



PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

nr 45 / styczeń 2023

intercity.pl/wpodroz

ISSN 2544-1019

W GÓRY



RUSZAJ Z NAMI W PODRÓŻ

ODKRYJ KOLEKCJĘ



PKP INTERCITY

~~~~~ Czas ruszać



Drodzy czytelnicy,

w styczniu rozpoczynają się ferie, a zima już kusi pięknymi widokami i zachęca do aktywności na świeżym powietrzu. Choć zimowe atrakcje czekają w wielu rejonach Polski, to jednak nasze góry cieszą się w tym czasie największą popularnością. Przyciągają, fascynują, ale stawiają też wiele wyzwań, wymagających rozważań i trafnych decyzji. Pierwszą można podjąć jeszcze w domu, wybierając podróż z PKP Intercity, kupując bilet odpowiednio wcześniej, najlepiej w jednym ze zdalnych kanałów, i korzystając z atrakcyjnych promocji. Nasze pociągi docierają do wielu zimowych kurortów, z których kilka przedstawiamy Państwu bliżej na łamach magazynu – wraz z ich historią, zabytkami i niezwykłymi postaciami. Zachęcam także do zapoznania się z poradami ekspertów, którzy podpowiadają, jak przygotować się na górską wyprawę i postępować na szlaku, by być bezpiecznym. Najważniejsza zasada – mierzyć siły na zamiary – obowiązuje niezależnie od tego, jak wysoki jest szczyt, na który się wspinamy. Oczywiście nie każdy musi być zdobywcą korony gór – spacer z rodziną, wspólna zabawa w śniegu czy zwiedzanie to wielka frajda i wspaniały sposób na spędzanie czasu. W naszym magazynie znajdą Państwo wiele wskazówek i inspiracji. Życzę przyjemnej lektury, bezpiecznych podróży i udanego wypoczynku.

Marek Chraniuk
Prezes PKP Intercity SA

PKP INTERCITY

Magazyn pokładowy PKP Intercity

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

Redaktor naczelny: Leszek Mielczarek

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

Zespół redakcyjny: Daria Weps, Agnieszka Gołębek, Iwona Wójcik, Marta Zdunek, Aleksandra Cebula, Karolina Kałuża, Kuba Kozal, Marlena Tomaszewska, Anna Chmiel

Projekt graficzny: Katarzyna Szawińska

Skład: Katarzyna Szawińska, Katarzyna Kwiatkowska, Dorota Sezanowicz-Szymbara

Kontakt: wpodroz@time4.pl

Spis treści

6

Na swoim miejscu

Gdy rozsądek
bierze górę

Tuż za rogiem

- 12** Za górami, za lasami...
- 14** U źródeł Wisły
- 16** Perła wśród zdrojów
- 18** Zakopane zaprasza!
- 22** Kieruj się na południe

W ruchu

- 24** Biały puch,
wszyscy w ruch
- 28** Frajda z gór
- 32** Chodźmy na szlak

Na czasie

- 36** Będzie się działo!

Przebieg zdarzeń

- 38** Zawsze mierz
wysoko
- 40** Witaj w domu
- 42** Duch Zakopanego



Ekwipunek

- 52** Niezbędnik
wędrowca

Ze smakiem

- 53** Oscypek pod ochroną



Pomysł na...

- 44** Jej wysokość góra

Przystanek kultura

- 46** Idę!
- 48** Usłyszeć niewidzialne
- 50** Kierunek: nowości

Z mapą w rękę

- 54** Swoje chwalicie,
cudzego nie znacie
- 56** Z góry widać lepiej
- 58** Chcesz się poszczycić...

Jak na dłoni

- 60** Nie tylko góry

W
PODRÓŻ



Strefa PKP

- 62** Fani kolei – na zakupy!
Inny wymiar szkoleń
Nowe drukarki
w komplecie
- 64** Razem taniej
- 66** Europa
w zasięgu ręki

Stacja edukacja

- 68** Naturalne skarby
- 70** Akademia
Superbohaterów

Figle-migle

- 71** Jak z płatką
- 72** My się zimy
nie boimy!

Następny bilet
kup przez naszą
nową aplikację
i zobacz, jakie
to wygodne!



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Gdy rozsądek bierze górę

Sezon zimowy w pełni, a to oznacza inne wyzwania i dla miłośników Tatr, i dla ratowników TOPR-u. Czy turyści są dobrze przygotowani na tę porę roku? Jakie zagrożenia powinni wziąć pod uwagę, zanim wyruszą na szlak? O tym, a także o Tatrzańskim Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym wczoraj i dziś rozmawiamy z jego wieloletnim naczelnikiem – Janem Krzysztofem.

Rozmawiali: Agnieszka Gołąbek, Leszek Mielczarek

Powiedział Pan kiedyś w wywiadzie: „Żeby zwiększyć swoje bezpieczeństwo, powinniśmy zdobywać coraz większą wiedzę”. Gdzie jej szukać? Czy na pierwsze zimowe wyjście w Tatry najlepiej wybrać się z przewodnikiem, i to dopiero po ukończeniu podstawowego kursu lawinowego?

Kursy nie są obowiązkowe. Największym problemem jest realna ocena własnych umiejętności, ograniczeń, doświadczenia i kondycji. Wszystko zależy też od tego, dokąd chcemy iść – jeśli do schroniska

w Chochołowskiej czy Kościeliskiej, to musimy tylko włożyć wygodne buty i ma nam być ciepło, na oblodzonej drodze przydadzą się raczki i kijki. Czym innym jest wyjście wyżej, gdzie spotkamy się już z innymi trudnościami. Szczególnym przykładem są Rysy, najwyższy szczyt Polski, który pewnie z tego powodu często jest pierwszym i jedynym celem zimowym, a to już jest taki początek alpinizmu o tej porze roku. To jest szlak turystyczny, ale wymagający umiejętności wysokogórskich, oceny ryzyka lawinowego itd. Niezbędny jest także sprzęt, taki jak raki i czekan, i wprawa w posługiwaniu się nim, by w sytuacji awaryjnej – potknięcia czy upadku –

umieć z niego skorzystać. A może warto się zastanowić, czy jest ktoś, z kim mogę iść i kto potrafi użyć liny do dodatkowej asekuracji, jeśli będzie taka konieczność? Jeżeli nie, to wtedy korzystamy z przewodnika, odpowiednio uprawnionego i wyszkolonego, i to po jego stronie leży, by nas odpowiednio do tego przygotować – zarówno pod kątem sprzętu, jak i ustalenia, kiedy idziemy, dokąd idziemy i czy to w ogóle jest możliwe w tym okresie, w którym się wybieramy.

Mówi Pan, że wszyscy idą na Rysy. To ciekawe, wydaje się, że ten szczyt to zimą spore wyzwanie i powinien być jednym z ostatnich celów o tej porze roku.

Nie, nie wszyscy, ale wielokrotnie to są pierwsze wycieczki, często związane ze sztucznymi z mojej perspektywy celami, takimi jak Korona Ziemi czy Tatr. Ta presja, wywierana przez samego siebie, jest dużym problemem. Gdzieś wyczytałem, że bardzo trudno ludzi zmotywować do działania, ale jeszcze trudniej odwieść ich od własnych planów, kiedy już się do czegoś zmotywowali. I jeśli ktoś już się wybiera na te Rysy ileś tam razy, ale zrezygnował, to wreszcie mówi: „Nie, teraz to już idę na pewno”. A na tym polega cała sztuka górską, by w odpowiednim momencie zawrócić albo zmienić plany. Te Rysy będą w przyszłym roku, za dwa lata – gdy raz przekroczyć próg bezpieczeństwa, to już nie będę miał kolejnej okazji, by się tam wybrać. W Polsce generalnie gór jest mało, te o charakterze wysokogórkim to jest ułamek procentu powierzchni Polski, i to tylko w Tatrach. U nas ten obszar, bardzo niewielki, różni się znacznie od pozostałych gór. Doświadczenia z Beskidów czy Bieszczadów nie pomogą nam w terenie wysokogórkim – skalnym, śnieżnym, ze stromymi żlebami. Jeśli na połoninie się wyrócimy, to się wyrócimy, ale nie spadniemy z dużej wysokości. Dobrze więc zacząć od letnich wycieczek w Tatry, później coraz trudniejszych, żeby zobaczyć, czy aby na pewno to duże ryzyko mnie interesuje. Tak jak mówiłem, nie jestem zwolennikiem sztucznych celów. My, podobnie jak wielu innych ludzi mieszkających w górach, nie idziemy na szczyt, my nie zdobywamy gór, my idziemy „w hole”, jak to się ładnie mówi po góralsku. Gdzie wejdziemy, dokąd dojdziemy – to jest drugorzędna sprawa.

Å propos oceny własnych możliwości, takim ciekawym miejscem jest Nosal – wejście od strony Kuźnic. Tam jest taki prożek, który – co można czasem zaobserwować – jest dla niektórych miejscem nie do przejścia.



Jan Krzysztof jest naczelnikiem Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego od blisko 25 lat – jego kadencja zaczęła się w 1998 r.

No tak. A mój pięcioletni wnuk przeszedł całość bez żadnego problemu. To kwestia ogólnej sprawności, obycia. Dla niektórych turystów to jest pierwsze w życiu spotkanie z takim trochę bardziej stromym miejscem. Z naszej perspektywy jest to po prostu górską ścieżką po kamieniach. Oczywiście sprawność fizyczna jest konieczna, a reszta to kwestia obycia z ekspozycją, czyli stromizną, i lękami, które się pojawiają w naszych głowach. Bliskość Nosała do Zakopanego i Kuźnic powoduje, że chodzą tam ludzie, którzy pierwszy raz spotykają się z takim utrudnieniem.

I są wypadki na Nosału...

Nie, bez przesady. Większość wypadków, które odnotowujemy tu bardzo rzadko, jest na zejściu do tamy, gdzie ktoś się wyrócił i potknął na kamiennych schodach. Liczba wypadków jest wprost proporcjonalna do natężenia ruchu turystycznego w danym miejscu i warunków, jakie mamy. Tam, gdzie jest dużo ludzi, tam są wypadki.



**ZAWSZE ZACHĘCAMY, BY ZIMĄ
W WYSOKICH GÓRACH
PORUSZAĆ SIĘ NA SPRZĘCIE
DO SKIALPINIZMU, NA RAKIETACH
ŚNIEŻNYCH – BY SIĘ NIE ZAPADAĆ,
BY NIE TRACIĆ SIŁ. DZIEŃ JEST
KRÓTKI, WARUNKI GWAŁTOWNIE
SIĘ ZMIENIAJĄ I MUSIMY BYĆ
NA TO PRZYGOTOWANI.**

**A kiedy jest ich najwięcej? W październiku
zeszłego roku co chwilę słyszeliśmy o jakimś
zdarzeniu w Tatrach.**

Jeżeli mówimy o wypadkach śmiertelnych, to jest ich najwięcej w okresach przejściowych – na przejściu zimy w lato, a szczególnie lata w zimę. W zeszłym roku to był okres, kiedy u nas już spadł śnieg, był bardzo twardy, zlodowaciały, no i ludzie byli do tego nieprzygotowani, a mimo to nie zmienili swoich planów. Jeśli dobrze pamiętam, mieliśmy 18 śmiertelnych wypadków w 2022 r. i to jest liczba nieodbiegająca od średniej wieloletniej tej smutnej statystyki. Ten październikowy tydzień był tragiczny w polskich Tatrach – było sześć śmiertelnych wypadków – no ale zdarzały się tygodnie w naszej historii jeszcze bardziej tragiczne. Warunki dla fachowców były świetne, bezpieczne, bez zagrożenia lawinowego, ale to wymaga, jak we wszystkim, treningu. To jest trochę tak, jak ktoś kupi samochód sportowy i pojedzie na rajd, a nigdy wcześniej nie jeździł, nie był rajdowcem, w ogóle nie był kierowcą. Pewnych rzeczy po prostu nie da się zrobić bez wcześniejszego treningu, a realna ocena własnych możliwości to nie jest problem tylko w górach, ale wszędzie, jeśli się bliżej przyjrzeć.

**Wiatr, stromy teren, świeży śnieg – to wszystko
nie sprzyja zimowej wędrówce. Na co jeszcze
powinniśmy uważać?**

To zależy, dokąd się wybieramy. Można zapytać: „Gdzie do tej pory byłeś zimą?”, „No, byłem na Turbaczu”, „No to nigdzie samodzielnie nie możesz iść. Weź kogoś doświadczonego, wybierz się na Czerwone Wierchy, jeżeli zagrożenie lawinowe będzie na to pozwalać i da się to zrobić”. Tatry Zachodnie są świetnym wstępnym poligonem, tam nie ma trudności technicznych, ale spotkamy się ze wszystkimi innymi zagrożeniami – problemami

z orientacją, długością trasy, ewentualnie przepadającymi śniegami. Zawsze zachęcamy, by zimą w wysokich górach poruszać się na sprzęcie do skialpinizmu, na rakietach śnieżnych – by się nie zapadać, by nie tracić sił. Dzień jest krótki, warunki gwałtownie się zmieniają i musimy być na to przygotowani. Nie chodzimy samotnie oczywiście, to jest podstawa. Zimą taka zalecana grupa to są 3-4 osoby – nie więcej i nie mniej, tak żeby móc sobie wzajemnie pomagać, ale równocześnie by był kontakt w całej grupie. Aby wyjść w teren wysokogórski, musimy umieć korzystać z komunikatów lawinowych i prognozy pogody. Samo to, że będzie sypać, nic nie znaczy. Ile spadnie tego śniegu? Czy będzie wiatr? Czy będzie widoczność? Bo jeśli nie będzie, a ja skrucę sobie kostkę, to śmigłowiec nie przyleci. A może trzeba będzie poczekać na pomoc trzy, pięć, osiem godzin, zależnie od warunków, więc czy będę w stanie wytrzymać tak długo? To też trzeba brać pod uwagę, kiedy wybieramy się przy złej widoczności. A jeśli warunki się pogorszą, to zmienić plany czy zawrócić.

**Jadąc tutaj, dyskutowaliśmy o zestawie
lawinowym. Czy jeśli idziemy wyżej w góry,
zawsze powinniśmy mieć go ze sobą?**

Tak, to jest podstawowe wyposażenie, jak np. zestaw bielizny. Po co nam detektor, sonda i łopata? One są potrzebne, kiedy zawiodły wcześniejsze oceny ryzyka i doszło do wypadku lawinowego. Przede wszystkim jednak musimy wiedzieć, jak się nimi posługiwać. By znaleźć nas w lawinie, wystarczy, żebyśmy umieli włączyć detektor, ale by on był w pełni wykorzystany, musimy nauczyć się szukać nim zasypanego w lawinie – a stres jest ogromny, proszę mi wierzyć. W dużych emocjach ludzie często nie są w stanie wystukać numeru telefonu po pomoc, nie pamiętają go. Opanowanie tego stresu wymaga wcześniejszego treningu. Jeśli mam świadomość, że będę wiedział, co mam robić, to spokojnie przekażę informację o wypadku i sam rozpocznę poszukiwania, bo to ja, będąc na miejscu, daję zasypanemu najwięcej szans na uratowanie. W pierwszych 15 min jest to prawie 90 proc., a potem te szanse gwałtownie spadają na skutek uduszenia pod śniegiem.

**Moda na skitury trwa w najlepsze, coraz więcej
miłośników tego zimowego sportu widać
także w Tatrach. Czy turyści, którzy poruszają się
pieszo, powinni na skitowców bardziej
uważać – obawiać się, że mogą oni nieświadomie
podciąć lawinę?**

Nie, bardziej niekorzystnie na pokrywę śnieżną wpływają piesi. Skitury to powrót do początków narciarstwa. Od początku lat 80. jest to nasz podstawowy sposób poruszania się podczas akcji ratunkowych w górach, to dlatego, jeśli ktoś chce być ratownikiem, musi bardzo dobrze jeździć na nartach. W pandemii, kiedy wyciągi nie jeździły, nastąpił nieprawdopodobny boom – i w Alpach, i u nas. Cały dostępny sprzęt został sprzedany. Jak ktoś próbuje, no to już nie chce mu się chodzić na piechotę. Wchodzimy do góry mniej więcej w porównywalnym czasie, ale nie zapadamy się, nie walczymy z tym przepadającym śniegiem, a z powrotem, jeśli jesteśmy dobrymi narciarzami, a to jest warunek konieczny, mamy samą przyjemność. Tatry są do tego doskonałym terenem.

**A jakie szkolenie wybrać na początek
przygody z zimowymi wędrówkami? Oert
jest sporo, ale co jest najlepsze na start?**

Przede wszystkim dobre. Cały system szkolenia w tej chwili zrobił się po prostu biznesem i jego poziom jest bardzo różny, zachęcam więc do weryfikacji. Nie chodzi

o to, żeby była tylko miła atmosfera na szkoleniu, ale żeby instruktorzy byli kompetentni – np. z Polskiego Związku Alpinizmu czy TOPR-u. I nie ma co udawać, że w ciągu weekendu, a czasem jednego dnia, nauczymy się równocześnie chodzić w rakach, hamować czekaniem, oceniać zagrożenie lawinowe, ratować w lawinie. Nie da się tego zrobić. Te jednodniowe oferty to nie są kursy, tylko spotkania, pogadanki. To jest bardzo niebezpieczne, bo daje ludziom wrażenie, że zostali przeszkoleni i że już wszystko wiedzą. Mają fałszywe poczucie zdobycia kompetencji.

**Jest pan zwolennikiem podejścia norweskiego,
gdzie na fiordach nie ma barier, ostrzeżeń,
każdy musi sam ocenić ryzyko, zadbać o swoje
bezpieczeństwo. Dlaczego u nas się to nie
sprawdza? Przeceniamy swoje umiejętności?**

Przeceniamy, ale to nie tylko u nas jest powszechne. To jest kwestia podejścia do zarządzania edukacją. Jeśli nie ma tabliczki, że jest niebezpiecznie, to znaczy, że jest bezpiecznie, a tak oczywiście nie jest. Nie ma ograniczenia na drodze? To jedź z pełną prędkością,



W tym roku mija 60 lat od pierwszej udanej akcji ratunkowej w Tatrach z wykorzystaniem śmigłowca – maszyny, która zrewolucjonizowała ratownictwo górskie.

Fot. archiwum TOPR-u – fot. Edward Lichota.



Ratownictwo górskie jest działaniem zespołowym. Na zdjęciu akcja ratunkowa pod Rysami.

bo nie było tabliczki i nie stoi policja. Nie ma tabliczki, że w górach jest niebezpiecznie, to możesz wszystko. To nie jest właściwe postępowanie.

Jest pan naczelnikiem TOPR-u, organizacji, która istnieje ponad 110 lat. Jak udaje się kolejnym ratownikom i kandydatom na ratowników przekazywać jej niezmienną ideę? Przecież każde pokolenie to inne podejście do pracy i zawodowych obowiązków.

Oczywiście zawsze starsze pokolenie narzeka na to młodsze, taka jest natura człowieka. My rzeczywiście dosyć mocno się odwołujemy do tradycji, bo jest piękna pod każdym względem. Zmienia się natomiast rzeczywistość, w której działamy. W pierwszych latach istnienia TOPR-u były jedna czy dwie akcje w ciągu 12 miesięcy, a my od stycznia 2022 r. mamy już 1100 uratowanych osób. Skala, sposób zarządzania i sprzęt to zupełnie co innego niż 100 lat temu, jednak kiedy przychodzą ciężkie warunki, zima, to pracujemy tak samo jak ci pierwsi ratownicy. Ratownictwo górskie jest działaniem zespołowym, ważna jest umiejętność współpracy. Wejście do naszej organizacji trwa dosyć długo, minimum dwa lata. Adept musi się sam zorientować, czy pasuje mu ten sposób pracy, w większości społecznej, choć gros obowiązków wykonują zawodowi ratownicy, których jest obecnie 44. Nie każdemu odpowiada, że będzie trybikiem w tej maszynie i będzie np. nosił ciężki plecak tam i z powrotem, co jest mało spektakularne, ale niezbędne.

A jaki sprzęt zrewolucjonizował TOPR i ratownictwo górskie?

W zasadzie od 1909 r. do lat 50. ubiegłego wieku nic się nie zmieniało. W latach 50., dzięki wsparciu finansowemu od małżeństwa Dewitzów, został zakupiony sprzęt do ratownictwa ścianowego. To był taki pierwszy skok cywilizacyjny. Polski alpinizm był wtedy na niezwykle wysokim poziomie sportowym, wspinano się na najtrudniejszych ścianach tatrzańskich i ratownictwo musiało za tym nadążyć. Za zjazdami w takich miejscach szła potrzeba stworzenia sprawnej łączności radiowej. I tu pojawił się pan Wojciech Nietyska, który skonstruował radiotelefony Klimek i Wawa. Ja jeszcze w latach 80. używałem tych „klimków” – doskonałe urządzenie, miało świetne parametry, rozwiązanie na skalę światową. To był taki drugi etap. Później, w latach 60., pojawiła się możliwość wykorzystania do ratownictwa śmigłowca – był to śmigłowiec SM-1. Z jego użyciem odbyła się pierwsza w Tatrach udana akcja ratunkowa – w marcu 1963 r. zwiózł z Pięciu Stawów kontuzjowaną narciarkę. W połowie lat 70. zmienił się typ śmigłowca na Mi-2, który stopniowo zaczął już dyżurować w Zakopanem, a nie jak wcześniej w Krakowie. Ta dostępność była kolejną rewolucją. Później, w połowie lat 90., pojawił się Sokół, którego parametry techniczne są nieporównywalne z wcześniejszymi modelami. Ostatnia rewolucja to telefony komórkowe – może nie bezpośrednio dla nas, ale dawniej, żeby zawiadomić o wypadku, np. w latach 80. czy 90., ktoś musiał zbiec na dół lub krzyczeć, by ktoś kogoś

Fot. archiwum TOPR-u – fot. Roman Szadkowski.



MY, PODOBNIKIE JAK WIELU INNYCH LUDZI MIESZKAJĄCYCH W GÓRACH, NIE IDZIEMY NA SZCZYT, MY NIE ZDOBYWAMY GÓR, MY IDZIEMY „W HOLE”, JAK TO SIĘ ŁADNIE MÓWI PO GÓRALSKU. GDZIE WEJDZIEMY, DOKĄD DOJDZIEMY – TO JEST DRUGORZĘDNA SPRAWA.

zawiadomił np. w schronisku przy Morskim Oku, gdzie był telefon na korbkę. Teraz mamy informację o wypadku prawie natychmiast, i to bezpośrednio z miejsca zdarzenia. Przy sprzyjających okolicznościach poszkodowany czasem już po 20 min od wypadku jest w szpitalu.

Ale pewnie teraz tych powiadomień telefonicznych jest bardzo dużo?

My zbieramy te informacje i oczywiście je weryfikujemy. Mówi się sporo o niewłaściwych zachowaniach turystów, a my podkreślamy, że nierzadko świetnie się zachowali, zrobili wszystko, co trzeba, często dzięki telefonom mieli dodatkowo instrukcję od nas. Chyba w 2021 r. mieliśmy w ciągu tygodnia dwa nagłe zatrzymania krążenia – turyści podjęli wtedy poprawne czynności resuscytacyjne, ratownicy dolecieli na miejsce w krótkim czasie i dzięki temu ci ludzie przeżyli, a po kilku dniach byli w pełnej formie. Innym razem turysta po upadku zatrzymał się na skraju przepaści – turyści wzięli się za ręce i uformowali łańcuch, dzięki czemu trzymali człowieka nad tą przepaścią do czasu dotarcia ratowników. Pozytywnych zachowań jest zdecydowanie więcej. Częściej jednak mówi się, szczególnie w mediach, o zachowaniach nagannych.

Czy rosnąca liczba wypadków to wynik tego, że większy procent osób jest nieprzygotowanych do warunków górskich? A może jest ich więcej, bo rośnie ruch turystyczny w Tatrach?

Zdecydowanie to drugie – w 2021 r. Tatrzański Park Narodowy odnotował 4,8 mln wejść, my uratowaliśmy ok. tysiąca osób. Gdybyśmy porównali proporcje ludzi wychodzących w góry z liczbą wypadków, to zdarzeń nie jest za wiele. Często też ratujemy tych, którzy są dopiero przed wypadkiem, bo mieli telefon i zadzwonili. Mamy takie historie, że ktoś, kto utknął w jakimś trudnym miejscu w ścianie, jakimś cudem ten telefon wyjął i zadzwonił po pomoc. To było wszystko, co był w stanie zrobić – każdy krok dalej byłby groźny dla jego życia.

* Mariusz Zaruski (1867-1941) był założycielem i wieloletnim naczelnikiem Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Czy TOPR, jeśli wziąć pod uwagę tyle już przepracowanych lat, to był dobry wybór?

Miałem 20 lat, kiedy zacząłem pracować zawodowo. I myślę, że to był dobry wybór. Nie wiem, czy to, co robię w tej chwili, tak samo bym oceniał, bo jednak bardziej interesują mnie góry. Administrowanie nie jest przyjemne, ale konieczne.

A czy ma Pan swoje ulubione miejsce w Tatrach?

Tak, ale nie powiem jakie. [śmiech] Mieszkam na obrzeżu parku narodowego, więc to jest moje najbliższe miejsce na wycieczki. Idę tam, gdzie jest najmniej ludzi.

Kopieniec?

To ważna dla mnie, piękna góra, niedaleko mojego domu. Spędziłem tam całe dzieciństwo. Niestety, Kopieniec zrobił się popularny. Jeszcze trzy lata temu chodziły tam pojedyncze osoby, a ostatnio naliczyłem prawie 200 osób!

Rzucić wszystko i wyjechać w... Jak takie zdanie brzmiałoby w ustach naczelnika TOPR-u? Gdzie ma Pan czasem ochotę uciec?

Wypoczywam z rodziną nad Morzem Śródziemnym. Od wielu lat jeździmy do Chorwacji, to moje ulubione miejsce. Ostatnio nawiązaliśmy też bliską współpracę z chorwackimi ratownikami. Nasze kontakty międzynarodowe są zresztą szerokie. Niedawno byli u nas Albańczycy, których szkoliliśmy, tak aby mógł powstać w tym kraju załóżek ratownictwa górskiego, byli też Gruzini. My w latach 80. jeździliśmy do Austrii, Szwajcarii czy Niemiec i tam zdobywaliśmy wiedzę. Teraz staramy się przekazać innym to, czego się nauczyliśmy i do czego doszliśmy sami – niektórzy są bowiem od strony organizacyjnej dopiero na etapie Mariusza Zaruskiego*, czyli tworzenia zorganizowanego ratownictwa górskiego.

Dziękujemy za rozmowę.

Za górami, za lasami...

„Nic nie może być piękniejszego nad położenie samej Jeleniej Góry: pięknie zbudowane miasto z wieloma okazałymi budynkami w dolinie, otoczone wzgórzami ze wszystkich stron, ze wspaniałym widokiem na Karkonosze”, napisał John Quincy Adams, minister pełnomocny USA w Prusach, przyszły szósty prezydent Stanów Zjednoczonych Ameryki, który w 1800 r. zwiedzał miasto i okolice.

autorka: **Daria Weps**

W żadnym innym miejscu przyroda i miasto tak idealnie ze sobą nie współgrają. Z centrum Jeleniej Góry rozpościera się wspaniały górski krajobraz, z kolei z okalających wzgórz można podziwiać zabudowania i okolice – najpiękniejszy widok roztacza się ze Wzgórza Gapy.

PO WYZWANIA

Góra Chojnik, szlaki leśne w kierunku Jagniątkowa i Perły Zachodu to miejsca, które na pewno przypadną do gustu amatorom turystyki pieszej i narciarskiej. Na szczególną uwagę zasługuje Transgraniczne Centrum Turystyki

Aktywnej, gdzie powstała dwukilometrowa wielofunkcyjna trasa biegowa dla rolkarzy, nartorolkarzy i biegaczy narciarskich. Polana na północnym zboczu Chojnika jest ulubionym miejscem rodzin z dziećmi, z kolei Jagniątków to idealna baza wypadowa w góry – można stąd wyruszyć m.in. na Śnieżne Kotły, do Czarnego Kotła Jagniątkowskiego czy Śnieżnych Stawków. Nie lada gratka czeka również w Borowym Jarze. Na niezwykle urokliwej trasie do Perły Zachodu (dawne schronisko nad Jeziorem Modrym) natrafimy na cudowne źródło, Ścieżkę Poetów, skałki Gibraltar, wieżę widokową „Grzybek” na Wzgórzu Krzywoustego, dojdziemy nawet na Koniec Świata, czyli do ruin dawnej papierni.

Dojedziesz tam pociągami,
sprawdź połączenie na intercity.pl

Czy wiesz, że...

Jedyną stratą w mieście w czasie II wojny światowej był wiadukt kolejowy z 1866 r. Zbudowany w otoczeniu wzgórz i lasów nad rzeką Bóbr, był nie lada atrakcją i wyzwaniem architektonicznym. Wysadzony przez wycofujące się wojska niemieckie, został odbudowany w latach 50.



PO WRAŻENIA

Zanim jednak wyruszymy na okoliczne trasy, warto zatrzymać się w uliczkach samej Jeleniej Góry. Choć pl. Ratuszowy i otaczające go kamienice są efektem XX-wiecznych rekonstrukcji, można tutaj znaleźć ślady przeszłości. Nad wejściem do ratusza znajduje się nawiązujący do legendy o powstaniu miasta napis: „Miasto założył Bolesław Krzywousty w 1108 r.”, a w jednej z tutejszych kamieniczek odkryto średniowieczną studnię, głęboką na 20 m. Uwagę zwiedzających na pewno przykują Baszta Zamkowa, z której można zobaczyć okolice, Baszta Grodzka i Brama Wojanowska, będące pozostałościami miejskiej zabudowy warownej z XV i XVI w. Obowiązkowym punktem programu jest Muzeum Karkonoskie – można w nim poznać dzieje miasta i regionu, a także historię związaną z wytwarzaniem szkła artystycznego i użytkowego. Fanów techniki na pewno zainteresuje Muzeum Motoryzacji z kultowymi: Fordem Model T, Polskim Fiatem Model 518 czy krążownikiem Buick Electra, jak również Muzeum Historii i Militariów. Z kolei ciekawą lekcję o naturze można odbyć w Muzeum Przyrodniczym, które ma bogate zbiory występujących lokalnie owadów, ptaków, ssaków czy karkonoskich

minerałów. Najmłodszych na pewno ucieszy wizyta w Muzeum Drewnianych Zabawek i zajęcia praktyczne w terenie organizowane przez Bank Karkonoskich Genów.

PO ODDECH

Osobne miejsce na mapie miasta zajmuje najstarsze w Polsce uzdrowisko Cieplice, miejsce od setek lat odwiedzane przez kuracjuszy, w tym przez samą królową Marysię, przyciągające turystów parkami zdrojowymi, zabytkową zabudową i termami. Z kolei na spragnionych sztuki wysokiej czeka Filharmonia Dolnośląska, koncerty i spektakle teatralne w Domu Hartmanna i w Zdrojowym Teatrze Animacji.

Wielej na:

sudety.pro/jeleniagora/
turystyka.jeleniagora.pl/

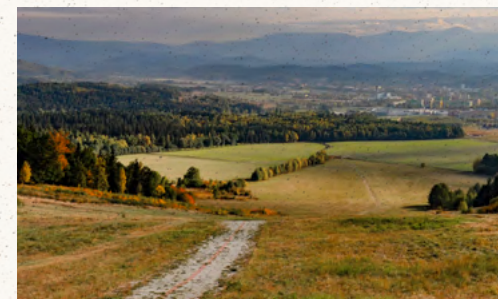
DANE TELEADRESOWE

Termy Cieplickie
termycieplkie.pl

Muzeum Karkonoskie
muzeumkarkonoskie.pl

Muzeum Przyrodnicze
muzeum-cieplkie.pl

**Transgraniczne Centrum
Turystyki Aktywnej**
tel. 75 755 39 09



Widok z Góry Szybowcowej na m.in. Karkonosze, Góry Iżerskie i Wałbrzyskie. Jej nazwa wzięła się od powstałego w 1924 r. na samym jej szczycie szybowiska.

Fot. Adobe Stock, polska-org.pl.

U źródeł Wisły

Wisła kojarzy się nie tylko ze źródłem największej polskiej rzeki i Adamem Małyszem. To także znakomite miejsce na wypoczynek dla każdego – niezależnie od pory roku.

autor: **Kuba Kozal**

Tak jak Zakopane zawdzięcza sławę Tytusowi Chałubińskiemu, tak i Wisła ma swojego odkrywcę. Dzięki etnografowi Bogumiłowi Hoffowi ta niewielka osada drwali i pasterzy zyskała szeroką sławę. Z inicjatywy Hoffa, a później także znanego warszawskiego psychologa Juliana Ochrowicza w latach 80. XIX w. powstały tu pierwsze wille wypoczynkowe. W Wiśle były znane postacie tamtej epoki: Maria Konopnicka, Bolesław Prus czy Władysław Reymont.

PO WYZWANIA

Położona w dolinie, u stóp Baraniej Góry, Wisła oferuje swoim gościom wiele możliwości spędzania czasu. Miasto oplecione jest siecią szlaków turystycznych. Spacer po centrum lub w górę doliny Białej Wisłki nie powinien być wyzwaniem nawet dla rodzin z dziećmi. Bardziej zaawansowani wędrowcy mogą się wybrać m.in. na Trzy Kopce Wiślańskie (810 m n.p.m.), Stożek (970 m n.p.m.), Malinowską Skałę (1152 m n.p.m.) czy najwyższy szczyt w okolicy – Baranią Górę (1220 m n.p.m.). Górski charakter Wisły sprawia, że jest ona ważnym punktem na mapie dla narciarzy. Wokół miasta działa aż siedem dużych

ośrodków narciarskich i wiele mniejszych obiektów. Razem składają się na blisko 30 wyciągów i przeszło 20 km tras zjazdowych. Od „oślich łączek” dla dzieci, dostępnych niemal we wszystkich tych miejscach, po oznakowane czarnym kolorem trasy dla zaawansowanych narciarzy na Soszowie i Stożku. Na Kubalonce i w Jonidle wybudowano też sieć tras biegowych.

Dar dla prezydenta

W Wiśle mieści się jedna z siedzib prezydenta RP. Oryginalny, modernistyczny kompleks budynków powstał w latach 30. XX w. jako dar od Ślązaków dla prezydenta Ignacego Mościckiego. Po II wojnie światowej obiekt pełnił różne funkcje, ale od 2002 r. znów jest w rękach Kancelarii Prezydenta RP. Zameczek można zwiedzać, wizytę trzeba jednak umówić z tygodniowym wyprzedzeniem i w większej grupie.



Czy wiesz, że...

Wisła jest jedynym miastem w Polsce, w którym większość mieszkańców stanowią protestanci. Od początku istnienia miejscowości osiedlali się tu ewangelicy – zwykle uciekający przed prześladowaniami z innych regionów.

PO WRAŻENIA

W samym centrum miasta, zaledwie pięć minut drogi od dworca kolejowego, stoi kompleks skoczni narciarskich Wisła Centrum, na których karierę rozpoczynał Adam Małysz. Na fali jego popularności w Wiśle-Malinie powstała nowoczesna skocznia, pod którą co roku w listopadzie zjeżdżają kibice z całego świata na rozpoczęcie sezonu w Pucharze Świata. Jeśli akurat nie odbywają się zawody, skocznie można zwiedzać. W Wiśle znajduje się galeria Sportowe Trofea Adama Małysza. To zresztą niejedyne muzeum w mieście. Są tu placówki poświęcone narciarstwu, spadochroniarstwu, turystyce, działa również regionalne Muzeum Beskidzkie. Dla najmłodszych ciekawym i angażującym miejscem będzie z pewnością Centrum Edukacji Ekologicznej i znajdujący się obok roślinny labirynt.

PO ODDECH

Po aktywnie spędzonym dniu czas na chwilę odpoczynku. A co relaksuje bardziej niż niespieszny spacer? W Wiśle warto wybrać się do Zabytkowego Parku Przygód w zrewitalizowanym parku Kopczyńskiego. Znajduje się tu 10 mozaikowych miniatur polskich zabytków – m.in. Zamek Prezydenta RP w Wiśle, królewski Wawel w Krakowie czy zamek w Sandomierzu – które po zmroku są pięknie podświetlone. Na przechadzkę można się również wybrać na zaporę nad Jeziorem Czernańskim, skąd rozciąga się przepiękna panorama Beskidu Śląskiego.

PRZYDATNE ADRESY

Zamek Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej w Wiśle
ul. Zameczek 1, 43-460 Wisła
zamekwisla.pl

Skocznia narciarska im. Adama Małysza
Malinka 4, 43-460 Wisła
wisla-malinka.com

Galeria Sportowe Trofea Adama Małysza w Wiśle
ul. 1 Maja 48A, 43-460 Wisła
wisla.pl/turysta/attractions/64

Centrum Edukacji Ekologicznej
ul. Wyzwolenia 67, 43-460 Wisła
cee.wisla.pl



Zamek Prezydenta RP.



Skocznia w Wiśle-Malinie.



Zameczek myśliwski Habsburgów.

Dojedziesz tam pociągami,
sprawdź połączenie na intercity.pl

Pertła wśród źródeł

Do Krynicy-Zdroju już ponad 200 lat temu przyjeżdżali kuracjusze, by zażywać kąpeli borowinowych, pić wody mineralne, żętyć i dzięki temu poprawić stan zdrowia. A co dzisiaj przyciąga turystów do tego miasta?

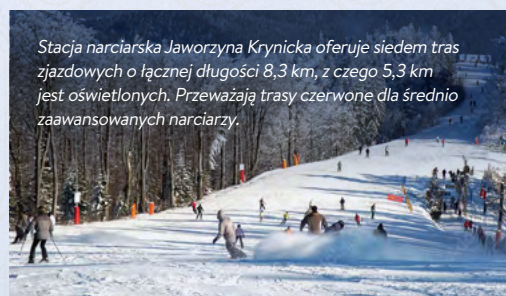
autorka: **Iwona Wójcik**

W 1794 r. w Krynicy został wybudowany tzw. mały domek, w którym od 1804 r. działały pierwsze zakłady kąpielowe, a już w 1807 r. miejscowość urzędowo określono mianem źródła kąpielowego. Gdy w 1856 r. przyjechał tu Józef Dietl – uznawany za ojca polskiej balneologii, jednej z dziedzin medycyny uzdrowiskowej zajmującej się badaniem właściwości leczniczych wód podziemnych i borowin – rozpoczął się wielki rozwój Krynicy jako uzdrowiska. W tym okresie powstały takie obiekty jak Stare Łazienki Mineralne, Stare Łazienki Borowinowe, Dom Zdrojowy i drewniana Pijalnia Główna.

PO WYZWANIA

Dzisiaj Krynica-Zdrój to nadal miejsce pobytu kuracjuszy, ale ci, którzy lubią aktywny wypoczynek, również mają tu co robić. W samym centrum miasta znajduje się Góra Parkowa. Na jej szczycie na wysokości 742 m n.p.m. można dotrzeć pieszo szlakami żółtym lub niebieskim albo wjechać kolejką linowo-terenową z 1937 r. – pierwszą tego typu w Polsce. Na szczycie nie brakuje atrakcji dla dzieci, są tu zjeżdżalnie rynnowe – Rajskie Ślizgawki, zjeżdżalnia pontonowa i park linowy Mamut.

Znajdujący się na zboczach góry Park Zdrojowy ma ponad 200-letnią historię; do dziś zachował się tu historyczny układ alejek. Spacer obowiązkowy! Najwyższym szczytem Krynicy-Zdroju jest Jaworzyna Krynicka (1114 m n.p.m.). Prowadzą na nią dwa szlaki: czerwony, zwany Głównym Szlakiem Beskidzkim, i zielony – Szlak Wincentego Pola. Na szczyt można również dotrzeć pierwszą i najdłuższą kolejką gondolową w Polsce. Jej dolna stacja znajduje się w dolinie Czarne Potoku. Tu także jest zlokalizowana nowoczesna stacja narciarska Jaworzyna Krynicka.



Stacja narciarska Jaworzyna Krynicka oferuje siedem tras zjazdowych o łącznej długości 8,3 km, z czego 5,3 km jest oświetlonych. Przeważają trasy czerwone dla średnio zaawansowanych narciarzy.

Neorenesansowy Stary Dom Zdrojowy znajduje się w samym sercu Krynicy-Zdroju, przy deptaku. Pierwotnie nazywano go Dworcem Zdrojowym.

Dojedziesz tam pociągami, sprawdź połączenie na intercity.pl



Muzeum Nikifora mieści się w zabytkowej, drewnianej willi „Romanówka”, którą w latach 1992-1994 odrestaurowano i przeniesiono do centrum miasta, naprzeciwko Starego Domu Zdrojowego.

PO WRAŻENIA

Jan Kiepura – słynny polski tenor i aktor – koncertował w Staatsoper w Berlinie, Opéra-Comique w Paryżu czy Teatro Colón w Buenos Aires, ale był też... w Krynicy-Zdroju. Tu odpoczywał, spędzał czas z rodziną, a nawet wybudował najbardziej luksusowy wówczas w uzdrowisku hotel – willę Patrię. Na jego cześć już w 1967 r., czyli w rok po śmierci artysty, Stefan Półchłopek (były burmistrz miasta) zorganizował I Festiwal im. Jana Kiepury, który odbywa się do dziś, w połowie sierpnia. Gdy mowa o Krynicy-Zdroju, nie sposób nie wspomnieć o Nikiforze (właśc. Epifaniuszu Drowniaku), który urodził się w tym mieście w 1895 r. i tu przez całe życie tworzył. Dzisiaj jest zaliczany do grona najwybitniejszych na świecie malarzy tzw. naiwnych, prymitywistów, za życia jednak był uznawany za dziwaka. Z pracami artysty można się zapoznać w Muzeum Nikifora mieszczącym się w pochodzącej z drugiej połowy XIX w. willi Romanówka.

PO ODDECH

Po wspięciu się na Górę Parkową i obejrzeniu dzieł Nikifora warto wybrać się do którejś z pijalni wód i zregenerować siły. Najstarszym zachowanym budynkiem zdrojowym w Krynicy jest dawna pijalnia wody mineralnej Słotwinka, czynna tylko od czerwca do września. Przy głównym deptaku znajduje się Pijalnia Główna – tu napijemy się wód: Jan, Słotwinka, Tadeusz, Zdrój Główny i Zuber – w Starym Domu Zdrojowym zaś można spróbować wody Mieczysław, a tylko w Pijalni Jana nalejemy do kubeczków wody Józef. Najbardziej znana, Krynica-Zdrój, jest wydobywana tuż przy Pijalni Główniej. Ma działanie antystresowe i przeciwalergiczne, zapobiega miażdżycy naczyń krwionośnych i zawałom serca. A co najważniejsze, możemy ją pić na co dzień i niemal w całej Polsce, nie tylko w Krynicy-Zdroju.



Przy deptaku znajdują się najważniejsze zabytki Krynicy-Zdroju, m.in. Pijalnia Główna, Stare Łazienki czy Stary Dom Zdrojowy.

Tego nie wiesz o Krynicy-Zdroju

- W 1858 r. po raz pierwszy w Polsce użyto tu borowiny do celów leczniczych.
- Stary Dom Zdrojowy został wybudowany w 1889 r., zaprojektowali go wybitni architekci – Julian Niedzielski i Jan Zawiejski, a w okresie międzywojennym mieszkał tu Józef Piłsudski z rodziną.
- Na Górę Parkową do dziś turystów wożą dwa wagony z 1937 r., wyprodukowane w szwajcarskiej fabryce Gangloff.
- Znajduje się tu pierwsza w Polsce wieża widokowa w koronach drzew. Ma unikalną drewnianą konstrukcję i mierzy 49,5 m.
- Krynica-Zdrój jest kolebką polskiego saneczkarstwa – w 1929 r. wybudowano tu tor saneczkarski, w 1930 r. odbyły się saneczkarskie mistrzostwa Polski, a w latach 1958 i 1962 mistrzostwa świata.

Zakopane zaprasza!

„Skądkolwiek wieje wiatr, zawsze ma zapach Tatr” – w tych słowach poety Jana Sztaudyngera wybrzmiewają i tęsknota, i miłość. Czy w górach można się zakochać? Można. Czy położone u ich stóp miasto potrafi zauroczyć? Jak najbardziej. Komu szybciej bije serce w Zakopanem?

autorka: **Agnieszka Gołąbek**

Czy wiesz, że...

Nazwa najsłynniejszej ulicy w Zakopanem, czyli Krupówek, pochodzi od polany, przy której ją wytyczono, a która niegdyś należała do rodziny Krupowskich.

Dojedziesz tam pociągkiem,
sprawdź połączenie na intercity.pl

PO WYZWANIA

Jeśli Zakopane, to wiadomo – góry. Tatry przyciągają co roku miliony turystów spragnionych pięknych widoków. Zimą zachęcamy do wycieczek w bezpieczniejsze, niższe partie, a jest w czym wybierać!

Więc chodź, pomaluj mój świat na:

- 1. Żółto – Dolina Białego** (czas przejścia: ok. 1 godz.) – to malownicza dolina idealna na zimowe wędrówki. Najpierw trzeba przejść Drogę pod Reglami, która doprowadzi nas do żółtego szlaku i do budki, w której trzeba będzie kupić bilet wstępu na teren Tatrzańskiego Parku Narodowego. Słyszeliście kiedyś o kotłach eworsyjnych? Jeśli nie, to będziecie je mogli zobaczyć na malowniczej trasie wiodącej wzdłuż Białego Potoku. Baczni obserwatorzy dojrzą też otwór dawnej sztolni – to właśnie tutaj po II wojnie światowej prowadzono poszukiwania złóż uranu. Na szlaku czeka jeszcze jedna niespodzianka – niewielki wodospad, który o tej porze roku zamienia się w lodową kaskadę.
- 2. Niebiesko – Kalatówki** (czas przejścia: ok. 30 min) – to wycieczka, w której trakcie będziecie nie tylko patrzeć pod nogi, lecz także zadzierać głowy. W czasie wędrówki przejdziecie bowiem pod powietrzną trasą kolejki linowej na Kasprowy Wierch. Niebieski szlak doprowadzi was także w rejon Pustelni św. Brata Alberta, a w końcu – do schroniska na Kalatówkach, w którym można się ogrzać i zjeść coś pysznego.
- 3. Zielono – Dolina Kościeliska** (czas przejścia: ok. 1,5 godz.) – z Zakopanego musimy udać się do Kir, by właśnie tutaj rozpocząć wycieczkę. Co nas czeka? Łagodnie wznoszący się szlak, piękny widokowo, idealny również dla tych, którzy od wędrówek wolą narty. Migawki aparatów najczęściej

Fot. Adobe Stock, Polona, Narodowe Archiwum Cyfrowe.

Król Tatr

Na takie miano zasłużył Tytus Aureliusz Chałubiński. „Nie ma w Zakopanem, w Tatrach jednej dobrej sprawy, która by nie była przez niego zapoczątkowana lub dokonana” – tak o tym lekarzu, botaniku, filozofie medycyny i taterniku pisał Stanisław Witkiewicz. Status kurortu klimatycznego przyznany Zakopanemu pod koniec XIX w. to zasługa m.in. Chałubińskiego, który odkrył, że można tu z powodzeniem leczyć np. gruźlicę. Jego postać upamiętniono również na szlaku – Wrota Chałubińskiego to jedna z bardziej znanych przełęczy w grani Tatr.

uruchamiane są w rejonie Polany Pisanej – widok wznoszącego się nad nią masywu Kominiarskiego Wierchu robi wrażenie! Na mecie czeka przytulne schronisko na Hali Ornak, w którym można zjeść szarlotkę w sezonowej, zimowej odsłonie.

- 4. Czerwono – Morskie Oko** (czas przejścia: ok. 3 godz.) – start z Palenicy Białczańskiej, do której można dotrzeć busem z Zakopanego. Czeką nas szeroka asfaltowa droga, a co najważniejsze, piękne widoki – w czasie spaceru będziemy mogli zobaczyć najwyższy szczyt Tatr, czyli leżący po słowackiej stronie Gerlach (2655 m n.p.m.). Nad Morskim Okiem czeka z kolei on – Mnich, który z tej strony robi ogromne wrażenie. Schronisko? Jest i ono! Tzw. stare schronisko służy turystom już od 1908 r. Zjeść pomidorową z widokiem na góry otaczające największe jezioro tatrzańskie – bezcenne.

WIĘCEJ POMYSŁÓW NA DŁUGIE I KRÓTKIE WĘDRÓWKI ZIMĄ:
zakopane.pl/strefa-turystyczna/turystyka/wycieczki-gorskie-zima/szlaki-zima



JAK ZIMA, TO TYLKO W ZAKOPANEM!



PO WRAŻENIA

W Zakopanem nie można się nudzić. To dlatego o każdej porze roku ściągają tu tłumy turystów. Oferta dla nich jest bardzo bogata.

Dla małych

Hop! – skaczące kangury, alpaki, kozy, owce, jelenie, daniel, mundzaki, osiołki, a nawet świnki morskie czekają na miłośników spotkań ze zwierzętami w czynnym całym roku minizoo przy ul. Piłsudskiego.

Baśniowa kraina – tutaj śniegu i wrażeń na pewno nie zabraknie. Snowlandia przy ul. Piłsudskiego, w pobliżu Wielkiej Krokwi im. Stanisława Marusarza, zachwyca śnieżnym labiryntem i zamkiem zbudowanym w całości ze śniegu. Jest tu też tor saneczkowy, z którego mogą śmiało korzystać również dorośli.



Dla małych i dużych

Z kopyta... – kulig rwie! Ognisko, śpiew, regionalny poczęstunek – nie ma się co dziwić, że kuligi to jedna z ulubionych atrakcji u podnóża Tatr, i to dla całej rodziny. Zaprzęgi konne startują np. spod Wielkiej Krokwi i stamtąd ruszają piękną, leśną trasą.

Jak po sznurku – a raczej po linie dojedziemy koleją linowo-terenową na Gubałówkę. Tylko 3,5 min jazdy dzieli nas od pięknego widoku na panoramę Tatr. Przez cały rok działa również bardzo popularna kolej linowa na Kasprowy Wierch. Ze szczytu widać nie tylko Czerwone Wierchy, lecz także szczyty Tatr Wysokich, np. Świnicę. Bez problemu można też dostrzec krzyż na Giewoncie. Kto wie, może ktoś dojrzy jeszcze legendarnych, śpiących w skałach rycerzy...



Najmłodszy zimę w Zakopanem na pewno się nie nudzą. Pomysłów na zabawę i aktywność tu nie brakuje.



W tatrzańskich wycieczkach góralowi Bartusiowi Obrochcie towarzyszyli m.in. Henryk Sienkiewicz i Bolesław Prus.

PO ODDECH

Odpoczywać można na różne sposoby, my proponujemy relaks w ruchu i zapraszamy na spacer po Zakopanem. Powolny, bez pośpiechu, za to z atrakcjami po drodze.

Z literaturą i muzyką w tle – mamy do wyboru pięć tras, a wszystkie zaczynają się przy Urzędzie Miasta Zakopane, gdzie znajduje się multimedialna ławeczka Bartusia Obrochty, doskonałego skrzypka i przewodnika tatrzańskiego, który żył w latach 1850-1926. Jego muzyka zainteresowała podobno samego Karola Szymanowskiego i była dla niego inspiracją podczas komponowania „Harnasi”. Na szlakach śladem literatów i muzyków czekają też na nas inne słynne postaci: Jan Kasprowicz, Mieczysław Karłowicz, Witkacy, Jan Sztudzynger, Kornel Makuszyński. Warto więc wyruszyć na krótki spacer, by zobaczyć związane z nimi miejsca i wsłuchać się w ich historie. Więcej szczegółów w opracowaniu: zakopane.pl/strefa-turystyczna/turystyka/spacerem-po-zakopanem/spacerownik.

Warto zobaczyć – jak możemy przeczytać na stronie internetowej Muzeum Narodowego w Krakowie: „Po niespełna stu latach powraca czasowo

do Zakopanego *panneau* dekoracyjne pt. »Pochód górali« Jana Rembowskiego (1879-1923). Monumentalne dzieło było pierwotnie częścią artystycznie zaprojektowanego wnętrza salonu teatralnego w gmachu sanatorium Bronisławy i Kazimierza Dłuskich w Kościelisku. Można je oglądać tylko do 15 marca w Muzeum Karola Szymanowskiego przy ul. Kasprusie 19.

Po regenerację – kto poszukuje spokoju dla ciała i ducha, powinien się zapoznać z bogatą ofertą Chochołowskich Term, położonych ok. 20 km od Zakopanego. Czekają tam sauny, spa, baseny, a nawet normobaria, czyli terapia w komorze ciśnieniowej.



Zakopiańskie zakamarki

Miejsca nieoczywiste, ciekawe historie, wyjątkowe postaci. Zakopane skrywa niejedną tajemnicę, warto poznać to miasto bliżej. Gdzie? Oczywiście w książkach:

1. „Nieobecne miasto. Przewodnik po nieznanym Zakopanem” – Maciej Krupa, Piotr Mazik, Kuba Szpilka, wydawnictwo Czarne, Muzeum Tatrzańskie w Zakopanem, 2016 r.
2. „Krupówki” – Piotr Mazik, Kuba Szpilka, wydawnictwo Czarne, Muzeum Tatrzańskie w Zakopanem, 2018 r.
3. „Zakopane odkopane. Lekko gorsząca opowieść góralsko-ceperska” – Paulina Młynarska, Beata Sabała-Zielińska, wydawnictwo Pascal, 2012 r.

Kieruj się na południe

Gdy w 1346 r. Duszniki uzyskały prawa miejskie, należały do rodu Pannewitzów i prężnie się rozwijały. Przebiegał tędy szlak handlowy z Czech na Śląsk, a miejscowość rozbudowywała się również dzięki sprzedaży sukna, tkactwu i papiernictwu.

autorka: **Aleksandra Cebula**

Momentem przełomowym okazało się odkrycie tu w XVIII w. wód mineralnych. Od tego czasu powstawała infrastruktura uzdrowiskowa, a miasto powoli stawało się jednym z najsłynniejszych europejskich zdrojów. Dziś pięćotysięczne Duszniki-Zdrój, położone na ziemi kłodzkiej, są nazywane „stolicą biathlonu”, a to za sprawą obiektu Tauron Duszniki Arena, w którym trenują m.in. polscy sportowcy i odbywają się liczne imprezy sportowe, nie tylko o charakterze ogólnopolskim. To jednak nie wszystko.

PO WYZWANIA

Jest jeszcze jedno miejsce w Dusznikach-Zdroju, w którym narciarze mogą się poczuć niemal jak w popularnych zagranicznych kurortach, a sezon trwa nawet 150 dni w roku. W północnej części Gór Orlickich, na wysokości 880-1025 m n.p.m., znajduje się Zieleniec Sport Arena – jeden z największych tego typu ośrodków w całej Polsce. Przygotowano tu łącznie 23 km tras różnicowanych m.in. pod względem poziomu trudności.

W ramach jednego karnetu goście mogą korzystać z całej infrastruktury – 31 wyciągów i kolei. Ponadto są tu szkoły narciarskie, wypożyczalnie sprzętu oraz liczne obiekty noclegowe i restauracje. Zieleniec powinni odwiedzić także fani narciarstwa biegowego – trasy przeznaczone do uprawiania tego sportu rozciągają się aż za czeską granicę i osiągają łącznie długość ponad 200 km. Jeśli dodamy do tego niezwykle mikroklimat, który ma bardzo dobry wpływ na ludzki organizm i przyspiesza jego regenerację, a także to, że trasy są odpowiednie również dla rodzin z dziećmi, otrzymamy miejsce idealne na zimowy odpoczynek. Dodatkową atrakcją jest znajdująca się nieopodal wieża widokowa na Orlicy.

PO WRAŻENIA

Z tras narciarskich warto zjechać do centrum miasta i wybrać się na spacer z historią w tle, by zobaczyć m.in. najstarszy budynek w mieście, o którym wspominają źródła już z 1361 r.; obecnie w tej kamienicy siedzibę mają

Dojedziesz tam pociągami,
sprawdź połączenie na intercity.pl



W Muzeum Papiernictwa turyści mogą sami czerpać papier.

władze miasta. Na rynku stoi także inny obiekt – niemy świadek historii, która wydarzyła się w jego murach przeszło 350 lat temu. W mieszczącym się tu wówczas zajezdzie Pod Czarnym Niedźwiedziem zatrzymał się na nocleg abdykujący król Polski Jan Kazimierz, który podróżował do Francji. Właściciel gospody nie pozwolił, aby wizyta takiego gościa poszła w zapomnienie – na fasadzie budynku umieścił więc specjalną tablicę informacyjną. Dziś można zobaczyć jej kopię i tłumaczenie. Wyjątkowym miejscem w Dusznikach-Zdroju, ale też w całej Polsce, jest Muzeum Papiernictwa. Młyn papierniczy z XVII w., w którym dzisiaj działa muzeum, w 2011 r. został uznany za pomnik historii. Tutejsi papiernicy – tak jak ich poprzednicy przez ponad cztery wieki – zanurzają sita w kadzi i odciskają zaczerpniętą warstwę masy papierniczej na chłonącej wodę przekładce. Tak powstaje tu każdy arkusz. Turyści również mogą spróbować swoich sił w produkowaniu papieru tradycyjną metodą.



Pijalnia Wód Mineralnych została zbudowana w XIX w.

PO ODDECH

Pod dusznicką ziemią bije pięć źródeł, z których od lat pobierana jest woda pomagająca kuracjom wracać do zdrowia. W malowniczym Parku Zdrojowym, zajmującym powierzchnię ponad 5 ha, znajduje się Pijalnia Wód Mineralnych, w której każdy może skosztować wody z miejscowych ujęć. Ponadto w parku działa restauracja, znajdują się tutaj m.in. amfiteatr i Teatr Zdrojowy.

Fot. Zieleniec Sport Arena (materiały własne), Adobe Stock.



Pan Chopin

W 1826 r. przybył do Dusznik młody Fryderyk Chopin. Podczas jego pobytu w uzdrowisku zmarł jeden z pacjentów. Ponieważ osierocił dzieci, zorganizowano koncert charytatywny, z którego dochód miał być przeznaczony dla sierot. W wydarzeniu uczestniczył także polski pianista. W Teatrze Zdrojowym (tzw. Dworku Chopina), gdzie odbył się koncert, od 1946 r. jest organizowany prestiżowy Międzynarodowy Festiwal Chopinowski.

Zieleniec Sport Arena

Zieleniec 72, 57-340 Duszniki-Zdrój
zieleniec.pl | marketing@winterpol.eu

Muzeum Papiernictwa

ul. Kłodzka 42, 57-340 Duszniki-Zdrój
muzeumpapiernictwa.pl
biuro@muzpap.pl | tel. 748 627 400



Biały puch, wszyscy w ruch

Zima to czas, który w powszechnym przekonaniu nie sprzyja aktywności fizycznej. Krótszy dzień, chłód i śnieg nie zachęcają do wychodzenia z domu. Tymczasem ruch na dworze przynosi wiele korzyści o każdej porze roku.

autorka: **Marlena Tomaszewska**

Kanapa czy sanki? Samochód czy narty? Basen czy jezioro? Wybór należy do nas! Aktywność na świeżym powietrzu hartuje organizm, dotlenia go i zwiększa wytrzymałość. Jaki sport wybrać, by nie tracić formy? Oto kilka propozycji.

Na stoku, ale nie z boku

Narciarstwo to bardzo popularny sport, dobry zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Są tacy, którzy kończą sezon w kwietniu, a już we wrześniu niecierpliwie wypatrują zimy. Jedni wybierają sprawdzone miejsca, inni szukają czegoś nowego.

Dokąd pojechać na narty w Polsce? Na przykład do Szczyrku lub Wisły, zwłaszcza jeśli ma to być pobyt z dziećmi. W górskich miejscowościach działa coraz więcej szkółek narciarskich – a to duże ułatwienie dla rodziców. Dziecko uczy się pod opieką instruktora, dorośli zaś mogą wtedy zażyć białego szaleństwa. Bardziej doświadczonym polecamy Białkę Tatrzańską i Kotelnicę Białczańską – największy kompleks narciarski na Podhalu, który już trzykrotnie zdobył tytuł World Ski Awards, najlepszego ośrodka narciarskiego w Polsce. Ponadto warto wziąć pod uwagę Jurgów, Zakopane, Tylicz czy Istebną.



Narciarstwo biegowe można uprawiać dwoma stylami: klasycznym i techniką łyżwiarską. Początkującym łatwiej będzie zacząć od stylu klasycznego.

Biegiem z kijkami

W ślad za Justyną Kowalczyk możemy na nartach nie jeździć, lecz... biegać! Gdzie? Przede wszystkim w Jakuszykach. Znajdziemy tam trasy biegowe zarówno dla amatorów, jak i wyczynowców. Doskonałe warunki utrzymują się aż do późnej wiosny, co stanowi dodatkową zachętę dla przyjezdnych. Łączna długość tras

biegowych wynosi ponad 100 km. Warto wspomnieć, że na terenie ośrodka narciarstwa biegowego Polana Jakuszycka corocznie jest rozgrywany Bieg Piastów, czyli jeden z najbardziej znanych masowych biegów górskich, w którym startują również zawodnicy z zagranicy. Poza tym na nartach pobiegamy w Wiśle, Bieszczadach, Górach Stołowych, Tatrach czy Lasówce. Ta ostatnia, uchodząca za jedną z najbardziej malowniczych tras, znajduje się w okolicy stacji narciarskiej w Ziełńcu.

Z górki na pazurki

Jazda na sankach nie nudzi się chyba nigdy. Niezależnie od tego, czy mamy 5, czy 45 lat, frajda jest taka sama. Ciekawą alternatywą dla tzw. górki mogą być specjalne tory saneczkowe. Można na nich zjeżdżać w Karpaczu, Szczyrku (naturalny tor u podnóża góry Beskid) i Krynicy-Zdroju (prawdopodobnie najdłuższy tor saneczkowy w Polsce, którego odcinek zjazdowy wynosi ponad 800 m). Miłośnikom mocnych wrażeń proponujemy kolejkę grawitacyjne, które, jak wskazuje nazwa, są napędzane siłą grawitacji. Co prawda zjazdy z nich nie są tak ekstremalne jak te na rollercoasterach, ale i tak dostarczają sporej dawki adrenaliny.



Pięć ruchowych zabaw na śniegu - bez nart i sanek

- Lepienie bałwana z nosem zamiast marchewki.
- Szukanie skarbów w śniegu za pomocą łopatk.
- Bitwa na śnieżki.
- Budowanie igloo lub śniegowego tunelu.
- Robienie aniołków na śniegu.

Zabawa czas, START!

Zimowy tour

Skialpinizm, narciarstwo wysokogórskie lub po prostu skituring. Nazw jest wiele, wszystkie jednak oznaczają jedno – połączenie turystyki zimowej i narciarstwa. Charakterystyczne są tutaj narty z tzw. fokami (stąd inna nazwa – „foczenie”) i ze specjalnymi wiązaniami dostosowanymi do podchodzenia. Jest to taki rodzaj sportu, który zapewnia niesamowity komfort podejścia, a potem szybkie tempo poruszania się po zaśnieżonych szlakach i zjazdów z góry. Dokąd najlepiej udać się na skituring? Oczywiście w Tatry, Bieszczady, a także w Beskidy. Początkującym i rodzinom z dziećmi proponujemy wycieczkę na Skrzyczne lub Rysiankę.



W Tatrach warto udać się na Halę Gąsienicową albo Kondratową. Na bardziej zaawansowanych czekają trasy prowadzące z Kuźnic na Kosią Przełęcz lub Zawrat, a także z Morskiego Oka na Rysy i Szpiglasowy Wierch. Dużym ułatwieniem dla rodziców biegających na nartach mogą być specjalne zestawy dla dzieci przeznaczone do uprawiania tego sportu, wyglądające jak unowocześnione sanki. Poruszają się na dwóch lekkich nartach, dzięki czemu dziecko nie siedzi bezpośrednio przy ziemi i jest mu ciepło.



Podczas wchodzenia do zimnej wody najważniejsze są regulacja oddechu i dobry humor. Warto zadbać również o odpowiednie rękawiczki i buty.

Uwaga – morsy

Komu wyjście ze strefy komfortu nie sprawia trudności, ten może zaryzykować kąpiel w jednym z górskich potoków. Najpierw wyregulowanie oddechu, potem zanurzenie się w zimnej wodzie – np. w Jurgowie lub Białce Tatrzańskiej. Morsowanie poprawia krążenie i korzystnie wpływa na organizm, a co najważniejsze, zimnych kąpeli mogą zażywać również dzieci. Ci, którzy jednak czują, że to ponad ich siły, mogą skorzystać z oferty któregoś z wielu basenów termalnych (Chochołów, Terma Bania, Szaflary, Bukowina). Zjeżdżalnie, sauny, otwarte baseny z wodą geotermalną to tylko wybrane atrakcje, które zapewnią rodzinną zabawę przez cały dzień.



Odpoczynek na basenach termalnych pomoże szybko uzupełnić zasoby energii!

Ślizgi i piruety

Jeśli nie narty i sanki, to może łyżwy? Lodowiska na świeżym powietrzu z widokiem na góry to numer jeden dla zapalonych miłośników tego sportu. Tutaj zdecydowanie wyróżnia się lodowisko Tatra Ice w Zakopanem – widok na Giewont zapiera dech w piersiach. Jeździć można solo, parami lub z dziećmi. Dla maluchów, które chcą zacząć przygodę z łyżwiarstwem, można wypożyczyć specjalne pingwinki – pomogą utrzymać równowagę. Na uwagę zasługują również trzy lodowiska w Białce Tatrzańskiej, które łącznie mają 2 tys. m sześć. tafli i mogą pomieścić 600 par łyżew! Poza tym oferują tor lodowy Pod Chmurką i lodowe dyskoteki dla najmłodszych. Kto chce mieć i narty, i łyżwy w jednym miejscu, powinien się wybrać na lodowisko Murzasichle, zlokalizowane zaraz przy stacji narciarskiej. Sport połączony z zabawą dostarcza dużo satysfakcji. W Zakopanem polecamy również labirynt śnieżny Snowlandia, w którym można się zgubić, odnaleźć i... jeszcze raz zgubić – to atrakcja dla każdego.



Fot. Adobe Stock.

Tropem dzikich zwierząt

W Górach Sowich są zlokalizowane cztery najpiękniejsze trasy narciarskie w całych Sudetach. Ich nazwy nawiązują do gatunków zwierząt:

- **Nietoperz** – najdłuższa (8,5 km) i najprostsza trasa, która biegnie z Przełęczy Jugowskiej do Bielawskiej Polany, a z powrotem do Przełęczy Jugowskiej przez Zimną Polanę.
- **Niedźwiedź** – 2-kilometrowy odcinek z Przełęczy Jugowskiej na Kozie Siodło.
- **Sowa** – przedłużenie Niedźwiedzia (4,5 km), biegnie od Koziego Siodła do schroniska Sowa i z powrotem – pętlą przez Rozdroże nad schroniskiem.
- **Lis** – podobnie jak Sowa, jest przedłużeniem Niedźwiedzia, trasa startuje w Kozim Siodle i tam się kończy, a po drodze mija Lisie Skały.

PAMIĘTAJMY, ŻE GDY ZA OKNEM NA DOBRE ZAWITA ZIMA, WCALE NIE TRZEBA BYĆ MORSEM, NARCIARZEM, ŁYŻWIARZEM CZY SKITUROWCEM, BY BYĆ AKTYWNYM.

Frajdą z gór

Jeśli chcecie, by wasze dzieci czytały książki, czytajcie im i przy nich od samego początku. Podobnie ta zasada działa w odniesieniu do wędrówek górskich i uprawiania sportu w ogóle. Dajcie przykład, a dzieci pójdą za wami.

autorka: Iwona Wójcik



Zanim jednak wyruszyście w góry, poświęćcie trochę czasu na przygotowania. Przede wszystkim oszacujcie możliwości uczestników wyprawy. Gdy na szlaku zabraknie wam sił, zniechęćcie się i trudno będzie kolejny raz wybrać się na wędrówkę. Pamiętajcie, by spakować do plecaków tylko niezbędne rzeczy – naładowany telefon komórkowy, kurtki przeciwdeszczowe, dodatkowe ciepłe ubrania, wodę, gorący napój w termosie, jedzenie, w tym oczywiście czekoladę lub batony wysoko-energetyczne, latarkę (najlepiej czołową), apteczkę, mapę i czapki – nawet w ciepłe dni na szczytach może mocno wiać. Jeśli to wyprawa w góry z niemowlęciem, oczywiście należy spakować wszystko, co jest niezbędne do przewinięcia i nakarmienia malucha, przydadzą się także kocik, nieprzemakalny podkład i krem z filtrem. Bezpieczeństwo jest najważniejsze, dlatego zawsze przed wyjściem sprawdzajcie pogodę i respektujcie wszystkie ostrzeżenia dotyczące możliwych zagrożeń.

**A teraz decyzja:
dokąd się wybieracie?**

SUDETY

GÓRY IZERSKIE

do Chatki Górzystów > 17 km

trudność trasy: średnia

W Świeradowie-Zdroju kolejką na Stóg Izerski, stamtąd na przełęcz Łącznik i dalej Borowinową Drogą (żółty szlak) aż do Chatki Górzystów.

Ciekawostka: Chatka Górzystów to kultowe schronisko – pozostałość osady Gross-Iser.

na Smrek > 6 km

trudność trasy: łatwa

Ze Świeradowa-Zdroju na Stóg Izerski – kolejką lub czerwonym szlakiem, wzdłuż którego płynie Czarny Potok z kilkoma kaskadami. Od schroniska na Łącznik szlakami: zielonym, czerwonym, żółtym i znów zielonym na szczyt po polskiej stronie.

Ciekawostka: Na szczycie po czeskiej stronie znajduje się wieża widokowa, z której rozpościera się piękny widok na Góry Izerskie.



Chatka Górzystów to schronisko, które mieści się w budynku z 1938 r., początkowo funkcjonującym jako szkoła.

GÓRY STOŁOWE

na Szczeliniec Wielki > 3,5 km

trudność trasy: łatwa

Start z Karlowa żółtym szlakiem w stronę przełęczy między Szczeliniami. Od tego miejsca trasa jest jednokierunkowa i prowadzi po 655 schodach na platformę widokową. Na szczycie znajduje się schronisko Na Szczelinie – to drugie po obiekcie w Dolinie Pięciu Stawów Polskich schronisko, do którego nie dojeżdża samochód.

Ciekawostka: Skały tworzące masyw mają niesamowite kształty – wypatrywanie na trasie Słonia, Wielbłąda czy Małpoluda to dla maluchów dodatkowa atrakcja.



Słonecznik to jedna z wielu granitowych formacji skalnych. Ze względu na kształt skałki te określano również Diabelskim Kamieniem.

KARKONOSZE

na Pielgrzym i Słonecznik > 8,5 km

trudność trasy: średnia

Start w Karpaczu przy świątyni Wang, żółtym szlakiem do formacji skalnych Pielgrzym, dalej żółtym szlakiem do Słonecznika, następnie czerwonym szlakiem w kierunku Wielkiego Stawu i zielonym do Polany. Niebieskim szlakiem zejście do Karpacza.

Ciekawostka: Świątynia Wang została przeniesiona do Karpacza w 1842 r. z Norwegii.

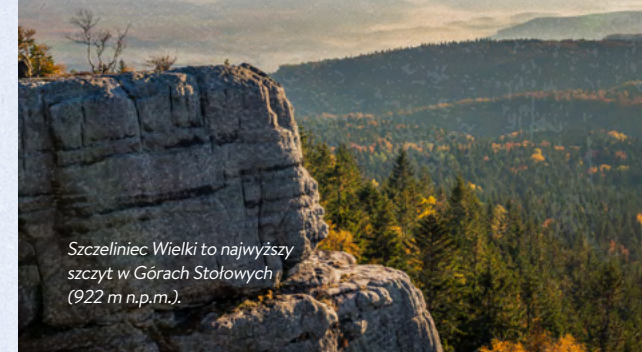
do wodospadu Szklarki > 800 m

trudność trasy: bardzo łatwa

Spacer od drogi krajowej nr 3 – zajmuje 10-15 min.

Ciekawostka: Przy wodospadzie znajduje się maleńkie schronisko Kochanówka z siedmioma miejscami noclegowymi.

Można z wózkiem: Drogą Sudecką z Przesieki na Przełęcz Karkonoską.



Szczeliniec Wielki to najwyższy szczyt w Górach Stołowych (922 m n.p.m.).

GÓRY SOWIE

na Koci Grzbiet > 2,5 km

trudność trasy: bardzo łatwa

Start w Nowej Bielawie – zielonym szlakiem prowadzącym na sam Koci Grzbiet. Na szczycie znajduje się platforma widokowa, z której roztacza się piękna panorama okolicy. Zejście tą samą ścieżką.

na Kalenicę > 10 km

trudność trasy: średnia

Start z Przełęczy Jugowskiej, czerwonym szlakiem na Rymarza, stamtąd na Zimną Polanę. Po drodze można podziwiać ciekawe formacje skalne, m.in. Dzikie Skały. Następnie dotarcie do Kalenicy. Zejście czerwonym szlakiem do Polany Bielawskiej, a dalej niebieskim szlakiem do Przełęczy Jugowskiej.

Ciekawostka: Na Kalenicy znajduje się 20-metrowa wieża widokowa.

Fot. Adobe Stock, Shutterstock.

Opracowano na podstawie: „Góry z dzieckiem”, Marlena Woch, Wydawnictwo Pascal, 2018 r.



Widok na Góry Sowie.

KARPATY

BESKID ŚLĄSKI

na Kozią Górę > 5 km

trudność trasy: łatwa

Początek w Mikuszowicach, dzielnicy Bielska-Białej, przy ul. Pocztowej (znajdują się tu plac zabaw dla dzieci i park linowy) – czerwonym szlakiem w kierunku szczytu Równia do stołu ołtarzowego Jan (na przełomie XVII i XVIII w. odbywały się tu tajne nabożeństwa ewangelickie). Dalej przez Cygański Las i niebieskim szlakiem do schroniska pod szczytem Koziej Góry. W dół zielonym szlakiem.

Ciekawostka: Schronisko Stefanka jest jednym z najstarszych w Beskidach.

Można z wózkiem: Na Równicę z Ustronia-Polany czy z przełęczy Kubalonka do Stecówki.



Ze schroniska Skrzyczne można podziwiać piękną panoramę Beskidów

na Skrzyczne > 5 km

trudność trasy: łatwa

Na szczyt dociera kolejka, dolna stacja jest w centrum Szczyrku. Na Skrzycznym znajdują się schronisko i stacja narciarska. Zejście niebieskim szlakiem lub (opcjonalnie) wędrowka zielonym szlakiem na Małe Skrzyczne i dalej do Malinowskiej Skały. Stamtąd czerwonym szlakiem na Przełęcz Salmopolską.

Ciekawostka: Skrzyczne to najwyższy szczyt Beskidu Śląskiego (1257 m n.p.m.), należy do Korony Gór Polskich.



Widok z Hali Boraczej. Jej nazwa pochodzi od nazwiska właściciela tych terenów – Boraka.

BESKID ŻYWIECKI

na Halę Boraczą z Żabnicy > 6 km

trudność trasy: łatwa

Start w Żabnicy-Skałce czarnym szlakiem (drogą asfaltową). Później szlak skręca w lewo i zaczyna się droga szutrowa prowadząca aż do Hali Boraczej.

Ciekawostka: W pobliżu schroniska PTTK na Hali Boraczej znajdują się wyciąg narciarski i strefa do zjeżdżania na sankach.

Można z wózkiem: Na górę Żar, na Magurkę Wilkowicką.



Potok Kamionka w wąwozie Homole.



Widok na zimowe Pieniny z wieży widokowej na Lubaniu.

PIENINY

do wąwozu Homole > 4 km

trudność trasy: łatwa

Do wąwozu prowadzi zielony szlak z Jaworek. Po przejściu Homoli wchodzi się do Dubantowskiej Dolinki – tu znajdują się charakterystyczne płaskie skały, czyli Kamienne Kręgi. Dalej szlak skręca w prawo, ale na wprost znajduje się tabliczka kierująca na taras widokowy. Po skręceniu w prawo można dojść do Areny Narciarskiej Jaworki – Homole.

Można z wózkiem: Drogą biegnącą wzdłuż Dunajca do Czerwonego Klasztoru lub ścieżką w rezerwacie przyrody Biała Woda.



Fot. Adobe Stock, Shutterstock, materiały prasowe.



Biblioteczka małego podróżnika

Do górskich wędrówek najmłodszych mogą zachęcić również książki.

Oto kilka propozycji:



Dieter Braun, Świat gór



Maria Strzelecka
Beskid bez kitu



Barbara Gawryluk,
Paweł Skawiński
Tatry. Przewodnik dla dużych i małych



Beata Sabała-Zielińska
TOPR. Tatrzańska przygoda Zosi i Franka

Chodźmy na szlak

Bez wątpienia to właśnie w górach zima ma największy urok. Jej piękno możemy podziwiać nie tylko podczas białego szaleństwa, lecz także w trakcie pieszej wędrówki. Z bogactwa górskich szlaków wybraliśmy kilka ciekawych propozycji. Zanim jednak wyruszymy...

autorka: **Anna Chmiel**

Pamiętajmy, że zima rządzi się swoimi prawami. Dzień jest krótki, dlatego zawsze powinniśmy mieć przy sobie dodatkowe źródło światła, najlepiej tzw. czołówkę, naładowany telefon, odpowiedni ubiór i prowiant, zwłaszcza gorący napój w termosie. Śnieg i lód utrudniają poruszanie się, dlatego niezbędne będą raczki, a w wyższych partiach gór – raki. Warto też pamiętać o kijkach trekkingowych, które ułatwiają wędrowanie niezależnie od pory roku. Oczywiście przed wyruszeniem

należy sprawdzić prognozę pogody. Słaba widoczność i mgła na szlaku mogą nas niemiło zaskoczyć nawet w terenie, który znamy. Nie lekceważmy więc ostrzeżeń i mogących się pojawić zagrożeń. Bezpieczeństwo jest najważniejsze.

A teraz ruszajmy na szlaki, które warto przejść... nie tylko zimą!



Fot. Anna Chmiel, Shutterstock.

do 1000 m n.p.m.

PRZEDGÓRZE SUDECKIE, ŚLĘŻA, 718 m n.p.m., szczyt zaliczany do KGP

Najpopularniejszy jest żółty szlak z Sobótki, z punktem widokowym na szczycie Wieżycy, źródłem Jakuba po drodze i rzeźbą Panny z Rybą. Ta droga jest chętnie wybierana na piesze wędrówki z rodziną. Na szczycie też nie brakuje atrakcji, są tam m.in. kamienne rzeźby, krzyż milenijny, wieża widokowa, maszt telewizyjny, kościół i schronisko.

Ciekawą, ale bardziej wymagającą trasą jest szlak z przełęczy Tąpadła przez formacje skalne Olbrzymki i Skalną Perc, miejscami dość stromy i zalecany raczej do wchodzenia.

Długość trasy: szlaki na Ślężę mają zróżnicowany stopień trudności – od łatwych i krótkich, np. żółtego z przełęczy Tąpadła (3 km), po dłuższe, jak żółty z Sobótki (6 km), czy trudniejsze – niebieski przez skałki (4 km).

Czy wiesz, że...

Do związanych z kultem pradawnych rzeźb odkrytych na Ślęży należą pochodzące z okresu łużyckiego Grzyb, Mnich, Panna z Rybą i Niedźwiedzie, z których jeden znajduje się przy drodze na szczyt, a drugi na szczycie Ślęzy.



BESKID ŚLĄSKI, HALA JAWOROWA, 820-920 m n.p.m., zachód słońca na najbardziej malowniczej hali w Beskidzie Śląskim

Wyruszymy z Brennej czarnym szlakiem w kierunku Starego Gronia. Dalej idziemy grzbietem, mijamy wieżę widokową i docieramy do urokliwej Chaty Grabowej. Tam, jeśli mamy szczęście i jeszcze nie wszystko zostało zjedzone, delektujemy się przepyszными rogalikami, by następnie czarnym szlakiem dotrzeć do znakowanego na czerwono szlaku biegnącego z Przełęczy Salmopolskiej. Wybieramy kierunek na Grabową i Kotarz, po krótkim spacerze odbijamy na niebieski szlak i docieramy na malowniczą Halę Jaworową. Ta bez wątpienia najładniejsza hala w Beskidzie Śląskim – z malowniczym widokiem na zachody słońca – cieszy się dużą popularnością. Wracamy do Brennej niebieskim szlakiem.

Długość trasy: 18 km, szlak bardzo łatwy.





do 1500 m n.p.m.



BESKID ŚLĄSKI, BARANIA GÓRA, 1220 m n.p.m., z wizytą u źródeł Wisły

Wędrówkę rozpoczynamy czarnym szlakiem, wzdłuż którego wije się wartki strumień Czarnej Wisłki, by potem czerwonym szlakiem dojść do schroniska Przysłop pod Baranią Górą. Następnie kierujemy się na szczyt, mijając tzw. Wykapy Czarnej Wisłki, czyli początek największej polskiej rzeki, i docieramy pod wieńczącą szczyt wieżę widokową. Schodzimy trasą oznaczoną kolorem niebieskim – tzw. kaskadami Rodła i Białej Wisłki.

Długość trasy: 18 km, szlak łatwy, rozległe widoki ze szczytu.

BIESZCZADY, TARNICA, 1346 m n.p.m., najwyższy szczyt w polskich Bieszczadach, z rozległą panoramą, zaliczany do KGP

Warto wybrać szlak prowadzący przez Bukowe Berdo i Krzemień. Co prawda jest to najdłuższa z dróg na szczyt, za to ciekawa, atrakcyjna widokowo i o wiele spokojniejsza niż inne szlaki, nawet w sezonie. Startujemy w miejscowości Muczne, żółtym szlakiem kierujemy się na Bukowe Berdo, następnie grzbietem, niebieskim szlakiem, przez Przełęcz Goprowską pod Tarnicę, a na sam wierzchołek docieramy ponownie żółtym. Powrót tą samą drogą.

Długość trasy: 16 km, szlak łatwy, bez trudności technicznych, na trasie tzw. bieszczadzkie schody, brak schroniska, niewielka zadaszona wiata na Przełęczy Goprowskiej.

TATRY, RUSINOWA POLANA, 1180-1300 m n.p.m., GĘSIA SZYJA, 1489 m n.p.m., piękna panorama na Tatry Wysokie i Bielskie, latem na polanie kultowy wypas owiec

Samochód zostawiamy na parkingu Wierch Poroniec i szerokim, wygodnym szlakiem oznaczonym kolorem zielonym ruszamy na wędrówkę. Po drodze powoli odsłaniają się widoki na tatrzańskie szczyty. Stąd już niedaleko na Rusinową Polanę z przepiękną panoramą i ławeczkami. Dalej zielonym szlakiem po charakterystycznych schodach podchodzimy na szczyt Gęsia Szyja. Wracamy tą samą trasą. Z Rusinowej Polany warto jeszcze odbić na niebieski szlak, by odwiedzić sanktuarium maryjne na Wiktorówkach w Złotej Dolinie. Przy świątyni, na murze, znajdują się tablice upamiętniające osoby, które zginęły w górach.

Długość trasy: 10 km, szlak łatwy, na polanie i szczycie rozległe widoki na wierzchołki tatrzańskich kolosów.



Czy wiesz, że...

Nazwa szczytu pochodzi od rumuńskiego słowa „tarnita”, które oznacza siodło lub przełęcz i pierwotnie odnosiło się do przełęcz pod Tarnicą, a z czasem objęło również szczyt – całość rzeczywiście przypomina wyglądem siodło. Samo pasmo Tarnicy i Halicza natomiast nosiło dawniej nazwę Gór Niedźwiedziej ze względu na zamieszkującą je dużą populację tych zwierząt.



do 2000 m n.p.m.



BESKID ŻYWIECKI, BABIA GÓRA, 1751 m n.p.m., najlepszy punkt widokowy na Tatry i spektakularne wschody słońca, szczyt zaliczany do KGP

Start z przełęczy Krowiarki czerwonym szlakiem na Diablak, zejście przez przełęcz Brona do schroniska Markowe Szczawiny i powrót niebieskim szlakiem do punktu startowego. Trasa atrakcyjna widokowo, gdyż idzie się grzbietem najwyższego wzniesienia w Beskidach.

Długość trasy: 15 km, szlak wymagający kondycyjnie.

Czy wiesz, że...

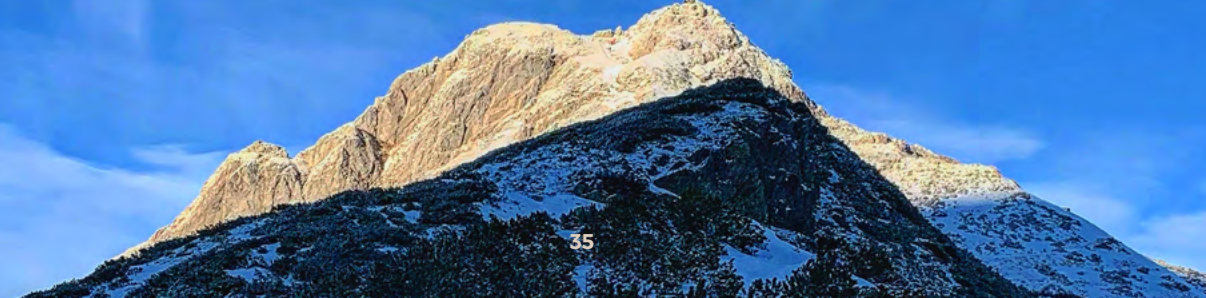
Na Babią Górę wiedzie najtrudniejszy szlak w całych Beskidach, tzw. Perć Akademików. Zimą jest on czasowo zamykany ze względu na zagrożenie lawinowe. Warto pamiętać, że żółty szlak jest jednokierunkowy i możemy nim tylko wchodzić na szczyt. Na trasie zastosowano też ułatwienia w postaci łańcuchów.

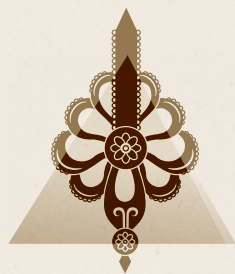
TATRY ZACHODNIE, GIEWONT, 1894 m n.p.m., Śpiący Rycerz, symbol Podhala i całych Tatr, punkt widokowy na Zakopane, 15-metrowy krzyż na szczycie

Przygodę rozpoczynamy w Kuźnicach. Trasa cały czas wiedzie niebieskim szlakiem – najpierw na Kalatówki, gdzie wiosną można podziwiać kobierce krokusów, następnie na Halę Kondratową z najmniejszym w Tatrach schroniskiem i dalej na Przełęcz Kondracką.

Stamtąd już widać charakterystyczny szczyt. Pamiętajmy, że na wierzchołku jest niewiele miejsca, a w kopule szczytowej szlak jest jednokierunkowy i zabezpieczony łańcuchami.

Długość trasy: 12 km, szlak wymagający kondycyjnie, niewielka ekspozycja i sztuczne ułatwienia w postaci łańcuchów.





Będzie się działo!

W górskich miejscowościach oprócz śniegu nie brakuje również rozrywki. Uroczą Calineczka, trzy stewardesy i chór Cantiamo Tutto to tylko przedsmak tego, czym w najbliższym czasie będzie wypełniony kalendarz wydarzeń kulturalnych. Po nartach i sankach warto wybrać się na koncert, spektakl lub wystawę sztuki.

SZTUKA

Witkacy u Fedorowiczów

Do 30 grudnia 2023 r., Zakopane, Muzeum Tatrzańskie im. dra Tytusa Chalubińskiego

Stanisław Witkacy do dziś należy do najbardziej charakterystycznych postaci kojarzonych z Zakopanem. Pisał, fotografował, a przede wszystkim malował. Szczególnie lubił uwieczniać rodzinę Fedorowiczów. Początkiem tej zażyłej relacji była przyjaźń z Józefem Fedorowiczem, a jej owocem jest zbiór rodzinnych portretów znajdujących się obecnie w Muzeum Tatrzańskim w Zakopanem. Wystawę można zobaczyć również online.

muzeumtatrzańskie.pl/wirtualne-galerie/witkacy-u-fedorowiczow/



SPEKTAKLE

Historia Calineczki – spektakl Teatru Baj Pomorski z Torunia

14-15 stycznia, Zakopane, kino Sokół

Do Zakopanego zawita wyjątkowy spektakl dla dzieci, laureat nagrody głównej, Kryształowego Andersena, i licznych wyróżnień (za rolę aktorską, scenariusz, scenografię i muzykę) na I Festiwalu Widowisk dla Dzieci i Młodzieży Na Ziarnku Grochu w Krakowie w 2003 r. Przedstawienie lalkowe z urokliwą scenografią zabiera najmłodszych w świat baśni Andersena – ciepłej opowieści o Calineczce, pięknej i uczynnej małej istotce, której podczas życiowej podróży przytrafiają się liczne przygody.

I LOVE YOU, a teraz się zmien

20 stycznia, Krosno, Regionalne Centrum Kultur Pogranicza

21 stycznia, Nowy Targ, Miejskie Centrum Kultury

Co sprawia, że decydujemy się na bycie w związku? Jak wiele jesteśmy w stanie zrobić, aby w końcu usłyszeć dwa magiczne słowa? Umiejętności aktorskie Rafała Królikowskiego, Katarzyny Żak, Elżbiety Romanowskiej i Roberta Rozmusa w świetnej oprawie muzycznej i duża dawka humoru, czyli dobra zabawa gwarantowana.

Boeing, Boeing

21 stycznia, Bielsko-Biała, Bielskie Centrum Kultury

Sztuka autorstwa Marca Camolettiego zabiera widzów do świata Maksa i jego trzech narzeczonych, stewardes. Każda z nich pracuje w innej linii lotniczej, co bardzo pomaga bohaterowi w utrzymaniu miłosnej intrygi w tajemnicy. Jednak pewnego dnia jego sprytny plan się komplikuje. Dobry humor gwarantują przekład Bartosza Wierzbęty (twórcy dialogów do polskiej wersji „Shreka”) i gwiazdorska obsada: Mikołaj Roznerski, Elżbieta Jarosik, Karolina Chapko, Anna Jarosik, Adriana Kalska, Michał Meyer/Bogusław Kudłęk.

Ślub doskonały: I że cię nie opuszczę aż do śmiechu

29 stycznia, Wałbrzych, Filharmonia Sudecka

Siedem osób, przed którymi jest najważniejsza decyzja w życiu – wzięcie ślubu. W tym niezwykłym dniu targają nimi różne emocje i bohaterowie stawiają sobie wiele egzystencjalnych pytań: czy to małżeństwo z rozsądku, miłości, czy zawarte pod presją społeczną? Rozterkom towarzyszą wyjątkowy humor, wartka akcja i błyskotliwe dialogi. Wystawianą m.in. na Broadwayu popularną sztukę komediową autorstwa Robina Howdona można zobaczyć w wykonaniu polskich aktorów: Michała Miłowicza/Marka Włodarczyka/Daniela Józka „Qczaja”, Agnieszki Kaczorowskiej-Peli/Edyty Herbuś, Anny Gzyry/Magdaleny Górskiej, Darii Zawratyńskiej, Magdaleny Waligórskiej/Olgi Borys, Mateusza Łapki/Filipa Orlińskiego, Marcina Mrocza/Rafała Mrocza.

KONCERTY

Stare Dobre Małżeństwo

15 stycznia, Wałbrzych, Filharmonia Sudecka

Mistrzowie poezji śpiewanej i ballady folkowej zawitają do Wałbrzycha, gdzie zagrają swoje stare (i nie tylko), dobre utwory.

Piosenki to...? – koncert piosenek Osieckiej, Młynarskiego, Przybory, Kofty

15 stycznia, Bielsko-Biała, Cavatina Hall

Koncert „Piosenki to...?” jest nostalgiczną wędrówką po dobrze znanych dziełach polskiej muzyki. Podczas wieczoru zostaną zaprezentowane piosenki Agnieszki Osieckiej, Wojciecha Młynarskiego, Jeremiego Przybory i Jonasza Kofty w wykonaniu cenionych aktorów.

Wielka Gala Muzyki Świata i Operetki

20 stycznia, Polanica-Zdrój, Teatr Zdrojowy – Centrum Kultury i Promocji

Podczas gali swoim talentem wokalnym zachwyci nas zespół Duo Performance (Monika Biederman-Pers i Piotr Karzelek) wykonujący piękne czardasze, arie, duety operetkowe i musicalowe, a także przeboje artystów takich jak Andrea Bocelli, Leonard Cohen, Rita Hayworth, Il Volo czy Michael Bublé. Kropkę nad i postawią wyjątkowi tancerze – Agata Kamykowska i Stanisław Iwanicki. Koncert poprowadzi Ewa Romaniak.

Taneczne impresje

27 stycznia, Jelenia Góra, Filharmonia Dolnośląska

Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Dolnośląskiej pod batutą Jakuba Chrenowicza i Marta Magdalena Lelek (skrzypce) zapraszają na „Taneczne impresje”, podczas których wykonają VII Symfonię A-dur op. 92 Ludwiga van Beethovena, koncert skrzypcowy Paula Hindemitha i „Danse Bacchanale” z opery „Samson i Dalila” autorstwa Camille’a Saint-Saënsa.



Lubię wracać tam. Nowe aranżacje polskiej piosenki

12 lutego, Jelenia Góra, Filharmonia Dolnośląska

Wrocławski chór Cantiamo Tutto, soliści, orkiestra i charyzmatyczny dyrygent Sebastian Sikora zaprezentują wyjątkowe aranżacje utworów Zbigniewa Wodeckiego, Andrzeja Zauchy, Edyty Geppert, Ewy Demarczyk, Grzegorza Turnaua i Alicji Majewskiej.

Queen symfonicznie

18 lutego, Nowy Targ, Miejskie Centrum Kultury

200 tys. – tyle widzów pojawiło się dotychczas na koncertach projektu Queen Symfonicznie, w ramach którego chór i orkiestra Alla Vienna łączą symfonicznie aranżacje z legendarną muzyką zespołu Queen. To pierwszy raz, kiedy grupa artystów zawita do Nowego Targu.



KABARETY

Za granicą żartu – Kabaret Nowaki

**28 stycznia, Wałbrzych, Filharmonia Sudecka
18 lutego, Bielsko-Biała, Bielskie Centrum Kultury**

Adrianna Borek, Kamil Piróg i Tomasz Marciniak – to trio gwarantujące prawdziwy wybuch energii i kreatywności na scenie. Kabaret Nowaki zawita do Wałbrzycha i Bielska-Białej ze świeżymi skeczami i z premierowymi postaciami.

Osiemnastka – Paranienormalni

**20 stycznia, Sucha Beskidzka, Centrum Kultury i Filmu
22 stycznia, Bielsko-Biała, Bielskie Centrum Kultury**

Kabaret Paranienormalni widzi tylko jeden słuszny sposób na świętowanie swoich 18. urodzin – spędzi je z widzami. W premierowym programie „Osiemnastka” nie zabraknie nowych skeczy pełnych zaskakujących zwrotów akcji.

Zawsze mierzą wysoko

Jest XVI w., Tatry, nazywane jeszcze wówczas Śnieżnymi Górami, odwiedza pierwszy polski turysta. Księżna Beata Łaska, wychowanka dworu Zygmunta Starego, dociera najprawdopodobniej do Doliny Kieżmarskiej. Dopiero blisko 300 lat później, w 1805 r., na Łomnicę wspina się Stanisław Staszic, który dziś jest uważany za pioniera taternictwa. Potem wszystko nabiera zawrotnego tempa.

autorka: **Marta Zdunek**

Jako pierwsi w Tatry wyruszyli kłusownicy, harnasie, później pierwsi przewodnicy. Ci ostatni rozpoczęli taternictwo na dobre – zdobywali nieznane szczyty, wytyczali nowe drogi i prowadzili po nich kolejnych śmiałków. Z Klimkiem Bachledą, zakopiańską legendą, wędrowali nawet Kazimierz Przerwa-Tetmajer i Henryk Sienkiewicz. A w ślad za nimi ruszyli kolejni.

Poprzeczka coraz wyżej

W drugiej połowie XIX w. o Tatrach można już czytać na kartach ilustrowanych przewodników, a nawet za drobną opłatą członkowską dołączyć do Towarzystwa Tatrzańskiego. Płynna granica między turystyką a taternictwem nadal pozostaje nieuchwytna, ale ci, którzy docierają na szczyty Tatr Wysokich, mogą nosić dumne miano zdobywców. Z czasem do Polski dociera sprzęt wysokogórski, a Tatry z miejsca wzniosłych przeżyć wśród dzikiej natury przekształcają się w przestrzeń pełną wyzwań i sportowej rywalizacji. Taternictwo staje się dyscypliną wręcz elitarną, a w górskim powietrzu wciąż wisi pytanie: kto będzie pierwszy? W 1914 r. wszystkie tatrzańskie wierzchołki po polskiej stronie są już zdobyte.



Z czasem Tatry z miejsca wzniosłych przeżyć wśród dzikiej natury przekształcają się w przestrzeń pełną wyzwań i sportowej rywalizacji.

Czwórka wspaniałych

Chmielowski, Kordys, Świerż, Stanisławski – każdy z nich ma na koncie godny podziwu zestaw pierwszych wejść i przejść w Tatrach. Janusz Chmielowski uprawiał wspinaczkę przez 66 lat, a ten imponujący staż zaowocował najprawdopodobniej pierwszym zdobyciem Wielkiej Korony Tatr. Roman Kordys wraz z Zygmuntem Klemensiewiczem w 1905 r. dokonuje przejścia Grani Kościelców, co jest zarazem pierwszą wspinaczką bez profesjonalnego przewodnika. Mieczysław Świerż zaliczył niemal 100 pierwszych przejść, Wiesław Stanisławski zaś słynął z wielkiej śmiałości w działaniu, wyznaczył wiele nowych, trudnych dróg i jako pierwszy zastosował praktykowaną do dziś technikę hakową.



Fot. Polona.



Chcesz wiedzieć więcej?

Poruszające i inspirujące historie pierwszych kobiet w Tatrach opisała Anna Król w książce „Kamienisty sufit. Opowieść o pierwszych taterniczkach”.



**W GÓRSKIM POWIETRZU
WCIAŻ WISI PYTANIE:
KTO BĘDZIE PIERWSZY?**



Zawsze pod górkę

A może jednak pierwsza? Jest rok 1908, a na Igłę na Żabiem w Grani Apostołów jako pierwsza w historii staje Wanda Jeromin. W tym samym roku szesnastoletnie Helena Dłuska i Irena Pawlewska wchodzą same, bez mężczyzny za przewodnika, na Szczyrbski Szczyt. To nie były łatwe przedsięwzięcia, ale dla kobiecego taternictwa przełomowe. Panie nie były mile widziane w górach. Uważano, że na wspinaczkę są za słabe i ciałem, i duchem. Ale gdzie diabeł nie może...

Tam babę pośle

Nawet w spódnicy i pantofelkach. Właśnie w takich strojach na początku XX w. kobiety wypuszczają się w góry, wbrew wszystkim i wszystkiemu. Chwilę później już bezwstydnie pożyczają od mężczyzn spodnie, aż w końcu po kilkunastu latach doczekują się ubrań szytych specjalnie dla nich – kobiet uprawiających sport wspinaczkowy. Nie oznacza to wcale powszechnej akceptacji dla ich ambicji, los również im nie sprzyja. W 1928 r. od ściany Ostrego Szczytu odpadają dwie wspaniałe taterniczki – Jadwiga Honowska i Zofia Krótkowska, a rok później w podobnych okolicznościach na Zamarłej Turni giną siostry Lidia i Marzena Skotnicówny. Te wydarzenia wywołały publiczną dyskusję na temat kobiecej wspinaczki, mimo to panie nie powiedziały jeszcze w górach ostatniego słowa. Blisko 20 lat po nieszczęśliwych wypadkach w tatrzańskich przewodnikach otwarcie pisze się już o kobietach w górach, a nawet pojawia się tzw. lista damskich szczytów. To kolejny krok w stronę taternictwa, które nie ma płci, jest tylko ludzkim pędem do wolności i podróży na sam szczyt.

Witaj w domu

Nie da się opisać emocji towarzyszących turystom, którzy po trudach wędrówki widzą w końcu na horyzoncie zarys dachu i dym z komina. To chwila, kiedy zapomina się o zmęczeniu i marzy już tylko o jednym – by przekroczyć próg. Herbata w górskich schroniskach smakuje jak nigdzie indziej.

autorka: **Agnieszka Gołąbek**

Można tam nie tylko zjeść, odpocząć, skorzystać z noclegu i nabrać sił na dalszą drogę. To również miejsca, gdzie buduje się przyjaźnie na całe życie. Miejsca, do których się wraca i za którymi się tęskni. Tak z pewnością można powiedzieć o schronisku w Dolinie Pięciu Stawów w Tatrach, Samotni w Karkonoszach i beskidzkiej Bacówce PTTK na Rycerzowej.

Na piątkę

W Tatrach jest ich osiem, ale to jedno jest absolutnie wyjątkowe. Kto kiedyś spędził tam noc i obudził się z widokiem na Przedni Staw i otaczające go góry, wie, o czym mowa. Popularna „Piątka” w Dolinie Pięciu Stawów to najwyżej położone schronisko w Polsce. Jest doskonałym punktem wypadowym dla tych, którzy chcą się zmierzyć z najtrudniejszym szlakiem w polskiej części Tatr – Orlą Percią. Stąd również prowadzą trasy m.in. na Kozi Wierch czy Szpiglasową Przełęcz, z których przy dobrej pogodzie rozpościerają się niesamowite widoki.

JAK TU DOTRZEĆ?

Najlepiej ruszyć asfaltową drogą z Palenicy Białczańskiej i po krótkiej wędrówce – przy Wodogrzmotach Mickiewicza – skręcić na zielony szlak. To najpopularniejsza i najłatwiej dostępna trasa.

Czas przejścia: około 3,5 godz.

Więcej na: piecstawow.pl.



„Piątka” to jedyne schronisko w polskich Tatrach, do którego nie można dojechać samochodem. Od pokoleń prowadzi je rodzina Krzeptowskich, obecnie siostry Marychna i Marta Krzeptowskie.

Docieram i wiem!

Schronisko w Dolinie Pięciu Stawów to nie tylko idealne miejsce do odpoczynku. Można się tutaj także sporo nauczyć. Zimą budynek zapelnia się kursantami, którzy korzystają z oferty 5+ Szkoły Górskiej. Pod okiem doświadczonych instruktorów biorą udział w szkoleniach z zakresu turystyki zimowej, lawinowych czy skitowych.

Fot. Adobe Stock.

Tłumnie w Samotni

„Perła dolnośląskich schronisk” – takie określenie można znaleźć na stronie WWW tego obiektu. Nie dziwi więc, że Samotnia, stojąca mniej więcej w połowie drogi z Karpacza na Śnieżkę, przyciąga turystów spragnionych wspaniałej atmosfery i domowej kuchni. Ważną postacią w historii schroniska jest Waldemar Siemaszko, który w 1966 r. został jego kierownikiem i wraz z żoną Sylwią zmodernizował je na tyle, że zostało jednym z najczęściej nagradzanych obiektów turystycznych w Polsce. Samoobsługowa narciarnia, pierwsza w Sudetach biologiczna oczyszczalnia ścieków, garaż na pierwszy w Karkonoszach kanadyjski skuter śnieżny – to tylko kilka z wielu inwestycji w tym miejscu. Siemaszko, ratownik GOPR-u, przewodnik i wielki miłośnik gór, zginął tragicznie w 1994 r., Samotnia nad Małym Stawem nosi jego imię.



W Małym Stawie organizowano kiedyś zawody pletwonurków o Błękitną Wstęgę Samotni.

JAK TU DOTRZEĆ?

Z Karpacza Górnego, od kościoła Wang, dojdziemy tam najłatwiejszą trasą – niebieskim szlakiem.

Czas: od 40 min do 1,5 godz.

Więcej na: samotnia.com.pl.

Rycerze przy okrągłym stole

Może jednak nie okrągłym, ale drewnianym na pewno. A co ważniejsze – gdy się przy nim zasiądzie, można przez okno podziwiać Tatry, a to wszystko zaledwie 115 km od Katowic. Gdzie takie cuda? W Bacówce PTTK na Rycerzowej, schronisku na terenie Beskidu Żywieckiego. Zimą można tam wypożyczyć rakietę śnieżną, sanki lub jabłuszka, a niezależnie od pory roku – pograć w szachy czy gry planszowe, poczytać książkę i delektować się pysznym jedzeniem w kameralnej, urządzonej po góralsku jadalni. Dla racuchów z sosem borówkowym warto podjąć trud górskiej wędrówki!

JAK TU DOTRZEĆ?

Na Rycerzową prowadzi kilka szlaków. Można wygodnie dojechać pociągiem do stacji w Rajczy, Rycerze Dolnej, Soli czy Zwardoniu, a dalej ruszyć oznakowanymi pieszymi szlakami.

Więcej na: rycerzowa.pl.



Schronisko powstało według projektu architekta, skoczka narciarskiego i narciarza zjazdowego Stanisława Karpia z Zakopanego.



Duch Zakopanego

„Gorące polskie serca garnęły się do tego cudnego zakątka, nie tkniętego żadną z tych epidemii, przez które przechodziły inne polskie kraje. Nie było tu nigdy ani Moskali, ani Prusaków, a austriackie rządy także kończyły się w Nowym Targu”, tak o coraz silniejszej fascynacji Podhalem ludzi przełomu epok pisał Wojciech Kossak. Stało się ono domem, przynajmniej tymczasowym, dla wielu artystów Młodej Polski.

autorka: Iwona Wójcik

Były dzikie, niezdołane, wolne od politycznych zawieruch. Tatry w XIX w. i na początku XX w. dla wielu były ostoją polskości i wyrażały ideały wolności i niezależności. Podobnie jak górale Podhala – postrzegani jako ludzie honoru, nieustępliwi w walce, prości i ufni, religijni, miłujący tak samo wolność, jak otaczającą ich przyrodę. W tych okolicznościach, u stóp monumentalnych szczytów, za sprawą coraz chętniej przyjeżdżających tu artystów rozwijało się życie towarzyskie, kulturalne i społeczne.

Ta Helena

W 1879 r. po trzech latach pobytu w Stanach Zjednoczonych na wakacje do Zakopanego przybyła wielka aktorka Helena Modrzejewska i tu postanowiła wybudować dom. Pisała wtedy do męża: „Gdy zmęczone światem, ucieknę do Zakopanego, zamknę się tu jak w klasztorze”. Już w 1884 r. na uroczystym otwarciu Modrzejowa bawiła się znakomici goście, w tym Tytus Chałubiński, który pani Helenie przedstawił młodego kompozytora Ignacego Jana Paderewskiego – ten, przejęty spotkaniem, zasiadł do pianina i zaimprovizował „Krakowiaka”. Później ten utwór – pod tytułem „Krakowiak fantastyczny” – stał się niemal stałym punktem w repertuarze kompozytora, a jego przyjaźń z Heleną Modrzejewską przetrwała lata.



Helena Modrzejewska – zdjęcie wykonane w Zakładzie Fotograficznym Kloch i Dutkiewicz w Warszawie.

KLOCH & DUTKIEWICZ W. WARSZAWIE

Fot. Polona, Narodowe Archiwum Cyfrowe.



TATRY W XIX W. I NA POČĄTKU XX W. DLA WIELU BYŁY OSTOJĄ POLSKOŚCI I WYRAŻAŁY IDEALY WOLNOŚCI I NIEZALEŻNOŚCI.

w 1886 r., by leczyć gruźlicę. Został tu aż do 1908 r. i zasłynął jako twórca stylu zakopiańskiego w architekturze, a także autor literackiego reportażu „Na przełęcz”. Stanisław Ignacy Witkiewicz spędził więc w Zakopanem dzieciństwo, a później sporą część życia – i stał się niemal jego symbolem. W 1925 r. założył tu eksperymentalny Teatr Formistyczny, a w 1928 r. zarejestrował Firmę Portretową. W Zakopanem zaprzyjaźnił się z Karolem Szymanowskim. Była to burzliwa relacja, a najtragicznijszym wydarzeniem w ich wspólnej historii było samobójstwo Jadwigi Janczewskiej – narzeczonej Witkacego. Do targnięcia się na życie miała ją doprowadzić zazdrość Witkacego o jej znajomość z Szymanowskim.

Taki tam spokój

W 1923 r. w Zakopanem na stałe zamieszkał Jan Kasprowicz z żoną Marią. Wcześniej wielokrotnie tu przyjeżdżał, by wędrować w trudne, niedostępne miejsca. W góry chodził m.in. z Klimkiem Bachledą, bodaj najbardziej znanym obok Sabaty zakopiańskim góraliem, przewodnikiem tatrzańskim. Duża część twórczości Kasprowicza jest poświęcona Tatom – nie tylko poezja, lecz także cykl szkiców „Z Tatr”, w całości napisany gwarą podhalańską. W swoim tatrzańskim domu na Harendzie nie mieszkał długo, zmarł w 1926 r. Do końca towarzyszyła mu żona, która po jego śmierci opiekowała się domem, prowadziła otwarty salon i była strażniczką pamięci męża i samej Harendy. Dzisiaj działa tu Muzeum Jana Kasprowicza. W salonie wciąż wiszą namalowane pastelami przez Witkacego portrety Kasprowicza tuż przed śmiercią i jego żony w 1937 r.



Jan Kasprowicz z żoną Marią w bibliotece w willi Harenda.



Stanisław Ignacy Witkiewicz – kopia fotografii wykonanej w 1893 r.



Jan Krzeptowski Sabata – symbol dawnego Zakopanego.

Witkiewicz i syn

„To całe Zakopane – wicie – trzymało tego Staśka do krztu”, w ten sposób Maria Witkiewiczówna wspominała chrzest (sześciolatnego wówczas) Stanisława Ignacego Witkiewicza. Matką chrzestną była wspomniana już Helena Modrzejewska, a towarzyszył jej sam Jan Krzeptowski Sabata – myśliwy, gawędziarz, przewodnik tatrzański i oczywiście muzykant. Symbol Zakopanego, nazywany podhalańskim Homerem, o którym Witkiewicz pisał: „[...] jego nadzwyczajna dusza, rzucająca na jego postać i słowa światło, w którym można odnaleźć blaski, bijące od dzieł wszystkich wielkich poetów”. Chrztu udzielił pierwszy zakopiański proboszcz legenda – Józef Stolarczyk, który od początku prowadził kronikę parafialną, stanowiącą do dzisiaj ważne źródło wiedzy o XIX-wiecznym Zakopanem. Stanisław Witkiewicz w Tatry przyjechał



Jej wysokość góra

Jakie to proste – wystarczy mapa turystyczna i od razu jest jasne, ile czasu zajmie nam pokonanie trasy, jaka jest wysokość szczytu i jego nazwa. A zastanawialiście się kiedyś, kto, kiedy i jak to wyliczył, oznakował i nazwał?

autorka: **Daria Weps**

Najstarsze pomiary gór opierały się na zależności między wysokością a ciśnieniem atmosferycznym. Następnie stosowano metody triangulacyjne, polegające na odniesieniu się do obiektu o znanej wysokości, co w praktyce było jednak trudne. Z pomocą przychodziły zdjęcia lotnicze, ale samolotom trudno było podlecieć w pobliże jakiegoś masywu. Kolejne techniki wykorzystywały nawigację satelitarną czy skanning laserowy, ale żadna z nich nie była doskonała. Głównym problemem było to, do czego odnieść wysokość. Dziś takim punktem jest poziom morza, a naukowcy dokonują pomiaru, używając trakerów GPS, które rozwiewają wątpliwości co do centymetra.

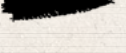
Kto to zmalował?

Pierwszy polski szlak wyznakował Leopold Wajgiel w 1880 r. (Żabie – Krasny Luh – Howerla). Siedem lat później, gdy Walery Eljasz wyznaczył trasę do Morskiego Oka, rozpoczęto udostępnianie Tatr od dolin aż po granie, np. Orlą Perc. Początek znakowania w Beskidach Zachodnich to 1893 r. – działająca tam niemiecka organizacja Beskidenverein wytyczyła trasy w okolicach Klimczoka, Szyndzielni i Magurki, a w 1894 r. czerwony szlak na Babią Górę.

Z początku szlaki turystyczne malowano cynobrem (siarczkiem rtęci). Znakiem był pojedynczy czerwony

Po kolorach do celu

Wbrew obiegowej opinii kolor szlaku nie ma związku z poziomem trudności jego pokonania:

-  czerwonym są oznaczone przede wszystkim szlaki główne, np. Główny Szlak Beskidzki, Główny Szlak Sudecki, Szlak Orlich Gniazd,
-  niebieski wyznacza szlaki, których przejście wymaga pokonania dużych odległości – dalekobieżne,
-  żółty obowiązuje na szlakach łącznikowych, czasami też dojściowych,
-  zielony to trasa doprowadzająca do charakterystycznych miejsc na szlaku,
-  czarny wyznacza krótki szlak dojściowy.



Wojna na pędzle

Ważnym wydarzeniem w historii szlaków turystycznych była tzw. wojna na pędzle (1925–1927) między Beskidenverein a Polskim Towarzystwem Tatrzańskim (PTT). Chodziło w niej o to, aby zapobiec niemieckiemu monopolowi w Beskidach Zachodnich. Na porządku dziennym było wzajemne przemalowywanie szlaków turystycznych. Na kartach historii zapisał się m.in. Władysław Midowicz, który poświęcił całe wakacje w 1925 r. na znakowanie polskich szlaków w rejonie Beskidu Żywieckiego i w ciągu ok. 10 godz. wytyczył i wyznakował najefektowniejszą ścieżkę Beskidów, zwaną Percią Akademików.

Skąd pochodzi ta nazwa?

Bandzioch, Żabia Lalka, Czupel, Lackowa – określenia szczytów bywają czasem zaskakujące. Mogą nawiązywać do kształtu wzniesienia, wyłobienia (Rysy), uwarunkowań geologicznych, fauny i flory, miejscowej legendy (Klimczok, Babia Góra) czy skojarzeń pierwszych wędrowców, którzy poszli, zdobyli, nazwali. Na przykład nazwa Szpiglasowy Wierch nawiązuje do niemieckiego słowa Spiessglas oznaczającego antymonit – minerał wydobywany niegdyś w rejonie tej góry. A Świnica? Jedni uważają, że to od kształtu góry przypominającego świnię, zdaniem innych szczyt zachowywał się po świńsku, bo przez długie lata nie udało się go zdobyć. Z kolei w „Dziejopisie Żywieckim” z XVIII w. znajdujemy pochodzenie nazwy Skrzyczne – od skrzeczenia żab zamieszkujących staw, który podobno istniał kiedyś w kotle między Skrzycznym a Małym Skrzycznym. Co góra, to inna historia.

pasek. Później, dla lepszej widoczności, zaczęto dodawać drugi pasek – biały. Szczegółową instrukcję znakowania szlaków opracował w 1924 r. Feliks Rapf. Pojawił się w niej znak szlaku pieszego znany w Polsce do dzisiaj – dwa białe paski z kolorowym w środku.

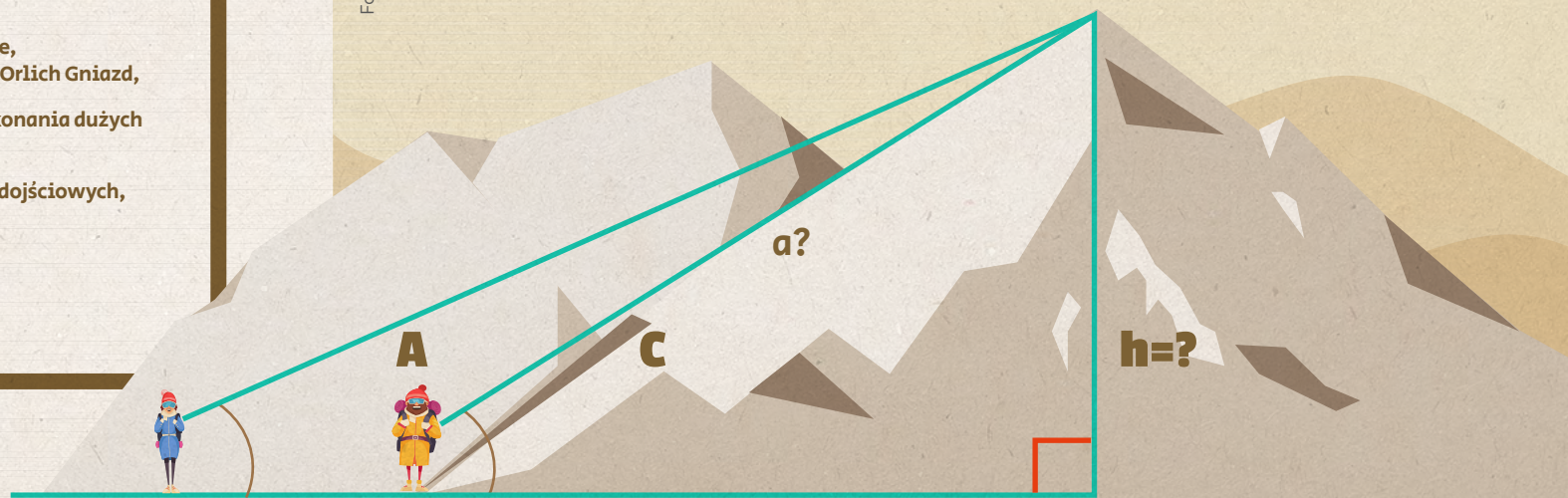
Od momentu powstania w 1950 r. za znakowanie szlaków w naszym kraju odpowiada Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze.

WIĘCEJ NA:

focus.pl, pttk.pl, Nauka. To lubię, Niby wiesz

Fot. Wikipedia.

DZIŚ PRZEZ NAJATRAKCYJNIEJSZE TERENY W POLSCE PRZEBIEGA PRAWIE 76 TYS. KM WYZNAKOWANYCH PRZEZ PTTK SZLAKÓW: PIESZYCH – NIZINNYCH I GÓRSKICH, ROWEROWYCH, NARCIARSKICH, KONNYCH, WODNYCH I INNYCH.



Ideę!

Ale dlaczego? To niebezpieczne. Po co się tak narażać...
A rodzina? Znajomi? Nie martwią się? Kto to widział, żeby
robić takie rzeczy. Nie lepiej zostać w domu? Halo, czy ktoś
zna odpowiedzi na te pytania?

autorka: **Agnieszka Gołąbek**

Wyprawy w najwyższe góry świata rozpalają wyobraźnię – zarówno tych, którzy chcą dotrzeć na sam szczyt, jak i tych, którzy je tylko obserwują z wygodnej kanapy. Marzenia, miłość, obsesja, sposób na życie – ilu himalaistów, tyle motywacji. Czas na krótką opowieść o kilku z nich.

Pierwszy

Żaden Polak przed nim tego nie dokonał, ba! – Jerzy Kukuczka zrobił to jako drugi człowiek na świecie, przed nim takim samym osiągnięciem mógł się pochwalić jedynie Reinhold Messner. Zaczęło się od Lhotse w 1979 r., a skończyło zaledwie osiem lat później na Sziszapangmie... i 14 śląskich kluskach z wbitymi w nie chorągiewkami z nazwami szczytów. Taka nagroda czekała w bazie na pierwszego Polaka, który zdobył Koronę Himalajów i Karakorum. Jedna kluska za jeden szczyt.



WANDA
RUTKIEWICZ



Po przylocie do Polski na Okęciu zaraz dorwał go tłum dziennikarzy, każdy chciał usłyszeć cokolwiek od wielkiego Kukuczki! Jeden z nich zapytał o jego plany na przyszły rok. „Żeby tylko żona nie usłyszała... Znowu Himalaje”¹ – odpowiedział. Ten głód wysokich gór i przełamywania kolejnych barier zakończył się tragicznie. 24 października 1989 r. Kukuczka zginął podczas próby wejścia południową, niezdobytą wówczas ścianą Lhotse.

Pierwsza

Jest 16 października 1978 r. Cała Polska przeżywa wybór Karola Wojtyły na papieża. Tego samego dnia na kartach historii zapisuje się również ona – pierwsza Polka i pierwsza Europejka na najwyższym szczycie Ziemi. Wanda Rutkiewicz, bo o niej mowa, jako pierwsza kobieta zdobyła też K2! Weszła na osiem z 14 ośmiotysięczników. Chciała powtórzyć osiągnięcie Kukuczki, swój plan nazwała „Karawaną do marzeń”. Nie udało się – zaginęła pod Kancenzongą w 1992 r.

KRZYSZTOF
WIELICKI



Wyżej się nie da

Andrzej Zawada: „Halo, baza! Leszek! Leszek! Krzysztof! Odbiór!

Leszek Cichy: Czy nas słyszycie... Czy nas słyszycie? Odbiór!

A.Z.: Nie słyszę, powtórz, powtórz, gdzie jesteście? Odbiór!

L.C.: Na szczycie E-ve-re-stu, na szczycie... Zimą, zimą... Polacy!”²

To był pierwszy ośmiotysięcznik zdobyty zimą! Krzysztof Wielicki i Leszek Cichy dokonali tego 17 lutego 1980 r. Po tej wyprawie były następne, Polacy okazali się bezkonkurencyjni w kolejnych zimowych wejściach. Nazwano ich „lodowymi wojownikami”. Jeszcze do niedawna tylko K2 nie miało swoich zimowych zdobywców – próbowało wielu, udało się dopiero w 2021 r. Na szczycie stanęła – z hymnem na ustach – 10-osobowa nepalska ekspedycja.

LESZEK
CICHY



Wyprawy w Himalaje i Karakorum w słowie, obrazie i głosie

Czytaj!

„Ucieczka na szczyt. Rutkiewicz, Wielicki, Kurtyka, Kukuczka” – Bernadette McDonald, Wyd. Agora, 2012 r.

„Himalaistki. Opowieść o kobietach, które pokonują każdą górę” – Mariusz Sepiolo, Wyd. Znak, 2017 r.

„Rozmowy o Evereście” – Jacek Żakowski, Leszek Cichy, Krzysztof Wielicki, Wyd. Agora, 2020 r.

Słuchaj!

„Polacy na najwyższym szczycie świata” – fragment audycji „Studio olimpijskie” (PR, 17.02.1980) – player.polskieradio.pl/kolejka. Wywiady z uczestnikami pierwszego zimowego wejścia na Everest – polskieradio24.pl/442.

„Krzysztof Wielicki: Legenda światowego himalaizmu o odwadze i rodzinie” – rozmowa z Martyną Wojciechowską na jej kanale „Dalej” na YouTube – youtube.com/watch?v=8g556LVhdEE.

Oglądaj!

„100 pytań do Jerzego Kukuczki” – program zarejestrowany w 1989 r., sport.tvp.pl/34035619/himalaizm-jerzy-kukuczka-gosciem-programu-100-pytan-do-wideo. Z kolei na stronie jerzykukuczka.com/pl/wirtualna-podroz/ czekają zdjęcia, opisy i filmy z wypraw Kukuczki.

„W cieniu Everestu. Wanda Rutkiewicz” – youtube.com/watch?v=ViiKrGmemE.

¹ „Kukuczka. Opowieść o najśłynniejszym polskim himalaistce” – Dariusz Kortko, Marcin Pietraszewski, Wyd. Agora, 2016 r.

² wikiquote.org/wiki/Zimowa_wyprawa_na_Mount_Everest_1980, 15.11.2022 r.

Usłyszeć niewidzialne

Zakopower gra ponad 100 koncertów rocznie i jest jednym z nielicznych zespołów, które z powodzeniem łączą elementy folkloru z estetyką rockową.

W grudniu ubiegłego roku, po długiej przerwie, ukazał się najnowszy album zespołu: „Widzialne. Niewidzialne”.

rozmawiała: **Marlena Tomaszewska**

Z Sebastianem Karpiem-Bulecką, liderem grupy Zakopower, rozmawiamy o tym, co na tym krążku najważniejsze: o dwoistości życia, o docenianiu tego, czego nie widać gołym okiem, o niezatracaniu się w codziennym pędzie życia. A także o tym, że góry mają niezwykłą moc sprowadzania człowieka na właściwe tory.



Jakie emocje towarzyszą Panu teraz, kiedy po latach przerwy udało się wydać nowy album?

Radość, obawa, ale i ciekawość, jak płyta zostanie przyjęta, bo rzeczywiście przerwa była długa. Na świecie dużo się działo i dzieje. Najpierw pandemia, potem wybuch wojny w Ukrainie. Na szczęście możemy wreszcie pokazać to, co udało nam się stworzyć. Od wydania naszej ostatniej płyty zmienił się również sposób promowania albumów. Ale tak już jest – trzeba próbować za tym wszystkim nadążyć.

Jaki jest jej przekaz?

Opowiada o dualizmie życia, o świecie fizycznym i duchowym, z naciskiem na ten drugi. Żyjemy w czasach, w których często zatracamy się w materializmie i codziennym pędzie. Jesteśmy skupieni głównie na pracy, na zarabianiu pieniędzy, a zapominamy o tym, co jest istotą życia – o świecie duchowym, miłości, przyjaźni, Bogu. Nasze życie gdzieś nas prowadzi i uświadamia nam, że to ważne kwestie i nie mogą nam uciekać.



GÓRY SĄ DLA WSZYSTKICH. WYJŚCIE W NIE POMAGA ZŁAPAĆ DYSTANS DO ŚWIATA. GDY MAM TRUDNĄ DECYZJĘ DO PODJĘCIA, ODCINAM SIĘ OD MIASTOWEGO ZGIEŁKU I RUSZAM WŁAŚNIE TAM.

Czyli te widzialne i niewidzialne, o których śpiewa Pan w promującym płytę singlu. W tekście padają słowa: „Ten cały nasz widzialny świat. Na pewno jest coś poza nim”. Skąd bierze się ta pewność?

To wynika z tradycji rodzinnych, ale i z obserwacji świata, z obcowania z nim – z przyrodą, z górami, które mocno uduchowiają i dają do myślenia. Ich piękno i majestat świadczą o tym, że musiał je stworzyć ktoś wyjątkowy. I stąd to przekonanie, że coś na nas czeka.

Mieszka Pan w Warszawie – szybkiej i zatłoczonej. Czuje się Pan jej częścią?

Raczej nie. Mam taką, a nie inną naturę i korzenie. W górach się wychowałem i tam jest moje miejsce na ziemi i jestem z tego dumny – z kultury podhalańskiej, tradycji, obrzędów i strojów. Kultura góralska ma dla mnie ogromną wartość. Staram się to pokazywać, żyjąc w taki sposób, w jaki żyję, i o tym mówić. Nie zmienia to jednak faktu, że lubię przebywać w Warszawie. Przez to jestem trochę rozdarty, ale zdecydowanie w górach jest moje miejsce.

Czym wobec tego jest dla Pana projekt „Głosy gór”?

To przede wszystkim promocja polskiej kultury, dlatego cieszę się, że jestem jego częścią. Dzięki niemu zagrałem w miejscach, o których wcześniej nawet mi się nie śniło, np. w Nowym Jorku. Są to oryginalne koncerty, nawiązujące do kompozycji polskich mistrzów takich jak Fryderyk Chopin czy Karol Szymanowski. „Głosy gór” to również wskazówka dla młodych ludzi, że naszej polskiej kultury nie należy się wstydić.

Co najbardziej urzeka publiczność spoza Polski w muzyce folkowej? Czy język nie stanowi dla niej bariery?

Emocje, bo to o nie chodzi w muzyce. Ludzie przychodzą na nasze koncerty i wcale nie muszą rozumieć, o czym śpiewamy. Przekonałem się o tym w Chinach. Tam naprawdę wszyscy dobrze się bawili, co więcej – reagowali emocjonalnie dokładnie w tych momentach, w których chciałem, żeby reagowali. Było to niezwykle doświadczenie, które pokazuje, że język nie jest żadną barierą, a im bardziej coś jest nasze i związane z folklorem, tym ma większe szanse na zaistnienie w świecie.



„Widzialne. Niewidzialne”.
Najnowszy album
zespołu Zakopower.



1. Igo – Helena
2. Bob Dylan – Like a Rolling Stone
3. The Police – Message in the Bottle
4. Frank Sinatra (Imaginary Future Cover) – Fly Me to the Moon
5. Michael Kiwanuka – You Ain't the Problem
6. Zakopower – Wielkie oczy
7. Andrzej Zaucha – C'est la vie
8. Ralph Kaminski – Ale mi smutno
9. Zakopower – 2015
10. Krzysztof Zalewski – Miłość, miłość

➔ Kliknij i posłuchaj w Spotify ulubionych utworów lidera grupy Zakopower.



Fot. Piotr Porębski.



Kierunek: nowości

Początek roku to dla wielu z nas czas na postanowienia i zmiany. Na szczęście nawyku poznawania nowości kulturalnych nie trzeba zmieniać, tylko go pielęgnować. Przedstawiamy styczniowe premiery warte uwagi.

Jeremi Przybora, „Wraz, czyli bez. Opowiadania i listy z krainy nonsensu”



W krainie absurdu, w którym logika i proste skojarzenia zawodzą, Jeremi Przybora daje popis swojego językowego kunsztu i dowcipu. Poeta zaprasza do świata, którym rządzi purnonsens, czyli wyjątkowy dowcip rodzący się z nielogicznego połączenia pojęć, skojarzeń lub obrazów. Niedorzeczność i absurdalne sytuacje rozśmieszają i skłaniają do refleksji. Według Stanisława Barańczaka to właśnie nietuzinkowa twórczość Jeremiego Przybory pomagała ludziom przetrwać pełen nonsensów okres PRL-u. Pisarz dzięki zabawie językiem na wielu poziomach jest wirtuozem słów, co sprawia, że ta książka zadowoli niejednego konesera polszczyzny. Za zebranie utworów odpowiada Michał Rusinek, polski literaturoznawca, który dokonał genialnego wyboru spośród wielu dzieł artysty.

Gabrielle Aplin, „Phosphorescent”

Od ostatniego albumu Gabrielle Aplin minęły trzy lata. Płyta „Phosphorescent” zaczęła powstawać w czasie lockdownu, z tego względu jest odbiciem samotności i poczucia obcości, które w tym czasie przeżywała artystka. Piosenkarka przyznaje, że podczas pracy nad nią czuła, że jej kreatywność powraca do pierwotnego stanu, ponieważ nikt poza nią nie miał wpływu na proces twórczy. Brak schematów i czysta karta, którą mogła wypełnić w dowolny sposób, dały jej ogromną radość z pisanie. Zapowiedzią płyty jest utwór „Call Me”, w którym możemy usłyszeć świeże brzmienie, ale też charakterystyczne dla Gabrielle Aplin elementy – melancholię i emocjonalną ekspresję.



„Niebezpieczni dżentelmeni”, reż. Maciej Kawalski

Premiera: 20 stycznia 2023

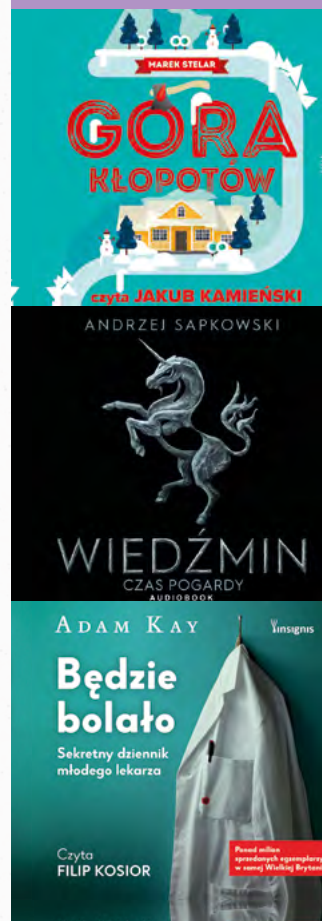
Co się wydarzyło w Zakopanem, zostaje... zakopane. A przynajmniej tak należałoby postąpić z ciałem zmarłego mężczyzny, które po hucznej imprezie zostało odnalezione na kanapie. Problem polega na tym, że nikt nie wie, co się stało. Powód? Żaden z uczestników zabawy nie pamięta przebiegu zdarzeń. Za ich problemy z pamięcią odpowiada pejotl – halucynogenny kaktus. Czy bohaterom uda się rozwiązać zagadkę? Komedia kryminalna w reżyserii Macieja Kawalskiego przenosi widzów do Zakopanego z 1914 r. Film zwyciężył w plebiscycie publiczności na Warszawskim Festiwalu Filmowym.

Fot. materiały prasowe.

BookBeat.pl

Masz pociąg do audiobooków?

Słuchaj 30 dni za darmo z kodem: PKP



Niezbędnik wędrowca

Góry przyciągają turystów o każdej porze roku – kuszą perspektywą pięknych widoków i wspaniałej przygody. Dzięki nim przez chwilę możemy poczuć się jak zdobywcy. Zanim jednak wyruszymy na szlak, warto się przygotować i zabrać ze sobą kilka przydatnych gadżetów.



Czołówka Black Diamond Onsite 375

Zawsze powinniśmy być przygotowani na to, że na szlaku może nas zaskoczyć zmrok. Czołówka Black Diamond Onsite 375 ma moc aż 375 lumenów, co pozwala doskonale oświetlić trasę podczas wędrowki. Latarka może być zasilana zarówno za pomocą specjalnych akumulatorów, jak i trzech standardowych baterii AAA. Za sprawą certyfikatu IP67 nie tylko jest wodoszczelna, lecz także ma wysoką odporność na pył, dzięki czemu sprawdzi się o każdej porze roku. Czołówka waży zaledwie 135 g, nie stanowi więc wielkiego obciążenia. Zdecydowanie warto mieć ją zawsze przy sobie.

Cena: ok. 290 zł

blackdiamondequipment.com

Raczkі Camp Frost

Góry zimą są piękne, ale zdobywanie szczytów o tej porze roku wymaga wprawy i przygotowania. W niektórych miejscach nawet najlepsze górskie buty nie zapewnią nam wystarczającej przyczepności. Z pomocą przychodzą raczki Camp Frost. Pasują do każdego rodzaju butów i są wyposażone w system łatwego montażu oraz stalowe zęby, które pozwalają łatwiej wędrować po lekko nachylonych szlakach. Raczki mają także specjalne podkładki, które zapobiegają gromadzeniu się pod nimi śniegu.



Cena: ok. 280 zł

camp.it

Nosidełko Thule Sapling

W góry z maluchem? Dlaczego nie. Dzięki nosidełku Thule Sapling możemy nawet młodsze dzieci zabrać na szlak. Fotelik ErgoRide to jeden z najwygodniejszych tego typu systemów na rynku. Oprócz tradycyjnego podparcia pod pupę zapewnia je także pod nogami dziecka, aby lepiej rozłożyć jego ciężar. Co więcej, jest otwarty i przewiewny, dzięki czemu nawet długie wyprawy nie są męczące. Nosidełko jest otwierane także z boku, co ułatwia wkládanie pasażera. Po wyprawie można je rozmontować i wyprać w pralce.

Cena: ok. 2000 zł

thule.pl

Fot. materiały prasowe.

Oscypek pod ochroną

Chociaż w górach bywam dość często i próbowałam przeróżnych górskich serów, czasem okazywało się, że nie był to oscypek. Jak sprawdzić, czy jest prawdziwy?

autorka: Anna Chmiel

Oscypek to ser produkowany w 100 proc. z mleka owczego lub mieszanki z mlekiem krów rasy czerwonej, dodawanym w odpowiedniej proporcji, ale nie większej niż 40 proc. Mleko do produkcji musi być świeże, dlatego oscypkiem można się delectować tylko od maja do października, kiedy owce pasą się na halach.

Wzór na ser

Oscypki są wytwarzane przez baców w ich baciówkach. Z naturalnego owczego mleka poddanego obróbce termicznej powstaje ser, z którego następnie formuje się oscypki. Robi się to ręcznie tzw. oscypiorką – drewnianą foremką o wrzecionowatym kształcie, która zostawia także charakterystyczny wzór na serze. Serki są wędzone naturalnym dymem z drewna bukowego. Certyfikowane oscypki mają określoną wielkość. Powinny ważyć od 600 g do 800 g i mierzyć od 17 cm do 23 cm. Wytwarzane mogą być w kilkunastu gminach, m.in. w Miłówe, Rajczy, Węgierskiej Górze, Jeleśni, Koszarawie, Zawoi, Piwnicznej, Muszynie, Mszanie Dolnej, a także w powiatach nowotarskim i tatrzańskim. Przy zakupie oscypka możemy poprosić sprzedawcę o certyfikat potwierdzający tradycyjną recepturę.

Mleka jak na lekarstwo

Oscypek to prawdziwy rarytas, ponieważ mleko owcze nie jest łatwo dostępnym składnikiem. Owca daje 0,5-1 l mleka dziennie, a do wyprodukowania 1 kg sera potrzeba od 5 l do 7 l mleka. Dlatego też oscypek nie jest tani – jego cena to kilkadziesiąt złotych (50-100 zł) w zależności od wagi i składu. Prawdziwy oscypek to dość słonawy i bardzo aromatyczny ser z mocno wyczuwalną nutą wędzonki i z charakterystyczną twardą, złotą skórką, kremowy w środku. Doskonale smakuje jako przekąska na zimno i na ciepło z grilla, np. z dodatkiem konfitury z żurawiny.

I powiedzmy to głośno: nie ma drugiego produktu, który tak mocno kojarzy się z polskimi górami, jak właśnie oscypek. Dlatego pozostaje nam z utęsknieniem wyczekiwać maja, a potem wyruszyć na wędrowkę w poszukiwaniu tego oryginalnego sera.



W LUTYM 2008 R. OSCYPEK ZOSTAŁ WPISANY DO REJESTRU PRODUKTÓW Z CERTYFIKATEM CHRONIONA NAZWA POCHODZENIA, CO OZNACZA, ŻE MUSI SPEŁNIAĆ ŚCIŚLE OKREŚLONE PARAMETRY.

Smacznego!



Fot. Adobe Stock, flickr.com.

Swoje chwalcie, cudzego nie znacie

Góry, góry, nasze góry! Bez dwóch zdań mamy w Polsce mnóstwo uroczych miejsc, piękne tradycje i ciekawą historię, ale czasem wystarczy dosłownie krok za miedzę, by zobaczyć inny świat.

autor: Leszek Mielczarek

Tatry i Zakopane to perełki w skali kraju. Doceniają je tłumy rodaków i zagraniczni goście, najchętniej odwiedzający Morskie Oko, Kasprowy Wierch czy Dolinę Kościeliską. Warto jednak wiedzieć, że tuż za granicą są równie urokliwe miejsca.

Z głową w chmurach

Tatrzański Park Narodowy obejmuje niewiele ponad 20 proc. powierzchni całych Tatr, reszta znajduje się po słowackiej stronie. Tam do dyspozycji mamy m.in. kolejkę na Łomnicę, docierającą na wysokość 2634 m n.p.m., z zapierającymi dech w piersiach widokami po drodze. Na szczycie czeka na nas nie tylko imponująca panorama Tatr – możemy też wypić kawę w kawiarni Dedo (Dziadek), a nawet zostać na noc w najwyższym położonym pokoju hotelowym

w Europie Środkowej. Taką przygodę warto jednak zaplanować z wyprzedzeniem, gdyż pokoje są tylko dwa i pomimo cen na poziomie ok. 4 tys. zł za noc rezerwację trzeba zrobić z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem.

Słowackie Tatry to jednak przede wszystkim położone u stóp gór niewielkie, klimatyczne miejscowości, w których możemy zakosztować niesamowitej atmosfery i spokoju. Brak tu wszędobylskich, rozpędzonych busów i fiaszów (konnych zaprzęgów), jest za to „elektryczka”, czyli kolejka torowa łącząca większość podtatrzańskich miejscowości. Same szlaki to już zupełnie osobna historia – ich długość po słowackiej stronie Tatr to ponad 650 km, podczas gdy po polskiej mamy 275 km. I jest jeszcze jedna wielka zaleta wizyt na tutejszych szlakach – można po nich wędrować ze swoim czworonożnym przyjacielem.

vt.sk/pl/cenniki/ceny-kolei-linowych

Łomnica to drugi co do wysokości po Gerlachu (2655 m n.p.m.) tatrzański szczyt, położony w Tatrach Wysokich po słowackiej stronie. Na jej wierzchołku znajduje się kawiarnia Dedo, czyli Dziadek – tak miejscowa ludność nazywa Łomnicę.

Z browarem w murach

Czesi naturalnie nie pozostają w tyle, jeśli chodzi o atrakcje tuż za naszą granicą. Wystarczy, abyśmy przenieśli się w Karkonosze, do niezwykle popularnego schroniska w drodze na Śnieżkę – Domu Śląskiego, by docenić miejsce znajdujące się kwadrans drogi różnym krokiem od tego zgiełku. Luční bouda,

bo o niej mowa, nie tylko jest największym i najstarszym schroniskiem górskim w Karkonoszach, lecz także ma najwyższą położoną restaurację w Czechach. Znajduje się ona na wysokości 1410 m n.p.m. i serwuje regionalne dania kuchni czeskiej, a także domowe pieczywo wypiekane w tradycyjny sposób. Ponadto ma własny browar o nazwie Paroháč z kilkoma rodzajami warzonego na miejscu piwa.



Luční bouda powstała w drugiej połowie XVI w.

Z filmowcami w górach

Pozostajemy po czeskiej stronie. Nie sposób przy tej okazji nie wspomnieć o tzw. skalnych miastach, przybierających postać labiryntów, z iglicami, podziemnymi jeziorami i jaskiniami. Najbliższe nam Teplickie Skály i Adršpach położone są w Sudetach tylko kilkanaście kilometrów od polskiej granicy. To ostatnie miejsce oczarowało nie tylko turystów, lecz także filmowców – kręcono tutaj m.in. „Opowieści z Narnii”. Co ciekawe, swój wyjątkowy charakter Skály Adršpasko-Teplickie zawdzięczają ogromnemu pożarowi, który wybuchł w 1824 r. i trwał kilka tygodni. Ogień co prawda zniszczył praktycznie cały drzewostan, ale w zamian odsłonił skały, wydobywając ukryte dotąd piękno unikalnych form z piaskowca.

Dzisiaj Skály Adršpasko-Teplickie stanowią narodowy rezerwat przyrody i obejmują dwie trasy turystyczne – zieloną przez skalne miasto Adršpach, o długości 3,5 km, i 6-kilometrową niebieską trasę przez Teplickie Skály, słynącą z dzikiego labiryntu skalnego, wysokich form skalnych, potężnych masywów i bajkowej wręcz przyrody.

adrspasskeskaly.cz/pl



Teplickie Skalne Miasto jest największą tego typu formacją skalną w Czechach, obejmuje powierzchnię 1,8 tys. ha.

Ciekawostka

Podczas budowy kolejki na Łomnicę (2634 m n.p.m.) w latach 30. ubiegłego wieku zaprzęgi konne dostarczały kamienie tylko do Skalnatego Plesa, znajdującego się na wysokości 1751 m n.p.m. Dalej na szczyt kamienie były wnoszone przez ludzi, którzy przetransportowali w ten sposób prawie 300 t budulca.

Z góry widać lepiej

Każdy, kto wspina się na górskie szczyty, liczy na spektakularne widoki. Tymczasem nie ze wszystkich wierzchołków roztacza się zapierający dech krajobraz. Na szczęście na niektórych z nich powstały wieże widokowe, otwierające przed wędrowcami całą panoramę gór.

autor: **Kuba Kozal**

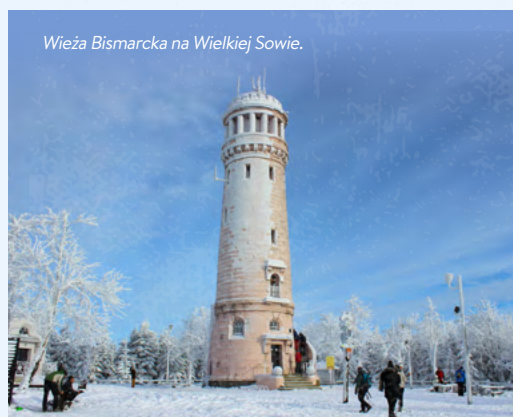
O tym, że z góry widok jest lepszy, wiedzano już w starożytności. Wieże przez wiele stuleci były nieodłącznym elementem architektury militarnej, z czasem jednak straciły swoje znaczenie. Pod koniec XVIII w. niemieccy arystokraci zaczęli stawiać na swoich ziemiach budowle, których jedynym celem była kontemplacja krajobrazu – do takich należy wybudowana w 1780 r. wieża w parku Schönbusch w Bawarii.

240 wież

Wkrótce zwykli obywatele pozazdrościli arystokratom i zaczęli stawiać własne wieże. Pretekstem mógł być np. hołd dla marszałka Ottona von Bismarcka – na jego cześć na przełomie XIX i XX w. Niemcy wybudowali 240 wież. Niektóre z nich powstały na terenach dziś leżących w granicach Polski, do tego grona zalicza się najstarsza z nich, wybudowana w 1869 r. w Janówku na Dolnym Śląsku – jej ruiny stoją tam do dziś. W lepszym stanie zachowała się wybudowana w 1906 r. wieża na Wielkiej Sowie (1015 m n.p.m.). Aby się przekonać, co widać z najwyższego szczytu Gór Sowich, wystarczy mniej więcej godzinny spacer z Przełęczy Walimskiej lub Przełęczy Jugowskiej.

Solidne podstawy

Wieże widokowe najczęściej mają prostą konstrukcję: cztery główne filary, jeden lub więcej tarasów widokowych i klatkę schodową. Taka budowla stoi



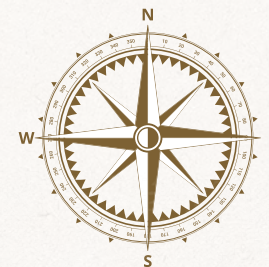
Wieża Bismarcka na Wielkiej Sowie.

Czy wiesz, że...

Najstarszą wieżą widokową w Polsce jest wieża w Grodziszczu na Dolnym Śląsku, wybudowana w 1813 r. – dziś to ruiny.

Najwyższą konstrukcją jest wieża SkyWalk w Świeradowie-Zdroju. Ma 62 m wysokości.

Najwyżżej położona wieża widokowa znajduje się na Śnieżniku (1425 m n.p.m.).



Gdzie są te wieże?

Wielka Sowa

50°40'48.6"N 16°29'08.0"E

Gorc

49°33'52.6"N 20°15'07.6"E

Lubań

49°29'21.3"N 20°20'20.7"E

Mosorny Groń

49°37'20.7"N 19°33'51.4"E

Jeleniowate

49°08'09.9"N 22°44'57.6"E

Borowa

50°43'22.4"N 16°18'16.3"E

Dzielnica

49°30'26.9"N 20°40'20.5"E



Wieża widokowa na Gorcu.

m.in. na szczycie Gorca (1228 m n.p.m.). Widać z niej całą panoramę Tatr, Babią Górę, Pieniny, a przy dobrej pogodzie nawet Beskid Śląski. Podobny obiekt znajduje się na Mosornym Groniu w Beskidzie Żywieckim (1047 m n.p.m.), skąd można podziwiać Beskidy, Babią Górę czy Tatry, i to bez wysiłku: na szczyt można wjechać wyciągiem krzesełkowym z Zawoi. Za to, aby zobaczyć panoramę Bieszczad z Jeleniowatego (907 m n.p.m.), trzeba się trochę zmęczyć – najpierw spacer z Mucznego zajmuje 30-40 min, a później jeszcze wspinaczka po 170 stopniach na samą wieżę.

Odważne kształty

Czasem projektanci pozwalają sobie na odrobinę szaleństwa. Tak było m.in. w przypadku wieży na Borowej w Sudetach (853 m n.p.m.). Ma ona kształt hiperboloidy – aby się przekonać, jak wygląda, najlepiej wyruszyć na 3-kilometrową wspinaczkę żółtym szlakiem z dworca PKP w Wałbrzychu na szczyt góry. Jeszcze bardziej oryginalna jest wieża, a właściwie kładka widokowa, na wzgórzu Dzielnica w Beskidzie Śląskim (539 m n.p.m.). Ma formę pomostu w kształcie ślimaka i zapewnia spektakularny widok na Beskid Śląski, Kotlinę Śląską, Gorce i Beskid Wyspowy.



NA SPRAGNIONYCH SPEKTAKULARNYCH WIDOKÓW CZEKAJĄ SPACERY W CHMURACH. TO DUŻE, SKOMPLIKOWANE KONSTRUKCJE ZAPEWNIĄCE NIESAMOWITE WRAŻENIA – ALE ZA PEWNĄ CENĘ. WIEŻE W KRYNICY-ZDROJU I ŚWIERADOWIE-ZDROJU STANOWIĄ BARDZO MOCNY AKCENT W GÓRSKIM KRAJOBRAZIE.

Chcesz się poszczycić...

...tytułem zdobywcy Korony Gór Polski? Lubisz się wspinać, ale czasem brakuje ci pomysłu na ciekawą trasę? Do tej pory udało ci się przejść tylko Beskidy, zobaczyć niewielką część Bieszczad lub Tatr i chcesz poznać inne polskie góry? To wyzwanie idealne dla ciebie!

autorka: **Anna Chmiel**



Korona Gór Polski to 28 najwyższych szczytów w poszczególnych pasmach, na które w chwili ustalania prowadził znakowany szlak turystyczny. Pomysł przedstawili w 1997 r. dwaj geografowie na łamach czasopisma „Poznaj Swój Kraj”. Chodziło o to, aby spopularyzować mniej znane, a bardzo urokliwe górskie zakątki naszego kraju. Idea spодobała się czytelnikom i jeszcze w tym samym roku podjęto decyzję o powołaniu Klubu Zdobywców Gór Polski. W ciągu 25 lat wstąpiło do niego niemal 96 tys. osób – nie tylko naszych rodaków. Zdobywcą staje się ten, kto wejdzie na wszystkie 28 szczytów przy użyciu siły własnych mięśni – tak mówi regulamin. Można to zrobić pieszo, na rowerze lub na nartach. Nie ma obustrzeń czasowych – zdobywaniu korony wędrowiec może poświęcić tyle czasu, ile potrzebuje.

W drodze po odznakę

Oczywiście góry można zdobywać dla własnej przyjemności i chęci bycia w nich, ale komu marzy się Odznaka Zdobywcy Korony Gór Polski, musi spełnić kilka wymogów. Na starcie należy wypełnić formularz na stronie klubu; można zapisać się całą rodziną lub nawet większą grupą znajomych, trzeba tylko pamiętać, że minimalny wiek przystąpienia to siedem lat. Wpisowe wynosi 35 zł, książeczka KGP kosztuje 5 zł, a koszt wysyłki zwrotnej to 13 zł; razem członkostwo zamyka się więc w kwocie 53 zł. Kto stanie się już szczęśliwym posiadaczem książeczki, może ruszać na szlak. Zdobyć szczytu dokumentuje się zdjęciem potwierdzającym obecność na wierzchołku,



**KLUB ZDOBYWCÓW PRZEWIDZIAŁ,
ŻE KORONĘ GÓR POLSKI MOŻNA
ZDOBYĆ MAKSYMALNIE 20 RAZY.
TAKIM WYNIKIEM MOGĄ SIĘ
POSZCZYCIĆ DWAJ ŚMIĄŁKOWIE:
JERZY SIŁUCH Z WARSZAWY
I ANTONI KUBIK Z PSZCZYNY.
UWAGA! DO ODZNAKI NIE
KWALIFIKUJĄ SIĘ SZCZYTŁY ZDOBYTE
PRZED WSTĄPIENIEM DO KLUBU.**



Fot. Anna Chmiel, Adobe Stock.



Najwyższym szczytem w KGP są naturalnie Rysy.



a także pieczętką i datą. Pieczętkę zdobędziemy w najbliższym schronisku lub – coraz częściej – w wolno stojącej skrzynce na szczycie. Jeśli takiej możliwości nie ma, pieczętki trzeba szukać w najbliższej szczytowi miejscowości.

Teraz już z góry

Jeżeli 28 wierzchołków mamy już za sobą, możemy złożyć wniosek o nadanie tytułu Zdobywcy Korony Gór Polski. Po weryfikacji i pozytywnym zaopiniowaniu przyzna nam go Łoża Zdobywców na specjalnym, uroczystym spotkaniu. Oficjalnym potwierdzeniem osiągnięć będą dyplom, odznaka i legitymacja Zdobywcy Korony Gór Polski.

Do zobaczenia na szlaku!

Szczyty Korony Gór Polski*:

1. Łysica – Góry Świętokrzyskie, 612 m n.p.m.
2. Ślęza – Masyw Ślęży, 718 m n.p.m.
3. Skopiec – Góry Kaczawskie, 724 m n.p.m.
4. Kłodzka Góra – Góry Bardzkie, 765 m n.p.m.
5. Chełmiec – Góry Wałbrzyskie, 869 m n.p.m.
6. Biskupia Kopa – Góry Opawskie, 889 m n.p.m.
7. Lubomir – Beskid Makowski, 912 m n.p.m.
8. Szczeliniec Wielki – Góry Stołowe, 919 m n.p.m.
9. Czupel – Beskid Mały, 934 m n.p.m.
10. Wałigóra – Góry Kamienne, 936 m n.p.m.
11. Skalniak – Rudawy Janowickie, 945 m n.p.m.
12. Jagodna – Góry Bystrzyckie, 977 m n.p.m.
13. Kowadło – Góry Złote, 989 m n.p.m.
14. Lackowa – Beskid Niski, 997 m n.p.m.
15. Wielka Sowa – Góry Sowie, 1015 m n.p.m.
16. Wysoka – Pieniny, 1050 m n.p.m.
17. Orlica – Góry Orlickie, 1084 m n.p.m.
18. Rudawiec – Góry Bialskie, 1112 m n.p.m.
19. Wysoka Kopa – Góry Izerskie, 1126 m n.p.m.
20. Mogielica – Beskid Wyspowy, 1170 m n.p.m.
21. Skrzyczne – Beskid Śląski, 1257 m n.p.m.
22. Radziejowa – Beskid Sądecki, 1262 m n.p.m.
23. Turbacz – Gorce, 1310 m n.p.m.
24. Tarnica – Bieszczady, 1346 m n.p.m.
25. Śnieżnik – Masyw Śnieżnika, 1425 m n.p.m.
26. Śnieżka – Karkonosze, 1602 m n.p.m.
27. Babia Góra – Beskid Żywiecki, 1725 m n.p.m.
28. Rysy – Tatry, 2499 m n.p.m.

KLIKNIJ I ZDOBYWAJ!

KGP.INFO.PL

* Dzięki nowoczesnym możliwościom pomiarowym dzisiaj wiemy już, że nie każdy szczyt jest faktycznie najwyższy w danym paśmie. Nie to jest jednak najważniejsze, liczy się przygoda i radość z wędrowki.



Nie tylko góry

Jedziecie w góry, ale nie nastawiać się na białe szaleństwo?
Nic straconego. Czekają na was muzea, obiekty edukacyjne,
teatry, zabytkowe kościoły i liczne pijalnie wód leczniczych.
Każdy znajdzie coś dla siebie.

autorka: **Karolina Kałuża**

Dawniej i dziś

1. Muzeum Oścypka (Zakopane)
2. Multimedialne Muzeum Karkonoszy (Karpacz)
3. Muzeum Mineralogiczne (Szklarska Poręba)
4. Rdzawe Diamenty. Kolekcja zabytkowych motocykli (Ustroń)
5. Muzeum Papiernictwa (Duszniki-Zdrój)
6. Muzeum Przyrodnicze (Jelenia Góra)
7. Muzeum Karkonoskie (Jelenia Góra)
8. Stara Kopalnia Centrum Nauki i Sztuki (Wałbrzych)
9. Muzeum Porcelany (Wałbrzych)
10. Muzeum Browaru Żywiec (Żywiec)
11. Centrum Pasterskie (Koniaków)
12. Sztolnie Kowary w Kopalni „Liczyrzepa” (Kowary)

Tu nie grozi nuda

1. Myszogród (Zakopane)
2. Iluzja Park (Zakopane)
3. Kręgielnia Burkaty (Białka Tatrzańska)
4. Muzeum Klocków (Karpacz)
5. Pomnik Bolka i Lolka (Bielsko-Biała)
6. Time Gates – Bramy Czasu (Jelenia Góra)
7. Park Miniatur Zabytków Dolnego Śląska (Kowary)
8. Bieszczadzkie Drezyny Rowerowe (Uherce Mineralne)
9. Świat Kolejek (Karpacz)
10. Muzeum Klocków Lego (Karpacz)



Czy wiesz, że...

Za górami, za lasami, w mieście nazywanym perłą Tatr, nad którym czuwa śpiący rycerz, znajduje się mysia nora o niebywałych rozmiarach – 200 m kw. W jej czeluściach żyje ponad 1000 myszek, które na co dzień zamieszkują swoje mysie domki. W ciągu dnia wszystkie są bardzo zapracowane – latają helikopterem,

statkiem kosmicznym, czytają książki, wspinają się po górach, kierują statkiem pirackim, jeżdżą tramwajem, kolejką górską i pociągami i, rzecz jasna, kręcą się na kołowrotku. Ich interesujący świat i codzienne obowiązki można podglądać zza szklanej szyby – wystarczy tylko wybrać się do zakopiańskiego Myszogrodu.



BIELSKO-BIAŁA
USTROŃ
SZCZYRK
ŻYWIEC
KONIAKÓW



SZCZAWNICA
BIAŁKA TATRZAŃSKA
BUKOWINA TATRZAŃSKA
ZAKOPANE



KRYNICA-ZDRÓJ

KROSNO

SANOK



UHERCE MINERALNE

Do dna



1. Pijalnia Wód w Parku Zdrojowym (Ustroń)
2. Pijalnia Wód Leczniczych (Szczawnica)
3. Pijalnia Wód Mineralnych (Polanica-Zdrój)
4. Pijalnia Wód Leczniczych (Kudowa-Zdrój)
5. Pijalnia Wód Mineralnych (Duszniki-Zdrój)
6. Pijalnia Główna (Krynica-Zdrój)

Pora na naukę



1. Centrum Edukacji Przyrodniczej Tatrzańskiego Parku Narodowego (Zakopane)
2. Karkonoskie Tajemnice (Karpacz)
3. Leśny Park Niespodzianek (Ustroń)
4. Górski Ośrodek Jeździecki (Bukowina Tatrzańska)
5. Papugarnia Śnieżka Karpacz (Miłków)
6. Palmiarnia (Wałbrzych)
7. Sztolnie Walimskie (Walim)
8. Sudecka Zagroda Edukacyjna (Dobków)

Na deskach teatru

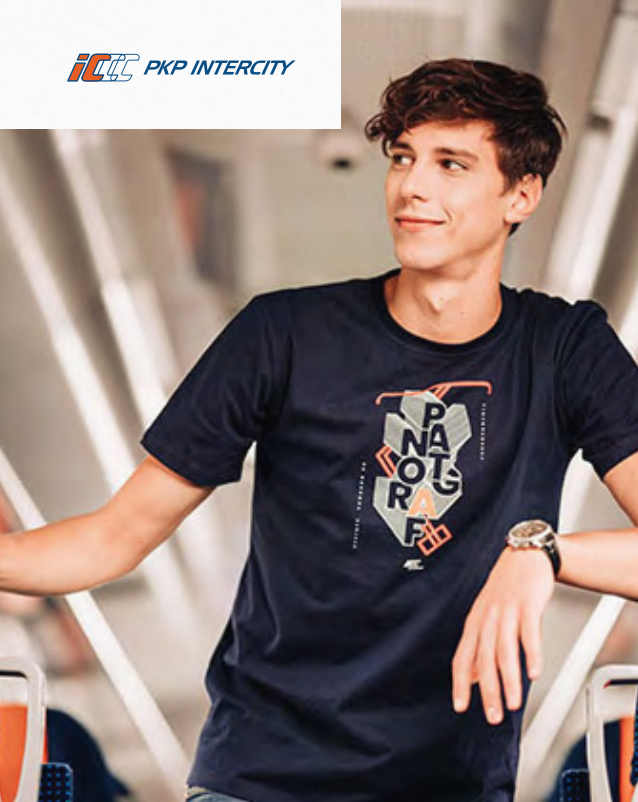


1. Bukowińskie Centrum Kultury „Dom Ludowy” (Bukowina Tatrzańska)
2. Teatr Polski (Bielsko-Biała)
3. Teatr Zdrojowy – Centrum Kultury i Promocji (Polanica-Zdrój)
4. Dworek Gościnny (Szczawnica)
5. Teatr im. C.K. Norwida (Jelenia Góra)
6. Teatr Lalek Banialuka (Bielsko-Biała)
7. Teatr im. St.I. Witkiewicza (Zakopane)

Święte i monumentalne



1. Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej (Zakopane)
2. Kościół Wang (Karpacz)
3. Kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa (Bukowina Tatrzańska)
4. Bazylika św. Erazma i św. Pankracego (Jelenia Góra)
5. Kolegiata Najświętszej Maryi Panny Bolesnej i św. Aniołów Stróżów (Wałbrzych)
6. Sanktuarium Matki Bożej Królowej Polski (Szczyrk)



Fani kolei – na zakupy!

PKP Intercity uruchomiło internetowy sklep dla miłośników kolei. Znaleźć w nim można m.in. tekstylia, gadżety, upominki oraz artykuły dla dzieci.

Produkty są inspirowane światem kolei, a ich głównymi motywami są „Czuwak” i „Pantograf” – dobrze znane kolejarzom i pasjonatom pociągów. W trakcie ich tworzenia postawiono na wysoką jakość, oryginalne projekty i wygodę. Wśród dostępnych artykułów na uwagę zasługują m.in. T-shirty, bluzy z kapturem, zimowe czapki, a także przydatne w podróży gadżety – porcelanowe kubki, butelki termiczne, torby zakupowe, plecaki w kształcie worka czy zawieszki na bagaż. Dla najmłodszych znajdziemy autorskie, związane z tematyką kolejową, wersje znanych gier, takich jak: domino, dobble, memo, a także książki, zeszyty ćwiczeń czy maskotkę Edek. Naszym celem jest rozszerzanie asortymentu zgodnie z potrzebami klientów. Sklep internetowy działa na nowoczesnej platformie technologicznej, która pozwala na wygodne

nawigowanie i szybkie zakupy. Będzie ona również stale udoskonalana. Produkty tworzone są we współpracy z polskimi producentami. Dzięki temu PKP Intercity może zaoferować ich wysoką jakość, a także wspierać polskich przedsiębiorców i skracać czas dostaw. Zamówione przedmioty będą wysyłane do klientów za pośrednictwem firmy InPost, dzięki czemu będą oni mogli odebrać paczkę w jednym spośród wielu tysięcy paczkomatów.

Oferta sklepu dostępna jest pod adresem:
sklep.intercity.pl.



Inny wymiar szkoleń

Trwają szkolenia dla drużyn konduktorskich z wykorzystaniem technologii wirtualnej rzeczywistości (VR). To strategiczny projekt, który PKP Intercity realizuje we współpracy z Politechniką Wrocławską.

Ćwiczenia z obsługi wind dla wózków inwalidzkich i osób mających trudności z poruszaniem się, a przez to z samodzielnym wejściem na pokład pociągu, to kolejne kroki, które podejmujemy, aby oferowane usługi przewozowe były dostępne dla każdego. W tej chwili PKP Intercity ma opracowane w formie VR windy w elektrycznych zespołach trakcyjnych FLIRT.

Pilotażowy program szkoleń z wykorzystaniem technologii VR trwa od września 2021 r., a jego zakończenie planowane jest w drugim kwartale bieżącego roku. Trening przeszło już ponad 30 instruktorów PKP Intercity, a w grudniu ub.r. zostali nim objęci przyszli konduktorzy.

Nowoczesne narzędzia technologiczne znacznie ułatwiają przygotowanie drużyn konduktorskich. Pracownicy uczą się obsługi wind w różnych modelach wagonów i zespołów trakcyjnych, będąc w jednej lokalizacji. Obraz z gogli VR jest wyświetlany również na monitorach. Dzięki temu dodatkowe osoby obecne na szkoleniu utrwalały zdobytą wiedzę, a instruktorzy nadzorują jego prawidłowy przebieg.

Nowe drukarki w komplecie

W połowie 2022 r. PKP Intercity rozpoczęło proces wymiany i instalacji nowych drukarek biletowych termicznych oraz drukarek fiskalnych, które zastąpiły dotychczas używane i mocno wyeksploatowane drukarki igłowe.

Od grudnia nowy sprzęt działa już we wszystkich punktach sprzedaży naszej spółki. Znacząco usprawnił on obsługę pasażerów i poprawił komfort pracy kasjerów. Nowe drukarki są dużo cichsze, szybsze oraz bardziej czytelne, jeżeli chodzi o wydruk biletów i paragonów. Wzory biletów z nowych urządzeń zostały dostosowane do dotychczas obowiązujących. Ponadto są drukowane na zabezpieczonym papierze według międzynarodowych standardów.



Więcej informacji na stronie **intercity.pl.**

Razem taniej

Dla tych, którzy podróżują po Polsce w większym gronie, PKP Intercity przygotowało specjalną ofertę grupową. Można z niej skorzystać nie tylko przed zbliżającymi się feriami, lecz także przez cały rok.

Dla wygody wszystkich pasażerów wybierających się w podróż w gronie minimum 11 osób uruchomiliśmy aplikację, dzięki której wniosek na taki przejazd można złożyć przez internet. Jego rozpatrzenie trwa maksymalnie pięć dni roboczych.

Chcesz złożyć wniosek i kupić bilet?

Oto kilka prostych wskazówek!

1.

ZAREJESTRUJ SIĘ NA STRONIE

Aby skorzystać z aplikacji, zaloguj się (jeśli masz już konto) lub zarejestruj (jeśli jesteś nowym użytkownikiem) na stronie przejazdygrupowe.intercity.pl.

3.

WYDRUKUJ „KARTĘ PRZEJAZDU GRUPY”

Czas rozpatrywania wniosku to maksymalnie pięć dni roboczych. W przypadku uzyskania pozytywnej decyzji wydrukuj „Kartę przejazdu grupy”, logując się wcześniej na swoje konto w aplikacji.

2.

WYPEŁNIJ WNIOSEK

Poza niezbędnymi danymi osoby odpowiedzialnej za grupę (musi ona jechać razem z grupą!) podaj liczbę pasażerów, uwzględniając rodzaj i liczbę przysługujących im zniżek.

4.

ODBIERZ BILETY

Po swoje bilety udaj się do wskazanej we wniosku kasy. Pamiętaj, aby zrobić to najpóźniej na siedem dni przed wyjazdem.

Przydatne wskazówki i dodatkowe informacje:

- Przy przejazdach grup:
 - pociągami kategorii TLK oraz IC stosuje się 30-proc. upust od ceny bazowej,
 - pociągami kategorii EIC i EIP od poniedziałku do czwartku oraz w soboty obniżka od ceny bazowej wynosi 20 proc.; w piątki i w niedziele – 15-proc. rabat od ceny podstawowej.
- Na każde 15 osób płacących za przejazd jedna z nich jest uprawniona do bezpłatnego przejazdu, przy czym liczba osób korzystających z bezpłatnego przejazdu nie może być większa niż cztery osoby w danej grupie.
- Liczba miejsc dostępnych w ofercie jest ograniczona, dlatego im wcześniej zamówimy przejazd dla grupy, tym lepiej. Najwcześniej bilety możemy zamówić na 90 dni przed podróżą, najpóźniej – na 14 dni przed zamierzonym terminem wyjazdu.
- Jeśli grupa podróżnych po złożeniu wniosku zmniejszyła się, udzielony upust nadal obowiązuje, pod warunkiem że liczba uczestników korzystających z przejazdu grupowego nie jest mniejsza niż 11.
- Podczas kontroli organizator przejazdu powinien okazać konduktorowi zarówno bilety, jak i „Kartę przejazdu grupy”, zaś uczestnicy, którzy korzystają z uprawnień do ulg ustawowych, powinni okazać stosowne dokumenty poświadczające te uprawnienia (np. uczniowie powinni mieć ważną legitymację szkolną, studenci ważną legitymację studencką).

W przypadku pytań zapraszamy do kontaktu telefonicznego: 22 474 27 68 lub e-mailowego: przejazdy-grupowe@intercity.pl.

Obsługa klientów w dni robocze odbywa się od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 15.30.
Uwaga! Oferta nie łączy się z innymi ofertami handlowymi.

Przejazdy grupowe osób niepełnosprawnych

Przypominamy, że organizatorzy przejazdów grupowych, w których będą podróżowały osoby z niepełnosprawnością, mogą przed wyjazdem zgłosić potrzebę pomocy, asysty lub/i zapewnienia odpowiedniego rodzaju taboru. Pomoc jest udzielana, pod warunkiem że powiadomienie wpłynie przynajmniej 48 godz. wcześniej. Zgłoszenia należy dokonać maksymalnie na 30 dni przed planowanym wyjazdem. Jeżeli bilet pozwala na odbycie kilku podróży, wystarczy jedno powiadomienie, jeśli zostanie przekazana wystarczająca informacja na temat terminu kolejnych przewozów.



Zgłoszenia przejazdów grupowych osób niepełnosprawnych są przyjmowane całodobowo:

- za pośrednictwem formularza na stronie intercity.pl oraz w godzinach pracy Centrum Obsługi Klienta;
- telefonicznie przez konsultantów Infolinii PKP Intercity: 42 205 45 31 (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora);
- telefonicznie przez konsultantów Infolinii PKP Intercity: 703 200 200 (infolinia dla abonentów krajowych sieci stacjonarnych i komórkowych). Opłata za minutę połączenia 1,29 zł brutto. Usługę świadczy „PKP Intercity” S.A.;
- telefonicznie przez konsultantów Infolinii PKP Intercity: +48 22 391 97 57 (infolinia dla abonentów zagranicznych sieci stacjonarnych i komórkowych). Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora.

Europa w zasięgu ręki

Interrail to doskonały sposób na podróżowanie koleją i poznawanie europejskich krajów. Skorzystaj z oferty dostosowanej do swoich planów i kup bilet np. na stronie internetowej PKP Intercity.



APLIKACJA RAIL PLANNER APP UŁATWI CI PLANOWANIE I ZARZĄDZANIE SWOJĄ PODRÓŻĄ. POINFORMUJE RÓWNIEŻ, NA KTÓRE POŁĄCZENIA WYMAGANA JEST REZERWACJA MIEJSCA, ORAZ WSKAŻE, GDZIE JĄ NABYĆ.

Bilety Interrail są dostępne online od września 2021 r. (wcześniej były sprzedawane wyłącznie w kasach biletowych). Są one mobilne, co oznacza, że po ich zakupie podróżni otrzymują sześciocyfrowy kod. Aby skorzystać z biletu w tej formie, należy pobrać bezpłatną aplikację Rail Planner App (dostępną na smartfony z systemem iOS lub Android) i w niej wprowadzić kod, który ułatwia zarządzanie podróżą. Rail Planner App pozwala na podgląd rozkładów jazdy, a jeśli na wybrane połączenie wymagana jest obowiązkowa rezerwacja miejsca, aplikacja informuje o tym podróżnych, a nawet wskazuje, gdzie można ją nabyć. Wprowadzenie tej funkcjonalności spotkało się z pozytywnym odbiorem kolejowych podróżników – w 2021 r. bilety „paper-free” wybrało aż 96 proc. pasażerów. Dzięki temu posiadacze e-biletu podróżują nie tylko niskoemisyjnie, lecz także przyczyniają się do mniejszego zużycia papieru.

Bilet Interrail można kupić na 11 miesięcy przed wyjazdem i nie trzeba wskazywać dnia rozpoczęcia podróży. Dla osób poniżej 27. roku życia i seniorów przygotowano zniżki, a dzieci do 11. roku życia włącznie mogą podróżować bezpłatnie.

W ramach biletu można wybrać opcję One Country Pass (podróż po wybranym kraju europejskim) lub Global Pass (elastyczne podróżowanie po Starym Kontynencie z jednym biletem).



JEDEN BILET, 33 KRAJE I 40 000 KIERUNKÓW. WYBIERZ INTERRAIL I PODRÓŻUJ PO EUROPIE!

Zielone podróże po Europie

Bilety Interrail to kolejowa rewolucja. Od 1972 r. korzystało z nich ponad 10 mln podróżnych. Zakup biletu otwiera możliwość podróży po 33 krajach Europy, a dzięki sieci kolejowej na podróżników czeka 40 000 kierunków (od dużych metropolii, po mniejsze miasta i wsie). Interrail to także ekonomiczne i ekologiczne podróżowanie pociągami różnych przewoźników – lokalnych, krajowych, a nawet transgranicznych. Bilety są honorowane przez ponad 40 przewoźników, w tym PKP Intercity. Kolej to najbardziej ekologiczny środek transportu zbiorowego. Wybierając pociągi zamiast aut, samolotów czy autobusów, każdego dnia można przyczynić się do mniejszej emisji CO₂. Transport kolejowy świetnie wpisuje się w założenia Europejskiego Zielonego Ładu, który zakłada m.in., że do 2030 r. podróże koleją poniżej 500 km będą neutralne klimatycznie.

Pełna oferta i warunki dostępne na stronie:

intercity.pl/pl/site/dla-pasazera/kup-bilet/przepisy-i-taryfy/przepisy-miedzynarodowe/oferta-interrail/

Naturalne skarby

Gatunki powstałe kilkanaście tysięcy lat temu, skalne wielbłądy i niebieskie ślimaki? W naturze nie ma rzeczy niemożliwych. By chronić różnorodność i bogactwo przyrody w polskich górach, na znacznej części ich powierzchni utworzono parki narodowe – każdy z nich skrywa fascynujący dziki świat, wart poznania i szacunku.

autorka: **Marta Zdunek**

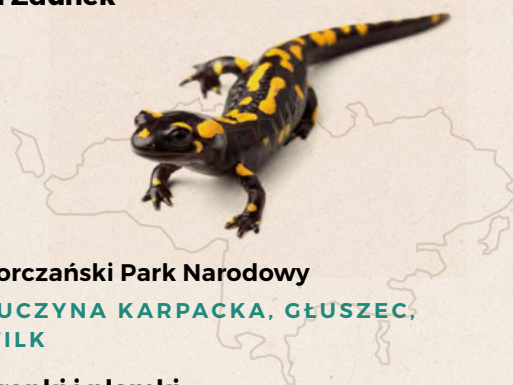
Pod nazwami parków narodowych zostały wymienione gatunki charakterystyczne dla danego obszaru.



Karkonoski Park Narodowy
DZWONEK KARKONOSKI,
CIETRZEW, MUFLON

Hu, hu

Ciekawym okazem w Karkonoszach jest sóweczka. Ma jedynie 15-19 cm długości, lecz potrafi upolować nawet większe od siebie ptaki. Jest też przychylna dla obserwatorów – nieptochliwa i w odróżnieniu od innych sów aktywna w ciągu dnia.



Gorczański Park Narodowy
BUCZYNA KARPACKA, GŁUSZEC,
WILK

Kropki i plamki

Gorce to królestwo płazów – żyją tu wszystkie krajowe gatunki traszek. I nie tylko! Powszechnie występuje tu także salamandra plamista, której każdy przedstawiciel to na swój sposób unikat, gdyż nie ma dwóch osobników o takim samym ułożeniu plamek na ciele.



Pieniński Park Narodowy
MNISZEK PIENIŃSKI,
POMURNIK, DZIK

Chryzantemy złociste

W Pieninach można znaleźć takie przyrodnicze relikty jak chryzantema (inaczej: złocienie) Zawadzkiego. Gatunek ten pamięta jeszcze czasy sprzed ostatniego zlodowacenia na terenie Polski, które zakończyło się przeszło 11 tys. lat temu.



Park Narodowy Gór Stołowych
SKALNICA ZWODNICZA, SARNA,
BOCIAN CZARNY

Kwoka, Mamut, Słoń i Wielbłąd

Choć żywych przedstawicieli tych gatunków w Górach Stołowych raczej nie spotkamy, właśnie takie nazwy noszą wyjątkowe formy skalne na Szczelińcu Wielkim – najwyższym szczycie tego pasma. Wśród roślin natomiast można tu wypatrywać symbolu regionu, czyli pełnika europejskiego – tzw. kłodzkiej róży, która w maju na podmokłych łąkach tworzy malownicze łąny złocistych kul.



Bieszczadzki Park Narodowy
ŚNIEŻYCA WIOSENNA, WĄŻ
ESKULAPA, WILK SZARY

Samotny Ryszard

W Polsce żyją zaledwie dwa gatunki dzikich kotów. Jednym z nich jest ryś. Większość jego populacji zamieszkuje Bieszczady, dlatego też jest symbolem tutejszego parku narodowego.

Magurski Park Narodowy
PODKOLAN BIAŁY, NADOBNICA
ALPEJSKA, KUNA LEŚNA

Zobacz orlika cień

Może się okazać całkiem majestatyczny, gdyż rozpiętość skrzydeł orlika krzykliwego wynosi nawet 160 cm! Ten ptak widnieje w logo parku, ale ścisłą ochroną jest objęty na terenie całego kraju.

Świętokrzyski Park Narodowy
ŻYWIEC GRUCZOŁOWATY,
STRZEBLA POTOKOWA, JELEŃ

Zygzakciem

Można się tu natknąć na wszystkie trzy odmiany kolorystyczne żmii zygzakowatej: brązową, szarą i czarną. U przedstawicieli tej ostatniej trudno dopatrzyć się tzw. kainowej wstęgi, wciąż jednak trudno pomylić ją z innym gatunkiem.



Babiogórski Park Narodowy
OKRZYN JELENI,
DZIECIOŁ
TRÓJPALCZASTY,
GRONOSTAJ

Niespiesznie pod górę

W drodze na Babią Górę uważnie patrzcie pod nogi! Szkoda byłoby przeoczyć spotkanie z pomrowem błękitnym – nazwa gatunku nie wzięła się znikąd, ten ślimak naprawdę jest niebieski!



Tatrzański Park Narodowy
SOSNA LIMBA, KOZICA, NIEDŹWIEDŹ

Gwizdy i świsty

Wybieracie się na Świstową Czubę, do Świstówki Roztockiej lub Świstowej Doliny? To właśnie w tych częściach Tatr najliczniej występują świstaki. Nie tak łatwo je jednak wypatrzyć, gdyż są bardzo płochliwe. Znacznie częściej można usłyszeć ich przeciągłe gwizdy, którymi alarmują inne osobniki o potencjalnym zagrożeniu.



Niespokojny duch Maria Czaplicka (1886-1921)

Nudziła ją praca w gabinecie czy bibliotece – wiedzę wołała zdobywać w praktyce. Jako pierwsza badała duchy i szamanów na odległej Syberii, przybliżając mieszkańcom Zachodu świat, który był dla nich nie tylko abstrakcyjny, lecz także magiczny.

autor: **Tomasz Rożek**

Maria Czaplicka pochodziła z zubożałej rodziny szlacheckiej. Najpierw uczyła się na tajnych uczelniach, później wyjechała do Wielkiej Brytanii, by tam kontynuować naukę w katedrze antropologii w London School of Economics. Jednak to nie tu zaczęły się jej wielkie podróże w odległe zakątki świata. Za namową swojego profesora przeniosła się do Oksfordu, ukończyła studia na tutejszym uniwersytecie i zdobyła stypendium, dzięki któremu mogła sfinansować swoją pierwszą wyprawę na Syberię.

Chciała zdobywać wiedzę w praktyce. Organizowane przez nią wyprawy na Wschód nie były wyjazdami turystycznymi. Odbывały się w ekstremalnie trudnych warunkach. Do tego stopnia, że część ich uczestników musiała wrócić do domu przed zakończeniem badań.

Podczas swoich podróży docierała do miejsc, których nikt wcześniej nie odwiedzał. Przeprowadzała wywiady, robiła notatki i zdjęcia oraz zbierała eksponaty. Po pierwszej wyprawie na Syberię wydała książkę, która stała się bardzo popularna. Ludy syberyjskie nie były wcześniej badane przez osobę, która znała ich język. Materiał zebrany podczas wypraw Maria prezentowała też w salach wykładowych w Wielkiej Brytanii i USA.

Jej praca została doceniona w środowisku naukowym. Po drugiej wyprawie zaproponowano jej prowadzenie Katedry Antropologii na uniwersytecie oksfordzkim. Było to o tyle przełomowe, że była pierwszą w historii wykładowczynią antropologii w Oksfordzie w czasach, gdy Europa nie była przychylna kobietom. Płec ostatecznie zaważyła na losach Marii Czaplickiej. Trudno jej było znaleźć stałą pracę, mimo że m.in. jako jedna z pierwszych kobiet została członkinią brytyjskiego Królewskiego Towarzystwa Geograficznego i Królewskiego Towarzystwa Antropologicznego.

W konsekwencji załamania nerwowego odebrała sobie życie w wieku 35 lat. Była nie tylko wspaniałą badaczką, lecz także osobą nieustannie poszukującą i walczącą o równe prawa dla kobiet i mężczyzn. Nigdy nie zapominała o swoich korzeniach – wspierała organizacje niepodległościowe w Polsce i z czasem stała się swego rodzaju ambasadorką naszego kraju.



Maria Czaplicka w swoim życiu zawodowym zajmowała się Europą Wschodnią i Syberią, ale głównie interesowały ją szamanizm i kult duchów.



Więcej na akademiasuperbohaterow.pl

Jak z płatka

Ekspresem pokonaliście trasę z Jeleniej Góry do Krynicy-Zdroju, po drodze zahaczając o klimatyczne Zakopane. Wyruszyliście na górskie szlaki, poznaliście historię pierwszych taterników, wdrapaliście się na najwyższą wieżę widokową w kraju i w końcu jest – meta na horyzoncie! Sprawdźmy, czy równie gładko pójdzie wam test wiedzy.

Quiz

1. Co oznacza zielony kolor szlaku w górach?

- a. Łatwą do pokonania, niewymagającą trasy
- b. Krótki szlak dojściowy
- c. Trasę doprowadzającą do charakterystycznych miejsc na szlaku

2. Co to jest skituring?

- a. Wersja kitesurfingu uprawiana zimą z wykorzystaniem nart lub snowboardu
- b. Połączenie turystyki zimowej i narciarstwa
- c. Rodzaj wspinaczki polegający na zdobywaniu popularnych szczytów zimą

3. Ile szczytów tworzy Koronę Gór Polski?

- a. 28
- b. 32
- c. 26

4. Kiedy wytwarza się oryginalne oscypki?

- a. Przez cały rok
- b. Od maja do października
- c. Od stycznia do lipca

5. Które z poniższych zdań nie jest prawdziwe?

- a. Jerzy Kukuczka był pierwszym Polakiem i drugim człowiekiem na świecie, który zdobył Koronę Himalajów i Karakorum.
- b. Pierwszą kobietą na szczycie K2 była Wanda Rutkiewicz.
- c. Karpacz to miasto, do którego licznie przybywali artyści Młodej Polski, wśród nich był m.in. Jan Kasprzowicz.

6. Ułóż poniższe szczyty w kolejności od najniższego do najwyższego.

- a. Jagodna
- b. Ślęża
- c. Śnieżka
- d. Rysy
- e. Śnieżnik
- f. Wysoka
- g. Lubomir



Odpowiedzi: 1c, 2b, 3a, 4b, 5c (to miasto to Zakopane), 6bgaefcd

My się ZIMY nie boimy!

Gdy zimowa pogoda dopisuje, nie brakuje śniegu i słońca, można się wybrać na narty, sanki albo ulepić bałwana. Ale co robić, jeśli zamiast białego puchu pada deszcz i nikt nie ma ochoty wychodzić na zewnątrz?

autorka: **Aleksandra Cebula**

Mamy dla was trzy zadania, które możecie wykonać, gdy aura nie zachęca do zabawy poza domem. Przeczytajcie krótkie opowieści i pomóżcie naszym bohaterom uporać się z wyzwaniem, jakie przed nimi stoi.

Zagubione przedmioty

Rodzina Emilki postanowiła aktywnie spędzić słoneczną zimową niedzielę – ruszyła więc do parku, gdzie urządzono lodowisko. Okazało się, że tego dnia wyjątkowo dużo ludzi postanowiło pojeździć na łyżwach. Na szczęście

znalazło się jeszcze trochę miejsca. Uradowana dziewczynka wjechała na taflę i od razu zaczęła wykonywać piękne figury. Gdy miała już schodzić z lodowiska, zauważyła, że brakuje jej kilku rzeczy. – O rety! – pomyślała. – Pewnie musiały mi wypaść z plecaka, gdy kręciłam piruety. Jak ja je teraz odnajdę w takim tłumie?

Pomóżcie Emilce zebrać wszystkie należące do niej przedmioty – znajdźcie na obrazku **zieloną rękawiczkę, lizak w kształcie serca, maskotkę świnkę, szalik i niebieski portfelik**.



Udało się? Super! Dzięki wam Emilka może bawić się dalej.

Którędy do domu?

Jaś wybrał się z kolegami na podwórko. W planach mają bitwę na śnieżki i misję specjalną – ulepienie największego bałwana w okolicy! Zabawa trwała w najlepsze i nasz

bohater nie zorientował się, że zaczęło się ściemniać. Dodatkowo w tym czasie spadło tyle śniegu, że teraz każda ulica wygląda tak samo! Chłopiec chce już wracać do swojej mamy, ale nie wie, którędy pójść.



Czy pomożecie Jasiowi odnaleźć drogę do domu? Wskażcie ścieżkę, która prowadzi wprost do jego mamy. **Uważajcie!** Jest tutaj wiele ślepych zaułków.



Świetnie, Jaś zdążył na kolację. Dobra robota!

Rymowanka-zgadywanka

Staś bardzo chce wystąpić na szkolnym przedstawieniu, dlatego zgłosił się do recytowania wierszyka. Kiedy dostał kartkę z rymowanką, zauważył, że niektóre słowa zmieniły się w obrazki! Teraz potrzebuje waszej pomocy. **Spróbujcie odgadnąć, które wyrazy ukryły się pod postacią obrazków, i przeczytajcie całą rymowankę na głos.**

Kasia dziś bardzo chciała iść na ,
choć  wciąż nie prószy – taki uparty.
Więc mama jej mówi: „Przecież pogoda
nie jest do zabaw jeszcze gotowa!”.
Kasia wyrzała w kuchni przez ,
„Faktycznie” – powiada. – „I zimno, i mokro”.
Lecz nagle jaśniej się wkoło zrobiło –
to  zza  się wnet wychyliło!

Kasia dziś z  na nartach nie zjedzie,
w taką pogodę więc spacer wybierze.
Dziewczynka pamięta, że nadal trwa zima,
więc kurtkę pod szyją dokładnie zapina.
I  też wkłada, i gruby  wiąże,
bo wie już, że trzeba ubierać się mądrze!
I dla was, drogie dzieci, dobrą radę mamy,
Zimą, mimo , ciepło się ubieramy!

 **Hurra!**
Pomogliście Stasiowi odczytać wierszyk,
teraz bez trudu nauczycie się rymowanki.

PGE
NARODOWY



2023 WYDARZENIA

- 27 marca **Mecz Polska - Albania** - Eliminacje Euro 2024
- 2 maja **Finał Fortuna Pucharu Polski**
- 13 maja **PZM Warsaw FIM Speedway Grand Prix Of Poland**
- 21 czerwca **Koncert Red Hot Chili Peppers** – 2023 Global Tour
- 2 lipca **Koncert Harry Styles** - Love On Tour 2023
- 16 lipca **Koncert P!NK** - Summer Carnival 2023
- 2 sierpnia **Koncert Depeche Mode** - Memento Mori World Tour 2023
- 9 sierpnia **Koncert The Weeknd** – After Hours Til Dawn Tour
- 14 sierpnia **Koncert Imagine Dragons** – Mercury World Tour
- 26 sierpnia **Koncert Dawid Podsiadło na PGE Narodowym**
- 7 września **Mecz Polska - Wyspy Owcze** - Eliminacje Euro 2024
- 30 września **Roztańczony PGE Narodowy**
- 15 października **Mecz Polska - Mołdawia** - Eliminacje Euro 2024
- 17 listopada **Mecz Polska - Czechy** - Eliminacje Euro 2024



Rozwijaj biznes razem z nami

Zapoznaj się z ofertą długoterminowego najmu łóż VIP na PGE Narodowym

Wynajęcie łóż VIP na PGE Narodowym to gwarancja podziwiania wielkich wydarzeń w najbardziej komfortowych warunkach z dedykowanym wejściem, recepcją i obsługą kelnerską. Spektakularne emocje towarzyszące największym koncertom i meczom w Polsce, są nie tylko źródłem niezapomnianych przeżyć, ale i znakomitą tłem do budowania relacji biznesowych.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!
skybox@pgenarodowy.pl



CO SIĘ LICZY W BIZNESIE? CZAS I OSZCZĘDNOŚCI



Wybierz jedną z **KART INTERCITY**,
podróżuj po całym kraju bez limitu
i pracuj wygodnie w drodze.



✉ karty@intercity.pl

☎ 697 048 959

🌐 Szczegóły na intercity.pl/karty

PKP INTERCITY. TYSIĄCE POWODÓW DO PODRÓŻOWANIA.

PKP INTERCITY