

PO DR DZE INFO



KWIECIEŃ 2015

Jesteśmy
także...
W MIECHOWIE
STR. 10-11

**W CZESKIM
KRUMLOVIE**
STR. 12-13



ZDROWYCH
I SPOKOJNYCH
ŚWIĄT WIELKIEJ
NOCY ŻYCZA
MAŁOPOLSKIE
DWORCE
AUTOBUSOWE

BEZPŁATNY MAGAZYN
MAŁOPOLSKICH
DWORCÓW
AUTOBUSOWYCH S.A.

ISSN 2392-0068



Czym
przewoźnicy
walczą
o pasażerów
DO WIADOMOŚCI
str. 4-5

Robbie
Williams
będzie
w Krakowie
DO WYBORU
str. 6-7

Wybieramy
gadżety
niezbędne
dla biegacza
DO KOLORU
str. 14-15

**Na Zanzibarze piasek
jest miękki
jak mąka**
**MAGDA
STECZKOWSKA**
STR. 8-9





MAŁOPOLSKIE DWORCE AUTOBUSOWE S.A.
WWW.MDA.MALOPOLSKA.PL



UWOLNIJCIE
KSIĄŻKI!!!

Każdy z nas wie, że książki mają duszę. Skoro mają duszę, są nieśmiertelne. Skoro są nieśmiertelne, są wolne. Więc dlaczego je więzimy? Na krakowskim i sądeckim dworcu MDA można uwolnić książki.

Bookcrossing - czyli pomysł uwolnienia książek i ich wędrówki przez świat ma niewiele ponad 10 lat, ale to jeden z tych zwirowanych pomysłów XXI w., które pozwalają nam sądzić, że świat nie został jeszcze stracony. Jak pewnie wiecie, bookcrossing polega na tym, że w wyznaczonym miejscu można położyć książkę z przesłaniem, którym chcemy podzielić się z innymi. Wiem, wiem, jak trudno jest pozbyć się ulubionej książki. Ale potraktujcie to jako misję, jako uczynek, który może naprawić świat. Może to być przecież Wasza ulubiona książka z dzieciństwa, przy której uroniliście pierwszą łzę wzruszenia i zanim przeczytacie ją waszym dzieciom, może uradować i wzruszyć niejedną rodzinę. Może to być wciągający i zaczytany w nieskończoność kryminał, który też może kogoś przestraszyć. Ale uwaga, uwolnienie zobowiązuje... Wędrującej książki nie można zatrzymać. Po przeczytaniu odłóżcie ją na bookcrossingową półeczkę. Niech ucieszy innych.

Polska strona bookcrossingu
www.bookcrossing.pl

GDZIE UWOLNIĆ KSIĄŻKI:

KRK: W holu głównym budynku naprzeciwko kas (przy kąciku dla dzieci)

NS: W holu głównym budynku, naprzeciw wejścia do budynku od strony pl. Dąbrowskiego.

NOWY SĄCZ
INFORMACJA AUTOBUSOWA
I KASY BILETOWE
PON.-PT.: 6:18:45,
SOB.: 7:16:45, ND.: 9:18:45
POCZEKALNIA
PON.-ND.: 6:22
Kącik dla dzieci

KRAKÓW
INFORMACJA
PON.-PT.: 7:20, SOB., ND.: 9:17
KASY BILETOWE:
PON.-ND.: 7:19:45
POCZEKALNIA
PON.-ND.: 6:22

W godzinach nocnych czynna poczekalnia nocna z dostępem do toalet i bieżącej informacji o odjazdach.

OGÓLNOPOLSKA INFOLINIA O ROZKŁADACH

703 403 340 Koszt to 2,10 netto za każdą rozpoczętą minutę połączenia.

ROZKŁAD JAZDY I SPRZEDAŻ BILETÓW MIĘDZYNARODOWYCH ON-LINE
WWW.MDA.MALOPOLSKA.PL

GODZINY PRACY KAS I INFORMACJI W CZASIE ŚWIĄT WIELKIEJ NOCY

NA DWORCU W KRAKOWIE

04.04.2015, Wielka Sobota
Kasy czynne: 7:16:45
Informacja czynna: 9:17
05.04.2015, Wielkanoc
Kasy i informacja nieczynne
Czynna będzie poczekalnia nocna
06.04.2015,
Poniedziałek Wielkanocny
Kasy czynne: 7:19:45
Informacja czynna: 9:17

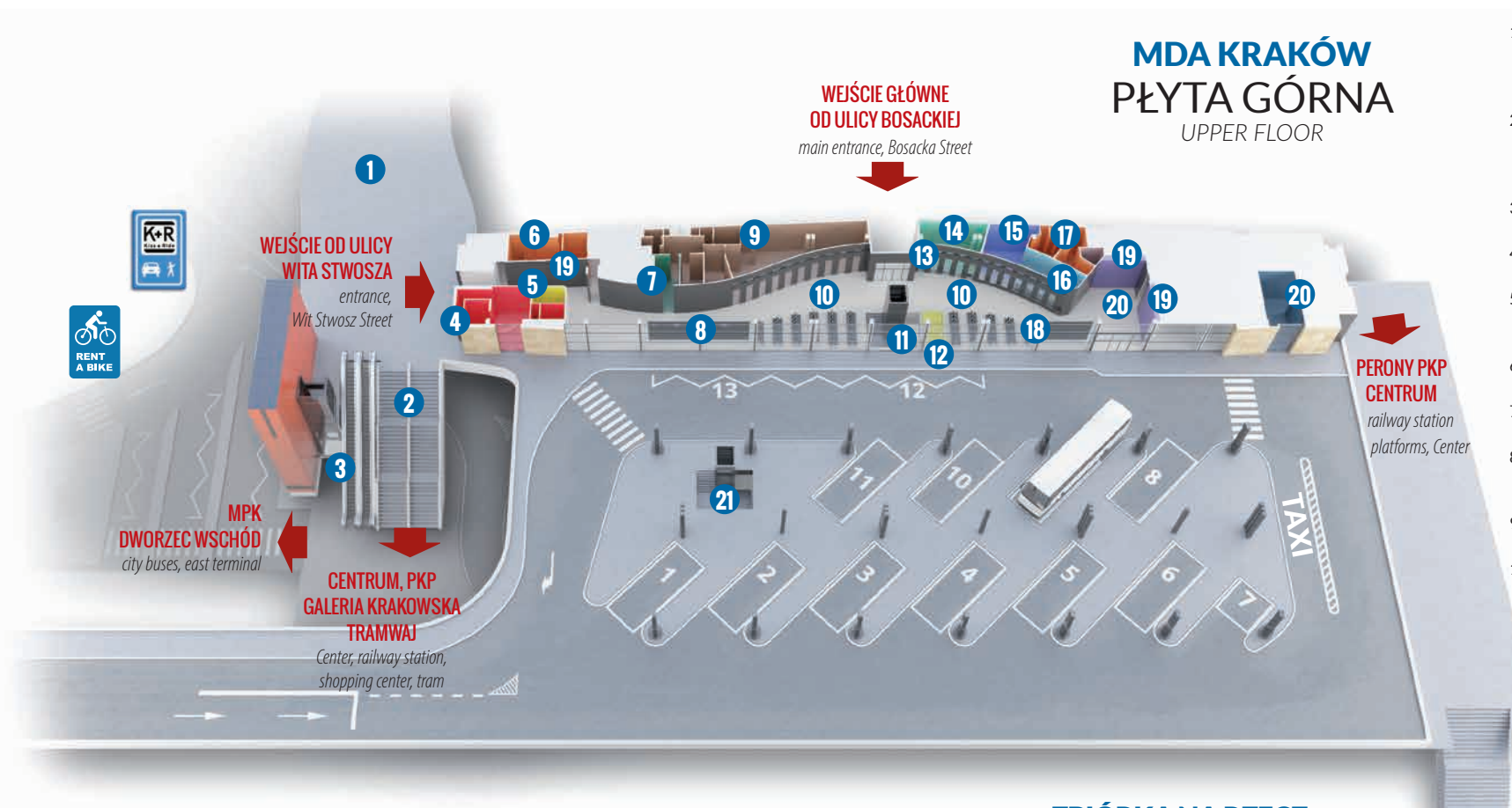
NA DWORCU W NOWYM SĄCZU

04.04.2015, Wielka Sobota
Kasy i informacja czynne: 7:14:45
05.04.2015, Wielkanoc
Kasy i informacja nieczynne
06.04.2015,
Poniedziałek Wielkanocny
Kasy i informacja czynne: 9:18:45



MDA NOWY SĄCZ

1. KIOSK PRASOWY
NEWSPAPERS
2. KANTOR
EXCHANGE OFFICE
3. GASTRONOMIA
REFRESHMENTS
4. TOALETY
TOILETS
5. KIOSK PRASOWY
NEWSPAPERS
6. BIURO PODRÓŻY
TRAVEL AGENCY
7. POCZEKALNIA
DEPARTURE LOUNGE
8. KĄCIK DLA DZIECI
PLAYGROUND
9. KASY, INFORMACJA
TICKET OFFICE,
INFORMATION CENTRE



MDA KRAKÓW PŁYTA GÓRNA UPPER FLOOR

MDA KRAKÓW PŁYTA DOLNA BOTTOM FLOOR



1. WINDA
LIFT
2. BANKOMAT
CASH MACHINE
3. GASTRONOMIA
REFRESHMENTS
4. WINDA
LIFT
5. WINDA, WEJŚCIE DO BUDYNKU
LIFT, ENTRANCE
6. TOALETY
TOILETS
7. KASY (WKRÓTCE OTWARCIE)
TICKET OFFICE (OPEN SOON)

PRZYSTANEK TRAMWAJOWY
DWORZEC GŁÓWNY TUNEL
tram stop, main terminal, tunnel

PRZYSTANEK TRAMWAJOWY
DWORZEC GŁÓWNY TUNEL
tram stop, main terminal, tunnel

NOWOŚĆ!!!

Już wkrótce otwarcie kas biletowych na dolnej płycie krakowskiego MDA! Zgodnie z oczekiwaniami i sugestiami pasażerów oraz planami MDA, wkrótce ruszą dodatkowe kasy biletowe. Usytuowanie ich na dolnej płycie, skąd odjeżdża znaczna część pasażerów, to dla nich spore udogodnienie.

ZBIÓRKA NA RZECZ HOSPICIUM ŚW. ŁAZARZA

Na krakowskim dworcu MDA trwać będzie w kwietniu i maju zbiórka na rzecz Hospicjum Św. Łazarza zajmującego się jedną najważniejszych i najtrudniejszych usług wobec człowieka. Hospicjum opiekuje się chorymi w terminalnym okresie, zapewniając im pomoc medyczną i duchową. Puszki akcji Pola Nadziei, której organizatorem jest Hospicjum, będą znajdowały się przy kasach DA KRK.



PO DRODZE INFO

BEZPŁATNY MAGAZYN
MAŁOPOLSKICH DWORCÓW
AUTOBUSOWYCH S.A.

WYDAWCA:
Grupa Jagiellonia sp. z o.o.,
ul. Rzemieślnicza 3,
34-130 Kalwaria Zebrzydowska
PROJEKT MAGAZYNU:
Adrianna Pulchny,
Maciej Kwaśniewski
DYREKTOR WYDAWNICZY:
Maciej Kwaśniewski
maciej.kwasniewski@podroze.info
REDAKTOR NACZELNY:
Adam Liss, adam.liss@podroze.info
OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Adrianna Pulchny,
adrianna.pulchny@podroze.info
DRUK: Drukarnia Printgraph
ZDJĘCIA NA OKŁADCE:
Magdalena Steczkowska,
autor: Bernard Holdys



NAKŁAD: 10 tys. egz.



KLIENT NASZ PAN

KONKURENCJA NA RYNKU KOMUNIKACJI ROBI SIĘ CORAZ WIĘKSZA, O KLIENTÓW TRZEBA BARDZIEJ SIĘ STARAĆ. WIEDZĄ O TYM PRZEWOŹNICY I ROBIĄ WSZYSTKO, CO MOŻLIWE (CZY WRĘCZ „NIEMOŻLIWE”, JAK BILETY W CENIE 1 ZŁ), BY ŚCIGAĆ I PRZYWIĄZAĆ DO SIEBIE PASAŻERÓW.

*Szybko. Tanio.
Wygodnie.*

Komfort. Szybkość. Cena. To odmieniana przez przypadki święta trójca przewoźników.

DOJEŹDZIĆ NA AMEN

Niemilosierny ścisk, miejsca stojące, nieregularne odjazdy, autobusy jak z demobilu - takie obrazy z polskich szos powoli odchodzą do lamusa. Co nie oznacza, że ich w ogóle nie ma. Dotyczy to zwłaszcza lokalnych tras, gdzie kursują busy, których właściciele uznali, że trzeba je dojeździć na amen. Często korzystają z pseudodworców, bo na profesjonalnie urządzone, legalnie działające dworce autobusowe nikt by ich nie wpuścił. Inaczej jest na trasach między dużymi i średnimi miastami, gdzie kursują autobusy, których nie powstydzilibyśmy się na - tak chętnie w takich przypadkach przywoływanym - Zachodzie.

FLOTA PKS

Ładowa flota PKS-u, który rozpadł się na dziesiątki spółek, a przez większość Polaków kojarzony jest - analogicznie jak stacje benzynowe z CPN - z ogólnie rzecz biorąc transportem autobusowym, zmienia się z roku na rok. Na legalnie działających autobusowych dworcach coraz rzadziej widzimy motoryzacyjne relikty. Spółki inwestują w nowszy sprzęt, inwestując tym samym w komfort jazdy klienta. Tym bardziej, że konkurencja nie śpi, a nawet wyprzedza polskiego przewoźnika.

OSTATNIE MIESIĄCE TO CZAS ZNACZĄCYCH ZMIAN KOMUNIKACYJNYCH W POLSCE. NA KOLEJOWYCH TRASACH POJAWIŁO SIĘ DŁUGO WYCZEKIWANE PENDOLINO, NA SZOSACH KOLEJNY DUŻY AUTOBUSOWY PRZEWOŹNIK, LINIE LOTNICZE ZWIĘKSZAJĄ ILOŚĆ POŁĄCZEŃ KRAJOWYCH. CO TO OZNACZA DLA PODRÓŻNYCH? KTÓRY ŚRODEK TRANSPORTU NAJLEPIEJ WYBRAĆ? POSTANOWILIŚMY TO SPRAWDZIĆ, UDAJĄC SIĘ W PODRÓŻ Z KRAKOWA DO WARSZAWY AUTOBUSEM, ZE STOLICY DO GDAŃSKA POCIĄGIEM, A ZNAD MORZA DO KRAKOWA SAMOŁOTEM.

NADESZŁA REWOLUCJA

Rewolucją - przynajmniej cenową - na polskim rynku przewozów autobusowych było pojawienie się cztery lata temu spółki Polski Bus, której właścicielem jest Szkot Sir Brian Souter. To on wprowadził promocyjne bilety za 1 zł. Obecnie przewoźnik działa na 19 trasach, a w ubiegłym roku przewiózł ponad 5 mln pasażerów. Podróż Polskim Busem z Krakowa do Warszawy odbywa się w wygodnym, czystym autobusie, jest wi-fi. Na niektórych trasach można też liczyć na poczęstunek kawą lub herbatą. Plusem jest też oczywiście cena (zobacz tabelka). Minus: trochę ciasno, po kilkugodzinnej podróży dłuższą chwilę zajmuje rozprostowanie kości.

REWOLUCJI CIĄG DALSZY

W marcu na polskich drogach pojawił się kolejny przewoźnik - estoński Lux Express, dotychczas najsilniejsza linia autokarowa w krajach bałtyckich. Lux Express na razie kursuje tylko na trasie Kraków - Warszawa. Jeszcze w tym roku przewoźnik ma zamiar połączyć stolicę z największymi polskimi miastami, a od przyszłego skupi się na mniejszych miejscowościach, jak Kielce czy Toruń. Lux liczy, że do końca roku przewiezie przynajmniej 500 tys. pasażerów.

Czym Lux Express chce przyciągnąć pasażerów? Na pewno komfortem - wygodne fotele ze sporą ilo-

ścią miejsca na nogi, wi-fi, a także podłączone do internetu tablety w zagłówkach z biblioteką filmów i gier. Do tego dochodzi cena. Skusić klientów mają liczne promocje, a także zniżki dla dzieci, seniorów, studentów oraz pakiet lojalnościowy, który stałym klientom pozwoli nabyć bilet z kilkudziesięcioprotentowym upustem.

WYCZEKIWANE PENDOLINO

Coraz większą konkurencją dla przewoźników autobusowych staje się kolej. Na trasach łączących główne polskie miasta, podobnie jak jest z autobusami, kursują już pociągi, o których śmiało możemy powiedzieć, że przystają do XXI wieku. Kilka miesięcy temu na krajowe tory wyjechało długie oczekiwane Pendolino - supernowoczesny pociąg. I choć pojawienie się Pendolino na trasie Kraków - Warszawa specjalnie nic nie zmieniło, jeśli chodzi o czas przejazdu, to już na trasie Warszawa - Gdańsk był to skok w nową komunikacyjną erę.

DWA RAZY KRÓCEJ

Na tej trasie przez ostatnie lata kolej przegrywała z każdym innym przewoźnikiem (autobusy, samoloty). Trwająca latami modernizacja linii kolejowej między stolicą a Trójmiastem sprawiała, że przejazd między aglomeracjami zajmował ponad siedem godzin. Remont magistrali kolejowej powoli się koń-

czy, a w połowie grudnia zeszłego roku na trasę między Gdańskiem a Warszawą wyjechały pierwsze Pendolino. Czas przejazdu skrócił się ponad dwukrotnie, do niespełna trzech godzin. Kto podróżował na trasie Warszawa - Gdańsk tradycyjnymi składami, potrafi docenić zmianę. Mknący w niemal absolutnej ciszy pociąg, wygodne siedzenia z możliwością wyciągnięcia nóg, poczęstunek, bar restauracyjny. Łyżką dziegciu w tej beczce miodu jest brak wi-fi w składach Pendolino.

LOTNICZY KONTRATAK

Pojawienie się Pendolino sprawiło, że coraz mniej pasażerów korzysta z lotów krajowych na trasach (LOT, Ryanair) z lotniska w Warszawie do Krakowa, Wrocławia i Gdańska. Szczególnie duże spadki są na tej ostatniej linii. Lotniczy przewoźnicy nie zaspiają jednak gruszek w popiele i kontratakują, kusząc niesamowitymi promocjami - bilet czasami można nabyć dosłownie za kilka złotych. I wydawać się może, że na dłuższych trasach jak Kraków - Warszawa są w stanie utrzymać swoją pozycję. Zwłaszcza że za

odpowiednio wcześniej zakupiony bilet zapłacimy za samolot tyle samo co za przejazd pociągiem.

- Na dłuższych trasach samolot daje przewagę czasową w stosunku do przejazdu autobusem czy pociągiem. Minusem są związane ze sporą ceną procedury związane z odprawą czy nadaniem bagażu - mówi Marta Łuczkiewicz, prawniczka, często podróżująca na trasie Gdańsk - Kraków. Minusem jest też - co potwierdzamy - sam dojazd z centrum miasta na lotnisko zajmujący sporo czasu, kilkadziesiąt minut. Niemniej jednak opcja śniadanie w Gdańsku, drugie śniadanie w Krakowie wydaje się bezcenna.

NAJWAŻNIEJSZY PASAŻER

Który środek transportu zatem wybrać? Na plus jednych przewoźników przemawia czas przejazdu, innych ceny, dla kolejnych liczy się komfort podróży. Nie sposób zatem jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Najważniejsze w tym wszystkim wydaje się jedno. Ogromna możliwość wyboru przewoźników służy przede wszystkim nam, pasażerom. Bo my w tym wszystkim jesteśmy najważniejsi.

KRZYSZTOF MAĆKOWSKI

KOSZT I CZAS PRZEJAZDU/PRZELOTU NA TRASIE KRAKÓW-WARSZAWA



LUX EXPRESS: w promocji **od 15 zł**, najdroższe - 59 zł, średnia cena 30-40 zł

POLSKI BUS: w promocji **od 1 zł** (w puli na dany przejazd takich miejsc jest kilka), średnia cena 30-40 zł

4,5-5 GODZIN



od 49 zł, najdroższe - 150 zł

2,5 GODZINY



w promocji **od 8 zł**, najdroższe 450 zł, średnia cena - 130-200 zł

30-40 MINUT

UWAGA! Ceny biletów uzależnione są od terminu zakupu. Im wcześniej to zrobimy przed planowaną podróżą, tym bilet będzie tańszy.

Po polskich drogach
jeździ
ok. **30 000**
autobusów
Rocznie autobusy przewożą
ok. **800 mln**
pasażerów



ŚMIECH TO ZDROWIE



KRAKÓW

Zgodnie z dewizą, że śmiech to zdrowie, kolejna edycja największego cyklicznego widowiska kabaretowego w Polsce dotyczyć będzie tematyki służby zdrowia. Jeszcze weselej, jeszcze bardziej absurdalnie i na niezmiennie najwyższym artystycznym poziomie. O to, by uśmiech nie schodził z twarzy publiczności w niemal czterogodzinny show zadbać takie kabarety, jak: Paralienormalni, Kabaret Moralnego Niepokoju, Nowaki oraz Ireneusz Krosny. Na stanowisko prowadzącego Polską Noc Kabaretową wraca Kabaret Skeków Męczących – zespół, który jak nikt inny wgrzył się w tematykę szpitalną, a polską publiczność w całym kraju wielokrotnie zabrał ze sobą m.in. do psychiatryka. U nas jak w NFZ – przekonują organizatorzy imprezy - kolejki po bilety już się ustawiają, a grono profesjonalnych specjalistów w dziedzinie rozśmieszania zajmie się wami fachowo i z uśmiechem na ustach.

➔ POLSKA NOC KABARETOWA,
23 I 24 KWIETNIA, ICE KRAKÓW



Spełniają się marzenia fanów Robbiego Williamsa. Wokalista po raz pierwszy wystąpi w Polsce. Jego nowa trasa *Let Me Entertain You Tour* to podróż przez obszerny katalog muzyczny artysty, w tym jego największych i najsłynniejszych przebojów.

Robbie Williams – brytyjski wokalista, członek zespołu Take That. Przypomnijmy pro forma, Take That była jedną z najstojniejszych brytyjskich grup popowych na początku lat dziewięćdziesiątych – aż osiem singli zespołu dotarło na szczyt brytyjskiej listy przebojów. Solowa kariera Williamsa to także pasmo sukcesów. Piosenkarz jest niczym mityczny król Midas, czego się nie tknie, zamienia się

w złoto. Pierwszy solowy przebój Williamsa był coverem singla George'a Michaela *Freedom*. Prawdziwa kariera wokalisty rozpoczęła się jednak dopiero wraz z wydaniem pierwszej płyty *Life Thru a Lens* w 1997 roku. W swojej karierze muzyk wydał 14 albumów i kilkadziesiąt singli. Sprzedał 57 milionów płyt, a jego piosenki siedem razy triumfowały na szczycie brytyjskiej listy przebojów. Jest najlepiej sprzedającym się artystą w historii Wielkiej Brytanii. Do jego największych przebojów należą: *Feel*, *Angels*, *Come Undone* oraz wykonywany z Nicole Kidman *Somethin' Stupid*. Przed Williamsem w Krakowie wystąpi szwedzki zespół Baskery.

ROBBIE WILLIAMS
W ARENIE

BILETY NA KONCERT
W CENIE OD 249 ZŁOTYCH

➔ ROBBIE WILLIAMS,
17 KWIETNIA,
TAURON ARENA KRAKÓW

MUZYKA
NA WIELKI TYDZIEŃ

Misteria Paschalia to jeden z najważniejszych europejskich festiwali poświęconych muzyce renesansu i baroku. Zasłużył na to miano konsekwentnie budowanym wizerunkiem, spójną ideą oraz wysmakowanym programem.

Podczas festiwalu przedstawiany jest niepowtarzalny repertuar, w tym przedsięwzięcia nowe lub przygotowane specjalnie na Misteria Paschalia. Formuła opiera się na prezentacji muzyki związanej z Wielkim Tygodniem i Wielkanocą, wykonywanej przez uznanych mistrzów i wybitnych interpretatorów muzyki dawnej. W ciągu dziesięciu lat istnienia festiwalu powstała marka, która przyciąga melomanów z całego kraju i jednocześnie promuje Kraków jako miasto, w którym odbywają się wydarzenia kulturalne na najwyższym światowym poziomie. Podczas tegorocznej edycji usłyszymy m.in. Niccolò Jommelli: *Isacco, figura del Redentore*; Cipriano de Rore: *Passio Domini nostri Jesu Christi secundum Joannem*; Various Composers: *El Libro Vermell de Montserrat*; Johann Sebastian Bach: *Johannes-Passion BWV 245*.

➔ MISTERIA PASCHALIA,
30 MARCA - 5 KWIETNIA, KRAKÓW



TRAKL-TAT

WYBRAŃCY BOGÓW



KRAKÓW

Kokaina, poezja, przedwczesna śmierć. TRAKL-TAT.

INSPIRACJE to międzynarodowy czterodniowy festiwal kulturalny, któremu patronuje wybitny i kontrowersyjny austriacki poeta doby ekspresjonizmu Georg Trakl, zmarły w Krakowie podczas Wielkiej Wojny. Powiadania się, że Georg Trakl leczony był w tutejszym szpitalu na zaburzenia umysłowe. W nocy podjął próbę samobójstwa przez otrucie się kokainą i mimo wszechstronnej pomocy lekarskiej nie udało się go uratować – czytamy w liście władz szpitala do przyrodniego brata poety.

Formuła TRAKL-TAT-u zawiera: panel dyskusyjny, którego tematem będzie czas Wielkiej Wojny w ujęciu dziejowym, literackim i filozoficznym, weźmie w nim udział m.in. prof. Andrzej Chwalba i ks. dr Józef Bremer SJ; wernisaż instalacji *Trakls Krieg* austriackiego plastyka Tassilo Blittersdorfa, zainspirowanego twórczością Trakla; ogólnopolski konkurs poetycki im. G. Trakla – w jury m.in. Ryszard Krynicki i Marcin Baran. Festiwal wieńczy rockowy koncert zespołu Midlife Crisis. Szczegóły na www.fundacjauryanyfilm.pl.

➔ TRAKL-TAT. INSPIRACJE,
13-16 KWIETNIA, KRAKÓW

GOŚCINNE
WYSTĘPY

ZAKOPANE

Krakowski Teatr Groteska na gościnnych występach na scenie Teatru im. Witkiewicza w Zakopanem. Tym razem z Czerwonym Kapturkiem Jana Brzechwy. Proponowana przez Teatr Groteska wersja popularnej historii to niezwykle kolorowy, wesoły, żywiołowy, roztańczony i rozśpiewany musical dla dzieci, który będzie świetną okazją do zabawy i wspólnego śpiewania. Czas trwania spektaklu: 1 godz. 20 min.

➔ CZERWONY KAPTUREK,
REŻ. WALDEMAR WOLAŃSKI, 24 KWIETNIA,
TEATR IM. WITKIEWICZA, ZAKOPANE

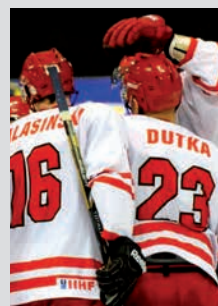
GITAROWE
BRZMIENIE

KRAKÓW

Afromental – siedmiu pełnych energii i bardzo uzdolnionych facetów. Muzyka, którą tworzą, to wypadkowa inspiracji wszystkich członków zespołu. Repertuar grupy to mieszanka rocka, hip-hopu, soulu, R&B i popu. W ubiegłym roku

Afromental świętował 10-lecie istnienia, wydając nową płytę *Mental House*. Słychać na niej charakterystyczny groove i flow z pogranicza hip-hopu i soulu, ale daje się zauważyć ewidentny romans muzyków z ciężkimi gitarowymi brzmieniami.

➔ AFROMENTAL,
11 KWIETNIA,
STUDIO, KRAKÓW

HOKEJOWE
MISTRZOSTWA

KRAKÓW

W Arenie zobaczymy Mistrzostwa świata w hokeju na lodzie Dywizji I (Grupa A), wśród których jest reprezentacja Polski. Swoje mecze rozgrywać będzie o godzinie 20. Na początek mistrzostw Polacy zmierzą się z Włochami

(19 kwietnia). Nasza reprezentacja zagra także z Ukrainą, Węgrami, Japonią i Kazachstanem. Pierwsza oraz druga drużyna turnieju awansuje do mistrzostw świata hokejowej elity, które odbędą się w 2016 roku.

➔ MISTRZOSTWA ŚWIATA
W HOKEJU NA LODZIE, 19-25 KWIETNIA,
TAURON KRAKÓW ARENA

GÓRALSKA
WOLNOŚĆ

Anka Serafin, młoda doktor antropologii z Krakowa, jedzie w Tatry, by szukać własnej tożsamości. Znajduje trupa. Zmasakrowane zwłoki z Doliny Suchej Wody należą do starego górala Jana Ślebody. Jego historia wiedzie ku wstydliwie skrywanej podhalańskiej przeszłości. To zbrodnia jest dopiero pierwszą zbrodnią, które zdają się karą za stare grzechy. Czy Anka i tabloidowy dziennikarz Sebastian Strzygór odkryją, kto zabija w Murzasichlu? Dlaczego krwią ofiar maluje swastykę?

➔ MAŁGORZATA I MICHAŁ KUŹMIŃSCY
ŚLEBODA,
WYDAWNICTWO DOLNOŚLĄSKIE

25 LAT
RAZ, DWA, TRZY

STARY SĄCZ

Kilka miesięcy po założeniu wygrali Festiwal Piosenki Studenckiej w Krakowie, zdobywając oprócz głównej nagrody także pięć wyróżnień za teksty, muzykę, aranżację, nagrodę im. Wojtki Belona oraz nagrodę Jacka Kaczmarskiego. Nagrali wiele niezapomnianych piosenek, m.in. *Trudno nie wierzyć w nic*. Podczas specjalnego koncertu z okazji jubileuszu 25-lecia zespół zaprezentuje najważniejsze piosenki pochodzące z wszystkich swoich płyt.

➔ RAZ, DWA, TRZY.
20 KWIETNIA,
STARY SĄCZ, KINO SOKÓŁ

BRUTALNA
ZEMSTA

Tej prędkości, tej wściekłości nigdy dość! Za każdym razem twórcy filmu starają się przebić efekty poprzedniej części, tak będzie i tym razem – zwłaszcza że motywem przewodnim filmu będzie zemsta. Tyle, że ta nie będzie słodka, a wyrafinowana, brutalna i skuteczna – Deckard Shaw planuje pomścić śmierć swojego brata – Owena. Po raz ostatni pojawia się jedna z głównych postaci serii, Brian O'Connor, gdyż wcielający się w tę postać Paul Walker zginął tragicznie.

➔ SZYBCY I WŚCIEKLI 7,
REŻ. JAMES WANG

MAGDALENA STECZKOWSKA



FOT. BERNARD HOLDS

Lubi Pani podróżować?

Lubię poznawać nowe miejsca, kraje, zwyczaje, ale samo przemieszczanie się nie jest dla mnie przyjemnością. Czekam, kiedy będzie można się wreszcie teleportować.

A gdy chce Pani naprawdę odpocząć, to gdzie się pani udaje?

Tam, gdzie jest prawdziwa cisza i spokój. Jest kilka takich miejsc. Kiedy na przykład wyjeżdżam z rodziną w góry, to wybieram jeden z hoteli w Zakopanem. Mają tam świetny program dla dzieci. Poza tym cała moja rodzina uwielbia też polskie morze. Nad Bałtykiem mamy kilka swoich ukochanych miejsc.

Woli Pani samotnie podróżować, czy raczej z rodziną?

To zależy, ile mam czasu i czy jest to podróż służbowa, czy prywatna. Służbowo najczęściej podróżuję sama lub z mężem, z którym gram w zespole Indigo. Wyjazdy relaksacyjne zależą od sprzyjających okoliczności. Ale im dziewczynki są starsze, tym łatwiej z nimi podróżować.

Macie Państwo trzy córki: Zosię, Michalinę i Antoninę.

Kiedy były jeszcze całkiem małe, to takie wyjazdy wymagały pewnie dłuższych przygotowań. Jak wyglądało pakowanie?

Pakowanie do dzisiaj trwa jakieś dwa dni. W zależności od tego, na jak długo wyjeżdżamy, pakuję albo całe szafy dziewczynek, albo tylko ich połowę (śmiech). Muszę tak robić, bo nigdy nie wiem, co one wykombinują. Dla mnie jednak zdecydowanie gorsze niż pakowanie jest później rozpakowywanie tych rzeczy. A już o praniu, to nawet nie wspomnę.

A Pani sama zabiera ze sobą dużo bagażu?

Kiedy jadę w samotną podróż, staram się pakować jak najoszczędniej. Mam przecież świadomość, że jeszcze jakoś muszę to unieść. Jestem tak do tego przyzwyczajona, że gdy jedziemy gdzieś razem z mężem, to na miejscu okazuje się, że on ma więcej ciuchów ode mnie (śmiech).

Czy z reguły wybiera Pani luksusowe hotele, czy może mniejsze pensjonaty?

- Wyjazd rodzinny rządzi się innymi prawami niż służbowy. Kiedy podróżujemy z córkami, ważna jest dla nas wygoda, menu, animacje dla dzieci, otoczenie, itp. W podróży służbowej lubię ciszę i spokój. Dlatego wybieram hotele w ustronnym miejscu, a jeżeli już hotel znajduje się w centrum, to proszę o pokój, którego okna nie wychodzą na ulicę. Jest wtedy szansa, że skoro świt nie obudzą mnie klaksony. W Warszawie, gdzie bardzo często bywam, mam swój ulubiony hotel. W nim czuję się prawie jak w domu. Znam całą obsługę, menu, bibliotekę, jest cicho, czysto i przytulnie. Dobrze tam śpię.

KOCHAM CIĘ ŻYCIE.

Są takie książki, które zostają z nami na zawsze. Wciąż do nich wracamy i za każdym razem odnajdujemy w nich coś nowego. Ta, o której chcę napisać, do takich właśnie należy. Elementarz Księdza Twardowskiego dla najmłodszego, średniaka i starszego. Niech Was tytuł nie zmyli. Nie jest to poradnik „jak żyć” wg praw Kościoła, ale podpowiada, jak radzić sobie z własnymi ograniczeniami. Jak żyć w zgodzie z samym sobą. Dlatego nie ma znaczenia, czy jesteś osobą wierzącą, czy nie. To książka o miłości. Pięknej i czystej.

FRAGMENT Z BLOGU
MAGDY STECZKOWSKIEJ



FOT. PIOTR KRÓLIK

MATKA, ŻONA, PIOSENKARKA, SZCZĘŚLIWY CZŁOWIEK

Z MAGDĄ STECZKOWSKĄ
ROZMAWIA MAGDALENA SZUMOWSKA.

Na Zanzibarze piasek jest miękki jak mąka

Czym się Pani kieruje, wybierając miejsce na wakacje?

Jeśli są to wakacje zimowe, musi być śnieg i słońce. Przepadam za jazdą na nartach, więc jeżdżymy do Włoch. Uwielbiam białe szaleństwo na stokach w Livigno i tamtejsze niezapomniane widoki. Kiedy nie możemy pozwolić sobie na tak długi wyjazd, obserwuję prognozę pogody i gdy jest sprzyjająca, wybieramy się pojeździć na Kasprowy, do Krynicy albo na Słowację.

A latem?

Latem od wielu lat jeżdżymy nad polskie morze. Tam wynajmujemy domek, który jest naszą bazą i z którego wyjeżdżamy na koncerty. Rok temu odkryliśmy świetny hotel w Rowach. Jest położony w ustronnym miejscu, blisko plaży, ma piękny ogród, w którym ucinamy sobie popołudniową drzemkę z córkami. No i przepyszną kuchnię!

Czy córki mają wpływ na to, gdzie jedziecie?

Tak, rozmawiamy o tym. Dziewczynki uwielbiają hotele, więc nie ma z nimi problemu. Zawsze tuż po przyjeździe, zwiedzamy cały obiekt, żeby wiedziały, jak się po nim poruszać.

Która z tych podróży najbardziej utkwiła Pani w pamięci?

Każda podróż jest wyjątkowa, bo zależy nam na tym, żeby być razem. Ale ostatnio wyrwaliśmy się z mężem tylko we dwójkę do Zanzibaru. To była nasza pierwsza dłuższa, bo aż 12-dniowa wyprawa. Nie zdarzyło nam się to od dziesięciu lat, więc przeżycie było ogromne. Nie zapomnę piasku na plaży, po której spacerowaliśmy. Jest biały i miękki jak mąka. Ale to świeże wydarzenie. Z podróży sprzed lat wciąż noszę w pamięci wspomnienia z Tajlandii i Australii.

Gdzie w najbliższym czasie się Pani wybiera?

Chciałabym jeszcze w tym sezonie pojechać na narty do Włoch. Wciąż mam nadzieję, że nam się to uda, bo tam długo jest śnieg. Jeżeli nie, to w drugiej połowie kwietnia jedziemy z moją najstarszą córką Zosią do Paryża. To marzenie Zosi. Wybiera się z nami jeszcze moja przyjaciółka z córkami, więc będzie to prawdziwy babski wyjazd. Nie mogę się już doczekać tej naszej wyprawy.

A po niej czeka na Panią dużo pracy?

Mnóstwo. Nie chciałabym zapeszyć, ale po wakacjach planuję wydać płytę i zagrać promującą ją trasę koncertową. Poza tym rozwijam mój blog kochamciezycie.pl i cieszę się, że jest chętnie odwiedzany. Mam w zanadrzu jeszcze jedną niespodziankę, jaką będzie videoblog. Startuję z nim w najbliższych tygodniach. Jak widać, dużo pracy przede mną. Ale ja to lubię.

AUTO BIO GRA FIA

Jeżeli chcecie wiedzieć o mnie coś więcej, zapraszam na mój blog kochamciezycie.pl. Dowiedziecie się, że kiedy miałam kilka lat, wraz z rodzeństwem nagrywaliśmy płytę w Radiu Rzeszów. Poznacie moje płyty, które nagrałam z zespołem Indigo: Pełnia, Cuda, Ultra-kolor. Zobaczycie, jak w 2014 roku wzięłam udział w programie Twoja twarz brzmi znajomo. Wygrałam 3. odcinek, zdobywając 10 000 zł, które przeznaczyłam na stowarzyszenie „Piękne Anioły”. To stowarzyszenie więźniów, którzy pomagają w remoncie pokoi dzieci z ubogich rodzin, a jedynym wynagrodzeniem za ich pracę jest uśmiech maluchów. Koncertowałam dla nich w Zakładzie Karnym Kraków - Nowa Huta. Poza tym poznacie moją rodzinę. Córki: Zosię, Michalinę i Antoninę oraz ich zabawne powiedzonka, a także mojego męża Piotra Królika, który jest perkusistą, i kota Jumbo. Staram się pomagać dzieciom, dofinansowując od lat Stowarzyszenie Siemacha.

MIECHÓW

Polska Jerozolima

KIEDY JEROZOLIMA ZOSTAŁA ZDOBYTA PRZEZ SARACENÓW, TO WŁAŚNIE DO REPLIKI GROBU BOŻEGO W MIECHOWIE PIELGRZYMOWALI PĄTNICY Z CAŁEJ EUROPY.

Odetchnijcie przeszłością.

POWRÓT DO POLSKIEJ JEROZOLIMY

Przez siedem wieków Miechowem rządził Zakon Rycerski Grobu Bożego, zwany bożogrobcami lub miechowitami. Skasowany przez carskie władze w 1819 r. odrodził się w 1995 r.

W 1096 roku kwiat rycerstwa z całej Europy wyruszył, aby odzyskać Jerozolimę. Po trzech latach w zrujnowanej świątyni zaśpiewano „Te Deum”. Do obrony świętych miejsc powołano zakony, które zajmowały się urządzaniem szpitali, ochroną dróg i wojowaniem z Saracenami. Pierwszy król Jerozolimy Gotfryd de Buillon powołał także zgromadzenie stróżów Grobu Bożego. Oprócz modlitw, śpiewów i stróżowania w kościele, zakonnicy prowadzić mieli dom gościnny i szpital oraz opiekować się pielgrzymami.

Po upadku królestwa, bożogrobcy opiekowali się świątynią aż do połowy XIV w., kiedy zastąpili ich franciszkanie będący w niej do dziś. Bożogrobcy przenieśli się do Europy i dość szybko stali się potężnym zgromadzeniem, stawiającym sobie za cel pozyskanie środków na odzyskanie i opiekę nad bazyliką.

Pieczęć zakonu bożogrobców

PO PIERWSZE: O CUDOWNYM POWSTANIU MIASTA

Starożytne to miasto i siła w historii doświadczyło. Cuda tu prawdziwe, a z Krakowa autobusem jedynie 45 minut. Ale po kolei. Wielki książę Jaksa herbu Gryf (kres jego życia ok. 1176 r.) za Bolesława Kędzierzawego wpływy miał wielkie i głęboko w Boga wierzył. Do Ziemi Świętej pielgrzymował i przywiódł stamtąd zakon bożogrobców, co to w Jerozolimie Grobu Pańskiego strzegli. Pamiętajmy, że był to wówczas zakon rycerski. Jak legenda głosi, przywiózł też Jaksa z Jerozolimy w workach ziemi spod grobu Chrystusa dużo, i na tej to ziemi powstał pierwszy klasztor zakonny. Uposażał też Jaksa inne klasztory, a potem stanął na czele buntu przeciw Kędzierzawemu, co doprowadziło do wojny domowej. Ale nie o tym ta historia... Bożogrobcy waleń przyczynili się do rozwoju miasta, bo już w 1290 r. Miechów uzyskał prawa miejskie. Pierwszy romański kościół został zastąpiony trzyprzęsłowym gotyckim, który został co prawda przebudowany później, ale jego średniowieczną bryłę oglądać możemy do dziś.

PO DRUGIE: GRÓB PAŃSKI

I właśnie w tym klasztorze, o dziejach burzliwych jak dzieje Polski, po zajęciu Ziemi Świętej przez Saracenów bożogrobcy zbudowali wierną replikę grobu Chrystusa. Grób, powstały ok. roku 1530 znajduje się w kaplicy na krużgankach, odpowia-



Kaplica Grobu Bożego



Dworek Zacisze jest perłą architektury drewnianej.



Bazylika Mniejsza Grobu Bożego

45°04'N 7°42'E
Odległość od Krakowa: 45 km

www.miechow.eu
www.ujaksy.pl

Liczba mieszkańców:
11 497 osób

Powierzchnia:
15,49 km²

Punkt Informacji
Turystycznej MSiT

Miechów,
pl. Kościuszki 1a,
strona
internetowa:
www.miechow/
visitmalopolska.pl,
tel. 41 383 13 11



da opisowi biblijnemu. Łoże grobowe znajduje się po prawej stronie (pomieścić może pięć osób), posiada małe wejście, by zajrzeć do środka trzeba się przed nim mocno schylić, zasunąć je można dużym kamieniem. Wymiary wewnętrzne są bardzo zbliżone lub identyczne w stosunku do pierwotnego jerozolimskiego. Zobaczyć tu też można kopię Całunu Turyńskiego. Jeżeli nie w Wielkanoc, to kiedyż tu się można wybrać? Warto tylko dodać, że właśnie tu znajduje się Polskie Zwierzchnictwo Zakonu Rycerskiego Świętego Grobu Bożego w Jerozolimie, reaktywowanego po XIX-wiecznej kasacji w 1995 roku jako zakon świecki. A w dawnej siedzibie generałów Zakonu znajdziecie powstające Muzeum Ziemi Miechowskiej.

PO TRZECIE: MIASTO NA SPOCZYNEK

Niby tak blisko Krakowa, a Miechów długo był zapomniany przez krakowian. Wszystko przez to, że długie lata miasto leżało w województwie świętokrzyskim, gdzie, jak wiecie mówi się „na dwór”, a nie „na pole”. Mało tego, nawet była tu inna diecezja. Ale miasto szybko to odrabia, zamieniając się w przytulne i urokliwe miejsce na szlaku między Krakowem i Warszawą. I nie bójcie się, że oprócz starożytnych pamiątek historii, nic tu nie znajdziecie. Bo i kawiarenki jak się patrzy, i restauracje dobre, i świetny basen, i zajrzeć jest gdzie. Taki Dworek „Zacisze”, zbudowany z modrzewia w 1784 r. to jeden z cenniejszych obiektów tego typu w Polsce. I w ogóle warto zobaczyć, co w swojej ofercie ma niezwykle żywo działające Biuro Wystaw Artystycznych „U Jaksy”. Dla koneserów powiem tylko, że właśnie tu zgromadzone są prace jednego z naj-

wiekszych skandalistów 20-lecia międzywojennego, Stefana Żechowskiego.

PO CZWARTE: SKANDAL

Żechowski (1912-1984), niestety, znany bardziej koneserom niż użytkownikom sztuki, zasłynął skandalicznie odważnymi ilustracjami do jeszcze bardziej skandalicznej powieści „Motory” Emila Żegadłowicza. Książka ta zresztą została skonfiskowana przez cenzurę. Był kimś między artystowską Tamarą Łempicką a Jackiem Vettriano, współcześnie schlebającym erotycznym gustom. Modelki Żechowskiego też były jednak z innej epoki. Charakterystyczne i od razu rozpoznawalne, odważne i trochę za bardzo jednoznaczne. Ale artysta ciekawy. Po wojnie trochę się pogubił, ale wciąż budzi ciekawość, i to wcale nie z powodu nagich panien na obrazach. Np. świetnie ilustrował Mickiewicza i na „Srebrnym globie” Żuławskiego. Galeria obrazów Żechowskiego, nie wiem, czy nie jedyna w Polsce właśnie „U Jaksy”.

PO PIĄTE: CHŁOP POTĘGĄ JEST I BASTA!!!

A po zwiedzeniu miasta warto wybrać się na chwilę do sąsiedniej gminy. Zaledwie o mieczę znajdując się Racławice, w których Kościusko z polskimi chłopami, co to kosy na sztorc założyli, pokonali 4 kwietnia 1794 r. Moskali. Bitwa ta, zwycięska i stoczona na samym początku Insurekcji Kościuszkowskiej, znacznie zwiększyła morale sił powstańczych. Pole bitwy doskonale widać z upamiętniającego ją kopca usypanego ku chwale Kościuszki. I tylko szkoda, że miejsce to nie jest wykorzystane tury-

stycznie... Całkiem niedaleko od Miechowa jest też niemal światowe centrum uprawy kapusty. Gmina Charsznica, kapuściana stolica Polski, wytwarza prawie 10 proc. naszej produkcji tego warzywa. A charsznicką kapustę znaleźć można w najlepszych polskich delikatesach i restauracjach. A skoro jesteśmy przy jedzeniu... Słynna jest zupa z soczewicy wg przepisu bożogrobców, a przygotowywana przez koło gospodyń wiejskich w podmiechowskich Szczepanowicach. Jak znajdziemy przepis, to Wam wyślemy.

PO SZÓSTE: DIAŁEŁ KRÓLA AUGUSTA II MOCNEGO

Jak wiecie, zawsze kończymy jakąś sensacją. I tym razem jej nie zabraknie. To właśnie tu, w okolicach Miechowa, działać miał na przełomie wieków XVII i XVIII sławny diabeł hrabia Manteufel. Według podań poruszał się on czarną karetą, zaprzęgniętą w sześć czarnych koni. Towarzyszyła mu liczna służba, również ubrana na czarno. Sam hrabia ubierał się w czarny kontusz, opasany jedwabnym pasem (tureckim, w kolorach austriackich, tj. w pręgi czarno-żółte) i w narzucony żupan płomienistej barwy. Co robił Manteufel? Oczywiście porywał do karety i do piekła. Co ciekawe, badacze zwracają uwagę na to, że historia o nim przypomina opowieści o czarnej wóldze z lat 70...

I tym optymistycznym akcentem zapraszamy do miasta, gdzie obok wielkiej świętości i artystyczne zgorzienie znaleźć można. O diable nie wspomnę, bo to tylko plotki.

ZYGFRYD STAROWIEJSKI

DO ZOBACZENIA CZESKI KRUMLOV

Tutaj wszystko jest kręte

MIASTO WPISANE NA LISTĘ ŚWIATOWEGO
DZIEDZICTWA UNESCO. NALEŻY DO
NAJPIĘKNIEJSZYCH W EUROPIE ŚRODKOWEJ.

*Fantazję miał ten, kto zaczął
tu budować.*

© OPTICO - FOTOLIA.COM

Kraj południowoczeski to najpiękniejszy rejon Czech. To region, gdzie w wyjątkowy sposób połączone zostało dziedzictwo historycznej przestrzeni z rozwojem gospodarczym miast. Zachwycamy się Toskanią i zamkami nad Loarą, tymczasem kilkaset kilometrów bliżej czeka na nas zagłębie architektonicznych skarbów.

1. JIHOČESKÝ KRAJ

Kraj południowoczeski to obowiązkowy punkt trasy dla wszystkich planujących zwiedzić austriacki Linz (drogi dodajemy niewiele) lub jadących w kierunku Niemiec i dalszej, zachodniej części Europy. Po opuszczeniu nieco męczących Moraw, czekać będzie na Was znakomita ilość atrakcji i doznań. Co kilkadziesiąt kilometrów znaleźć można wartą odwiedzenia perełkę – Czeskie Budziejowice z przepięknym rynkiem i średniowiecznym układem ulic, wspaniałą (i odnowioną już) Trzeboń, zamek w Rožmberku, opactwo cysterskie w Wyższym Brodzie czy Tabor z wyjątkowym, 9-kopułowym sanktuarium. Nad nimi wszystkimi jednak niezwykłą urodą i doskonałością góruje Czeski Krumlov.

2. MIASTO UKRYTE

Najlepiej przyjechać tu samochodem. Choć miasto jest jednym z ważniejszych punktów na turystycznej mapie Czech, do samego Krumlova doprowadzi Was niewielka, jednopasmowa droga, mo-

mentami nieco zakorkowana. Niewielka w tym jednak szkoda, bo dość szybko rozciągnie się przed Wami przepiękna panorama tego schowanego w wąwozie, otulonego wzgórzami i lasami, miasta. Fantazję miał ten, kto zaczął tu budować (a zaczął w połowie XIII wieku). To niebanalne położenie przez wieki stanowiło dla miasta jeden z podstawowych środków ochronnych, tak skutecznych, że przez ponad 500 lat rozwijało się bez przeszkód. Dopiero XIX wiek zaczął przynosić gwałtowniejsze zmiany, takie jak wcielenie do Austro-Węgier, potem – do Czechosłowacji, dalej – III Rzeszy, znów Czechosłowacji i Czech osta-

tecznie. Ta historyczna burzliwość mimo wszystko obeszła się z Krumlovem łaskawie, bo miasto nie uległo ani wojennym zniszczeniom, ani nawet katastrofalnym pożarom (wyjątkiem są niestety powodzie; jedną z nich portretowała artystka video Bernadette Huber w pracy *Hochwasser in Krumau*, 2002).

3. PERŁKA ARCHITEKTURY

Harmonię czasu czuć tu od pierwszego spojrzenia. Począwszy od ciasnych, stromych uliczek, przez drewniane mosty, przepiękne kratkowane domy i potężny średniowieczny zamek. To miasto, wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO, należy do najpiękniejszych w Europie Środkowej. Ze względu na wijącą się tu Wełtawę podzielić je możemy na trzy rejony – Zamek, Latran i Stare Miasto. Budowa zamku rozpoczęła się już w XIII wieku – potem systematycznie obiekt rozwijano, obecnie jest drugim co do wielkości czeskim zamkiem, zaraz po praskich Hradczanach. Tej wielkiej fortecy do dziś pilnują... niedźwiedzie,zymane w korycie dawnej fosi, zaraz koło wejścia głównego.

4. SPACER NOCNY

Obecnie mieszka tu zaledwie kilkanaście tysięcy mieszkańców i to właśnie u nich, zamiast w luksusowym hotelu, najmilej szukać noc-



© MARGARITA PAKULA - FOTOLIA.COM



AUTOKAREM PRZEZ EUROPE



48°48'39"N 14°18'55"E
Odległość z Krakowa: 565 km
www.krumlov.info
pl.czech-unesco.org
www.zamek-ceskykrumlov.eu

Ludność:
14 056 osób

Powierzchnia:
2 216 ha

Karta Czeski Krumlov
To m.in. możliwość
wstępu do czterech
najważniejszych obiektów
muzealnych w mieście
w jednej cenie.



© JULIANASHKOVA - FOTOLIA.COM

Stare Miasto

legu (dostępnego już od kilku euro za dobę). Kiedy już uda się Wam znaleźć stancję, zaplanujcie dobrze zwiedzanie – w mieście odwiedzić koniecznie ratusz, kościół św.

Wita i nie zapomnijcie o ogrodach nad Zamkiem. Przede wszystkim jednak włączajcie się po cudownych, małych uliczkach i smakujcie miasto pachnące cukrowymi waflami, dobrą kawą i piętym piwem. To ostatnie smakujcie dość żwawo, bo większość tutejszych knajpek zamyka się już o godzinie 22. Ma to swoje plusy, bo to dobra pora na zwiedzanie tego wyjątkowo bogato iluminowanego miasta. Podwoje krumlovskiego zamku nie są zamykane na noc – wprawdzie same komnaty owszem, ale całe założenie, podwórce i tarasy obejrzyjcie wieczorem. Zobaczycie piękną, nocną panoramę miasta i usłyszycie huk dudniącej rzeki, który w ciągu dnia zagłusza gwar turystów. A tych do Krumlova przybywa rocznie ponad milion, więc tym bardziej nocą, gdy miasto zasypia i wyludnia się, warto pospacerować.

5. MIASTO EGONA SCHIELE

Egon Schiele to jeden z najwybitniejszych malarzy przełomu XIX i XX stulecia. Choć zmarł wcześniej, bo w wieku 28 lat na hispankę, pozostawił po sobie wielkie dziedzictwo i prace, które na stałe należą do archiwów najsłynniejszych muzeów europejskich (wspomnieć warto chociażby wiedeńskie Muzeum Leopolda). Matka malarza była rodowitą krumlovianką i to właśnie tu przybył młody Schiele po pierwszych roz-

czarowaniach wiedeńskim konserwatyzmem. Przyjechał tu z ówczesną partnerką i modelką, Valerie, co jednak nie przeszkodziło mu w malowaniu i innych, bardziej lub mniej wdzięcznych krumlovianek. Schiele nie podobał się jednak lokalnej społeczności – jego „sposób bycia” nie został tu zaakceptowany. Został więc z miasta wypędzony. Dziś, może trochę jako formę historycznych przeprosin, znajdziecie tu Egon Schiele Art Centrum. W galerii znajdują się niezwykle wystawy – zarówno przedstawiające twórczość samego malarza, jak i współczesnych artystów. Wypędzenie Schiele to gorzka plama na gorsecie tego pięknego i wyjątkowego miasta, dodająca mu aury tajemnicy i grozy, czającej się gdzieś w ukryciu urokliwych, kamiennych uliczek.

ANNA PETELENTZ



© BRUNO TANSALU - FOTOLIA.COM



GADŻETY W ŻYCIU BIEGACZA

W okolicy krakowskich Błoni i Plant zagęszczenie ruchu jest coraz większe, na każdym kroku można spotkać szlifujących formę biegaczy. Poprawiająca się pogoda i wydłużający się dzień sprzyjają intensywniejszym treningom. Nie zapominamy jednak, że ogromnymi krokami zbliża się również wielkie święto miłośników biegania – 14. edycja Cracovia Maraton. Jak właściwie przygotować się to tego wydarzenia? W jakie niezbędne akcesoria się zaopatrzyć? Podsuwamy kilka pomysłów.

OPASKA NA SMARTFON KALENJI

Są tacy, którzy nie wyobrażają sobie biegania bez muzyki i uważają, że odpowiednia playlista to najlepszy sposób na zastrzyk energii podczas treningu. Z myślą o nich producenci akcesoriów dla biegaczy stworzyli cały szereg opasek, pasów i szaszetek przeznaczonych do przechowywania różnego rodzaju odtwarzaczy multimedialnych. My polecamy opaskę na ramię KALENJI posiadającą przezroczyste okienko dotykowe, dzięki któremu w trakcie biegania możemy bez problemu obsługiwać swój smartfon.

OPASKA UCISKOWA KANERGY

Każdy miewa słabsze momenty. Drżenie mięśni i ból to często nieodłączne elementy intensywnego treningu biegowego. Jak poradzić sobie ze zmęczeniem mięśni w trakcie biegu? Jednym z rozwiązań może być zastosowanie redukującej zmęczenie opaski kompresyjnej, która poprzez przyspieszenie krążenia ułatwia stabilizację mięśni oraz ich regenerację. Opaski doskonale sprawdzają się przy długich, wymagających biegach.

UVEX OKULARY SPORTOWE SGL 111 VARIO

Odpowiednia ochrona oczu to jedna z ważniejszych zasad wiosennych treningów. Okulary sportowe powinny być miękkie, elastyczne i łatwo dopasowujące się do kształtu głowy. Jednocześnie muszą być też odporne na zniszczenia. Zamontowane w okularach Uvex szkła posiadają filtr UVA, UVB i UVC, a specjalnie opracowana technologia Variomatic sprawia, że automatycznie dopasowują się do panujących warunków pogodowych. Okulary dostępne są w trzech kolorach: białym, zielonym oraz żółtym.

ZEGAREK SUUNTO AMBIT3 SPORT GPS

Zegarek ma wbudowany GPS, funkcję pomiaru tętna, prędkości oraz przebytego dystansu. Wydajna bateria pozwala na aż 25 godzin pracy urządzenia. Ponadto łączy się bezprzewodowo ze smartfonem – korzystając z portalu Suunto, możecie analizować postępy w swoich treningach! Co więcej, dzięki aplikacji Suunto Apps można jeszcze bardziej rozszerzyć funkcjonalność urządzenia.

WIEM, CO JEM I PIJĘ

Nie samymi zapiekankami Okrągłak stoi! Od początku tego roku w samym sercu Kazimierza, czyli na Placu Nowym, odbywają się targi „Prawdziwe Produkty”. To cykliczne wydarzenia, w trakcie których można zaopatrzyć się w naturalne, regionalne smakołyki z najwyższej półki. Kiedy? W każdą sobotę w godzinach 9:00-16:00. Do kogo skierowane są targi? Jak ogłaszają inicjatorzy przedsięwzięcia: „do

wszystkich, którym nie jest obojętne, co jedzą i co piją!” Idea, która przyświeca organizatorom jest promowanie wysokiej jakości produktów wiadomego pochodzenia i budowanie konsumenckiej świadomości. Z wydarzenia na wydarzenie lista wystawców staje się coraz dłuższa! Co ich wszystkich łączy?



Sprzedawane podczas targów produkty są ekologiczne, tradycyjne

i produkowane przez lokalnych wytwórców. O tym, że są przepyszne, chyba nie trzeba nikogo przekonywać! Garść aktualności, szczegółowe informacje na temat kolejnych edycji wydarzenia oraz relacje z poprzednich targów znajdziecie na: www.facebook.com/prawdziweprodukty



LOB

Lob to nic innego jak wariacja na temat klasycznego boba, czyli strzyżenia na wysokości brody, delikatnie krótszego z tyłu głowy. Lob doskonale sprawdza się zarówno na włosach prostych, jak i naturalnie falujących. Co więcej, tego typu fryzura jest funkcjonalna i prosta w utrzymaniu. Żeby ją urozmaicić możecie dodać do niej delikatną, postrzępioną grzywkę.



FOT. MICHAŁ KORBACH

SHAG

Shag to cięcie, które doskonale nadaje się do cienkich włosów, ponieważ dzięki niemu zyskują one na objętości. To krótka, mocno cieniowana fryzura z przedziałkiem na bok, sprawiająca wrażenie „artystycznego nieładu”. Najlepiej prezentuje się w naturalnym wydaniu. Jest lekko, jest zadziornie... Idealnie na wiosnę!



FOT. DAWID GŁOW

Wiosenne szaleństwo na głowie

Czas na zmiany! Wiosna to okres, w którym wszystko dookoła nas przeistacza się w zawrotnym tempie. Dlaczego wobec tego nie zafundować małej metamorfozy swojemu wizerunkowi? W poprzednim numerze przedstawiliśmy najgorętsze trendy modowe na nadchodzący sezon. Dzisiaj przyszedł czas na fryzury! Poznajcie najciekawsze tendencje w cięciach i koloryzacji na wiosnę.

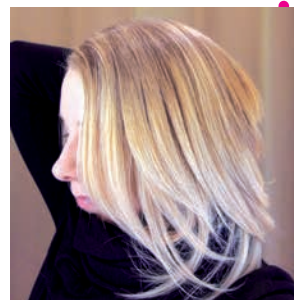


STRONY REDAGUJE EWEŁINA SZPENGEL

ICY BLONDE

Jeden z największych hitów koloryzacji w tym sezonie to blond w chłodnym, niemal platynowym odcieniu. I to najlepiej w wydaniu retro! Inspiracji możecie szukać wśród głównych bohaterów filmów

Alfreda Hitchcocka – przyjrzyjcie się rolom Grace Kelly, Kim Novak czy Tippi Herden.



FOT. MARINA MORRI

LATA 70.

Inspirację kolorowym światem lat siedemdziesiątych powróciły w tym sezonie ze zdwojoną siłą. O ich renesansie wiedzą już wszystkie miłośniczki mody. W tę wiosnę nie ograniczamy się jednak tylko do ubrań – do łask wracają również fryzury a'la Janis Joplin czy Farrah Fawcett. Stawiamy przede wszystkim na fale, na objętość i fryzury w stylu afro. Pozwól sobie na odrobinę szaleństwa!



FOT. MOKIRO

W KIELISZKACH LEKKO I ORZEŻWIAJĄCO

Z jakimi trunkami kojarzy się zima? Niektórzy nie wyobrażają sobie grudniowych wieczorów bez książki, koca i grzanego wina. Dla innych zima stoi pod znakiem rozgrzewających alkoholi z dodatkiem korzennych przypraw, ciemnego piwa czy miodowych nalewek. Wszystkie te pyszności muszą jednak iść na jakiś czas w odstawkę – nadeszła wiosna! Kwiecień to czas, w którym w kieliszkach będą królować lekkie i orzeźwiające drinki. Oto nasze propozycje trunków idealnych na tę porę roku.

Różowe wino

Często traktuje się je nieco po macoszemu, tymczasem na świecie przybywa coraz więcej miłośników tego trunku. Najbardziej cenione różowe wina pochodzą oczywiście z Francji. Wino różowe jest lżejsze, bardziej orzeźwiające i sprawdzi się idealnie podczas wspólnego grillowania ze znajomymi, czy pierwszych ciepłych wieczorów spędzonych na tarasie.



Mint Julep

Słodki i orzeźwiający drink na bazie whisky – najlepiej bourbona. Tradycja picia Mint Julep sięga aż XIX wieku, drink jest bardzo popularny na Południu USA. Klasyka w najlepszym wydaniu!

Do wykonania potrzebujemy:

- 50 ml whisky
- 1 łyżeczkę cukru lub cukru pudru
- 4 listki świeżej mięty
- pokruszony lód



Moscow Mule

Wbrew nazwie drink ten wcale nie pochodzi z Rosji, lecz powstał w Stanach Zjednoczonych – podobno jeden z właścicieli lokalnego pubu wymyślił go, próbując pozbyć się zalegających w magazynie butelek piwa imbirowego. Tradycyjnie podaje się go w miedzianych kubeczkach. Bardzo orzeźwiający!

Składniki:

- piwo imbirowe
- sok z limonki
- 50 ml wódki
- pokruszony lód





KRAKÓW

OFERUJEMY
NAJNIŻSZE CENY
NA TRASIE
KRAKÓW –
WARSZAWA!

KRAKÓW

NAJNIŻSZA CENA

WARSZAWA

Jeżeli znajdziesz niższą
cenę na połączenie
autokarowe pomiędzy tymi
miastami poinformuj nas
o tym, a my ją obniżymy!

WARSZAWA

Polski**BUS**.com

SZYBKO TANIO KOMFORTOWO

