

świat

ISSN 1644-4183

LUTY / FEBRUARY 2011

Patagonia i Mendoza

PROSTO Z GÓR NA ŚWIĘTO WINA

FROM THE MOUNTAINS TO THE WINE FESTIVAL

Beskidy

NAJLEPSZE UZDROWISKA REGIONU

THE BEST HEALTH RESORTS OF THE REGION

Karnawal

GDZIE SIĘ BAWIĆ W EUROPIE / WHERE TO PARTY IN EUROPE

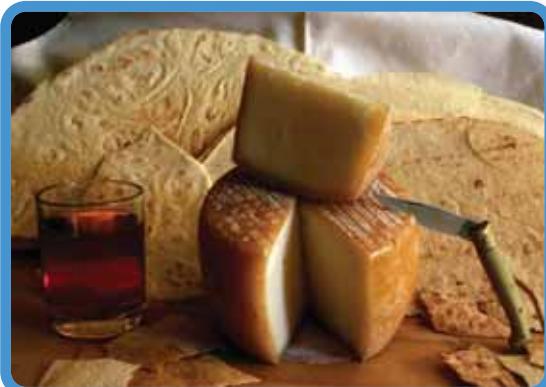


Sardynia

Magiczna wyspa słońca

Oferty dla grup i indywidualne

Pobyt tygodniowe i weekendowe



Informacja i rezerwacja:

Holiday Travel, ul. Nowowiejska 10 00-653 Warszawa tel. (22) 210 06 00, 210 06 12
www.holidaytravel.pl

Holiday
TRAVEL..

GTT 2011

Gdańskie
Targi Turystyczne

15-17 kwietnia

w tym samym terminie:

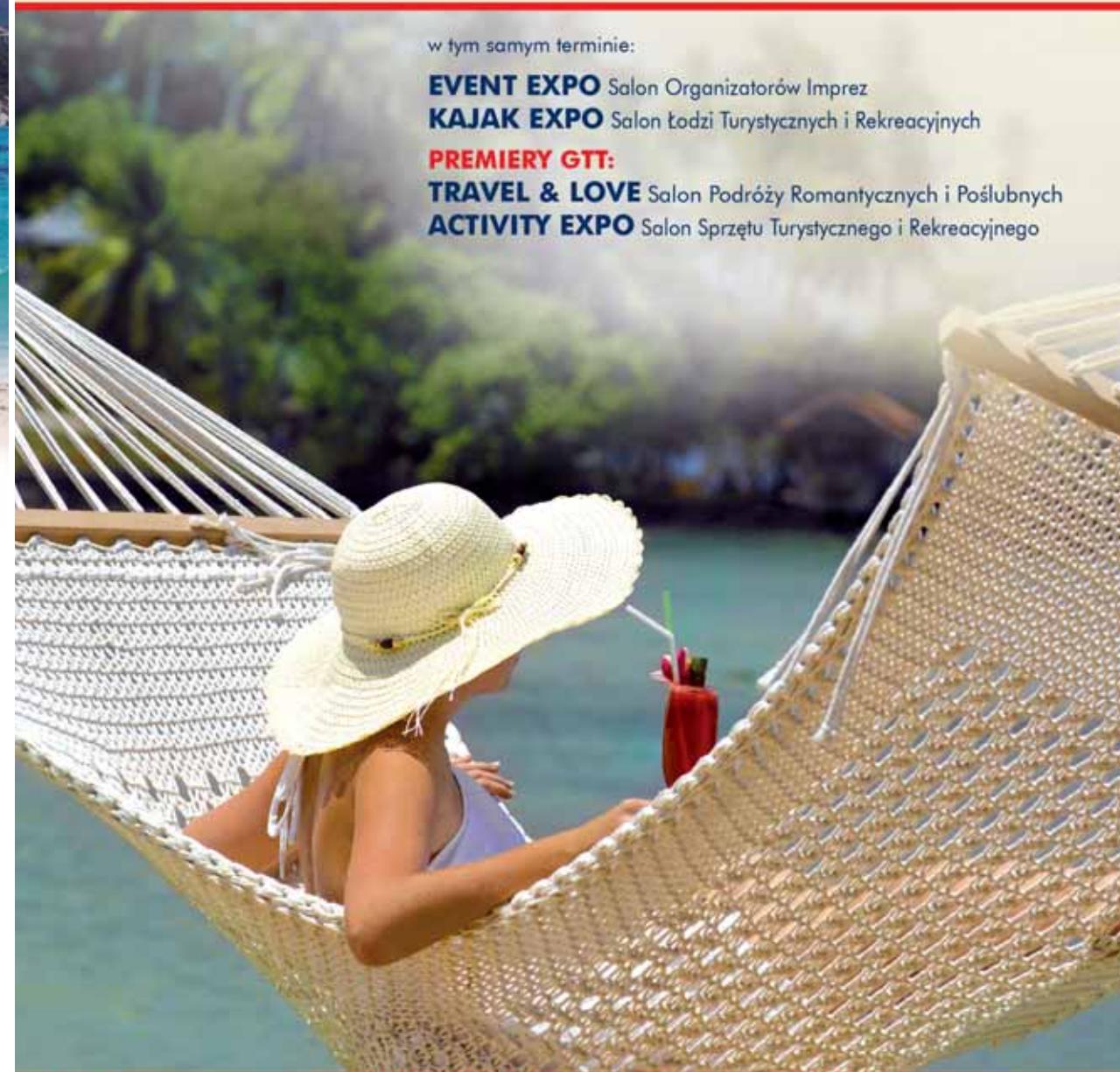
EVENT EXPO Salon Organizatorów Imprez

KAJAK EXPO Salon Łodzi Turystycznych i Rekreacyjnych

PREMIERY GTT:

TRAVEL & LOVE Salon Podróży Romantycznych i Poślubnych

ACTIVITY EXPO Salon Sprzętu Turystycznego i Rekreacyjnego



 MTG | MIEDZYNARODOWE
TARGI GDAŃSKIE SA

Partnerzy



Miedzynarodowe Targi Gdańskie SA, ul. Beniowskiego 5, 80-382 Gdańsk
Dyrektor Projektu GTT: Dorota Solochewicz, tel./ fax 58 554 92 04
dorota.solochewicz@mtgsa.com.pl

www.gtt.pl

Patronat branżowy



Patronat medialny



[ITtourism](http://ITtourism.pl)



[Hotelowe
rezerwacje.pl](http://Hotelowe.rezerwacje.pl)





Gdyby nie karnawał, trudno by nam było przetrwać szare zimowe miesiące. Weekendowe wypady na narty nie zaspokoją potrzeby wyżycia się, zwłaszcza że przecież nie tylko o fizyczną aktywność tu chodzi. Pośpiech i ciągle rosnące wymagania dnia codziennego generują stres, dla którego szukamy wentylu bezpieczeństwa. Jak się okazuje najlepszym sposobem na to, aby nie zwariować jest... zwariować podczas karnawału. Założyć maskę lub przebranie i w otoczeniu anonimowego tłumu łamać przyjęte zasady i normy. Żeby się wyszaleć podczas karnawału, wcale nie trzeba daleko jechać. Wiele ciekawych imprez zapustnych odbywa się w Europie. Wenecja, Nice, Düsseldorf, Nicea, Düsseldorf, Kolonia i Praga czekają. Po zabawie zawsze można założyć narty i sprawdzić, czy modne kurorty Gryzonii nie są przeklamoowane, lub odzyskać siły w uzdrowiskach w Beskidach. Turystom będącym zawsze w dobrej formie polecamy trekking andyjskimi szlakami Patagonii i wyprawę przez lasy deszczowe Ugandy na spotkanie z gorylami górkimi.

If it was not for carnival, it would be difficult for us to survive grey winter months. Weekend jaunts to ski cannot really satisfy our need to let off steam. Besides, it is not only about physical activity. Haste and constantly increasing demands of our everyday lives generate stress for which we seek a safety-valve. However, it appears that the best way not to go mad is... to go wild during carnival. To put on a mask or a fancy dress and, surrounded by an anonymous crowd, to break applicable rules and conventions. In order to go wild, you do not have to go far. Many interesting carnival events are held in Europe. Venice, Nice, Düsseldorf, Nicea, Düsseldorf, Cologne and Prague are waiting. Following Ash Wednesday, we can always put on our skis and check whether fashionable resorts in Grisons are not a bit overrated or recover in the resorts of the Beskydy Mountains. The tourists who are always in a good shape are recommended to go trekking in the Andes in Patagonia or set off on an expedition across Uganda's rainforests to meet mountain gorillas.

Urszula Gabryelska

redaktor naczelna
editor in chief

Ugabryelska

100 kilometrów przygody

PATAGONIA I MENDOZA

Z KRÓLESTWA WIATRU DO KRAINY WINA

FROM THE KINGDOM OF WIND TO THE LAND OF WINE

Marcin Gwizdon

The name Patagonia comes from the Spanish word "pata," which means "a foot" and refers to large feet of the people of this land. This name was given by its first explorers. Contemporary globetrotters are surprised by the majestic landscape of the place and unpredictable weather. Mendoza, the land famous for its wine and the sun, has a thoroughly different character.

Nazwa Patagonia pochodzi od hiszpańskiego słowa „pata” – co znaczy stopa i odnosi się do wielkich stóp mieszkańców tej ziemi, na której żyją gospodarki oparte na rolnictwie. Współczesnych globetroterów zdumiewają kapryśna pogoda oraz majestatyczny krajobraz zupełnie inny charakter ma Mendoza, kraina winem i słońcem słynącą.

société

restauracja
club

Restauracja société ul. Różana 14, tel.: 022 540 13 33, e-mail: societe@societe.pl



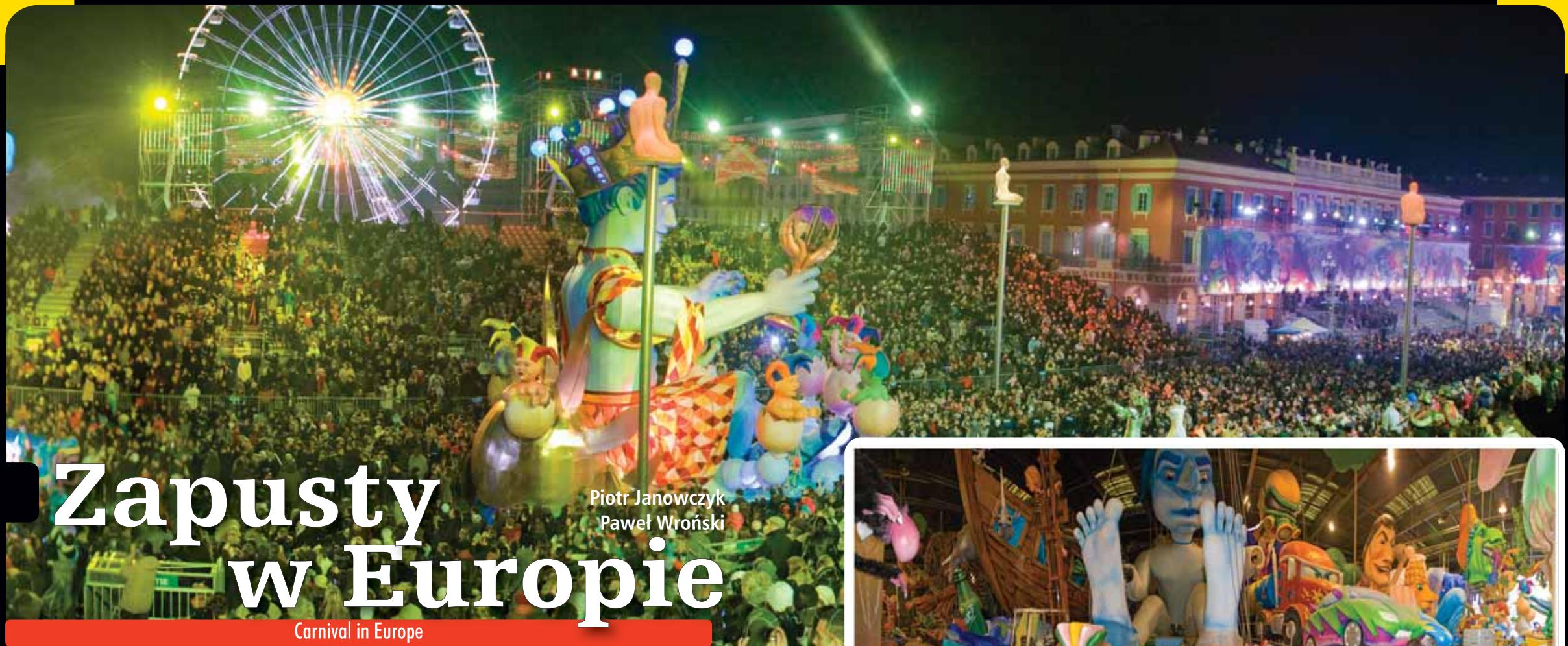
société

restauracja
club

- ≡ oferujemy urozmaicone menu z akcentami kuchni polskiej i śródziemnomorskiej,
- ≡ organizujemy imprezy okolicznościowe tj. bankiety, wesela, konferencje oraz spotkania biznesowe,
- ≡ proponujemy mile spędzić czas w otoczeniu zieleni naszego ogrodu

- ≡ We offer a varied menu with some accents of Polish and Mediterranean cuisine,
- ≡ we organize occasional parties, that is banquets, wedding receptions, conferences and business meetings
- ≡ We recommend spending nice time in our green garden.





Zapusty w Europie

Carnival in Europe

Piotr Janowczyk
Paweł Wroński

„Raz w roku dozwolone jest zwariować” – ta sentencja przyświeca wszystkim uczestnikom i organizatorom karnawału.

Aby móc bezkarnie przekraczać obowiązujące normy i łamać zakazy, nie trzeba wcale jechać do Brazylii. Równie szalone zabawy odbywają się na Starym Kontynencie. Wystarczy założyć kostium lub maskę.

NICEA: 18 lutego – 8 marca

W lutym nad Zatoką Aniołów najważniejszy jest karnawał, tak jest od przeszło siedmiu wieków. Do tego wydarzenia miasto szykuje się przez kilka miesięcy. Rodziny carnavaliers budują ogromne ruchome figury, które w trakcie karnawałowego pochodu przejeżdżają ulicami miasta. Co roku dwutygodniowej zabawie patronuje inny król, np. cyrku, sportu, humoru. W tym przywódcą będzie władca Morza Śródziemnego. Pod jego

NICE: 18 February – 8 March

In February, carnival is the most significant event at the Bay of Angels, and it has been like this for over seven centuries. The city prepares for it for a few months. Families of carnavaliers build huge moving figures, which pass through the city streets during a carnival parade. Every year, this two-week feast is held under the patronage of a different king such as a king of circus, sports or humour. This year's carnival will be led by the

Fot. P. Janowczyk

„Once a year you are allowed to go crazy” – this motto is followed by all carnival participants and organizers.

In order to break applicable norms and bounds with impunity you do not have to go to Brazil. You can have as much fun on the old continent. It is sufficient to put on a fancy dress or a mask.



patronatem odbędzie się parada gigantów, której towarzyszą monumentalne widowiska muzyczne na placu André Masséna oraz na promenadzie Anglików. Co kilka dni główne arterie miasta stają się sceną kwiatowych cors połączonych z bataille de fleurs (wielką bitwą na kwiaty). W promieniach słońca ciągną kilkunastometrowe platformy tonące w kwiatach, stoją na nich piękne dziewczyny. Najważniejszy rydwan – królowej karnawału – zgodnie z tradycją jest przybrany kolorowymi storczykami. Zgromadzeni na trybunach widzowie obrzucają się kwiatami z uczestnikami parady. Pochód rydwów uatrakcyjniją występy grup taneczno-muzycznych z egzotycznych zakątków świata. W ten sposób Nicea przegania zimę i wita wiosnę, która już wkrótce zagości na Lazurowym Wybrzeżu.

ruler of the Mediterranean Sea. He will be the patron of the parade of giants, which is accompanied by monumental music shows in André Masséna Square and the Promenade of the Englishmen. Every few days the city's main streets turn into the stage of flower cors and bataille de fleurs (a great flower battle). Several-meter platforms, which are covered with flowers and carrying beautiful girls, proceed in the sun. The most important chariot, i.e. that of a carnival queen, is traditionally decorated with colourful orchids. Spectators gathered in stands throw flowers at the participants of the parade. The procession of chariots is made even more attractive by the performances of music and dance groups from various exotic places of the world. In this way Nice chases winter away and welcomes spring, which will soon arrive at Côte d'Azur.

www.nicecarnaval.com

PRAGA: 25 lutego – 9 marca

Karnawał w Pradze łączy wzory weneckie z wiedeńskimi. Jest więc na co popatrzeć i gdzie balować. Kulminacyjna impreza karnawałowa Crystal Ball (Velká barokní noc v maskách) odbędzie się 5 marca (start o godz. 19.30), w pełnym przepychu barokowym pałacu Clam-Gallasa, w samym centrum nadwietawskiej metropolii. Żeby wejść na parkiet sali balowej, trzeba nie tylko wystarać się o bilet, ale również przebrać w stosowny do otoczenia, barokowy strój. Koniecznie z maską. Kostiumy można wypożyczyć albo kupić na miejscu, w wypożyczalni Budoir (wejście od ulicy Husovej).

W bogatym kalendarzu imprez: na świeżym powietrzu, w salach muzeów i innych zabytkowych obiektów na szczególną uwagę zasługuje rejs masek po Wełtawie (8 marca, na barkach pod mostem Karola). Apogeum karnawałowych imprez trwa od 25 lutego do 9 marca. W tym czasie ulicami praskiej stolicy przeciągną roztańczone korowody, a niektóre restauracje będą serwować specjalne menu. Nie zabraknie smakołyków, w tym rozpoznanych w Europie pączków.

PRAGUE: 25 February – 9 March

Carnival in Prague combines Venetian and Viennese influences. Thus, there are things to look at and places to party. The most important carnival party called the Crystal Ball (Velká barokní noc v maskách) will be held on 5 March (beginning at 19.30) in the luxurious baroque Clam-Gallas Palace in the heart of the metropolis upon the Vltava River. To enter the ballroom you do not only have to take a lot of effort to get a ticket, but also to dress in an appropriate baroque outfit to match the surroundings. A mask is a must. Fancy dresses can be rented or bought on the spot in the rental shop called Budoir (entrance from Husova Street).

What deserves particular attention in this full calendar of various events, which take place in the open air, in the halls of museums and other historic buildings, is a mask cruise on the Vltava River (8 March, barges under the Charles Bridge). The most important carnival events are held from 25 February to 9 March. At that time, dancing processions go down the streets of Prague's old town and some restaurants offer special menus. There will be delicacies, including doughnuts, which are popular in whole Europe.



*venetian
carnevale*

Fot. Archiv Carnavale Praha © Triglav Cop S.r.o.

www.carnevale.cz



WENECJA: 26 luty – 8 marca

Tradycja najstarszego europejskiego karnawału sięga XI w. Spektakl rozpoczyna się od uroczystego przemówienia wygłoszonego pod dzwonnicą bazyliki na placu Świętego Marka. Główni aktorzy przedstawienia ustawiają się na wzór postaci z płotnia Belliniego, na którym dworzanie i najwyżsi weneccy urzędnicy otaczają dożę. Do tych samych wzorów nawiązuje ekskluzywny Bal Doży organizowany co roku w zabytkowych salach Palazzo Pisani Moretta dla 400 celebrities, zamożnych biznesmenów i polityków przebranych obowiązkowo w pyszne barokowe stroje.

W karnawałowy kalendarz wpisuje się także Volo del Turco (Lot Turka) – akrobata wspina się na dzwonnicę bazyliki z przyczepionymi do pleców skrzydłami, a następnie opuszcza się z góry, rozrzucając konfetti. To pamiątka popisu nieznanego z imienia Turka, który jako pierwszy wspiął się na dzwonnicę, po czym zszedł i uklonił się dożowi.

W przeszłości karnawał wenecki należał do najdłuższej celebrowanej w Europie. Dziś tradycja zredukowana jest do szumnej 10-dniowej fety. Współcześnie w efektownych strojach występują nieliczni. Żeby bowiem skompletować oryginalne ubranie, trzeba sporo wydać. Do korowodów i zabaw może dołączyć każdy, pod warunkiem że kupi przynajmniej maskę. Tradycyjne osłony twarzy były wykonane ze skóry lub papieru mâché – dość skromne i do tego monochromatyczne. Największym wzięciem cieszyła się bauta – biała maska z wysuniętą szczęką. Nie trzeba jej było zdejmować, aby pić i jeść. Szczelnie zasłaniała twarz, przez co zmieniała głos i pozwalała zachować pełną anonimowość.

VENICE: 26 February – 8 March

The oldest carnival in Europe dates back to the eleventh century. The show begins with a formal speech delivered in front of the bell tower of the basilica in St. Mark's Square. Leading actors in the performance stand like the characters from Bellini's paintings, where courtiers and the highest-rank Venetian officials surround a doge. The exclusive Doge's Ball, which is held every year in the historic rooms of Palazzo Pisani Moretta for 400 celebrities, wealthy businessmen and politicians, who are dressed in obligatory luxury baroque fancy dresses, relates to the same motifs.

Another event in the carnival calendar is Volo del Turco (the flight of a Turk), during which an acrobat climbs up the basilica bell tower with wings attached to his back and then he lowers himself from its top while throwing confetti. This is to commemorate the stunt of an unknown Turk, who after climbing the tower as the first went down and bowed to the doge. In the past, the carnival in Venice was one of the longest celebrated events of this type in Europe. Today it is reduced to a noisy 10-day feast. Currently, few persons wear impressive fancy dresses. In order to have a complete original outfit, you have to spend a lot of money. Obviously, everyone can join processions and parties provided that they buy a mask. Traditional face covers used to be made from leather or paper mâché – they were quite modest and monochrome. The most popular mask was bauta, which was white and had a jutting jaw. You did not need to remove it to drink or eat. It completely concealed one's face and, as a result, changed one's voice, which helped to remain fully anonymous.



KOLONIA I DÜSSELDORF

11 listopada 2010 r. – 9 marca 2011 r.

Nad Renem karnawał rozpoczął się w listopadzie. Jednak kulminacja zabawy przypada w ostatni tydzień zapustów, czyli 3-9 marca. W tym czasie kto żyw, przybywa do Düsseldorf i Kolonii, by dołączyć do tanecznego korowodu sunącego ulicami nadreńskich miast.

Na świecie najbardziej znany jest karnawał w Kolonii, który w tym roku obchodzi 200-lecie istnienia. Rozmachem i tradycją niewiele ustępuje mu jednak widowisko w sąsiednim Düsseldorfie. Niektórzy twierdzą, że w stolicy Nadrenii-Północnej Westfalii jest bardziej spontanicznie i zaskakująco niż pod największą niemiecką katedrą.

Każdy uczestnik karnawału się przebiera. Najwięcej jest klaunów i arlekinów. Panie najczęściej przeistaczają się w kocice. Panowie zakładają kobiece stroje. Po ulicach krążą stada myszy, uzbrojone w bębny szkoły tańców latynoamerykańskich i konewki... z niedwuznacznie umieszczoneymi wylewkami.

Kulminacyjnym dniem jest poniedziałek, zwany Rosenmontag (7 marca). Wtedy ulicami podążą barwny korowód pojazdów zamienionych w wymyślne maszyny, smoki i karykatury znanych postaci życia publicznego. Na jednym z wozów jedzie para książęca w otoczeniu licznej gwardii. Rozrzucane są słodkości i konfetti. Gra muzyka. Wtorek, zgodnie z nazwą Veilchendienstag, to dzień pijaństwa. Nazajutrz, w Środę Popielcową, karnawał dobiera końca. Trzeba się rozstać z barwnym strojem, muzyką i używkami.

COLOGNE AND DÜSSELDORF

11 November 2010 – 9 March 2011

Carnival by the Rhine River began in November. However, its most significant events take place in the last carnival week, i.e. on 3-9 March. During this time everyone goes to Düsseldorf and Cologne to join a dancing procession marching through the streets of the cities along the Rhine River.

The most famous carnival is held in Cologne and this year it celebrates its 200th anniversary. However, the scale and tradition of the event in neighbouring Düsseldorf is almost the same. Some argue that the feast in the capital of North Rhine-Westphalia is more spontaneous and surprising than that in front of Germany's biggest cathedral.

Each carnival participant dresses up. Clowns and harlequins prevail. Ladies prefer to turn into cats. Men put on women's clothes. The groups of mice go around the city carrying drums belonging to a Latin American dancing school and watering cans ... with spouts placed in an obscene way.

A culminating day is Monday called Rosenmontag (7 March). On that day a colourful parade of vehicles turned into sophisticated machines, dragons and caricatures of famous public persons goes down the streets. In one of such vehicles there drive a prince and princess surrounded by numerous guards. Sweets and confetti are thrown around. The music plays. Tuesday, as the name Veilchendienstag indicates, is a day of drunkenness. The following day, on Ash Wednesday, the carnival comes to an end. You have to put aside colourful fancy dresses, music and stimulants.



www.koelner-karneval.info, www.karneval-in-duesseldorf.de

Jan Repetto

z bloga...

ROMANTYCZNE BARRANCO

ROMANTIC BARRANCO

Hiszpanom, którzy przybyli do Peru w XVI w., tereny położone na stromym klifie nad samym oceanem od razu przypadły do gustu. Wkrótce w tym miejscu powstało Barranco. Mieścina, początkowo zamieszkała przez rybaków, stała się częścią Limy dopiero w 1874 r. Przedstawiciele klasy wyższej chętnie tu wypoczywali, urządżali konne eskapady i przejażdżki bryczkami, umawiali na spotkania. Tak jest do dziś.

Do Barranco docieramy późnym popołudniem, aby wzorem innych spacerowiczów odbyć romantyczną przechadzkę. Dzielnicę tę, zarówno turyści, jak i mieszkańców Limy, kojarzą z wyznaniami miłości połączonymi z nostalgicznym wlepianiem oczu w zachodzące słońce odbijające się czerwoną plamą na taflach oceanu.

Innym symbolicznym elementem sercowych uniesień jest El Puente de los Suspiros, czyli Most Westchnień. Z budowlą jest związany pewien przesąd. Otóż każdy, kto po raz pierwszy znajdzie się w Barranco, powinien, wstrzymawszy oddech, przemaszerować przez most. Jeśli tego dokona, może liczyć na spełnienie jednego życzenia.

Chabuca Granda, słynna peruwiańska pieśniarka, czerpała inspirację z tego właśnie miejsca. Nic więc dziwnego, że na położonym w pobliżu mostu skwerku dumnie prezentuje się dostojsny pomnik Chabuki.

Kiedy już po raz ósmy przekroczyliśmy drewnianą konstrukcję zbudowaną w 1881 r., stwierdziliśmy, że dalsze wstrzymywania oddechu w tak upalny dzień może skończyć się dla nas tragicznie. A i tak spełnić się może tylko jedno życzenie...



fot. J. Repetto

The Spanish, who came to Peru in the 16th century, immediately took a liking to the areas on a steep cliff right by the ocean. Soon afterwards Barranco appeared in this place. The town, which was initially inhabited by fishermen, became a part of Lima as late as in 1874. The representatives of upper class came here to relax, ride horses and chaises, they arranged to meet in the district. It has been like this until this day.

We arrive at Barranco late in the afternoon to have a romantic walk as other strollers. Both tourists and the inhabitants of Lima associate this district with declarations of love and nostalgic observations of the setting sun, whose red disc is reflected on the surface of the ocean.

Another symbol of such romantic passions is El Puente de los Suspiros, i.e. the Bridge of Sighs. There is a premonition associated with this structure. All those visiting Barranco for the first time should go over the bridge while holding their breath. If they do it, one of their wishes will come true.

Chabuca Granda, a famous Peruvian singer, derived her inspiration from this place. Unsurprisingly, Chabuca's dignified statue stands proudly on the square situated in the proximity of the bridge.

Having crossed the wooden structure, which was built in 1881, for the eighth time, we decide that holding our breath in such heat any longer may have some tragic consequences. Anyway, it is only one wish that will be granted...



W ZASIĘGU RĘKI / AT HAND'S REACH

Zapusty w Europie	SPACEREM PO...
Carnival in Europe	WALKING AROUND...
6	Tallin – Estoński fusion
Tallinn – Estonian Fusion	38

Z BLOGA / BLOG

Romantyczne Barranco / Romantic Barranco...14	WYPOCZYNEK Z POMYSŁEM
---	-----------------------

100 KILOMETRÓW PRZYGODY ONE HUNDRED KILOMETERS OF ADVENTURE

Patagonia i Mendoza	Po zdrowie w Beskidach
z królestwa wiatrów do krainy wina	Recovering in the Beskyd Mountains
From the Kingdom of the Wind	44
to the Land of Wine	50
Sardynia – tajemnicza wyspa	NA STOKU / ON THE SLOPE
Mysterious Island	Kultowe kurorty Gruji
24	Cult Resorts in Grisons
54	54

MIEJSCE / PLACE

Z term na narty	WYPRAWA / EXPEDITION
Skiing after a thermal bath	Uganda – na tropie goryczy
30	Uganda – On the Track of Gorillas
60	60

7 POWODÓW, BY ODWIEDZIĆ SEVEN REASONS TO VISIT...

Miasto na siedmiu wzgórzach	PODRÓŻE OD KUCHNI / CULINARY TRAVELS
City on seven hills	Kuchnia prowansalska,
34	czyli Marsylianka i czosnek
– La Marseillaise and Garlic	Cuisine of Provence
66	– La Marseillaise and Garlic

Niezamówionych materiałów redakcja nie zwraca, a w razie opublikowania zastrzega sobie prawo do ich skrócania. Magazyn Świat® nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez podania przyczyny.
 © Copyright by Magazyn Świat. Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim. Przedruk materiałów materiałów jakakolwiek formie i w jakimkolwiek języku bez wcześniejszej pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca zabronia bez umownej sprzedawy numerów bieżących i archiwalnych miesięcznika „Świat Podróże Kultura”. Działanie wbrew powyższemu zakazowi skutkuje odpowiedzialnością prawną.

ADRES REDAKCJI

02-548 Warszawa,
ul. Grażyny 15 lok. 112-114
tel./faks: +48 22 845 58 41

redakcja:
tel.: +48 22 845 29 24

www.magazynswiat.pl
kontakt@magazynswiat.pl
promocja@magazynswiat.pl

REDAKTOR NACZELNA

URSZULA GABRYELSKA
u.gabryelska@magazynswiat.pl

WSPÓŁPRACA

ANNA DĄBROWSKA
MARCIN GWIZDON
BARBARA JAMPOLSKA-WASIAK
JAN REPETTO
PIOTR SYPNIEWSKI
PAWEŁ WROŃSKI
PAWEŁ ZAJĄC

PIOTR ŻABOWSKI

PROMOCJA
promocja@magazynswiat.pl

REKLAMA

MAGDALENA
LEWANDOWSKA-MACIAK
magda@magazynswiat.pl
MAREK RYŃSKI
m.rynski@magazynswiat.pl
reklama@magazynswiat.pl

TŁUMACZENIE I KOREKTA
ANNA KURPIEWSKA

KOREKTA POLSKA
BARBARA ZAPOLSKA

DYREKTOR ARTYSTYCZNY
PIOTR JANOWCZYK

NAKŁAD

10 000 egzemplarzy
© Copyright by Magazyn Świat
OKŁADKA: karnawał w Nicei

Luty

Empire State Building Run-Up
Rekordzista wbiegł na 86. piętro nowojorskiego drapacza chmur w 9,3 minuty. Czy uda się pobić rekord?

Empire State Building Run-Up
A record-holder reached the 86th floor of New York's skyscraper within 9.33 minutes. Maybe during this edition of the run another record will be broken.

www.nyr.org



1



16-19

Finland Ice Marathon w Kuopio, 200-kilometrowy plenerowy wyścig na łyżwach, dla mniej ambitnych – dystanse na 100, 50 i 25 km. Finland Ice Marathon in Kuopio A 200-kilometer outdoor ice marathon, for the less ambitious ones – the distances of 100, 50 and 25 kilometres. www.icemarathon.kuls.fi

Chiński Nowy Rok w Londynie
Trafalgar Square wypełnią muzyka, taniec i chińskie smoki.

Chinese New Year in London
The Trafalgar Square will be full of music, dancing and Chinese dragons. www.chinatownlondon.org



6



17-27

4L Trophy, Marrakesz, Maroko
11 dni i 6000 km po pustynnych piaskach Maroka. W trudnym rajdzie samochodowym biorą udział studenci. 4L Trophy, Marrakech, Marco
11 days and 6 000 kilometres across a sand desert in Morocco. The participants in this difficult car race are students. www.4ltrophy.com/editon-2011

61. Międzynarodowy Festiwal Filmowy w Berlinie
W ciągu dziesięciu dni filmowe seanse obejrzy 300 tys. widzów.

61st Int. Film Festival in Berlin
Within ten days 300 thousand people will watch festival films. www.berlinale.de



B
10



18

Karnawał w Nicei, Francja
Przez dwa tygodnie ulicami kurortu Lazurowego Wybrzeża będą kroczyć kolorowe defilady.

Carnival in Nice, France
For two weeks colourful parades will march down the streets of the Blue Coast resort.

www.nicecaraval.com

Na ekranie wchodzi film „127 godzin”
Film oparty na autentycznych wydarzeniach. Przed 8 laty Aaron Ralston przeżył w górach niesamowitą przygodę.

“127 hours” on at cinemas
The film based on a true story. 8 years ago Aaron Ralston had a terrifying experience in the mountains. www.imperial-cinepix.com.pl



11-13



19

Dzień Myśli Braterskiej
W dniu urodzin gen. Roberta Baden-Powella, założyciela skautingu, harcerze składają sobie życzenia.

Thinking Day
On the birthday of General Robert Baden-Powell, the founder of scouting, scouts wish one another all the best.



22

Thank You for The Music, Warszawa
Gorączka walentynkowej nocy, czyli największe przeboje grup ABBA i Bee Gees na żywo w Sali Kongresowej.

Thank You for The Music, Warsaw
Valentine's night fever, i.e. the greatest hits of Abba and Bee Gees live at Sala Kongresowa.



14

www.nastykukultur.pl

**XVII TARGI
REGIONY TURYSTYCZNE
NA STYKU KULTUR
25 – 27 LUTEGO 2011 ŁÓDŹ**

- ← regiony turystyczne Polski i świata
- ← atrakcje turystyczne
- ← agroturystyka
- ← oferty biur podróży na sezon 2011

MTŁ
Międzynarodowe Targi Łódzkie
ul. Wólczańska 199, 90-531 Łódź, Poland

Patronat Honorowy:



Patronat Branżowy:



Współpraca medialna:



Region Partnerski:



Patronat medialny:



Patronat internetowy:



PATAGONIA I MENDOZA

Z KRÓLESTWA WIATRU DO KRAINY WINA

Marcin
Gwizdoń

FROM THE KINGDOM OF WIND TO THE LAND OF WINE

Nazwa Patagonia pochodzi od hiszpańskiego słowa „pata” – co znaczy stopa i odnosi się do wielkich stóp mieszkańców tej ziemi, na które zwróciły uwagę pierwsi odkrywcy. Współczesnych globtroterów zdumiewają kapryśna pogoda oraz majestatyczny krajobraz. Zupełnie inny charakter ma Mendoza, kraina winem i słońcem słynąca.

The name Patagonia comes from the Spanish word “pata,” which means “a foot” and refers to large feet of the inhabitants of this land, which attracted attention of its first explorers. Contemporary globetrotters are surprised by the majestic landscape of the place and unpredictable weather. Mendoza, the land famous for its wine and the sun, has a thoroughly different character.





Ushuaia to najdalej na południe położone argentyńskie miasto / Ushuaia – an Argentinean southernmost town

Kiedy w 1520 r. portugalski żeglarz Ferdynand Magellan zawiątał do brzegów wyspy położonej na południowych krańcach Ameryki Południowej, zauważał czarny dym. Pochodził on z ognisk, które tubylcy rozpalali jako ostrzeżenie przed zbliżającymi się przybyszami. Legenda głosi, że Magellan nazwał wtedy wyspę Tierra del Humo (Ziemia Dymu). Po powrocie żeglarza do Europy, król Hiszpanii Karol I, któremu Magellan zawdzięczał pięć okrętów na wyprawę dookoła świata, stwierdził, że „nie ma dymu bez ognia” i przemianował wyspę na Tierra del Fuego (Ziemia Ognista).

Dziś jedyny ogień, jaki można tu zobaczyć, pochodzi z gazu ziemnego spalanego w pobliżu szybów naftowych. Obok turystyki i hodowli owiec wydobycie ropy naftowej jest najważniejszą gałęzią gospodarki. A po Jaganach – najliczniejszym plemieniu indiańskim zamieszkującym Ziemię Ognistą przed nadaniem kolonistów – nie pozostała już prawie żaden ślad. Kilka dni spędzonych nad kanałem Beagle daje wyobrażenie o tym, jak ciężkie musiało być życie w surowych warunkach dalekiego południa.

Jest styczeń, czyli środek argentyńskiego lata. Większość okolicznych szczytów pokrywają lodowce i wieczny śnieg, jego granica zaczyna się już na wysokości 700 m n.p.m.

NA KOŃCU ŚWIATA >> Ushuaia – stolica prowincji Ziemia Ognista, Antarktyda i Wyspy Południowego Atlantyku – leży na 54. równoleżniku, gdzie dają o sobie znać silne i nieustające wiatry zwane przez żeglarzy wyjącymi pięćdziesiątkami i gdzie najdłuższy łańcuch górski świata – Andy – znika

When in 1520 the Portuguese sailor Ferdinand Magellan arrived at the shore of the island situated on the southern end of South America, he noticed black smoke. It came from the fires that locals used to light as warning against approaching visitors. The legend goes that Magellan called the island Tierra del Humo (the Land of Smoke). After Magellan had returned to Europe, the Spanish king Charles I, who had offered him 5 ships for his voyage around the world, stated that “there is no smoke without fire” and renamed the island Tierra del Fuego (the Land of Fire). Today, the only fire you can see here comes from natural gas burning near oil wells. Apart from tourism and sheep husbandry, oil extraction is the most important branch of industry. And there is almost no trace left after the Yagan people – the most numerous Indian tribe inhabiting the Land of Fire before the arrival of colonists. After several days spent by the Beagle Channel, you get an idea of how difficult life in these harsh conditions of the far south must have been. It is January, i.e. the middle of Argentinean summer. The majority of nearby peaks are covered with glaciers and perennial snow, which begins already at 700 meters above sea level.

THE WORLD'S END >> Like Antarctica and South Atlantic Islands, Ushuaia, the capital of the province of the Land of Fire, is situated on the 54 parallel of latitude, where there are strong and unceasing winds called by sailors “the Furious Fifties,” and where the world's longest mountain chain – the Andes – disappears below the surface of the ocean. Sea lions and Magellanic penguins bask in the sun on the shores of nearby islands, while ships set off from the port of Ushuaia and head towards Antarctica. The inhabitants claim that it is the world's southernmost town and for marketing purposes

Foto: M. Górecki (2) © benjamin obusai - Fotolia.com



Kolejka wąskotorowa, pozostałość po dawnej kolonii karnej
Narrow gauge railway, the remnant of an old penal colony



Pomnik Chrystusa Zbawiciela Andów na granicy chilijsko-argentyńskiej
Statue of Christ the Redeemer of the Andes on the border between Chile and Argentina

pod powierzchnią oceanu. Na brzegach pobliskich wysepki wygrzewają się w słońcu lwy morskie i pingwiny magellańskie, a z portu Ushuaia wychodzą w rejs statki obierające kurs na Antarktydę. Mieszkańcy twierdzą, że to najdalej na południe wysunięte miasto świata i w celach marketingowych przylepili mu etykietkę „końca świata”. W Ushuaia kupimy kubki, koszulki i długopisy z napisem „fin del mundo”, wbijemy pamiątkową pieczątkę do paszportu z „fin del mundo” (za sześć peso). Chętni mogą też odwiedzić Museo del Fin del Mundo lub przejechać się kolejką wąskotorową Tren del Fin del Mundo, pozostałością po kolonii karnej dla najgroźniejszych kryminalistów stworzonej tu niegdyś na wzór brytyjskiej Tasmanii i francuskiej Diabelskiej Wyspy. Lokatorzy więzienia dawno się już wyprowadzili, a wyremontowana kolejka służy jedynie turystom.

NA POCZĄTEK CHILE >> Chilijski Park Narodowy Torres del Paine i argentyński Park Narodowy Los Glaciares to dwa najsłynniejsze miejsca w Patagonii. Jeszcze będąc w Ushuaia, zastanawiam się, które z nich odwiedzić. Nie mogę dokonać wyboru, decyduję się zobaczyć oba.

Wsiadam więc do autokaru i po kilkunastu godzinach jazdy dochieram do Puerto Natales, a stamtąd do Guardería Laguna Amarga, gdzie rozpoczynają się trasy trekkingowe po Parku Narodowym Torres del Paine. Ruszam żwawo szlakiem, próbując wyprzedzić chmary turystów. Jak się okazuje, niepotrzebnie się spieszę – większość z nich bierze kurs na tzw. W (krótszy i łatwiejszy trekking niż Curcito Grande). Już po chwili wędruję sam przez łąki pełne wypalonej bukanów lenga (południowych odpowiedników naszych buków), od czasu do czasu mijając lamy guanaco obserwujące mnie z okolicznych pagórków. Wędrownę kończę nad jeziorem Paine. Rozbijam namot na kempingu Coirón i zasypiam jak dziecko, wsłuchując się w szum strumyka. Drugiego dnia kontynuuję marsz w kierunku jeziora Dickson. Mijam położone przy nim schronisko i po kilku godzinach dochodzę do Los Perros. Wędrownę kończę nad jeziorem Paine. Rozbijam namot na kempingu Coirón i zasypiam jak dziecko, wsłuchując się w szum strumyka. Drugiego dnia kontynuuję marsz w kierunku jeziora Dickson. Mijam położone przy nim schronisko i po kilku godzinach dochodzę do Los Perros.

they have labelled it “the world's end.” In Ushuaia you will buy mugs, T-shirts and pens with the phrase “fin del mundo” and you will have a commemorative seal with “fin del mundo” impressed in your passport (for 6 peso). If you want, you may also visit Museo del Fin del Mundo or have a ride on the narrow gauge railway Tren del Fin del Mundo, which is the remnant of a penal colony for the most dangerous criminals established in the past and imitating the British Tasmania and the French Devil's Island. The tenants of the prison moved out long time ago, and the renovated railway is now used exclusively by tourists.

CHILE TO START WITH >> The Chilean National Park Torres del Paine and the Argentinean National Park Los Glaciares are the two most famous places in Patagonia. When in Ushuaia, I already think which place to visit. Since I cannot decide, I chose to see both of them.

I get on a coach and after a ride lasting several hours I reach Puerto Natales, and from there I go to Guardería Laguna Amarga, where trekking routes across the National Park Torres del Paine begin. I set out and march down the route quickly, trying to leave the swarms of tourists behind. It turns out there is no need to hurry as the majority of tourists chose the so-called “W” route (which is shorter and easier than “Curcito Grande”). After a while, I hike on my own across meadows full of burnt lenga beeches (the southern equivalent of our beeches) and from time to time I pass guanacos observing me from surrounding hills. I end my hike by the Paine Lake. I pitch my tent on the Coirón campsite and I fall asleep like a baby, while listening to the murmur of a stream. The following day I continue my hike in the direction of the Dickson Lake. I go past a mountain lodge situated there and after several hours I reach Los Perros. It is 7 p.m. and the most difficult part of the route, i.e. the John Gardner Pass, is still before me. The weather is not very good. However, I feel the surge of “power” and despite the protests of a mountain lodge employee I rush up in snow up to my knees. By 10 p.m., I get to the top of the pass. From the southern side there is a breathtaking view



Gaucho, czyli argentyńscy kowboje / Gaucho, i.e. Argentinean cowboys

Jest godzina 19., a przede mną najczęstsza część szlaku – przełęcz John Gardner. Pogoda nie jest zbyt dobra. Czuję jednak przypływ mocy i mimo sprzeciwu pracownika schroniska, gnam pod górę w śniegu po kolana. Przed 22. docieram na szczyt przełęczy. Z zachodniej strony rozpościera się niesamowity widok na lodowiec Grey przypominający olbrzymią rzekę lodu. Pełen wrażeń zbiegam szybko na najbliższy biwak i padam zmordowany w namiocie. Rano budzi mnie ból zęba, który od kilku dni daje mi się we znaki. Jak do tej pory wysiłek i mi-jane po drodze krajobrazy były najlepszym lekiem przeciwbolewym. Ruszam więc na szlak z nadzieję, że zapomnę o bólu. Muszę przyznać, że sceneria Cordón Olgún zapiera dech w piersiach – z jednej strony lodowiec, z drugiej – ostre granie i głębokie wąwozy, huczące wodospady i rzeki wpadające do krystalicznie czystych jezior. Niestety, widoki nie usmierzają już bólu zęba, więc kiedy docieram nad jezioro Pehoe, z ciężkim sercem postanawiam przerwać trekking.

ARGENTYŃSKA PATAGONIA >> Następnego dnia przekraczam granicę chilijsko-argentyńską i jadę do El Calafate. W szpitalu ze słownikiem w ręku tłumaczę, że „bardzo boli i proszę o pomoc”. Doktor Jorge robi, co w jego mocy i po trzech dniach znów mogę wrócić w góry.

Tym razem udaje się do trekkingowej stolicy Argentyny, jest nią położona u stóp szczytów Fitz Roy (3375 m n.p.m.) i Cerro Torre (3128 m n.p.m.) wioska El Chaltén, która żyje wyłącznie z turystyki. Na moje szczęście jej mieszkańców nie zapomnieli o podróżnikach ze skromniejszym budżetem. Oprócz drogich hoteli znajdują się tu darmowe kempingi (bez pryszniców) dla *mochilero*, czyli backpackerów.

Przed wyruszeniem na szlak zagładam do biura informacji turystycznej, gdzie dowiaduję się, jak powinieneś się zachować, gdybym spotkał się oko w oko z pumą, największym drapieżnikiem parku. Tego dnia docieram do Campamento de Agostini położonego u podnóża Cerro Torre, tu kończę wędrówkę z powodu niesprzyjającej pogody. Nazajutrz wiatr wieje tak mocno, jakby próbował wyrwać z koryta przepływającą nie-

of the Grey Glacier, which reminds me of a huge river of ice. Excited, I run fast down to the nearest campsite and dead tired I fall asleep in the tent. In the morning I am woken up by a toothache, which has been nagging me for several days. So far physical effort and surrounding landscapes have been the best painkiller. That is why I set off hoping that I will forget about the pain. I must admit that the scenery of Codrón Olgún is breathtaking – glacier on one side, and sharp ridges, deep ravines, roaring waterfalls and rivers flowing into crystal clean lakes on the other. Unfortunately, the views do not relieve the toothache so when I reach the Pehoe Lake, with a heavy heart I decide to give up my hike.

ARGENTINEAN PATAGONIA >>

The following day I cross the border between Chile and Argentina and go to El Calafate. At the hospital, holding a dictionary in my hand, I explain that “it hurts a lot, please help me.” Doctor Jorge does what he can and after three days I can go back to the mountains.

This time I go to the trekking capital of Argentina, i.e. El Chaltén, which is a village situated at the foot of the summits Fitz Roy (3 375 meters above sea level) and Cerro Torre (3 128 meters above sea level) and living exclusively on tourism. Luckily, its inhabitants have not forgotten about less wealthy travellers. Except for expensive hotels, there are also free campsites (without showers) for *mochilero*, i.e. backpackers.

Before I set out, I visit a tourist information centre, where I learn how I should behave in case of encountering a puma, which is the biggest predator in the park. On that day I reach Campamento des Agostini, which is situated at the foot of Cerro Torre and I stop here due to bad weather conditions. The following day, the wind is so strong as if it was trying to tear a nearby river out of its bed, throwing the jets of water up in the air. Except for me there are several other tourists on the campsite. Unexpectedly, people go out of their tents and sit down on a nearby moraine. Everyone stares at the cloudless sky above the rocky spires of Cerro Torre. The climbers waiting for several weeks for the weather to improve know best that it is a very rare view. I take out my camera and take a picture – such an occasion may not happen again. I restock my provisions in El Chaltén (since my toothache disappeared, I have been eating like crazy) and I move on to Campamento Poincenot. The following day, in the rain and upwind,

Odpoczynek w Las Veguitas / Rest in Las Veguitas



Święto winobrania w Mendozie / Wine Harvest Festival in Mendoza

opodal rzeki, wzbija w powietrze strugi wody. Na biwaku, oprócz mnie, jest jeszcze kilkunastu turystów. Niespodziewanie ludzie wychodzą z namiotów i rozsiadają się na pobliskiej moreni. Wszyscy wpatrują się w bezchmurne niebo nad skalnymi iglicami Cerro Torre. O tym, że to jest niezwykle rzadki widok, najlepiej wiedzą wspinacze od kilku tygodni czekający na poprawę pogody. Wyjmuję szybko aparat i pstrykam – taka okazja może się już nie zdarzyć.

Uzupełniam zapasy jedzenia w El Chaltén (odkąd żąb mnie nie boli, jem jak zwariowany) i ruszam dalej do Campamento Poincenot. Następnego dnia, w deszczu i pod wiatr, wędruję do Piedra del Fraile, gdzie po spędzeniu dwóch dni zaczyna mi doszkierać „gorączka namiotowa”. Oczekивание на поправу pogody studzi moje zapały. Kiedy dwaj argentyńscy narciarze schodzący z lodowca przynoszą złe wieści dotyczące aury, podaje się i jadę z nimi do miasteczka.

WINNA FIESTA >> Po miesiącu wędrówek w dzikiej i malowniczej Patagonii docieram wreszcie na umówioną randkę w Mendozie, by razem z moją dziewczyną degustować słynne argentyńskie wina. Rozpostarta u stóp najwyższych szczytów Andów Mendoza, stolica prowincji o tej samej nazwie, to królestwo argentyńskiego wina. W krajobrazie prowincji dominują ciągnące się aż po horyzont plantacje winorośli. Prawie każda winnica jest dostępna dla zwiedzających, a liczne wypożyczalnie rowerów ułatwiają poruszanie się między nimi. W Mendozie trwa właśnie obchodzone przez ponad tydzień Narodowe Święto Winobrania (Fiesta Nacional de la Vendimia),

Winną fiestę kończy korowód przystrojonych ciężarówek, na platformach kandydatki na królową winobrania prezentują swoje wdzięki i rzucają kiściami winogron w tłum. Każdy pojazd reklamuje inną winnicę. Tańce, muzyka i fajerwerki towarzyszą parady, a przerobione opryskiwacze rolnicze oblewają tłumy wodą. Tak przyjemnego w smaku zakończenia trekkingu potrzebowałem chyba najbardziej.

Dojazd: z Warszawy do Buenos Aires z Alitalia, Iberią oraz Lufthansą (z przesiadkami); z Europy do Santiago de Chile – z Lufthansą, Iberią i LAN.

Kiedy jechać: lato w Patagonii trwa od początku grudnia do połowy marca.

Wiza: na pobyt do 90 dni wiza nie jest wymagana (dotyczy Chile oraz Argentyny).

Język urzędowy: hiszpański

Waluta: peso argentyńskie (ARS);

1 ARS – 0,71 PLN,
100 peso chilijskich (CLP) – 0,60 PLN

Noclegi: namiot na kempingu – od 20 ARS/4000 CLP, łóżko w hostelu od 30 ARS/5000 CLP, pokój dwuosobowy od 60 ARS/8000 CLP.

Komunikacja: Argentyna i Chile mają świetnie rozbudowaną komunikację lotniczą oraz sieć autobusową. Ze względu na duże odległości firmy przewozowe gwarantują wysoki komfort.

Getting there: from Warsaw to Buenos Aires with Alitalia, Iberia and Lufthansa (with transfers); from Europe to Santiago de Chile – with Lufthansa, Iberia and LAN. **When:** summer in Patagonia lasts from the beginning of December to the middle of March.

Visa: for a stay up to 90 days visa is not required (it applies to Chile and Argentina).

Official language: Spanish

Currency: Argentine peso (ARS); ARS 1 – PLN 0.71,
100 Chilean peso (CLP) – PLN 0.60

Accommodation: a tent on a campsite – from ARS 20/CLP 4 000, a bed in a hostel from ARS 30/CLP 5 000, a double room – from ARS 60/ CLP 8 000

Transport: Argentina and Chile have very well developed air transportation services and bus network. Due to long distances, transportation companies offer comfortable travelling conditions.

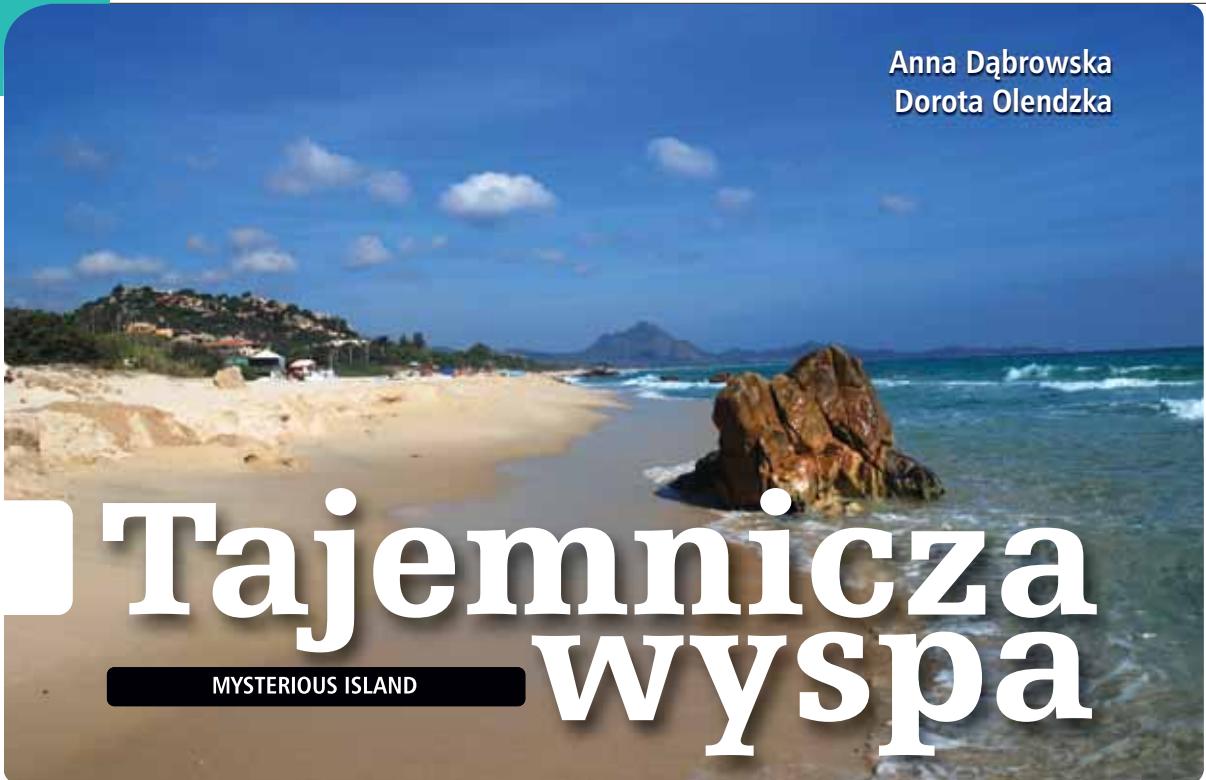
www.argentina.gov.ar, www.conaf.cl

I hike to Piedra del Fraile, where after two days I start to suffer from “tent fever.” Waiting for the weather to improve damps my ardour. When two Argentinean skiers going down the glacier bring bad news concerning the weather, I give up and go with them to the town.

WINE FIESTA >> After a month of hiking in wild and picturesque Patagonia, I finally go to have an arranged date in Mendoza and taste famous Argentinean wines with my girlfriend. Stretching at the foot of the highest summits of the Andes, the capital of the province bearing the same name Mendoza is a kingdom of Argentinean wine. The landscape of the province is dominated by grapevine plantations extending to the horizon. Almost every vineyard is accessible to visitors, and numerous bike rentals make it easy to move between them. Mendoza is in the course of celebrating the National Grape Harvest Festival (Fiesta Nacional de la Vendimia), which lasts for over a week.

The wine festival ends with the procession of decorated trucks and platforms, where Grape Harvest Queen candidates show off their beauty and throw bunches of grapes at the crowd. Each vehicle advertises a different vineyard. The parade is accompanied by dancing, music and fireworks, and the crowd is sprinkled with water from converted farming sprayers. I guess that such a tasty end of my trip is what I needed the most.





Tajemnicza wyspa

MYSTERIOUS ISLAND

Anna Dąbrowska
Dorota Olendzka

Bajkowych plaż z żółtym piaskiem i lazurowego morza wcale nie trzeba szukać na końcu świata. Wystarczy wybrać się na Sardynię, górzystą wyspę na Morzu Śródziemnym, na której słońce sprzyja turystom przez trzysta dni w roku.

Oblana wodami Morza Śródziemnego Sardynia kształtem przypomina stopę i być może dlatego dawniej nazywano ją „Sendalon”, co można tłumaczyć jako ślad zostawiony przez boską stopę. Coś w tej legendzie musi być, bo uroda Sardynii jest doprawdy nieziemska. Najprawdopodobniej jednak wyspa zadzięcza nazwę swemu odkrywcy Sardusowi Paterowi. Jeszcze 50 lat temu uboga Sardynia nie należała do chętnie odwiedzanych zakątek Włoch. W latach 60. i 70. ubiegłego stulecia milioner Agi Khan zaczął wznosić wzduż wybrzeża luksusowe wille i hotele wraz całym zapleczem turystycznym. Od tamtej pory wyspa cieszy się nieustającym zainteresowaniem turystów z całego świata.

Amatorzy aktywnego wypoczynku znajdą tu doskonałe warunki do uprawiania, m.in.: windsurfingu, nurkowania, żeglarstwa, wspinaczki skałkowej. Najpiękniejsze zakątki chronione przez liczne parki przyrody i rezerwaty opłatają ścieżki rowerowe oraz

You do not have to search for fabulous beaches with yellow sand and blue sea far away. You just have to go to Sardinia, a mountainous island in the Mediterranean Sea, where tourists may enjoy the sun for three hundred days a year.

Washed with the waters of the Mediterranean Sea, the island resembles a foot and maybe this is the reason why it used to be called "Sendalon," which may be translated as a print of a divine foot. There has to be some truth in this legend, because the beauty of Sardinia is really heavenly. However, it is most probable that the island owes its name to its discoverer Sardus Pater. Fifty years ago poor Sardinia was not the part of Italy that tourists wanted to visit. In the 1960s and 1970s of the last century, the millionaire Agi Khan started to build luxurious villas and hotels with all tourist facilities along the coast. Since then the island has never stopped to attract tourists.

The lovers of recreation will enjoy in Sardinia excellent conditions for, among others, windsurfing, diving, sailing or climbing. The most beautiful areas, which are protected by numerous nature parks and reserves, are entwined with bicycle paths and trekking routes. Moreover, the island boasts interesting historic monuments –



Wieża obronna, pozostałość po cywilizacji nuroskiej
Fortified tower, the remnant of the nuraghe civilisation



Na wyspie żyje około czterech tysięcy flamingów
There are approx. 4 thousand flamingos living on the island

ranging from fortified towers called nuraghes, which date back to the 15th century B.C., to 20th-century urban structures and the remains of the mining industry.

UCZTA DLA OCZU >> Liczące prawie dwa tysiące kilometrów wybrzeże jest pełne kameralnych plaż ukrytych między skalistymi wzniesieniami, zatoczek i jaskini. Skały wchodzą do morza, tworząc wysokie, niedostępne urwiska, które malowniczo kontrastują z żółtym piaskiem plaż. Wyglądzane przez wiatr klify wyglądają jak ogromne rzeźby. Obmywającą je wodą mienią różnymi barwami od lazuru, przez turkus, po szmaragdową zieleń. Spragnieni błogiego lenistwa najchętniej wypoczywają na obfitujących w piękne plaże wybrzeżach Costa Smeralda i Costa Verde. Niekwestionowaną królową plaż jest położona w północnej części wyspy La Pelosa.

Szeroki pas plaż odsłania od morza obszary podmokłe, stawy i laguny, będące domem dla licznych gatunków zwierząt. Santa Gilla obfitowała niegdyś w złoża soli. Dziś tę największą lagunę na wyspie zamieniono w rezerwat. Zamieszkuje go 200 gatunków ptaków, wśród których największy zachwyty wzbudzają majestatyczne flamingi różowe.

Znaczączę część wyspy zajmują góry oraz płaskowyże. Granitowe wzniesienia, starsze od Alp i Apeninów, mają fantazyjne kształty. Najciekawszą formacją jest Góra Siedmiu Braci. Jej siedem majestatycznych szczytów przecinają wąwozy i strumienie. Wśród gór prowadzono asfaltowe drogi. Przemierzając je rowerem lub motorem, nacieszymy oczy pięknymi widokami oraz podniemieśmi, i tak już wysoką, temperaturę podróży.

CO TAK PACHNIE >> Flora Sardynii podkreśla jej wyjątkowy charakter i naturalne piękno. Wyspę porastają wiecznie zielone dzikie drzewa oliwne, karłowate dęby cierńiste, drzewa poziomkowe, cedry. Wiekowe winnice, gaje oliwne i pomarańczowe tworzą wspaniałą mozaikę. W naturalnym krajobrazie wyróżniają się kolorowe kobiece kwiatów, nie brak



Romański kościół św. Trójcy w Saccargia / Roman Holy Trinity Church in Saccargia

ich także w doniczkach i na klombach przed hotelami. Turyste przybijającego do brzegów Sardynii spowijają intensywne zapachy: pistacji, nieśmiertelnika, tymianku, lawendy – to wizytówki pięknej nieskażonej natury. Od tych woni aż kręci się w głowie. Wyspa pachnie tak apetycznie, że człowiek momentalnie robi się głodny.

SMAKOWANIE WYSPY >> Sardyńczycy chętnie jeżą mięso, głównie baraninę, jagnięcinę, koźlinę i wieprzowinę. Goszcząc tu, warto spróbować pieczonych podrobów wieprzowych z groszkiem (*la cordula*), podrobów jagnięcych i cielęcych z rusztu oraz gotowanego owczego mięsa. Nadmorskie knajpki oferują przyrządzone na wiele sposobów ryby, tj. łabany (z rodziną cefalowatych), labraksy (okoniokształtne), złotniki (czyli dorady), węgorze. Dużym uznaniem smakoszy cieszy się także *bottarga* (suszona w soli ikra cefala morskiego).

Kulinarną wizytówką wyspy są cieniutkie chlebki o wymyślnych kształtach, tj. *coccoi* i *pane carasau*, faszerowane pierogi *culurgionis*, małe kłuseczki *fregola* podpiekane w piekarniku i karbowane muszelki *malloreddus*. Do obiadu często podaje się ser owczy *pecorino sardo*. Po sutym obiedzie przychodzi pora na desery, sporządza się je głównie z migdałów, miodu i twarogu. Zwieńczeniem posiłku są pierwszej jakości wina, np. Cannonau, Vermentino, Carignano. Cenną pamiątką z wyspy będzie także butelka *mirto*, czyli nalewki z mirtu. W sprzedaży są dostępne dwa rodzaje tego trunku – wyrabiane z owoców (*mirto rosso*) oraz sporządzane z liści (*mirto bianco*).

SPOTKANIE Z HISTORIĄ >> Wypoczywając na Sardynii, grzechem byłoby spędzać czas tylko na kąpielach wodnych i słonecznych. W przerwach między opalaniem i czynną rekre-

acją warto wyruszyć w głąb wyspy na spotkanie z jej kulturą. Świadczeniem liczącej wiele tysięcy lat historii wyspy są liczne zabytki. Podczas zwiedzania zobaczymy punickie porty i nekropolie, rzymskie termy, bizantyjskie i romańskie kościoły, domy gotycko-aragońskie oraz wielkie gmachy sabaudzkie.

TASTING THE ISLAND >> Sardinians like meat, mostly mutton, lamb, goat and pork. When you stay in Sardinia, it is worth to taste roast pork intestines with peas (*la cordula*), grilled lamb and veal intestines or cooked sheep meat. Restaurants by the sea serve fish cooked in a variety of ways, i.e. flathead mullet (*Mugil cephalus*), European sea bass (*Moronidae* family), gilthead and eel. Gourmets appreciate also *bottarga* (dried roe of *Mugil cephalus* in salt). A culinary flagship of the island is thin bread of fancy shapes, i.e. *coccoi* and *pane carasau*, stuffed ravioli *culurgionis*, tiny pasta called *fregola* baked in an oven and grooved shell-shaped pasta *malloreddus*. The goat cheese *pecorino sardo* is served for dinner. After a sumptuous meal desserts arrive. They are prepared mostly from almonds, honey and cottage cheese. The feast is accompanied by quality wines, e.g. *Cannonau*, *Vermentino*, and *Carignano*. A precious souvenir from the island will be also a bottle of *mirto*, i.e. myrtle liqueur. There are two types of this beverage available – a variety produced from fruit (*mirto rosso*) and from leaves (*mirto bianco*).

Misterne wykonane pierogi i małe kłuski / Sophisticated ravioli and tiny pasta



Fot. D. Oleniuk, z archiwum Regionu Autonomicznego Sardynii

acją warto wyruszyć w głąb wyspy na spotkanie z jej kulturą. Świadczeniem liczącej wiele tysięcy lat historii wyspy są liczne zabytki. Podczas zwiedzania zobaczymy punickie porty i nekropolie, rzymskie termy, bizantyjskie i romańskie kościoły, domy gotycko-aragońskie oraz wielkie gmachy sabaudzkie.

Na wyspie niczym w muzeum pod górnym niebem można podziwiać kilka tysięcy budowli przypominających odwrócone doniczki, zwane *nuragami*. Wznoszono je (w latach 1800–500 p.n.e.) z kamieni bez użycia zaprawy murarskiej. Nuragi stawali najczęściej na wysokich wzgórzach i pełniły rolę wież strażniczych. Największym skupiskiem tego typu budowli jest Su Nuraxi w Burumini oddalone zaledwie 60 km od stolicy Cagliari. Nie mniejsz imponujące są *menhiry*, czyli nieociosane głazy o wydłużonym kształcie. W neolicie stawiano je pojedynczo lub w formie okręgu na grobach zmarłych. W ośrodku Culí Piras odnajdziemy kompleks składający się z 53 menhirów. Na Sardynii każda wieś i każde miasto ma niepowtarzalny klimat. Na zachodnim wybrzeżu uwagę zwraca Alghero, urokliwe miasteczko oplątane siatką wąskich uliczek i zaúlków, przy których wznoszą się malownicze kamieniczki. Do miasta Palau w płónocno-wschodniej części wyspy turyści przybywają najczęściej po to, by podziwiać skały przybierające zwierzęce formy. Mało kto jednak wie (nie wspominają o tym przewodnicy), że obok miasta wznosi się opuszczony fort wojskowy. Nikt nie

ENCOUNTER WITH HISTORY >> When you relax in Sardinia, it would be an unforgivable sin to spend all the time bathing in the sea and basking in the sun. Between tanning and recreation, it is worth to visit the island and encounter its culture. During sightseeing, you will see Punic ports and necropolises, Roman baths, Byzantine and Roman churches, Gothic and Aragon houses and huge Sabaudian structures.

Just like in an outdoor museum, in Sardinia you may see several thousand structures looking like pots turned upside down called *nuraghes*. They were built (in the years 1800–500 B.C) from stones without mortar. The *nuraghes* were erected mostly on high hills and they served as watchtowers. The largest concentration of such structures is Su Nuraxi in Burumini only 60 km from the capital Cagliari. *Menhirs*, i.e. coarse elongated stones, are as impressive. In the Neolithic Age they were erected separately or as circles on graves. In the centre of Culí Piras you will find the complex of 53 menhirs.

Each Sardinian village and town has a unique ambience. The place that stands out on the western coast is Alghero, a charming town entwined with a network of streets, nooks and crannies, where picturesque tenement houses are located. Tourists go to the town of Palau in the south-eastern part of the island usually to admire rocks in animal shapes. However, not many people know (as guides do not mention it) that there is a deserted military fort in

Sardynia
bajeczna wyspa

www.sardynia.pl

Petpolonia B.P W Świat
34-200 Sucha Beskidzka
ul. Mickiewicza 88
tel. 33/8770670 fax 33/8744145
www.wswiat.pl, www.sardynia.pl, justyna@petpolonia.pl

PETPOLONIA

Barbara Jampolska-Wasiak

Z term na narty

SKIING AFTER A THERMAL BATH

Turčianskie Teplice cieszą się zasłużoną sławą miejsca idealnego na zimowy wypoczynek: na wzgórzach Velkiej i Malej Fatry czekają ośrodki narciarskie, które są wyśmienitym uzupełnieniem głównej oferty miasteczka – wypoczynku u wód termalnych.

Turčianskie Teplice is famous for being an ideal place for winter holidays: ski resorts on the slopes of Vielka and Mala Fatra complement the town's major offer, i.e. holidays by hot springs.



Za południową granicą, w sercu Słowacji Środkowej, znajduje się jedno z najstarszych i najpopularniejszych w Europie uzdrowisk. Po zdrowie do Turčianskich Teplic przyjeżdżano już w średniowieczu – tutejsza bogato zmineralizowana woda termalna pomaga w leczeniu schorzeń urologicznych, nerwowych, ginekologicznych oraz układu ruchu.

ZDROWOTNE KĄPIELE >> Hotele Velka Fatra i Aqua czekają na turystów pragnących wypocząć i podreperować zdrowie. Podczas tygodniowego pobytu można skorzystać z pakietów leczniczych lub leczniczo-relaksacyjnych (357–441 euro) z kilkunastoma zabiegami wykonywanymi na zlecenie lekarza oraz wieczorną kąpią w szmaragdowym basenie (38°C). Z myślą o kuracjuszach prowadzących siedzący tryb życia i zmagających się z bólem kręgosłupa opracowano siedmiodniowy program leczniczy (287–329 euro), na który

Across our southern border, in the heart of Central Slovakia one of the oldest and most popular health resorts in Europe is located. People came to Turčianskie Teplice to recover as early as in the Middle Ages – local hot springs, which are very rich in minerals, help to cure motor system, urologic, neurotic and gynaecological diseases.

HEALTHY BATHS >> The hotels of Velka Fatra and Aqua welcome the tourists who want to relax and recover. During a week's stay, you may use therapeutic or therapeutic and relaxation packages (375–441 euro), which include treatments recommended by a doctor and an evening bath in an emerald pool (38°C). With guests living a sedentary lifestyle and suffering from a backache in mind, a seven-day therapeutic stay was prepared (287–329 euro) with pearl bath, whirlpool bath, rehabilitation exercises and massages.



Największą atrakcją ośrodka jest nowoczesny kompleks kąpielowy spa & aquapark / Major attraction of the resort is a modern spa centre & aquapark complex

składają się: kąpiele perelkowe, jacuzzi, ćwiczenia rehabilitacyjne i masaże. Z kolei pakiet Beauty (413 euro) to propozycja dla kobiet pragnących odpocząć i zadbać o swoje ciało. Kąpiele w wodzie termalnej, odpowiednio dobrana dieta, masaże, ćwiczenia i zabiegi upiększające poprawiają kondycję i samopoczucie. Specjalne programy przygotowano także dla seniorów, ludzi aktywnych, zestresowanych menedżerów, a także par pragnących wspólnie zregenerować siły. Podczas kąpieli wirującej, perelkowej, biczy wodnych oraz inhalacji najpełniej oddziałują na nas lecznicze właściwości wody. Jeśli do tego dodamy zabiegi elektromagnetyczne (poprawiają ukrwienie tkanek i wspomagają metabolizm), terapię światłem (wzmacnia układ odpornościowy) oraz masaże (od klasycznego po shiatsu), to po kilku dniowym pobycie w Turczańskich Teplicach będziemy zdrowi, szczuplejsci i pełni sił witalnych.

DLA CIAŁA I DLA DUCHA >> Główną atrakcją uzdrowiska jest położony w parku nowoczesny kompleks kąpielowy spa & aquapark. Składa się z dwóch wielkich budynków połączonych oszklonym korytarzem oraz trzech zewnętrznych basenów (w tym jednego całorocznego). W pierwszym mieści się aquapark przyciągający głównie zwolenników aktywnego

In turn, a beauty package (413 euro) is designed for the women wishing to relax and take care of their body. Baths in thermal water, a properly selected diet, massages, exercises and beauty treatments will get you into shape and improve your mood. Special packages have been prepared for senior citizens, active persons, stressed managers and couples wanting to regenerate together. During whirlpool or pearl baths, water jests and inhalations, the therapeutic properties of water affect you in the most powerful way. And when you use additional electromagnetic treatments (which boost blood flow in tissues and speed up metabolism), light therapy (which boosts the immunity system) and massages (ranging from classic massages to shiatsu), after several days in Turczańskie Teplice you will be healthier, slimmer and full of vitality.

FOR THE BODY AND SPIRIT >> The major attraction of the resort is a modern spa centre & aquapark complex situated in a park. It consists of two large buildings connected via a glass hall and three outdoor pools (including one year-round pool). The first one houses an aquapark attracting mostly recreation lovers. Inside there is a relaxation pool with artificial waves and toboggans. The shorter (47-meter) slide called Kamikaze is designed for people who like adrenaline

Zdj. źródło: z odbioru Turczańskich Teplic



W pobliżu term znajdują się stoki narciarskie / There are ski slopes near the resort

wypoczynku. Wnętrze skrywa basen relaksacyjny ze sztuczną falą i tobogany. Krótsza rynna (47 m), zwana Kamikadze, jest przeznaczona dla osób lubiących mocne wrażenia (zjeżdża się w niespełna 2 s). Druga – o wiele dłuższa Movie (97 m) podczas zjazdu zapewnia doznania estetyczne – można oglądać wideoprojekcję.

W sąsiednim budynku znajduje się spa. Cisza i spokój, jakie stąd emanują, są miłą odmianą po gwarnym aquaparku. Wśród propozycji odnowy biologicznej m.in. sauna ziołowo-pałowa, masaże orientalne, zabiegi ajurwedyskie oraz lecznicze, a także jacuzzi, dwa baseny kryte i dwa pod gołym niebem. Zdrowie i uroda gwarantowane!

BIAŁE SZALEŃSTWO >> Kuracjusze, którym znudzą się zabiegi zdrowotne i upiększające, mogą wyskoczyć na stok. Zaledwie 25 km od Turczańskich Teplic leży Valčianska Dolina – niewielka nowoczesna stacja odpowiadająca dla rodzin z dziećmi i poczatkujących narciarzy (najdłuższa trasa ma 850 metrów). Konkurencją dla tego ośrodka jest Jasenska Dolina, gdzie do dyspozycji mamy ponad 4 kilometry tras (niebieskich i czerwonych). Najdalej, bo 40 km, jest do Parku Snow Donovaly. Warto jednak pokonać tę odległość, by móc poszaleć na szerokich i dobrze przygotowanych stokach jednego z najpopularniejszych ośrodków narciarskich na Słowacji.

Dojazd: samochodem (130 km od Cieszyna)
Noclegi: w hotelach Aqua i Velka Fatra. Gościom tych obiektów przysługują zniżki: 30 proc. – na wyciągi w Jasenskej Dolinie (www.jasenskadolina.sk) oraz 20 proc. na wyciągi w SnowLand w Valčianskiej Dolinie (www.snowland.sk)
Ceny: 7-dniowy pakiet spa & aquapark 1050 zł (2 posiłki dziennie, bezpłatny wstęp do spa i aquaparku)

www.therme.sk

rush (you slide down only within 2 seconds). The second, much longer one called Movie (97 meters) provides you with some aesthetic pleasures as you may watch a video when going down.

A neighbouring building houses a spa centre. The peace and quiet emanating from the place are a pleasant change after the noisy aquapark. A biological regeneration offer includes among others: herbal steam sauna, oriental massages, ayurvedic treatments as well as whirlpool baths, two indoor pools and two outdoor pools. Health and beauty guaranteed!

WHITE FRENZY >> The health resort guests who are bored with health and beauty treatments may go skiing. Vlačianska Dolina, a small modern station suitable for families with children and beginning skiers (the longest run is 850 meters), is situated only 25 kilometres from Turczańskie Teplice. Another competitive resort is Jasenska Dolina with four kilometres of (blue and red) ski runs. The furthest place is the Donovaly Snow Park, which is 40 kilometres from Turczańskie Teplice. However, it is worth to go that far to have some fun on wide and well-prepared slopes of one of the most popular ski resorts in Slovakia.

Kąpiel w płatkach róż ukoi nerwy / Rose petal bath will soothe your shattered nerves





Piotr Żabowski

Miasto na 7 wzgórzach

CITY ON SEVEN HILLS

Urodą tego wspaniałego, istniejącego od dziesięciu wieków grodu co roku zachwycają się tysiące turystów. Nic w tym dziwnego, skoro ponad sto zabytkowych obiektów można podziwiać z lądu, wody, a nawet pod ziemią.

Every year thousands of tourists marvel at the beauty of this ten-century-old town. It is not surprising as they may admire over one hundred historic monuments while being ashore, on the water and even underground.

Sandomierz leży w południowo-wschodniej Polsce, w województwie świętokrzyskim, na krawędzi Wyżyny Sandomierskiej. W przeszłości był jednym z najważniejszych miast Rzeczypospolitej. Malownicze położenie na siedmiu wzgórzach oraz zapierające dech w piersiach krajobrazy działają jak magnes na turystów, którzy przybywają tu niezależnie od pory roku. Miasto zaskakuje mnogością zabytków niemal z każdej epoki. A oto najważniejsze powody, dla których warto tu przyjechać.

1. POWÓD: MAŁOWNICZA STARÓWKA >> Centralnym punktem miasta jest prostokątny rynek, na środku którego stoi gotycki ratusz z białą wieżą z XVII w. Mieści się w nim

Sandomierz is situated in the south-eastern part of Poland, in the Świętokrzyskie Province on the border of the Sandomierz Upland. In the past it used to be one of the most important Polish towns. Its picturesque location on seven hills and breathtaking landscapes attract tourists, who come here irrespective of the season. The town surprises visitors with its multitude of historic monuments almost from every epoch. Below you will find the most significant reasons to come here.

1ST REASON: A PICTURESQUE OLD TOWN >> The town's centre is a rectangular market square with a 17th-century



Studnia na sandomierskim rynku / Well in the market square in Sandomierz

oddział Muzeum Okręgowego w Sandomierzu. Rynek opłatają urokliwe kamieniczki, z których jedna (niegdyś własność Oleśnickich) dosłownie wystaje przed szeregi – to za sprawą zachowanych podcieni. Na południe od rynku, po prawej stronie, przy ulicy Zamkowej prowadzącej do ostatniego zachowanego skrzydła zamku kazimierzowskiego, zwraca uwagę wykutą w murze otwór. To tzw. Furta Dominikańska, zwana też Uchem Igienijnym. W przeszłości umożliwiała dominikanom z klasztoru przy kościele św. Jakuba swobodne wejście do miasta. Wieczorową porą korzystali z niej także mieszkańców, gdy bramy były już zamknięte. Dziś cieszy oko swym oryginalnym wyglądem.

INFO

The Town Hall, 1 Rynek Street, admission: normal/discount tickets – PLN 4/3

2ND REASON: THE TREASURES OF ART >> The Sandomierz Royal Castle has been rebuilt many times and it has performed various functions. Following the Third Partition of Poland the last of its four wings which Swedes had not managed to blow up during the Swedish Deluge was turned by Austrians into a prison. Presently, it houses the District Museum, which hosts a very interesting temporary exhibition of treasures from the Czartoryski Museum in Cracow. A cathedral basilica is not far away from here. The gothic building with a steeple (pinnacle), which was built later, will surprise you with its very rich interior. The walls of aisles are decorated with sixteen pictures: twelve of them make up the series "Calendar," while four remaining canvas present the history of Sandomierz. In the chancel of the church, preservation works are carried out to bring back the old splendour of very precious Byzantine-Russian frescos, which were painted by Master Hayl from Przemyśl in 1421.

INFO

District Museum in Sandomierz
"Polish Heritage." The treasures of the Princes Czartoryski Foundation in Cracow – the exhibition is open until 31 December 2012; normal/discount tickets – PLN 7/5

Wnętrze bazyliki katedralnej / Interior of the cathedral basilica



Aut. A. Gajewski / MIA Sandomierz (f.), D. Oleśnicki

INFO

Muzeum Okręgowe w Sandomierzu
„Polskie Dziedzictwo”. Skarby fundacji Czartoryskich w Krakowie – wystawa czynna do 31.12.2012 r.; bilet normalny/ulgowy – 7/5 zł

houses a branch of the District Museum in Sandomierz. The market square is surrounded with charming old tenement houses, out of which one building (the property of the Oleśnicki family in the past) is literally ahead of the rest with its well-preserved arcades. To the south of the market square on the right in Zamkowa Street, which leads to the last preserved wing of the Kazimierz Castle, tourists' attention is drawn by an opening cut in the wall. It is the Dominican Gate, which is also called "The Needle Eye." In the past, it enabled the Dominicans from a monastery affiliated with St John's Church to enter the town. At the evenings it was also used by the town's inhabitants, when its gates were already closed. Today tourists may admire its original appearance.



Panorama miasta od strony Wisły/ Town's panorama of the Vistula River

3. POWÓD: REJS PO WIŚLE >> Dawno temu, gdy drogi były w jeszcze gorszym stanie niż obecnie, istotny dla handlu transport odbywał się drogą wodną. Kupcy przypływający do miasta rozpoznawali je dzięki strzelistym wieżom kościołów i zamków. Aby zobaczyć Sandomierz od strony Wisły, czyli tak jak przez wiele wieków oglądali go przybysze z innych stron, wystarczy wyruszyć w rejs statkiem wycieczkowym. Na strojnej, prawie 60-metrowej skarpie górują Collegium Gostomianum założone przez jezuitów w XVII w. – jedna z najstarszych szkół w Polsce, oraz Dom Długosza. W gotyckim budynku z czerwonej cegły wybudowanym z polecenia znanego kronikarza dla księży mansjonarzy obecnie mieści się muzeum diecezjalne.

INFO

Rejsy spacerowe po Wiśle: bilety – 15/10 zł (normalny/ulgowy); kpt. Tadeusz Prokop – tel. 603 591 485; e-mail: zegluga@kapitan-prokop.pl, www.kapitan-prokop.pl
Muzeum Diecezjalne – Dom Długosza, ul. Długosza 9; tel. (15) 833 26 70 bilety – 6/3 zł (normalny/ulgowy); www.domdlugosza.sandomierz.org

4. POWÓD: GRZANE WINO POD ZIEMIA >>

Na tyłach kamienicy Oleśnickich, w której obecnie mieści się poczta, znajduje się wejście do dawnych piwnic i składów kupieckich. Obecnie przebudowane i połączone tworzą Podziemną Trasę Turystyczną. 470-metrowy szlak składa się z 34 komór, z czego najgłębiej położona znajduje się aż 12 metrów pod ziemią. Zwiedzanie podziemi umila degustację grzanego wina. Decydując się na spacer dawnymi piwnicami pełnymi tajemniczych zakamarków, możemy natknąć się na średniowiecznego kata lub... ducha. Dowiemy się także, kim była Halina Krępianka, która, ocalając swoje życie, uratowała mieszkańców przed Tatarami.

INFO

Podziemna Trasa Turystyczna: wstęp z przewodnikiem PTTK. bilet – 7,50/4,50 zł (normalny/ulgowy); tel. (15) 833 30 88; Można zwiedzać w godzinach: 10–16 (w sezonie dłużej)

3RD REASON – CRUISE ON THE VISTULA RIVER

>> Long time ago, when roads were even in a worse shape than now, transportation of goods significant for commercial purposes took place on the water. The merchants arriving at the town recognized it by the soaring towers of its churches and castles. You may see Sandomierz from the direction of the Vistula river, i.e. the way visitors coming here from various places saw it for many centuries, by going on a cruise. On a steep, almost 60-meter-high bank there are Collegium Gostomianum, which is one of the oldest schools in Poland established by the Jesuits in the 17th century, and the Długosz House. The gothic red brick building, which was constructed upon order of the famous chronicler for missionary priests, houses the Diocesan Museum.

INFO

Cruises on the Vistula River: normal/discount tickets – PLN 15/10
Captain Tadeusz Prokop – phone: 603 591 485
e-mail: zegluga@kapitan-prokop.pl, www.kapitan-prokop.pl
The Diocesan Museum – The Długosz House, 9 Długosza Street, ph: (15) 833 26 70

4TH REASON: MULLED WINE IN UNDER-GROUND CELLARS >>

At the back of the Oleśnicki family tenement house, which presently houses a post office, there is an entrance into old cellars and merchant storehouses. Rebuilt and connected with one another, they form the Underground Tourist Route. The 470-meter route consists of 34 chambers, and the deepest-situated chamber is 12 meters below the surface of earth. A tour around the cellars is accompanied by the tasting of mulled wine. When you decide to take a walk in the old cellars full of mysterious nooks and crannies, you may come across a medieval hangman or... a ghost. Moreover, you will learn about Halina Krępianka, who sacrificed her life to save the town's inhabitants from Tatars.

INFO

The Underground Tourist Route: admission with a PTTK guide

5TH REASON: ON FAMILIAR TERMS WITH KNIGHTS >>

In the cellars of the Bartolona family tenement house, which is situated in the market square, several knights

listen to the sound of steps. They are members of the Unit of the

Dawne piwnice kupieckie / Former merchant cellars



Góry Pieprzowe / Pieprzowe Mountains



Brama Opatowska / Opatowska Gate



Rycerze Ziemi Sandomierskiej / Knights of the Sandomierz Land

5. POWÓD: Z RYCERZAMI ZA PAN BRAT >>

W piwnicach znajdującej się przy rynku kamienicy Bartolona kilku rycerzy nasłuchuje odgłosów kroków. Są członkami Chorągwii Rycerstwa Ziemi Sandomierskiej i czekają na śmiałyów pragnących dowiedzieć się, jak wyglądały zbroje różnych formacji wojskowych. Hełmy, sztylety oraz 15-kilogramowa żelazna kolcuga – wszystkiego można dotknąć, a nawet przymierzyć. Rycerze dokładnie wyjaśniają zasady budowy i tajniki posługiwania się białą bronią.

INFO

Zbrojownia Rycerska Chorągwii Rycerstwa Ziemi Sandomierskiej: bilet – 5/4 zł (normalny/ulgowy); wejście: ul. Bartolona (kamienica Bartolona przy Rynku); www.rycerstwo.sandomierskie.pl

6. POWÓD: URZEKAJĄCE WIDOKI >>

XIV-wieczni budowniczowie Bramy Opatowskiej z pewnością nie przypuszczali, że kilkaset lat później stanie się ona jedną z największych atrakcji miasta. Wznosi się na północnym krańcu starej i jest jedyną zachowaną średniowieczną bramą wjazdową do grodu. W przeszłości zamykała ją żelazna krata spuszczana po prowadnicy widocznej na północnej ścianie. Roztacza się stąd niesamowity widok na wszystkie zakątki Sandomierza, meandrującą Wisłę, Góry Pieprzowe, a nawet przedmieścia Tarnobrzega i Stalowej Woli. Od bramy, wysokiej na 30 metrów, w obu kierunkach odchodzą fragmenty murów miejskich, które w czasach świetności miały dziewięć metrów wysokości i dwa metry grubości.

INFO

Brama Opatowska
bilet – 3,50/2,50 zł (normalny/ulgowy)

7. POWÓD: KAMBRYJSKIE SKAŁY >>

Gdy tylko skończą się miejskie zabudowania, na horyzoncie pojawiają się Góry Pieprzowe. Te niewysokie wzgórza są pokryte lessową narzutą, spod której gdzieś wylinają się bardzo stare skały kambryjskie. Liczą aż 500 mln lat i są jedynie tego typu w Europie. Porasta je roślinność stepowa, a także niezwykle rzadkie skupiska 15 gatunków dzikiej róży. W Góry Pieprzowe zaprowadzi nas czerwony szlak biegący przez miasto.

INFO

The Knight Armoury of the Unit of the Knights of the Sandomierz Land: normal/discount tickets – PLN 5/4; entrance: Bartolona Street (the Bartolona family tenement house at Rynek Street); www.rycerstwo.sandomierskie.pl

6TH REASON: ENCHANTING VIEWS >>

The 14-century builders of the Opatowska Gate did not expect that several hundred years later it would become one of the town's greatest attractions. It is located in the northern end of the old town and it is the only preserved medieval entrance gate to the town. In the past it was closed with iron grille lowered by means of a slide visible on a northern wall. There is an amazing view of all the nooks of Sandomierz, the meandering Vistula River, the Pieprzowe Mountains and even the suburbs of Tarnobrzeg and Stalowa Wola. From the gate, which is 30 meters high, there run fragments of the town's walls, which in times of their splendour were nine meters high and two meters thick.

INFO

The Opatowska Gate, normal/discount tickets – PLN 3.50/2.50

7TH REASON: CAMBRIAN ROCKS >>

Just outside an urban zone, you can see Pieprzowe Mountains in the horizon. These low hills are covered with a loess overlay with very old Cambrian rocks sticking out from time to time. They are already 500 million years old and they are the only such rocks in Europe. The Pieprzowe Mountains are overgrown with steppe plants, and very rare clusters of 15 briar species. A red tourist trail running across the city will lead you there.

Foto: A. Kopeć, A. Gajewskie UM Sandomierz, L. Podleski
Informacja turystyczna
Tourist information:
Rynek 12

www.sandomierz.pl



Estoński fusion

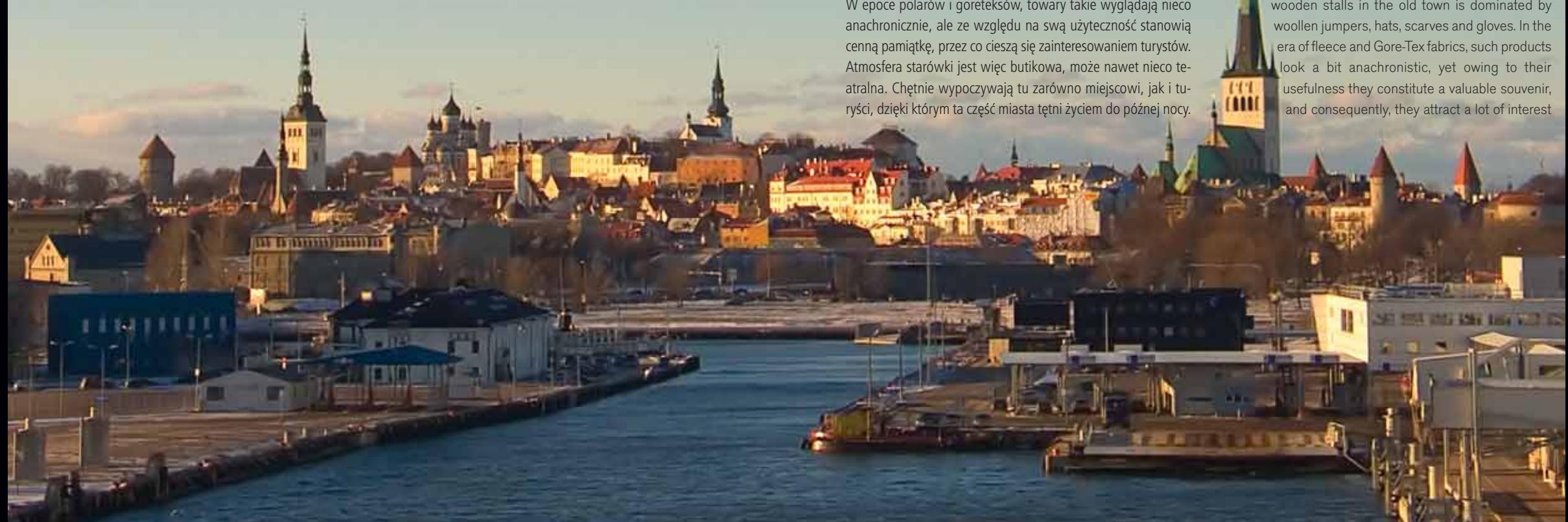
Paweł Wroński

ESTONIAN FUSION

Tallin zajmuje czołowe miejsce na liście tegorocznych destynacji turystycznych.

W 2011 r. miasto pełni rolę Europejskiej Stolicy Kultury. Z tej okazji przygotowano 7000 ciekawych wydarzeń, głównie muzycznych, teatralnych i sportowych. Nie zabraknie też imprez z dziedziny literatury, sztuk pięknych i designu. Każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Tallinn is a leader on the list of this year's holiday destinations. In 2011 the city plays the role of the European Capital of Culture. On this occasion, 7 000 musical, theatrical and sport events have been organized. There will be also other undertakings devoted to literature, arts and design. Everyone will find something of interest there.



Stolica Estonii ma dwa oblicza. Pierwsze poznają przybywający do miasta od strony portu. Jest nim średniowieczne stare miasto uznawane za najpiękniejsze w krajach bałtyckich. Drugie, czyli blokowiska z wielkiej płyty, ukazuje się turystom wjeżdżającym do stolicy samochodem.

BUTIK NAD BAŁTYKIEM >> Niewielka starówka przylega do morza. Górują nad nią portowe żurawie i zamek, świadek estońskich losów od bez mała tysiąca lat. Pną się w niebo wieże ratusza i ewangelickich kościołów, nadymają kopuły monumentalnego soboru wzniesionego przez cara Piotra I. W zaúlkach kryją się liczne knajpki i sklepiki, często z pamiątkami i rękodziełem. Niemal na każdej ulicy stoją malownicze wózki, z których młode dziewczyny w długich czerwonych sukniach wzorowanych na dawnych strojach zamożnych mieszkańców sprzedają prasę, prażone migdały i upominki. W sezonie jesienno-zimowym na drewnianych straganach wypełniających starówkę królują wełniane swetry, czapki, szaliki i rękawiczki. W epoce polarów i goreteków, towary takie wyglądają nieco anachronicznie, ale ze względu na swą użyteczność stanowią cenną pamiątkę, przez co cieszą się zainteresowaniem turystów. Atmosfera starówki jest więc butikowa, może nawet nieco teatralna. Chętnie wypoczywają tu zarówno miejscowi, jak i turyści, dzięki którym ta część miasta tętni życiem do późnej nocy.

The Estonian capital city has two faces. One face is discovered by those arriving from the direction of its port. It is Tallinn's medieval old town, which is considered the most beautiful old town in the Baltic states. The other face, i.e. prefab block housing estates, appears before the eyes of the tourists entering the capital city by car.

BUTIQUE AT THE BALTIC SEA >> The small old town adjoins the sea shore. The cranes in the port and a castle, which has been a witness to Estonian history for over one thousand years, rise above the place. The towers of a city hall and Evangelical churches climb up the sky, the domes of a monumental orthodox cathedral erected by the tsar Peter I bulge. On almost every street there stand picturesque carts from which young girls in long red dresses imitating the clothes of well-off city dwellers from the past sell the press, roasted almonds and souvenirs. In autumn and winter the offer of wooden stalls in the old town is dominated by woollen jumpers, hats, scarves and gloves. In the era of fleece and Gore-Tex fabrics, such products look a bit anachronistic, yet owing to their usefulness they constitute a valuable souvenir, and consequently, they attract a lot of interest.



Dawny pałac carski jest obecnie rezydencją prezydenta Republiki Estonii / Former tsar palace is currently the residence of the Estonian president

RYBY W BRODZIE >> Estończycy noszą w sobie skandynawski spokój i nie siłą się na ekstrawagancję. Co nie znaczy, że nie wyrażają emocji. Te pozytywne towarzyszące zazwyczaj zachwyto-wi czy wznoszeniu toastów w gronie przyjaciół określają zwrotem: „Dervisex!”. Jeszcze bardziej od lakoniczności zaimponowała mi autoironia, z jaką spoglądają na siebie, swoją ojczyznę i miasto. W zamienionych na muzeum podziemiach zamku jest wyświetlany krótki film opowiadający historię Estończyków i ich nadbałtyckiej stolicy. Narratorem jest animowany człowiek. Stoi na skraju zagoru nieopodal miejskich murów. Wspiera się na widłach, a na głowie ma kapelusz rybacki. W falującym brodzie baraszują ryby. Szeroko otwartymi oczami spogląda na świat, ale w wydarze-niach uczestniczy raczej biernie. Tymczasem przez estońską ziemię przewalają się zbrojne zastępy Finów, Duńczyków, Niemców, Szwedów, Polaków, Rosjan... Zdobywają Tallin, zajmują miasto i port, ciągnąc zeń zyski. Po pewnym czasie opuszczają kraj – po dobroci lub ustępując przed siłą kolejnego sąsiada. Za każdym jednak razem miasto się rozrasta. Natomiast narrator swą niemal niezmienną po-zycją manifestuje uległość i dystans do tego, co się dzieje.

PIOTROWA SPUŚCIZNA I KASYNA >> Co trzeci obywatel kraju żyje dziś w liczącym 400 tys. mieszkańców Tallinie. W naturalny sposób w mieście koncentrują się i polityka, i biznes, i codzienne życie Estończyków.

W pałacu wzniesionym przez cara Piotra I dla carycy Katarzyny dzisiaj rezyduje prezydent. Przed wejściem stoi dwóch wartowników, a nad budynkiem powiewa flaga, ale żadnych barierek, ostentacyjnie rozmieszczonych kamer i strzeżonych bramek nie ma. Na parkingu obok oficjalnych limuzyn staje samochód elektryka lub szkolny autobus. Po rozległym parku spacerują matki z dziećmi.

Pod siedzibą głowy państwa panuje spokój. Podobnie jak w estońskiej polityce. Tylko pozadrości! W biznesie podobnie, choć akurat z tego Estończycy zadowoleni raczej nie są, bo stan taki oznacza zastój. Symptomatyczne są losy kasyn. Z 80 działających

on the part of tourists. Thus, the ambience of the old-town is boutique-like, maybe a bit theatrical in character. It is a popular place of relaxation both among local inhabitants and tourists, who make this part of the city teeming with life until late at night.

FISH IN THE BEARD >> Estonians are calm in a Scandinavian way and do not pretend to be extravagant. However, it does not mean that they express no emotions. They call positive feelings, which usually accompany delight or toasts made in the circle of friends, using the expression "Dervisex!" Except for laconism, what impressed me was their self-irony, with which they look at themselves, their fatherland and city. A museum converted from castle cellars shows a short film describing the history of Estonians and their capital located by the Baltic Sea. The story is narrated by an animated character. He stands on the edge of a field near city walls. He leans on a pitchfork and there is a fisherman hat on his head. Fish frolic in his wavy beard. With his eyes wide open he looks at the world and rather passively participates in the events taking place around him. In the meantime, the Estonian land is crossed by armed Finnish, Dutch, German, Swedish, Polish and Russian soldiers... They conquer Tallinn, occupy the city and the port and derive profits from them. After some time, they leave the country – peacefully or backing away forced by another neighbour. However, each time the city grows. And the narrator with his almost unchanging position manifests submission and distance towards these events.

PETER'S HERITAGE AND CASINOS >> Every third citizen of the country lives in Tallinn, which is inhabited by 400 thousand people. Politics and business as well as day-to-day life of Estonians are naturally concentrated in the city. The palace erected by the tsar Peter I for the empress Catharine is the residence of the country's president. There



Nowoczesny gmach KUMU (Eesti Kunstimuuseum) zaprojektował fiński architekt Pekka Vapaavuori / Modern building of KUMU was designed by the Finnish architect Pekka Vapaavuori

tu niegdyś przybytków pozostało zaledwie 15, a hazardowy interes goni w piętkę. Podobnie w porcie, a raczej dziesięciu portach, na jakie podzielono dawnego socjalistycznego molocha. Korzystała z niego głównie Rosja. Obecnie stosunki z mocarstwem nie są jednak najlepsze. Rosjanie omijają więc Tallin. Na pocieszenie dla Estończyków – przez ich stolicę i krajowe drogi nie ciągną konwoje TIR-ów. Ruch na drogach jest niewielki i nie muszą naprawiać nawierzchni.

POCHWAŁA FUSION >> Najwięcej dzieje się na peryferiach starego Tallina. Nieopodal prezydenckiej siedziby wznosi się nowoczesny gmach KUMU. Eesti Kunstimuuseum prezentuje głównie współczesną sztukę narodową. Ale prawdziwym hitem jest sam gmach, który w 2008 r. uzyskał tytuł Europejskiego Muzeum Roku zarówno za architekturę, jak i aranżację ekspozycji. Na centrum kulturalno-handlowo-usługowe zamieniono też usytuowany na peryferiach starówki dawny kompleks fabryczny. Tal-

are two guards at the entrance and a flag flying over the building, but no barriers, ostentatiously displayed cameras or guarded gates. An electrician's car and a school bus stop next to official limousines in a car park. Mothers with children take walks in a huge park. It is peaceful and quiet in front of the residence of the head of the state. Similarly as in Estonian politics. Enviable!

The situation is the same in business, however, Estonians are not actually happy about it because such a state of affairs indicates stagnation. The fate of casinos is symptomatic. Out of 80 such establishments functioning in the past, there are only 15 left and the gambling business is doing badly. So is the port, or rather ten ports, into which the former socialist giant has been converted. In the past it was used mostly by Russia. However, current relations with the superpower are not very good. As a result, Russians do not come to Tallinn. The only consolation is that there are no convoys of tractor-

Agencja Turystyczna WILEJKA
Łódź, Piotrkowska 20
tel. 42/630-60-70, 42/630-68-00
wilejka@wilejka.pl

WYJAZDY nie tylko NA KRESY

zadziwiający PETERSBURG
tajemniczy BAJKAŁ
ośmiewiąca MOSKWA
rajski KRYM

szczegóły w katalogu i na stronach
www.wilejka.pl www.katyn.pl

ATRAKCYJNE WYJAZDY NA WSCHÓD

- Kraje Nadbałtyckie (Wilno, Ryga, Tallin...)
- Ukraina (Lwów, Podole, Kijów, Krym...)
- Białoruś (Grodno, Mińsk, Polesie...)
- Rosja (Petersburg, Moskwa, Bajkal, Katyń...)
- oraz Gruzja, Armenia, Bulgaria, Chorwacja, Czarnogóra
- Wyjazdy na zamówienie (Instytucje, Firmy, Szkoly, Parafie...)
- Wizy (Rosja, Białoruś), Ubezpieczenia podróżne

ATTRACTIVE TOURS TO THE EAST

- Baltic States (Vilnius, Riga, Tallin...)
- Ukraine (Lviv, Podolia, Kiev, Crimea)
- Belarus (Grodna, Minsk...)
- Russia (Petersburg, Moscow, Baikal Lake, Katyn...)
- and Georgia, Armenia, Bulgaria, Croatia, Montenegro...
- Tours for: Institutions, Companies, Schools, Pilgrimages...
- Visas (Russia, Belarus), Travel insurance



Akademia kulinarna Köök / Culinary academy Köök

trailers passing through their capital city and driving down country roads. Traffic is small and there is no need to repair road surface.

PRAISE OF FUSION >> Most things happen at the outskirts of Tallinn. The building of KUMU is situated in the proximity of the presidential residence. Eesti Kunstimuseum shows mostly modern national art. However, it is the building itself that is a real hit. In 2008 it was awarded the title of the European Museum of the Year both for its architecture and the arrangement of its exposition. Also a former factory complex situated at the outskirts of the old town was converted into a cultural, commercial and service centre. Tallinn follows a fashionable trend represented by Fabryka Trzciny in Warsaw and Manufaktura in Łódź. By paraphrasing a sentence regarding Estonian cuisine, you can say that the culture of this country is characterized by "everything that is the best in the customs of the nationalities with which Estonians have contacted for centuries. The calm of Swedes, the common sense of the Dutch, the purposefulness of Germans and the trust of Russians.

lin realizuje modny trend reprezentowany przez warszawską Fabrykę Trzciny i łódzką Manufakturę. Parafraszując zdanie dotyczące estońskiej kuchni, można powiedzieć, że kulturę tego kraju charakteryzuje wszystko, co najlepsze w obyczajach narodów, z którymi Estończycy stykali się przez wieki. Spokój Szwedów, zdrowy rozsądek Duńczyków, celowość Niemców i ufność Rosjan.

NA STOLE >> Skojarzenie kultury z kuchnią jest nieprzypadkowe. Właśnie za stołem estońska mozaikowość widać najlepiej. Ryby z morza, jezior i rzek oraz płody lasów są podstawowymi składnikami potraw. Na ziołach zaś bazuje znany likier Vana Tallinn. „Estońskie gotowanie opiera się na klasycznych, stosowanych od wieków metodach – twierdzi Rene Uusmees, szef kuchni z nowoczesnej estońskiej restauracji MEKK (Moodne Eesti Köögi Kunst – nowoczesna estońska sztuka kulinararna). Nie sposób jednak bazować tylko na lokalnych surowcach”. Dobre potrawy wymagają, podobnie jak codzienne życie, otwarcia umysłu na produkty z innych części świata. Stąd niezależnie od wszechobecnej w Estonii mody na ekologiczne produkty i pieczenie własnego chleba, w Tallinie – na stole i w kulturze w ogóle – króluje fusion.

ON THE TABLE >> Associating cuisine with culture is not accidental. It is on the table that this Estonian mosaic character is most visible. Fish from the sea, lakes and rivers and the fruits of forests are basic ingredients of dishes here. And the famous liqueur Vana Tallinn is based on herbs. “Estonian cooking involves classical methods used for centuries,” Rene Uusmees, the chief of the top Tallinn restaurant MEKK (Moodne Eesti Köögi Kunst – modern Estonian culinary art) says. “However, it is not possible to use only local produce.” Good dishes, like everyday life, require your mind to open to products from other parts of the world. Consequently, despite the fashion prevailing in Estonia to buy organic products and bake your own bread, in Tallinn the table and culture are dominated by fusion.

Dojazd: samolotem: regularne połączenia zapewnia LOT (lotnisko znajduje się niedaleko starówki); samochodem (z Warszawy 1007 km).

Waluta: korona estońska (EEK); 1 EUR – 15,65 EEK

Noclegi: pokój dwuosobowy w kameralnym pensjonacie na starówce kosztuje 30–50 EUR. Hostele – około 15 EUR od osoby.

Ciekawe lokale gastronomiczne: KÖÖK (wysoce profesjonalna akademia kulinarna); www.kook.fi, Nano House (kameralny lokal o wdzięcznym wystroju, prowadzony przez znany modelkę i didżeja; tylko z rezerwacją); www.nanohouse.ee

Atrakcje turystyczne: dostęp do nich (gratis lub w zryczałtowanej cenie) zapewnia Tallinn Card ważna 6, 24, 48 lub 72 godz.; ceny – odpowiednio – 12, 14, 18, 32 EUR (turyści do 14. roku życia mają – 50 proc. zniżkę). Eesti Kunstimuseum (KUMU): www.ekm.ee.

Getting there: by plane: regular flights provided by LOT (the airport is situated not far away from the old town); by car (from Warsaw 1007 km).

Currency: Estonian kroon (EEK); EUR 1 – EEK 15,65

Accommodation: a double room in a cosy guest house in the old town costs EUR 30–50. Hostels – around EUR 15 per person.

Interesting restaurants: KÖÖK (a professional culinary academy), www.kook.fi; Nano House (a cosy and nicely furnished restaurant, booking only), www.nanohouse.ee. **Tourist attractions:** (free or discounted) access with a Tallinn Card valid for 6, 24, 48 or 72 hours; prices – respectively EUR 12, 14, 18, 32 (tourists below 14 years old have a 50% discount). Eesti Kunstimuseum (KUMU): www.ekm.ee.

ul. Św. Piotra 8, 81-347 Gdynia, tel.: (+48 58) 760 58 00, faks: (+48 58) 760 58 58
hotton@hotton.pl, marketing@hotton.pl, www.hotton.pl

HOTTON

Hotton Hotel is a modern hotel-conference venue compound located in Gdynia downtown. The blend of luxury, modern style and exquisite cuisine will satisfy each guest. This is an ideal venue for those travelling for business or pleasure.

The Hotel is situated in the harbour's direct vicinity, by the main shopping street, near Kościuszko Square, yacht marina and a public beach. Floors 3 and up have a magnificent view of the Gdańsk Bay and shipyard.

We offer 62 comfortable rooms with LCD, TV SAT and free internet access. Our guests are invited to use the Bowling Club drink bar, mosaic steam bath, dry sauna and jacuzzi.

Bucatti Restaurant and Calipso Italian restaurant will make your culinary dreams come true.

11. Międzynarodowe
Targi Turystyki
 Opole - Rynek, 12-14 maja 2011
 wstęp wolny

Egzotyczna plaża
 w centrum miasta!

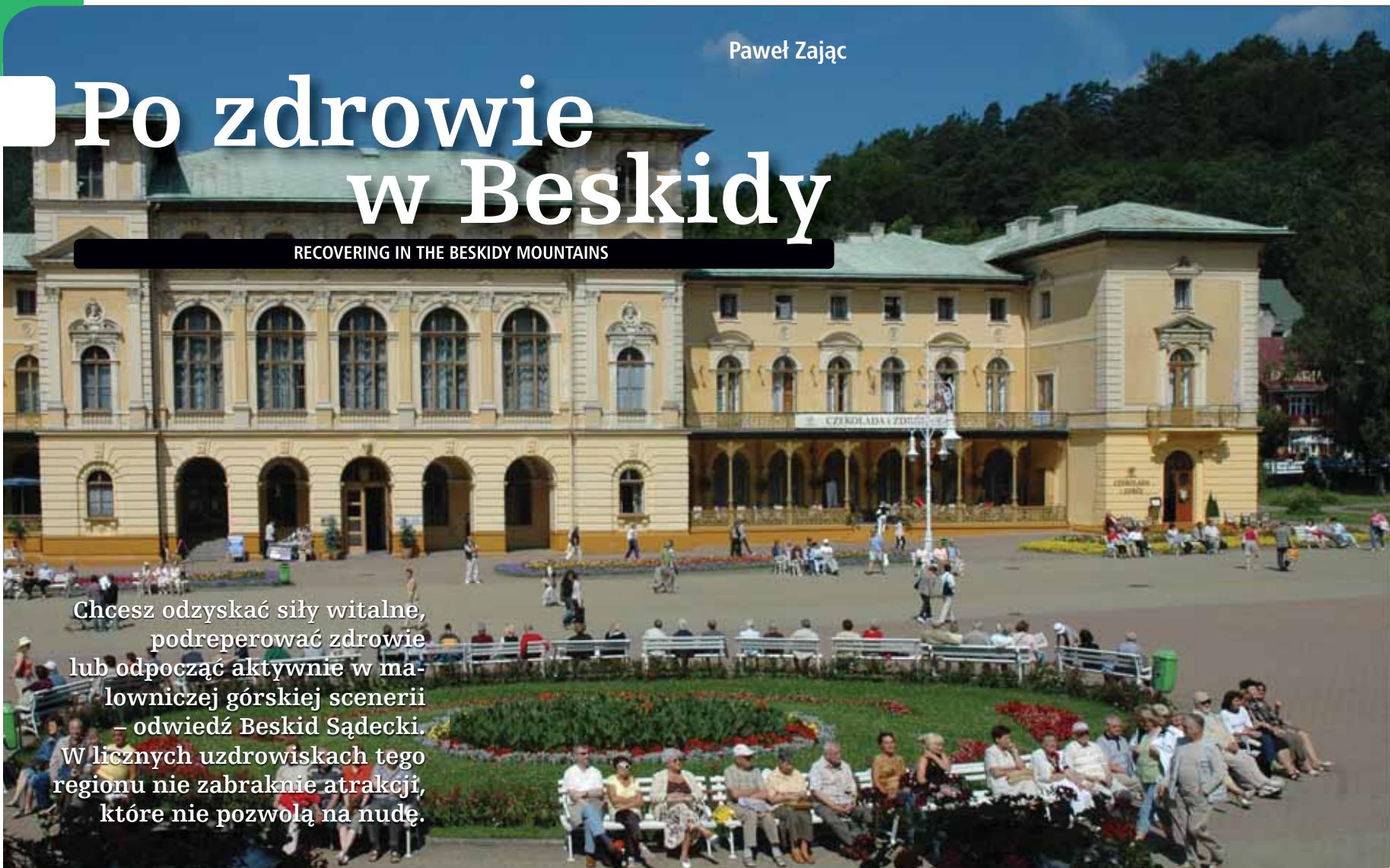
Goście specjalni:
Jarosław Kret
 Aleksandra Kostka

tel. 77 453 09 06, www.profil.pl

Paweł Zajac

Po zdrowie w Beskidy

RECOVERING IN THE BESKID MOUNTAINS



Chcesz odzyskać siły witalne, podreperować zdrowie lub odpocząć aktywnie w malowniczej górskiej scenerii – odwiedź Beskid Sądecki. W licznych uzdrowiskach tego regionu nie zabraknie atrakcji, które nie pozwolą na nudę.

Wędówki nie sposób rozpocząć gdzie indziej niż w Krynicy-Zdroju. Miasto, mimo upływu lat, wciąż zasługuje na miano perły polskich wód. Jeśli chodzi o aktywny wypoczynek i możliwości spędzania wolnego czasu, bije na głowę pozostałe uzdrowiska regionu. Nawet gdyby zabrakło leczniczych szczawów, krynicki deptak nie pozostawałby pusty, gdyż niewiele miejsc w Polsce dorównuje mu urodą. Wzdłuż brzegów rzeki Kryniczanki wznoszą się stare drewniane willi i pensjonaty w stylu alpejsko-uzdrowiskowym, takie jak Małopolska czy imponująca Witoldówka.

PERŁA W KORONIE >> W lecie na deptaku artyści rozmawiają sztalugi. Podobnie czyni Nikifor. Najsłynniejszy polski malarz naiwny, nazwany później Krynickim, do dziś jest (obok Jana Kiepury) najbardziej znanym twórcą związany z miastem.

Do you want to restore your vitality or recreate in delightful mountain scenery? Visit the Beskid Sądecki area. Numerous attractions of this region you will keep boredom at bay.

You should start your hike in Krynica-Zdrój. The town, despite the lapse of time, still deserves the title of the gem of Polish spas. In terms of the possibilities to recreate and spend your leisure time, it defeats the rest of health resorts of the region. Even if the place ran out of medicinal mineral waters called szczawy, the promenade in Krynica would not be empty since there are few

Foto: I. Dera, agencja wydawnicza WI

W błękitnej drewnianej willi Romanówka mieści się muzeum prezentujące ciekawe pamiątki pozostałe po artyście. W centrum deptaku uwagę przyiąga majestatyczny budynek Starego Domu Zdrojowego, w którym funkcjonuje pijalnia wody Mieczysław. Popularniejszym miejscem kosztowania krynickich wód jest sąsiednia, szklano-betonowa Pijalnia Główna, gdzie wody: Zdrój Główny, Zuber, Jan, Tadeusz i Słotwinki wspomagające leczenie schorzeń przewodu pokarmowego i moczowego pije się wśród palm i egzotycznych roślin.

Po degustacji leczniczej wody z pewnością poczujemy przypływ sił witalnych. By spożytkować tę energię, najlepiej wyruszyć na spacer ścieżkami parku zdrowego, które zaprowadzą nas na szczyt Góry Parkowej. Jeśli zimą droga będzie zbyt śliska, na szczyt wwiezie nas zabytkowa kolejka linowo-terenowa. W centrum miasta, a także przy prowadzącej w kierunku Tyli-

places in Poland that match its beauty. Along the banks of the Kryniczanka River there are old wooden villas and guest houses typical of Alpine and health resorts such as Małopolska or impressive Witoldówka.

THE JEWEL IN THE CROWN >> In summer artists set up their easels along the promenade. Like Nikifor used to do it. He was the most famous Polish naive painter, later called Krynica's painter, who is still (along with Jan Kiepura) the best known artist connected with the town.

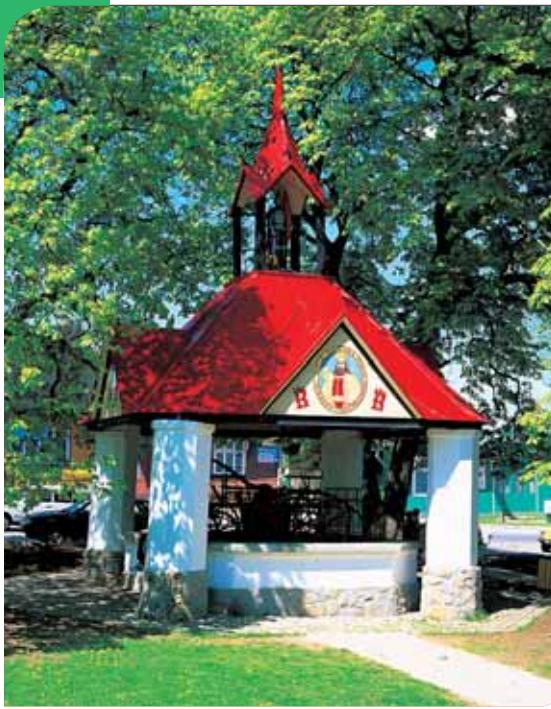
The blue wooden villa called Romanówka houses a museum presenting interesting keepsakes left after the artist. In the middle of the promenade your attention will be drawn to the majestic building of the Old Spa House with a mineral water pump room serving the mineral water called Mieczysław. A more popular place to taste Krynica's waters is the neighbouring, concrete and glass Main Mineral Water Pump Building, where among palm trees and exotic plants you can drink the waters such as Zdrój Główny, Zuber, Jan, Tadeusz and Słotwinki, which help to cure the diseases of alimentary and urinary tracts.

After tasting medicinal mineral water you will feel the surge of vitality. In order to use this energy, it is best to take a walk down the paths of a health resort park, which will lead you to the top of the Parkowa Mountain. When in winter the paths are too slippery, you will be taken to the summit in a historic funicular. In the centre of the town as well as along Pułaskiego Street, which leads to Tylicz, the majority of sanatorium buildings and spa & wellness centres are located. The nearby ski stations of Jaworzyna Krynicka, Słotwiny and Henryk keep Krynica-Zdrój alive in winter.

BEFORE THE GATE TO POPRAD >> Ten kilometres south to Krynica there lies Muszyna, which is called the gate to the Poprad Valley. A stay in this health resort is recommended to the persons suffering from the diseases of respiratory and alimentary tracts. When entering Muszyna down Kościelna

Pomnik Nikifora, malarza związanego z Krynica-Zdrój
Statue of Nikifor, an artist connected with Krynica-Zdrój





Studnia na rynku w Piwniczej / Well on the marketplace in Piwniczna

za ul. Pułaskiego znajduje się większość obiektów sanatoryjnych oraz nowoczesne centra spa i wellness. Położone w okolicy stacje narciarskie: Jaworzyna Krynicka, Słotwiny i Henryk sprawiają, że Krynica-Zdrój nie zamiera w zimie.

PRZED BRAMĄ POPRADU >> Dziesięć kilometrów na południe od Krynicy znajduje się Muszyna, zwana bramą do doliny Popradu. Wypoczynek w tym uzdrowisku jest wskazany dla osób narzekających na dolegliwości układu oddechowego i pokarmowego. Wjeżdżając do Muszyny ulicą Kościelną, mijamy szpaler zabytkowych domków mieszkalnych. Podobne drewniane budynki zdobią także uliczki Krótką i Wąską. Nad miastem, na prawym brzegu Muszynki, góruje wzgórze Baszta z odrestaurowanymi ruinami zamku z czasów Kazimierza Wielkiego, kiedy Muszyna przebywała złoty wiek. Kierując się w tamtą stronę, trafiemy do obiektów sanatoryjnych. Starsza część uzdrowiskowa jest zlokalizowana przy alei Zdrojowej, po drugiej stronie potężnego zakola Popradu.

Muszyna jest bazą wypadową na wycieczki po okolicy. Cofając się w stronę Krynicy, trafiemy do Powroźnika, gdzie wznowi się jedna z najpiękniejszych drewnianych cerkwi Sądeckich. Najstarsze ikony w świątyni pochodzą z początku XVI w. Również wiekową cerkiew (wzniesiona w XVIII w.) odnajdziemy w sąsiednim Tyliczu, skąd szlaki prowadzą w Beskid Niski. Niezależnie od wyboru dokonanego na trójkątnym muszyńskim rynku: w prawo – kierunek Piwniczna-Zdrój lub lewo – Leluchów i Słowacja, droga zawsze poprowadzi nas doliną Popradu, jedną z najbardziej malowniczych dolin rzecznych w Polsce.

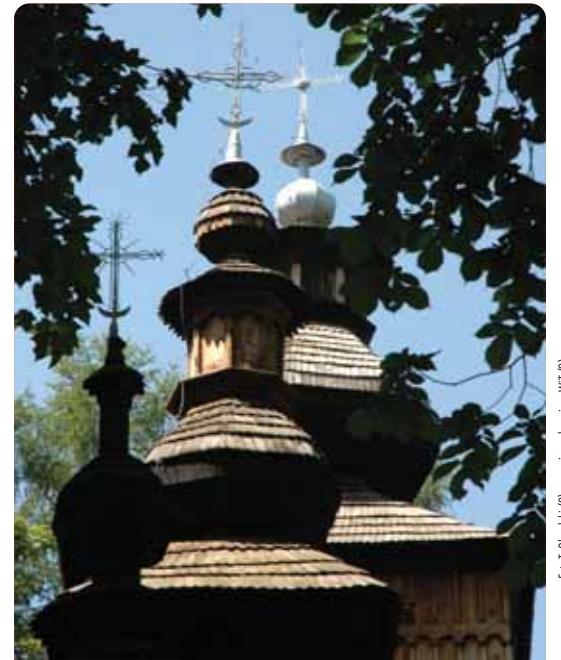
Street, you go past the row of historic bourgeois houses. Similar buildings decorate also Krótka and Wąska Streets. Over the town, on the right bank of Muszynka, there rises the Baszta Hill with renovated ruins of the castle from the times of Casimir the Great, i.e. Muszyna's golden age. Going in that direction, you will reach sanatorium buildings. The older part of the health resort is located in Zdrojowa Avenue, on the other side of a huge bend of the Poprad River. Muszyna is the starting point of trips around the area. Going back in the direction of Krynica, you arrive at Powroźnik, where one of the most beautiful Orthodox churches in the Beskid Sądecki area is located. The oldest icons in the church date back to the beginning of the 16th century. You will find another such an old Orthodox church (erected in the 18th century) in neighbouring Tylicz, from which tourist trails will lead you to the Beskid Niski Mountains.

Irrespective of the decision you make on a triangular marketplace in Muszyna – whether to go in the direction of Piwniczna-Zdrój or to the left to Leluchów and Slovakia, the road will always take you across the Poprad Valley, which is one of the most picturesque river valleys in Poland.

HOLIDAYS WITH A VIEW >> The road to Piwniczna-Zdrój meanders while taking dozens of turns along the river. In Andrzejówka it starts to climb up in order to take a 180-degree turn and lead you to Żegiestów, which, in my opinion, is the health resort situated in the most beautiful spot of the Beskid Sądecki area. Unfortunately, it is a bit impoverished.

The centre of Żegiestów-Zdrój is located on a high cliff on the

Cerkiew pw. Św. Jakuba Młodszego Apostoła w Powroźniku
St John Apostle Junior Orthodox church in Powroźnik



Fot. I. Olejniczki (2), agencja wydawnicza WiFi (2)



Willa Romanówka w Krynicy-Zdroju / Romanówka in Krynica-Zdrój

WCZASY Z WIDOKIEM >> Droga do Piwniczej-Zdroju wiję się dziesiątkami zakrętów tuż nad rzeką. W Andrzejówce zaczyna wreszcie piąć się pod górę, by wykona zwrot o 180 stopni i doprowadzić nas do Żegiestowa – dla mnie najpiękniej położonego uzdrowiska Beskidu Sądeckiego; niestety mocno podupadłego. Centrum Żegiestowa-Zdroju leży na wysokiej skarpie na prawym brzegu Popradu i jest zabudowane potężnymi, nowoczesnymi, ale niezbyt ładnymi hotelami i pensjonatami. Pierwszym godnym polecenia przystankiem może być przysiółek Łopata Polska. Intrygująca nazwa pochodzi od charakterystycznego kształtu zakola Popradu. Na malowniczym półwyspie znajduje się kilka sanatoriów i pensjonatów, a do spaceru zachęca ścieżka ornitologiczna, na której poznać można 30 gatunków ptaków tego regionu.

Za Żegiestowem-Zdrojem warto skrącić w prawo w długą dolinę prowadzącą przez Żegiestów Wieś, gdzie znajdują się niewielkie zabytkowe drewniane domki i pensjonaty. To dobre miejsce na delektowanie się w spokoju smakiem leczniczych szczawów, wód zalecanych przy schorzeniach układu pokarmowego i moczowego. Muszą mieć oczywiście leczniczą moc, skoro pijał je niezapomniany Nikodem Dyzma, tułowy bohater powieści „Kariera Nikodema Dyzmy” Tadeusza Dołęgi-Mostowicza.

KICARZ I KOKUSZKA >> Kuracjuszom wypoczywającym w Piwniczej-Zdroju czas upływa na kąpielach, zabiegach, masażach i oczywiście piciu wód mineralnych wspomagających profilaktykę i leczenie chorób układu pokarmowego oraz oddechowego. Smak popularnej Piwniczanki przyciąga turystów do części uzdrowiskowej położonej na prawym brzegu Popradu. Rzeka opływa zachodnie stoki Kicarza – góry, na których rozpościera się park zdrojowy, natomiast u jej podnóża znajdują się pijalnie i ośrodki wypoczynkowe. Odpoczywając w Piwniczej-Zdroju, możemy podziwiać panoramę części uzdrowiska położonej na przeciwnym brzegu rzeki. Sercem miasta pamiętającego Kazimierza Wielkiego jest ładny rynek z zabytkową studnią. W jednej z zabytkowych kamienic mieści się muzeum regionalne szczerzące się ciekawą kolekcją nart i sprzętu narciarskiego.

Pijalnia wód w Piwniczej / Mineral water pump building in Piwniczna



right bank of Poprad, where there are huge, modern, but not very nice hotels and guest houses. The first stop that is worth recommending is the hamlet of Łopata Polska (i.e. the Polish Shovel). This intriguing name comes from the characteristic shape of the bend of Poprad. On a picturesque peninsula there are several spa centres and guest houses and an ornithological trail, along which, during a walk, you can see 30 species of birds inhabiting the region. When you pass Żegiestów-Zdrój, it is worth to turn right into a long valley leading across Żegiestów Wieś, where there are numerous historic monuments, wooden buildings and guest houses. It is a good place to peacefully enjoy the taste of local medicinal mineral waters, which are recommended to cure the diseases of alimentary and urinary tracts. They must have some healing powers since unforgettable Nikodemus Dyzma, the character of the novel “The Career of Nikodemus Dyzma” by Tadeusz Dołęga-Mostowicz, used to drink these local waters.

KICARZ AND KOKUSZKA >> The visitors staying in Piwniczna-Zdrój spend their time taking baths, enjoying treatments, massages and obviously drinking mineral waters, which help to prevent and treat the diseases of alimentary and respiratory systems. The taste of popular Piwniczanka attracts tourists to the sanatorium part situated on the right bank of Poprad. The river flows round the western slopes of Kicarz, where a health resort park is located. At the feet of the mountain there are mineral water pump rooms and holiday resorts. When staying in Piwniczna-Zdrój, you may admire the panorama of the part of the health resort located on the other bank of the river. The heart of the town, which remembers Casimir the Great, is a nice marketplace with a historic well. One of historic tenement buildings houses a regional museum, which boasts an interesting collection of skis and ski equipment. Admiring our grandfathers' ski gear is a good idea for a warm-up before setting off to the slopes in Sucha Dolina, Kokuszka, Wierchomla, and in the near future maybe to Kicarz itself. In summer the most popular form of recreation is a raft trip on Poprad.



Sąpływ tratwami po Popradzie / Raft trip on Poprad

skiego. Podziwianie narciarskiego ekipunku naszych dziadków to dobry pomysł na rozgrzewkę przed wyruszeniem na stoki w Suchej Dolinie, Kokuszce, Wierchomli, a w niedalekiej przyszłości może na samym Kicarzu. Latem najpopularniejszą formą wypoczynku są sływy tratwami po Popradzie.

GÓRAMI I DOLINAMI >> Przy ujściu Grajcarka do Dunajca, w miejscu, gdzie „królowa polskich rzek górskich” opuszcza Pieniny, leży miasto, którego nazwa pochodzi od szczaw, czyli kwaśnych wód mineralnych. Malownicze położenie i lecznicze wody to wystarczające powody, by zatrzymać się tu na dłuższy wypoczynek. Otożona lasami Szczawnica od ponad 200 lat przyjmuje kuracjuszy, którzy leczą tu choroby dróg oddechowych, moczowych, przewodu pokarmowego oraz narządów ruchu. Zimą do białego szaleństwa na stokach zachęcają wyciągi na Palenicy, a latem atrakcją nr 1 jest spływ Dunajcem. Szczawnica, tak jak pozostałe uzdrowiska Beskidu Sądeckiego, jest świetnym punktem wypadowym w góry. Można stąd wyruszyć zarówno w Beskid Sądecki – na Przehybę, jak i w Pieniny rozwijane Trzema Koronami, Sokolicą, Wysoką i wąwozem Homole.

PO ZAPOMNIENIE I SPOKÓJ >> Beskid Sądecki kryje wiele niespodzianek. Jedną z nich jest Łomnica-Zdrój – dawne uzdrowisko położone w dolinie po wschodniej stronie Kicarza. Mimo że obecnie została zdegradowana do roli wsi, nadal zachowuje turystyczny charakter. Bez problemu znajdziemy tu nocleg w pensjonacie, napijemy się wody mineralnej prosto ze źródła i skosztujemy pierogów łomnickich (tarte ziemniaki z farszem z gotowanych ziemniaków i bryndzy). I co najważniejsze – czeka tu na nas prawdziwie święty spokój.



Zanim wyjedziesz, sięgnij po przewodniki, mapy i panoramy widokowe agencji wydawniczej WiT.
Before you go, use the guides, maps and panoramas of the publishing house WiT.

www.wit.piwniczna.pl

IN THE MOUNTAINS AND VALLEYS >> In the place where Grajcarka flows into Dunajec and “the queen of Polish mountain rivers” leaves the Pieniny Mountains, there is a town the name of which comes from szczawy, i.e. acidic mineral waters. Its picturesque location and medicinal waters are sufficient reasons to stay here for a longer time. Surrounded by forests, for over 200 years Szczawnica has welcomed the visitors coming here to cure the diseases of respiratory or urinary tracts, the alimentary canal and the motor system. In winter you can use ski lifts on Palenica to have some fun on its slopes and in summer the greatest attraction is a raft trip on Dunajec. Szczawnica, like other health resorts in the Beskid Sądecki area, is a great starting point of mountain hikes. You can set off both to Przehybę and the Pieniny Mountains, which are famous for the Trzy Korony Summit, Sokolica, Wysoka and the ravine of Homole.

FOR PEACE AND OBLIVION >> The Beskid Sądecki region conceals many secrets. One of them is Łomnica-Zdrój – an old health resort situated in the valley on the eastern side of Kicarz. Although it has been downgraded to the role of a village, it still preserves its recreational character. You will find accommodation in a guest house, drink mineral water directly from a spring or taste local dumplings (grated potatoes with the stuffing of cooked potatoes and sheep cheese) without any problems. And what is most significant – you will find peace and quiet.

Dojazd: do wszystkich uzdrowisk, z wyjątkiem Szczawnicy, można dojechać pociągiem. Szybciej dotrzymy autobusami i busami. Z Krakowa do Krynicy i Szczawnicy jest ok. 10 połeczeń PKS dziennie. Do pozostałych miejscowości najłatwiej dostać się z przesiadką w Nowym Sączu.

Noclegi: we wszystkich uzdrowiskach Beskidu Sądeckiego baza noclegowa jest bardzo bogata. Nocleg znajdziemy zarówno w kwaterach prywatnych (od 25 zł za dobę), jak i hotelach – np. dwójka w hotelu spa dr Ireny Eris w Krynicy-Zdroju kosztuje 695 zł (zabiegi w cenie).

Warto wiedzieć: 3-dniowy program pielęgnacyjny z odnową biologiczną dla dwojga (zabiegi na twarz i ciało, sauna, masaż, kąpiele) + pobyt w hotelu wellness & spa Prezydent w Krynicy-Zdroju kosztuje 2465 zł.

Getting there: to all the health resorts, except for Szczawnica, you can go by train. It will be faster to go by bus or minibus. From Cracow to Krynica and Szczawnica there are approx. 10 busses a day. In the case of the remaining towns, it is easier to go there with a transfer in Nowy Sącz.

Accommodation: accommodation facilities in all the health resorts of the Beskid Sądecki region are very numerous. You can stay both in private houses (from 25 złotys per night) and hotels – e.g. a double room at the Dr Irena Eris spa hotel in Krynica-Zdrój is 695 złotys (including treatments).

Worth to know: a 3-day beauty programme with biological regeneration for two persons (face and body treatments, sauna, massages, baths) + a stay at the Prezydent wellness & spa hotel in Krynica-Zdrój costs 2 465 złotys.

www.krynica.pl, www.piwniczna.pl, www.muszyna.pl,
www.zegiestow.pl, www.szczawnica.pl



„U Kazika”

Orawka – miejscowość w Dolinie Czarnej Orawy, jeden z najbardziej malowniczych zakątków Górnnej Orawy położona wzdłuż międzynarodowej trasy Kraków - Jablonka - Chyżne.

Malownicza okolica z punktami widokowymi na Tatry, Jezioro Orawskie, Babią Góru i Pilsko.

- 2, 3 i 4-osobowe pokoje z łazienkami • sauna, jacuzzi • internet bezprzewodowy • odnowa biologiczna • własny parking • plac zabaw dla dzieci • górska domowa kuchnia • wycieczki krajoznawcze • kulinigi i ogniska.

U KAZIKA
Gospodarstwo Agroturystyczne
lub Ośrodek Wczasowo-Kolonijny,
Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy

Danuta i Kazimierz Pieronek
34-480 Jabłonka Orawska 115, woj. małopolskie
tel.: 018/265 23 50, fax: 018/2652349
mob.: 0 608 745 574



www.ukazika.orawka.pl

Wojciech Cejrowski
Festiwal Podróżników
Festiwal Kulinarny
Wystawa dinozaurów
Planetarium
Nordic Walking

facebook /mttwroclaw
www.mttwroclaw.pl



A Ty gdzie w tym roku jedziesz na wakacje?
Relaks i Przygoda

Międzynarodowe

Targi Turystyczne

8-10 kwietnia 2011, Hala Orbita Wrocław
wystawcy z całego świata - 3 dni pełne atrakcji i konkursów - wycieczki do wygrania

We dwoje taniej

CHEAPER FOR A COUPLE

Piotr Żabowski

Tylko do końca maja polscy turyści powyżej 55. roku mogą wypoczywać w Hiszpanii i na Cyprze na preferencyjnych warunkach.

Only until the end of April may Polish tourists over 55 years old go on holidays to Spain and Cyprus on preferential terms.

Dostępne w biurach podróży oferty umożliwiające tańsze wyjazdy dla seniorów są częścią przedsięwzięcia, które zapoczątkował unijny program „Calypso”. Jego twórcy postanowili wysłać na wakacje ludzi, którzy nigdy nie wypoczywali poza granicami swojego kraju, czyli prawie połowę mieszkańców Europy. Na realizację tego celu przeznaczono miliard euro. Do „Calypso” wytypowano cztery grupy turystów mogące zabiegać o tańsze wakacje. Na pierwszy ogień poszli seniorzy.



IDEA >> Oszacowano, że Europejcy między 55. a 75. rokiem życia stanowią ponad 20 proc. rynku turystycznego na naszym kontynencie. Ludzie ci, niejednokrotnie czynni zawodowo, są wolni od trosk finansowych, cieszą się dobrym zdrowiem i mają więcej wolnego czasu, przez co wzrasta ich zainteresowanie podróżami. Idea „Calypso” zapewnia seniorom udane wakacje na południu Europy i umożliwia poznanie odmiennych kultur. Wyjazdy są organizowane poza sezonem od (od października do maja). W kurortach basenu Morza Śródziemnego nie

The offers of cheaper holidays for senior citizens available at travel agencies are a part of a larger undertaking initiated by the EU programme called Calypso. Its authors decided to send on holidays those who had never relaxed outside their own country, i.e. almost half of Europe's inhabitants. A billion euro was allocated for the implementation of this project. Under Calypso, four groups of the tourists entitled to apply for cheaper holiday trips were selected. Senior citizens were the first such group to participate in the programme.

THE IDEA >> It was estimated that the Europeans between 55 and 75 years old constitute over 20% of the tourism market in our continent. These people, who frequently stay professionally active, are free from financial worries, enjoy good health and have more leisure time, which makes them more interested in travelling.

The idea behind Calypso is to provide senior citizens with enjoyable holidays in the south of Europe and give them the chance to discover other cultures. Holidays are organized outside the summer season – from October to April. At that time, the resorts in the basin of the Mediterranean Sea are not crowded, which ensures ideal conditions for relaxation.

fot. opix-folio.com, I. Pisiak



Wiosną nad Morzem Śródziemnym słońca nie brakuje, a plaże są prawie puste / In spring, the sun shines at the Mediterranean Sea and the beaches are almost desolate

ma wówczas tłoku, co stwarza dogodne warunki do odpoczynku. O pogodę także nie ma się co martwić – w niektórych regionach słońce świeci nawet przez 300 dni w roku.

Im więcej seniorów skorzysta z programu „Calypso”, tym bardziej będą zadowoleni pracownicy hoteli, restauracji, muzeów. Dla nich oznacza to gwarancję pracy poza sezonem turystycznym lub nawet wzrost zatrudnienia.

CEL PODRÓŻY >> Polacy mają aktualnie do wyboru dwa programy zachęcające ludzi po 55. roku życia do podróżowania. Są to: Travel Senior – Hiszpania (Andaluzja i Baleary) oraz Cypr 55+.

And you do not have to worry about the weather either – in some regions, the sun shines even for three hundred days a year.

The more senior citizens use the Calypso programme, the more satisfied the employees of hotels, restaurants, museums are. For them, it guarantees employment outside the tourism season or even the growth of employment rate.

DESTINATION >> Currently, Poles may choose one out of two programmes promoting travelling among people over 55. These are: Travel Senior – Spain (Andalusia and the Balearic Islands) and Cyprus 55+.



HISZPANIA wczasy 55+

TRAVEL SENIOR

ANDALUZJA:

Costa del Sol i Costa de la Luz

BALEARY: Majorka i Ibiza

od marca do czerwca 2011

w miesiącach, kiedy temperatury są idealne na wypoczynek i zwiedzanie

Szczegóły oferty i rezerwacja on-line:

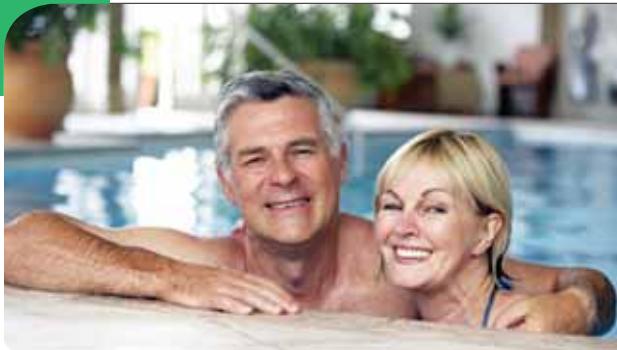
www.travel-senior.pl

Biuro Podróży „Watra travel”

tel. 22-389 76 56, 81-743 76 56 tel. kom. 726 06 56 66

e-mail: senior@travel-senior.pl

**Zapytaj o szczegóły!
Zadzwon lub napisz!**



Po 50. roku życia przyszły czas na podróż / It's time after travel when you turn 50

HISZPANIA Pierwszy pilotażowy program jest autorską inicjatywą Hiszpanii wraz z autonomicznymi rządami Andaluzji, Balearów oraz regionu Walencji. Polscy seniorzy mogą wypoczywać w Andaluzji na wybrzeżach Costa del Sol lub Costa de La Luz. Nową destynacją (realizowaną do końca maja 2011 r.) są dwie wyspy archipelagu Balearów – Ibiza oraz Majorka. Decydując się na wypoczynek w Andaluzji, mamy zapewniony wysoki standard świadczeń, możemy także wyruszyć na wycieczki do najbardziej atrakcyjnych turystycznie miejsc w Hiszpanii, np. Sewilli, Kordoby, Granady.

Do programu przystąpiły takie polskie biura podróży jak: Watra Travel, Bee Free, Invitatio, Kruppe, Neckermann, Exim Tours, Rainbow Tours, Euro-90 Travel. Jeśli w marcu skorzystamy z oferty biura Watra Travel, to za siedem słonecznych dni spędzonych w hotelu Barcelo Punta Umbría Beach Resort na Costa de La Luz zapłacimy 1735 zł.

CYPR W Polsce wyjątkowym partnerem programu Cypr 55+ zostało biuro podróży Triada. W przedsięwzięciu biorą udział hotele położone w regionach, w których turystyka rozwija się najpręzej. W tegorocznej ofercie znajdują się ośrodki wypoczynkowe w miastach na południu kraju: Limassol i Pafos. Decydując się na wylot 8 marca i tygodniowy pobyt w hotelu Atlantica Oasis (Limassol), zapłacimy 1833 zł.

W CENIE >> Cena pakietu programu Travel Senior obejmuje wszystkie opłaty: przelot samolotem, zakwaterowanie w hotelu czterogwiazdkowym, pełne wyżywienie, dwie wycieczki, opiekę polskiego pilota, ubezpieczenie oraz wszelkie podatki i marże. Na takich samych preferencyjnych warunkach cenowych z oferty może skorzystać osoba towarzysząca (w dowolnym wieku). Nikt nie sprawdza metryki towarzysza podróży, a jedynie obywatelstwo (oferta jest adresowana do obywateli państw Unii Europejskiej włączonych do tegorocznej edycji programu). Biura podróży najczęściej proponują ośmiodniowe pobyt, choć zdarzają się wyjazdy dwu-, trzy-, a nawet cztero-tygodniowe.

W ubiegłym sezonie z oferty rządu hiszpańskiego skorzystało ogółem 45 tys. Europejczyków, w tym 7 tys. Polaków. Szacuje się, że ten rok będzie nieco lepszy i na wypoczynek w ojczyźnie Cervantesa zdecyduje się ok. 10 tys. rodaków. Trzeba się jednak spieszyc, bo oferta jest ważna tylko do kwietnia (Ibiza do końca maja). Po letniej przerwie program znów wejdzie w życie od października do listopada 2011 roku.

SPAIN The first pilot programme is an individual initiative of Spain as well as the autonomic governments of Andalusia, the Balearic Islands and the region of Valencia. In Andalusia senior citizens may go to relax on the coasts Costa del Sol or Costa de la Luz. New holiday destinations (since the end of May 2011) are the two islands of the Balearic archipelago – Ibiza and Majorca. If we decide to go on holidays in Andalusia, we are provided with high-standard benefits and we may also go on a tour to the greatest tourist attractions in Spain, e.g. Seville, Cordoba, Granada. The Polish travel agencies taking part in the program include, among others: Warta Travel, Bee Free, Invitatio, Kruppe, Neckermann, Exim Tours, Rainbow Tours, Euro-90 Travel. If we decide to go on holidays in March with Warta Travel, we will pay 1 735 Polish zloty for seven sunny days at the hotel of Barcelo Punta Umbria Beach Resort on Costa de la Luz.

CYPRUS In Poland the exclusive partner of the programme Cyprus 55+ is the travel agency Triada. The hotels participating in the project are located in the places where tourism develops most dynamically. This year's offer includes the resorts in the towns situated in the south of the country: Limassol and Pafos. If we decide to depart on 8 March and stay for a week at the hotel of Atlantica Oasis (Limassol), we will pay 1 833 Polish zloty.

THE PRICE >> The price of a package of the Travel Senior programme includes all fees and charges: a flight ticket, stay in a four-star hotel, all meals, two tours, a Polish guide's assistance, insurance and all taxes and margins. The same attractive price is paid by an accompanying person (of any age). Nobody checks the birth certificate of our fellow-traveller, but his or her citizenship (the offer is targeted at the citizens of the EU countries included in this year's edition of the programme). Travel agencies usually offer 8-day stays, although there are also two-, three- or even four-week holidays available. During the last season, the offer of the Spanish government attracted the total of 45 thousand Europeans, including 7 thousand Poles. It is estimated that this year will be slightly better and approx. 10 thousand of our compatriots will decide to go on holidays to the fatherland of Cervantes. However, you have to hurry up, because the offer is valid only until April (and Ibiza until the end of May). After a summer break, the programme will be carried out again from October to November 20011.



Przyjdź! Wygraj weekend w SPA



Targi dla Seniorów

3 – 5 marca 2011

kontakt
Ludmiła Wołczuk – menedżer projektu
tel. 32 78 87 538, krm. 510 031 698
e-mail: seniorexpo@exposilesia.pl

godziny otwarcia
3 marca (czwartek) 10.00 – 17.00
4 marca (piątek) 10.00 – 17.00
5 marca (sobota) 9.00 – 17.00

bilety wstępny
10 zł
Wstęp bezpłatny
seniorzy 50+ oraz po rejestracji on-line

patronat honorowy
 Ministerstwo
Nauki i Sztuki
Rzeczypospolitej Polskiej
Prezesa Rady Ministrów
Prezesa Komitetu Ochrony Praw Dziecka

patronat medialny


partner medialny


www.seniorexpo.pl

tereny targowe Centrum Targowo – Wystawiennicze Expo Silesia sp. z o.o.
ul. Braci Mieroszewskich 124, Sosnowiec



Love Cyprus

Cypryjska Organizacja Turystyczna

we współpracy z liniami lotniczymi, hotelami oraz wypożyczalnią samochodów przygotowała atrakcyjną ofertę jesiенно-zimowych wyjazdów na Cypr skierowaną do pracowników polskich biur podróży i ich rodzin.

Co zapewniamy:

- tani przelot samolotem
- bezpłatne noclegi ze śniadaniem w hotelach
- wypożyczenie samochodu za 10 euro za dobę.

Szczegółową ofertę zaprezentujemy wkrótce.

Rusza program turystyki socjalnej dla obywateli Unii Europejskiej po 55. roku życia. Wyłącznym partnerem programu Cypr 55+ w Polsce zostało biuro Triada. Od października 2010 do kwietnia 2011 atrakcyjny 8-dniowy pobyt w czterogwiazdkowym hotelu można kupić za 1590 zł (z opłatami). Z tej oferty mogą skorzystać także osoby młodsze. Abytrzymać zniżkę oferowaną przez program, wystarczy, aby jedna z dwóch podróżujących osób skończyła 55 lat.

Cypryjska Organizacja Turystyczna CTO Polska, ul. Piękna 20, 00-549 Warszawa
tel.: (+48 22) 827 90 36, fax: (+48 22) 827 90 34, e-mail: cio@cypr.pl, www.visitcyprus.com









KULTOWE KURORTY GRYZONII

CULT RESORTS IN GRISONS

Paweł Wroński

Ekskluzywne St. Moritz
to najstarszy zimowy kurort Alp, w Davos odbywają się najwyższej rangi światowe fora ekonomiczne. Znakiem rozpoznawczym obu miasteczek są eleganckie limuzyny i kreacje. Dla przeciwwagi Laax – opanowali snowboardziści.

Luxurious St. Moritz is the oldest winter resort in the Alps.
Davos hosts economic forums of the highest global significance. The hallmark of both towns is elegant limousines and outfits. As a counterweight, Laax has been taken over by snowboarders.

W XVIII i XIX w. pionierami alpejskich podbojów i wypoczynku byli Anglicy. Jako pierwsi wdzierali się na najwyższe szczyty, zakładali pola golfowe, budowali wygodne hotele. W tamtych czasach rozpoczęła się epopeja St. Moritz i Davos. Natomiast Laax ma współczesne oblicze.

SKUTKI PEWNEGO ZAKŁADU >> Brytyjczyk Johannes Badrutt prowadził latem niewielki pensjonat w St. Moritz. Interes dobrze prosperował, więc właściciel rozbudował obiekt do rozmiarów hotelu i nadał mu nazwę Kulm. Kochał góry i chciał, aby turyści przybywali do kurortu, także wtedy, gdy jest zasypany śniegiem. Zaryzykował i czterem dżentelmenom zaproponował niezwykły zakład. Zaprośił ich zimą, zobowiązując się, że jeśli nie będą zadowoleni, pokryje koszty ich podróży z Londynu i z powrotem. Jeśli im się spodoba, pozostaną gośćmi jego hotelu, jak długo zechcą. Niezależnie od wyniku, dżentelmeni nic nie tracili. Jak się okazało, inicjator zakładu też nie był stratny. Oczarowani urokami alpejskiej zimy mężczyźni przebywali w hotelu Kulm od Bożego Narodzenia do Wielkanocy 1864 r. Ich śladem do St. Moritz zaczęło przyjeżdżać coraz więcej Wyspiarzy. Obecnie kurort nie jest już zdominowany przez Anglików. W kosmopolitycznym towarzystwie, złożonym głównie z bogatej klienteli, przeważają Rosjanie.

NAJSTARSZY KURORT W ALPACH >> Badrutowie zbudowali w St. Moritz pierwsze urządzenia sportowe: lodowisko do curlingu i tor saneczkowy. W 1872 r. za namową

In the 18th and 19th centuries, Englishmen were the pioneers of Alpine exploration and relaxation. They were the first to reach the highest summits, they established golf courses and comfortable hotels. At that time, the history of St. Moritz and Davos started. In turn, Laax is a place of a modern character.

THE CONSEQUENCES OF A BET >> Johannes Badrutt from Great Britain managed a small summer guest house in St. Moritz. As the business thrived, the owner extended the building to a hotel size and called it Klum. He loved the mountains and wanted tourists to come to the resort also when it was covered with snow. He decided to take a risk and suggested an extraordinary bet to four gentlemen. He invited them in winter, committing himself that if they were not satisfied with their stay, he would pay the costs of their journey from London and back. If they liked it, they would remain the guests of his hotel as long as they wanted. Irrespective of the result, the gentlemen had nothing to lose. And it turned out later that the initiator of the bet was not a loser either.

Enchanted with the beauty of Alpine winter, the men stayed at the hotel Klum from Christmas to Easter Holidays in 1864. Following suit, more and more Islanders started to come to St. Moritz. Presently, the resort is not dominated by

gości z Wiednia urządzili pierwsze zawody w łyżwiarstwie figurowym, zaś na przełomie 1890 i 1891 r. pierwszy wyścig bobslejowy. Wykorzystano drewniany kilkuosobowy pojazd na płozach, nazwany z angielska bobsled – wynalazek miejscowego farmera Christiana Mathisa. Zawodnicy jeździli drogą prowadzącą z St. Moritz położonego na wysokości 1865 m n.p.m. do usytuowanej niżej Celeriny. Trzynaście lat później prowadzono do Celeriny istniejący do dziś naturalny bobslejowy tor lodowy Cresta Run, na którym regularnie odbywają się prestiżowe międzynarodowe zawody.

W 1896 r. wnuk Johanna Hans Badrutt otworzył Badrutt's Palace – dziś jeden z najsłynniejszych i najdroższych alpejskich

Englishmen anymore. This cosmopolitan group of mostly rich customers is composed mainly of the Russians.

THE OLDEST RESORT IN THE ALPS >> The Badrutts built the first sport facilities in the town: a curling rink and sled track. In 1872, on suggestion of some guests from Vienna, they organized the first figure skating competition. And at the turn of 1890 they held the first bobsled competition using a wooden vehicle with runners designed for several persons, which was the invention of the local farmer Christian Mathis. The competitors went down a road from St. Moritz, which is situated at 1 865 meters above sea level, to Celerina,

Fot.: Switzerland Tourism





Badrutt's Palace, jeden z najpiękniejszych i najdroższych hoteli w Alpach, wznosi się w kurorcie St. Moritz
Badrutt's Palace, one of the most beautiful and expensive hotels in the Alps, it is located in the resort of St. Moritz

hoteli. Jego atutem, oprócz luksusowego wyposażenia i ciekawej historii, jest malownicze położenie na brzegu Sanktmoritzersee. Zimą tafla zamarzniętego jeziora zamienia się w arenę wyścigów konnych i meczów polo. Goście mogą obserwować zmagania z balkonów hotelowych apartamentów.

NIE TYLKO NARTY >> St. Moritz jest kolebką aktywnego wypoczynku zimowego oraz eleganckich sportów. Mimo to większość przybyszów spędza czas na shoppingu, zabiegach spa i co najwyżej kibicowaniu sportowcom. Zaledwie 40 proc. gości korzysta z otaczającego kurort rozległego terenu narciarskiego sięgającego na 3303 m n.p.m. Obejmuje on 350 km tras zjazdowych o różnicowanym stopniu trudności, w tym poprowadzonych na jazorach lodowców na Diavolezzy i Corvatschu (na biegaczy czeka 180 km). Wszystkie są pieczętowane przygotowywane. Gdy tylko pojawią się muldy, do akcji wkraczają ratraki. Oczywiście, dla miłośników ostrzejszej jazdy są specjalnie zaaranżowane trasy z przeszklodami oraz snowparki. Rozległe stoki otwierają nieograniczone możliwości dla fanów freeride'u.

EKONOMIA I LAWINY >> Perłą w koronie szwajcarskich kurortów jest rozsławione piórem Tomasza Manna Davos. Od końca XIX w. lekarze zalecali wypoczynek w kurorcie pacjentom z dolegliwościami górnych dróg oddechowych, zwłaszcza chorym na astmę i gruźlicę. Właśnie w jednym z takich miejsc (luksusowym sanatorium Schatzalp) rozgrywa się akcja powieści „Czarodziejska góra”.

Za sprawą organizowanych od 1971 r. mitingów Światowego Forum Gospodarczego (WEF) każdego roku w styczniu na Davos kierują się oczy całego świata. Konferencjom kluczowych polityków i głów państw z liderami biznesu, bankowcami i finansistami towarzyszą demonstracje antyglobalistów. W trakcie spotkań zamyka się ruch uliczny, na co narzekają mieszkańców Davos, które ciągnie się wzdłuż głównej ulicy (przy niej znajduje się także centrum konferencyjne).

which lies lower. 13 years later, the natural ice sled track Cresta Run, which has existed until today, was built to Celerina. The track is regularly used during international competitions. In 1896, Johannes' grandson, Hans Badrutt, opened Badrutt's Palace, which is currently one of the most famous and expensive Alpine hotels. Except for its luxurious facilities and interesting history, the hotel's great advantage is its interesting location on the shore of Sanktmoritzersee. In winter, the surface of the frozen lake turns into the arena of horse races and polo matches. Guests may observe these struggles from the balconies of their hotel suits.

NOT ONLY SKIS >> St. Moritz is the cradle of winter recreation and elegant sports. However, the majority of visitors spend their time shopping, enjoying spa treatments and supporting sportsmen at the most. Only 40 percent of guests use the extensive ski area surrounding the hotel and reaching up to 3 303 meters above sea level. It has 350 kilometres of ski runs of various proficiency levels, including ski runs across ice tongues on Diavolezza and Corvatschu (including 180 kilometres of runs designed for cross-country skiers). They are all very well prepared. Whenever moguls appear, snowmobiles are immediately put into action. Obviously, there are special runs with obstacles and snowparks for the lovers of more extreme skiing. Extensive slopes provide the fans of freeriding with unlimited possibilities.

ECONOMY AND AVALANCHES >> Another gem among Swiss resorts is Davos, which was made famous owing to Thomas Mann's writing. Since the end of the 19th century, doctors recommended the stay in the resort to the patients with diseases of upper respiratory tract, particularly asthma and tuberculosis. It is in one of these places (the luxurious sanatorium of Schatzalp) that the plot of the novel "The Magic Mountain" is set.

Fot.: Switzerland Tourism (2), zbiory Muzeum Badrutt's Palace



Posiłek na tarasie schroniska górskego Diavolezza
Meal on the way to the mountain lodge of Diavolezza

W miasteczku dominuje pudełkowa architektura. W bryłach domów-kostek wyróżniają się obszerne tarasowo wznoszące się balkony, zawsze wystawione ku słońcu. Wszystkie budynki są tak skonstruowane i usytuowane, aby maksymalnie absorbowały słoneczne światło i ciepło.

Z narciarskiego punktu widzenia Davos-Klosters należy do największych i najlepiej zorganizowanych obszarów w Alpach. Trasy zjazdowe, naturalnie podzielone na kilka sektorów, rozciągają się na wysokości od 813 do 2844 m n.p.m. Łącznie mają 230 km długości (dla biegaczy przygotowano 75 km tras). Niedawno w rejonie Schatzalp/Strela powstały trasy przeznaczone do tzw. slow mountain, czyli powolnej jazdy. Okolice kurortu nadają się także do uprawiania freeride'u, pod warunkiem że nie zagrażają lawiny, które są bolączką Davos. Miejscowość otacza góra o stosunkowo łagodnie nachylonych stokach, przez co jest narażona na niespodziewane ruchy zaledających mas śniegu. Nic więc dziwnego, że właśnie tutaj w 1936 r. otwarto SLF (Institut für Schnee- und Lawinenforschung) was opened in 1936. The researchers from the institute analyze the phenomenon of avalanches in detail, while guides and rescuers can participate in trainings organized by the establishment.

NARCIARSKI TRÓJKĄT >> Nazwa góry Crap Sogn Gion oznacza Kamień Świętego Jana i pochodzi z archaicznego języka retoromańskiego. Posługuje się nim znikoma część współczesnych mieszkańców Gryzonii, mimo to w Konfederacji Szwajcarskiej język ma rangę oficjalnego na równi z niemieckim, francuskim i włoskim.

Tę majestatyczną górującą nad Laax upodobali sobie freestylezy, deskarze i użytkownicy podwiniętych z obu stron nart twin tip. Na jej stokach znajdują się dwie ogromne rynny (nazywane nie bez przesady Monsterpipes), wielki snowpark oraz emocjonujący tor boardercrossowy. Rozciągające się wokół tras zjazdowych (liczą 220 km) należą do rejonu Flims-Laax-Falera. Połączone systemem tras i wyciągów miejscowości różnią się klimatem.

Because of the meetings of the World Economic Forum (WEF), which has been organized since 1971, every January the eyes of the whole world turn to Davos. The conferences of key politicians and heads of states with business leaders, bankers and financial experts are accompanied by the demonstrations of anti-globalization activists. During the meetings, the organizers close traffic, which the inhabitants complain about as Davos stretches along the only major street (where the conference centre is located).

The town is dominated by box-like architecture. Among the bodies of cubical houses you can distinguish large balconies rising in terraces, which are always exposed to the sun. All the buildings are constructed and located in such a way as to maximally absorb sunlight and heat.

From the skier's perspective, Davos-Klosters belongs to the biggest and best organized areas in the Alps. Ski runs, which are naturally divided into several sectors, stretch at the height of 813–2 844 meters above sea level. They are 230 kilometres long (including 75 kilometres of ski runs for cross-country skiers). Recently, slow mountain ski runs (for slow skiing) have been prepared in the area of Schatzalp/Strela.

The surroundings areas of the resort can be also used by freerides provided that there is no avalanche risk, which is a real problem in Davos. Avalanches have destroyed the town many times. The locality is surrounded by the mountains with relatively gentle slopes, which makes it exposed to the risk of sudden movements of the masses of snow covering them. Unsurprisingly, it is the place where SLF (Institut für Schnee- und Lawinenforschung) was opened in 1936. The researchers from the institute analyze the phenomenon of avalanches in detail, while guides and rescuers can participate in trainings organized by the establishment.

Narty biegowe w Alpach mają wielu zwolenników
There are many lovers of cross-country skiing in the Alps





Odpoczynek po nartach w regionie Corviglia
Relaxing after skiing in the region of Corviglia

W Flims jest skoncentrowana infrastruktura wellness. Łagodne tereny górskie wokół miasteczka pokrywa sieć szlaków pieszych (dostępnych również zimą) oraz torów do biegania na nartach. Cicha, stara wioska Falera kusi urokami zimy i słońcem przede wszystkim rodzinę z dziećmi. Najwyższym punktem systemu jest Vorabgletscher (3018 m n.p.m.), z którego z upodobaniem korzystają także paralotniarze.

AKADEMIA DESKARZY >> Najwięcej turystów przybywa do Laax. W ubiegłym roku w kurorcie otwarto największą w Europie halę zwaną Snowboard Freestyle Academy. Z jej urządzeń pokrytych sztucznym śniegiem są zadowoleni nie tylko rasowi freestylezy, ale także miłośnicy ewolucji na rowerach górskich. Oprócz boksów, serpentów i skoczni przedstawiciele subkultury snowboardowej chętnie odwiedzają także bary, dyskoteki na świeżym powietrzu oraz kluby, w których odbywają się koncerty i popisy didżejów. Co roku kalendarz imprez pęka w szwach. Na co dzień zaś najbardziej oblegana jest Café No Name przy halfpipe'ach oraz rozbrzmiewający gorącą muzyką Rock Bar na wierzchołku Crap Sogn Gion. Zaaranżowane odłotowo hotele i hostele w Laax są także nastawione na specyficzny klientelę z freeride'owego środowiska.

Dojazd: samochodem przez Niemcy lub Czechy, Słowację i Austria, gdzie podobnie jak w Szwajcarii, autostrady są płatne. Szwajcarską winietę można kupić na granicy lub przed wyjazdem za pośrednictwem Switzerland Tourism (www.mojaszwajcaria.pl); ważna 14 miesięcy, koszt – 40 CHF. Podróżujący samolotem powinni zaopatrzyć się w zyczalutowany kartel na niemal wszystkie środki transportu – Swiss Travel System (www.swisstravelsystem.pl).

Waluta: frank szwajcarski CHF, 1CHF – 3,02 PLN

Noclegi: hotele w kurortach Gryzonii są drogie. Tańsze noclegi oferują pobliskie miejscowości. Godne polecenia są pensjonaty w przysiółku Sertig koło Davos, np. słynący z lokalnej restauracji Walserhuus Sertig (www.walserhuus.ch); apartamentowiec Inn Lodge w Celerine koło St. Moritz (www.innlodge.ch); niekonwencjonalne hotele w Laax.

www.davos.ch, www.laax.com, www.stmoritz.ch, www.infoski.pl

Fot. Switzerland Tourism

SKI TRIANGLE >> The name of the mountain Crap Sogn Gion means St John's stone in the archaic Romansh language. It is used by a very small number of the inhabitants of Grisons, however, it is still an official language next to German, French and Italian in the Swiss Confederation.

This majestic mountain towering over Laax is particularly popular among freestyle skiers, snowboarders and the users of twin-tip skis. Its slopes boast two huge pipes, called Monsterpipes, a large snowpark and exciting boardercross run. Surrounding 220-kilometer runs belong to the region of Flims-Laax-Falera. The towns, which are connected with the system of runs and ski lifts, have a different ambience. In Flims, the wellness infrastructure is concentrated. Gentle mountain areas surrounding the town are covered by the network of trekking routes (accessible also in winter) and cross-country runs. The beauty of winter and the sun in the quiet, old village of Falera attracts mostly families with children. The highest spot in the system is Vorabgletscher (3 018 meters above sea level), which is very popular among the users of paraglide.

THE ACADEMY OF SNOWBOARDERS >> The majority of tourists go to Laax. Last year the biggest hall in Europe was opened in the resort. It is called pompously the Snowboard Freestyle Academy. Not only genuine freestyles are satisfied with its facilities covered with artificial snow, but also the fans of mountain bike acrobatics. Except for boxes, serpents and jumps, the representatives of snowboarding subculture often visit bars, outdoor discos and clubs, which organize concerts and DJ parties. Every year the calendar of events is full. On an every day basis, the most crowded places include Café No Name next to half-pipes and the Rock Bar resounding with hot rhythms on the summit of Crap Sogn Gion. Hip hotels and hostels in Laax also aim at specific customers from the freeriding community.

Getting there: by car via Germany or the Czech Republic, Slovakia, Austria, where like in Switzerland, you have to pay a toll to use a motorway. A Swiss vignette may be bought at the border or before leaving Poland via the Switzerland Tourism (www.mojaszwajcaria.pl); it is valid for 14 months, it costs CHF 40. Those travelling by plane should buy a discount pass for almost all transportation means – the Swiss Travel System (www.swisstravelsystem.pl).

Currency: Swiss franc (CHF), CHF 1 – PLN 3,02

Accommodation: hotels in the resorts of Grisons are expensive. Cheaper accommodation is offered by nearby villages. Guest houses in the hamlet of Sertig near Davos, e.g. the guest house Walserhuus Sertig, which is famous for its local restaurant (www.walserhuus.ch); the apartment building Inn Lodge near St. Moritz (www.innlodge.ch); unconventional hotels in Laax.



WIELKI FESTYN TURYSTYCZNY

na Targach *Lato*²⁰¹¹

- wakacje na każdą kieszeń
- oferty polskie i zagraniczne
- konkursy z nagrodami
- występy, pokazy, degustacje
- atrakcje dla przedszkolaka i starszego dzieciaka

1–3 kwietnia

Centrum MT Polska, ul. Marsa 56c, Warszawa

www.targilato.pl

ORGANIZATOR:

MT targi

SPONSOR GŁÓWNY:





Na tropie goryli

ON THE TRACK OF GORILLAS

Piotr Sypniewski

Goryle nazywane przez prymatologów „człowiekowatymi” należą do małp naczelnego – gromady, z której wywodzą się nasi najbliżsi krewni. Jak wykazali amerykańscy genetycy, to właśnie z gorylami, a nie szimpansem mamy najwięcej wspólnych cech (98 proc. genotypu). Nasi włości kuzyni zamieszkują równikowe lasy Afryki. W puszczaach na zachodzie kontynentu żyje liczna populacja goryli nizinnych (ponad 100 tys.). O wiele mniej małp (zaledwie 600–700 osobników) wybrało wysokogórski las deszczowy. Goryle górskie żyją w dwóch miejscowościach: na pograniczu Konga, Ugandy i Rwandy oraz w ugandyjskim Parku Narodowym Nieprzeniknonego Lasu Bwindi,

Foto: © Dmitry Pichugin – Fotolia.com

Wśród nieprzeniknionych lasów deszczowych Ugandy żyją na wolności goryle górskie. By zobaczyć naszych najbliższych krewnych w ich naturalnym środowisku, wyruszam na wyprawę do jednego z najbogatszych ekosystemów Afryki.

In the impenetrable rainforests of Uganda mountain gorillas enjoy their freedom. To see our closest relatives in their natural environment, I set off on a trip to one of the richest ecosystems in Africa.

Gorillas, which are called “hominids” by primatologists, belong to great apes – the family our closest relatives originate from. As American geneticists have shown, it is with gorillas (and not chimpanzees) that we have the most features in common (98% of our genotype). Our hairy cousins live in the equatorial forests of Africa. The forests in the western part of the continent are inhabited by a numerous population of lowland gorillas (over 100 thousand). Much fewer monkeys (only 600-700) have chosen the rainforest high in the mountains. Mountain gorillas live in the two places: on the border of Congo, Uganda and Rwanda and in the Ugandan Bwindi Impenetrable National Park, which covers one of the oldest African rainforests. Densely overgrown mountain slopes stretch from the height of 1 447 meters to 2 600 meters above sea level. The park is inhabited by 120 species of mammals, including 10 primates. These include chimpanzees, mountain monkeys, black-and-white colobus, baboons, but the most interesting and rarest of them are the troops of mountain gorillas. That is why I chose this place to observe the biggest apes in the world.

THE GORILLA IS AS IT IS >> The biggest representative of primate mammals is 2 meters tall in its standing position, and the record weight of an adult male exceeds 350 kg. The animals live in groups, which include from a few to several individuals and are composed of mature males, females with young and the youth. A troop is headed by a dominant male (it is characterized by a silver back). In times of danger, males stand erect on their hind legs and try to scare off the intruder, making various gestures, e.g. they shout, pull out plants and put them into their mouth. They make noises and communicate using their body language. They can use simple tools, e.g. they knock off fruit by means of sticks, they grind seeds with stones, use large leaves to protect their heads from the sun. Gorillas wake up in the morning and feed. They eat leaves, shoots, fruit and bark. When they are full, they look for the place to nap, and then they look for food again. They go on like this until the evening, when they fall asleep in their huge nests made from plants.

THE RULES OF SAVOIR-VIVRE >> Before setting off to the mountains in search of gorillas, together with other members of the expedition I watch a film devoted to the habits of mountain gorillas and I participate in the training on how to behave on the trail.

Ekipa, która towarzyszy nam podczas trekkingu / Team accompanying us during trekking





Okolice Parku Narodowego Nieprzeniknionego Lasu Bwindi / Areas around the Bwindi Impenetrable National Park

który obejmuje ochroną jeden z najstarszych afrykańskich lasów deszczowych. Gęsto zarośnięte stoki górskie ciągną się od wysokości 1447 m n.p.m. do 2600 m n.p.m. Park zamieszkuje 120 gatunków ssaków, w tym 10 naczelnych. Są wśród nich szympansy, koczkodany górskie, gereza czarna i biała, pawiany, ale najciekawsze i najrzadsze są stada goryli górskich. Dlatego właśnie to miejsce wybrałem na obserwację największych małp na świecie.

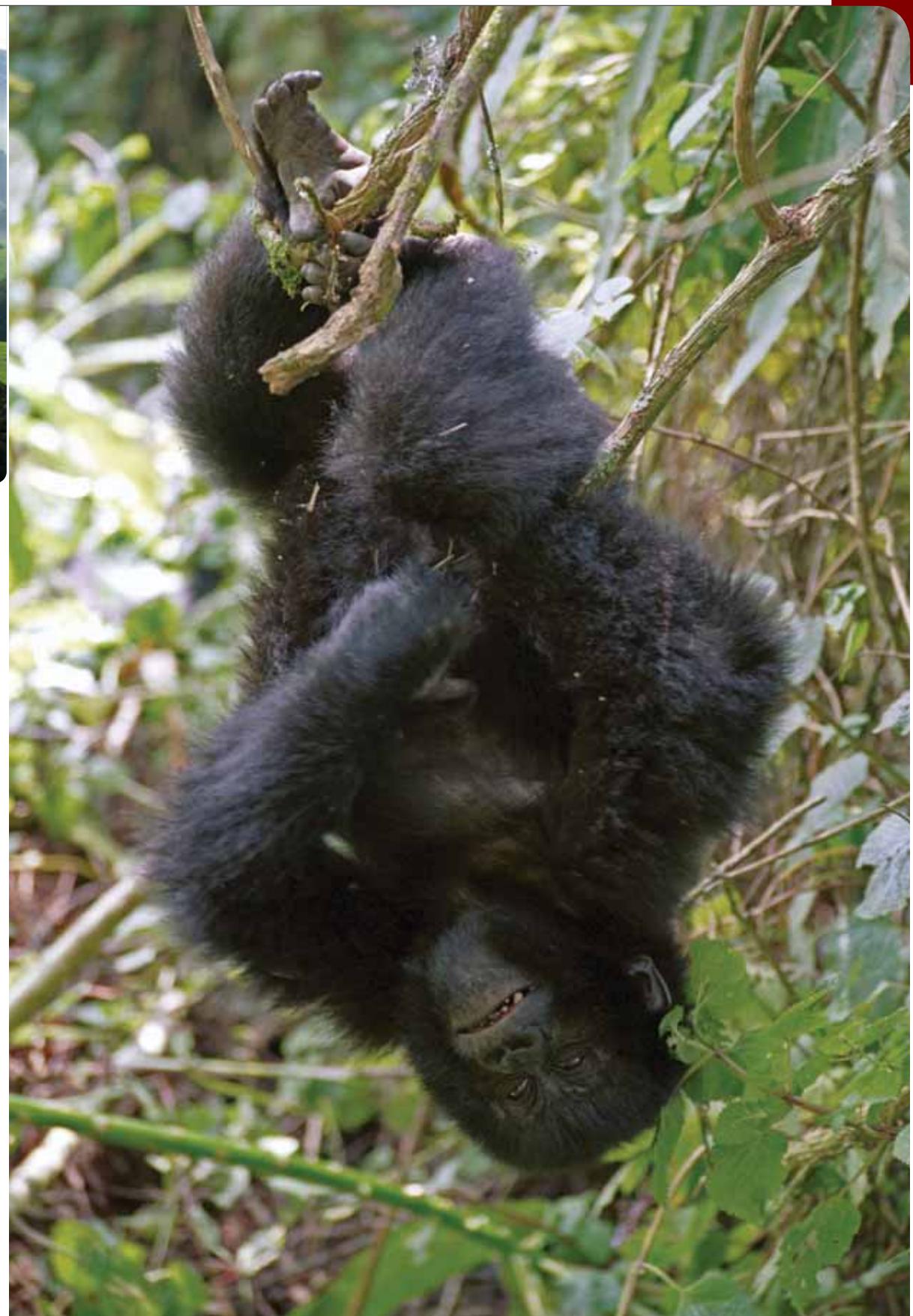
GORYL, JAKI JEST... >> Najbardziej rosy przedstawicieli ssaków naczelnych mierzy w postawie wyprostowanej dwa metry, rekordowa waga dojrzałego samca przekracza 350 kg. Zwierzęta żyją w grupach liczących od kilku do kilkunastu osobników złożonych z dojrzałych samców, samic z młodymi oraz młodzieżą. Na czele stoi samiec dominujący (wyróżnia go srebrny grzbiet). W chwilach zagrożenia samce stają na tylnych nogach i usiłują odstraszyć intruza, wykonując różne gesty, np. wydają okrzyki, wyrywają z ziemi rośliny, po czym wkładają je do pyska. Komunikują się za pomocą mowy ciała. Potrafią posługiwać się prostymi narzędziami, np. kijami strącają owoce, kamieniami miażdżąc nasiona, wykorzystują duże liście, aby osłonić głowę przed słońcem. Goryle budzą się rano i żerują. Jedzą liście roślin, pędy, owoce i korę. Najedzone szukają miejsca do drzemki, po czym ponownie zaczynają się rozglądać za pokarmem. I tak do wieczora, kiedy zasypiają w ogromnych gniazdach z roślin.

ZASADY SAVOIR-VIVRE'U >> Przed wyruszeniem w góry na poszukiwanie stada goryli razem z innymi członkami ekspedycji oglądam film o zwyczajach goryli górskich oraz przechodzę szkolenie dotyczące zachowania się na szlaku.

"There are four troops living on an every-day basis in our park," Dembe, our guide, explains. We will go together to the troop that inhabits local summits. There are no fences, so animals can move freely. Sometimes they leave the park. We may find them after an hour or, if we have no luck, after six hours. Obviously, you are strictly forbidden to smoke and litter. "I hope that you followed the advice about shoes and warm clothing, because I do not intend to carry anyone," Dembe ends his lecture with these words, promising further instructions when we reach the troop.

ON OUR WAY >> Our team is composed of six foreigners wishing to see gorillas in their natural surroundings and five armed guards. We march with the help of sticks. Despite a porter's insistence, I carry my backpack. Scattered, we climb through the jungle, which is particularly unfriendly on that day. "Bwindi" in the local Lukiga language means "impenetrable" and now I know why. The rain turns forest paths into grease, I slide on it even in my trekking boots. Sometimes the path leads through the bush where no stick is of any use and only the guards' machete helps us to get through. Moist air soon gives us a hard time, because the heat and fog do their job. I observe the agility with which the guards move in such a difficult environment. Dembe, who is in charge of the guards, does not talk much. But he sees and hears everything around. He helps the persons needing help to prevent the group from separating in this difficult area. When one of the Italians complains of a pain in his knee, he is assigned a guard, who assists him in going over branches and cracks.

Fot. © iStockphoto.com / Ugozinko





Targ przy drodze prowadzącej do PN Bwindi / Market place by the road to the Park

– Na terenie naszego parku na stałe przebywają cztery stada – wyjaśnia Dembe, nasz przewodnik. Pójdziemy razem do stada, które zamieszkuję tutejsze szczyty. Nie ma tu ogrodzeń, więc zwierzęta poruszają się swobodnie. Czasami opuszczają teren parku. Możemy trafić na nie po godzinie albo, jeśli szczęście nie dopisze, po sześciu. Oczywiście obowiązuje całkowity zakaz palenia i śmiecenia. Mam nadzieję, że wzięliście sobie do serca porady o obuwiu i cieplej odzieży, bo nie mam zamiaru nikogo nosić – tymi słowami Dembe kończy wywód, obiecując dalsze instrukcje po dotarciu do stada.

W DRODZE >> Nasza drużyna składa się z sześciu cudzoziemców pragnących zobaczyć goryle w naturalnym środowisku i pięciu uzbrojonych strażników. Idziemy, podpierając się kijami. Mimo nalegań tragarza sam niosę swój plecak. Rozciągnięci w terenie wspinamy się przez dżungłę, która tego dnia jest wyjątkowa nieprzyjazna.

„Bwindi” w lokalnym języku Lukiga oznacza „nieprzystępny” i teraz już wiem dlaczego. Deszcz zamienia leśne ścieżki w maź, ślizgam się po niej nawet w butach trekkingowych. Czasami droga prowadzi przez busz, gdzie nie pomaga żaden kij tylko maczeta strażników. Wilgoć powietrza szybko daje się we znaki, boupa i mgła robią swoje. Obserwuję, z jaką zwinnością strażnicy poruszają się po trudnym gruncie. Dembe, szef strażników, jest małomówny. Za to widzi i słyszy wszystko wokół. Komu trzeba pomóc – pomaga, tak aby nie dopuścić do rozciągnięcia grupy w trudnym terenie. Kiedy jeden z Włochów narzeką na ból w kolanie, dostaje pomocnika ułatwiającego mu pokonywanie konarów i szczelin.

BLISKIE SPOTKANIA >> Po czterech godzinach wędówki przez dżungłę przewodnik oznajmia, że tropiciel zlokalizował stado w odległości 200 m od nas. – Oby to nie był stażysta – myślę pełen obaw, przypominając sobie atak samicy nosorożca, na który kilka dni temu naraził nas niedoświadczony pracownik parku. – Zostawcie tu kije i plecaki – stanowczo głosem wydaje polecenia Dembe. W obecności

CLOSE ENCOUNTERS >> After four hours of our hike through the jungle, the guide announces that a hunter located the troop within 200 meters from us. "I hope he's not an intern," I think with fear as I recall the attack a female rhino we were exposed to a few days earlier by an inexperienced employee of the park. "Leave the sticks and backpacks here," Dembe gives orders with a firm voice. You cannot drink, smoke, make sudden movements and raise your voice in the presence of gorillas. You can take pictures, but without a flash. Do not approach them closer than 7 meters. Depending on their mood, they will come up to you themselves. The troop is accustomed to visits, but be careful, because these wild animals are at home. The Italians want to keep their sticks for self-defence at all costs. "Their protests are so ridiculous," I think, when I see dark hairy figures up in the trees jumping from one tree to another. I see five apes, the others hiding in the branches. Falling leaves reveal that they watch us from hiding. Like the guards, who stand at a safe distance. For them it is bread and butter, for us – a great adventure. More and more apes go down "to say hello." One big ape shows off its strength and agility on the branch right next to me. It looks at us amicably and then goes away. Meanwhile, there are some funny jostles in a gorilla kindergarten, young gorillas try to throw one another off a branch. After a while, females with young on their backs arrive, and it becomes increasingly difficult to keep a designated distance.

THE END OF THE VISIT >> When trying to take a photo with his low-quality camera, one of the Italians comes too close to a female. The animal responds immediately – it shows its huge teeth with hostility, leaving no doubt as to what will happen, if the daredevil takes a step forward. The sharp command of the guard: "Step back!" – deals with the rest. The Italian guy stands there pale.

But it is not the end of this exciting encounter. "Watch out, the head of the troop will soon appear," one of the guards whispers. And in fact there descends a huge male ape. Silver hair on its back and

Fot.: Karsten De Vriendt (2), Piotr Szymański



Każde zwierzę ma indywidualne rysy twarzy / Each animal has different facial features

goryli nie wolno pić, palić, wykonywać gwałtownych ruchów i podnosić głosu. Wolno robić zdjęcia, ale bez flesza. Nie podchodźcie do nich bliżej niż na 7 m, w zależności od nastroju same do was podejdą. Stado jest przyzwyczajone do wizyt, ale zachowajcie czujność, bo te dzikie zwierzęta są u siebie. Włosi za wszelką cenę chcą zachować kije w celu samoobrony. – Jakże śmieszne są ich protesty – myślę sobie, gdy wtenczasem w koronach drzew dostrzegam czarne owłosione sylwetki, przekształcone z drzewa na drzewo. Widzę pięć osobników, pozostałe chowają się w konarach. Spadające liście zdradzają, że nas obserwują z ukrycia. Tak samo jak strażnicy, którzy stoją w bezpiecznej odległości. Dla nich to chleb powszedni, dla nas – wielka przygoda. Coraz więcej małych schodzą się „przywitać”. Jeden wyrośnięty osobnik daje pokaz siły i zręczności na gałęzi tuż obok mnie. Przygląda się przyjaźnie, po czym się oddala. Tymczasem w małpim przedszkolu trwają zabawne przepychanki, dzieciaki usiłują nawzajem rzucić się z gałęziami. Po chwili przybywają samice z małymi na plecach, coraz trudniej o zachowanie wyznaczonej odległości.

KONIEC WIZYTY >> Jeden z Włochów podczas próby zrobienia zdjęcia dość słabym aparatem podchodzi zbyt blisko samicy. Zwierzę reaguje natychmiast – wrogo pokazuje ogromne zęby, nie pozostawiając wątpliwości, co będzie, gdy śmiałyek wykona choć jeden krok naprzód. Resztę załatwia ostra komenda strażnika: „– Step back!”. Włoch stoi blady. Na tym nie koniec wrażeń.

– Uważaj, zaraz pokażę się dowódca stada – szepcze jeden z strażników. I faktycznie schodzi potężny samiec. Srebrne włosy na plecach i karku zdradzają wiek oraz pozycję. Pan i władcą ostentacyjnie zaznacza teren i spaceruje, a my z pokorą śledzimy każdy jego krok. Nagle ku naszemu zdziwieniu jednym warknięciem daje sygnał do odwrotu. Małpy wycofują się do buszu, dumnie paradując obok nas i patrząc w oczy. Nawet znikając w krzakach, odwracają za nami głowy. Dopóki eksplorowanie terenu na to pozwala śledzimy stado. Z zauroczenia wyrywa nas głos strażnika: „– That's all”.

Teraz zaczyna się ostre zejście po glinie, które po trzech godzinach wieńczy wręczenie „Gorilla Trekking Certificate”.



W stosunku do ludzi goryle bywają nieśmiałe / Gorillas tend to be shy towards people

neck betray its age and position in the troop. The king ostentatiously marks the area and walks around, and we humbly watch its every move. Suddenly, to our surprise, it gives a signal to retreat with a single growl. The gorillas go back to the bush, proudly parading close to us and, looking into our eyes. Even disappearing in the bushes, they turn their heads to look at our team. As long as the lay of the land makes it possible, we watch the troop. The voice of the guard breaks the spell: "That's all."

Now sharp descent down the clay path begins; after three hours our hike ends with the handing of "The Gorilla Trekking Certificate".



Dojazd: bezpośrednie loty z Londynu zapewnia British Airways, z Amsterdamu – KLM, z Brukseli – Brussels Airlines (bilet w obie strony kosztuje ok. 550 EUR)

Wiza: na lotnisku kosztuje 50 USD

Waluta: szyling ugandyjski (UGX), 1 USD – 2,3 UGX

Język urzędowy: angielski, suahili

Warto wiedzieć: przed wyjazdem należy skonsultować się z lekarzem specjalistą chorób tropikalnych. Seria szczepionek i leków profilaktycznych kosztuje ok. 800 zł. Powolenie na tropienie goryli – 500 USD. Wydaje je Uganda Wildlife Authority i trzeba się o nie stać z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem

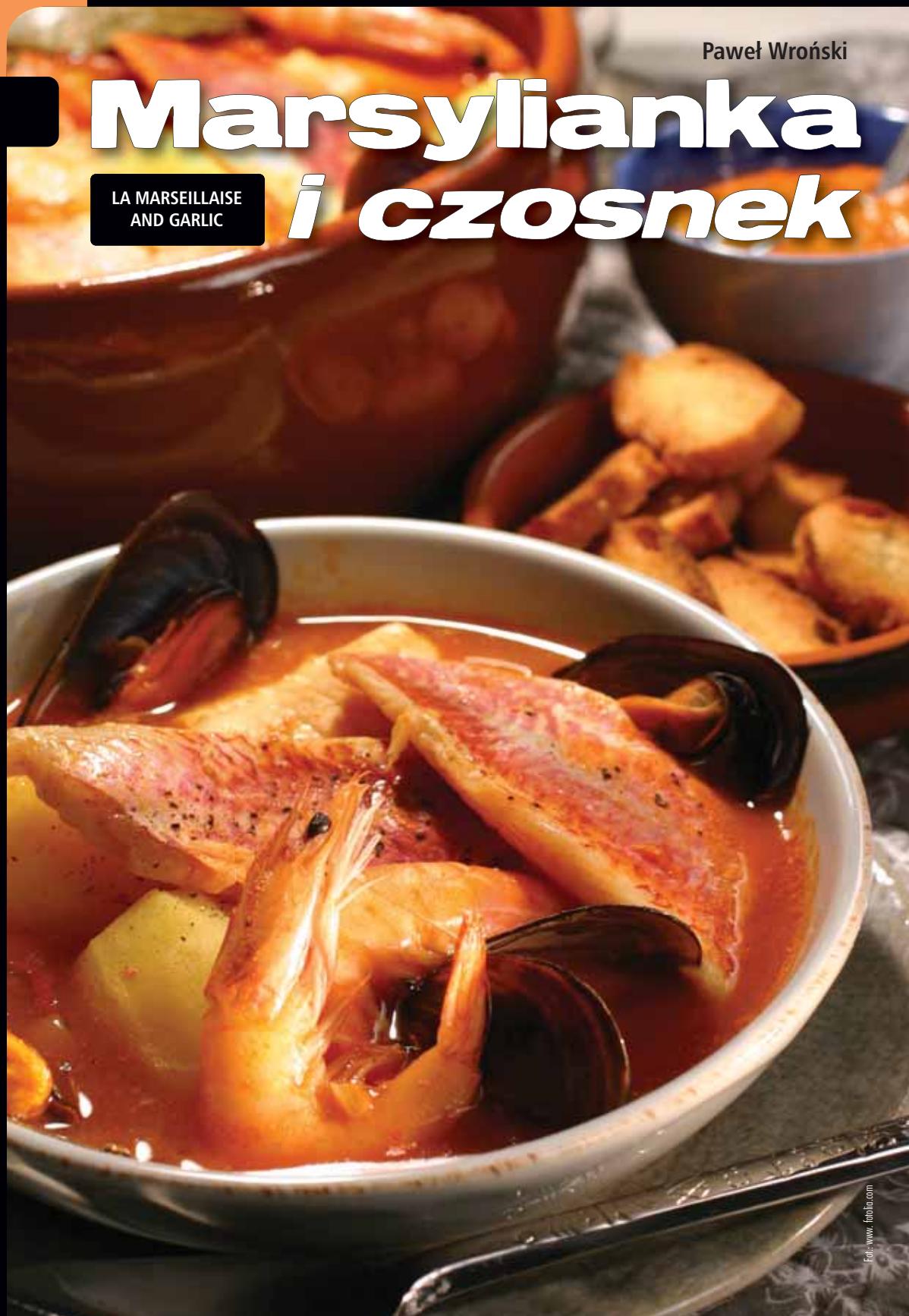
Getting there: direct flights from London by British Airways, from Amsterdam – KLM, from Brussels – Brussels Airlines (a return ticket costs EUR 550)

Visa: you can buy it at the airport for USD 50,

Currency: Uganda shilling (UGX) – UGX 2,3,

Official language: English, Swahili

Worth to know: before the trip you should consult a tropical disease specialist. Vaccines and prophylactics cost approx. PLN 800. The permit to track gorillas costs USD 500. It is issued by the Uganda Wildlife Authority and you have to apply for it a few months in advance



LA MARSEILLAISE
AND GARLIC

Paweł Wroński

Marsylianka i czosnek



Chluba Prowansji – sery owcze i wino / Provencal pride – goat cheeses and wine

**Prowansja to skapana w słońcu
kraina wakacji. To lazur morza,
zapach lawendy i czosnku.
Kuchnia regionu jest równie
uwodzicielska jak krajobraz.
Kolorowe potrawy przyprawione
ziołami działają na zmysły wzroku
i powonienia. Wszystkie są
przyrządzone z naturalnych
składników – plonów pól i mórz.**

Prowansja rozciągająca się na południowo-wschodnim cyplu Francji opiera się o sięgające trzech tysięcy metrów zaśnieżone szczyty Alp, opada zaś na złote plaże Lazurowego Wybrzeża. Co roku, w maju na Międzynarodowy Festiwal Filmowy w Cannes ściągają gwiazdy, a w ślad za nimi żądni sensacji dziennikarze i fotoreporterzy. Prestiżowa impreza staje się tematem plotek, kreacji pierwszoplanowych postaci obiektem pożądania, a wybrane filmy długo świętują triumfy na ekranach. W przeciwnieństwie do pełnego blichtru, choć pachnącego fiołkami i lawendą wybrzeża, przedgórza i alpejskie doliny skrywają świat nieco anachroniczny, wciąż jeszcze kreowany z prostotą przez ludzi przywiązanych do tradycji. W gospodarstwach czuć zapach ziół i czosnku.

Provence is a sunny land of holidays. It is the azure of the sea, the smell of lavender and garlic. The cuisine of the region is as seductive as its landscape. Colourful dishes seasoned with herbs affect your senses of smell and sight. They are all made from natural ingredients – the produce of fields and the fruit of seas.

Stretching on the south-eastern cape of France, Provence leans against three-thousand-meter-high snow-covered summits of the Alps only to descend to the golden beaches of the Blue Coast. Every year in May, the International Film Festival in Cannes attracts stars, which are followed by the journalists and paparazzi in pursuit of the sensational. The prestigious event becomes the subject of gossip, the outfits of leading actors – the objects of desire, while awarded films triumph at cinemas and on television screens for a long time. In contrast to the coast, which is characterized by glitter and still smells of violets and lavender, the foothills and Alpine valleys conceal the world, which is a bit anachronistic but created with simplicity by the people attached to their tradition. And farms smell of herbs and garlic. The secret of Provence is hidden in the bag labelled "Provencal herbs," which is available at almost every shop. It is surprising that it contains the mixture of very ordinary herbs: thyme, sage, basil, rosemary, mint, savoury, marjoram and oregano. When used with competence, this composition with its intriguing fragrance adds an irresistible flavour to dishes.

The same thing happens in the case of garlic, which in Provence is treated in a special way. Every year from mid-June to mid-July, the major street of the capital Marseille is lined with stalls bending under the weight of garlic heads. The air over the city, which gave its name





Na targu spożywczym w Marsylii / At a food market in Marseille

Tajemnica Prowansji jest ukryta w dostępnej w każdym niemal sklepie torbce z napisem: „Zioła prowansalskie”. Zaskakujące, że opakowanie zawiera mieszankę nader pospolitych roślin: tymianku, szałwi i bazylii, rozmarynu, mięty, czabru, majeranku i lebiodki, zwanej oregano. Frapująca aromatem kompozycja użyta ze znajomością rzeczy dodaje potrawom nieodpartego czaru. Podobnie jest z czosnkiem, który zajmuje w Prowansji miejsce szczególne. Każdego roku od połowy czerwca do połowy lipca, główną ulicę stóecznej Marsylii wypełniają stragany uginające się pod ciężarem główek czosnku. Powietrze nad miastem, które dało nazwę hymnowi Francji, jest przesycone mocnym, specyficzny zapachem. Tradycja czosnkowych targów w Marsylii sięga XV stulecia.

BEZ NIEGO ANI RUSZ >> Czosnku nie może zabraknąć w kuchni żadnej gospodyni – ani tej z Lazurowego Wybrzeża, ani tej z gór. Dodaje się go do zup, sałatek, w tym bogatej w składniki nicejskiej (kompozycja różnych sałat z dodatkiem tuńczyka, warzyw, jajek i anchois), kurczaka i jagnięciny, równe dobrze jak do pomidorów faszerowanych lub purée z dorsza. Czosnkiem naciera się grzanki podawane do miejscowych kozich serów. Słynne prowansalskie danie – kurczak z 40 ząbkami czosnku – choć wydaje się nie do zjedzenia, jest niezwykle łagodne, bo warzywo podczas gotowania traci charakterystyczny aromat. Bez czosnku nie przyrządzimy dobrego *ratatouille*, dania będącego najbardziej chyba udanym połączeniem czterech warzyw typowych dla regionu Morza Śródziemnego, tj. pomidorów, cukini, papryki i bakłażanów. Za sztandarową potrawę prowansalską uchodzi jednak *aioli*. Z rozgniecionych na miazgę ząbków czosnku i kryształków gruboziarnistej soli morskiej powstaje pasta ubijana potem z żółt-

to the French national anthem, is thick with strong, characteristic smell. The tradition of garlic fairs in Marseille dates back to the 15th century.

IT IS A MUST >> Garlic is an indispensable ingredient used by every homemaker in Provence – the one from the Blue Coast or the one from the mountains. It is added to soups, salads, including vegetable-rich *salade niçoise* (the mix of various salads with tuna, vegetables, eggs and anchovies), chicken and lamb as well as stuffed tomatoes or cod puree. Garlic is spread on the toasts served with local goat cheeses. Seemingly inedible, the famous Provencal dish, i.e. chicken with 40 cloves of garlic, is very delicate, because in the course of cooking garlic loses its characteristic smell. Without garlic we will not make good ratatouille, the dish which is probably the most successful combination of four vegetables typical of the region of the Mediterranean Sea, i.e. tomatoes, zucchini, peppers and aubergines.

However, a flagship Provencal dish is said to be *aioli*. Crushed garlic cloves and coarse sea salt are used to prepare a paste, which is then mixed with egg yolks. Some olive is added until the paste turns into thick, glossy sauce, which is similar to mayonnaise in terms of its consistency and appearance. It is used as a bread spread, it is served with mussels, vegetables,

Ratatouille – sztandarowa potrawa Prowansji / Ratatouille – a flagship dish in Provence



Foto: Monkey Business, iStockphoto.com



Pomidory faszerowane serem owczym i ziołami / Tomatoes stuffed with sheep cheese and herbs

kami jajek. Dodaje się do niej jeszcze oliwę, i to tak długo, aż zamieni się w gęsty polyskliwy sos o konsystencji i wyglądzie majonezu. Smaruje się nim chleb, podaje do małży, warzyw, mięs i ryb, a nawet grzybów i ślimaków, choć te ostatnie jada się najczęściej pieczone w żarze. Z dawien dawna na wiejskich festynach stawia się *aioli* w wielkich misach obok półmisków gotowanych warzyw i ryb. *Le grand aioli* to coś więcej niż potrawa, to kultywowany po dziś dzień obyczaj. Bezetroska biesiada przy długich drewnianych stołach zastawionych również lokalnymi winami.

JAGNIĘCINA I WIEPRZOWINA >> Innym związanym z odwieczną, acz wciąż żywą tradycją obyczajem są wędrowki owiec na pastwiska i z powrotem. W góry podają w drugiej połowie czerwca, wracają jesienią. W Prowansji wykorzystuje się każdą część jagnięciny. Po dziś dzień największym wzięciem cieszy się potrawa zwana – *pieds-et-paquets* – dosłownie nóżki i paczki. Dostaniemy ją zarówno w sklepach Marsylii i Sisteron, jak i w furgonach wiejskich rzeźników. Białe i gładkie owcze nóżki są ułożone starannie na tacach. Obok leżą paczki, czyli zawiniątko z żółdkowego nabłonka, wypełnione mielonym czosnkiem, pietruszką i bekonem. Paczki są gotowane mniej więcej pięć godzin w sosie z pomidorów, białego wina i aromatycznych roślin, głównie tymianku i liści laurowych razem z nóżkami i plastrem boczku. Dzięki żelaztynie z nóżek pomarańczowo-czerwony sos gęstnieje, zaś paczki stają się miękkie i bardzo delikatne.

meat and fish, and even mushrooms and snails, although snails are usually roasted in embers. From time immemorial, during country fetes, large bowls of *aioli* have been put on the table next to platters with cooked vegetables and fish. *Le grand aioli* is something more than a dish, it is a custom, which has been cultivated until this day. A cheerful feast at long wooden tables with local wine.

LAMB AND PORK >> Another custom associated with an old but still living tradition is the driving of sheep to mountain pastures and back. They go to the mountains in the second half of June and they come back in autumn. In Provence people use every single part of lamb. Up to this day, the most popular dish has been *pieds-et-paquet*, which literally means feet and packets. We will buy it both at shops in Marseille and Sisteron as well as from the trucks of country butchers. White and smooth sheep feet are arranged on trays. Next to them there are packets, i.e. bundles from tripe stuffed with ground garlic, parsley and bacon. The packets



„Świnia w Prowansji” to książka napisana przez Georgeanne Brennan – kobietę zakochaną w słynnym francuskim regionie i uznanej fachowcą od kulinariów. Książka jest autobiografią, a zarazem fascynującą historią poznawania smaków Prowansji, odkrywania niuansów miejscowości kuchni. Po lekturze trudno się oprzeć pokusie przyzadzenia prowansalskich dań według podanych przez autorkę przepisów.

Georgeanne Brennan, „Świnia w Prowansji”, Wydawnictwo Czarne



Tematykę kulinarną prezentują strony:
<http://uk.franceguide.com>; <http://pl.franceguide.com>

Kulinarne dziedzictwo niżej położonych obszarów Prowansji, głównie w regionie Var, opiera się na wieprzowinie. Świńobicie (*fête du cochon*) wciąż jest jednym z najważniejszych wydarzeń. Z rozbieraniem świń po uboju wiąże się nierozerwalnie przygotowywanie *caillettes*. Przysmak znany już w XVII w. z wyglądu przypomina hamburgery, ale ma inny kształt. Wyraźnie się go z wątroby i tłuszczu. Tnie na kostki, dodając czasami botwinkę lub szpinak; zawsze – czosnek, sól, pieprz i zioła. Tak przygotowanej masie nadaje się kształt kuli, przyozdabia szalwią, owija kawałkiem tłuszczowej siatki okrywającej świński żołądek. Przysmak pieczę się mniej więcej pół godziny.

AWANS POLEWKI >> Na wybrzeżu królują owoce morza i ryby. Na czele długiej listy miejscowych dań placuje się zupa rybna *bouillabaisse*. I to w wersji marsylskiej, która zdystansowała inne receptury. Jej nazwa pochodzi od dwóch czynności wykonywanych przy przyrządzeniu: „bolhir” – gotowania i „albaissar” – odcedzania. Wyrafinowany przepis ma dość prozaiczną, acz sięgającą czasów antycznych, genezę. Bouillabaisse była niegdyś prostym daniem rybaków sporządzanym z resztek połowów.

W naszych komercyjnych czasach dawna skromna polewka stała się hitem, a jej składnikami zaczęto się szczerić. Dziś używa się najczęściej ryb aż sześciu gatunków. Dodaje małże, a czasem także langusty i kraby, nie mówiąc o skorze pomarańczowej i szafranie, które wzmacniają wywar z cebuli, czosnku, marchewki i pora lub kopru włoskiego. Przygotowanie potrawy może zająć nawet trzy godziny. Niezależnie jednak od przepisu owoce morza dodaje się zaledwie na kilka minut przed zakończeniem gotowania. Potem zupę przelewając przez sito, aby zawarte w nim owoce morza odcedzić i podać na osobnym półmisku. Zupę serwuje się z grzankami, zwanyymi *marette*, i sosem aioli.

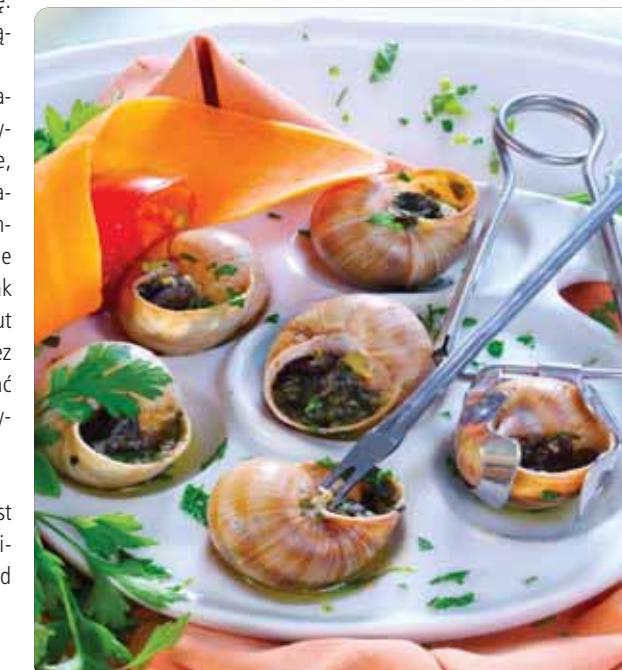
WINA I LIKIERY >> Choć podawanie wina do zup jest rzadkością, właśnie do bouillabaisse serwuje się białe wino apelacji Cassis, położonej zaledwie 20 km na wschód

are cooked for approx. five minutes in the sauce made from tomatoes, white wine and aromatic plants, mostly thyme and bay leaves along with the feet and a slice of bacon. Owing to the gelatine contained in the feet, this orange and red sauce gets thicker, while the packets become soft and very delicate.

The culinary heritage of the lower areas of Provence, particularly the region of Var, is based on pork. The slaughter of pigs (*fête du cochon*) is still one of the most important events there. The cutting of swine meat after slaughter is inseparably associated with the preparation of *caillettes*. This delicacy, which was known already in the 17th century, resembles hamburgers. It is made from liver and fat. These are cut into cubes and sometimes young beets or spinach leaves are added, plus garlic, salt, pepper and herbs. This pulp is then formed into a ball, decorated with sage and wrapped into caul fat. The dish is roasted for approx. half an hour.

ADVANCEMENT OF POTAGE >> The tables on the coast are dominated by sea food and fish. A long list of local dishes is opened by the fish soup called *bouillabaisse*. In its Marseille's version, which has surpassed other recipes. The name comes from two actions performed when the soup is being prepared, i.e. "bolhir" – cooking and "albaissar" – draining. The sophisticated recipe has a rather prosaic genesis, which dates back to ancient times. Bouillabaisse used to be a simple fishermen's dish prepared from what was left after catch. In our commercial times, the old simple pottage has become a hit, while its ingredients – the source of pride. Today

Ślimaki z masłem czosnkowym / Snails with garlic butter



Kaczka nadziewana jabłkami / Duck with apple stuffing

od Marsylii. Eksportowane w niewielkiej ilości i mało znane na obcych rynkach, w Prowansji są niezwykle popularne. Szczególnie ze szczepu *ugni blanc*, znanego jako podstawowy surowiec do destylacji słynnych francuskich koniaków (Cognac) i armaniaków (Armagnac). Wśród win czerwonych prym wiodą wyrabiane ze szczepu *grenache*, również z apelacji Cassis. Mają charakterystyczną rubinową barwę, są pełne, dość aromatyczne, a do tego pikantne i bogate w alkohol. Mimo wynikającego z hołdowania modzie rozwoju win czerwonych, sztandarowymi trunkami prowansalskimi są wina różowe. Zgoła odmienne zdawałoby się tradycje – czosnkowa i festiwalowa wcale się ze sobą w Prowansji nie kłócą. Zwłaszcza gdy pije się nie wino, ale *pastis* – anyżowy likier z badianu gwiazdowego, aromatycznej rośliny o delikatnych właściwościach leczniczych. Reguluje trawienie, jest więc idealny zarówno na wiejskie stoly, jak i eleganckie rauty z udziałem gwiazd.

it is usually made from six species of fish. Mussels and sometimes lobsters or crabs are added, not to mention orange peel and saffron, which enrich the brew made from onions, garlic, carrots and leeks or fennel. The preparation of the soup may take as long as three hours. However, irrespective of the recipe, sea food is added only several minutes before cooking is over. Then the soup is poured through a sieve to drain off the sea food and put it on a separate platter. The soup is served with the croutons called *marette* and aioli sauce.

WINES AND LIQUERS >> Although it is not a usual thing to serve wine with soups, bouillabaisse is served with white wines from Cassis, which is situated only 20 km to the east of Marseille. Exported only in small quantities and rather unknown on foreign markets, they are extremely popular in Provence. Especially those from *Ugni Blanc*, a grape variety known as the base to distil the famous French Cognac and Armagnac. The leaders among red wines are those made from the grape variety called *Grenache*, which is also from Cassis. They have a characteristic ruby colour, they are full-bodied, relatively aromatic, spicy and rich in alcohol. Despite the development of red wines, which results from fashion, the flagship alcoholic drinks of Provence are still pink wines.

Those two seemingly different traditions – the garlic one and the festive one – do not clash in Provence. Especially, when you drink *pastis* – aniseed liqueur from Star anise, an aromatic plant with some healing properties. It aids digestion, so it is ideal for both country tables and elegant receptions attended by celebrities.

Przygoda kulinarна w Prowansji

Novasol, firma z ponad 40-letnią tradycją, oferuje wiele domów wakacyjnych na południu Francji. Każdy z pachnącą ziołami w pełni wyposażoną kuchnią. Korzystając z naturalnych produktów dostępnych na targach, sami możemy przygotowywać tradycyjne prowansalskie potrawy. Inspiracją będą oryginalne przepisy i pejzaże.

Culinary adventure in Provence

Novasol, a company with over 40 years of experience, offers many holiday houses in the south of France. Each house has a fully-equipped kitchen, which smells of herbs. Using natural produce available at local markets, we may cook traditional Provencal dishes ourselves. We will draw inspiration from original recipes and landscapes.



NOVASOL – wynajem domów w całej Europie, duńskie korzenie i 40 lat doświadczenia, prostota procedur i solidność przy realizacji zleceń:

NOVASOL – houses to rent all over Europe, Danish origins and 40 years of experience, simple procedures and reliability when providing services:

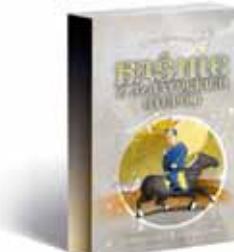
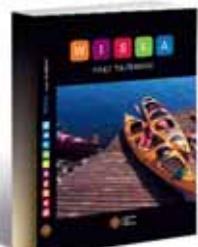
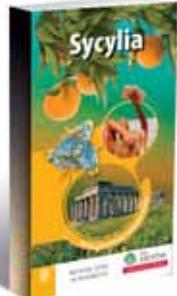
NOVASOL Polska Sp. z o.o., ul. Mickiewicza 12/3 | Szczecin
tel.: (91) 812 16 45, (91) 484 20 44

www.nowasol.pl



Biblioteka podróżnika

Urszula Gabryelska
Barbara Jampolska-Wasiak



w HOTELU KRAKUS***
w wyjątkowej cenie
TYLKO 215 zł od osoby



ul. Nowohucka 35, 30-717 Kraków,
tel.: (0-12) 652 02 652 02 23, fax: (0-12) 656 54 78
e-mail: biuro@hotel-krakus.com.pl
www.hotel-krakus.com.pl



Proponujemy weekendowy pobyt (od piątku do niedzieli)

Cena zawiera:

- 2 noclegi w pokoju 2-os. standard (fazienka, TV, telefon, radio) w przypadku rezerwacji w pokoju 1 osobowym – dopłata 50 zł.
- 2 śniadania (bufet szwedzki)
- 1 lunch serwowany w restauracji oferującej dania kuchni międzynarodowej
- 1 zaproszenie do znanej krakowskiej kawiarni na smakowite
- ty specjał i kawę
- w niedziele nieodpłatne przedłużenie doby do godziny 18⁰⁰
- parking dla zmotoryzowanych
- cena zawiera VAT
- Lokale gastronomiczne, do których zapraszamy, położone są w historycznym centrum Krakowa.
- Dla tych z Państwa którzy chcieliby przedłużyć pobyt

Sercecznie zapraszamy!

18 – 20 lutego 2011



4. Międzynarodowe
Targi Turystyki, Rekreacji
i Wypoczynku



www.intourex.pl

kontakt: tel. 32 788 75 07, e-mail: intourex@exposilesia.pl
tereny targowe: Expo Silesia Sp. z o.o., Braci Mieroszewskich 124, 41-219 Sosnowiec
www.exposilesia.pl

exposilesia



Georgian Wine Center Sp. z o.o.
ul. Wiertnicza 143, Warszawa, Poland

www.georgianwine.pl
www.kmwine.eu

Zapraszamy do współpracy dystrybutorów
na terenie Polski i poza granicami kraju.

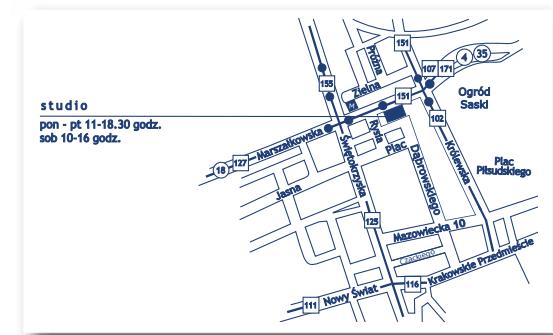
We are open to cooperation with distributors
from Poland and abroad.



... with Greetings from Poland
Lenpolska®
mode - national conception
marszałkowska 140 00-061 warszawa polska
tel +48(0)22 826 12 22 fax +48(0)22 826 12 22
collectionebeatagizinska.pl www.gizinska.waw.pl

Charakterystyczne lniane obrusy - to produkt,
który klient kupuje od nas już od dawna
(tradycyjny wiejski styl podoba się i nie traci
uroku) - produkowane w Polsce
i sprzedawane w sklepie projektanta:
National Mode Conception - Lenpolska,
Marszałkowska 140 w Warszawie

the traditional rural life style
has lost none of its appeal,
... an ingenious approach to the cherished
linen products are developed with a love
of detail, produced in Poland
and sold in the designer's shop
at Marszałkowska 140.



Zakupy w Warszawie
– Warszawa turystyczna

Zabierzemy Cię
do ponad 160 miejsc
na całym świecie.



turkishairlines.com
+48 22 529 77 00/01

Globally Yours | **TURKISH AIRLINES** 