

magazyn pokładowy

DOLNY
ŚLĄSK

Koleje
Dolnośląskie

#LatozKD

10 RZECZY,
które trzeba zrobić
w wakacje na Dolnym
Śląsku

str. 18-21

Pierwsze w Polsce
**WAGONY
ROWEROWE**
już w trasie

str. 4-5

*Wywiad
numeru*

IGO

str. 14-17

O muzyce, spełnianiu marzeń, nowych
możliwościach i akcji społecznej „Hejt może zabić”

**zabierz
mnie
do domu!**

WYBIERZ



SWÓJ KIERUNEK

BOLESŁAWIEC - WROCŁAW GŁÓWNY



CENA BILETU MIESIĘCZNEGO Z ULGĄ STUDENCKĄ: **186,98 ZŁ**



CZAS PRZEJAZDU: **66'**



ZESKANUJ
MNIĘ

#NA STUDIA Z KD



Koleje
Dolnośląskie



kolejedolnoslaskie.pl

Kronika Dolnego Śląska



Może to i górnolotne sformułowanie, ale taka właśnie kronika na waszych oczach spisywana jest od dokładnie 12 miesięcy. Jest co prawda również nieco „kolejowa”, ale najpiękniejszy region w kraju, jakim niewątpliwie jest Dolny Śląsk, w naszym czasopiśmie (sercach zresztą też) zajmuje miejsce szczególne. Z okazji pierwszych urodzin „Magazynu Pokładowego” życzymy sobie i wam samych bezpiecznych podróży. O lekturę w drodze się nie martwicie, my ją zapewnimy. A póki co – czas na małe podsumowanie tego, co za nami, a co nie byłoby możliwe bez świetnego zespołu, jaki dziś współtworzy to czasopismo.

Dwanaście tytułów to przede wszystkim dwunastu świetnych artystów, związanych z Dolnym Śląskiem, żeby nie wspomnieć o Tomaszu Kocie, Łukaszu Mrozie vel Mrozu, Igorze Herbutcie, Ani Wyszkoni czy Jacku Kawalcu. Każdorazowo okładkowe gwiazdy właśnie u nas odkrywają nowe karty zarówno ze swojego życia artystycznego, jak i prywatnego. I choć nie chwalą się głośno, które trasy Kolei Dolnośląskich upodobały sobie najbardziej, to z pewnością niejednokrotnie podróżowały pociągami KD, podobnie jak 80 mln pasażerów, jakim wynikiem możemy się dziś pochwalić.

Ostatni rok był dla Kolei Dolnośląskich czasem wytężonej pracy, obfitującym w wiele przełomowych wydarzeń. Z lektury naszego czasopisma dowiedzieliście się m.in. o historycznych kontraktach na zakup nowych pojazdów, zawartych z bydgoską Pesą i nowosądeckim Newagiem, co z pewnością nie byłoby możliwe bez kredytowania tych transakcji z PKO Banku Polskiego. Wprowadziliśmy was w proces budowy pociągów, podglądając w Bydgoszczy kolejne etapy powstawania Elfów2. Dzieliłiśmy się radością, kiedy uruchomione zostały pierwsze połączenia w ramach Dolnośląskich Kolei Aglomeracyjnych czy w momencie wbicia pierwszego szpadla na budowie nowoczesnego zaplecza technicznego dla naszej floty. Razem też się smuciliśmy, gdy Rosja zaatakowała Ukrainę, ludzie zaczęli uciekać przed wojną do Polski, a my uruchomiliśmy dla nich pociągi humanitarne, by szybciej i bezpieczniej przedostali się z Przemysła na zachód naszego kraju i dalej. Teraz znów mamy powody do radości, bo jako pierwszy przewoźnik w kraju uruchomiliśmy regularne połączenia dla rowerzystów ze specjalnymi wagonami rowerowymi, o czym więcej dowiedziecie się z lektury tego numeru.

Z nami zwiedzacie region, poznajecie jego włodarzy, ale też tajemnice, smaki czy opiekę zdrowotną. Po pierwszym roku nasza redakcja jest niczym rozpędzony pociąg, który zapewni wam wyłącznie dobre wspomnienia. Przyjemnej podróży i... lektury!

Bartłomiej Rodak

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

AKTUALNOŚCI

4 | Rowerowy hit kolejowy

REGION

6 | Dolnośląskie lato na dwóch kółkach

6 | Rowerowa gra terenowa dla rodzin

7 | Imprezy rowerowe w regionie

SAMORZĄD

8 | Dobre miejsce do życia

– rozmowa z *Beatą Moskal-Słaniewską*, prezydentem Świdnicy

ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

10 | Jelenia Góra, czyli miasto trzech mocy u stóp najwyższych gór Dolnego Śląska

WYWIAD MIESIĄCA

14 | IGO - Zawsze ktoś zostanie z tyłu

LATO Z KD

18 | 10 rzeczy, które trzeba zrobić w wakacje na Dolnym Śląsku

SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

22 | Ancymon zamknięty w butelce

FELIETON

23 | Słowokreska na pograniczu - Zapasy na zimę

ZDROWIE

24 | Skóra pod dermoskop!

– rozmowa z *Jadwigą Janigą*, lekarzem dermatologiem

HISTORIA

26 | Wakacje w pociągu

KULTURA

28 | Przegląd wydarzeń kulturalnych na Dolnym Śląsku

SPORT

30 | Atomowa moc

31 | Mistrzowie z piwnicy

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.kolejedolnoslaskie.pl

znajdź nasz profil w social media:    

#MAGAZYNPOKLADOWY



WYDAWCA: Koleje Dolnośląskie SA, REALIZACJA: Biuro Prasowe Kolei Dolnośląskich, REDAKTOR NACZELNY: Przemek Corso, ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Karolina Lis, Andrzej Padeniewski, Bartłomiej Rodak

WSPÓŁPRACOWNICY: Justyna Butryn, Bartek Dziwak, Marcin Kuc, Břetislav Kovařík, Marlena Kovařík, Cezary Olejnik, Honorata Rajca, Katarzyna Szajda, Aleksandra Szumska, Marek Zak

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Krzysztof Cichuta

KONTAKT: ul. Kolejowa 2, 59-220 Legnica, biuro.prasowe@kolejedolnoslaskie.eu



ROWEROWY HIT KOLEJOWY

38 jednoślądów zmieści się w specjalnym, pierwszym w Polsce wagonie rowerowym, który od 2 lipca kursuje między stacjami Wrocław Główny - Sobótka Zachodnia - Świdnica Przedmieście. To pierwszy w Polsce przypadek, kiedy spółka odpowiedzialna za przewóz pasażerów dostosowała do ruchu wagon towarowy, który służy do przewozu rowerów.

Trasa między Wrocławiem a Świdnicą z przystankiem w Sobótce Zachodniej nie jest przypadkowa: tereny wokół góry Ślęży obfitują w trasy rowerowe dostępne dla rowerzystów na każdym poziomie zaawansowania. Objężdżając górę od południa przez Przełęcz Tąpadała można rowerem dojechać do Świdnicy, gdzie w drogę powrotną do Wrocławia można się udać również pociągiem sprzężonym z wagonem rowerowym. Pociąg o nazwie KD Rowerowy do końca wakacji wyruszy ze stacji Wrocław Główny o godz. 8:50, dojeżdżając do Sobótki Zachodniej o 9:29 i Świdnicy Przedmieście o 10:07. Powrót możliwy jest ze stacji Świdnica Przedmieście o 15:58 oraz stacji Sobótka Zachodnia o 16:34. Chcąc podróżować z rowerem trzeba udać się na stację z co najmniej 15 minutowym zapasem przed planowanym odjazdem pociągu.

NAPRZECIW ROWERZYSTOM

– Te wagony to bardzo miły ukłon Kolei Dolnośląskich w stronę rowerzystów – powiedział w dniu premiery Cezary Grochowski, prezes Wrocławskiej Inicjatywy Rowerowej. – Koleje wychodzą naprzeciw oczekiwaniom rowerzystów, o co zabiegaliśmy u marszałka i władz województwa – dodaje. Województwo dolnośląskie jest jednym z najpopularniejszych w Polsce pod kątem destynacji turystycznej, również wśród rowerzystów, którzy przyjeżdżają na sudeckie trasy. Gwarantowa-



W dziewięciu rejsie przewieziono rowery różnego rodzaju, w tym szosowe, MTB, enduro, turystyczne i dziecięce.

Na wagon rowerowy sprzedajemy 38 biletów i są to pierwsze pociągi, w których mamy gwarancję przewiezienia roweru. Bilety można nabywać w Biurze Obsługi Klienta na stacji Wrocław Główny lub w aplikacji Koleo.

Bilety dostępne są na pięć dni przed planowanym odjazdem pociągu. W trakcie załadunku należy przybyć na stację 15 minut przed planowanym odjazdem pociągu. Podając rower drużynie konduktorskiej należy odczepić od niego sakwy czy kosze, a następnie podać go na poziom podłogi w wagonie rowerowym zespołowi konduktorskiemu Kolei Dolnośląskich. Po oddaniu roweru otrzymamy numerek, który następnie należy okazać przy odbieraniu roweru na stacji docelowej.

Przewóz roweru w jedną stronę kosztuje 7 zł.

Andrzej Padniewski

Obejrzyj:



FOTOGRAFIE: ARCHIWUM DWWD

ne miejsce w wagonie rowerowym do stacji Sobótka Zachodnia i Świdnica Przedmieście skraca im rowerową drogę w Sudety. Z pierwszego kursu jeden z podróżnych udał się z Sobótki Zachodniej do Dzierżoniowa, inny ruszył do Świdnicy przez Nową Rudę tak, by zdążyć na pociąg z wagonem rowerowym wracającym do Wrocławia Głównego o 15:58.

Debiutowi wagonu rowerowego przyglądał się również Bartosz Jungiewicz, dyrektor ds. handlowych Kolei Dolnośląskich: – System uchwytów, nie stosowany nigdy wcześniej w Polsce, sprawdził się – zaznaczył. – Rowery stoją stabilnie, udało się przewieźć rowery różnego rodzaju, w tym szosowe, MTB, enduro, turystyczne i dziecięce.

JAK SKORZYSTAĆ Z OFERTY KD ROWEROWY?

Najważniejsza informacja: z wagonu można skorzystać na trzech stacjach: Wrocław Główny, Sobótka Zachodnia i Świdnica Przedmieście. Tam jest zaplanowany czas na załadunek rowerów do wagonu. Bardzo ważne jest, by wiedzieć, że Sobótka Zachodnia to nie Sobótka – to dwie stacje w dwóch różnych częściach tego urokliwego miasteczka. Stacja Sobótka Zachodnia daje możliwość minięcia się pociągami, dlatego tam, a nie na stacji Sobótka, przewidziano dłuższy czas postoju. Rowerzyści chcący skorzystać z gwarantowanego miejsca w wagonie muszą czekać na pociąg na stacji Sobótka Zachodnia.



PAMIĘTAJ!

Stacja Sobótka i stacja Sobótka Zachodnia to dwie różne stacje!
Możliwość skorzystania z wagonu rowerowego możliwa jest wyłącznie na stacji Sobótka Zachodnia.



WAKACYJNY ROZKŁAD POCIĄGÓW KD ROWEROWY:

Odjazdy w weekendy:
8:50 Wrocław Główny
9:50 Sobótka Zachodnia
10:07 Świdnica Przedmieście
15:58 Świdnica Przedmieście
16:34 Sobótka Zachodnia

Dolnośląskie lato NA DWÓCH KÓŁKACH

Wakacyjne podróżowanie po regionie i zwiedzanie go z perspektywy dwóch kółek ułatwią Koleje Dolnośląskie. Latem warto skorzystać z oferty regionalnego przewoźnika. Pociągami dotrzemy m.in. do Szklarskiej Poręby, Kudowy-Zdroju, a nawet do Berlina.

Na turystów czekają promocje i nowe połączenia na trasie Wrocław - Świdnica przez Sobótkę. W sezonie letnim, od początku lipca, dodatkowym udogodnieniem na linii nr 285 są weekendowe pociągi dla rowerzystów, chcących się wybrać na wycieczkę np. w okolice masywu Ślęży.

– Dolny Śląsk oferuje wiele atrakcji i aktywności na lato. Jedną z nich jest właśnie jazda rowerowa. Mamy wiele przepięknych tras, dzięki którym lepiej można poznać nasz region, zarówno dla mniej, jak i bardziej doświadczonych cyklistów – mówi Tymoteusz Myrda, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Cel naszej wycieczki rowerowej można teraz wygodnie zaplanować, dzięki uru-

chomionej właśnie przez Dolnośląską Organizację Turystyczną, bezpłatnej aplikacji „Dolny Śląsk Rowerem” dostępnej w sklepach Google Play i App Store (zeskanuj kod QR i pobierz aplikację). Znajdziemy tam wyszukiwarkę tras rowerowych. Obecnie jest ich 75, a wkrótce baza urośnie do 200 propozycji. Wszystkie ścieżki dostępne w aplikacji zostały wcześniej przetestowane pod względem przebiegu, trudności i bezpieczeństwa.

Aby znaleźć najlepszą propozycję dla siebie, wystarczy w wyszukiwarce wpisać kilka danych, jak rejon, typ interesującej nas trasy, czy jej długość. Aplikacja pokaże nam wyniki skrojone pod nasze preferencje.

Celina Marchewka



Szlaki i ścieżki rowerowe na Dolnym Śląsku są skrojone dla każdego. Ciekawe propozycje dla siebie znajdują tu rodziny, zawodowcy czy osoby z niepełnosprawnościami.

Rowerowa gra terenowa dla rodzin #ZnajdźSwojąTrasę

W ramach kampanii #ZnajdźSwojąTrasę Urząd Marszałkowski zaprasza na rodzinną rowerową grę terenową. Swoich sił można spróbować w dowolnym momencie przez całe lato – dzięki specjalnej aplikacji.

Gra polega na przejechaniu wyznaczonej trasy, której kolejne punkty są ukryte w rymowanych zagadkach. Po ich rozwiązaniu dowiadujemy się, gdzie należy udać się dalej. Zabawa została zaprojektowana tak, by umożliwić uczestnikom poznanie ciekawych, czasami mniej znanych miejsc w stolicy Dolnego Śląska. Jej pokonanie zajmie około dwóch godzin.



Udział w rowerowej grze terenowej to świetny pomysł na rodzinne spędzenie czasu na świeżym powietrzu i przeżycie przygody.

– Dzieci od samego początku trzeba zachęcać do aktywnego wypoczynku. Gra terenowa to świetne rozwiązanie, ponieważ łączy przyjemne z pożytecznym. Samo odkrywanie atrakcji regionu podczas jazdy na rowerze jest znacznie bardziej ekscytujące niż na przykład w trakcie pieszej wędrowki, dlatego zachęcam, żeby wystartować i spróbować swoich sił – mówi Krzysztof Maj, Członek

Zarządu Województwa Dolnośląskiego. Gra będzie dostępna dla wszystkich chętnych przez całe lato - aby móc ją przejechać w dowolnym momencie, na przykład w ramach rodzinnego spędzania wakacji na Dolnym Śląsku i odkrywania jego przepięknych zakątków. Aplikację stworzyło Koło Naukowe Solvro z Politechniki Wrocławskiej.

Celina Marchewka



Sprawdź:



GOOGLE PLAY



APP STORE



FOT. UMWD

Imprezy rowerowe W REGIONIE

Dolny Śląsk od lat słynie w kraju z organizacji wielu wyjątkowych imprez rowerowych – ze względu na jedne z najlepszych w Polsce warunków do uprawiania tego sportu. Bike Maraton to wydarzenie, które co roku przyciąga 12 tysięcy uczestników.

Rowerowe imprezy organizowane na Dolnym Śląsku są bardzo popularne – numery startowe na niektóre z nich rozchodzą się nawet w kilka minut.

– Wyścigi etapowe, MTB, wjazd na Śnieżkę – Dolny Śląsk przyciąga cyklistów z kraju i zagranicy. Mamy najlepsze trasy rowerowe w Polsce – pasmo Sudetów od

Śnieżnika po Świeradów-Zdrój, niesamowitą sieć singletracków. Dolnośląskie imprezy rowerowe stały się kultowe w skali kraju – mówi Maciej Grabek, organizator Bike Maratonu.

W czasie wakacji i jesienią na Dolnym Śląsku odbędzie się kilka ciekawych zawodów, na które warto się wybrać nawet w charakterze widza: 16 lipca Bielawa - Ultra Maraton, 31 lipca Obiczów - Kolarski Weekend, 18 sierpnia Kowary - Z Widokiem na Ślężę, 10 września Bardo - Mistrzostwa Polski, 17 września Świeradów-Zdrój - Góry Izerskie. Zakończenie tegorocznego oficjalnego sezonu kolarskiego odbędzie się 8 października w Sobótce.

Celina Marchewka



Udział w zawodach rozgrywanych na Dolnym Śląsku biorą kolarze z całego kraju, a także zagranicy.

FOT. UMWD

DOBRE MIEJSCE DO ŻYCIA

Rozmawia **Przemek Corso**



**Rozmowa z Beatą
Moskal-Staniewską,
prezydentem Świdnicy**

Idąc w myśl zasady, że najprostsze pytania bywają najtrudniejsze, jak bardzo zmieniła się Świdnica na przełomie ostatnich kilku lat?

Ostatnie lata to dla Świdnicy intensywny rozwój gospodarczy. Rozbudowa średnich i dużych firm, duże inwestycje deweloperskie w nowe osiedla mieszkaniowe, nowi mieszkańcy, którzy wybrali nasze miasto jako dobre miejsce do życia. Ale to także coraz ważniejszy punkt na mapie turystycznej Polski. Prócz Kościoła Pokoju, zabytku UNESCO, który jest największym magnesem na turystów, przybysze z innych części Polski czy Europy odwiedzają chętnie także nasz Rynek, Katedrę św. Stanisława i Wacława czy Muzeum Dawnego Kupiectwa. Świdnica stanowi też bardzo dobrą bazę wypadową dla tych, którzy przyjeżdżają, aby podziwiać i poznawać zabytki i niezwykle miejsca Dolnego Śląska. Mamy coraz prężniej rozwijającą się bazę hotelową. Stąd tak ważne jest, aby skomunikowanie Świdnicy było jak najlepsze.



Od lewej: Damian Stawikowski, Prezes Kolei Dolnośląskich, Beata Moskal-Słaniewska, Prezydent Świdnicy, Wojciech Zdanowski, Wiceprezes Kolei Dolnośląskich.

FOT. UMWD

Jaka jest w takim razie reakcja mieszkańców na wznowione po 22 latach połączenia na linii 285 do Wrocławia?

Pierwsze reakcje były entuzjastyczne. Mieszkańcy nie mogli doczekać się uruchomienia nowych połączeń. Bardzo bacznie obserwowali modernizację trasy. W momencie, gdy ogłoszono uruchomienie linii, wiele osób od razu planowało wycieczki przede wszystkim do Sobótki, ale też wiele osób sygnalizowało, że będzie to świetne połączenie przy dojeździe do pracy, na uczelnię czy nawet po zakupy do centrum Wrocławia. Jazda pociągiem przy obecnym ruchu drogowym to doskonała i bezpieczna alternatywa. Od pierwszych dni mieszkańcy bardzo chętnie korzystają z tego połączenia.

Czy połączenie kolejowe ze stolicą województwa – w czasie krótszym niż jedna godzina – realnie wpłynie na rozwój rynku pracy i rozwój gospodarczy Świdnicy?

Niewątpliwie tak. Godzinne połączenie, tak jak mówiłam bezpieczne i komfortowe sprawia, że osoby nie mogące znaleźć satysfakcjonującego miejsca pracy w Świdnicy będą go mogły szukać we Wrocławiu, ale też może zdarzyć się odwrotnie. Ktoś, kto dzisiaj pracuje we Wrocławiu, może podjąć decyzję o przeprowadzeniu się do Świdnicy, na co bardzo liczymy. Uważam, że mieszkanie w mieście średniej wielkości jest nie tylko tańsze, ale o wiele bardziej komfortowe niż w dużej aglomeracji.

Świdnica często określana jest mianem miasta murali. Jeden z nich przedstawia pociąg KD. Jak wygląda polityka miasta wobec artystów? Jakie wydarzenia kulturalne są warte odwiedzenia przez Dolnoślązaków z innych zakątków województwa?

Naszym sztandarowym wydarzeniem i to takim, które nastąpi już wkrótce, jest Festiwal Bachowski, na którym prezentowane są nie tylko utwory mistrza Bacha, ale także muzyków z

innych epok. Jest to prezentacja artystów z całej Europy, a nawet świata. Kolejne wydarzenia, na które serdecznie zapraszamy, to letni Festiwal Teatrów Otwartych czy jesienny Festiwal Filmowy Spektrum, na którym prezentujemy najnowsze produkcje filmowe krajowe oraz zagraniczne, które zyskały świetne oceny krytyków czy zostały nagrodzone na międzynarodowych festiwalach. Świdnica jest miastem otwartym dla artystów. Poprzez system stypendiów czy innego rodzaju wsparcie pomagamy w realizacji projektów, w wydawaniu płyt, książek czy realizowaniu dużych projektów plastycznych. Świdnickie murale są właśnie jedną z takich inicjatyw, które kiedyś rozpoczął na niewielką skalę Robert Kukła. Dzisiaj coraz więcej ścian jest ozdobionych m.in. portretami znanych i sławnych Polaków.

Nie jest już tajemnicą, że Koleje Dolnośląskie wprowadziły do swojego taboru pierwsze w Polsce wagony rowerowe. Początkowo będą dostępne na trasie Wrocław Główny – Świdnica Przedmieście przez Sobótkę Zachodnią. Jakie są wasze turystyczne oczekiwania? Czy świdniczanie czekają i mają zamiar korzystać z tych połączeń?

Turystyka rowerowa jest to jedna z najdynamiczniej rozwijających się form turystyki w ogóle. Świdnica jest już zaopatrzona w sieć dróg rowerowych w całym mieście, ale z roku na rok realizujemy coraz więcej projektów, które pozwalają nam łączyć się z sąsiednimi gminami i drogami leśnymi przygotowanymi przez Nadleśnictwo Świdnica. Takich szlaków malowniczych mamy bardzo dużo, stąd informacja o uruchomieniu specjalnych wagonów wzbudziła wielką radość wśród miłośników turystyki rowerowej. Jestem przekonana, że świdniczanie będą chętnie korzystać z tego rodzaju transportu.

Dziękuję za rozmowę.

// ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

JELEŃ GÓRA

CZYLI MIASTO TRZECH MOCY
U STÓP NAJWYŻSZYCH GÓR
DOLNEGO ŚLĄSKA

**BARTEK DZIWAŁ**

podróżnik, fotograf, autor
bloga bartekwpodrozy.pl

#LatozKD

W każdy weekendowy poranek, gdy turyści wypełniają pociągi, aby ruszyć w kierunku Karkonoszy i Gór Izerskich, Jelenia Góra staje się popularnym kierunkiem podróży. Jedni mijają miasto i bezpośrednimi pociągami docierają do Szklarskiej Poręby, inni przesiadają się w busy do Karpacza lub Świeradowa-Zdroju i stamtąd zaczynają górskie podboje. Dzisiaj Jelenia Góra nie będzie dla nas jednak bazą wypadową, a ostatecznym celem podróży. Pospacerujmy po mieście trzech mocy, które przyciągają do niego turystów.

Rozbudowa jeleniogórskiej sieci przystanków kolejowych i duża liczba kursujących pociągów spowodowały, że kolej to naturalny wybór przy planowaniu wycieczki do Jeleniej Góry. Pociągami dotrzesz do centrum miasta i w okolice starówki (wysiadając na stacji Jelenia Góra), do dzielnicy uzdrowskowo-parkowej, (dojeżdżając do Jeleniej Góry Cieplic) lub do podnóża zamku Chojnik, jadąc do jeleniogórskiego Sobieszowa.

W jeden dzień spróbujemy poznać każdą z trzech mocy Jeleniej Góry, które miasto pokazało mi po kilku podróżach. Moc związana z estetyczną architekturą: spójnie zabudowaną starówką z ładnymi kawiarniami i restauracjami, pozwoli ci zrelaksować się i nasycić historyczną ciekawość już po kilku minutach od wyjścia z pociągu na stacji Jelenia Góra.

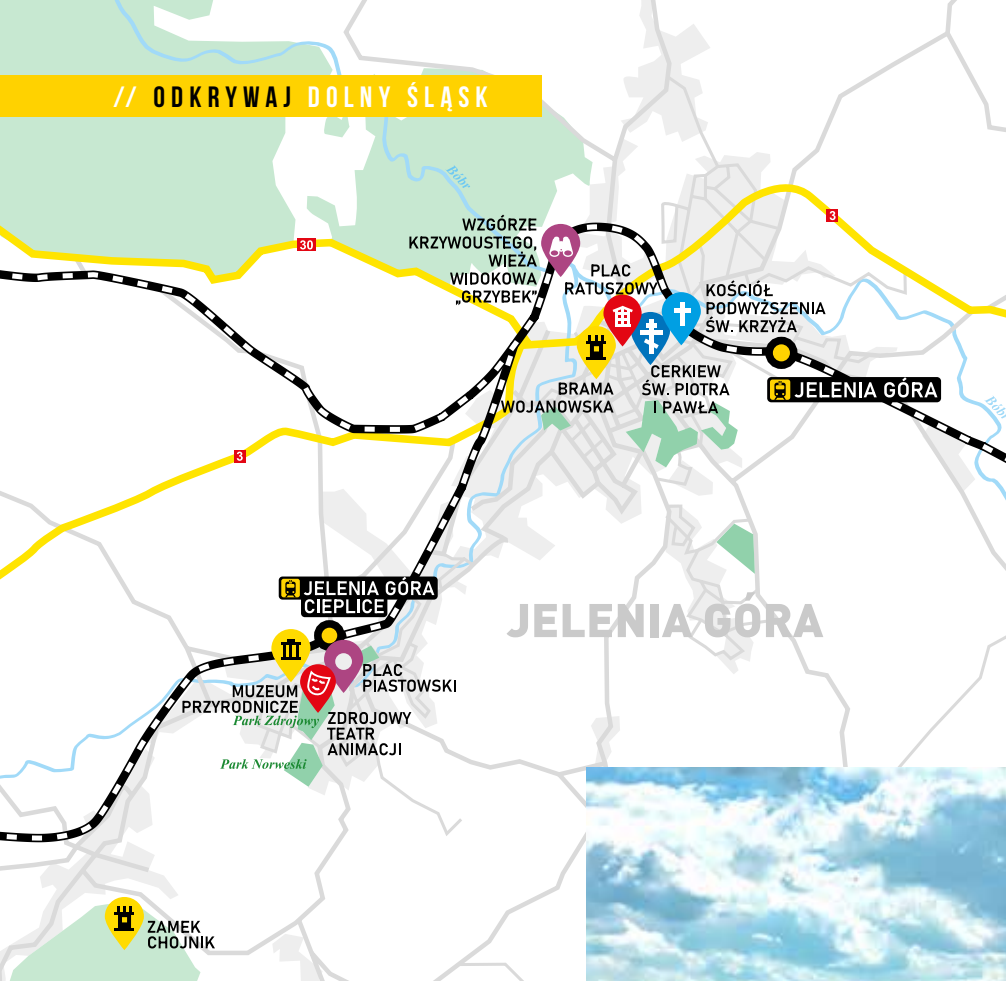
O drugiej mocy, czyli świetnym położeniu w otoczeniu gór, przekonasz się obserwując jeleniogórski krajobraz. Miasto to naturalna baza wypadowa dla turystów jadących w Karkonosze i Góry Izerskie, ale sama Jelenia Góra również dostarczy kierunków na krótkie wędrówki. Na miasto spojrzymy z wieży widokowej na Wzgórzu Krzywoustego, a później z ruin zamku Chojnik - jednej z najchętniej odwiedzanych atrakcji okolicy.

Trzecia moc, którą docenia się szczególnie wtedy, gdy większość roku spędza się w dużym mieście, to uzdrowski charakter i tereny zielone Jeleniej Góry. Uzdrowska dzielnica Cieplice Śląskie-Zdrój z dużymi parkami: Zdrojowym i Norweskim, pełna zieleni i unikalnych atrakcji Dolina Bobru, parkowe Wzgórze Kościuszki. W takich warunkach regeneracja po trudnym tygodniu przebiega najsprawniej.

Zwiedzanie Jeleniej Góry zaczynamy od krótkiego spaceru ze stacji kolejowej Jelenia Góra w kierunku starówki. Zanim „zaparkujesz” w kawiarni cukru.cafe po filiżankę świetnego Aeropressa (zapytaj koniecznie o ziarna Yemen Sha'an z palarni The Coffee Collective),



Kolorowym kamienicom placu Ratuszowego uroku dodaje Fontanna Neptuna.



zajrzyj do kościoła pw. Podwyższenia Krzyża Świętego. To jeden z sześciu tzw. „kościółów łaski”, na których budowę na Śląsku zezwolono ewangelikom w 1709 r. Projektant kościoła pochodził z odległego, estońskiego Tallina. Poza imponującym wnętrzem świątyni, które obejrzysz wchodząc do środka przy okazji nabożeństw, przespaceruj się też po otaczającym kościół parku. Na ścianach ogrodzenia znajdziesz epitafia, a między nimi barokowe kaplice gro-

bowe rodzin zamieszkujących dawniej Jelenią Górę. Wiele z nich mocno ucierpiało w końcówce II wojny światowej i w latach powojennych. Ich konserwacja nie była wtedy dla polskiej administracji priorytetem.

Wędrując dalej w kierunku placu Ratuszowego, przejdziesz obok XVIII-wiecznej cerkwi św. Piotra i Pawła. Mijając ją, zwróć uwagę na wmurowane w jej ścianę, średniowieczne krzyże pokutne. Kolejny mocny punkt krajobrazu to dawna miejska brama Jeleniej Góry - Brama Wojanowska z ok. 20-metrową basztą, do których przylega kaplica św. Anny. Wystarczy krok przez bramę i... jesteśmy w sercu jeleniogórskiej starówki.



Ze Wzgórza Krzywoustego zobaczysz nie tylko miasto, ale też górską okolicę tej części Dolnego Śląska.



W drodze z dworca kolejowego Jelenia Góra na centralny plac miasta nie przegap... pokaznego byczka!

Dla Rynku (a właściwie - placu Ratuszowego) w Jeleniej Górze charakterystyczne są kamieniczki z podcieniami, w których działają kawiarnie i restauracje. Przy jednej z pierzei poszukaj pomnika z symbolem miasta, czyli czerwonym jeleniem. Jeśli zdziwi cię widok czerwonego tramwaju tuż przy budynku Ratusza, potraktuj go jako ślad po dawnej historii. Tramwaje kursowały po Jeleniej Górze do 1969 r., a ślad po dawnym torowisku znajdziesz tuż pod przejściem łączącym dwie części Ratusza.

Tylko 1,5-kilometrowy spacer z placu Ratuszowego wystarczy, aby wdrapać się na Wzgórze Krzywoustego z wieżą Grzybek. Dostępny za darmo punkt widokowy gwarantuje dobrą panoramę Jeleniej Góry, ale też Kotliny Jeleniogórskiej

FOTOGRAFIE: BARTEK OZIMIAK



Cieplice-Zdrój, czyli uzdrowiskowa dzielnica Jeleniej Góry, to idealne miejsce na relaks w pogodny dzień.



Jeśli lubisz punkty widokowe, wieża na Wzgórzu Krzywoustego to obowiązkowy punkt zwiedzania.

i mocno widocznych w tle Karkonoszy. Z góry dobrze wygląda też starówka, po której spacerowaliśmy chwilę wcześniej. Przygotuj się na troszkę schodów do pokonania.

Po nasyceniu się widokami, korzystając z pociągu (niecałe 2 km do przystanku Jelenia Góra Zabobrze) lub z komunikacji miejskiej (autobus nr 2 z przystanku „Podwale 02”) możesz ruszyć dalej w pogoni za uzdrowskim powietrzem Ciepliec. Aby móc wygodnie pospacerować po Parku Norweskim, Parku Zdrojowym i zwiedzić Cieplice, najlepiej wysiąść z autobusu na przystanku „Termy Cieplickie 22”. Życie uzdrowiska toczy się w okolicach placu Piastowskiego, przy którym stoi zajmowany przez Politechnikę Wrocławską pałac Schaffgotschów.

Będąc w Cieplicach, zajrzyj do kawiarni Harper po kolejną dawkę kofeiny z dobrze palonych ziaren. Warto odwiedzić też Muzeum Przyrodnicze, obejrzeć spektakl Zdrojowego Teatru Animacji albo po prostu rozłożyć się na parkowej trawie i poczuć atmosferę miejskiego uzdrowiska. A jeśli wrażeń na ten dzień jest jeszcze za mało, autobusem linii 22 możesz

dojechać do Sobieszowa i wdrapać się na ruiny zamku Chojnik. Zbudowano go przy 150-metrowym urwisku, z którym związana jest legenda o okrutnej księżniczce Kunegundzie. Poznasz ją dopiero wtedy, gdy wdrapiesz się na Chojnik.

Bartek Dziwak

A gdy już poczujesz, że poznałeś każdą z trzech mocy Jeleniej Góry, czas skierować się do stacji kolejowej i pociągiem Kolei Dolnośląskich wrócić do domu. Nie musisz wracać na stację Jelenia Góra, bo również w Sobieszowie i Cieplicach wsiądziesz do pociągów kursujących między Szklarską Porębą a Wałbrzychem i Wrocławiem.



Dojeżdż do JELENIEJ GÓRY
Kolejami Dolnośląskimi:

z WROCŁAWIA GŁ. 🕒 2 godz. 8 min.
z WAŁBRZYCHA 🕒 1 godz. 4 min.





IGO - IGOR WALASZEK

przyszedł na świat w 1992 roku. Pochodzi z Krakowa. Najbardziej znany jest z działalności w wykonującym muzykę taneczną duecie o nazwie Bass Astral x Igo, który stworzył razem z basistą Kubą Traczem. To jednak nie jest ich pierwsza współpraca muzyczna. Artyści występowali wcześniej razem także w rockowym zespole Clock Machine. W 2016 roku razem z Filipem Jarzęckim założył własną wytwórnię muzyczną o nazwie Iglo Records.

Walaszek dał się poznać dzięki udziałowi w projekcie Męskie Granie. W 10. edycji festiwalu Igo razem z Katarzyną Nosowską, Krzysztofem Zalewskim i Organkiem wykonał singiel Sobie i Wam, a już rok później sam został gwiazdą Męskiego Grania. Razem z Błażem Królem i Darią Zawiałow wykonał singiel Świt.

Igo szybko stał się jedną z największych gwiazd młodego pokolenia w Polsce. Koncertował już na największych festiwalach muzycznych w naszym kraju i współpracował z największymi muzykami. Dotychczas współpracował, m. in. z Natalią Nykiel, Sokołem i zespołem Sistars czy Dawidem Podsiadło. Do jego najpopularniejszych utworów zaliczają się: Feeling Exactly, It's only emotions oraz Planets.

ZAWSZE

KTOŚ ZOSTANIE Z TYŁU

Rozmawia **Przemek Corso**

Moja babcia zawsze twierdziła, że jeżeli będziemy mieli nieograniczony dostęp do wiedzy, to świat będzie lepszy. „Ucz się, ucz, bo nauka to potęgą klucz” i tak dalej. Ciężko jednak nie odnieść wrażenia – a mówię to głównie w kontekście twojego najnowszego singla dotyczącego hejtu – że mamy dostęp do wiedzy, ale jednak wcale nie jest lepiej.

W tym leży problem. „Ucz się, ucz”, ale ludzie nie chcą się uczyć. Mają dostęp do wiedzy, ale z niej nie korzystają. Na tym polega cały paradoks. Mogłoby być lepiej, ale nie będzie.

Czy twoim zdaniem brak wiedzy jest źródłem internetowej nienawiści?
Brak świadomości. Myślę, że ludzie mają błędne poczucie, że są anonimowi w sieci. Że są bezkarni. Że mogą napisać cokolwiek i nikt ich nie pociągnie za te słowa do odpowiedzialności. Zaczęło to działać w taki sposób, że ludzie stracili jakikolwiek szacunek do osoby po drugiej stronie komputera czy telefonu. Dochodzi do sytuacji, w których wręcz zaczynają pastwić się dla zabawy, testując granicę tego, jak daleko mogą się posunąć.

Udzieliłeś kilku wywiadów towarzyszących premierze singla „Helena” i byłeś w nich przepytwany o swoje obawy dotyczące tego, czy aby za bardzo się nie odkrywasz, jakby nie patrzeć tytuł utworu, to imię twojej córki. Twoje obawy się spełniły?

Czymś innym jest krytyka, czymś innym jest hejt, ale na szczęście u mnie nie jest to na taką wielką skalę. Nie na tak wielką jak u innych ludzi z branży, właściwie to każdej branży, bo nie dotyczy to tylko artystów, ale wszystkich. I jest to przykre, jest to bolesne, a bolesne tym bardziej, kiedy wiesz, że ci ludzie cię nie znają, nie mają pojęcia kim tak naprawdę jesteś, jakie reprezentujesz wartości i jakim człowiekiem jesteś. A hejt sprowadza często to wszystko do jednego zdania. Zastanawiasz się później po co to było, a chodziło o to, żeby bolało i żeby raniło. Mam znajomych artystów, którzy boją się wypuszczać swoje rzeczy do sieci, w obawie, że ludzie ich zniszczą. To przerażające. Posiłkuję się takimi przykładami i wypowiadam się o sztuce, dlatego że sam robię sztukę, ale analogiczne sytuacje dotyczą, jak już wspomniałem, wszystkich. Naprawdę wszystkich.

”

Gdybym zamknął się w jednym gatunku muzycznym, to za pięć lat nie miałbym siły już cze­go­kol­wiek zrobić.

Zjadłoby to mnie od środka.



Foto z planu teledysku do piosenki „To też o tobie”. Piosenka jest zapoczątkowaniem akcji „Hejt może zabić”, w której twórcy otwarcie przeciwstawiają się rosnącemu i powszechnemu zjawisku, jakim jest szerząca się nienawiść zarówno w wirtualnym, jak i realnym świecie. Apel jest prosty: nie przechodźmy wobec tego obojętnie.

FOT. KRZYSZTOF CICHUTA

Na pewno nie można zarzucić ci braku odwagi. Decyzje, które podejmujesz, sprawiają wrażenie decyzji stricte artystycznych, nie biznesowych. Najpierw Clock Machine, później mega popularne w całym kraju Bass Astral X Igo, a mimo to cały czas szukasz i niedawno podjąłeś decyzję o wydaniu solowej płyty. Zupełnie jakbyś próbował wymykać się szufladkowaniu.

Ludzie lubią to co znają i wiem, że wiele osób, które zaczęły słuchać mojej muzyki i jeździ na nasze koncerty, chciałyby, żebym znowu wydał tę samą płytę, co poprzednio. Tylko tu pojawia się zagrożenie tym, że można wpaść w pętlę. Jeżeli wydałbym to samo, te same osoby, które tego oczekiwały, zaczęłyby krytykować fakt, że nie dostają nic nowego. Błędne koło.

Stajemy się niewolnikami tego co lubimy?

A zawodowo tego co lubią inni. Najważniejsze w takich sytuacjach to robić jednak swoje, a ja lata temu podjąłem decyzję o tym, żeby zawsze robić nowe rzeczy. Dla zasady. Gdybym zamknął się w jednym gatunku muzycznym, to za pięć lat nie miałbym siły już czełkować robić. Nie czerpałbym z tego radości. Zjadłoby mnie to od środka.

Mam wrażenie, że artyści często padają ofiarą tak zwanej „recepty na sukces”. Próbuje powielać własny sukces, aż nagle okazuje się, że plagiatują sami siebie. A jak wiemy od plagiatu bardzo blisko do parodii.

Dokładnie tak. A w byciu artystą najważniejsze są poszukiwania i prawda.

Przed premierą singli do twojej solowej płyty, wspominałeś, że twoi słuchacze będą zaskoczeni. Byli. Są nadal? I czy ty w ogóle potrafisz jeszcze obiektywnie oceniać swoją pracę?

Byli zaskoczeni. Zmiana sprawia, że zawsze ktoś zostanie z tyłu, ale na jego miejsce pojawi się ktoś nowy. To na szczęście nie jest ostateczna reguła, bo czasami ci, co zostają z tyłu...

Doganiają wagonik?

Tak. I zaczyna im się podobać to, co słyszą i to, co się dzieje. Ewolują razem ze mną. Do tej pory wypuściłem trzy single. Na albumie jest osiemnaście numerów i naprawdę wierzę, że każdy znajdzie tam coś dla siebie.

W momencie, w którym osiągasz sukces, otwierają się przed tobą nowe drzwi, a później kolejne i następne. Mam na myśli drzwi nieoczywiste, takie, które mogą cię zaprowadzić w ciekawe miejsca. Masz może na warsztacie jakiś projekt aktorski? Albo coś innego, spoza muzyki?

Aktorstwo jest przede mną. Może kiedyś. Pracując nad płytą, poświęciłem jej naprawdę

”

*W byciu artystą najważniejsze są
poszukiwania.*

FOT. KATARZYNA BIELSKA

mnóstwo czasu, więc chciałbym teraz mieć przestrzeń na bycie ojcem. Dodatkowe projekty odkładam na przyszłość. Ale tak, lubię aktorstwo, lubię grać, lubię kręcić klipy, mam debiut w dubbingu filmu animowanego. To wszystko daje mi dużo radości i wierzę, że bym się w tym odnalazł – tak na poważnie. Jak miałem dwanaście lat, zagrałem w amerykańskim filmie o papieżu.

Słucham?

Zagrałem Żyda na Wawelu. W katedrze. Więc w pewnym sensie debiut kinowy mam za sobą.

Chciałem cię jeszcze zapytać o twój najnowszy singiel pt. „To też o Tobie”. Całość opowiada o hejcie. Teledysk jest bardzo mocny, bardzo sugestywny. Uważasz, że dotarliśmy do momentu, w którym musimy już ludziom pokazywać pewne rzeczy wprost? Że czas metafor dobiegł końca?

Myślę, że tak. Ludzie już w sieci grożą sobie śmiercią. To jest najwyższy czas, żeby próbować to zatrzymać o ile jest to do zatrzymania. Przynajmniej będę mógł spojrzeć sobie w lustro i powiedzieć, że próbowałem wykorzystać swoje zasięgi, żeby z tym coś zrobić. Żeby zatrzymać tę maszynę zła napędzaną frustracjami i gniewem osób, które są nieszczęśliwe i niespełnione. Marzę o tym, żeby każdy zajął się sobą i zaczął zmianę od siebie.

Poza wspomnianym singlem jest jeszcze ogólnopolska kampania...

Jest to akcja społeczna „Hejt może zabić”. Pojawi się w niej kilku artystów, a całość będzie się składała z różnych projektów

towarzyszących. Będzie tam przestrzeń nie tylko dla artystów i ich fanów, ale również dla lekarzy, polityków i ludzi z najróżniejszych branż. Będziemy ze wszystkich sił próbowali pokazać, jak duży wpływ może mieć anonimowy hejt na życie innych. Jak często może stać się przeszkodą w dalszym rozwoju i działaniach. To będzie zupełnie inna strona tego, co wydaje nam się, że już oswoiiliśmy. Bo widzisz...

Tak?

Rzecz, w tym, że nad pewnymi kwestiami nie powinno się przechodzić obojętnie, rozkładać ręk i mówić: dobrze, czyli tak już po prostu jest. Nie, trzeba powiedzieć stop.

A masz jeszcze jakieś marzenia do spełnienia? Jesteś tatą, jesteś spełniony zawodowo, czujesz się społecznie odpowiedzialny, teraz ta niesamowita akcja, jesteś szczęśliwy i ciągle to podkreślasz.

Cóż...

Tak?

Marzę, żeby nagrać duet ze Stromae.

Dziękuję za rozmowę.

Obejrzyj:



10 RZECZY, KTÓRE TRZEBA ZROBIĆ W WAKACJE NA DOLNYM ŚLĄSKU

#LatozKD

Nasz przepis na niezapomniane wakacje w regionie

Przepis na niezapomniane wakacje – piękno natury, wyjątkowe zabytki, tajemnicze miejsca. Dolny Śląsk to region, który oferuje wiele – od rozległych stawów na północy po najstarsze góry w Polsce na południu. Skrywa wiele sekretów i bezcennych budowli. Oto nasza lista 10 rzeczy, które warto zrobić latem na Dolnym Śląsku.

SPĘDŹ NOC POD ROZGWIEŹDŹONYM NIEBEM

1 Wieczne śpiewy przy ognisku, gwieździste niebo i poranek z niesamowitym wschodem słońca – taką noc – niewielkim kosztem – można spędzić w dolnośląskich górach pod namiotem. Biwakowiczom polecamy kultowe miejsca w dolnośląskich górach, które oferują klimatyczne punkty kempingowe. Wśród nich są takie lokalizacje jak Andrzejówka – malowniczo położona na przełęczy trzech dolin, pod szczytem Waligóry. Można tam trafić w trakcie pieszej wędrówki, m.in. czerwonym szlakiem z Sokołowska do Jedliny-Zdroju albo dostać się samochodem. Za schroniskiem znajduje przestrzena polana przeznaczona na rozbić namiotu, a w budynku są serwowane znane naleśniki z jagodami.



Andrzejówka

FOT. BARBARA SCHUTTA

ZNAJDŹ SWOJĄ TRASĘ

2 Wybór tras rowerowych w regionie jest ogromny. To tutaj znajdziecie m.in. Singletrack Glacensis - największą sieć singletracków (wąskich, jednokierunkowych ścieżek) w Europie o różnych stopniach trudności! Trasy przebiegają przez malowniczą Ziemię Kłodzką. Z nizinnych i równinnych rejonów Dolnego Śląska na rajdy rowerowe godne polecenia są Dolina Baryczy z pięknymi widokami na rozległe stawy rybne czy największy kompleks leśny w Polsce – Bory Dolnośląskie z ciekawymi trasami wokół Bolesławca. Na południu na żądnych wrażeń cyklistów czekają wyzwania Gór Sowich, Izerskich i Karkonoszy. Do turystyki rowerowej doskonale nadają się również tereny Gór i Pogórza Kaczawskiego - niewielkie wzniesienia nie powinny sprawić problemów amatorom jazdy na rowerze. To raj dla wszystkich, których interesuje naturalne dziedzictwo kraju. Do zaplanowania wycieczki polecamy stronę: www.dolnyslaskrowerem.pl oraz aplikację dolnyslaskrowerem.



Singletrack Glacensis

FOT. KAMPANIA #ZNAJDZSWOJĄTRASĘ

WYBIERZ SIĘ W NIEZAPOMNIANĄ PODRÓŻ POCIĄGIEM

3 Latem zostaw samochód w garażu i wykorzystaj świetne połączenia kolejowe, którymi można dojechać do Szklarskiej Poręby, Kudowy-Zdroju, a nawet Berlina. To nie tylko sposób na zaoszczędzenie pieniędzy, ale również okazja do podziwiania pięknych widoków za oknem w trakcie podróży. Koleje Dolnośląskie przygotowały wiele promocyjnych niespodzianek. Na turystów czekają nowe połączenia na trasie Wrocław - Świdnica przez Sobótkę. W sezonie letnim, od początku lipca, dodatkowym udogodnieniem na linii nr 285 będą weekendowe pociągi dla rowerzystów, chcących się wybrać na wycieczkę np. w okolicę masywu Ślęży.

Więcej na: www.kolejedolnoslaskie.pl



Malownicze górskie trasy

FOT. RAFAŁ KOTYŃEK

PRZEŻYJ PRZYGODĘ NA WODZIE

4 Kajaki, rowery wodne, SUP-y, spływy pontonowe – w regionie można uprawiać różnorodne sporty wodne. Warto wspomnieć o znanym Zalewie Mietkowskim znajdującym się ok. 40 km od Wrocławia. Można tam cieszyć się plażą, ale również korzystać z łatwo dostępnych sprzętów wodnych. Dla osób, chcących rozpocząć przygodę z kajakami, polecamy Odrę, Widawę, Oławę i Smortawę. W okolicach Barda mocniejszych wrażeń dostarczyć może Nysa Kłodzka przepływająca przez Dolinę Kłodzką, spłynąć nią można pontonami po intensywnych letnich opadach. Niesamowitych przeżyć można zaznać również w okolicach Bolesławca na spływach kajakowych i pontonowych po Bobrze. Więcej przeczytacie na stronie: www.dolnyślask.travel/aktywnie/po-wodzie



Zalew Mietkowski

FOT. WWW.PIXABAY.COM

ODKRYJ TAJEMNICĘ

5 Dolny Śląsk to obszar pełen sekretów. Skrywa zagadki z II wojny światowej. To tu można zwiedzić podziemne kompleksy projektu „Riese” z siecią korytarzy, podziemnymi tunelami, przestronnymi halami i usłyszeć jedną z wielu hipotez na temat ich przeznaczenia. Na żądnych przygód czekają również jaskinie. Jaskinia Radochowska – odkryta w połowie XVIII w., we wnętrzu góry Bzowiec w Górach Złotych, to 300-metrowa, ekscytująca trasa, z której można korzystać tylko od kwietnia do września. Druga to Jaskinia Niedźwiedzia – najdłuższa z jaskiń sudeckich oraz jedna z najdłuższych i najgłębszych w Polsce, z przykuwającymi wzrok stalagmitami i różnorodnymi formami krasowymi. Wokół regionu krąży również wiele opowieści związanych z tajemniczymi postaciami i przedmiotami. Legenda o Złotym Pociągu, który nadal nie został znaleziony, a wielu wierzy, że ukryty jest w górach i czeka na odkrycie, Biała Dama w zamku Czocha, spacerująca wieczorami po korytarzach warowni czy Duch Gór – Karkonosz, czyli starzec z długą brodą, który stał się inspiracją dla Tolkiena do stworzenia postaci legendarnego Gandalfa.



Jaskinia Niedźwiedzia

FOT. ARCHIWUM UMWID

ZDOBĄDŹ KORONĘ GÓR POLSKI

6 Wyprawa na wakacje w góry? To obowiązkowy punkt w trakcie urlopu. Na Dolnym Śląsku jest wiele szlaków górskich, gdzie na szczycie zawsze czeka imponujący widok. Wśród naszych masywów górskich możemy się poszczycić piętnastoma z dwudziestu ośmiu szczytów należących do Korony Gór Polski. Nasz region jest idealnym miejscem do rozpoczęcia przygody w zdobywaniu wszystkich tych wzniesień. Do naszych szczytów należą wyższe góry, które wymagają przygotowania na całodzienną wycieczkę, takie jak Śnieżka, Śnieżnik, Szczeliniec Wielki czy Wielka Sowa. Na liście znajdują się również góry dla mniej wprawionych wędrowców, m.in. Chełmiec, Ślęza, Wysoka Kopa czy Jagodna. Jak już tam będziecie, odpocznijcie na szczycie i cieszyć się niezwykłymi widokami.



Masyw Ślęży

FOT. AGNIESZKA PAPIERKOWSKA

POCZUJ SIĘ PO KRÓLEWSKU

7 Na Dolnym Śląsku jest najwięcej w Polsce zamków i pałaców, można się przenieść do różnych epok, zwiedzając ruiny średniowiecznych zamków, barokowe majestatyczne budowle na skalnym cyplu czy pozostałości po renesansowych obiektach. Turystów przyciąga zamek Czocha tajemnicą, magią oraz licznymi tajnymi przejściami i legendami, czy perła średniowiecznej architektury obronnej, czyli zamek Bolków. Nie można opuścić wizyty w bajkowym zamku Książ z jego tarasami ogrodowymi,

parkiem, okazałymi stajniami, palmiarnią oraz tajemniczymi podziemiami. Zwiedzanie dolnośląskich zamków i pałaców to okazja do przeniesienia się w czasie, poznania minionych epok i wyciągnięcia cennych nauk z przeszłości.

Więcej znajdziecie tutaj: dolnyslask.travel/zobacz/zamki/



Zamek Czocha

FOT. ARCHIWUM UMWD

POZNAJ KULTOWE MIEJSCA W DOLNOŚLĄSKICH GÓRACH

8 Schroniska przy Głównym Szlaku Sudeckim, ale również obiekty położone blisko miast – w dolnośląskich górach na turystów czeka doskonale zaplecze. Samotnia, Pasterka, Chatka Górzystów, Jagodna, to przykłady obiektów, które na stałe wpisały się w odkrywanie Dolnego Śląska. Zabytkowe budynki, ciekawa historia, klimatyczne noclegi i lokalne przysmaki sprawiają, że miejsca te cieszą się popularnością. Odkryj ciekawe szlaki, zabytkowe obiekty, najpiękniejsze widoki, czyli miejsca z klimatem, które od lat przyciągają amatorów górskich wypraw na Dolnym Śląsku. Na stronie www.geoportal.dolnyslask.pl/ odnajdziesz mapę z zaznaczonymi lokalizacjami kultowych miejsc i wszystkimi informacjami na temat tych obiektów.



Schronisko na Szczelińcu

FOT. CRIS FROESE PICS

PRZETESTUJ SZLAK, KTÓRY MA SMAK

9 Dolina Baryczy, Wrocław, Ziemia Kłodzka czy okolice Karkonoszy – nieważne, jaki cel w regionie wybierzesz, zawsze znajdziesz miejsce, gdzie można spróbować regionalnych trunków. Dolnośląski Szlak Piwa i Wina to inicjatywa, dzięki której poznasz atrakcyjne browary i winnice oraz kulturę browarniczą i winiarską. Będziesz mieć okazję spróbować najsmaczniejszych regionalnych wyrobów i spędzić czas z ludźmi, którzy tworzą te niezwykle ciekawe miejsca. Nasz region obfituje w małe, lokalne browary rzemieślnicze i winnice, które mają bardzo wiele do zaoferowania przyjezdnym. Niebanalne produkty, tworzone w naturalny sposób, z pełnym zaangażowaniem właścicieli tych miejsc, to największe atuty i doskonały powód, żeby zwiedzić Dolny Śląsk.

Na stronie www.dspiw.pl można sprawdzić, które miejsca należą do szlaku i zaplanować podróż.



Szlak Wina i Piwa

FOT. KAMPANIA #SZLAKIASMAK

ZRELAKSUJ SIĘ POD PALMAMI

10 Cieplice, Czerniawa, Długopole, Duszniki, Jedlina, Kudowa, Łądek, Polanica, Przerzeczyn, Szczawno, Świeradów – na Dolnym Śląsku jest aż 11 miejscowości uzdrowiskowych. Warto je zwiedzić, zacerpnąć leczniczych wód i oddać się długim, relaksującym spacerom po malowniczych parkach zdrojowych. Te miejsca to okazja również do zobaczenia ciekawych miejsc, takich jak np. Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju czy Muzeum Zabawek w Kudowie-Zdroju.

Więcej przeczytacie tutaj: www.dolnyslask.travel/dolnoslaskie-uzdrowiska/

Katarzyna Szajda



Szczawno-Zdrój

FOT. MATEUSZ REZA

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,
gospodarz radiowej
audycji „Jaja w kuchni”

ANCYMON ZAMKNIĘTY W BUTELCE

„Święte? Te psiary święte? Poza tym były zupełnie kwaśne!” Ten cytat z legendarnej Seksmisji mógł opisywać polskie wina przez wiele lat. Na szczęście, stan ten zaliczyć możemy do przeszłości. Dolny Śląsk ma wina, którymi może się chwalić! I to jak!



Wino przestaje być dla nas produktem luksusowym i elitarnym. Oczywiście, nadal świetnie sprzedają się mocno reklamowane koncernowe wytwory smakujące jak podły kompot, ale za drzwiami czeka na nas rewolucja na miarę boomu na kraftowe piwa. Zanim więc rzucicie się na dyskontowe promki kupowanych od południowoeuropejskich producentów za bezcen butelek, rozejrzyjmy się, czym pochwalić może się region, po którym właśnie jedziemy. Pociągami KD.

Winnica L'Opera - winnica mieszcząca się w Trzebnicy, założona zaledwie osiem lat temu, wgrza się w restauracyjne stoły i coraz częściej przebija nudne smaki Starej Europy. L'Opera może pochwalić się bardzo przyzwoitym winem z odmiany Solaris. Ich Sol Sol to wino dające świeżość, ale według mnie ciekawszą opcją jest Ancymon, pomarańczowe wino Solaris - Solira. Jeśli jesteście na początku przygody z winem i termin „wino pomarańczowe” wprowadza was w zakłopotanie, spieszę wyjaśnić, że nie powstaje ono po

przez dodanie do wina Fanty, a poprzez produkcję z winogron o jasnej skórce, która nie jest usuwana i bierze udział w maceracji. Nazwa pochodzi więc od koloru.

Często zamiennie nazywa się takie wino bursztynowym.

Ancymon to zupełnie nowe doznanie smakowe. Wino jest jednak limitowane i by je znaleźć, musicie trochę poszperać. Doskonałym początkiem znajomości z winami L'Opery będzie Halka. Łatwo dostać ją w restauracjach pracujących ze świadomymi sommelierami i sklepach prowadzących sprzedaż polskich win. Mówi się, że ma mocno owocowe nuty. Ja mówię, że świetnie sprawdza się z deserami (bardziej petit gateau niż szarlotka u babci) oraz ostrą kuchnią tajską.

Nieopodal Stawów Przemkowskich znajdziecie Alvarium. Butelki z pszczołą na etykiecie są również wypełnione Solarisem. Jednak tutaj zwróciłbym Waszą uwagę na Rieslinga. Niby wymagane jest parowanie wina z jedzeniem, ale wiele razy przekonałem się, że czerwone może świetnie grać z owocami morza, a białe z wołowiną. Chodzi o smak! Gorąco polecam śledzenie Alvarium w social media. Oprócz przydatnych informacji o samym winie, traficie też na wydarzenia dla samych winiarzy, jak i entuzjastów dolnośląskich win.

Pamiętajcie jednak, by nie zabierać samochodu, ani roweru!

Trzecim miejscem, od którego warto zacząć przygodę z winem dolnośląskim, jest Wino spod Ślęzy. Tu traficie na wachlarz smaków, których próżno szukać w podobnych miejscach. Oprócz „klasyków” znajdziecie tu wino porzeczkowe, miodowo-bzowe czy o smaku dzikiej róży. Najmocniej zachęcam do odwiedzenia samych winnic, rozmów z producentami i uczestniczenia w wydarzeniach. Horyzonty warto poszerzać, a i coś lokalnego i pysznego zjecie przy okazji!

I nie bójcie się wina, zwłaszcza lokalnego!

Marcin Kuc



FOT. PULFREPNIK.COM



MARLENA KOVAŘÍK
dziennikarka, autorka
książek, czechofilka

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU ZAPASY NA ZIMĘ

Premier Czech Petr Fiala, podczas ostatniego przemówienia do Czechów, konkurował z tłumaczem języka migowego. Doprawdy trudno rozstrzygnąć, który pan wykonał więcej gestów rękami na ekranie tv. Przemówienie dotyczyło bezpieczeństwa energetycznego Republiki Czeskiej. Był to na tyle intensywny przekaz, że nawet przy wyłączonym dźwięku wiadomo było, co premier chciał przekazać narodowi. Oto, w skrócie, co odczytałam z body language: musimy odciąć się od rosyjskiego gazu (ciach ręką), bo Rosja w każdej chwili może nam zakręcić kurek (Fiala faktycznie zakręcał powietrze), dlatego uzupełniamy magazyny (podnoszenie poziomów rękami), musimy zrobić: a, b

dotacji dla „zielonych” inwestycji energetycznych, także z unijnych pieniędzy. Wiem z doświadczenia, że pompa ciepła (tepelné čerpadlo, tak, to śmiesznie brzmi, ale działa) jest piekielnie drogą inwestycją. Za czarodziejski guzik, dzięki któremu jest ciepła woda i ogrzewanie, połowę zapłaciło państwo. Podobno 95 procent treści z politycznych przemówień trafia do ludzi poprzez body language. Wiesław Gałązka, spec od PR, podkreśla, że gesty i słowa muszą być spójne, naturalne. Najlepszym, według niego, mówcą był Barak Obama, który przed kamerami zacisnął pięść z wyciągniętym kciukiem, co dało mu wygraną w wyborach prezydenckich.



RYC. BRĚTISLAV KOVAŘÍK

i c (wyliczanka na palcach). I na koniec spore rozwarcie ramion, ach, czyli parasol ochronny rozpostarty nad obywatelami, przecież do nich kierowane są wszystkie doskonale przemyślane i wystudiowane gesty.

Potem obejrzałam premiera z dźwiękiem. Interesował mnie głównie parasol ochronny. Rząd będzie wspierał między innymi inicjatywy obywateli dotyczące prywatnych inwestycji energetycznych, czyli fotowoltaikę i zamianę systemu ogrzewania w domach z węglowego i gazowego na pompy ciepłe. Dodam, że w Czechach od wielu lat realizowany jest program poważnych regionalnych

Zasada ta sprawdza się również w codziennym życiu. Oto mamy serwisanta i jednocześnie instalatora naszego skarbu – pompy ciepłej. Witamy się normalnie, poprzez podanie ręki. Panu instalatorowi daleko do gestu, który nazywam „rybą”, bezwładne podanie ręki, po którym na długo pozostaje uczucie nieszczerości i obojętności. Nasz człowiek od pompy jest pod tym względem taki akurat, poczujesz, ale nie zabolisz. Co innego przyszłe rachunki, wystudiowany body language czeskiego premiera ostrzega: zima zabolisz.

Marlena Kovařík



HONORATA RAJCA
dziennikarka, wikipedystka,
redaktorka książek

SKÓRA POD DERMOSKOP!

Rozmowa z **Joanną Janigą**, lekarzem specjalistą z poradni dermatologicznej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy

Rozmawia **Honorata Rajca**



FOTOGRAFIE: HONORATA RAJCA

Brak światła słonecznego w naszej szerokości geograficznej dokucza chyba wszystkim, co może mieć fatalny wpływ na zdrowie. Oznaki to senność, zmęczenie, pogorszenie nastroju czy niedobory witaminy D, której brak znacznie obniża odporność. Jednak słuchając o szkodliwości promieniowania słonecznego i wzroście zachorowań na nowotwory skóry, boimy się go. Wystawiać się zatem do słońca czy raczej go unikać?

– Owszem, światło słoneczne może być bardzo szkodliwe. Odpowiada przecież za większość zmian związanych ze starzeniem skóry i procesami nowotworowymi. Ale słońce wciąż daje więcej dobrego niż złego, dlatego nie trzeba się go bać, tylko umiejętnie korzystać.

Jak mądrze korzystać ze słońca?

– Zależy to m.in. od fototypu skóry, czyli rodzaju. Istnieją cztery fototypy: celtycki, północnoeuropejski, środkowoeuropejski i południowoeuropejski. Określamy je na podstawie karnacji, ściślej – ilości melaniny w skórze, barwy oczu i włosów, ale

także łatwości opalania i skłonności do oparzeń słonecznych. Podział ten pomaga ustalić, kto i jak długo może się opalać i jakiej ochrony używać, chodzi o dobranie kosmetyku z filtrem na odpowiednim poziomie. Ale niezależnie od fototypu latem od godziny 11 do 16 należy unikać długotrwałego pobytu na słońcu. To nie czas na plażowanie czy długie spacerowanie, wtedy jest najwięcej promieni rakotwórczych typu B.

Bezpiecznie przebywać w zamkniętych miejscach?

– Tak, ultrafiolet dociera nawet, gdy słońce jest przesłonięte chmurami. Nie tylko na plaży, ale zawsze wychodząc z domu trzeba nakładać krem z filtrem. Należy też nosić odzież o gęstym splocie i nakrycie głowy. Pamiętajmy, skóra zaczerwieniona to już skóra poparzona, znak, że za długo przebywaliśmy na słońcu. Nie dopuszczajmy do tego. A już szczególnie trzeba chronić skórę dzieci, bo jest ona inaczej zbudowana i dużo bardziej wrażliwa, a wszelkie poparzenia mogą dać znać w późniejszym wieku.



Poradnia dermatologiczna jest jedną z kilkudziesięciu poradni działających w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy. Segment, gdzie mieści się większość z nich, niedawno przeszedł remont.

Niby to oczywiste...

– Niby oczywiste, jak to, że przy leczeniu nowotworów liczy się czas i ważna jest profilaktyka. Regularnie więc powinniśmy wykonywać mammografię, rentgen płuc, usg jamy brzusznej, i tak samo regularnie powinniśmy sprawdzać skórę u dermatologa, ale...

...większość Polaków chyba nie ma takiej świadomości.

– No właśnie. Problemy skóry są bagatelizowane. Nierzadko pacjent dowiaduje się o nowotworze przypadkowo. Skarży się na wysypkę, a podczas wizyty na skórze znajdują nowotwór. Tymczasem raz na dwa lata każdy powinien skontrolować się u specjalisty, a osoby z rodzin, w których występowały nowotwory skóry, raz w roku. Najlepiej robić to jesienią lub zimą. Latem, kiedy skóra dostaje naturalną dawkę słońca, obraz zmian może być zafałszowany i lekarz może wysnuć pochopne wnioski. Oczywiście jeśli zauważymy jakąś nową zmianę, do lekarza idziemy natychmiast, zwłaszcza jeśli skończyliśmy 35 lat, bo wtedy one raczej się już nie pojawiają. Nie czekamy więc kilka miesięcy, nie pytamy sąsiadki, nie czytamy w internecie, nie smarujemy octem jabłkowym – tak, tak, pacjenci mają różne sposoby – tylko idziemy do lekarza.

Statystyki mówią, że duża śmiertelność czerniaka wynika z tego, że jest późno wykrywany.

– Tak, bo choć to jeden z najgroźniejszych nowotworów, dający szybkie przerzuty, wcześnie rozpoznany jest całkowicie wyleczalny. Natomiast późna diagnoza sprawia, że jest odporny na leczenie. Czerniak to nowotwór złośliwy, który wywodzi się z melanocytów – komórek barwnikowych zawierających melaninę. Odpowiadają one m.in. za brązowienie skóry pod wpływem słońca. W 90 proc. przypadków lokalizuje się na skórze, choć może też na błonach śluzowych. Wbrew powszechnej opinii, czerniaki w większości po-

wstają w zdrowej niezmienionej skórze, a nie ze znamion czy pieprzyków. Mogą mieć różne kolory: różowy, brązowy, czerwony. Chorują na nie osoby stosunkowo młode, zwykle między 40. a 50. rokiem życia, a coraz częściej nawet 30-lętnie. Oczywiście częstsze są nowotwory mniej groźne, np. raki podstawnokomórkowe, te są popularniejsze u osób starszych.

Zmiany na skórze łatwo wychwycić, to nie narządy wewnętrzne. Badanie jest szybkie, bezbolesne i niekrępujące...

– Zwykle już przy badaniu dermoskopem, niewielkim przyrządem optycznym przypominającym lupę, specjalista może określić, jaki charakter ma zmiana. A jeśli jest mała, usunąć ją od razu, jednocześnie pobierając materiał histopatologiczny.

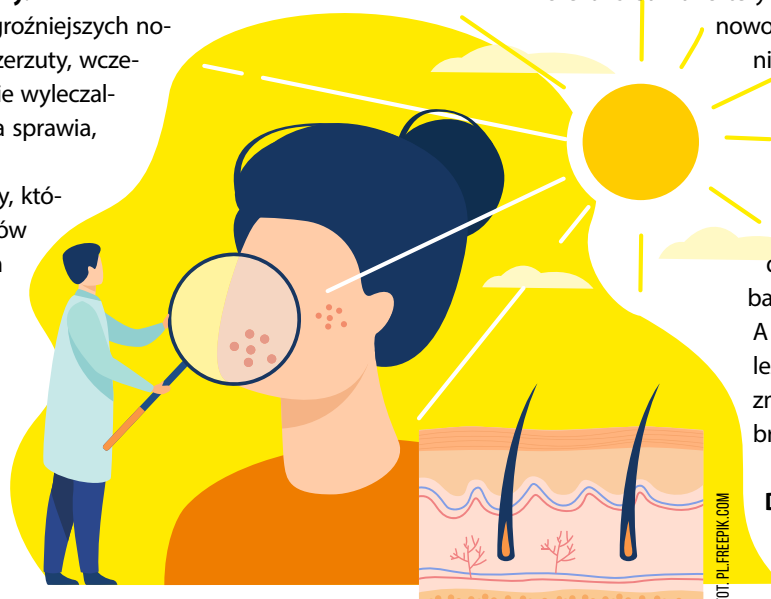
Dlaczego zwlekamy z pójściem do lekarza?

– Wynika to z głębokiej postawy lękowej Polaków w kontakcie ze służbą zdrowia, ale także z wypierania problemu, z myślenia „Lepiej nie wiedzieć”. Skutki są dramatyczne, szczególnie w onkologii, gdzie liczy się czas. Dzisiaj w poradni zdiagnozowałam trzy nowotwory: dwa podstawnokomórkowe i czerniaka, na szczęście wczesnego. Zresztą niemal codziennie rozpoznaję jakiś nowotwór...

Wiem, system jest niedoskonały, kolejki długie, ale ze wszystkim można sobie poradzić. Zresztą na wizytę u mnie pacjent

czeka średnio cztery tygodnie. W leczeniu nowotworów taki okres nie zmienia. Nie warto więc szukać usprawiedliwień. Są przyczyny chorób, np. genetyczne, na które nie mamy wpływu, jednak to my decydujemy, czy iść na badania profilaktyczne. A to właśnie od nich zależy wczesne wykrycie zmian, które można dobrze i z sukcesem leczyć.

Dziękuję za rozmowę.



**MAREK ŻAK**

historyk regionalista,
pracownik Muzeum
Miedzi w Legnicy

WAKACJE W POCIĄGU

Wedle PRL-wskiej propagandy, władza ludowa miała zapewnić klasie robotniczej nie tylko godną i uczciwie wynagradzaną pracę, ale także zasłużony wypoczynek. Służyć miały temu wczasowicze, organizowane przez powstały w 1949 r. Fundusz Wczasów Pracowniczych (FWP). Czasy były wtedy takie, iż nawet tym aspektem życia pracownika chciano wtedy zarządzać centralnie...

Jeżeli chodzi o kolejarzy, to bardzo szybko zaczęli wykorzystywać to, czego było u nich pod dostatkiem, czyli... wagony. Pierwsze „miasteczka wagonowe”, bo tak niejednokrotnie kojarzyły się wczasowiczom miejsca, w których organizowano wczasowicze dla rodzin kolejarzy, zaczęły powstawać pod koniec lat 40. Ich prawdziwe apogeum przypadło na lata 50. W całej Polsce zaroilo się od skupisk wagonów dedykowanych wakacyjnemu wypoczynkowi. Polskie góry, Morze Bałtyckie, piękne Mazury czy urokliwe pojezierza na terenie całego kraju. Wszędzie tam pojawiali się w nich odpoczywający po trudach całorocznej pracy kolejarze.



Place zabaw przy podstawionych wagonach tętniły życiem przez cały sezon wakacyjny, Kołobrzeg 1970 r.

FOT. PRYWATNE ARCHIWUM BEATY ŻAK

Chociaż obecnie wczasowicze kojarzą się głównie z okresem tzw. Polski Ludowej, to taka forma wakacyjnego wypoczynku miała się dobrze w latach 90. XX w., a nawet jeszcze na początku obecnego tysiąclecia, gdyż w dalszym ciągu w miejscowościach położonych od Tatr po Bałtyk można było zobaczyć rzędy charakterystycznych wagonów ustawionych na kolejowych bocznicach. A w nich aż kipiało wakacyjne życie!





Na wakacje wagonowe wyjeżdżano całymi rodzinami, Zakopane lata 50. XX w.

FOT. WLADYSLAW WERNER, MUZEUM TATRZAŃSKIE.PL



Spędzany w ten sposób urlop dawał możliwość wypoczynku w wyjątkowych okolicznościach przyrody, Zakopane lata 50. XX w.

FOT. WLADYSLAW WERNER, MUZEUM TATRZAŃSKIE.PL

Wagony pełniły więc funkcje swego rodzaju domków letniskowych. W zależności od czasów, rodzaju wagonu, a także ustalonej przez daną dyrekcję przydziałów, w jednym wagonie umieszczano jedną lub dwie rodziny. Z drugiej strony, co ośrodek, to inne wagony i panujące w nich warunki. Posiadały one jednak wydzielone sypialnie, kuchnie, a zdarzało się nawet, że i „węzeł sanitarny”. Ich wyposażenie oraz rozkład ewoluował wraz z kolejnymi latami, niekiedy nawet modami. Jednakże wcześniej czy później było... kompaktowo, używając języka dzisiejszych deweloperów i handlarzy nieruchomościami. Nikomu to jednak nie przeszkadzało, bo i tak finalnie zawsze liczyła się dobra pogoda.

Wagony to jednak nie wszystko, bowiem starano się, aby w pobliżu znalazł się kawałek zieleni do wypoczynku i relaksu lub gry w piłkę, plac zabaw dla najmłodszych, a także świetlica, gdzie można było zająć czas w gorszą aurę na zewnątrz. W PRL-u o atrakcje na nich troszczył się też tzw. kaowiec, czyli instruktor kulturalno-oświatowy, który z jednej strony dbał o aktywizację i integrację wczasowiczów, zajmował czas dzieci i młodzieży, a z drugiej zapewniał wszystkim rozrywkę na „odpowiednim” poziomie.

Dzisiaj, wczasowe wagonowe przeminęły (chyba?) bezpowrotnie, i chociaż jeszcze kilka lat wstecz dało się trafić w internecie na tego typu oferty, to jest to już raczej tylko ciekawostka i pewnego rodzaju skansen minionych lat.

Marek Żak



Ośrodki wczasowe dla pracowników PKP znajdowały się w każdym zakątku kraju, Kolobrzeg koniec lat 50. XX w.

FOT. PRYWATNE ARCHIWUM MAŁGORZATY WARC

LIPIEC PEŁEN KULTURY NA DOLNYM ŚLĄSKU

Cezary Olejnik
Celina Marchewka

Po raz kolejny zapraszamy do odwiedzenia dolnośląskich instytucji kultury. A będzie w czym wybierać. Wakacyjne miesiące to dla większości z nas czas urlopu i wypoczynku, więc tym bardziej warto zaplanować wycieczkę koleją i udać się w podróż do kultury!

Wystawa rzeźby „Połączenia”

do 31 sierpnia 2022 r.

**PKP Szklarska Poręba Górna, 4. peron stacji,
Wstęp wolny**

Kulturalną propozycją iście kolejową jest wystawa rzeźby „Połączenia”. Ekspozycje znajdują się na 4. peronie stacji PKP Szklarska Poręba Górna przy ul. Dworcowej 10. Odwiedzający do końca sierpnia mogą podziwiać prace wykonane z brązu, kamienia i żeliwa. Ich autorami są studenci oraz wykładowcy wydziału rzeźby Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu. Idea zawarta w tytule odnosi się do relacji międzyludzkich, a także do przemieszczania się i podróży. Na wystawie prezentuje się również filmy wideo oraz obrazy.

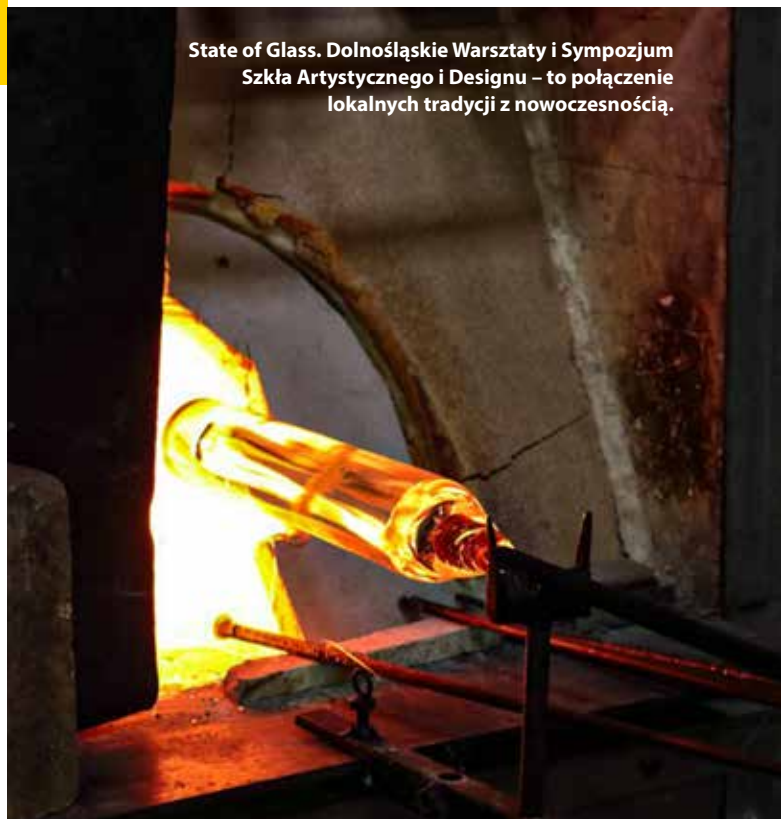
„State of Glass” Dolnośląskie Warsztaty i Sympozjum Szkła Artystycznego i Designu

15-23.07.2022 r.

**Laboratorium Szkła Muzeum
Karkonoskiego w Jeleniej Górze (PL)
Leśna Huta w Szklarskiej Porębie (PL)
Szkoła Szkła Użytkowego
w Żelaznym Brodzie (CZ)
Stacja Turystyczna Orle w Szklarskiej
Porębie-Jakuszycach (PL)
Wstęp wolny na pokazy**

Dla wszystkich miłośników sztuki, a zwłaszcza szkła, Ośrodek Kultury i Sztuki we Wrocławiu we współpracy z dolnośląskimi partnerami przygotował wydarzenie State of Glass. Dolnośląskie Warsztaty i Sympozjum Szkła Artystycznego i Designu. To unikatowe przedsięwzięcie w skali kraju i trans-europejskich kontaktów z zakresu sztuki szkła na płaszczyźnie edukacyjnej, twórczej i wymiany nowych technologii artystycznych. Tegoroczna edycja składać się będzie z warsztatów, sympozjum oraz wystawy, w ramach których zaprezentowane zostaną prace nowoczesnej ery w szklarstwie, wpisując się w Międzynarodowy Rok Szkła UNESCO. Wydarzenie ma również podkreślić, jak ważne jest kultywowanie tego regionalnego dziedzictwa kulturowego.

State of Glass. Dolnośląskie Warsztaty i Sympozjum
Szkła Artystycznego i Designu – to połączenie
lokalnych tradycji z nowoczesnością.





Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Z papierem przez dwa tysiąclecia”

23.07.2022 r.

Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu

Cena biletu: 12-18 zł

Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu zaprasza na oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Z papierem przez dwa tysiąclecia”. To wystawa czasowa, która przyjechała do Wrocławia z Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju. Podczas spotkania dowiemy się, jak niegdyś wytwarzany był papier, jakie były początki papiernictwa oraz jak przebiegał rozwój samego papieru i sposobów jego wytwarzania. Zwieńczenie oprowadzania to warsztaty z czerpania papieru, gdzie każdy będzie mógł wykonać swoją autorską kartkę tradycyjną metodą.

Podczas oprowadzania kuratorskiego każdy chętny będzie mógł spróbować swoich sił w tworzeniu papieru tradycyjną metodą.

XXI Święto Papieru

23-24.07.2022 r.

Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju

Cena biletu: 5 zł

Wakacje to już tradycyjnie czas, kiedy zapraszamy do Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju. W przedostatni weekend lipca odbędzie się tam jedyne w swoim rodzaju XXI Święto Papieru. Jak co roku, Muzeum przygotowało moc atrakcji, m.in. ręczna produkcja papieru, marmurkowanie, konkurs sprawnościowo-wiedzowy, możliwość zwiedzania Muzeum z przewodnikiem, które zawsze cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród gości. Co więcej – zaprezentowana zostanie nowa, przepiękna ekspozycja Puls, autorstwa łódzkiej artystki Ewy Latkowskiej-Zychskiej. Tym oraz wielu innym atrakcjom towarzyszyć będzie akompaniament zespołu ludowego Hejzowina. Zapowiada się przednia zabawa, zapraszamy!



Święto Papieru to wydarzenie, które każdego roku przyciąga do Dusznik-Zdroju całe rodziny.

ATOMOWA MOC

Kolarki wrocławskiej ekipy, jedynej zawodowej drużyny w Polsce, zdominowały mistrzostwa Polski w kolarstwie szosowym. W sumie zdobyły sześć medali, z czego trzy złote i trzy brązowe. Śmiało można powiedzieć, że był to największy sukces w historii zespołu Pauliny Brzeźnej-Bentkowskiej i Pawła Bentkowskiego.

W tym roku mistrzostwa Polski rozgrywane były na Mazowszu w okolicach Nowego Dworu Mazowieckiego. Pierwszą konkurencją była jazda indywidualna na czas. W elicie kobiet triumfowała Agnieszka Skalniak-Sójka (Atom Deweloper Posciellux.pl Wrocław), która o zaledwie 14 setnych sekund pokonała drugą zawodniczkę. – Prawdę mówiąc jeszcze to wszystko do mnie nie dociera. W tym sezonie wszystko idzie zgodnie z założeniami, we wcześniejszych latach zawsze czegoś brakowało, a teraz naprawdę mogę być zadowolona ze swoich wyników. Te mistrzostwa były moim celem, szczególnie właśnie jazda indywidualna na czas, więc bardzo się cieszę z tego zwycięstwa – mówiła szczęśliwa Skalniak-Sójka. Brązowy medal w kategorii do 23 lat wywalczyła Dominika Włodarczyk. „Atomówki” jeszcze lepiej

zaprezentowały się w wyścigu ze startu wspólnego, w którym do pokonania miały około 130 km. – Nie da się ukryć, że miałyśmy przewagę liczebną – przyznaje Paulina Brzeźna-Bentkowska była kolarka i założycielka wrocławskiej ekipy. – Mimo to, dziewczyny były bardzo czujne i walczyły od pierwszego do ostatniego kilometra – dodaje. W ucieczce dnia znalazło się 11 zawodniczek, w tym aż sześć z Atom Deweloper Posciellux.pl: Daria Pikulik, Wiktoria Pikulik, Dominika Włodarczyk, Kaja Rysz, Nikol Płosaj, Olga Wankiewicz. Ostatecznie po dwójkowej akcji wraz z Dorotą Przęzak, jako pierwsza na metę dojechała Wiktoria Pikulik, druga była wspomniana Przęzak, a trzecia siostra Wiktorii, Daria. W rywalizacji orliczek zwyciężyła Dominika Włodarczyk, a trzecia była Olga Wankiewicz. Warto dodać, że obie siostry Pikulik są olimpijkami z To-

bio, tyle tylko, że w kolarstwie torowym. – Jesteśmy bardzo zadowolone z tych sukcesów, ale także z tego, że nasze podopieczne pojechały piękny drużynowy wyścig. Cieszę się też ze zwycięstwa Wiktorii, bo zawsze była nieco w cieniu bardziej utytułowanej siostry. Wielką bohaterką mistrzostw jest także Dominika Włodarczyk, która tydzień przed zawodami miała wypadek i do końca nie było pewne, że wystartuje – opowiada Paulina Brzeźna-Bentkowska. Warto dodać, że ekipa Atom Deweloper Posciellux.pl Wrocław to od stycznia pierwsza po bardzo długiej przerwie, polska drużyna zawodowa kobiet. Obecnie zrzesza dwanaście wybitnych polskich zawodniczek, dając szansę dziewczynom na rozwój i na kontynuowanie kariery na wysokim poziomie.

Aleksandra Szumska



Mistrzynią Polski w wyścigu ze startu wspólnego została Wiktoria Pikulik.



Kolarki Atom Deweloper Posciellux.pl Wrocław zdominowały rozgrywane w Nowym Dworze Mazowieckim mistrzostwa Polski.

FOTOGRAFIE D. KRZYWANSKI

MISTRZOWIE Z PIWNICY

Klub Szermierczy Wrocławianie w tym roku obchodzi jubileusz 20-lecia. Na tę wyjątkową uroczystość zawodnicy zrobili mnóstwo prezentów w postaci medali imprez rangi mistrzowskiej. Ostatnim był brąz wywalczony w turnieju drużynowym podczas mistrzostw Europy przez Leszka Rajskiego i Andrzeja Rządzkowskiego.



O florecistach z Klubu Wrocławianie śmiało można powiedzieć „mistrzowie z piwnicy”. Pomimo ciężkich warunków do treningu i faktu, że przez dwadzieścia lat swoją ukochaną szermierkę uprawiają na małej salce w piwnicy jednej z wrocławskich szkół, wciąż odnoszą wielkie sukcesy. Przez dwie dekady działalności klubu podopieczni trenera Krzysztofa Głowackiego na imprezach rangi mistrzowskiej zdobyli w sumie 172 medale! Pierwszym indywidualnym medalistą był Leszek Rajski. Wrocławianie, walcząc

w barwach reprezentacji, w sumie na podium stanęli 28 razy. Wywalczyli pięć złotych krążków, siedem srebrnych i piętnaście brązowych. Podczas mistrzostw Polski seniorów zdobyli 36 medali, z czego osiemnaście złotych, trzy srebrne i piętnaście brązowych. Aż 11 razy drużyna mężczyzn wywalczyła tytuł mistrzów kraju! Medale zdobywała także młodzież w krajowym czempionacie we wszystkich kategoriach wiekowych. Najwięcej krążków w swojej kolekcji zgromadził Andrzej Rządzkowski – aż 47. 33 medale

zdołał Leszek Rajski, 21 Beata Żurowska, a po 20 Paweł Szumielewicz oraz Jacek Gaworski. – Najpiękniejsze momenty podczas ostatnich dwudziestu lat? Myślę, że niezapomniane było pierwsze drużynowe mistrzostwo Polski. Pokonaliśmy wtedy drużynę z Gdańska, co w ówczesnym czasie wydawało się niemożliwe – wspomina trener Krzysztof Głowacki. – Od tamtego momentu na stałe jesteśmy w polskiej czołówce. Kolejne takie momenty to pierwszy indywidualny medal mistrzostw Polski Leszka Rajskiego, a także medal igrzysk paraolimpijskich w Rio Jacka Gaworskiego – podsumowuje Głowacki. W tym roku podopieczni Krzysztofa Głowackiego zdobyli już złoty medal drużynowych mistrzostw Polski, dwa medale w turnieju indywidualnym, ale najważniejszym sukcesem był brązowy krążek mistrzostw Europy w turnieju drużynowym. Na podium stanęło dwóch „Wrocławian” Leszek Rajski oraz Andrzej Rządzkowski. – Ten sukces cieszy tym bardziej, że jest to pierwszy medal na imprezie tej rangi wywalczony po czteroletniej przerwie – dodaje Krzysztof Głowacki. Obaj zawodnicy bardzo się cieszą, ale nie ukrywają również lekkiego niedosytu. – Byliśmy świetnie przygotowani i myślę, że spokojnie stać nas było na srebro – przyznaje Leszek Rajski. – Nie spoczywamy na laurach. Przed nami mistrzostwa świata, a za kilka miesięcy rozpoczyna się walka o kwalifikację na igrzyska w Paryżu. Wyjazd na imprezę tej rangi byłby dla mnie spełnieniem marzeń i ukoronowaniem mojej już długiej kariery – kończy 39-letni Leszek Rajski.

Aleksandra Szumska



Floreciści klubu Wrocławianie od 20 lat odnoszą sukcesy na polskiej i międzynarodowej arenie.

FOTOGRAFIE: ARCHIWUM KLUBU WROCŁAWIANIE

WYBIERZ

WAGONY ROWEROWE KD W KAŻDY WEEKEND LATA

TRASA:

WROCŁAW GŁÓWNY
SOBÓTKA ZACHODNIA
ŚWIDNICA PRZEDMIEŚCIE

