś od nowa

Na początku lat 70. XX w. na południowym stoku góry Runek zaczęto wytyczać ulice i wyrównywać teren. Szybko powstały pierwsze murowane domy. Wszystkie według jednego projektu, postawione jeden obok drugiego, bez zabudowań gospodarczych. Wkrótce obok pierwszego osiedla powstały dwa nowe. Tu zaoferowano aż cztery projekty domów do wyboru – ale w jednym ciągu musiało stać minimum pięć takich samych. Łącznie powstało ok. 500 nowych budynków, skupionych w trzech zwartych osiedlach: Borcok, Michalów i Lyta. Między nimi zaplanowano przestrzeń publiczną – urząd gminy, szkołę, przedszkole; później powstał także kościół. W ciągu niespełna dekady tam, gdzie wcześniej były pola, powstała 2,5-tysięczna wieś.

Charakterystyczny zwarty układ ulic nowej wsi.



Nowe Maniowy wybudowano od podstaw.

Na wysoki brzeg

Powodem tego pośpiechu była budowa zapory na Dunajcu w okolicach Niedzicy i Czorsztyna. Wsie leżące w dolinie rzeki – Frydman, Maniowy, Kluszkowce i Czorsztyn – miały zostać wysiedlone i wyburzone. Frydman ocalał, okolony wysokim,

Nie wszystko stracone

Podczas budowy zbiornika najcenniejsze budowle z Czorsztyna, Kluszkowców i Maniów zostały przeniesione w bezpieczne miejsce – na półwysp Stylichyn. Dziś można tam oglądać dawne wille, gospody i niezwykle cenne kamienne piwniczki z Maniów. Ocalała też drewniana cmentarna kaplica św. Sebastiana z XVIII w. przeniesiona na cmentarz w Nowych Maniowach.

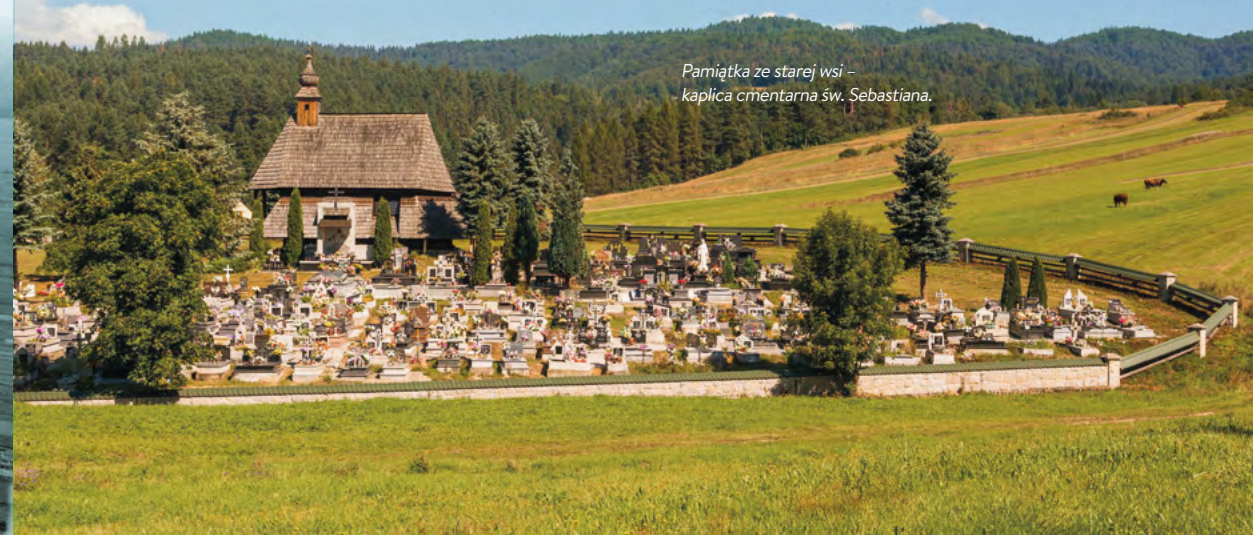


Kamienne piwniczki z Maniów zostały przeniesione do Osady Czorsztyn.

betonowym wałem, a Kluszkowce i Czorsztyn przenieśli swoje centra do wyżej położonych przysiółków. Stare Maniowy musiały jednak w całości zniknąć. Początkowo mieszkańców wsi planowano przesiedlić aż w Bieszczady – jednak gwałtowne protesty sprawiły, że zdecydowano o budowie miejscowości w innej lokalizacji. Ale choć Nowe Maniowy powstały zaledwie 1,5 km od starych domostw, mieszkańcy niezbyt chętnie się tam przenieśli. Nowe domy, choć murowane, większe i wygodniejsze od skromnych, drewnianych chałup, zostały ustawione zbyt blisko siebie, a otoczenie nie było dość przyjazne; brakowało ponadto komórek, chlewików, kurników. Co gorsza, projektanci na pierwszym etapie prac zapomnieli o zapewnieniu bieżącej wody i kanalizacji.

Koniec wsi

Państwowa machina realizująca budowę zbiornika była jednak nieubłagana. Przesiedlenia do nowego miejsca były przymusowe i do końca lat 80. XX w. stara wieś opustoszała niemal całkowicie. Rozpoczęło się systematyczne burzenie budynków – zniknęły masywne gmachy mleczarni i szkoły, murowany dwór i plebania. Jednym z najdłuższych stojących budynków był barokowy kościół pod wezwaniem św. Mikołaja, rozebrany w 1994 r. W 1995 r. rozpoczęło się napełnianie zbiornika, które zakończyło się dwa lata później. Po dawnych Maniowach pozostał jedynie fragment drogi biegnący wprost do jeziora.



Pamiątka ze starej wsi – kaplica cmentarna św. Sebastiana.

Cudowne

Nie ma dwóch takich samych, choć wszystkie budowano w tym samym celu – aby wierni mogli w ciszy i skupieniu oddawać cześć Bogu. Drewniane kościoły i kościółki są nie tylko miejscami kultu, lecz także świadkami wielowiekowej historii i obiektami, w których można oglądać niepowtarzalne dzieła sztuki sakralnej.

autorka: **Iwona Wójcik**

Pierwszy wśród aniołów

To on walczy o duszę człowieka w chwili jego śmierci i towarzyszy jej na sądzie ostatecznym (jak mówił św. Anzelm). Czy zatem w 1490 r. w dzisiejszym Dębnie Podhalańskim św. Michał Archanioł rzeczywiście objawił się zbójcom, którzy po tym spotkaniu mieli wybudować w tym miejscu kościół? Nie wiadomo. Potwierdzony jest natomiast rok powstania świątyni oraz to, że można w niej podziwiać bogatą polichromię patronową (stworzoną przy użyciu szablonów zwanych patronami), która od 1505 r. zachowała się w niezmiennym kształcie, a także tryptyk z 1530 r. Świątynia została zbudowana z drewna modrzewiowego i jodłowego w konstrukcji zrębowej – poziome bale składające się na ściany zachodzą na siebie w narożnikach na tzw. zakładkę – bez użycia gwoździ. Historia o zbójcach, choć mało prawdopodobna,

przewrotnie ma swój dalszy ciąg – we wnętrzu kościoła w Dębnie nakręcono scenę ślubu Janosika, bohatera serialu z 1973 r. w reżyserii Jerzego Passendorfera.

Kościół św. Michała Archanioła w Dębnie w 2003 r. został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO, można go zwiedzać od maja do października, po wcześniejszym umówieniu się (debno.jdm.host/dla-zwiedzajacych-2/), a w każdej chwili świątynię można obejrzeć na animacji oraz wizualizacji 3D, wystarczy kliknąć w kod QR lub go zeskanować.



Kościół św. Michała Archanioła w Dębnie Podhalańskim jest otoczony drewnianym ogrodzeniem w kształcie owalu oraz drzewami. Za ogrodzeniem ułożono różaniec z kamieni.



Na kalenicy kościoła pw. Świętego Krzyża na Piątkowej Górze wznosi się duża wieża z sygnaturką, czyli najmniejszym z dzwonów kościoła.

Święty Krzyżu, ratuj mnie!

Miał wykrzyknąć kupiec wiozący cenne towary, gdy napadli go zbójcy. Nad jego wozem pokazał się świetlisty krzyż, złoczyńcy uciekli, a on z wdzięczności ufundował w miejscu napaści kościół. Tyle legenda. W rzeczywistości kościół pw. Świętego Krzyża na Piątkowej Górze powstał w 1757 r. dzięki wojewodzie sandomierskiemu Janowi Wielopolskiemu. Świątynia jest jednonawowa, wzniesiona z bali układanych zrębowo. Jej nawa i prezbiterium kryte są wspólnym gontowym dachem. Kościół w 1994 r. w dużej części strawił pożar, ale został on w całości odbudowany, a wewnątrz wykonano nową polichromię, wzorowaną na oryginalnej. Nieopodal jest jeszcze jedno miejsce warte zobaczenia – po drugiej stronie drogi znajduje się źródło zwane Pocięzną Wodą, które ma moc uzdrawiania – działa głównie na schorzenia nóg i oczu.

U św. Jana Chrzciciela

W drewnianym kościele w Orawce swoje prośby mogą zostawiać nie tylko ci, którym święty patronuje – a jest ich wielu – ale każdy, kto zawęduje do tej niewielkiej



Świątynia św. Jana Chrzciciela w Orawce to najstarszy kościółek i pierwsza parafia polskiej części Orawy.

wsí położonej na Orawie. Świątynia wzniesiona w latach 1651-1656 z inicjatywy księdza Jana Szczechowicza jest najstarsza w tym regionie, w którym przeważało wyznanie protestanckie. Po wejściu do środka warto zwrócić uwagę na bogatą polichromię, która mimo że nie została wykonana przez jednego mistrza, jest spójna – napis na belce „PICTUM A.D. 1711” należy uważać za datę zakończenia malowania kościoła. A tym, co zdecydowanie wyróżnia tę świątynię wśród podobnych obiektów, są używane do dziś zasłony wielkopostne, przysłaniające ołtarze przez 10 dni w roku. Najstarsza z nich jest datowana na 1676 r., trzy pozostałe pochodzą z początku XIX w.

Szlak Architektury Drewnianej w Małopolsce



Kliknij w kod QR lub go zeskanuj, żeby sprawdzić, jakie obiekty znajdują się na szlaku.

Już teraz możesz je zobaczyć z bliska, kliknij w kod QR lub go zeskanuj.



Chcę pieczętkę!

No to proszę, idziemy! W Tatrach i Gorcach nie brakuje szlaków, które dla najmłodszych miłośników górskich wędrówek są dostępne także zimą. „Daleko jeszcze?” – to pytanie nie padnie, jeśli wybieriecie odpowiednią do ich możliwości trasę. Za to zachwytem może nie być końca.

autorka: **Agnieszka Gołabek**

Wszystkie opisane trasy łączy jedno – każda z nich prowadzi do schroniska, w którym będzie można zjeść i napić się czegoś ciepłego, a tym samym nabrać sił do dalszej wędrówki. I najważniejsze: przypieczętować to zimowe wejście. Możliwość odbicia kolejnego stempla w specjalnej książeczce dla miłośników turystyki górskiej często ogromnie motywuje młodych piechurów do marszu. Zanim jednak dotrą do celu, muszą być dobrze przygotowani.

Opiekunowie nie mogą zapomnieć, by przed wyjściem na szlak sprawdzić warunki pogodowe – zbyt obfite opady śniegu, silny wiatr, słaba widoczność czy śliska

trasa nie sprzyjają górskim wyprawom. Ważne są również odpowiednie buty oraz odzież: ciepłe ubranie, czapka, rękawiczki (dobrze mieć zapasową parę, gdy po bitwie na śnieżki czy robieniu orłów ta pierwsza przemoknie), komin lub szalik. W plecaku powinny się też znaleźć czołówka, apteczka, folia NRC, powerbank, termos z gorącym napojem, przekąski, chusteczki, okrycie przeciwdeszczowe, raczki. Nawet zimą nie można zapominać o nasmarowaniu się kremem z filtrem UV. W telefonie dobrze mieć zainstalowaną aplikację Ratunek i zapisane numery alarmowe do TOPR-u/GOPR-u: 985, +48 601 100 300, międzynarodowy numer ratunkowy 112. Ruszamy?

Ważne!

Wejście na teren Tatrzańskiego Parku Narodowego jest płatne, bilety (również za miejsce parkingowe) można kupić wcześniej na stronie tpn.pl/zwiedzaj/e-bilety. Z opłat za wejście są zwolnieni m.in. posiadacze Karty Dużej Rodziny, a także dzieci do lat 7.

Fot. Adobe Stock, Wikipedia.

TRASA 1.

Start: Palenica Białczańska (parking)

Cel: Schronisko PTTK im. Wincentego Pola w Dolinie Rostoki

Długość trasy: 3,7 km

Czas: ok. 55 min

Trasa jest krótka i nie brakuje na niej turystów, ponieważ ta sama droga prowadzi do Morskiego Oka, które jest popularnym celem wycieczek. Ważne, żeby przy Wodogrzmotach Mickiewicza, czyli mniej więcej po 40 min marszu czerwonym szlakiem, skrócić na szlak zielony, którym schodzi się na polanę przed schroniskiem. Jak możemy przeczytać na stronie obiektu: „(...) w Roztoce należy spróbować naszych kilku sztandarowych dań – zupy borowikowej i czosnkowej, pierogów (które sami lepimy), placków po zbójnicku, no i... szarlotki! Ta ostatnia wg rankingu z minionych wakacji jest podobno najlepszą w Tatrach ;)”. Łyżki i widelce w dłoń!



Kto tu zawitał?

Budowa pierwszego budynku schroniska została ukończona w 1876 r. W początkowych latach działalności Roztokę odwiedził m.in. Tytus Chałubiński, lekarz i popularyzator Zakopanego, oraz malarz, pisarz, architekt i twórca stylu zakopiańskiego – Stanisław Witkiewicz.

TRASA 2.

Start: Kiry (parking)

Cel: Schronisko Górskie PTTK na Hali Ornak

Długość trasy: 5,6 km

Czas: ok. 1 godz. i 35 min

Trasa do schroniska prowadzi przez drugą co do wielkości po polskiej stronie Tatr Dolinę Kościeliską. W czasie wędrówki zielonym szlakiem mija się trzy bramy: Niżnią Kościeliską (Kantaka), Pośrednią (Kraszewskiego) oraz Wyżnią Kościeliską (Raptawicką). Co ciekawe, dawniej w tej dolinie rozwijany był przemysł hutniczy. Od XV w. wydobywano tutaj m.in. srebro i miedź, a od końca XVIII w. głównie rudy żelaza. Szukano tu także skarbów, o czym świadczą znaki na skałach.



Kazimierz Kantak, którego imię nosi Niżnia Kościeliska Brama, był działaczem społecznym i politycznym, a także wielkim miłośnikiem Tatr – od 1878 r. był członkiem honorowym Towarzystwa Tatrzańskiego.

Skosztuj!

W schroniskowym menu znajduje się obowiązkowa pozycja dla łasuchów – szarlotka w wersji zimowej, wypiekana w tradycyjnym piecu, zgodnie z rodzinną recepturą.



TRASA 3.

Start: Dolina Chochołowska (parking)**Cel:** Schronisko PTTK na Polanie Chochołowskiej**Długość trasy:** 7,3 km**Czas:** ok. 2 godz. i 15 min

To będzie spacer największą doliną w polskich Tatrach, podczas którego nie zabraknie ciekawostek.

- W Dolinie Chochołowskiej nakręcono scenę kuligu do filmu „Potop” na podstawie powieści Henryka Sienkiewicza.
- Drewniana kaplica na Polanie Chochołowskiej została wybudowana na potrzeby serialu „Janosik”, obecnie od czerwca do października odprawiane są w niej msze święte.
- 23 czerwca 1983 r. w schronisku spotkali się Jan Paweł II i Lech Wałęsa. Poświęconą temu wydarzeniu wystawę można zobaczyć na miejscu, w tzw. sali papieskiej, w godz. 8-20.
- Na ścianie schroniska znajduje się tablica, która upamiętnia próbę startu balonu Gwiazda Polski na Polanie Chochołowskiej w październiku 1938 r.

TRASA 4.

Start: Brzeziny (parking)**Cel:** Schronisko PTTK Murowaniec**Długość trasy:** 6,5 km**Czas:** ok. 2 godz.

Może szlak nie jest najbardziej atrakcyjny widokowo, za to nie sprawia większych trudności, więc jeśli trasa ma być przede wszystkim łatwa i przystępna dla dzieci, to wyjście na nią z Brzezin jest najlepszą opcją. Obowiązujący nas szlak ma kolor czarny i w większości przebiega przez las, który zimą wygląda jak z bajki. A po dotarciu na Halę Gąsienicową, na której stoi schronisko, można pomyśleć o tym, jak w XX w. zaczęła się jej wielka popularność. Bywali tu Maria Skłodowska-Curie, Henryk Sienkiewicz, Ignacy Jan Paderewski, Adam Asnyk czy Stefan Żeromski.

Gotowi na sezon

Kliknij w kod QR lub go zeskanuj, by dowiedzieć się, o czym należy pamiętać w czasie górskich wędrówek zimą. Na stronie schroniska Murowaniec jest sporo cennych wskazówek.



Fot. Adobe Stock, Polona, Narodowe Archiwum Cyfrowe.

TRASA 5.

Start: Rabka-Zdrój**Cel:** Schronisko PTTK na Maciejowej**Długość trasy:** 5,1 km**Czas:** ok. 1 godz. i 50 min

Czy osłony na grzejniki, krzesła i tablica ogłoszeń mogą być w schronisku jakąś atrakcją? Tak, jeśli rękę do ich wyglądu przyłożyli absolwenci liceum plastycznego z Zakopanego. Wykonane przez nich rzeźbienia są ozdobą wnętrza, po którym kiedyś można było chodzić... jedynie w kapciach. Skrzynia z pantoflami stała tam zaraz przy wejściu, tak postanowił bowiem Zarząd Główny PTTK. Obecnie, po skosztowaniu specjałów tutejszej kuchni, warto wyściubić nos przed baczówkę – jeśli aura będzie sprzyjać, jest szansa na zobaczenie stąd Babiej Góry i Tatr.

Czy wiesz, że...

Schronisko na Maciejowej znajduje się na drodze Głównego Szlaku Beskidzkiego, czyli oznakowanej na czerwono blisko 500-kilometrowej trasie biegnącej od Ustronia w Beskidzie Śląskim do Wołosatego w Bieszczadach.

TRASA 6.

Start: Koninki**Cel:** Schronisko PTTK Stare Wierchy**Długość trasy:** 6,2 km**Czas:** ok. 2 godz. i 25 min

Turyści przychodzą tu dla atmosfery, pięknych widoków i domowej kuchni, a zimą również dlatego, że w pobliżu mieszczą się wyciąg i trasy dla amatorów tzw. biegówek. Na zdjęciu można zobaczyć drewniany parterowy dom, który został tu wybudowany w 1932 r. – były w nim kuchnia, jadalnia, 11 łóżek i 12 sienników dla turystów. W 1945 r. spalili go niemieccy żołnierze. Obecne schronisko powstało dopiero 29 lat po II wojnie światowej.

Zrób to sam

Wszystkie opisy długości tras i czasu przejść zostały opracowane na podstawie strony mapa-turystyczna.pl. To przydatne narzędzie przy planowaniu górskich wędrówek.

Pierwsze schronisko na Starych Wierchach, 1933.

Pierwsze schronisko w Dolinie Chochołowskiej zostało wybudowane w latach 1930-1932 z inicjatywy Warszawskiego Klubu Narciarskiego. W ostatnim roku II wojny światowej zostało spalone przez Niemców. Obecnie otwarto w 1953 r.

Pierwsze w kolejce...

...było Zakopane, a następnie Krynica-Zdrój, Bielsko-Biała i Szczyrk. Dzięki nim rozwinęło się narciarstwo, a góry stały się dostępne nie tylko dla wytrawnych piechurów, lecz także dla każdego wielbiciela pięknych widoków i uzdrowiskowego kuracjusza. Zapraszamy w podróż kolejkami w górę i do lat 30. XX w., kiedy wszystko się zaczęło.

autorka: **Daria Weps**

Formalnie budowa pierwszej górskiej kolejki linowej w naszym kraju rozpoczęła się 26 lipca 1935 r., kiedy Ministerstwo Komunikacji wydało na nią zgodę. Niebagatelną rolę w tym przedsięwzięciu odegrał Aleksander Bobkowski, ówczesny wiceminister komunikacji, ale również prezes Polskiego Związku Narciarskiego i zapalony narciarz, który potrafił w ciągu jednego dnia wejść dwa razy na Kasprowy Wierch i zjechać stamtąd na nartach. Właśnie tam powstała pierwsza kolej linowa w Polsce, i to w zaledwie siedem miesięcy!

O Rebusie, który pierwszy jeździł kolejką linową

„Będzie to jedna z najpiękniejszych górskich kolejek w Europie”, czytamy w „Kuryerze Codziennym” z 28 października 1935 r. Przede wszystkim było to jedno z największych i najbardziej ryzykownych przedsięwzięć międzywojennej Polski. Krótki czas realizacji, brak odpowiedniego sprzętu i firm chętnych do wykonania zadania, ekstremalne warunki. Prace rozpoczęły się od przygotowania placu budowy, utworzenia drogi

Wagoniki kolejki linowej na Kasprowy Wierch, 1941.



Konduktorzy kolejki na Kasprowy Wierch, 1936.

z Kuźnic na Myślenickie Turnie i uruchomienia z nich na szczyt roboczej kolejki, którą transportowano materiały do budowy stacji i jej wyposażenie. Elementy konstrukcyjne były dowożone na Myślenickie Turnie ciężarówkami, na Halę Gąsienicową furmankami, a stamtąd wnoszone przez tragarzy. Z czasem sprowadzono do pomocy koniki huculskie. Największym wyzwaniem było wznoszenie budynku na Kasprowym Wierchu. W tym celu powstał specjalny drewniany barak, tzw. cieplak, który przymocowano do grani specjalnymi linami i który chronił pracowników przed śniegiem, wiatrem i zimnem – już w październiku bowiem temperatura spadała do -10 st. C. Do budowy stacji użyto cementu odpornego na mróz, granitu tatrzańskiego i żelbetu, a ważące 30 t liny transportowano do Kuźnic za pomocą czterech sprzężonych ze sobą traktorów, z kolei na szczyt za pomocą wciągarek. Po 227 dniach dzięki zaangażowaniu tysiąca osób, nie tylko z Zakopanego, lecz także z całej Polski, w niedzielę 15 marca 1936 r. na szczyt Kasprowego Wierchu wjechali pierwsi pasażerowie kolejki. Choć właściwie pierwszy wsiadł do niej pies żony wspomnianego już ministra Bobkowskiego – Rebus. Dopiero później odważyli się wejść do wagonika przedstawiciele przybyłej z okazji otwarcia delegacji rządowej.

Wybudowanie kolejki znacząco przyczyniło się do rozwoju turystyki i narciarstwa alpejskiego w Polsce, czego dowodem jest m.in. organizacja Narciarskich Mistrzostw Świata FIS w 1939 r. na Kasprowym Wierchu. Co ważne, dopiero w latach 2006-2007, po ponad 70 latach bezawaryjnego działania, kolejka została zmodernizowana, wymieniono tabor, urządzenia techniczne i konstrukcje nośne.

Czy wiesz, że...

Kolejka na Kasprowy Wierch była 60. tego rodzaju obiektem na świecie, 3. co do długości trasy, liczącym 4182 m, i 5., jeśli chodzi o różnicę wzniesień, która wynosi 932 m. Wówczas był to rekord świata pod względem szybkości i sprawności budowy.



Drewniana podpora pomocniczej kolejki transportowej na Kasprowy Wierch, 1935.

Chcesz poznać więcej anegdot i faktów dotyczących budowy kolei linowej na Kasprowy Wierch – kliknij w kod QR lub go zeskanuj i posłuchaj wspomnień prof. Teresy Kodelskiej, córki architektów Anny i Aleksandra Kodelskich, projektantów obiektu.





Wizyta delegatów z okazji uruchomienia kolejki w Krynicy-Zdroju. Na zdjęciu m.in. Aleksandra Piłsudska, żona marszałka Józefa Piłsudskiego, oraz wiceminister komunikacji Aleksander Bobkowski wraz z żoną Heleną.



Wagonik kolejki linowo-terenowej na Górę Parkową wyjeżdża z dolnej stacji, 1938.

Awangardowy cud techniki

To tu jeszcze w XIX w. powstało największe uzdrowisko w Karpatach, z pięknym Parkiem Zdrojowym, w 1929 r. utworzono nowoczesny tor saneczkowy, a w latach 30. XX w. Jan Kiepura wybudował luksusowy hotel Patria. Dwa lata przed II wojną światową kolejną atrakcją Krynicy-Zdroju stała się druga w kraju, ale pierwsza typu linowo-terenowego kolejka górська. O ile kolej na Kasprowy Wierch była przeznaczona przede wszystkim dla miłośników gór i nart, o tyle krynicki obiekt prowadzący na Górę Parkową został przystosowany do potrzeb

bywalców uzdrowisk, dancinów i ekskluzywnych hoteli. Zarówno dolna, jak i górna stacja zostały zaprojektowane w duchu awangardowego modernizmu, a korzystający z niej turyści mogli podziwiać panoramę z tarasu widokowego i korzystać z gustownej kawiarni. Nikogo więc nie zdziwiłaby liczba – w ciągu 10 dni od otwarcia kolejki skorzystało z niej 3,5 tys. osób, a w całym pierwszym sezonie 145 tys. Na trasie liczącej 640 m do dziś funkcjonują powstałe w latach 30. XX dwa wagoniki, które przeszły jedynie minimalną modernizację i poruszają się po jednym torze z mijanką pośrodku trasy. Kolejka do dziś cieszy się niestabną popularnością. W ostatnich latach bowiem, po dekadach zaniedbań, obiekt odzyskał swój dawny blask. Dzięki multimedialnej prezentacji historycznych zdjęć w poczekalni odwiedzający to miejsce mogą poczuć klimat przedwojennej Polski.

Krzesełka, gondole, kanapy

Lata 50. XX w. otwierają kolejny etap w historii polskich kolejek. W 1953 r. ruszyła pierwsza w Polsce kolejka gondolowa, na Szyndzielnię, wówczas jedna z najnowocześniejszych w Europie. Liczący 32 czterosobowe gondole obiekt obsługiwał 300 osób na godzinę na trasie 1902 m z różnicą poziomów wynoszącą 451 m. Po modernizacji w latach 90. XX w. sześcioposobowe wagoniki są w stanie przewieźć



Pierwsza generacja gondoli kolejki na Szyndzielnię, Bielsko-Biała, 1953.

Fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe, polska-org.pl, archiwum Kolei Linowej Szyndzielnia.



Wyciąg krzesełkowy na Skrzyczne, Szczyrk, 1962.

850 turystów w ciągu godziny, a nowe, oddane do użytku w 2017 r., pozwalają na przewiezenie wózków dziecięcych, inwalidzkich i mają specjalne mocowania na rowery. Jeden z pierwszych wagoników można zobaczyć przed dolną stacją w Olszówce.

W latach międzywojennych drugi w rankingu narciarzy, po Kasprowym Wierchu, był Szczyrk, który jednak doczekał się kolejki krzesełkowej, pierwszej tego typu w kraju, dopiero pod koniec lat 50. XX w. Jej pierwszy odcinek prowadził z centrum miasta na Halę Jaworzynę, drugi z Jaworzyny na Skrzyczne. Początkowo jeździły krzesełka jednoosobowe, które w latach 80. XX w. zostały zastąpione dwuosobowymi, a od 2010 r. górny odcinek trasy można pokonać na czterosobowych siedziakach.

Źródła:

polskieradio.pl/39/156/artukul/2635430,kolej-na-gore-parkowa-pierwsza-w-polsce-kolej-linowoterenowa [dostęp: 23.11.2023].
pkl.pl/pkl.html [dostęp: 23.11.2023].

M. Baran, *Koleje linowe i wyciągi narciarskie w Polsce. Historia i dzień dzisiejszy*, Księży Młyn Dom Wydawniczy, 2010.

Nie tylko góry

Spośród działających w Polsce godne uwagi są również kolejki:

- linowo-terenowe na Gubałówkę i górę Żar,
- krzesełkowe na Szrenicę, Halę Gąsienicową i Palenicę w Szczawnicy,
- gondolowe na Stóg Izerski i nad Soliną.

Niemalą popularnością cieszy się kolej linowa Elka w Parku Śląskim w Chorzowie i wrocławska gondolowa Polinka, która powstała przede wszystkim z myślą o studentach i kursuje nad Odrą między kampusami miejscowej politechniki.

Z głębi

Sześć obiektów, cztery miejscowości, ośrodki spa, tysiące metrów sześciennych wody termalnej, kilkadziesiąt basenów i saun, a to wszystko na Podhalu, w otoczeniu gór. Komu marzy się zimowy wypoczynek w termach – w gorącym basenie z widokiem na Tatry?

autorka: **Aleksandra Cebula**

Choć nazwa termy pochodzi ze starożytnego Rzymu i oznaczała łaźnie publiczne, dzisiaj posługujemy się nią głównie w odniesieniu do basenów z ciepłą wodą termalną. Zgodnie z polskimi przepisami możemy tak nazywać wodę pozyskiwaną z głębokich pokładów Ziemi, która – gdy wypływa na powierzchnię – ma min. 20 st. C i nie wymaga dodatkowego podgrzewania. Taka woda jest wolna od zanieczyszczeń i bogata m.in. w wapń, żelazo, magnez, potas, chrom, krzemionkę i mangan. Z tego powodu kąpiele w niej mogą m.in. zmniejszać bóle mięśni i stawów, redukować

stres i bezsenność, pozytywnie oddziaływać na układ nerwowy i kondycję skóry. Aby jednak sobie pomóc, a nie zaszkodzić, trzeba pamiętać, że niektóre schorzenia stanowią przeciwwskazanie dla tego rodzaju kąpiei, są to m.in. zaburzenia rytmu serca czy niewydolność krążenia. Gdy już się z nimi zapoznamy, możemy zainteresować się ofertą term na Podhalu. A jest w czym wybierać – największe polskie złoża wód termalnych znajdują się właśnie w tym regionie. Oto miejsca dobre na odpoczynek, ale i zabawę – bez względu na wiek gości czy porę roku.

W Chochołowskich Termach znajduje się ponad 30 basenów wypełnionych wodą termalną.

W samym sercu

Mieszczące się na wzgórzu Antałówka **Termy Zakopiańskie** to jeden z pierwszych tego typu obiektów w Polsce. Znajduje się tu kilka basenów wypełnionych wodą termalną – w tym brodzik z atrakcjami dla dzieci. Starsi mogą skorzystać m.in. z hydromasaży, zjeżdżalni i specjalnych basenów z wodą siarkową. A gdy zimowa aura w pełni, szczególnym zainteresowaniem cieszy się basen zewnętrzny z temperaturą wody do 38 st. C i wyjątkowym widokiem na majestatyczny Giewont. W zakopiańskich termach możemy też skorzystać z kilku saun, m.in. fińskiej, biosauny, a także z łaźni parowej i solankowej.

Kliknij w kod QR lub go zeskanuj, by poznać pełną ofertę atrakcji.

Termy Zakopiańskie
ul. Jagiellońska 31
Zakopane



Odbij na zachód

Mniej więcej 17 km od Zakopanego znajdują się **Chochołowskie Termy** – największe w Polsce termy, które tworzy ponad 30 basenów – zewnętrznych i wewnętrznych. Czeka w nich cała masa atrakcji – dla najmłodszych turystów dostępny jest plac zabaw z brodzikiem, a osoby szukające relaksu znajdą tu m.in. łaźnię parową, saunę tekstylną (goście mogą z niej korzystać w strojach kąpielowych) i grotę solną. Dodatkowo w strefie leczniczej możemy zanurzyć się w beczce z surową wodą siarkową oraz w basenie z jodowaną wodą solankową. Warto zainteresować się też ofertą tutejszej strefy saun – bio z jałowcem, na podcierwień, a może klasyczna sucha, za to z pięknym widokiem? To w niej odbywają się seanse naparzenia przeprowadzane przez profesjonalnych saunistrzów. W Chochołowskich Termach znajduje się także specjalna komora ciśnieniowa – normobaria – wypełniona powietrzem o wiele lepszej jakości niż to, którym oddychamy na co dzień. Panuje tam też wyższe ciśnienie niż na zewnątrz. W normobarii wystarczy usiąść, zrelaksować się i po prostu oddychać. Tyle i aż tyle – przebywanie w komorze spowalnia starzenie się (dotlenia wszystkie komórki), poprawia kondycję fizyczną i psychiczną, wygląd skóry i regeneruje organizm.

Kliknij w kod QR lub go zeskanuj, by poznać pełną ofertę atrakcji.

Chochołowskie Termy
Chochołów 400, Witów



W lesie?

Tuż obok Tatrzańskiego Parku Narodowego znajduje się kolejne wyjątkowe miejsce – **Termy Bukovina**. Woda w basenach jest siarczanowo-sodowo-wapniowa, a także siarczkowa i fluorkowa. Wyróżnia się wysokim stopniem mineralizacji i jest wydobywana z głębokości aż 2,4 km. Znakiem rozpoznawczym tego kompleksu są nietypowe nazwy obiektów. Z basenów do wyboru mamy m.in. Bulgotnika, Cepersko Płań czy Mocydełko (dla najmłodszych). W sumie jest ich aż 20 – wewnętrznych i zewnętrznych. W każdą niedzielę dzieci mogą skorzystać z lekcji nurkowania bez dodatkowych opłat. A co powiecie na imprezę... w wodzie? To właśnie tutaj odbywają się Noce Basenów, kiedy to uczestnicy mogą

korzystać z wodnych atrakcji i bawić się przy muzyce, o którą dbają profesjonalni DJ-e. Miłośników saunowania ucieszy różnorodność opcji – do wyboru sześć wewnętrznych saun, łaźnie parowe, strefa wypoczynku oraz lakonium, czyli pomieszczenie z nieco niższą niż w saunach temperaturą (50 st. C). Są też sauny zewnętrzne – góralska i fińska, w której codziennie można wziąć udział w rytuałach zapachowych.

Kliknij w kod QR lub go zeskanuj,
by poznać pełną ofertę atrakcji.

Termy Bukovina
ul. Sportowa 22
Białka Tatrzańska



W Termach Bania goście mogą skorzystać z czterech całorocznych zjeżdżalni.

Na północnym wschodzie

Następny obiekt wart uwagi to **Termy Bania**, podzielone na kilka stref – w zależności od potrzeb gości. Dla rodzin z dziećmi i tych, którzy szukają rozrywki, powstała strefa zabaw z basenami wewnętrznymi i zewnętrznymi oraz licznymi atrakcjami, m.in. zjeżdżalnią, karuzelami wodnymi, wodospadem oraz jacuzzi z siarkową wodą geotermalną. Najmłodsze dzieci mogą korzystać z termusiowego brodzika i wodnego placu zabaw. Na tych, którzy zamiast wodnych wrażeń szukają spokojnego wypoczynku, czeka strefa relaksu. Do dyspozycji gości są baseny zewnętrzne, w których można się odprężyć, podziwiając piękny tatrzański

krajobraz. Wewnątrz kolejne baseny z licznymi udogodnieniami i sauny tekstylne – widokowa (ziołowa) i fińska. Kolejna część obiektu została przewidziana dla prawdziwych pasjonatów saunowania. Znajdą tu m.in. ruską banie, saunę starą góralską, fińską i na podczerwień oraz basen solankowy. Codziennie odbywają się tu rytuały saunowe – specjalny dla pań, seans mroźny z kryształkami mentholu i seans dymny.

Kliknij w kod QR lub go zeskanuj,
by poznać pełną ofertę atrakcji.

Park Wodny Bania
ul. Środkowa 181
Białka Tatrzańska



Fot. Adobe Stock.



W basenach Term Szaflary znajdują się liczne urządzenia do hydromasażu, m.in. gejzery czy bicze wodne.

W sąsiedztwie

W Szaflarach, w niedalekiej odległości od siebie, mieszczą się dwa ośrodki z wodą termalną. Pierwszy z nich – **Termy Szaflary** – składa się z czterech basenów, po dwa na zewnątrz i wewnątrz. Z atrakcji: hydromasaże i zjeżdżalnia, a dla maluchów – specjalny brodzik i mniejsza ślizgawka. W strefie spa do wyboru mamy m.in. kilka rodzajów saun – fińską, infrared (na podczerwień), ziołową, parową oraz aromaterapeutyczną. Goście mogą tu skorzystać z seansów, wśród których jest m.in. aromatyczne naparowanie.

Kliknij w kod QR lub go zeskanuj,
by poznać pełną ofertę atrakcji.

Termy Szaflary
Osiedle Nowe 20
Szaflary



Drugi obiekt – **Termy Gorący Potok** – to kompleks basenów zewnętrznych. W sumie jest tu 21 nisek, a także sauny, m.in. sucha opalana węglem, w której odbywają się seanse saunowe. Ci, którzy chcą zrobić dla swojego wyglądu i zdrowia jeszcze więcej, mogą skorzystać z leczniczych kąpiei borowinowych w kadziach. Tutejszy torf (borowina) pochodzi z Czarnego Dunajca.

Kliknij w kod QR lub go zeskanuj,
by poznać pełną ofertę atrakcji.

Termy Gorący Potok
Osiedle Nowe 45
Szaflary



Fot. Termy Szaflary, Termy Gorący Potok.

Zadbaj o swoje zdrowie

Przed kąpielą w basenach z wodą termalną i korzystaniem z licznych atrakcji w obiektach zapoznaj się ze wszystkimi przeciwwskazaniami zdrowotnymi.

Kliknij w kod QR
lub go zeskanuj,
by poznać
przeciwwskazania.



Wody w Termach Gorący Potok mają temperaturę od 34 st. C do 40 st. C.





Śmiało!

Na początku jest entuzjazm, oczami wyobraźni jesteście już gwiazdami stoku. Potem po raz pierwszy zakładamy narty i wydaje się niemal niemożliwe, że z czymś takim na nogach można się w ogóle poruszać. Brzmi znajomo? Nie z takimi wyzwaniami mierzy się instruktor narciarstwa. O swojej pracy i pasji opowiada nam Magdalena Dziubas-Kolendowicz z Białki Tatrzańskiej.

Rozmawiała: **Agnieszka Gołabek**

Zacznijmy od początku, czyli od małej Magdy. Kiedy miała pierwszy raz narty na nogach? Kto ją uczył jeździć i ile było prób na oślej łączce, zanim zaczęły się poważniejsze zjazdy?

Uczył mnie mój tata, i to nie na stoku narciarskim, tylko na górze za domem, na którą musiał mnie wnosić na plecach. Pierwsze narty dostałam dopiero jako ośmiolatka, kiedyś sprzęt nie był tak dostępny jak teraz. Brakowało szkoleń, a Białka Tatrzańska pozostawała w tyle za Zakopanem, gdzie dzieciaki zaczynały naukę dużo wcześniej.

Od razu poślknęła pani bakcyła?

Bardzo mi się spodobało, a dla taty uczenie mnie było wyzwaniem, bo byłam niecierpliwa, chciałam wszystko umieć od razu. Ustawiał mi patyki, kazał skręcać, a ja musiałam kombinować, jak to robić. Później, gdy się rozkręciłam, jeździłam na stok Na Bani na zajęciach z instruktorem. Tata podrzucał mnie też na wyciąg do wujka na Kaniówkę. Tak wyglądały moje pierwsze szusy. Potem zaczęłam startować w szkolnych zawodach, a następnie w gminnych.

I przyszedł czas, by zająć się sportem na poważnie.

Znajomi taty, którzy jeździli na zawody gminne, mówili mi, żeby zapisał mnie do klubu, bo nieźle sobie radzę. Ten pomysł zawsze schodził na drugi plan, bo czasy były trudne. Dopiero w piątej klasie tata zabrał mnie na trening do Zakopanego i zapisał do AZS-u. Zajął się mną cudowna trenerka – pani Marta Zborowska. To dzięki niej uwierzyłam, że mogę być narciarką. Wkładała serce w swoją pracę, chciała, żebym dorównała rówieśnikom, a nie ukrywam, że początki nie były łatwe. Inne dzieciaki trenowały od małego, a ja miałam 11 lat i ogromne braki w technicznym wyszkoleniu. W AZS-ie spędziłam trzy lata – do ósmej klasy. Później poszłam do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem.

Wkrótce trafiła pani do reprezentacji kraju. Co szczególnie pani zapamiętała z tamtego okresu?

Przed wszystkim wyjazd na olimpiadę młodzieży do Finlandii. To było ogromne przeżycie i pierwsze spotkanie z wielkim sportem. W szkole średniej dogoniłam towarzystwo narciarskie, jeśli chodzi o poziom wytrenowania. Kiedy miałam 16 lat, zajęłam szóste

Fot. archiwum prywatne.



Magdalena Dziubas-Kolendowicz

Instruktor narciarstwa, trener w klubie LKS Czorsztyn Ski. Uwielbia aktywny tryb życia – nie tylko jeździ na nartach, lecz także biega i chodzi po górach. Mama trójki dzieci. Razem z mężem prowadzi pensjonat w Białce Tatrzańskiej.

Kliknij w kod QR lub go zeskanuj, by dowiedzieć się więcej.



miejsce na mistrzostwach Polski seniorów. Później zaczęły się kontuzje, miałam pierwszy wypadek na nartach, pozrywała wtedy przednie i tylne więzadła krzyżowe w kolanie, pękła też łękotka, konieczna była rehabilitacja. W czwartej klasie najważniejsze było dla mnie, żeby dobrze napisać maturę i pójść na studia, więc stwierdziłam, że skoro mam problemy z kolanami, raz z jednym, raz z drugim, to zajmę się edukacją. Serce podpowiadało, żeby jeździć na nartach, a głowa – że trzeba się zająć życiem na poważnie. Moja kariera nie trwała więc zbyt długo, ale na pewno była intensywna.

Czy bycie instruktorem narciarstwa to był naturalny wybór?

Zostałam instruktorem jako szesnastolatka. Kiedy jest się zawodniczką narciarstwa, to już w takim wieku można zrobić kurs pomocnika instruktora. Zapisalam się i w czasie wolnym, kiedy były ferie czy przerwa świąteczna, udzielałam pierwszych lekcji na stoku. Wyszło bardzo naturalnie, wiedziałam, że chcę to robić.



NA SZKOLENIU MOŻNA BYĆ KSIĘŻNICZKĄ ELSĄ I CZAROWAĆ ALBO BYĆ WYŚCIGÓWKĄ JAK ZYGZAK MCQUEEN. WYSTARCZY OTWORZYĆ UMYŚL I PO PROSTU ŚWIETNIE SIĘ BAWIĆ.



Jakie cechy charakteru przydają się w tym zawodzie?

Oprócz umiejętności przede wszystkim trzeba mieć ogromne serce do tego, co się robi, i umieć postawić się na miejscu kursanta, by zrozumieć jego strach, czasem wręcz przerażenie natłokiem nowych informacji. Ważne są empatia i pozytywne nastawienie. Przydatne jest również przygotowanie pedagogiczne, w końcu instruktor powinien być nauczycielem, który ma świadomość, że każdy kiedyś był na początku drogi. To on pomaga przełamywać bariery i wie, że jedyną nauką przychodzi łatwiej, a inni potrzebują więcej czasu. Serce do pracy jest tu chyba najważniejsze.

Wspomniała pani, że niektórzy szybciej się uczą. Wydaje się, że maluchy w mig łapią wszystkie zasady i bez obaw jeżdżą na stoku.

Tak, dzieciom tak mniej więcej do szóstego roku życia naturalnie to wszystko przychodzi. Z kolei uczniowie klas I-III, jeśli na co dzień nie są aktywni, miewają np. problemy koordynacyjne. W szkołach brakuje zajęć sportowych i dobrze, żeby rodzice o tę aktywność zadbali, bo to są bardzo ważne trzy lata. Po tym, jak dziecko zapina narty, od razu widać, czy coś robi, np. chodzi na basen, jeździ na rolkach czy rowerze. Bardzo fajnie się z takim dzieckiem pracuje. Jeśli nie ma kontaktu ze sportem, wszystko jest dla niego nowe, ale u dzieci ogólnie nauka idzie sprawnie. Są oczywiście różne charaktery, bywa, że maluch się boi albo jest przerażony rozłąką z rodzicami. Dlatego ważne jest to, żeby rodzic, który decyduje się na oddanie dziecka pod opiekę instruktora, nie stał później pod stokiem i nie patrzył, czy ten nie robi mu krzywdy. Mali kursanci, którym da się więcej swobody, cudownie się uczą. Kiedy nie ma obok opiekuna, poczucie bezpieczeństwa spływa na instruktora. Gdy np. mama jest w pobliżu, to jest alternatywa, żeby się wycofać i do niej uciec.

A jak jest w przypadku dorosłych? Mają zbyt dużo blokad i trudniej im się nauczyć jazdy na nartach?

Na naukę do mnie częściej przychodzą kobiety i przyznam, że bardzo lubię uczyć mamy, które swoje życie poświęcają dzieciom, dbają o nie na stoku, przynoszą herbatki, zapinają narty i wycierają nosy, a gdy już je wyszkolą, znajdują czas dla siebie i same zaczynają trenować. Oczywiście z ogromnymi obawami, co by się stało, gdyby złamały nogę, no bo przecież dom się zawali. Wiem, jak to jest, bo sama mam trójkę dzieci i to racjonalne podejście często bierze górę, ale na takie mamy też jest metoda. Często na zajęciach tak je zagaduję, że w którymś momencie „zatrybią” i jeżdżą, nawet nie wiedząc, kiedy się nauczyły. I to jest taka wspaniała chwila, kiedy człowiek się cieszy, że znalazł sposób na tę drugą osobę.

Skąd się biorą te wszystkie początkowe obawy?

Niejednokrotnie jest to brak wiary w siebie. Najważniejsze, by przełamać myślenie, że „chyba mi się nie uda”. Wszystko jest w naszej psychice i myślę, że to nie dotyczy tylko nart. Ale wystarczy, że jedna osoba w nas uwierzy, w naszym przypadku będzie to instruktor, który podeszł do nas z uśmiechem na twarzy. Wtedy nabieramy pewności siebie. Czasem z braku wiedzy boimy się zrobić coś nowego, a na szkoleniu uczymy się od początku. Nikt nikogo nie wsadza na wyciąg i nie każe mu jechać. Ktoś, kto nigdy nie miał do czynienia z nartami, zaczyna od nauki zapinania i ściągania butów, przewracania się i poruszania się na nartach.

Lekcja może być też zabawą. Jakie ma pani metody na to, by sprawić, żeby te godziny nauki były dla dzieci jak najbardziej atrakcyjne?

Często mam ze sobą różne gadżety, ale nieraz na poczekaniu coś mi się w głowie urodzi. Jako matka jestem na bieżąco ze wszystkimi postaciami z bajek. Na szkoleniu można więc być księżniczką Elsą i czarować albo być wyścigówką jak Zygzak McQueen.

Wystarczy otworzyć umysł i świetnie się bawić. Wielokrotnie się zdarza, że klienci pytają, czy mogą się uczyć razem z dzieckiem, ale wtedy tłumaczę, że metodyka i język są zupełnie inne. Nie mogę powiedzieć trzy- czy czteroletniemu dziecku, która narta jest zewnętrzna, a która wewnętrzna, bo tego nie zrozumie. Na zajęciach z dorosłymi przełączam się na inny tryb.

Pamięta pani, ile lat miał pani najstarszy kursant?

Miałam fajną przygodę z panią Helenką, która przez trzy albo cztery lata przyjeżdżała na ferie do Białki i zajmowała się swoimi wnukami. Nosila im narty, przeprowadzała na naukę jazdy i pilnowała później pod stokiem, żeby sobie nie zrobiły krzywdy. I w końcu ta pani Hela zapytała: „Pani Magdo, czy ja jeszcze mogę się nauczyć jeździć na nartach?”. Odpowiedziałam, że nie ma problemu. Najważniejsze jest to, żeby się chciało, wtedy wszystko się da. Pani Hela miała 72 lata. Nie ma wieku, który by nas ograniczał. Ważne, żeby były chęci i zdrowie. Nigdy nie jest za późno i mam nadzieję, że ta historia będzie inspiracją dla czytelników.



Fot. archiwum prywatne.

Nauka to jedno, ale na stoku ważna jest przede wszystkim dobra zabawa.



Czy jako instruktorka pomaga pani dobrać sprzęt, czy możemy bazować na doświadczeniu pracowników wypożyczalni?

To zależy. Jeżeli ktoś wcześniej zadzwonił do mnie z pytaniem, czego potrzebuje, to ja wszystko wytłumaczę, ale zazwyczaj ludzie wiedzą, co powinni mieć. Jeśli nie, odsyłam ich do wypożyczalni. Tam pracują fachowcy, którzy każdemu potrafią dobrać odpowiedni sprzęt.

Czy kursant powinien przed lekcją wykonać jakieś ćwiczenia? Co robić, by zmniejszyć ryzyko kontuzji?

Rozgrzewka jest zawsze na pierwszej lekcji. Podchodzi się pod stok, robi przysiady, podskoki, obroty. Ten rozruch jest bardzo ważny.

A co powinniśmy wiedzieć o zasadach obowiązujących na stoku? Jak się zachowywać jako początkujący narciarze? Co robić, by jazda dla nowicjuszy i zaawansowanych narciarzy była bezpieczna?

Bardzo mnie cieszy, że na większości stoków stoją tablice z informacjami o tym, jak nosić narty, ustawiać się w kolejce, wchodzić na wyciąg czy zjeżdżać. Jeśli ktoś jeździ na nartach, to niesamowicie ważne jest, żeby umiał wybrać stok dostosowany do swoich umiejętności i nie dał się namówić na zachęty typu: „Chodź, jest fajna czarna trasa, ty też dasz radę”. Wszystko trzeba robić etapami. I oczywiście przełamywać się, zmieniać stoki, ale mieć przy tym dużo pokory. A czasami brakuje nam cierpliwości. Ktoś jest ze znajomymi na urlopie, oni jeżdżą wyżej, a on dalej na oślej łączce. No i w którymś momencie chce iść tam, gdzie oni, ale nie starcza mu umiejętności. Wtedy robi się niebezpiecznie. Zagrożeniem są też tacy kursanci, którzy jeżdżą bardzo szybko i wydaje im się, że robią to świetnie, a nie mają jeszcze przygotowania technicznego, w związku z tym nie potrafią szybko zareagować, wyhamować.

Gdzie w pani okolicy są najlepsze stoki na naukę? Przed wieloma osobami ferie, więc przyda się garść inspiracji.

Od wielu lat pracuję na wyciągu narciarskim Kaniówka w Białce i jest tu o tyle fajnie, że mamy zróżnicowane stoki. Są taśmy, które idealnie nadają się na początek. Uczą się na nich maluszki i też starsi – nie trzeba wchodzić na wyciąg orczykowy, tylko taśma wywozi takiego narciarza na górę przy małym nachyleniu. Kolejnym

etapem jest wyciąg orczykowy, który jeździ wolno i dowozi na oślej łączce do połowy góry. Następnie ośla łączka z wyciągiem orczykowym wyżej, więc można zjechać z większej góry. Na koniec jest wyciąg krzesełkowy, połączony z Kotelnicą, więc jeśli ktoś już sobie dobrze radzi, może tam przejechać i korzystać ze wszystkich tras.

Porzućmy na chwilę zimę i zaspę. Proszę powiedzieć, co robi latem miłośnik sportów zimowych?

Jesteśmy sportową rodziną – i dzieciaki są aktywne, i my z mężem lubimy chodzić po górach, jeździmy na rowerach, biegamy. Jeszcze do niedawna startowałam w zawodach biegowych, także górskich. Do sezonu nie muszę się więc jakoś szczególnie przygotowywać. Co ważne, osoby, które nie prowadzą aktywnego trybu życia, przed wyjazdem na narty powinny zacząć choćby chodzić na spacer, to już wystarczy, by rozruszać mięśnie i przygotować ciało do wysiłku.

Czy w tej sportowej rodzinie wszystkie dzieci już potrafią jeździć na nartach?

Tak, cała trójka jeździ. Chłopcy co prawda wybrali hokej, ale widzę nadzieję w mojej córeczce, która ma cztery i pół roku, ale już w zeszłym roku startowała w lidze przedszkolaka i zdobywała pierwsze medale. Zajęła też drugie miejsce w znanym i prestiżowym Memoriale Kornela Makuszyńskiego, nazywanym zawodami Koziółka Małotka, w którym bierze udział wiele pokoleń narciarzy. Ma ogromny zapał i mam nadzieję, że pójdzie w ślady mamy. Pytała pani o najstarszego kursanta, a tym najmłodszym była właśnie moja córka, która miała 18 miesięcy, kiedy pierwszy raz założyłam jej narty na nogi. I nie uczyłam jej stricte technicznie, pozwalałam na kreatywność, chciałam, żeby cieszyła się nartami. Zaczęłam ją zabierać na zawody, ale z takim nastawieniem, że ma się przede wszystkim dobrze bawić. I jest to ważne w każdym sporcie. Teraz coraz młodsze dzieci zaczynają trenować i bywa, że przestaje im się podobać, bo odczuwają zbyt dużą presję. A chodzi o to, by zachęcać je do aktywności, nie zmuszać.

To cieszenie się aktywnością jest najlepszą puentą naszej rozmowy. Życzę pani jak najwięcej pozytywnie nastawionych do nauki kursantów.

Fot. archiwum prywatne.



Marya z Jutrzenki

Uwielbiała szybką jazdę powozami, przygody, wystawne przyjęcia i podhalański krajobraz. W Zakopanem spędzała wakacje, poznała pierwszego i drugiego męża, a potem prowadziła pensjonat. Tutaj napisała też „Uniwersalną książkę kucharską” – bestseller przez dekady obecny w większości polskich domów i przetłumaczony na język angielski. Dziś w mieście próżno szukać śladów Marii Ochorowicz-Monatowej. W jej przepisach można za to odnaleźć przedwojenne tatrzańskie smaki.

autorka: **Małgorzata Milian-Lewicka**

Na przełomie XIX i XX w. Zakopane było miejscem spotkań śmietanki towarzyskiej nie tylko z nieodległego Krakowa, ale też np. z Warszawy. Wśród wielbicieli Podhala była m.in. Maria Leszczyńska, która spędzała w cieniu tatrzańskich szczytów krótsze i dłuższe urlopy. To tutaj w 1888 r. poznała swojego pierwszego męża Juliana Ochorowicza – badacza psychologii eksperymentalnej zaintrygowanego zjawiskami mediumicznymi i spirytyzmem, wynalazcę i prekursora radia oraz telewizji. Para mieszkała w Warszawie, gdzie Marya – jak wtedy

zapisywano jej imię – prowadziła przy Brackiej 18 remizę, czyli zajezdnię, z wynajmem powozów konnych¹. O jej temperamencie i nietypowym dla ówczesnych kobiet podejściu do życia świadczy fakt, że oprócz wypożyczania pojazdów sama nimi powoziła. Bolesław Prus, przyjaciel jej męża, odnotował nawet, że kiedyś przewiozła go Alejami Jerozolimskimi z taką prędkością, że na jednym z zakrętów wypadli z drogi i uderzyli w latarnię. Mimo to sławę przyniosły jej nie tyle podobne ekscesy, ile kulinaria.

Fot. Wikipedia, Polona.

Od pensjonatowej do ikony

Maria była kobietą wykształconą i obytą w świecie. Uczyła się m.in. w Paryżu i tam przez jakiś czas mieszkała z mężem. On prowadził badania i uczestniczył w seansach z najśłynniejszym medium tamtych czasów – Eusapią Palladino. Ona raczyła gości, m.in. Marię Skłodowską-Curie, daniami sarmackimi – które ponoć robiły furorę. Po rozwodzie w 1899 r. przeniosła się do Zakopanego. Tam wybudowała i prowadziła przy Krupówkach pensjonat Jutrzenka, w którym oferowała gościom dania przygotowane według własnych pomysłów. Przykładała wagę do „hygienicznego” sposobu życia i promowała zdrowe, sezonowe jedzenie, publikując przepisy i przemyślenia na temat prowadzenia gospodarstwa domowego na łamach m.in. „Bluszczu”. Na początku XX w. poznała swojego drugiego męża Henryka Monata – adwokata i krytyka literackiego, który mieszkał w Wiedniu, ale często odwiedzał Zakopane. To on namówił ją, aby wydała książkę z przepisami – która później okazała się dziełem jej życia. Po ślubie para zamieszkała w Wiedniu, ale nadal przy każdej okazji odwiedzała Zakopane. To tutaj – o czym wspomina w słowie wstępnym – Maria spisała swoją wydaną w 1910 r. „Uniwersalną książkę kucharską” i tym samym zdezonizowała dotychczasową królową

Demoniczna Marchołtowa?

Maria Ochorowicz-Monatowa była jedną z bardziej charakterystycznych postaci młodopolskiego Zakopanego. Wyróżniała się zdecydowanym wyrażaniem poglądów – w mowie i piśmie – nieznoszącym sprzeciwu tonem. Dzięki ciętymu językowi była jedną z inspiracji do stworzenia postaci pensjonatowej Marchołtowej z powieści „Zakopanoptikon” Andrzeja Struga.

polskiej kuchni Lucynę Ćwierczakiewiczową. Choć cena tego liczącego przeszło 600 stron tomu nie była niska, nakład się wyczerpywał i konieczne były dodruki – w latach 1913 i 1926, gdy do księgarń trafiło wydanie uzupełnione. Tytuł został również nagrodzony na wystawach higienicznych, popularyzujących zasady czystości, w Warszawie w 1910 i 1926 r. Maria Ochorowicz-Monatowa dzięki niemu stała się ikoną i bezdyskusyjnym autorytetem w sprawach kulinarnych.

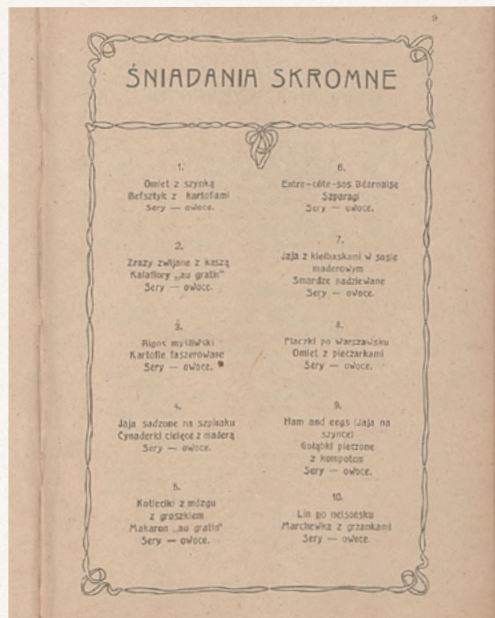


„Uniwersalna książka kucharska” Marii Ochorowicz-Monatowej zawiera ponad 2 tys. przepisów, ale też porady dotyczące organizacji kuchni, żywienia dzieci czy diety zalecanej w różnych chorobach.

¹ wiadomosci.radiozet.pl/polska/Warszawa-jakiej-juz-nie-ma [dostęp: 27.11.2023].



Maria Ochrowicz-Monatowa, związana przez większość życia z Zakopanem, zmarła tu w 1925 r. „po krótkich cierpieniach”² – jak pisał „Kurjer Warszawski”. Jej Jutrzenka trafiła do majątku miasta, a ją pochowano na Nowym Cmentarzu na Palenicy. Próżno szukać jej grobu – niszczał przez dekady i w końcu został zlikwidowany w latach 60. XX w.



Przepis na sławę

W „Uniwersalnej książce kucharskiej” znalazło się ponad 2 tys. przepisów „z uwzględnieniem niezbędnych warunków odpowiedniej diety codziennej i higieny”. Autorka podzieliła przepisy pod względem pór roku, a także na dania skromne, wykwinne, gospodarskie, postne, mniej wystawne, wystawne i jarskie. W publikacji zawarła również m.in. menu dworu wiedeńskiego i pałacu Schönbrunn, rozdział o historii sztuki kucharskiej, wydawaniu przyjęć, diecie dzieci i osób chorych, budowie układu pokarmowego człowieka czy wyposażeniu kuchni oraz tablice składu produktów spożywczych.

Podhale, Schönbrunn czy Wersal?

Obszerne dzieło Monatowej nie bez powodu było – i nadal bywa – nazywane biblią kucharzy. Można w nim znaleźć przepisy na dania kuchni polskiej, ale też francuskiej i austriackiej – zwłaszcza jej wiedeńskiej odsłony. W książce nie brakuje receptur inspirowanych podhalańską kuchnią górali tatrzańskich. Pojawia się tu choćby swojska kwaśnica – opisana jako kapuśniak³ – gotowana na wieprzowinie, bogato okraszona zasmażką z mąki i skwarek, z dodatkiem, „jeżeli kto chce”, kielbasy krajanej w talarki. W większości nie są to jednak tradycyjne receptury spod strzechy, a wariacje na temat zakopiańskich smaków. Często łączą one składniki tzw. chłopskie (np. ziemniaki, mąkę jęczmienną i owsianą, kapustę, serwatkę, maślanę, słoninę) i wykwinne, które trudno wyobrazić sobie w podhalańskiej chacie. Na kartach książki można więc znaleźć np. pastę liptauer z bryndzy z dodatkiem... kaparów i francuskiej musztardy czy kotlety jagnięce z rusztu z cebulowym sosem soubise czy béarnaise. Obecny w kuchni Podhala pstrąg w wersji Marii Ochrowicz-Monatowej przybiera niebieską barwę dzięki marynowaniu w occie winnym i jest podawany ze swojskimi ziemniakami. Wśród przepisów nie brakuje też dań z baraniną: jest np. pieczeń z różną potrawą barania z ziemniakami, czy dziczyzną: są zrazy oraz filet z jelenia i zupa z dziczyzny, chociaż – jak wspomina Monatowa w wydaniu „Uniwersalnej książki kucharskiej” z 1926 r. – „o dziczyznę pod Tatrami niełatwo, dawniej jednak przybywający tu smakosze lubowali się w daniach z mięsa jelenia, sarny czy dzika”. Dopowiada też, że dostępne były one nawet w czasach I wojny światowej, gdy „ponoć góralscy myśliwi przechodzili do prywatnych lasów księcia von Hohenlohe, by tam kłusować na zwierzęta”. Co autorka proponuje na deser? Szarlotkę z grzanek lub na kruchym cieście, która – być może z inspiracji przepisami Monatowej – zaczyna królować w tatrzańskich schroniskach w latach 20. i 30. XX w.



Pasta liptauer*

Jako masło do kanapek lub do śniadania w domu należy je przyrządzić w ten sposób: ćwierć funta masła deserowego i ćwierć funta bryndzy liptawskiej albo dobrej domowej utrzeć razem. Osobno usiekać jak najdrobniej pół łyżki kaparów, dwa korniszony, ćwierć łyżki surowej cebulki lub szalotek, ćwierć łyżki szczypiorku, ćwierć łyżki kminku, łyżeczkę francuskiej musztardy i pół łyżeczki papryki; wszystko utrzeć dobrze z masłem i postawić w chłodnym miejscu. Lub jeśli ma być podane do śniadania, włożyć do foremki drewnianej, zmaczanej w wodzie, i wyciskać odpowiednie figury.

Pstrąg na niebiesko „Truites au bleu”

Pstrąg, zarówno jak morska ryba „sole”, jest jedną z najdelikatniejszych ryb. Nie ma wcale łuski, nie potrzeba go skrobać, lecz po zabiciu i wyjęciu wnętrza tylko w kilku wodach opłukać. Podając je na niebiesko, trzeba przed gotowaniem ułożyć na półmisku i zalać szklanką winnego octu, niech tak poleżą pół godziny, obracając je na obie strony. Pstrągów się nie soli, lecz do wody, w której się mają gotować, wsypać łyżkę soli, gdy woda kipi, trzeba je kłaść ostrożnie grzbietem do góry i nie przykrywając wcale, gotować na wolnym ogniu 20-25 minut. Wody powinno być niewiele, tylko tyle, żeby pstrągi były przykryte. Gdy gotowe, wyłożyć je na półmisek na ładnie złożoną serwetę, każdemu w pyszczyk wetknąć zieloną gałązkę, obłożyć młodemi lub wykrawanymi kartofelkami, a w sosyerce podać roztopione masło.

Filet z jelenia

Kawałek dobrze skruszałej polędwicy z jelenia pokrajać w plastry grubości palca, zbić je pałką, naszpikować słoniną, opieprzyć, skropić cytryną i złożony jeden na drugim, pozostawić na lodzie przez kilka godzin. Na kwadrans przed podaniem ułożyć je na rozpalonym maśle na brytwannie, przykryć tłustym papierem i wstawić do bardzo gorącego pieca na 10 minut. Na półmisku ułożyć na każdym kawałek masła sardelowego lub szczypiorkowego, a osobno w sosyerce podać sos rumiany, kaparowy lub „poivrade” (patrz sosy).

Szarlotka z jabłek

10 dużych, kwaskowatych jabłek obrać z łupy. Wydrążyć, pokrajać w cieniutkie plasterki, posypać cukrem, kto lubi to, i tłuczonym cynamonem. Wymieszać i poddusić 10 minut w rądlu, dodawszy łyżkę deserowego masła. Okrągły, wysmarowany masłem rądel – wyłożyć spód i boki podłużnymi grzanekami z bułki, tak aby zachodziły jedno na drugie, jabłka wymieszać z jedną lub dwiema łyżkami marmelady inorelowej i z garścią obranych rodzynków sułtańskich, nałożyć do przygotowanej formy, przykryć również z wierzchu grzanekami i wstawić na 30-40 minut do gorącego pieca do wypieczenia.

² crispa.uw.edu.pl/object/files/216913/display/PDF?pageNumber=11 [dostęp: 27.11.2023].

³ Źródło przepisów: polona.pl/item-view/bdad4881-9ca5-4796-9178-5129d4b17e89?page=376 [dostęp: 27.11.2023].

Trzy, dwa, jeden... Akcja!

Góry mają w sobie magię, dzięki czemu świetnie sprawdzają się jako miejsce akcji powieści, kryminałów i książek opisujących prawdziwe zdarzenia. Giewont, Babia Góra, tajemnicze Karkonosze – na ich tle perypetie bohaterów przyciągają bardziej.

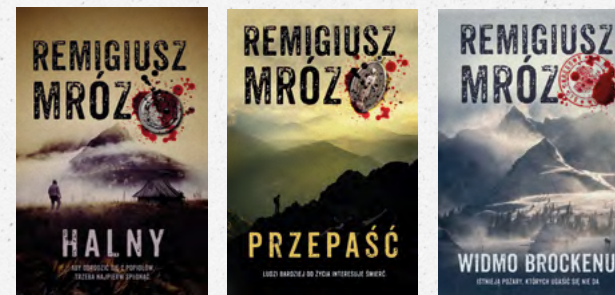
autorka: **Anna Chmiel**

22 sierpnia 2019 r. w wyniku burzy w kopule szczytowej Giewontu zginęły 4 osoby, a 157 zostało rannych. O wydarzeniach m.in. tego dnia opowiada Beata Sabała-Zielińska w książce „TOPR 2. Nie każdy wróci”.

Beata Sabała-Zielińska, „TOPR. Żeby inni mogli przeżyć” i „TOPR 2. Nie każdy wróci”
Prószyński i S-ka

Tutaj akcja dzieje się naprawdę, bo to przecież życie pisze najbardziej niesamowite scenariusze

Książki o życiu, wielkiej determinacji, bólu, nadziei, a także o prawdziwych cudach. Publikacje są efektem wielu rozmów przeprowadzonych przez autorkę z ratownikami TOPR-u na temat ich pracy, niebezpiecznych górskich akcji i niesienia pomocy niezależnie od pogody i pory dnia. W obu tytułach znajdziemy również pełne emocji i strachu relacje świadków i ofiar wypadków w górach. Czyta się z zapartym tchem, często nie dając wiary, że te historie wydarzyły się naprawdę.



Remigiusz Mróz, „Ekspozycja”, „Przewieszenie”, „Trawers”, „Deniwelacja”, „Zerwa”, „Halny”, „Przepaść”, „Widmo Brockenu”, Filia

Cykl kryminalny z komisarzem Forstem w roli głównej, czyli trylogia, która ma już osiem tomów

Seryjny morderca grasujący w górach eliminuje swoje ofiary w spektakularny sposób, ukrywając przy nich zagadkowe monety. Sprawami zajmuje się niecierpiący się dobrą sławą zakopiański komisarz Wiktor Forst, który nieraz działa na granicy prawa. Rozwiązania zagadek prowadzą w najmniej oczwistą stronę i nie zawsze jest to happy end.

Anna Król, „Kamienny sufit. Opowieść o pierwszych taternickach”, Znak



Historie niezwykłych i odważnych kobiet

Fascynująca opowieść o prekursorach kobiecego wspinania, które wyznaczały taternickie drogi. Dla kolegów często stanowiły obiekty drwin i żartów, mimo to się nie poddawały i realizowały swoje marzenia. Były wolne i szczęśliwe, kiedy stawiały stopę na skale. Autorka wiele dekad później podąża ich śladem, wspinając się m.in. na Zamarłą Turnię czy Mnicha.



Irena Małysa, „W cieniu Babiej Góry”, Mova

Powieść kryminalna

Czy istnieją tajemnice, które nigdy nie powinny wyjść na jaw? 2 kwietnia 1969 r. na stoku Policy niedaleko Babiej Góry rozbił się samolot, na jego pokładzie znajdowały się 53 osoby, nikt nie przeżył, a przyczyny katastrofy do dziś pozostają niewyjaśnione. Taka jest historia, ale czy może ona mieć wpływ na dzisiejszą rzeczywistość? Autorka w swojej debiutanckiej powieści ciekawie spleta fabułę z zagadką kryminalną i prawdziwymi wydarzeniami. Do malowniczej Zawoi z Krakowa wraca policjantka, której przyjaciółka niedługo bierze ślub. Dziewczyny w większym gronie planują wypad pod hasłem „baby na Babią”. Niestety, sprawy się komplikują, a schronisko w Markowych Szczawinach staje się miejscem śledztwa...

Sławek Gortych
„Schronisko, które przestało istnieć” i „Schronisko, które przetrwało”

Wydawnictwo Dolnośląskie

Górskie kryminały, w których teraźniejszość przenika się z przeszłością

Autor tej serii zabiera nas w niezapomnianą podróż po karkonoskich szlakach. Najpierw trafiamy do nieistniejącego schroniska nad Śnieżnymi Kotłami, w drugiej części do popularnego wśród turystów schroniska Odrodzenie. Retrospekcje do czasów II wojny światowej każą nam szerzej spojrzeć na górską rzeczywistość i rejony należące do kilku narodów. Zagadki, tajemnice i prawdziwe postacie historyczne to niewątpliwie mocna strona tej serii. Opisane z wielką starannością szlaki i miejsca zachęcają do przestudiowania mapy i planowania wyjazdu śladami bohaterów.



Jakie jest naprawdę?

I gdzie w ogóle się zaczyna, a gdzie kończy skalne Podhale? Dlaczego ludzie, którzy przywędrowali tu przed wiekami, tak ukochali surowy klimat, ośnieżone szczyty gór i zielone hale?

autorka: **Iwona Wójcik**

Sama jego nazwa wywodzi się od słowa „hole”, które w gwarze góralskiej znaczy góry. Jego granice wyznaczają: od południa Tatry, od północy Gorce, od zachodu dolina Czarnego Dunajca, od wschodu Spisz do rzeki Białki. Dzieli się na skalne i niżne Podhale. Pierwsi osadnicy przybyli z północy – od strony Krakowa i Tarnowa. Byli to rolnicy, którzy próbowali tu uprawiać ziemię. Później od wschodu napływały plemiona pasterskie – Wołosi, Rusini – które wprowadziły na tych terenach tradycyjne formy chowu zwierząt w górach. Co o Podhalu mówią jego najbardziej znane symbole?

Mówi o nim, że jest niepokorne

Muzyka góralska zdecydowanie różni się od muzyki polskiej, ogólnonarodowej. Te melodie, tak jak podhalański krajobraz, są surowe, ostre, niełatwe w odbiorze. Takie też było życie górali, którzy próbowali uprawiać nieurodzajną ziemię – przeszkadzały im silny wiatr, śnieg i surowy klimat. Trudne warunki ukształtowały charakter człowieka gór – twardego, upartego, który mimo wszystko nie porzuca swojej ziemi.

„Chłop ten przytem nie był niczym poddanym. Rósł wolny i dziki, i przy wszystkich formach uniżoności, zachowywał godność osobistą i hardość ducha”, pisał w „Na przełęcz. Wrażenia i obrazy z Tatr” Stanisław Witkiewicz.

Kapela góralska, 1935.



Zawody w sportach zimowych w Zakopanem, 1930.

Pierwotnie muzyka na Podhalu była wykonywana przez dwóch muzykantów, później najczęściej kapelę tworzyły trzy osoby: prymista (gra melodię prowadzącą na skrzypcach lub gęślach), sekundzysta (drugie skrzypce) i basista, który trzymał tempo. Rozwijały się również instrumenty – od najbardziej prymitywnych, jak piszczałki, przez kozę (nie kobzę, która jest instrumentem strunowym), po basy (większe niż wiolonczela) z trzema strunami. Podhale było i wciąż jest rozśpiewane – każdy moment był dobry, by sobie zanucić. Góral śpiewał w smutku i w radości, na pogrzebie i na weselu, a także przy wypasie owiec, w charakterystyczny sposób – gądlowo, mocno. A skoro były muzyka i śpiew, musiał być i taniec. Mimo biedy i trudnego życia górale wykorzystywali każdą okazję do zabawy – była to też dla nich forma rywalizacji i popisu. Tancerz zachowywał dystans

od swojej partnerki – dzięki temu miał więcej swobody i mógł się wykazać sprawnością i umiejętnościami.

Mówi o nim, że kocha naturę

Jak to możliwe, że drewniane domy góralskie sprzed 100 lat, choć niczym niezaimpregnowane, wciąż stoją i są w dobrej kondycji? Zawsze czają to przede wszystkim surowcowi, z którego najczęściej były budowane – drzewo świerkowe jest trwałe, ale też plastyczne – i architekturze. Ściany domów są zrębowe, tworzone z płaz (kawałków drewna, bali), na narożnikach połączone tzw. zamkiem. Przestrzeń między belkami uszczelniano na początku mchem i słomą, a później wełnianką – specjalnie skręconymi drewnianymi wiórami. Budynek były stawiane na podmurówce, która zabezpieczała je



przed wilgocią. Charakterystyczny jest również dach – półszczytowy, wysoki i stromy, kryty gontem, gotowy na przyjęcie silnych podmuchów halnego i śnieżnych nawałnic. Jego okap wychodził poza ścianę, dzięki czemu zyskiwano miejsce do przechowywania np. drewna. Chronił również dom przed deszczem i śniegiem. Ozdobą chaty góralskiej były drzwi – składające się z tzw. słupów wiązanych i ozdobione psami, czyli głowkami drewnianych ćwieków, wetkniętymi w miejsce łączeń – a budowane były najczęściej w układzie domu polskiego, co znaczy, że były podzielone na izbę czarną i białą, przedzielone sienią. Każda z nich miała odrębną, niezależną od całości konstrukcję. Izba czarna to była kuchnia, w której domownicy głównie spędzali czas – tu jedli, spali, tutaj toczyło się ich codzienne życie. Izba biała pełniła funkcję reprezentacyjną, np. przyjmowało się w niej letników. Często była wykonana z lepszej jakości drewna. Tradycyjna podhalańska architektura stała się inspiracją dla twórcy stylu zakopiańskiego – Stanisława Witkiewicza. Pierwszym zaprojektowanym przez niego budynkiem była willa Koliba (1891-1892) – wzorcowa dla stylu zakopiańskiego. Składała się ze skrzydła parterowego, ale z jego drugiej strony była piętrowa willa – przykryta dachem półszczytowym. Tym, co fascynowało Witkiewicza, były naturalne materiały i prostota formy góralskich chat, wkomponowanych w górski krajobraz.

Mówi o nim, że jest piękne

Pierwotnie strój podhalański był jednokolorowy i bardzo prosty – wywodził się z tradycji pasterskiej, wspólnej wielu grupom regionalnym zamieszkującym Karpaty – i uszyty z tych materiałów, które można było wytworzyć w gospodarstwie. Były to sukno z owczej wełny, płótno lniane i skóry. Mimo to już w dawnych wiekach zamożne góralki stać było na bardziej strojne ubrania



Willa Koliba – pierwszy dom w stylu zakopiańskim wybudowany według projektu Stanisława Witkiewicza.

ze szlachetnych materiałów. Kolorowe spódnice i wyszywane gorsety w damskich strojach podhalańskich pojawiły się dzięki Rozalii Tatarowej, żonie Andrzeja Tatara – syna Szymona Tatara – słynnego przewodnika tatrzańskiego, z którym w góry wychodzili m.in. pierwszy proboszcz Zakopanego Józef Stolarczyk czy Tytus Chałubiński. W latach 80. XIX w. w Kościele Andrzeja wybudował dom, w którym Rozalia przez 40 lat prowadziła firmę krawiecką – Dom Mody Góralskiej. Miała swoją pracownię i zatrudniała nawet pracownice, które szyły spódnice, zapaski, koszule, chusty, katany i gorsety. Obok mieścił się sklep – pierwszy magazyn z konfekcją damską. Dom Mody Góralskiej wylansował barwne gorsety, na wzór krakowski wyszywane cekinami, i przede wszystkim kolorowy materiał, z wzorami kwiatowymi, nazywany tybetem. Góralki i górale chętnie noszą strój podhalański, choć głównie z okazji ważnych wydarzeń rodzinnych i religijnych. Jest on nieodłączną częścią kultury podhalańskiej i elementem dziedzictwa tego regionu.

Fot. Adobe Stock, Wikipedia.



Tym, co mocno odróżnia Podhale od innych regionów Polski, jest język. O jego odrębności decydują słownictwo – gazda, baca, juhas – zapożyczone m.in. z węgierskiego, rumuńskiego, wpływ gwary małopolskiej, ale też naleciałości archaiczne.

Elementy tradycyjnego stroju podhalańskiego



Strój męski

Portki góralskie – z białego sukna, wąskie u dołu, z bocznym rozcięciem nogawic. Ozdabiane w okolicach zapięć parzenicami haftowanymi kolorową włóczką, nogawki z lampasem z czerwonym pomponikiem w okolicy kostki i haftowanymi zdobieniami na wysokości bioder.

Biała lub szara płócienna koszula – spięta na piersi spinką, w zależności od zamożności górala – z mosiądzu, ze srebra lub złota.

Opasek – skórzany pas ozdobiany wytłaczanymi wzorami, a także guzikami i klamrami.

Kierpce – lekkie buty szyte ręcznie najczęściej z jednego kawałka skóry lub zimą kapce (kozaki) z sukna.

Cucha – rodzaj okrycia, wykonana z sukna z owczej wełny, biała lub czarna. Może ją zastępować serdak lub kozuch.

Kapelusz – czarny filcowany z rondem ozdobianym białymi muszelkami, tzw. kostkami, naszytymi na czerwony pasek. Kawalerowie zatykali za pasek kapelusza pióro.



Strój damski

Biała bawełniana bluzka – bogato haftowana białymi nićmi.

Halka – zwana fartuchem, również haftowana.

Spódnica – wełniana, tzw. tybetowa, w kolorowe wzory, głównie kwiatowe.

Gorset – często z wyhaftowanymi motywami roślinnymi, sznurowany z przodu długą wstążką w kolorze dopasowanym do reszty stroju.

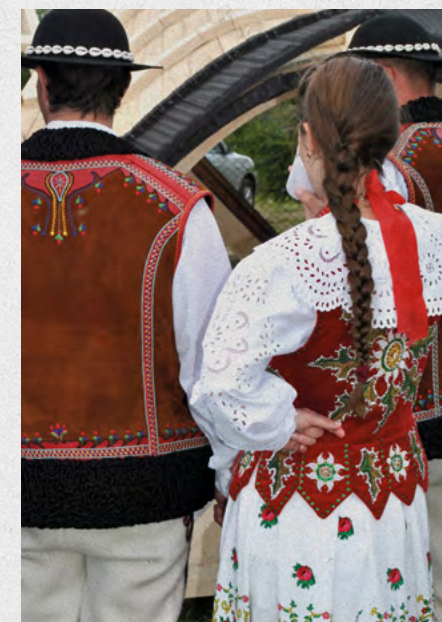
Korale – powinny być prawdziwe.

Kierpce – przewiązane rzemieniami wokół kostki.

Chustka – noszona na ramionach, a zimą na głowie.

Serdak – skórzana kamizelka dopasowana do linii ciała.

Kozuszek – z owczych skór, na chłodniejsze dni.



Kraina dobrej zabawy

Co robić zimą na Podhalu, gdy dzieci mają już dość nart i sanek? Można samodzielnie wytwarzać oscypki, pobyc w domu, który stanął na głowie, zgubić się w lodowym labiryncie lub podziwiać miniaturowy świat tysiąca myszek. To nie wszystko! W ferie w okolicach Zakopanego, Białki Tatrzańskiej i Rabki-Zdroju czeka znacznie więcej atrakcji dla najmłodszych.

autorka: **Małgorzata Milian-Lewicka**

ZAKOPANE

W świecie 1001 myszek – Myszogród

Przy Krupówkach znajduje się miniaturowe miasto opalone przez przeszło tysiąc myszy. Na ponad 200 m kw. powierzchni harcują one wśród dekoracji stworzonych przez 12 artystów. Myszki w Tatrach, Paryżu czy na biegunie północnym? A może w pociągu, na statku, w gondoli kolei linowej lub w kosmosie w towarzystwie niezidentyfikowanego obiektu latającego? W tym niecodziennym parku rozrywki dla gryzoni to możliwe. Zwiedzający mogą podziwiać w akcji myszki białe, brązowe, długowłose, egipskie bez sierści albo małe myszki pigmejskie.

Bez dwóch zdań to pomysł na niepogodę – miejsce, w którym odnajdą się i maluchy, i ich rodzice.

zakoatrakcje.pl/atrakcja/myszogrod-zakopane

Myszogród w liczbach:

- 200 m kw. mysiego świata,
- 1001 myszek różnych ras,
- 12 autorów dekoracji.



Z nosem przy szybie – Podwodny Świat

A gdyby tak pójść do podwodnego teatru? W Zakopanem to możliwe! Podwodny Świat to przestrzeń wypełniona akwariami, których kompozycje stworzyli zwycięzcy konkursów akwarystycznych. Można tu podziwiać m.in. aranżacje odwzorowujące warunki z meksykańskich jaskiń, jeziora Malawi, Amazonki czy górskiego potoku, w którym co godzinę przelewa się aż 100 tys. l wody. Pośród skał, korzeni, bujnej roślinności pływają rodzime i egzotyczne ryby – w tym uwielbiane przez dzieci płaszczki. Warte uwagi są też żółwie mieszkające na własnej wyspie, żabki o trującym jadzie czy mrówki budujące mrówisko w wielkim formikarium.

zakoatrakcje.pl/atrakcja/podwodny-swiat



Jak u bacy – Muzeum Oscypka

Czym się różni prawdziwy oscypek od gołki? Jak powstaje ten tradycyjny podhalański ser? Skąd na Podhalu wzięli się pasterze? Odpowiedzi na te pytania można znaleźć w Muzeum Oscypka. Podczas prezentacji na żywo baba nie tylko pokazuje etapy produkcji sera – korzystając zresztą



Fot. Muzeum Oscypka, zakoatrakcje.pl.

z pomocy publiczności – ale też snuje opowieści o pasterskim życiu i wyjaśnia, co to jest pucenie, żętyca czy ferula. Po pokazie odbywają się warsztaty, podczas których każdy ich uczestnik wyrabia własny serek i zabiera go do domu. Można tutaj również kupić oscypki wyłącznie z mleka owczego, niemalże niedostępne w ogólnej sprzedaży.

muzeumoscypka.pl

Co to znaczy?

Pucenie – ręczne ogniatanie sera w celu nadania mu kształtu i wyciśnięcia serwatki

Żętyca – przegotowana serwatka z mleka owczego ściętego podpuszczką

Ferula – drewniana łopatką do rozbijania skrzepniętego mleka przy produkcji oscypków

Nic nie jest prawdą – Iluzja Park

To jedno z tych miejsc, które ma się ochotę pominąć, ale gdy już się tam trafi, trudno wyjść. W Iluzja Parku o powierzchni aż 650 m kw. doskonale bawią się i mali, i duzi. Można tu podziwiać instalacje optyczne, które zdają się przeczyć prawom fizyki. Stanowią one idealne tło zabawnych rodzinnych zdjęć. Tym, co przyciąga wielu odwiedzających, są symulator halnego wiejącego z prędkością 156 km/h i pokaz piorunów uderzających w miniaturowy krzyż na Giewoncie. Ciekawscy będą również zachwyceni deszczem padającym do góry, a także możliwością udawania, że się lewituje i znika.

zakoatrakcje.pl/atrakcja/iluzja-park

Lodowy labirynt i igloo – Snowlandia

W drugiej połowie stycznia pod skocznia narciarską Wielka Krokiew podwoje otwiera Snowlandia. Ten zimowy park rozrywki to idealne miejsce dla tych, którzy chcą się świetnie bawić. Na odwiedzających czeka tu m.in. wykonany ze śniegu labirynt. Ponoć jest to największa tego typu konstrukcja nie tylko w Polsce, ale też na świecie. Ponadto można skorzystać z górki saneczkowej i wybrać się do igloo z lodowymi rzeźbami artystów z Podhala. Na najmłodszych czeka Tatrzański Park Edukacyjny ze zwierzętami – kozami karpackimi i lisem polarnym.

snowlandia.pl



Wbrew grawitacji – dom do góry nogami

W tym miejscu można się na własnej skórze przekonać, co znaczy, że świat staje na głowie. Dom do góry nogami przeczy prawu grawitacji, a wizyta w nim powoduje, że błędnik zaczyna szaleć. To punkt obowiązkowy dla rodzin, które lubią nieoczywiste atrakcje i śmieszne zdjęcia. Co czeka odwiedzających to miejsce? Choćby chodzenie po suficie, meble wiszące nad głową czy schody biegnące do góry na... parter. Zimą obok nietypowego budynku zazwyczaj parkują sanie św. Mikołaja – dzieci chętnie sprawdzają, czy nie ma w nich prezentów.

zakopane.pl/strefa-turystyczna/turystyka/atrakcje-turystyczne/dom-do-gory-nogami

RABKA-ZDRÓJ

74 lata zabawy – Teatr Lalek Rabcio

Rabka-Zdrój, nosząca dumnie tytuł Miasta Dzieci Świata, zaprasza m.in. do teatru. I to nie zwyczajnego, ale Teatru Lalek Rabcio. Działająca od ponad 74 lat instytucja początkowo umilała czas dzieciom przebywającym w sanatoriach. Dziś jest dostępna dla wszystkich i zaprasza na przedstawienia, np. na „Oto Rabcio” o wymyślonej w 1949 r. lalkowej postaci sympatycznego chłopca. Zimą w repertuarze nie brakuje też „Zimowej przygody” – przedstawienia, na które warto zabrać dzieci już od trzeciego roku życia.

teatr.rabcio.pl



Uwaga, odjazd! – Skansen Taboru Kolejowego w Chabówce

Parowozy, lokomotywy elektryczne i spalinowe, wagony pocztowe, osobowe czy odśnieżające tory – to wszystko można zobaczyć w Chabówce. Największym zainteresowaniem skansen cieszy się latem, gdy odjeżdżają stąd historyczne składy do Mszany Dolnej. Ale zimą też warto tu zajrzeć. W Chabówce każdy może się przez chwilę poczuć niczym zawiadowca stacji czy maszynista.

skansenchabowka.pl

Chabówka jest węzłem kolejowym na trasie do Zakopanego, łączą się tu tory z Krakowa i Nowego Sącza.



Szukając skarbu – Muzeum Górali i Zbójników

Gdzie można się najwięcej dowiedzieć o codziennym życiu podhalańskich górali i o karpackich zbójach? Oczywiście w Muzeum Górali i Zbójników. Miejsce to, chociaż wydaje się typowym skansenem, zaskakuje nowoczesnością i interaktywnymi wystawami. Najmłodsi mogą tu m.in. szukać zbójnickich skarbów zrabowanych bogaczom i zdobyć odznakę Tropiciele Zbójników. Na chętnych czeka też zabytkowy dom Pod Trzema Madonnami, możliwość zakucia się w prawdziwe dyby czy przymierzanie strojów góralskich. Muzeum organizuje mini-warsztaty – m.in. pucenia oscypków, deptania kapusty i prania na tarze.

muzeum-zbojnikow.pl



BIAŁKA TATRZAŃSKA

Lodowe Miasteczko

W Białce Tatrzańskiej atrakcją są nie tylko stoki narciarskie i termy. Amatorzy jazdy na łyżwach i wszyscy, którzy chcą rozpocząć łyżwiarzką przygodę, mogą się wybrać do Lodowego Miasteczka. Czekają tam na nich blisko 1000 m kw. powierzchni lodu na dwóch dużych lodowiskach i 600 par łyżew do wypożyczenia. Są też udogodnienia dla maluchów – można skorzystać z pingwinków do nauki jazdy. Ucieszą się również starsi, dla których zaplanowano disco na lodowisku. To doskonały pomysł na beśśniezną zimę lub odwilż podczas urlopu.

bialkalodowiska.pl

Pora na widoki! Szczyty i doliny Tatr

Świąteczną atrakcją – nie tylko dla dzieci – z której warto skorzystać w pogodny dzień, jest przejażdżka kolejną terenowo-linową PKL na Gubałówkę. Na szczycie czekają liczne restauracje i stragany – przede wszystkim jednak można stąd podziwiać wspaniałe widoki, m.in. na Giewont i Kasprowy Wierch. Rodzinom, które lubią piesze wycieczki, polecamy łatwe, widokowe trasy, np. z Kuźnicy na Polanę Kalatówki albo w doliny: Kościeliską lub Strążyską (łatwo je pokonać z dziecięcym wózkiem czy sankami). Jedną z najpiękniejszych panoram Tatr natomiast można zobaczyć z Rusinowej Polany – po godzinnym trekkingu.

Fot. Adobe Stock, Muzeum Górali i Zbójników.

Narty dla całej rodziny

Sezon zimowy i stolica polskich Tatr stanowią wręcz doskonały mariaż dla wszystkich, którzy uprawiają narciarstwo. Co jednak zrobić, gdy w szczycie śnieżnej aury najpopularniejsze ośrodki sportowe w rejonie Zakopanego pękają w szwach? Spakować sprzęt i ruszyć na poszukiwanie mniej oczywistych tras – równie ciekawych, a przy tym nie tak zatłoczonych.

autor: **Marcin M. Drews**

W regionie znajdziemy bardzo dużo ośrodków o wręcz kameralnym charakterze i ofercie skrojonej pod kątem zarówno doświadczonych narciarzy, jak i tych początkujących czy też rodzin z dziećmi. Przyjrzyjmy się kilku.

Długa Polana

Położony na obrzeżach Nowego Targu ośrodek ma specyficzny mikroklimat, który zapewnia idealne warunki śniegowe. Stacja wyposażona jest przy tym w najnowocześniejszy system naśnieżania. To ośrodek przyjazny dla rodzin i początkujących narciarzy, charakteryzujący się szerokimi trasami i niską frekwencją na stoku. Na miejscu znajduje się również nowoczesny punkt gastronomiczny.

Stacja oferuje trzy trasy. Niebieska, przeznaczona dla początkujących, ma 650 m. Czerwona, dla średnio

zaawansowanych, jest nieco krótsza – jej długość wynosi 450 m. Zielona natomiast, idealna dla osób stawiających w narciarstwie pierwsze kroki, ma 100 m. Wszystkie trasy są ratrakowane i wyposażone w sztuczne oświetlenie. W ośrodku działają dwa wyciągi – orczykowy podwójny (450 m) i taśmowy (75 m).

Dodatkową atrakcją adresowaną do najmłodszych są dwa tory snowtubingowe oraz minizoo, w którym można spotkać owce, kozy, strusie, daniela, osła, alpakę i kucyka.

**Stacja Narciarska
Długa Polana**

**os. Oleksówki 6a
Nowy Targ**

dlugapolana.com



Czarna Góra – Koziniec

W okolicy Białki Tatrzańskiej i Bukowiny Tatrzańskiej znajduje się również stacja oferująca aż osiem tras – od trudnej po bardzo łatwe, przyjazne dzieciom!

Najdłuższy zjazd ma 1000 m, a kolejne 700, 400, 320, 230, 90 i 70. Do dyspozycji są czteroosobowa kolejka linowa, trzy wyciągi orczykowe (320, 250 i 230 m) oraz dwa przenośniki taśmowe (90 i 70 m). Na miejscu jest też doskonale zaopatrzona wypożyczalnia sprzętu wsparta serwisem ostrzenia i smarowania nart oraz snowboardów.

W ośrodku działa akredytowana Szkoła Narciarska Koziniec prowadząca lekcje indywidualne i grupowe na różnych poziomach zaawansowania. Funkcjonuje tutaj także Akademia Białego Misia, organizująca kursy pięciodniowe dla dzieci w wieku od 4 do 14 lat. Dodatkowo dla wszystkich najmłodszych, którzy poczną się zmęczeniu zjazdami, uruchomiono bawialnię Stumilowy Las z bezpieczną konstrukcją zabawową, basenem z kulkami i kącikiem gier, zabaw oraz lektur. Na gości czeka też lokalna Karczma Koziniec.

**Stacja Narciarska
Czarna Góra – Koziniec**
ul. Nadwodnia 170
Czarna Góra
koziniec-ski.pl



Fot. Adobe Stock, koziniec-ski.pl.

GrapaSki

Stację narciarską GrapaSki znajdziemy we wsi Czarna Góra naprzeciwko Kotelnicy Białczańskiej i Bani. To już ośrodek znacznie większy, lecz również wolny od tłumów. Stacja oferuje cztery trasy zjazdowe, wysprężalaną czteroosobową koleję linową, dwa orczyki (400 m i 120 m) i trzy taśmy przewożące narciarzy (60 m, 40 m i 16 m). Dodatkową atrakcją jest karczma z imponującym widokiem na całe pasmo Tatr.

Najdłuższa trasa ma 1000 m i można nią zjeżdżać stokiem trudnym lub łatwym. Pozostałe trzy są przyjazne początkującym i mają kolejno 400 m, 120 m i 20 m. Wszystkie są sztucznie oświetlone i naśnieżane.

Co ciekawe, choć z GrapaSki chętnie korzystają profesjonalni zawodnicy, organizatorzy zjazdów chcą, by najważniejszą grupą odbiorców były dzieci. To dla nich przygotowano taśmy transportujące, 80-metrowy snowtubing, dwa tory saneczkowe, dwie sale zabaw i punkt gastronomiczny Miś. Na miejscu działają wypożyczalnia sprzętu, a także przedszkole narciarskie dla dzieci w wieku 5-7 lat oraz szkoła dla tych z przedziału 8-12 lat. Nauka odbywa się na bezpiecznych stokach szkoleniowych.

Rodzinny Kompleks Narciarski GrapaSki

Czarna Góra
Zagóra 200
Jurgów

grapa.ski



Zadział

To ośrodek narciarski i snowboardowy, który również znajdziemy w Nowym Targu – kameralny i przyjazny rodzinom oraz początkującym narciarzom. Główny stok, sztucznie oświetlony, naśnieżany i ratrakowany, ma długość 550 m. Korzystają z niego doświadczeni narciarze i snowboardziści.

W strefie rodzinnej, zlokalizowanej w sąsiedztwie głównego stoku, odnaleźć można trasę do nauki jazdy wyposażoną w wyciąg, tor snowtubingowy oraz atrakcje towarzyszące – górkę do zjazdu na sankach, karuzelę dla najmłodszych, ogrzewane igloo i przyjazny dzieciom punkt gastronomiczny.

Na terenie ośrodka działają też szkoła narciarska oraz wypożyczalnia sprzętu i serwis oferujący ręczne ostrzenie i smarowanie nart oraz desek snowboardowych.

Wyciąg Narciarski Zadział

os. Zadział 12
Nowy Targ

zadzial.pl



Olczań Ski

W Olczańskim Wierchu, jak zwie się część Bukowiny Tatrzańskiej, otwarta jest stacja narciarska dla całych rodzin, a także narciarzy średnio zaawansowanych. Na miejscu czekają cztery trasy. Najdłuższa, znana jako Turnia, ma 500 m i jest wyposażona w dwuosobową koleję krzesełkową. Przy kolejnych trzech funkcjonują wyciągi orczykowe. Trasy Zwyrtnik i UFO mają ok. 400 m każda, a Skałka – 350 m. Wszystkie są oczywiście doświetlone, naśnieżane i ratrakowane.

Przy Zwyrtniku działa szkoła snowboardowa HS Hodorowicz Sport wraz z wypożyczalnią i serwisem sprzętu. Przy Skałce z kolei ulokowano zimowy park rozrywki dla najmłodszych.

Olczań Ski

ul. Wierch Olczański
Bukowina
Tatrzańska

olczan-ski.pl



Potoczki

Tutejszy ośrodek narciarski oferuje naukę i zabawę dla całej rodziny, a poetycko określa się go mianem spokojnego zakątka w wiosce mistrza. Zlokalizowany jest bowiem w Zębie, z którego wywodzi się Kamil Stoch.

To nieco skromniejsza, ale warta uwagi stacja usytuowana po wschodniej stronie Zębu na wysokości 980 m n.p.m. Działa tu wyciąg orczykowy, a trasa ma długość 350 m. Stok jest sztucznie naśnieżany, nagłaśniany i ratrakowany. Całości dopełniają regionalna karczma serwująca ciepłe posiłki i napoje oraz wypożyczalnia i profesjonalny serwis narciarski. Oczywiście na stoku funkcjonuje też szkoła narciarska.

Wyciąg Narciarski Potoczki

ul. Ząb 55b
Ząb

potoczki.pl



Ide tam, skąd widać Tatry

„W góry piękniejsze od Tatr [...] nie wierzę” – wielu z nas podziela pogląd Stanisława Zielińskiego, autora książki „W stronę Pyszej”. Kiedy więc decydujemy się na wędrówkę szlakami innych pasm, wybieramy te ścieżki i szczyty, z których można choć z oddali podziwiać majestat najwyższych gór w Polsce. A skąd ten widok jest najpiękniejszy? Zdania są oczywiście podzielone, ale postanowiliśmy się pokusić o wskazanie kilku typów.

autorka: **Anna Chmiel**

Babia Góra

Królowa Beskidu Żywieckiego

Szczyt o wysokości 1725 m n.p.m., znany również jako Diablak, serwuje w oddali najpiękniejszy tatrzański spektakl. To też miejsce, w którym możemy zobaczyć jeden z najefektowniejszych wschodów słońca w życiu. Ognista kula wznosząca się nad koronkową panoramą Tatr robi niesamowite wrażenie. Warto jednak pamiętać, że Babia Góra jest królową bardzo kapryśną i potrafi pokazać swoje zimne i wietrzne oblicze. Dlatego do wycieczki trzeba się dobrze przygotować, szczególnie zimą. Odpowiedni strój, termos z ciepłym napojem, dodatkowe źródło światła i naładowany telefon to niezbędne wyposażenie. Którędy najlepiej pójść, żeby nacieszyć oczy pięknymi widokami? Czerwonym szlakiem z przełęczy Krowiarki. Zgodnie z drogowym wejście na szczyt powinno zająć 2,5 godz. Jednak już po upływie ok. 40 min zaczną się wyłaniać szczyty Tatr, które towarzyszyć nam będą przez resztę drogi.

Warto wstać w środku nocy, by zobaczyć wschód słońca z Babiej Góry.
Z prawej strony widać zarysy tatrzańskich szczytów.

Fot. Anna Chmiel.

Pilsko

Bliski sąsiad Babiej

Roztaczają się stąd piękne widoki nie tylko na Tatry, lecz także na inne pasma wokoło, aż po Góry Choczańskie i Małą Fatrę na Słowacji. Mierzy 1557 m n.p.m., jest więc drugim pod względem wysokości szczytem w pasmie Beskidu Żywieckiego. Jego wierzchołek, podobnie jak Babią Górę, porasta już tylko kosówka. Najszybciej dostaniemy się do celu niebieskim szlakiem granicznym z przełęczy Glinne. Wędrówka zajmie ok. 2,5 godz. Następnie czeka nas jeszcze 10-minutowy spacer zielonym szlakiem na wierzchołek, który znajduje się w całości po słowackiej stronie.

Fot. Mirosław Gronski.

Z Pilsko Tatry prezentują się spektakularnie.

Turbacz

Najwyższy szczyt Gorców

Z tarasu schroniska pod szczytem rozpościera się fantastyczna panorama Tatr. Tras, którymi można dojść do schroniska, jest sporo – są krótsze, są i bardzo długie. Z tych ostatnich godny polecenia jest czerwony szlak z Rabki-Zdroju przez przytulną Bacówkę na Maciejowej z pysznym jedzeniem, potem Stare Wierchy i szczyt Turbacza, mierzący 1310 m n.p.m. Trzeba jednak liczyć się z tym, że dystans do pokonania to 16 km w jedną stronę. Zdecydowanie łatwiejszą i szybszą opcją będzie wejście zielonym szlakiem z okolic Nowego Targu, co nie powinno zająć więcej niż 3 godz.

Turbacz i Tatry w zimowej odsłonie.

Fot. Adobe Stock.

Rysianka

Powrót do Beskidu Żywieckiego

Panoramę Tatr ze schroniska na hali Rysiance możemy podziwiać każdego dnia, i to bez ruszania się z domu. Wszystko dzięki kamerze zamontowanej na budynku i podglądowi online na stronie obiektu. Rekomendujemy jednak osobistą wizytę. Rysianka jest cudownym miejscem do oglądania tatrzańskiego krajobrazu, a widok umilają dodatkowo serwowane tu pierogi z jagodami lub pyszna szarlotka. Zimą najlepiej wybrać czarny szlak ze Złatnej Huty, który jest najkrótszy i najłatwiejszy, a do tego zwykle najlepiej przetarty. Podejście na wysokość hali, czyli 1290 m n.p.m., powinno zająć około 2 godz. Z kolei na tych, którzy zdecydują się odwiedzić Rysiankę wiosną, będą czekać przepiękne krokusowe dywany.

Mroźny poranek, wschodzące słońce i odrobina mgły gwarantują niezapomniany spektakl z Tatrami w roli głównej.

Fot. Adobe Stock

Radziejowa

Najwyższy szczyt Beskidu Sądeckiego

Piękny widok na tatrzańskie krajobrazy zapewnia nowa wieża na szczycie, a wcześniej po drodze Polana Litawcowa. Najlepiej wybrać szlak rozpoczynający się na przełęczy Obidza. Jest łatwy i dość krótki. Przejście go w jedną stronę nie powinno zająć więcej niż 2 godz. Poruszamy się według sekwencji znaczników: czerwone, niebieskie i ponownie czerwone.

Na wierzchołku Radziejowej (1266 m n.p.m.) znajduje się oddana do użytku w 2020 r. drewniana wieża. Mierzy 22 m, ale sama platforma widokowa umiejscowiona jest 17 m nad ziemią i zapewnia wspaniałe widoki na wszystkie strony świata.

Fot. Anna Chmiel

Radziejowa jest szczytem zaliczanym do Korony Gór Polski.

Skrzyczne i Klimczok

Z Beskidu Śląskiego też widać Tatry

Przy dobrej widoczności z okolic Bielska czy Szczyrku z powodzeniem możemy podziwiać upragnione Tatry. Wystarczy zająć miejsce na tarasie przy schronisku na Skrzycznym czy odwiedzić szczyt Klimczoka. Do tego pierwszego miejsca można dotrzeć kilkoma szlakami, ale istnieje również możliwość wjechania kolejką. Ta opcja naturalnie cieszy się bardzo dużą popularnością. Podobne ułatwienie spotkamy na Klimczoku. Tam jednak kolejka dociera na pobliską Szyndzielnię, a potem czeka nas blisko godzinny spacer na szczyt Klimczoka. Wyśitek naturalnie rekompensują przepiękne widoki.

Przy odrobinie szczęścia Tatry wypatrzymy również spod schroniska na Szyndzielni.

Fot. Anna Chmiel

Podróżniczy styl

Wygodne bluzy i T-shirty, gry rodzinne i nietuzinkowe gadżety – to wszystko można znaleźć w sklepie internetowym PKP Intercity. Warto zajrzeć na sklep.intercity.pl i sprawdzić naszą ofertę!



Bluza z kapturem

Gratka dla fanów pociągów – bluza z motywem pantografu. Wykonana z dzianiny dostarczanej przez polskich producentów, ma klasyczny fason, jasnoszary kolor z fakturą drapanej bawełny i podwójny kaptur ściągany sznurkiem. Kontrastowa grafika wykonywana jest techniką sitodruku. Skład: 90 proc. bawełna, 10 proc. poliester, gramatura 280 g/m². Unisex. Rozmiary: M, L, XL, XXL.

Cena: 169 zł

Kubek porcelanowy

Pantograf to urządzenie, które pobiera energię elektryczną z sieci trakcyjnej i przekazuje ją do silników pociągu. Namalowany na porcelanowym kubku z kolekcji PKP Intercity, oddaje ją tobie z każdym łykiem aromatycznej kawy lub herbaty. Biały kubek o pojemności 350 ml z kolorową grafiką pantografu to niepowtarzalny prezent dla każdego.



Cena: 39 zł



Maskotka Edek

Miłośnicy kolei wiedzą to doskonale: Edek to popularny przydomek dla dalekobieżnych, elektrycznych składów trakcyjnych. Takich jak ED250, czyli Pendolino. Teraz Edek to także sympatyczna maskotka z kolekcji PKP Intercity. Pluszowa przytulanka z obrazkiem uśmiechniętego Pendolino to idealny towarzysz podróży dla najmłodszych!

Cena: 69 zł

Teraz

-20%

DBAMY O DOBRE RELACJE

Odkryj kolekcję, łap okazje

sprawdź na:

sklep.intercity.pl

PKP INTERCITY

Nowości w apce

Nie zwalnimy tempa. Aplikacja mobilna PKP Intercity systematycznie zyskuje kolejne funkcjonalności. Dzięki danym od zarządu infrastruktury można w niej m.in. sprawdzić, z którego toru i peronu odjeżdża pociąg oraz czy ma opóźnienie. Co jeszcze się zmieniło?

Nowy jest także podgląd trasy – w trakcie jazdy na bilecie są wyszarzane stacje, które pociąg już minął. Co istotne, funkcja działa w czasie rzeczywistym, więc jeśli będzie opóźnienie, stacje będą zaznaczone szarym kolorem odpowiednio później. Dodatkową funkcjonalnością jest komunikat z informacją o aktualizacji, która jest do pobrania w sklepie.



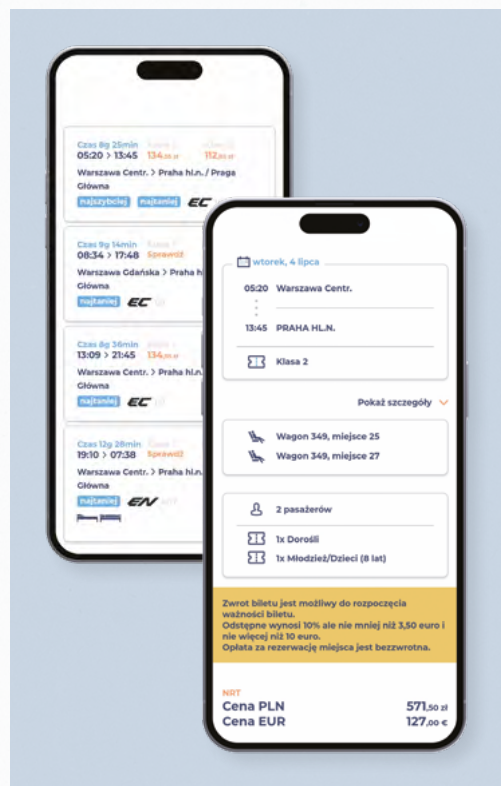
PKP INTERCITY WSPÓŁPRACUJE JUŻ Z SIĘDMIOMA FIRMAMI OFERUJĄCYMI SPRZEDAŻ BILETÓW NA RÓŻNE ŚRODKI TRANSPORTU.

Jeszcze więcej na plus

Rozbudowa zdalnych kanałów sprzedaży to istotny element strategii przyjętej przez PKP Intercity. Dotyczy nie tylko aplikacji, lecz także strony internetowej do zakupu biletów. Wprowadzony we wrześniu 2023 r. system e-IC 2.0 w wersji beta oferuje intuicyjną ścieżkę zakupową, odnowiony design oraz wiele funkcjonalności, które stają się już standardem w ofercie narodowego przewoźnika. Do najważniejszych z nich należą:

- planowanie podróży „tam i z powrotem”,
- profile zakupowe,
- możliwość dodania biletu do kalendarza.

Platforma podpowiada również najlepszą dla podróżnych ofertę, dopasowaną do ich potrzeb. Po podaniu daty urodzenia pasażera system e-IC 2.0 sugeruje ulgi, które są najbardziej korzystne dla danego przedziału wiekowego.



Bo dobrze mieć wybór

Rozszerzana jest także kooperacja z zewnętrznymi partnerami. PKP Intercity współpracuje już z siedmioma firmami oferującymi sprzedaż biletów na różne środki transportu, takimi jak m.in. KOLEO, e-podróżnik, Skycash czy mPay. Współpraca w trybie agencyjnym na zasadach ujednoliconych warunków handlowych okazała się dużym sukcesem.



Kup bilet przez aplikację PKP Intercity i zobacz, jakie to wygodne!

szukaj w sklepie:



Z PKP Intercity za granicę, czyli...

...wszystko, co warto wiedzieć o międzynarodowych
połączeniach narodowego przewoźnika.

Czy z PKP Intercity możemy wyjechać poza Polskę?

Tak – PKP Intercity od lat uruchamia pociągi dzienne i nocne przekraczające granice naszego kraju. Stale rozszerzamy siatkę połączeń, dzięki czemu przejazd

jest możliwy nie tylko do miejscowości przygranicznych u naszych sąsiadów, lecz także do takich miast jak Wiedeń, Budapeszt, Monachium czy Wilno. Pociągi międzynarodowe uruchamiamy we współpracy z przewoźnikami kolejowymi z innych krajów.

Kto sprzedaje bilety?

Bilety na przejazd międzynarodowy można kupić w niemal dowolnym kraju w Europie. Jest to możliwe dzięki standaryzacji rozwiązań i wymianie danych. Każdy kraj, przez który przejeżdża dany pociąg, odpowiada za zapewnienie standardów obsługi podróżnych, dlatego sprzedaż i rozliczenie biletów są bardziej skomplikowane niż np. u przewoźników lotniczych czy autokarowych.

Jak rozwijała się sprzedaż biletów międzynarodowych przez Internet?

Zaczęliśmy kilka lat temu od połączeń do Berlina. To kierunek, który od lat cieszy się dużą popularnością wśród podróżnych, dlatego zarówno PKP Intercity, jak i kolejom niemieckim zależało na wzajemnej sprzedaży biletów internetowych. Dzięki uzgodnieniu warunków taryfowych i cen mogliśmy stosunkowo łatwo wprowadzić je do systemu internetowego. Początkowo podróżny musiał mieć przy sobie wydrukowany bilet. Od kilku lat może okazać go również na ekranie urządzenia mobilnego. Następnie rozpoczęliśmy sprzedaż biletów do Czech, Słowacji, Austrii i Węgier w ofercie promocyjnej Super Promo International. Wprowadzamy najnowsze rozwiązania, jesteśmy ich pionierem w naszej części Europy. To pozwala nam na dalszy rozwój sprzedaży przez kanały zdalne – również biletów międzynarodowych w regularnych cenach.

Jakie oferty międzynarodowe są obecnie dostępne w aplikacji mobilnej PKP Intercity?

W naszej aplikacji mobilnej można kupić bilety:

- do/z Niemiec, Austrii, Czech oraz Słowacji – promocyjne oraz w cenach regularnych,
- do/z Litwy w cenach regularnych,
- do/z Węgier w ofercie Super Promo International.

Sprzedaż biletów międzynarodowych w aplikacji PKP Intercity udostępniliśmy 18 lipca 2023 r. Chcielibyśmy, by na wiosnę ta funkcjonalność była dostępna w naszym nowym systemie sprzedaży internetowej biletów e-IC 2.0. Ponadto wprowadzimy nowy wzór biletu międzynarodowego oraz sprzedaż biletów do i ze stacji w Ukrainie. A to dopiero początek...

Jakie są dalsze plany?

Na razie w aplikacji PKP Intercity są dostępne wyłącznie połączenia bezpośrednie z i do Polski. Tymczasem np. w miasteczku Brześć w Czechach, przy granicy z Austrią i ze Słowacją, pociągi z Warszawy do Wiednia spotykają się o tej samej godzinie, przy tym samym peronie z pociągami z Pragi do Budapesztu przez Bratysławę. Chcemy umożliwić podróżnym zakup biletów również z przesiadką – i to zarówno za granicą, jak i w Polsce, aby mogli kupić bilet np. Pila – Poznań – Berlin – Drezno! I to w najkorzystniejszej dostępnej cenie.



**SPRZEDAŻ BILETÓW
MIĘDZYNARODOWYCH
W APLIKACJI PKP INTERCITY
UDOSTĘPNILIŚMY
18 LIPCA 2023 R.**

Czy opłaca się podróżować koleją po Europie?

Dziesiątki tysięcy Europejczyków i pasażerów spoza Europy przemieszcza się po naszym kontynencie koleją. Dzięki wielu atrakcyjnym ofertom, jak nasza Super Promo International, przejazdy są możliwe już za 9,90 euro. Ponadto istnieją takie oferty jak Interrail i Eurail.

Czym są Interrail i Eurail?

To bardzo korzystne oferty – Interrail dla mieszkańców Europy, Eurail dla osób spoza Starego Kontynentu. Dzięki nim możemy we wskazanym okresie podróżować do woli po danym kraju lub w wielu państwach wszystkimi kolejami uczestniczącymi w tych ofertach. Możemy wskazać też np. 4 dni z okresu 30 dni, w których będziemy podróżować. Możliwości jest wiele. Interrail do niedawna był dostępny wyłącznie w kasach biletowych PKP Intercity, ale zrobiliśmy dwa duże kroki w przód – umożliwiliśmy zakup w naszych kasach również formy mobilnej Interrail, obsługiwaną w aplikacji (podróżni chętnie korzystają z tej formy) i udostępniliśmy możliwość zakupu Interrail w naszym systemie sprzedaży internetowej. W pierwszej połowie 2024 r. wprowadzimy je w naszej aplikacji mobilnej i w nowym systemie e-IC 2.0.



Dobrze wykorzystane fundusze

W ramach kończącej się perspektywy finansowej 2014-2020 PKP Intercity pozyskało z funduszy Unii Europejskiej ponad 1 mld zł na inwestycje taborowe oraz infrastrukturalne.

W zbliżającej się do końca unijnej perspektywie finansowej na lata 2014-2020 z rozliczeniem do 2023 r., PKP Intercity realizuje dwa duże projekty inwestycyjne łącznie warte ponad 2 mld zł, dofinansowane środkami unijnymi z Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko – „Kolej na dobre połączenia – unowocześnienie wagonów i lokomotyw dla PKP Intercity” oraz „Przyspieszamy komfortowo – unowocześnienie wagonów i zakup lokomotyw dla PKP Intercity”. W 2018 r. pozyskaliśmy dla nich środki unijne na łączną kwotę ponad 653 mln zł, zawierając z Centrum Unijnych Projektów Transportowych dwie umowy o dofinansowanie. W czerwcu 2022 r. spółka podpisała aneksy do przedmiotowych umów podnoszące wysokość dofinansowania do ponad 1 mld zł. Fundusze unijne są jednym ze źródeł finansowania realizowanej przez spółkę strategii taborowej. Dzięki nim mogliśmy zmodernizować wagony czy zamówić nowe lokomotywy. Projekty obejmują łącznie 58 zadań, w tym unowocze-

śnienie 335 wagonów (60 sztuk taboru z przestrzenią pierwszej i drugiej klasy, 215 wagonów klasy drugiej oraz 60 wagonów typu COMBO), a także zakup i modernizację 53 lokomotyw (spalinowych oraz EU160 Griffin).

Nowe źródła dofinansowania inwestycji

PKP Intercity, z myślą o następnych projektach, na bieżąco monitoruje możliwości pozyskania kolejnych dotacji ze środków Unii Europejskiej. Precyzyjna ocena możliwości ich otrzymania w kolejnej perspektywie finansowej będzie możliwa po opublikowaniu szczegółowych regulaminów konkursów. Czekamy m.in. na termin ogłoszenia konkursu w ramach Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027 (FENIKS), który będzie odpowiednikiem obecnego Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko.

Taniej z Bliskimi – ważna zmiana

Od 12 grudnia bilety w ramach tej oferty można kupić najpóźniej na trzy dni przed odjazdem. Wynika to z konieczności zwiększenia efektywności wykorzystania taboru i zachęcenia do wcześniejszego planowania podróży.

Szybki wzrost liczby pasażerów, zwłaszcza w okresach wyższego zainteresowania podróżami dalekobieżnymi, jak długie weekendy, wakacje i ferie, wymaga uruchamiania dodatkowych pociągów i wzmacniania składów kolejnymi wagonami. Gdy PKP Intercity ma z wyprzedzeniem informacje o zainteresowaniu połączeniami, może wcześniej podejmować decyzje o wykorzystaniu dodatkowego taboru. Realizacja wzmocnień na krótko przed wyruszeniem pociągu w trasę powodowała większą nieprzewidywalność i przekładała się na punktualność. Szczególnie w przypadku wyjazdów grupowych w ostatnich dniach przed odjazdem pasażerowie nie mogli już kupić biletów w oczekiwanej konfiguracji – dostępne miejsca były od siebie oddalone lub znajdowały się w różnych wagonach. Wcześniejsze planowanie podróży umożliwi pełniejszy dostęp do miejsc i wybór odpowiedniej konfiguracji przejazdu dla podróżnych korzystających z oferty Taniej z Bliskimi. Co ważne, wszystkie pozostałe zasady oferty pozostają bez zmian.



**OD LIPCA 2022 R.
DO POCZĄTKU GRUDNIA 2023 R.
Z OFERTY TANIEJ Z BLISKIMI
SKORZYSTAŁO 14,5 MLN
PASAŻERÓW.**

Taniej z Bliskimi!

Specjalna oferta przejazdów dla grup od 2 do 6 osób, pozwalająca obniżyć koszty podróży o 30 proc., a nawet więcej!

Z oferty możecie skorzystać, jeśli:

- jedziecie w grupie od 2 do 6 osób,
- jedziecie tym samym pociągiem, w tej samej relacji, klasie wagonu i w tym samym dniu.

Obowiązuje w komunikacji krajowej – w pociągach kategorii TLK, IC, w 2. i 1. klasie wagonów z miejscami do siedzenia, wagonów z miejscami do leżenia i sypialniami.

Oferta łączy się z ulgami ustawowymi, dzięki czemu osoby do nich uprawnione mogą podróżować jeszcze taniej.

Ferie, ferie i po feriach...

Wszystko, co dobre, szybko się kończy i już dziś wieczorem grupa uczniów przebywających na zimowisku w Tatrach wyruszy w drogę powrotną do Warszawy. Ostatni dzień obozu zapowiada się jednak bardzo ciekawie. Dzieci i ich opiekunka wybrali się do centrum Zakopanego. Aby wszyscy wrócili z tej wycieczki zadowoleni, potrzebna będzie twoja pomoc.

autorka: **Monika Midura**

Zakupy na ostatnią chwilę

„No nie pamiętam!” – panikuje Wojtek. Zamierza kupić upominki dla członków rodziny i choć przed wyjazdem wypytał ich, co chcieliby otrzymać, ogrom oferowanych na Krupówkach rzeczy sprawił, że chłopiec wszystko zapomniał. Przeczytaj, co mówią o sobie jego bliscy, a następnie odgadnij, co może podarować każdemu z nich.

1 **Mama**



Uważam się za minimalistkę, a to oznacza, że nie lubię otaczać się zbyt wieloma rzeczami. Kiedy gdzieś wyjeżdżam, zamiast kupować pamiątki, kosztuję specjałów regionalnej kuchni.

o_cy___ | _rynd__ | _u_awi__

2 **Siostra**



Jestem już dużą dziewczynką, mam trzy latka. Lubię zwierzątka. Różne.

p_u__o_y n__d_w__d_k
_l__z_w_ b_r_ne_

3 **Tata**



Kocham góry, najchętniej spędzałbym w nich każdy urlop i otaczał się rzeczami przedstawiającymi górski krajobraz. Żona nie lubi, kiedy w domu jest zbyt wiele drobiazgów, więc kiedy jestem w nowym miejscu, na pamiątkę kupuję coś, co noszę przy sobie.

b_e_o___k | _ł__op_s

4 **Babcia**



Doprawdy nie wiem, skąd u mojej córki wziął się ten cały minimalizm, skoro ja jestem wręcz królową gadżetów. Na lodówce przypinam rysunki wnucząt, a szafki w mojej kuchni pękają w szwach. Cóż... wcale mi to nie przeszkadza.

ma___s _a _od_w__ | _ub__

Odpowiedzi: mama – oscypek, bryndza, żurawina; tata – pluszowy baranek; babcia – magnes na lodówkę, kubek, breloczek, długopis; siostra – pluszowy niedźwiadek.

Którędy na Krupówki?

„Wreszcie czas dla siebie!” – Pani Lidia aż podskoczyła z radości. Dzieci ruszyły na zakupy, a ich opiekunka postanowiła zwiedzić Muzeum Stylu Zakopiańskiego im. Stanisława Witkiewicza. Niestety, nie może znaleźć drogi powrotnej na Krupówki. Pomożesz jej? Postaraj się zrobić to szybko – w innym przypadku nie zdąży zaprowadzić uczniów na obiad.



Posiłek przed podróżą

„W końcu!” – Małgosia nie mogła się już doczekać. Po całym dniu zakupów i spacerów przyszedł czas obiadu. Pani Lidia i dzieci siedzą w jednym z zakopiańskich lokali i zastanawiają się, co zamówić. Do wyboru mają zarówno typowo góralskie, jak i popularne na całym świecie potrawy. Pomożesz im się dowiedzieć, jakie pozycje są w menu? Podpowiedz: jest ich sześć.



T	X	K	W	A	S	N	I	C	A	E	H	D	Z	H	A	H	E
H	B	L	J	S	P	A	G	H	E	T	T	I	Q	W	D	Q	P
K	S	O	W	I	Q	U	G	H	D	B	L	A	A	Z	E	R	M
D	A	F	Q	S	A	L	A	T	K	A	G	R	E	C	K	A	J
P	O	I	B	O	F	X	H	I	P	Z	N	X	T	C	I	B	R
I	H	P	X	K	U	Z	J	O	O	F	O	Q	W	K	G	I	O
O	S	C	Y	P	E	K	Z	Ż	U	R	A	W	I	N	A	V	N
L	F	F	P	Q	X	V	M	Q	L	S	Y	M	K	Z	E	I	H
U	A	O	S	Q	L	B	A	P	N	N	L	K	G	F	E	Z	W
G	N	Q	V	K	U	Z	H	K	J	B	N	M	K	M	P	G	
W	W	I	E	U	Q	H	F	I	N	X	S	G	F	F	D	I	S
D	N	H	L	V	L	E	H	R	V	G	Z	K	H	J	P	Z	P
P	I	E	R	O	G	I	Z	B	R	Y	N	D	Z	A	O	Z	T
D	S	V	I	N	F	I	Q	F	U	T	E	K	M	U	R	A	W
N	D	E	D	S	L	U	P	R	B	H	S	C	Z	J	S	B	K
U	R	T	I	J	G	P	S	H	E	B	C	H	F	V	C	G	D

Odpowiedzi: kwaśnica, spaghetti, sałatka grecka, oscypek z żurawiną, pizza, pierogi z bryndzą.

Hen, w góry!

Pod Kasprowy, pod Giewont, ale też do pięknych tatrzańskich muzeów, do wsi leżących nieopodal Zakopanego i drewnianych kościołów, liczących często kilkaset lat. Na Podhalu zawsze warto przyjechać – i latem, i zimą – żeby poznawać je wciąż na nowo. Co o nim wiecie? Sprawdźmy.

Quiz wiedzy

1. Słowo „hole” w gwarze podhalańskiej oznacza:
 - a. góry
 - b. hale, na których wypasa się owce
 - c. przełęcz
2. Gdzie znajduje się kościół św. Michała Archaniola wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO?
 - a. w Dębnie Podhalańskim
 - b. w Nowych Maniowach
 - c. w Orawce
3. Pierwszym pasażerem kolejki na Kasprowy Wierch był:
 - a. Aleksander Bobkowski
 - b. pies Rebus
 - c. Helena Bobkowska
4. Dziełem życia Marii Ochorowicz-Monatowej była:
 - a. „Uniwersalna książka kucharska”
 - b. „Popularna książka kucharska”
 - c. „Domowa książka kucharska”

5. Wełnianka to:
 - a. element damskiego stroju podhalańskiego
 - b. materiał służący do ocieplania chat górskich
 - c. wypełnienie tradycyjnego górskiego kubraka
6. Twórcą stylu zakopiańskiego w architekturze był:
 - a. Tytus Chałubiński
 - b. Stanisław Ignacy Witkiewicz
 - c. Stanisław Witkiewicz
7. Żętyca to:
 - a. ser produkowany na Podhalu z mleka krowiego
 - b. przegotowana serwatka z mleka owczego ściętego podpuszczką
 - c. ozdobna srebrna spinka przy męskiej góralskiej koszuli

Odpowiedzi:
1a, 2a, 3b, 4a, 5b, 6c, 7b.

DBAMY O DOBRE RELACJE

✉ karty@intercity.pl
☎ 697 048 959

**Ty dbasz o relacje w biznesie,
my o Twój komfort
w podróży**

sprawdź na:

intercity.pl/karty

Problem z czkawką

Chociaż wydaje nam się, że wiemy dużo, w świecie naukowym jest jeszcze wiele do odkrycia. Weźmy na przykład czkawkę.

Wiemy, jak powstaje, za to nie mamy pojęcia, po co nam ona i jak ją zatrzymać. Albo inaczej: stosujemy na nią wiele sposobów, ale w zasadzie żaden nie działa. Zaintrygowani?

No to tłumaczę dalej.

autor: **Tomasz Rożek**



Czkawka to niekontrolowany i szybki skurcz oraz rozkurcz przepony. Zanim powiem wam, co może go wywołać, kilka słów o tym, dlaczego w całym tym procesie istotny jest właśnie ten mięsień. Gdy wciągamy powietrze do płuc, obniża nam się i kurczy wspomniana przepona, która oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej. Kurcząc się, przepona zwiększa objętość klatki piersiowej, a to powoduje zasysanie powietrza przez usta albo przez nos, do jej środka. Z kolei rozkurcz i podniesienie się przepony zmniejsza objętość klatki piersiowej i ilość powietrza wyciśniętego na zewnątrz.

Skurcz, rozkurcz, skurcz, rozkurcz... i tak jakieś 20-30 tys. razy na dobę. Tak wygląda oddychanie. Przepona ma w nim znaczenie kluczowe, a do jej kurczenia i rozkurczania sygnał elektryczny z mózgu biegnie przez nerwy przeponowe, które z rdzenia kręgowego odchodzą w okolicach szyi. Gdy nerwy te zostaną podrażnione, dochodzi do skurczów przepony w sposób niekontrolowany.

Spowodować może je na przykład łapczywe, niewystarczająco rozdrobnione zębami jedzenie, ale także

napicie się dużej ilości napoju gazowanego czy przeżucie się. Rozciągnięty żołądek może naciskać na przeponę. Czkawkę mogą spowodować także silny i nagły stres czy nadmierne spożycie alkoholu. Przy czym w przypadku stresu i używek nie wiadomo, jaki mechanizm wywołuje czkawkę.

Co możemy zrobić z czkawką? Jedni próbują jeść cukier, drudzy wstrzymują oddech, jeszcze inni czekają, aż ktoś ich przestraszy. Który z tych sposobów działa? Będziecie zaskoczeni. Otóż jedyną naukowo potwierdzoną metodą jest wdychanie powietrza o zwiększonej zawartości dwutlenku węgla. Ale nie wiadomo, dlaczego to pomaga. Nie pomaga za to jedzenie cukru, wstrzymywanie oddechu czy picie dużej ilości wody.

Choć czasami jest kłopotliwa, czkawka wydaje się czymś mało poważnym. A tymczasem może być oznaką poważnych chorób, takich jak np. cukrzyca, zapalenie wątroby, a nawet niektórych chorób mózgu. Lepiej, by osoby, które mają trwające bardzo długo czkawki, zrobiły podstawowe badania medyczne i wybrały się na konsultację do lekarza.

Poznaj więcej fascynujących odpowiedzi na niebanalne pytania. Znajdziesz je w książce Tomasza Rożka „Pytania z Księżyca”, wydanej przez Fundację Nauka. To Lubie. Książka jest dostępna na naukatolubie.store.

Kupując ją, wspierasz działania Fundacji, w tym program grantowy dla młodych naukowców.

Grafika: Tadeusz Marek



kontakt
sprzedaz@intercity.pl



DBAMY O DOBRE RELACJE

Planujesz event? Skorzystaj z pociągu na zamówienie.

sprawdź na:

intercity.pl

iC PKP INTERCITY

OCALĄ LAS I ROZBAWIĄ WAS

EKIPA Z DŻUNGLI misja ratunkowa

REŻYSERIA **LAURENT BRU, YANNICK MOULIN, BENOÎT SOMVILLE**

SCÉNARIO DAVID ALAUX, ERIC TOSTI ET JEAN-FRANÇOIS TOSTI D'APRÈS L'OPÉRA ORIGINAL DE DAVID ALAUX, ERIC TOSTI ET JEAN-FRANÇOIS TOSTI RÉALISÉ PAR LAURENT BRU, YANNICK MOULIN ET BENOÎT SOMVILLE
MUSIQUE ORIGINALE OLIVIER CUSSAC PRODUIT PAR JEAN-FRANÇOIS TOSTI UNE COPRODUCTION LAT PRODUCTIONS SNO ET FRANCE 3 CINÉMA AVEC LA PARTICIPATION DE FRANCE TÉLÉVISIONS, CINE+ ET DU CNC
AVEC LE SOUTIEN DE CANAL+ DE LA RÉGION OCCITANIE / PYRÉNÉES - MÉDITERRANÉE EN PARTENARIAT AVEC LE CNC DE TOULOUSE MÉTROPOLE EN PARTENARIAT AVEC LE CNC LA PRODIGE L'ANGOLA ET LA SACEM VENTES INTERNATIONALES SNO

TAT

3cinéma

france-tv

CANAL+

CINE+

4D

4D

4D

4D

4D

4D

4D

4D

4D

4D

4D

OD 19 STYCZNIA - TYLKO W KINACH

PKP INTERCITY

publi

KLUB CCC

publi

Fikot!

publi

ProfilLingua

mamotaja

zasDzieci

miasto dzieci

HELLO H&M MEMBER