

magazyn pokładowy

DOLNY
ŚLĄSK

Koleje
Dolnośląskie

#PO
DRO
ZUJ **KD**

**DOLNOŚLĄSKIE
CENTRUM SPORTU**
na Polanie Jakuszyckiej
już otwarte! str. 4-5

**JELCZ NA DOBREJ
DRODZE**
– rozmowa z Bogdanem
Szczęśniakiem,
burmistrzem miasta
i gminy Jelcz-Laskowice
str. 8-9

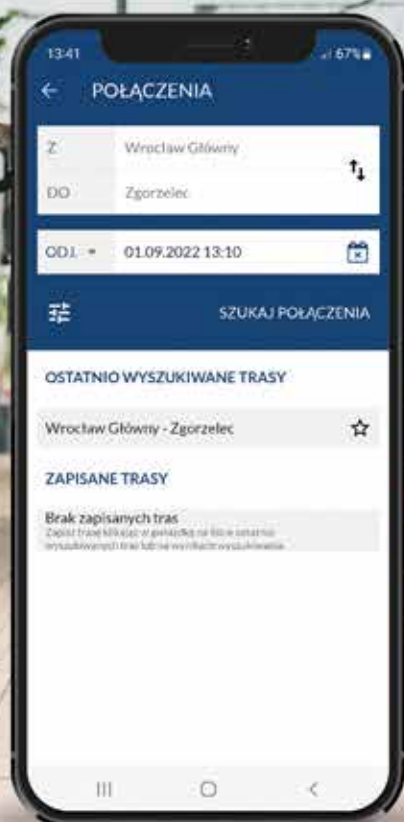
*Wywiad
numeru*

Małgorzata
KOZUCHOWSKA
str. 14-17
O aktorstwie, wymarzonej roli i swoim
najnowszym filmie pt. „Zółta”

**zabierz
mnie
do domu!**

NOWY

KANAŁ SPRZEDAŻY BILETÓW



 **BILKOM**



Koleje
Dolnośląskie 



kolejedolnoslaskie.pl

Wielkie grzybobranie



Paradoksalnie, w zależności od okoliczności, wstęp do lasu w kraju nad Wisłą jest surowo zabroniony – jak jeszcze niedawno w szczycie pandemii – lub wręcz przeciwnie, do takich wycieczek społeczeństwo jest zachęcane. Szczególnie o tej porze roku migracje miasto-las, las-miasto przybierają na sile, co widać na prezentowanych przez dumnych posiadaczy borowika królewskiego fotografiach, zalewających media społecznościowe.

I nie byłoby w tym nic dziwnego, bo sytuacja jak na wrzesień prawie normalna. Ale – jak wiadomo – „prawie” robi różnicę. Do lasu społeczeństwo rusza więc już nie tylko rekreacyjnie, ale też w celach aprowizacyjnych, czyli po... chrust – które to paliwo określono jako alternatywę radzenia sobie z kryzysem węglowym na własną rękę. Poszedłem i ja. Bez opału, choć opon w lesie nie brakuje, i bez grzybów powróciłem, chociaż szczęściem w nieszczęściu okazały się dwa znaleziska, określane w literaturze fachowej jako gatunki znajdujące się pod ochroną, występujące niezwykle rzadko.

Masłoborowik królewski to w Europie jeden z dziesięciu najbardziej zagrożonych gatunków. Znajduje się na czerwonej liście roślin i grzybów Polski, jako gatunek ściśle chroniony ze statusem „E”, zarezerwowany dla wymierających. Ma różowy kapelusz i żółtą nóżkę, wszystkie pozostałe cechy typowe dla prawdziwków. I nagle ów jegomość stoi na mojej drodze. Sosu jednak z niego nie będzie, dura lex, sed lex. Nie tracę jednak nadziei, i mimo że nie konno, jak udał się niegdyś na grzyby (również bez powodzenia) mój serdeczny przyjaciel, wędruję dalej w poszukiwaniu zapasów na zimę. Zamiast pysznej kurki, rydza albo kozaczka, trafiam jednak na „palce diabła”. Tak określane jest potocznie okratek australijski – grzyb z rodziny sromotnikowatych, który swoim wyglądem może napędzić pietra, a zapachem, przypominając padlinę, wywołać zawroty głowy.

Koszyk pusty, bak również, portfel nadchodzącej zimy może czekać podobny los. Zbawienne okazuje się posiadanie niewielkiego skrawka ziemi, gdzie własnoręcznie wyhodowane, drogie dziś warzywa i owoce, mogą znacząco wesprzeć budżety domowe, coraz silniej nadszarpnięte kryzysem. Dlatego polecam własne poletko. Najlepiej z pieczarkami. Do ich uprawy niezbędny jest specyficzny, trzyskładnikowy skład gleby, stanowiącej mieszankę słomy, torfu i pewnego małego szlachetnego składnika produkowanego jako produkt uboczny przez rodzinę koniowatych.

A podobno bata ze wszystkiego nie ukręcisz. W czasach kryzysu warto próbować. Zamiast kremu z trufli, dobra i pieczarkowa...

Bartłomiej Rodak

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

AKTUALNOŚCI

4 | Dolnośląskie Centrum Sportu na Polanie Jakuszyckiej już otwarte!

REGION

6 | Cztery samorządy razem dla ratowania Odry
7 | Porozumienie w sprawie Kolei Aglomeracyjnej
7 | Rusza pierwsze na Dolnym Śląsku centrum druku 3D

SAMORZĄD

8 | Jelcz na dobrej drodze
– rozmowa z Bogdanem Szczęśniakiem, burmistrzem miasta i gminy Jelcz-Laskowice

ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

10 | Nowa Ruda – miasto węgla, które rodzi się na nowo

WYWIAD MIESIĄCA

14 | Małgorzata Kożuchowska – Nie taka zołza straszna jak ją malują

PODRÓŻUJ Z KD

18 | Pójdą konie po betonie
20 | Rodzinnie na Dolnym Śląsku – poznaj miejsca dedykowane turystyce rodzinnej

SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

22 | O Wandzie co nie chciała Niemca, czyli kulinarny przewodnik po Berlinie

FELIETON

23 | Słowokreska na pograniczu - Chałupy i chaty

ZDROWIE

24 | Bezpieczniej, szybciej, łatwiej usuwają tętniaki w nowatorski sposób

HISTORIA

26 | Szkoły dla kolejarzy

KULTURA

28 | Przegląd wydarzeń kulturalnych na Dolnym Śląsku

SPORT

30 | Polana Jakuszycka nie tylko zimą
31 | Sezon marzeń

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 Padniewski, Bartłomiej Rodak
WSPÓŁPRACOWNICY: Justyna Butryn, Bartek Dziwak, Marcin Kuc, Břetislav Kovařík, Marlena Kovařík, Cezary Olejnik, Honorata Rajca, Aleksandra Szumska, Marek Żak
ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Nina Eberhardt/Stor9
KONTAKT: ul. Kolejowa 2, 59-220 Legnica, biuro.prasowe@kolejedolnoslaskie.eu

Adam Małysz, obecny na otwarciu DCS Polana Jakuszycka, wspominał to miejsce, gdy dojeżdżał na zawody Pucharu Świata do Harrachova. Jego zdaniem różnice są kolosalne. Inwestycja imponuje do tego stopnia, że nie brakuje głosów o możliwej organizacji zimowej olimpiady wspólnie z Czechami. Gdyby tylko odrestaurowali skocznię i lodowisko w Jabloncu nad Nysą.



DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM SPORTU NA POLANIE JAKUSZYCKIEJ JUŻ OTWARTE!



Ze stacji Szklarska Poręba Jakuszyce karkonoskimi szlakami dojedziemy do czeskiego Liberca przez Harachov lub możemy wrócić centrum Szklarskiej Poręby

FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

- To wspaniała inwestycja. Polana Jakuszycka łączy sport z turystyką, dostępne zarówno dla zawodowców, jak i amatorów. To jeden z najnowocześniejszych tego typu obiektów w Europie – powiedział podczas otwarcia Mateusz Morawiecki, premier RP.

Koszt budowy obiektów sportowych w tym miejscu to 200 mln zł. Inwestycję sfinansowały: Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego (170 mln zł) oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki (30 mln).

Dzięki licznym funkcjonalnościom obiektu będzie można organizować tu nie tylko zawody Pucharu Świata w biegach narciarskich, ale także m.in. zawody biathlonowe. I to przez cały rok, bo biathloniści i narciarze doczekali się tras biegowych pokrytych asfaltem.

SPORTOWE CENTRUM DLA KAŻDEGO

- Przepiękny obiekt, który może służyć zarówno zawodowcom, jak i młodzieży. To jest coś, co pokazuje, że my również możemy. Biegi i biathlon stają się coraz bardziej popularne. Z roku na rok zwiększa się rzesza ludzi, którzy latem biegają i jeżdżą na rolkach, a zimą uprawiają narciarstwo biegowe. Nie boję się powiedzieć, że już dzisiaj to miejsce stało się ikoną dla tych wszystkich osób – powiedział na otwarciu DCS-u Adam Małysz, legenda polskich skoków narciarskich, a obecnie prezes Polskiego Związku Narciarskiego.

Co czeka na sportowców amatorów i zawodowców na Polanie Jakuszyckiej poza trasami biegowymi? Hotel, basen, boisko piłkarskie o wymiarach orlika oraz bieżnia lekkoatletyczna. Hitem w hotelu mogą się okazać pokoje z hipoksją, gdzie będzie można dostosować organizm do dużych wysokości.

- To ważna data dla województwa dolnośląskiego i dla sportu w naszym kraju. Dolnośląskie Centrum Sportu na Polanie Jakuszyckiej to



Obejrzyj: 

FOT. URS

nasza sztandarowa inwestycja. Jest to obiekt, na którym mogą być przeprowadzane wszystkie imprezy sportowe szczebla europejskiego i światowego. To ukłon w stronę sportu zawodowego, ale jednocześnie jest to przestrzeń ogólnodostępna, dla całych rodzin. Hotel, wspaniała część gastronomiczna, zimą bezpłatne trasy dla nart biegowych, latem trasy rowerowe i dla osób na rolkach – powiedział na otwarciu Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

KOLEJ NA POLANĘ

A do tego wszystkiego dogodny dojazd, bo tuż przed wejściem do DCS-u zatrzyma się pociąg na najwyżej w Polsce położonym kolejowym przystanku – Szklarska Poręba Jakuszyce. Połączenie od siedmiu lat realizują wspólnie České dráhy i Koleje Dolnośląskie.

Polscy biathloniści święcili sukcesy w jednej z najbardziej widowiskowych dyscyplin zimowych. Przywozili medale z Igrzysk Olimpijskich, wygrywali biathlonowe konkurencje w Pucharze Świata. Teraz, w Jakuszykach, mogą trenować przez cały rok. Ale Polana Jakuszycka gości przede wszystkim Bieg Piastów – największą zimową imprezę w Polsce, w której uczestniczy kilka tysięcy biegaczy – zarówno amatorów, jak i zawodowców. Nie trzeba biegać na nartach czy strzelać z karabinku sportowego by stwierdzić, że warto odwiedzić to miejsce. To stąd można ruszyć różnymi trasami w Góry Izerskie. Ze stacji Szklarska Poręba Jakuszyce karkonoskimi szlakami dojedziemy do czeskiego Liberca przez Harachov lub możemy wrócić do centrum Szklarskiej Poręby, a szykujący się na całodniowe chodzenie po Karkonoszach dotrą stąd nawet do Karpacza (ok. 30 km).

Andrzej Padniewski

DCS ZAPEWNIĄ:

	Trasy biegowe		Asfaltowe trasy rolkowe
	Basen		Boisko ze sztuczną nawierzchnią i bieżnią
	Siłownia		Mostek narciarski
	Strzelnica biathlonowa		Hotel, hostel



Biathloniści w Jakuszykach mogą trenować przez cały rok

FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

Cztery samorządy razem

DLA RATOWANIA ODRY

Marszałkowie nadodrzańskich województw podpisali ponadregionalną deklarację współpracy, której celem jest stworzenie wspólnego programu ratunkowego dla Odry. Powstanie zespół złożony m.in. z naukowców i przedstawicieli Polskiego Związku Wędkarskiego.



Kluczowa w odradzaniu się ekosystemu Odry i jej zarybieniu będzie rola Polskiego Związku Wędkarskiego

FOT. JAKUB JUREK

Porozumienie w sprawie przygotowania wspólnego i kompleksowego Programu Odbudowy Ekosystemu Rzeki Odry podpisali w Cigacicach nad Odrą w Województwie Lubuskim przedstawiciele województw Nadodrzańskich – opolskiego, dolnośląskiego, lubuskiego i zachodniopomorskiego.

– Porozumienie o współpracy przy odbudowie ekosystemu Odry wyznacza kierunki działania w zakresie poprawy stanu środowiska w rzece – informuje Tymoteusz Myrda, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego. – Odra to nie tylko symbol, ale cały krwioobieg Dolnego Śląska. Jej kondycja to sprawa nas wszystkich, dlatego jako samorządowcy zrobimy

wszystko, co w naszej mocy, by nie dopuścić więcej do sytuacji, z jaką mierzymy się obecnie. To także nasze zadanie jako mieszkańców tego regionu. Rzeka jest naszym wspólnym dobrem – dodaje.

Kluczowa w odradzaniu się ekosystemu Odry i jej zarybieniu będzie rola Polskiego Związku Wędkarskiego. Niezwykle ważna jest również aktywność organizacji pozarządowych, działających na rzecz upowszechniania wiedzy o ochronie środowiska oraz współpraca ze środowiskami akademickimi.

Celina Marchewka

Porozumienie w sprawie KOLEI AGLOMERACYJNEJ

Samorząd województwa podpisał z gminą Oborniki Śląskie porozumienie określające zasady współpracy jednostek przy organizowaniu kolei aglomeracyjnej. Dla pasażerów oznacza to przede wszystkim pewność utrzymania dotychczasowej atrakcyjnej oferty przewozowej w najbliższych latach.

Podpisany dokument dotyczy trasy Wrocław – Korzeńsko; na odcinku od granicy gminy Wisznia Mała przez stacje Pęgów, Oborniki Śląskie, Osola po granicę gminy Prusice. Łącznie będzie tam kursować 21 par pociągów.

- Wszystkie działania, które podejmujemy inwestując w dolnośląską kolej, spotykają się z entuzjazmem podróżnych. Nowe połączenia, nowoczesne składy, wagony rowerowe, a zwłaszcza coraz lepiej funkcjonujące połączenia aglomeracyjne sprawiają, że kolej staje się popularna i podróżni korzystają z niej z przyjemnością. Zawarte porozumienie pokazuje, że przy dobrej woli i współpracy między samorządami można prowadzić ważne dla mieszkańców inwestycje – mówi Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego. Dolnośląski samorząd od kilku lat konsekwentnie inwestuje w rozwiązania, które przywracają modę na kolej, rozszerzają jej ofertę i podnoszą jakość podróżowania. Porozumienie podpisane przez samorząd województwa i gminę Oborniki

Śląskie ustala zakres i zasady współpracy samorządów przy współtworzeniu kolei aglomeracyjnej. Umowa została zawarta na czas określony do końca roku 2025. Po tym terminie będzie obowiązywała nadal na czas nieokreślony, jednak nie dłużej niż do 14 grudnia 2030 roku.

Celina Marchewka



Porozumienie w sprawie kolei aglomeracyjnej zawarli Cezary Przybylski - Marszałek Województwa Dolnośląskiego, Tymoteusz Myrda - Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego oraz Arkadiusz Poprawa - Burmistrz Obornik Śląskich

Rusza pierwsze na Dolnym Śląsku CENTRUM DRUKU 3D

Dolny Śląsk stawia na nowe technologie i zaprasza do siebie innowatorów, którzy w swoich przedsięwzięciach biznesowych zamierzają wykorzystywać druk trójwymiarowy.



Z nowoczesnych drukarek 3D skorzystają przede wszystkim dolnośląskie mikro-, małe i średnie firmy

Centrum Druku 3D skierowane będzie do dolnośląskich mikro-, małych i średnich przedsiębiorców, którzy rozpoczynają działalność i nie mają jeszcze własnych obiektów produkcyjnych, magazynowych czy usługowych. Celem projektu jest umożliwienie uruchamiania działalności gospodarczej małym firmom w oparciu o doradztwo specjalistyczne. Nowoczesne urządzenia będą w stanie drukować nawet skomplikowane modele wykorzystywane w medycynie.

- Dolny Śląsk znajduje się wśród najbardziej innowacyjnych regionów w Polsce. Budowa gospodarki opartej na wiedzy i związany z tym wzrost konkurencyjności przedsiębiorstw, to jedno z naszych głównych celów strategicznych. Od lat stawiamy na kooperację sektorów nauki i biznesu, bo to jest przyszłość rozwoju gospodarczego regionu, a także wiele nowych miejsc pracy – mówi Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

Centrum Druku 3D – powstało w ramach projektu realizowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Dolnośląskiego na lata 2014-2020. Całkowita wartość inwestycji wynosi 35 mln zł, a unijne dofinansowanie sięga niemal 16 mln zł.

Celina Marchewka



JELCZ NA DOBREJ DRODZE

Rozmawia **Andrzej Padniewski**

**Rozmowa z Bogdanem
Szczęśniakiem,**
burmistrzem miasta
i gminy Jelcz-Laskowice,
partycypującej w projekcie
Dolnośląskich Kolei
Aglomeracyjnych



FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

Blisko 16 tys. mieszkańców Jelcza-Laskowic ma centrum Wrocławia na wyciągnięcie ręki, dwoma trasami, a teraz tę trasę pokonają najnowszyimi pojazdami Kolei Dolnośląskich. Czy i jak wpływa to na rozwój pana małej ojczyzny?

Bez wątplenia dojazd nowoczesnymi pojazdami KD z Jelcza-Laskowic do Wrocławia i z powrotem to najlepszy i najszybszy sposób przemieszczania się na tej trasie. Stąd tak wielu mieszkańców nie tylko miasta, ale i ościennych miejscowości, korzysta z tej możliwości, co widać po licznie parkujących na parkingach park and ride i bike and ride. Bolączką na dzisiaj jest przebudowa wiaduktu w Czernicy i praktycznie nie funkcjonująca druga linia 277, a czas dojazdu do Wrocławia Głównego linią nr 292 wynosi godzinę w porównaniu do pół godziny alternatywną drogą... Dlatego niecierpliwie czekamy na ponowne otwarcie tej linii.

Metropolia Wroclawska cierpi na nadmierny ruch samochodowy. Do stolicy województwa dziennie wjeżdża 240 tys. aut, a z takim potokiem nie mierzy się żadne inne miasto tej wielkości w zachodniej Europie. Jak ten niewątpliw problem wygląda z perspektywy gospodarza samorządu satelickiego, jednego z największych w aglomeracji, jakim jest miasto i gmina Jelcz-Laskowice?

Dojazd samochodem do rogatek Wrocławia z Jelcza-Laskowic to ok. 15 min. Problem zaczyna się już od granic miasta, tj. od ronda na Wojnowie, a dojazd do centrum to co najmniej pół godziny. Zdając sobie z tego sprawę gmina wybudowała dwa parkingi wraz z drogami dojazdowymi i ścieżkami rowerowymi przy stacji kolejowej w Jelczu-Laskowicach i Miłoszycach. To pozwala zaoszczędzić czas i zadbać o środowisko.

Planowane ponad 30 par połączeń na trasach z Jelcza-Laskowic do Wrocławia będzie najkorzystniejszą ofertą, bo realizowaną w ramach Dolnośląskich Kolei Aglomeracyjnych. Jak do tego podchodzą mieszkańcy miasta i gminy Jelcz-Laskowice?

Planowane ponad 30 par pociągów jest dobrą ofertą. Pozwala na zabezpieczenie w godzinach szczytu odjazdu pociągów co ok. 30 minut, zapewniając dogodne połączenie z Wrocławiem. Te ponad 30 par to efekt porozumienia samorządów

Jelcza-Laskowic, miasta Wrocławia, gminy Czernica, gminy Siechnice i Marszałka Województwa w sprawie współfinansowania połączeń. Bez tego oferta byłaby o połowę uboższa, a tak - dzięki partycypacji w finansowaniu - mamy zapewniwszy dobry dojazd naszych mieszkańców do Wrocławia, co z kolei skutkuje tym, że coraz więcej osób korzysta z komunikacji kolejowej.

Jelcz-Laskowice przyciągnął do siebie inwestorów z Japonii – producentów z branży motoryzacyjnej. Ten koncern słynie z wysoce przemyślanych decyzji biznesowych i chyba trudno o lepszy komplement dla Pańskiej gminy jak to, że wybrali właśnie Was.

Nie jest tajemnicą, że Japończycy szukali miejsca również na terenie innych gmin i w Jelczu-Laskowicach. Myślę, że zdecydowali się na nas z dwóch powodów. Pierwszy to tradycje naszej gminy w motoryzacji, a drugi, że jako samorząd byliśmy wiarygodni. Po upadku Jelczańskich Zakładów Samochodowych – największego pracodawcy na naszym terenie, inwestycja Toyoty dała nadzieję na rozwój i pracę dla mieszkańców. Z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że Jelcz wszedł, albo raczej – trzymając się nomenklatury motoryzacyjnej – wjechał na właściwą drogę.

Nie samą motoryzacją gmina jednak żyje.... Zarówno w mieście, jak i okolicy, nie brakuje ciekawych miejsc turystycznie. Co warto zobaczyć, gdzie się udać podczas weekendowego wypadu koleją?

Gmina nie jest typową gminą turystyczną, ale ma kilka miejsc wartych odwiedzenia. Najlepiej przyjechać koleją z rowerem. I już w Miłoszycach od stacji kolejowej są ścieżki rowerowe, którymi można dojechać do Jelcza-Laskowic. Można też wysiąść w Jelczu-Laskowicach i ścieżkami rowerowymi dojechać na przykład do Łachy Jelczańskiej czy do ruin XIII-wiecznego zamku na wyspie, a dalej do Ośrodka nad Stawem czy do Dębiny, gdzie rośnie ok. 450-letni dąb „Słowianin”. Ścieżki rowerowe przebiegają m.in. przez atrakcyjne tereny leśne, których w naszej gminie również nie brakuje.

Dziękuję za rozmowę.



BARTEK DZIWAŁ
podróżnik, fotograf, autor
bloga bartekwpodrozy.pl

NOWA RUDA

- MIASTO WĘGLA, KTÓRE

W ramach wycieczek po Dolnym Śląsku pociągami Kolei Dolnośląskich, tym razem zaglądam do leżącej u podnóża Gór Sowich Nowej Rudy. Górnicza przeszłość miasta będącego ważną częścią zlikwidowanego Dolnośląskiego Zagłębia Węglowego zostawiła tu wyraźne i ciekawe dla turystów ślady. Przemysłowym atrakcjom wtóruje piękne położenie i klimat miejsca, które po latach życia na wysokich obrotach, stało się teraz cichym i spokojnym zakątkiem, otwierającym się na coraz większy ruch turystyczny.

Nowa Ruda zasługuje, by stać się celem jednej z twoich kolejnych wycieczek koleją po Dolnym Śląsku. Docierają tu pociągi Kolei Dolnośląskich, kursujące po jednej z najpiękniejszych linii kolejowych w Polsce, łączącej Wałbrzych z Kłodzkiem. Zwiedzanie zaczniesz więc jeszcze przed wyjściem z pociągu w Nowej Rudzie, bo po drodze czekają potężne wiadukty, tunele i zróżnicowane widoki, m.in. na Góry Sowie.

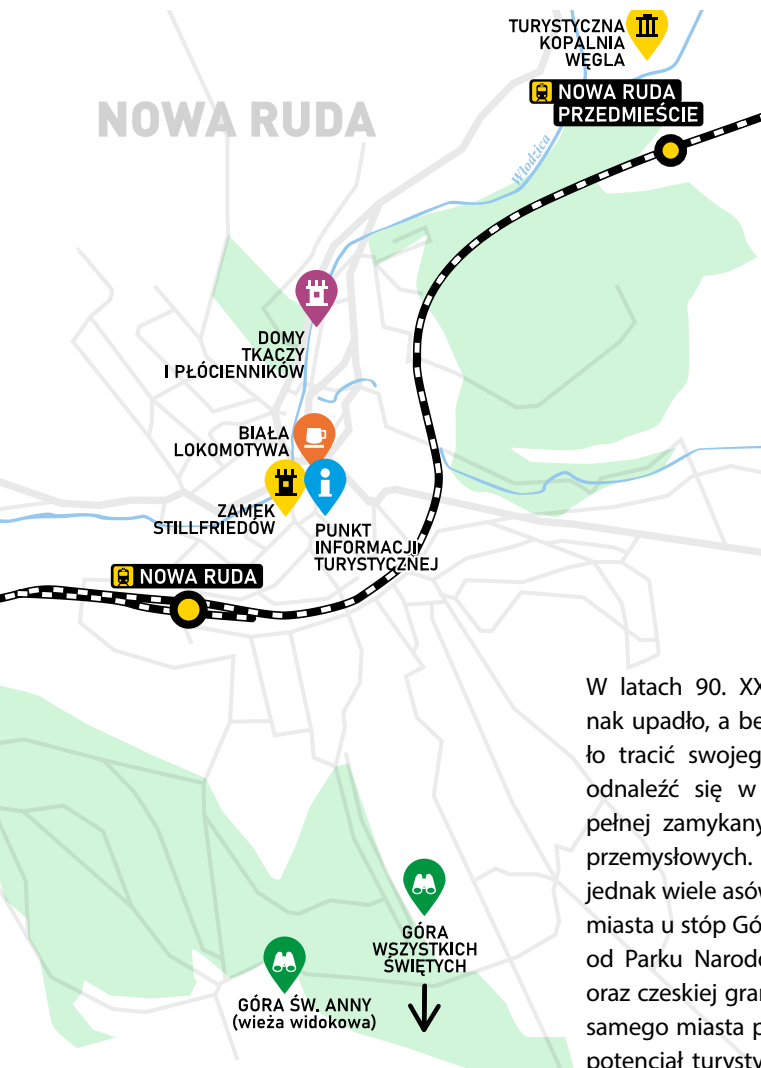


FOT. BARTEK DZIWAŁ

#PO
DRÓ
ŻUJ **KD**

RODZI SIĘ NA NOWO

Barwne kamienice na noworudzkim Rynku dobrze komponują się z górskim otoczeniem



Po piękne widoki na okolicę warto wdrapać się na wieżę widokową na Górze Świętej Anny

W latach 90. XX wieku Zagłębie jednak upadło, a bez węgla miasto zaczęło tracić swojego ducha. Trzeba było odnaleźć się w nowej rzeczywistości pełnej zamkniętych fabryk i zakładów przemysłowych. Nowa Ruda miała i ma jednak wiele asów w rękawie. Położenie miasta u stóp Gór Sowich, rzut beretem od Parku Narodowego Gór Stołowych oraz czeskiej granicy i wreszcie atrakcje samego miasta przekładają się na duży potencjał turystyczny. Sprawdźmy dzisiaj, jak atrakcyjny jest ten zakątek Dolnego Śląska.

Gdy tylko wyjdiesz z pociągu, polecam ci zacząć przygodę z Nową Rudą od spaceru na wieżę widokową na Górze Świętej Anny. Szlak na szczyt możesz przejść jako pętlę. Na górę łatwiej będzie wdrapywać się szlakiem żółtym, a do centrum Nowej Rudy wrócić nieco bardziej stromym szlakiem zielonym. Trasa ze stacji kolejowej w Nowej Rudzie liczy sobie

łącznie ponad 4 kilometry. Przejdziesz ją wolnym tempem w ok. 1,5 godziny. Gdy nacieszysz się widokami na okoliczne góry i Nową Rudę, możesz albo wrócić do miasta i zacząć eksplorować atrakcje, albo ruszyć w stronę drugiej wieży w granicach miasta - na Górze Wszystkich Świętych. Ja proponuję jednak wędrówkę na północ, w okolice przystanku kolejowego Nowa Ruda Przedmieście. Znajdziesz tam jedną z najważniejszych atrakcji Nowej Rudy - Turystyczną Kopalnię Węgla, przypominającą o przeszłości Nowej Rudy związanej z węglem. Ta kopalnia to jeden z najstarszych takich zakładów w Polsce. Historia wydobycia węgla sięga aż 1434 r. Kopalnia w Nowej Rudzie była okryta złą sławą z powodu trudnego i kosztownego do utrzymania bezpieczeństwa pod ziemią. Praca w niej była niebezpieczna nie tylko w powodu podziemnych wyrzutów metanu, ale głównie przez obecny

Życie Nowej Rudy jeszcze w latach 90. XX wieku kręciło się wokół górnictwa węgla kamiennego. Działająca w mieście Kopalnia Węgla Kamiennego „Nowa Ruda” należała do Dolnośląskiego Zagłębia Węglowego, które działało prężnie również na terenie pobliskiego Wałbrzycha. Miasto wiodło wtedy inne, znacznie aktywniejsze życie, w którym większość codziennych spraw kręciła się wokół węgla.



Warto znaleźć czas na obejrzenie panoramy Nowej Rudy z okolicznych wzniesień



Dojeżdż do **NOWEJ RUDY**
Kolejami Dolnośląskimi:
z WROCŁAWIA GŁ. 🕒 2h 2min



w składach dwutlenek węgla. Trafienie na niego pod ziemią prowadziło do wyrzutów skał znacznie silniejszych niż te, za które odpowiadał metan. Noworudzka kopalnia z tego niechlubnego powodu należała do najniebezpieczniejszych w Europie. Statystyki mówią o aż 596 (!!) wyrzutach skał przez raptem 37 lat (od 1908 do 1945 r.).

W noworudzkiej kopalni podobała mi się organizacja zwiedzania. Zrezygnowano z nowoczesnych form, multimedii i kolorowych tablic, stawiając na maksymalne zbliżenie się do realiów pracy pod ziemią. W kopalni można przejechać się rzeczywiście wykorzystywaną w pracy kopalni kolejką i samemu sprawdzić, jak wyglądała praca górniczymi narzędziami z czasów świetności zakładu. Sprzęt górniczy jest tu nadal sprawny!

Po zwiedzaniu wróć do centrum miasta, na uroczy Rynek z pochodzącym z końca XIX wieku Ratuszem. Utrzymany w żółtych i brązowych kolorach budynek to jeden z najładniejszych magistratów, jakie widziałem w Polsce. Dominującym elementem jest wieża



Imponujący Ratusz to mocny punkt Rynku

FOTOGRAFIE: BARTK KUZAWIK



W dawnej kopalni węgla kamiennego czeka oryginalna, podziemna kolejka górnicza



umieszczona nad głównym wejściem. W pochodzącym z XVIII wieku domu przy Rynku nr 3 znajduje się Punkt Informacji Turystycznej, a tuż obok Rynku - pałac będący dawną rezydencją rodu baronów von Stillfried, czyli tzw. Zamek Stillfriedów. Rodzina była właścicielami Nowej Rudy przez ponad 300 lat, od 1472 do 1810 r.

Jeśli zgłodniejesz, zajrzyj do baru mlecznego Kolorowa z klimatem wyciągniętym żywcem z lat 90. XX wieku. Ochotę na dobrą kawę zaspoko-

isz w Białej Lokomotywie. W ładnie urządzonej kawiarni możesz zobaczyć sporą kolekcję łyżeczek i wybrać coś z dostępnych na dany dzień wariacji na temat kawy. W Białej Lokomotywie nie ma menu, a w wyborze pomagają bariści, poznając wcześniej twoje szczególne wymagania. I są w tym całkiem skuteczni!

Po kawowej przerwie, miłośnikom architektury sakralnej polecam obejrzeć potężnego, neogotyckiego kościoła św. Mikołaja z 1888 r. Warto też zajrzeć

na bulwary nad rzeką Włodzicą, przy których możesz zobaczyć Domy Tkaczy. To jedno- i dwukondygnacyjne budynki ze spadzistymi dachami i podcieniami, w których rękami tkaczy rozwijały się lokalne tradycje włókiennicze, sięgające swoją historią do nawet XIV wieku.

Niedaleko Domów Tkaczy powinieneś wypatrzeć jeszcze mieszkającego w jamie przy rzece jaszczura. To nawiązanie do miejskiej legendy o zakochanym Rajmundzie. Jeśli zostanie ci jeszcze trochę czasu, przy ul. Bohaterów Getta poszukaj dawnych, niemieckich reklam i obejrzyj budynki dawnego browaru i komisariatu policji. W drodze na stację kolejową, możesz jeszcze zahaczyć o Miejski Ośrodek Kultury z ciekawą mozaiką przy wejściu.

Jak to tradycyjnie już w przypadku naszych wycieczek bywa, zaczynamy je i kończymy na pokładzie pociągu. Jeśli masz taką możliwość, z Nowej Rudy wróć do domu okrężną drogą tak, aby mieć okazję przejechać całą linią kolejową Kłodzko - Wałbrzych. Może i poświęcisz na to więcej czasu, ale widoki na trasie powinny to zrekompensować.

Bartek Dziwak



**MAŁGORZATA
KOŻUCHOWSKA**

- aktorka filmowa i teatralna. Urodzona 27 kwietnia 1971 roku we Wrocławiu. W 1994 roku ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Warszawie. Po zdobyciu dyplomu dołączyła do zespołu Teatru Dramatycznego, z którym związana była do 2005 roku. Od 2005 roku jest aktorką Teatru Narodowego. Popularność przyniosły jej role w produkcjach takich jak „Kiler”, „Kiler-ów 2-óch”, „Komornik”, „M jak Miłość”, „Proceder”, „Rodzinka.pl”, czy „Druga Szansa”. W roli producenta debiutuje w filmie „Zołza”, w którym gra również główną rolę.

NIE TAKA ZOŁZA STRASZNA

JAK JĄ MALUJĄ

Rozmawia **Przemek Corso**

Czy ktokolwiek nazwał cię kiedyś zołą?

Nie przypominam sobie, aczkolwiek słyszałam i za każdym razem, kiedy do tego dochodziło, wprawiało mnie w zadziwienie, że ktoś może się mnie bać. Zakładam, że chodziło o lęk dotyczący tego, jaka mogę być. Zimna, wyniosła? A może jednak normalna i rzeczywiście można ze mną normalnie pogadać?

Jakieś wnioski?

Myślę, że w moim zawodzie czasami jest tak - choć oczywiście nie tylko w moim - że kiedy masz natłok obowiązków, stres i duże poczucie odpowiedzialności za jakiś projekt, to stajesz się zadaniowy, mniej empatyczny, ponieważ cała twoja uwaga skupiona jest na tym, żeby jak najlepiej wykonać zadanie. Innymi słowy, ważne staje się tylko to wokół ciebie, co może pomóc ci zrealizować cel, a wszystko co przeszkadza, cóż... schodzi na drugi plan. Wtedy rzeczywiście może powstać takie wrażenie.

A czy te doświadczenia i te przemyślenia wykorzystałaś przy kreowaniu swojej roli w filmie „Zołza”? Bo ciężko nie odnieść wrażenia, że twoja bohaterka, Ania, jest chorobliwie skupiona na celu. Jej działania zmieniły polski rynek filmowy i telewizyjny, ale jednocześnie zbudowała wokół siebie ściany. Jej ogromny sukces zawodowy jest wprost proporcjonalny do tego, jak stała się emocjonalnie niedostępna dla swoich bliskich.

Moim zdaniem poznajemy ją w momencie, w którym doszła do ściany. Widzowie poznają ją w chwili, gdy już nie widzi, jak daleko zabrnęła i jak bardzo zmieniła się na niekorzyść. To poczucie jest budowane również dzięki retrospekcjom, w których widzimy jej młodość, gdy dopiero ma plan i pomysł na siebie. To zestawienie pomiędzy przeszłością a teraźniejszością, kiedy jest już na szczycie, zarządza ludźmi, jest kobietą sukcesu odpowiedzialną za ogromne projekty, buduje jeszcze większe poczucie presji. Ania niejako wpadła we własne sidła. Dla osób, które ciężko pracują i się poświęcają, może to być coś znajomego. Ogromny, wyniszczający stres.

A ty radzisz sobie z nim?

Najważniejsze to mieć przy sobie bliskie osoby: rodzinę, przyjaciół, management, bo to też często są twoi bliscy. Ludzi, którzy dobrze ci życzą, a ich uwagi krytyczne, mają

służyć temu, żeby było lepiej. Bo czasami coś się dzieje z nami nie tak, coś czego nie jesteśmy w stanie sami dostrzec. Zdałam sobie sprawę z tego już dawno temu, kiedy przeżywałam swój szczyt popularności w kontekście serialu „M jak miłość”. Oczywiście, byłam wtedy młodszą osobą, nie byłam na wiele rzeczy przygotowana, ale biorąc pod uwagę, że zawsze byłam bardzo świadoma tego co się dzieje wokół mnie, zdawałam sobie sprawę z wynikających z popularności niebezpieczeństw. I to właśnie wtedy utrwaliło się we mnie to silne poczucie, że to wąskie grono moich najbliższych – nawet jeśli zaczęłyby odbijać mi palma – zawsze mi pomoże. Zwróci mi uwagę. Powie mi prawdę. Zatrączy się o mnie. A ja zawsze będę mogła na nich liczyć.

Użyłaś sformułowania, że „nie byłaś na wiele rzeczy przygotowana”. Ale czy w ogóle można być przygotowanym na popularność? Pytam poważnie. Jesteś jedną z najbardziej rozpoznawalnych aktorek w kraju. Czy rozpoznawalność i popularność mogą ostatecznie stać się codziennością?

Kiedy ma się do tego zdrowe podejście, to tak. Ja wybrałam zawód, który wiąże się z popularnością, rozpoznawalnością i marzeniem o sukcesie, który jest konsekwencją tego, że masz dużo propozycji, że grasz i że czynnie możesz uprawiać swój zawód. Nie mogę powiedzieć jako młoda osoba, która się decydowała na ten zawód, że nie brałam tego pod uwagę. Liczyłam na to, że to się może zdarzyć. Większość aktorów, nie wszyscy, ale większość, chciałaby być popularna, bo chciałaby grać i się realizować. Później oczywiście jest ta druga strona medalu, te cienie popularności, mroczna strona. Myślę, że można się do tego przygotować, albo nauczyć się traktować to rozsądnie, nie zachłystywać się. Dzięki temu później łatwiej jest znosić porażki. Poza tym, jak już wcześniej wspomnieliśmy, sukces rodzi presję, generuje stres. A najważniejsze to umieć sobie radzić z tymi emocjami. Wydaje mi się, że to jest klucz.

Ja z kolei mam wrażenie, że ludzie często zapominają o tym, że mieć dla kogo grać, dla kogo pisać, przed kim występować, to przywilej.

Bez względu na to! Robimy rzeczy dla kogoś, one nie trafiają w próżnię i to jest ogromne szczęście. Jak wychodzimy na scenę w teatrze, zawsze pytamy: Są ludzie? Przyszedł ktoś? Przyszli dzisiaj ludzie? Bo to nie jest tak oczywiste, jak mogłoby się wydawać. Sama mam doświadczenia z końca lat 90., kiedy mieliśmy poczucie, że nas - aktorów - jest na scenie więcej niż publiczności. Nie wiem, z czego to wynikało, ale zapelnienie teatru nie było wtedy takie proste. Teraz się to zmieniło, ale pamiętam, jak grałam dla siedmiu osób w Teatrze Dramatycznym. To jest niesamowite doświadczenie i ogromna lekcja. Pokory i wdzięczności, wobec ludzi, którzy

”
Każde doświadczenie ma sens i czegoś uczy, ubogaca.



FOT. NINA EBERHARDT/STORB

przyszli specjalnie, żeby cię obejrzyć, być z tobą. Nic bardziej nie mobilizuje niż to, że ktoś ma wobec ciebie oczekiwania, a ty nie chcesz zawieść.

Wolisz grać w filmach, czy na deskach teatru? Może na przełomie lat zaszła w tobie jakaś zmiana?

Najpierw wyobrażałam sobie siebie w teatrze. To wydawało mi się bardziej...

Szlachetne?

Bliższe. Bliższe temu kim jestem. Później okazało się, że mam to szczęście i przywilej, jak wspomniałeś, grania w filmach, serialach i wielu innych projektach. Miałam przestrzeń, żeby uprawiać ten zawód na różnych polach i z perspektywy lat najbardziej cenię sobie tę różnorodność. Uważam, że każde doświadczenie ma sens i czegoś uczy, ubogaca. Dlatego gdybym miała wybierać, to byłby bardzo trudny wybór, chociaż scena nadal pozostała moją pierwszą miłością i choć granie w teatrze kosztuje mnie najwięcej, to również daje mi głębokie poczucie sensu i cieszę się za każdym razem, kiedy jestem w stanie kogoś zaskoczyć. Kiedy na przykład ktoś kojarzy mnie tylko z ekranu i ma pewne wyobrażenie na mój temat, a później jest szczerze zaskoczony tym, jaką jestem aktorką.

” **Aktorstwo jest na tyle wymagające,**

że jeżeli podczas czytania scenariusza serce chociaż na sekundę nie zabije mi szybciej, to chyba lepiej zostać w domu.

Do tej pory pamiętam zaskoczenie widzów, jak przyjęłaś główną rolę w filmie „Plagi Breslau” w reżyserii Patryka Vegi. I choć naprawdę lubię ten film, co więcej - uważam, że to jeden z najlepszych w dorobku tego reżysera, to nie da się ukryć, że zaskoczenie było ogromne. Nagle dostaliśmy zupełnie inną Małgorzatę Koźuchowską.

To jest film dziwny, on się trochę nie mieścił w moim emploi, ale wtedy chciałam zrobić coś całkowicie nowego, coś w zupełnie innej konwencji. Wszystko w tej roli miało być odwróceniem tego, do czego w tamtym momencie zdążyłam przyzwyczaić widzów.

Myślę, że w „Plagach...” mamy spójną konstrukcję, bardzo dobry punkt wyjścia i choć Patryk Vega jest różnie oceniany, to on jednak doskonale wie co robi.

Pewnie, że wie. Bardzo go lubię, bardzo go cenię i bardzo mu kibicuję.

A co w takim razie jest dla ciebie najważniejsze przy doborze ról? Na co zwracasz szczególną uwagę?

Tak naprawdę to na trzy rzeczy. Po pierwsze, ufam swojej intuicji. Czytam tekst i od razu widzę, po co powstaje ten film i dlaczego mam zagrać taką, a nie inną rolę. Po drugie zwracam uwagę na to, z kim będę pracować. Kto będzie reżysero-



FOT. ARCHIWUM MAŁGORZATY KOŹUCHOWSKIEJ

wał, jacy ludzie pracują przy tym projekcie. Po trzecie, chwila, w której dostają daną propozycję. Jeżeli długo pracuję nad poważnymi rolami, lubię dla równowagi zagrać coś lżejszego. Ta różnorodność i możliwości, które daje aktorstwo, to coś, co mnie najbardziej ekscytuje. Aktorstwo jest na tyle wymagające, że jeżeli podczas czytania scenariusza serce chociaż na sekundę nie zabije mi szybciej, to chyba lepiej zostać w domu.

Wróćmy w takim razie jeszcze na sekundę do filmu „Zoła”. Grasz w nim główną rolę, scenariusz napisała Ilona Łepkowska a za reżyserię odpowiada Tomasz Konecki. Film właśnie wchodzi na ekrany kin w całej Polsce. Czego możemy się po nim spodziewać?

To komedia, która cię zaskoczy. Jest to film, który cię wzruszy, rozbawi, ale po wyjściu z kina zostanie z tobą. Mam nadzieję, że będzie też impulsem dla ludzi, którzy zapędzili się w swoim życiu, tak jak Zoła, żeby dokonać zmian na lepsze.

Dziękuję za rozmowę.

Obejrzyj:



#PO
DRÓ
ŻUJ **KD**

Już 15 października 2022 roku we wrocławskich Partynicach wspiana okazja do integracji mieszkańców i wyróżnienia osób działających na rzecz Dolnego Śląska. O czym mowa? O Święcie Województwa, które od 2010 roku jest obchodzone w dniu św. Jadwigi, patronki Dolnego Śląska.

PÓJDA KONIE PO BETONIE



FOT. WIKTOR BRZEZUCHOWSKI

To już wieloletnia tradycja Wrocławskiego Toru Wyścigów Konnych - zawsze w jesiennej części sezonu organizowany jest Dzień Województwa Dolnośląskiego, a w nim dwa bardzo ważne wyścigi skakane: Nagroda Marszałka w gonitwie przeszkodowej dla koni czteroletnich i Nagroda Przewodniczącego Sejmiku w gonitwie płotowej dla trzyletnich. Rangę tego dnia podnosi gonitwa Crystal Cup dla koni pięcioletnich. Jest to jeden z wyścigów pucharowych rozgrywanych na dziesięciu renomowanych torach przeszkodowych Europy, pośród których są takie sławy jak czeskie Pardubice, angielskie Cheltenham, francuskie Lion d'Angers, belgijskie Waregem i włoskie Merano. Crystal Cup jest drugą największą po Wielkiej Wrocławskiej gonitwą przeszkodową w Polsce. Zawsze ma doborową stawkę koni z kraju i zagranicy oraz najlepszych dżokejów z Czech, Szwecji i innych państw. Ten dzień wyścigowy należy do Wielkiej Czwórki, która cieszy

się największą popularnością pośród wrocławskiej publiczności. Wielka Czwórka to: Dzień Otwarcia Sezonu, Ladies Day, Wielka Wrocławska i właśnie Dzień Województwa Dolnośląskiego Crystal Cup. Kiedy dopisuje pogoda, na Partynice przychodzą tłumy ludzi. Tegoroczne Otwarcie Sezonu zgromadziło rekordową widownię: 21 tys. widzów. Więcej ludzi było na Partynicach tylko w sierpniu 1940 roku: 28 tys. widzów, ale wtedy nie było takiej oferty sportowej i kulturalnej jak dzisiaj.

Wejście na wrocławskie wyścigi jest bezpłatne. Nie ma na nich strefy VIP. Jest natomiast wyjątkowa strefa VEP (Very Elegant Person), do której przepustką jest wyścigowa elegancja. Goście toru, oczywiście ci, którzy w te dni





**15 października
podczas wydarzenia
we wrocławskich
Partynicach, dostępne
będzie stoisko Kolei
Dolnośląskich**

ubierają się jak na słynne angielskie Royal Ascot, mają do dyspozycji Łożę Wrocławskiego Klubu Wyścigowego.

Zwyczaj eleganckiego bywania na wrocławskim torze na tyle się upowszechnił w naszym mieście, że został zauważony na zaprzyjaźnionych torach w Europie. Widać, że wrocławianie doskonale bawią się atmosferą dnia wyścigowego i umieją wczuć się klimat dawnych lat, w których bycie na wyścigach nobilitowało i było okazją do pokazania się, popisem fantazji pięknych dam i dystyngowanych panów.

Wrocławski tor świadomie postawił na teatralizację tego dnia, wychodząc z założenia, że współczesnemu społeczeństwu brakuje takiej przestrzeni publicznej, w któ-

rej mogłoby zafundować sobie dzień luzu i inności.

Tor ma też bogatą ofertę dla dzieci. Mogą one wyżyć się w parku linowym, mogą bawić się w Konikowe, drewnianym placu zabaw, a także pojeździć na kucykach, które zawsze w dni wyścigowe są do ich dyspozycji.

Dla wszystkich są wyścigowe emocje, Parada Otwarcia z czterokonną bryczką, pokazy konne instruktorów partynickiej Wyższej Szkoły Jazdy oraz zaproszonych gości, atakże bogata oferta gastronomiczna.

Przy bramach i bramkach wejściowych na tor stoją tablice z informacją: „Miasto Koni, witamy w strefie, w której pierwszeństwo mają konie.”

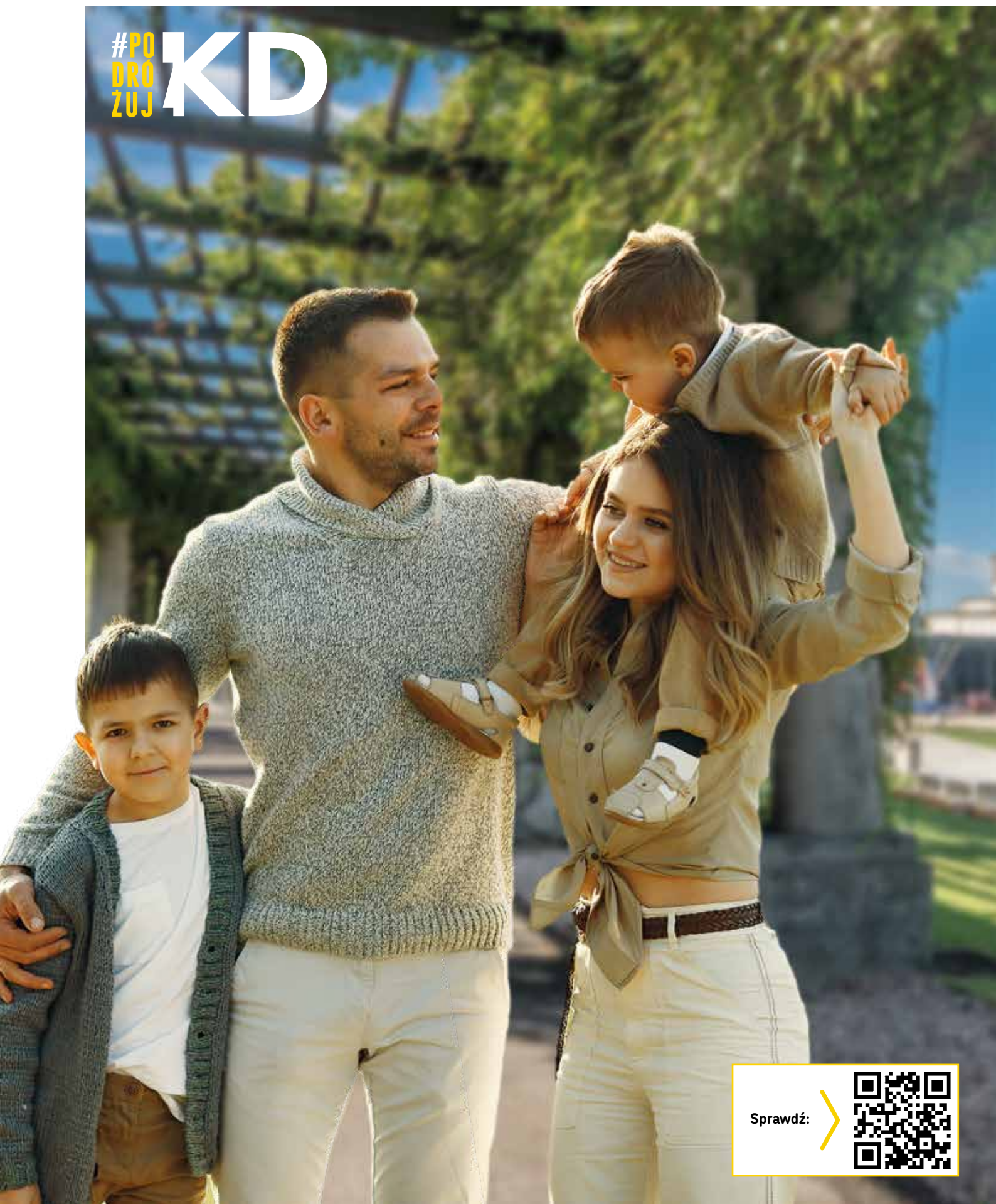
Prosimy o uszanowanie tego zapisu. Do zobaczenia na torze!

Jerzy Sawka

Sprawdź:



#PO
DRÓ
ZUJ **KD**



Sprawdź:



Ciepłe wrześniowe weekendy to idealny moment na krótki wypad z najbliższymi. Ciekawych miejsc na Dolnym Śląsku nie brakuje, a wiele z nich jest wręcz dedykowanych rodzinom z dziećmi. Zarówno mali, jak i duzi, znajdą coś dla siebie, niezależnie czy poszukują miejsc na długie spacery, warsztatów tematycznych czy solidnej dawki adrenaliny. Na turystów w całym regionie czekają wyjątkowe atrakcje, miejsca rozrywki, relaksu czy wreszcie fantastycznej zabawy! Co najważniejsze, dzięki rozrastającej się sieci kolejowej, do większości z nich dojedziecie pociągami Kolei Dolnośląskich.

RODZINNIE NA DOLNYM ŚLĄSKU

POZNAJ MIEJSCA DEDYKOWANE TURYSTYCE FAMILIJNEJ

Na stronie dolnyslask.travel/rodzinnie znajduje się wiele miejsc dedykowanych rodzinom. Są to zarówno atrakcje aktywizujące najmłodszych, jak i takie, które zadowolą gusta najbardziej wymagających miłośników turystyki regionalnej. Prezentowane punkty pozwolą połączyć np. historię z przyrodą, edukację z praktyką lub rekreację z adrenaliną. Iluzoryczne projekcje, warsztaty łucznicze, fotosafari, miasto kowbojów czy japońskie stylizacje – co wybieracie?

ZWIEDZANIE BEZ BARIER

Dzięki odpowiedniemu oznaczeniu prezentowany wykaz pomoże Wam zorganizować czas wolny zarówno z maluszkami (#bobaswwózku - gwarancja braku ograniczeń architektonicznych i łagodnych podjazdów) jak i starszymi dziećmi. Zachęcamy również do zabierania waszych czworonożnych przyjaciół. Szukajcie #rodzinzapsem przy spisie miejsc, które odwiedzić można z psami i pamiętajcie, że przewóz domowego zwierzaka Kolejami Dolnośląskimi jest możliwy.

ŚWIETNA ZABAWA DLA CAŁEJ RODZINY: MAPA WARSZTATÓW NA DOLNYM ŚLĄSKU

Dolnośląska Organizacja Turystyczna jest w trakcie publikacji mapy warsztatów, na której znajdą się propozycje miejsc, gwarantujących niezapomnianą zabawę dla wszystkich członków rodziny. Znajdziecie tam sporo zajęć praktycznych i manualnych, rękodzieło, gry terenowe i niebanalne szkolenia edukacyjne.

- To świetny sposób na zdobycie nowych umiejętności i odkrycie drzemiących w nas talentów – podkreśla Adam Zawada, prezes Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej. I dodaje, że taki sposób wspólnego spędzania czasu z rodziną staje się coraz popularniejszy. - Rokrocznie rośnie oferta miejsc, które pozwalają doświadczyć czegoś zupełnie nowego. Poszerzyć ofertę „standardowego” zwiedzania o pakiet niezapomnianych przeżyć, jak również możliwość własnoręcznego testowania czy tworzenia – zapewnia Zawada.

Aby się o tym przekonać wystarczy wejść na stronę dolnyslask.travel.pl w zakładkę warsztaty i wybrać interesującą nas tematykę. Zobaczcie sami, jakie jeszcze możliwości daje nam Dolny Śląsk!

Justyna Romanowska

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,
gospodarz radiowej
audycji „Jaja w kuchni”

OWANDZIE CO NIE CHCIAŁA NIEMCA, CZYLI KULINARNY PRZEWODNIK PO BERLINIE

Podróże kształcą, co do tego nie ma wątpliwości. Co więcej osobiście uważam, że najlepszą opcją absorpcji obcej kultury jest kuchnia. Owszem, pociągi Kolei Dolnośląskich podróżują głównie po naszym wspaniałym regionie, ale zapewne doskonale wiecie, że dowiozą was również do naszych sąsiadów. Skupmy się więc na jedzeniu, które znajdziecie na końcu podróży linią D99.



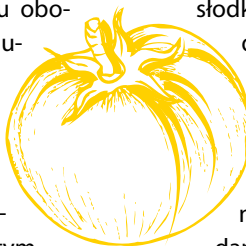
Myli się ten, któremu berlińska kuchnia jawi się golonką i kapustą.

Tu króluje street food, a na jego czele stoi kebab. Nie ta nędzna podróbka znana z większości lokali nad Wisłą. Kebab w stolicy Niemiec to zupełnie inna liga i wygląda też nieco inaczej. Bliżej mu do znanej z wrocławskiego dworca głównego knyszy, niż do zwiniętego w lawasz kurczaka z sosem mieszanym. Tu obowiązkowym adresem będzie Mustafa. Wybierzcie się na gemuse kebab i przygotujcie na kolejkę. Mehringdamm 32, 10961 Berlin. Wiecie, co mówi się o pizzy? Że najlepsza jest poza Włochami. To nie żart. Potrafię się też z tym zgodzić, a nawet przyklaskuję. Boom na pizzę neapolitańską ma się dobrze również u naszych zachodnich sąsiadów. Jeśli



więc macie chęć na placka z pięknym pontonem zamiast brzegów, kierujcie się do Zoli Paul-Linke-Ufer 39-40, Berlin. Wiele tu rozwiązań, które mogą Was zdziwić, zwłaszcza w sposobie ułożenia składników.

Kontynuując glutenową rozpustę, wysłałam Was na bajgle. Warschauer Str. 74, 10243 Berlin - przy ulicy o tej pięknej nazwie znajdują się słynne Fine Bagels. Na słodko, z wszechobecnym tu awokado, genialnym pastrami czy po prostu z masłem. Genialne na śniadanie i nie tylko.



Fanom azjatyckich smaków a zwłaszcza aromatycznej i pełnej mięsa zupy pho, polecam Madame Ngo Kantstr. 30, 10623 Berlin.

Sami o sobie mówią „francuska kuchnia Indochin”. Sprawdźcie koniecznie zupy pho - od wersji z Filet Mignon, aż po opcję wegańską. Do maczania polecam kanapkę Banh mi.

A kończąc gastrowypad do Berlina, rekomenduję odwiedzić restaurację z gwiazdką. NOBELHART & SCHMUTZIG. Jest lokalnie, niebanalnie i fantastycznie. W karcie zobaczycie jedynie hasła, jak: Ogórek/Koperek czy Ziemniak/Chrzan. Kryją się jednak za nimi małe arcydzieła. Menu degustacyjne to wydatek ok 150 Euro, czyli



podobnie jak w fine diningowych restauracjach w Polsce. Zapiszcie sobie adres: Friedrichstr. 218 10969 Berlin-Kreuzberg.



FOT. FREEPIK.COM

Marcin Kuc



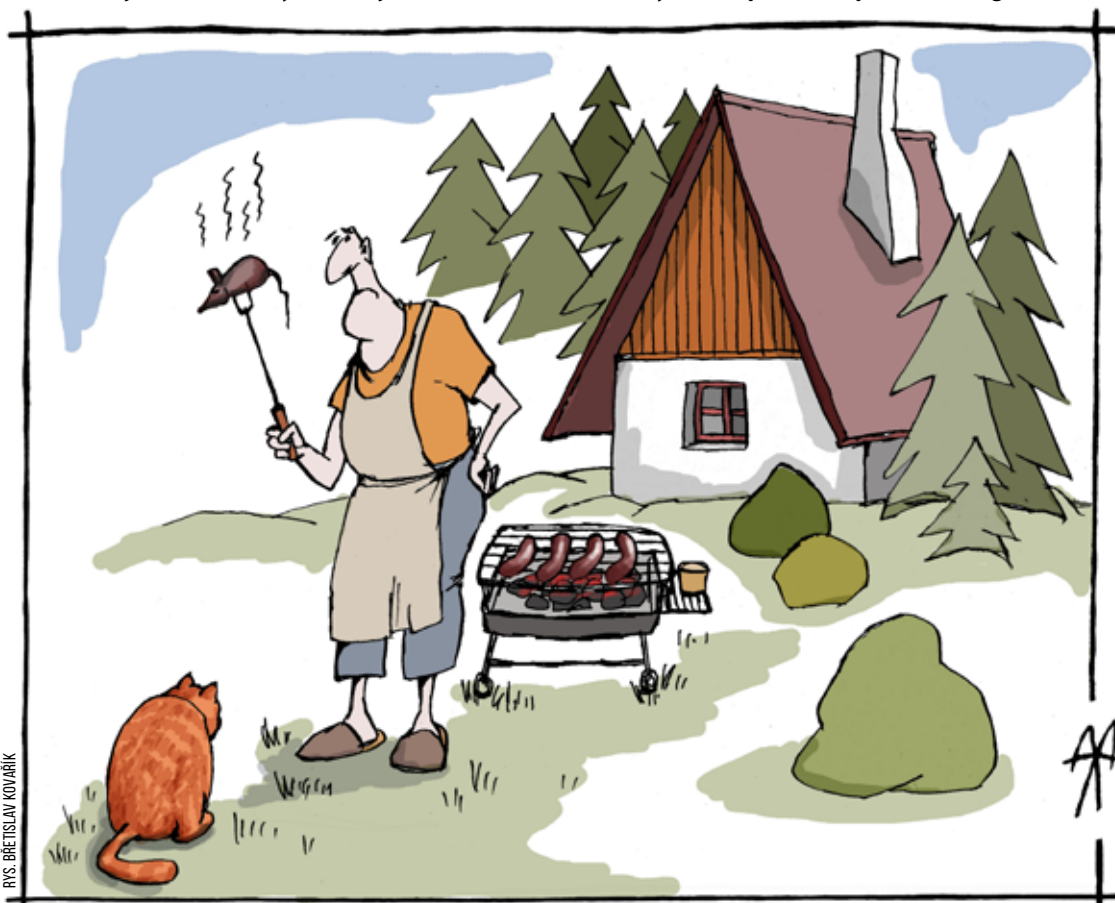
MARLENA KOVAŘÍK
dziennikarka, autorka
książek, czechofilka

CHAŁUPY I CHATY

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU

Filmowy serial „Chalupaři” w reż. Františka Filipa z 1975 roku, znany dawniej w Polsce pod tytułem „Pod jednym dachem”, film Jiřího Mencla z 1985 roku, „Vesničko má středisková”, w polskiej wersji „Wsi moja sielska”, anielska, nominat do Oscara i wiele innych poruszają znany w Czechach temat, a w sezonie letnim wręcz temat gardłowy. Chodzi o chaty i chałupy poza miastem, które co czwarta czeska rodzina wykorzystuje na weekendy i wakacje.

Niektóre zanikły, inne mają się dobrze, dzięki miastowemu, który kupili domy za śmieszne wówczas pieniądze, na rekreację. Ci nie mieli wolnej soboty ani niedzieli, w ruch szły kosiarki, piły, szlifierki, przy starym domu zawsze jest coś do zrobienia. Znam ludzi, którym weekendy już na zawsze będą się kojarzyły z fizyczną pracą. Ich rodzicom z lat 50-80. ubiegłego wieku chodziło natomiast o wolność, choćby w minimalnym zakresie. Eh, wyrwać się na chwilę z reżimowego kie-



RYS. BRĚTISLAV KOVAŘÍK

Dla Czechów jest to drugie, po mieszkaniu czy domu w mieście, miejsce na ziemi, teoretycznie oaza spokoju. Stąd biorą się korki w piątkowe popołudnia. Na wieś wyjeżdżają chataři – właściciele domków rekreacyjnych oraz chalupaři – właściciele wiejskich domów. Stali mieszkańcy wsi nazywają ich także luft’acy, od niemieckiego słowa luft, powietrze.

Powstała seria wnikliwych badań nad czeskim fenomenem chat i chałup, szczególnie widocznym w czeskich Sudetach, gdzie, po drugiej wojnie światowej, wysiedlono Niemców, dokładniej obywateli Czechosłowacji mówiących po niemiecku. Całe wsie były wówczas „do wzięcia”.

Przybyli czescy osadnicy, owszem, ale większość domów pozostawała niezamieszka-

ratu i robić coś, cokolwiek bez kontroli partii. Taka namiastka wolności.

W mojej podtrutnowskiej wsi jest kilka urokliwych domów zrębowych (czes. roubenka), zachowanych wyłącznie dzięki takim ludziom.

Chaty i chałupy mają się dobrze. Tradycja przechodzi z pokolenia na pokolenie. Mimo lokalnych zakazów o weekendowej ciszy (tak jest w Trutnowie) pracują kosiarki i piły, po wsiach rozlega się stukanie i pukanie. Wieczorem unosi się zapach ogniska, grillowanych kiełbas i mięsa.

Wolność Czechów jest uzależniona od możliwości postawienia grilla na kawałku własnej ziemi. To brawurowa teza, ale, jak mówią Czesi, tak to po prostu jest.

Marlena Kovařík



HONORATA RAJCA
dziennikarka, wikipedystka,
redaktorka książek

BEZPIECZNIEJ, SZYBCIEJ, ŁATWIEJ USUWAJĄ TĘTNIAKI W NOWATORSKI SPOSÓB

Szpital w Jeleniej Górze sięga po medyczne nowości. Tutejszy Oddział Chirurgii Naczyniowej wykonał niedawno małoinwazyjne wszczepienie stentgraftu najnowocześniejszą techniką, którą stosuje zaledwie kilka placówek w Polsce.



FOTOGRAFIE: ARCHIWUM WCSKI

Metoda pozwala leczyć skomplikowane tętniaki, jest dużo bezpieczniejsza niż operacja otwarta i daje szanse nawet pacjentom z chorobami współistniejącymi.

Specjalistyczny zabieg po raz pierwszy przeprowadził zespół Oddziału Chirurgii Naczyniowej pod kierunkiem ordynatora dr.n.med. Ryszarda Grendziaka. Polegał na wprowadzeniu przez małe nacięcia w pachwinach urządzenia zabezpieczającego naczynia przed pęknięciem, tzw. stentgraftu. Operacja trwała dwie godziny i przebiegła prawidłowo. Obarczony dodatkowymi schorzeniami 73-letni pacjent, u którego zaopatrzone tętniaka aorty brzusznej, już następnego dnia mógł normalnie funkcjonować: jeść, pić, chodzić.

MNIEJSZY BÓL, MNIEJSZE RYZYKO

Stentgraft to niewielka elastyczna rurka wykonana z syntetycznego materiału, opiętego na metalowej siatce, wszczepiana głównie podczas zabiegów chirurgii naczyniowej. Przy jej pomocy wzmacnia się ściany naczynia lub wykonuje nowe połączenie pomiędzy naczyniami. Na Oddziale Chirurgii Naczyniowej w Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej stentgrafty stosuje się z powodzeniem od dwóch lat. Umiejętności i doświadczenie zespołu pozwoliły więc sięgnąć po system nowszej generacji.

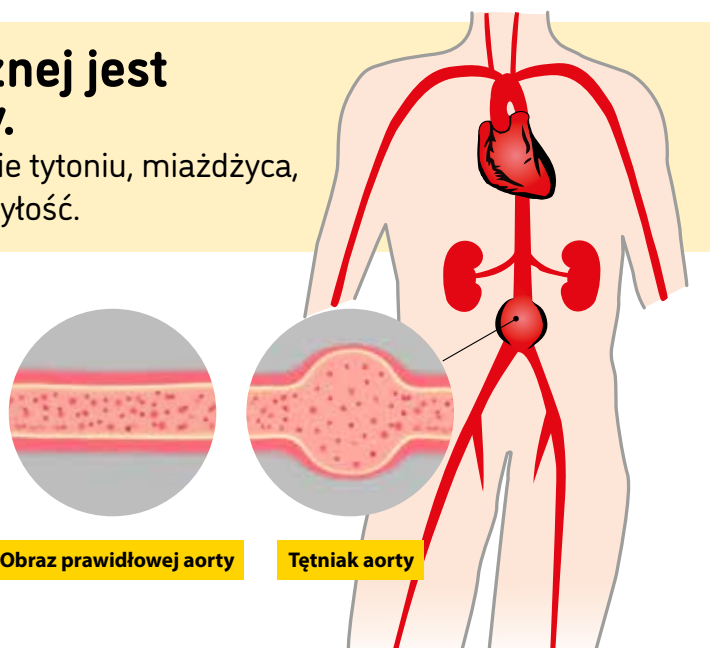
– Zastosowanie metody wewnątrznaczyniowej jest korzystne dla chorego z kilku powodów. Przede wszystkim nie wymaga znieczulenia ogólnego, wystarczy zewnątrzoponowe, czyli od pasa w dół. Oznacza mniejszą utratę krwi i krótszy pobyt pacjenta w szpitalu. Zminima-

Specjalistyczny zabieg wszczepienia stentgraftu nową metodą po raz pierwszy w WCSKJ przeprowadził zespół Oddziału Chirurgii Naczyniowej pod kierunkiem ordynatora dr.n.med. Ryszarda Grendziaka.

Tętniak aorty brzusznej jest bezobjawowy.

Przyczynami jego powstawania są: palenie tytoniu, miażdżyca, nadciśnienie, zła dieta i otyłość.

lizowana zostaje także możliwość pojawienia się powikłań pooperacyjnych, takich jak zawał serca, niewydolność oddechowa, zapalenie płuc czy zakrzepica żylna. Metoda wiąże się również z dużo mniejszym bólem, który nie musi być uśmierzany lekami. Ponadto tętniaki występują zwykle u osób zaawansowanych wiekowo, a w ich przypadku szybszy powrót do zdrowia jest szczególnie ważny – wyjaśnia dr. n. med. Ryszard Grendziak, ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej WCSKJ.



Obraz prawidłowej aorty

Tętniak aorty

CORAZ MNIJEW OTWARTYCH OPERACJI

Małoinwazyjne leczenie tętniaka poszerza obszerną listę zabiegów oferowanych przez Oddział Chirurgii Naczyniowej Jeleniogórskiego szpitala.

– Obecnie wykonujemy coraz mniej operacji związanych z otwarciem brzucha, preparowaniem, znieczuleniem ogólnym i ciężkim dochodzeniem pacjenta do siebie. Nowy system pozwoli jeszcze bardziej je ograniczyć. Ponadto metoda wewnątrznacyniowa daje szansę na leczenie pacjenta często bardzo obciążonego, z chorobami serca, jak w przypadku wspomnianego 73-latkka, który już wcześniej przeszedł zawał. Otwarty zabieg oznaczałaby dla niego nieporównywalnie większe ryzyko. Na tyle duże, że nie wiadomo, czy zostałby do niego zakwalifikowany – zaznacza ordynator Ryszard Grendziak.

Tadeusz Szczerbaty, p.o. dyrektora WCSKJ, podkreśla, że stałe podnoszenie standardów leczenia jest priorytetem placówki.

– Sukcesywnie wprowadzane są nowoczesne metody i realizowane innowacyjne zabiegi, podążające za rozwojem technologicznym medycyny. Dzięki profesjonalnej kadry i specjalistom, jak dr. n. med. Ryszard Grendziak, dr. n. med. Wojciech Iwanowski czy prof. dr. hab. Dariusz Janczak, którzy wraz z zespołem wykonali tę zaawansowaną operację, szpital może oferować mieszkańcom województwa dolnośląskiego dostęp do nowoczesnych metod leczenia – mówi.

JAK ZAWSZE – PROFILAKTYKA!

Choroby sercowo-naczyniowe, wśród nich tętniaki, stanowią główną przyczynę śmierci w Polsce i na świecie. Programy profilaktyczne i kampanie społeczne są w tym przypadku rzadsze i nie tak intensywne jak np. dotyczące nowotworów, zatem i wiedza pacjentów nie jest tak szeroka.

Tętniak to co najmniej 50-procentowe poszerzenie światła naczynia. Powstaje w różnych tętnicach, często także w aorcie, czyli głównej tętnicy ludzkiego ciała. Tętniak aorty brzusznej ma zazwyczaj przebieg bezobjawowy, a jego obecność wykrywa się podczas badań obrazowych: ultrasonograficznych czy tomografii komputerowej.

Czynników powstawania tętniaków wymienić można kilka.

Jedną z nich jest genetyka. Część osób ma dziedziczne skłonności, co się wiąże z charakterystyczną budową ścian tętnic, która zwiększa ryzyko. Potęgują je także inne przyczyny: palenie tytoniu, miażdżyca, nadciśnienie, ale także zła dieta, brak ruchu i otyłość.

– Możliwość wystąpienia choroby rośnie wraz z wiekiem. Im człowiek starszy, tym ściany naczyń stają się słabsze i może dochodzić do uwypukleń. Świadomość ludzi i możliwości diagnozowania są coraz większe, jednak tętniaki w wielu przypadkach wciąż bywają wykrywane przypadkowo. Tymczasem tętniak aorty brzusznej objawia się często dopiero w czasie pęknięcia, a jeśli do tego dojdzie, rokowania są bardzo złe. Niezmiernie istotne są więc kontrolne badania obrazowe, szczególnie u ludzi starszych oraz obciążonych genetycznie i nie tylko. Po 50. roku życia każdy z nas powinien je wykonywać co najmniej raz na dwa lata – zaleca chirurg Ryszard Grendziak.

Honorata Rajca



Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej jest jedną z kilku placówek w Polsce, które stosują metodę wewnątrznacyniową.

**MAREK ŻAK**

historyk regionalista,
pracownik Muzeum
Miedzi w Legnicy

Brak wyspecjalizowanej kadry pracowników, tzw. fachowców, był problemem wszystkich przedsiębiorstw powojennej Polski. Nie ominęło to również kolei, która od 1945 r. zmagą się z trudnościami odpowiedniej liczby wykwalifikowanych ludzi do pracy.

SZKOŁY DLA **KOLEJARZY**



Uczniowie Zasadniczej Szkoły Zawodowej dla Pracujących PKP przy Lokomotywni Głównej w Legnicy na pochodzie pierwszomajowym w 1968 r. Na czele poczet sztandarowy.

W czasach „pionierskich” wielu nowych pracowników PKP uczyło się „na bieżąco” od starszych kolegów, jednak takie rozwiązanie było działaniem doraźnym i tymczasowym. Bardzo szybko postanowiono więc przystąpić do podnoszenia kwalifikacji kadr pracowniczych oraz kształcenia przyszłych kolejarzy.

Na Dolnym Śląsku za pierwsze takie przedsięwzięcie uchodzi kurs ślusarsko-remontowy dla pracowników Warsztatów Głównych PKP kl. II na wrocławskim Nadodrze, który zorganizowano w listopadzie 1945 r. w siedzibie tamtejszego Gimnazjum i Liceum Mechanicznego. Dwa lata później w ramach szkoły utworzono specjalną klasę „kolejową”, a w 1948 r. zaczęła działać już całkowicie oddzielna Publiczna Szkoła Zawodowa nr 5 (ul. Chrobrego 2). Natomiast we wrześniu 1946 r. przy ul. Dawida 9/11 zainaugurowało działalność Państwowe Liceum Komunikacyjne. Warto wspomnieć, że takie inicjatywy nie były tylko domeną stolicy Dolnego Śląska i w 1947 r. powstała Zasadnicza Szkoła Kolejowa w Oleśnicy.

W następnych latach na terenie całej wrocławskiej Dyrekcji Okręgowej Kolei Państwowych nadal uruchamiano specjalne kursy dla kolejarzy, ale przede wszystkim rozwijano sieć kolejowych placówek oświatowych. W latach 60. działało Technikum Kolejowe we Wrocławiu (w rekordowym roku szkolnym 1964/1965 uczęszczało do niego 1745 uczniów!), a także szkoły szczebla zawodowego w Jeleniej Górze, w Legnicy, w Lubaniu, w Oleśnicy oraz w Oławie.



Kluczowym elementem programu nauczania w szkołach kolejowych były przedmioty zawodowe oraz zajęcia praktyczne, odbywające się w szkolnych warsztatach.

FOTOGRAFIE: PRYWATNE ARCHIWUM RYSZARDA LABIZA

Z kolei w latach 70. powstał Zespół Szkół Kolejowych w Jaworzynie Śląskiej oraz szkoła zawodowa we Wrocławiu, a także filie Wydziału Zaocznego wrocławskiego technikum w Legnicy i w Lesznie.

Wraz z upadkiem komunizmu i trudnymi czasami restrukturyzacji kolei, nadeszły także ciężkie czasy dla kolejowych szkół, które w większości zostały zamknięte. Do końca lat 90. na Dolnym Śląsku przetrwały tylko dwie: w Jaworzynie Śląskiej i we Wrocławiu. Pierwsza z nich została zamknięta na początku XXI w., a placówkę we Wrocławiu przekształcono w Liceum Profilowane nr XV. Lepsze czasy nadeszły dopiero w drugiej dekadzie nowego tysiąclecia, kiedy zrozumiano, jak ważne jest odpowiednio rozwinięte szkolnictwo zawodowe. Liceum zostało zlikwidowane, a w zamian uruchomiono Technikum nr 12, oferujące tzw. kierunki kolejowe.

Dzisiaj placówka działa pod nazwą Zespołu Szkół Logistycznych i cały czas rozwija kolejowe kierunki kształcenia, kontynuując niejako wieloletnią tradycję dawnego Technikum Kolejowego. Trend ten widoczny jest również poza Wrocławiem, a specjalne klasy kolejowe działają np. w legnickiej „Henrykówce” (ZSTiO), w jeleniogórskim Zespole Szkół Przyrodniczo-Usługowych czy w Zespole Szkół nr 1 w Lubinie.

Marek Żak

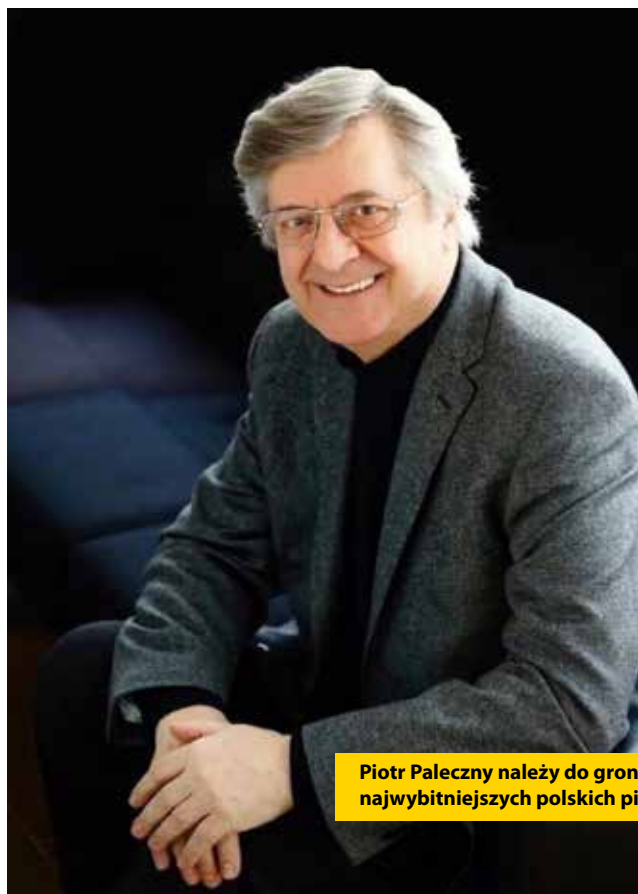


Nauka w szkołach kolejowych trwała zaledwie kilka lat, lecz zawierane w tym czasie przyjaźnie przetrwały całe dekady.

KULTURALNY DOLNY ŚLĄSK

Cezary Olejnik

Podróżując po regionie podziwiać można liczne oblicza i kolory pięknej polskiej jesieni. Równie barwnie, jak za oknem pociągu, będzie w najbliższym czasie także w dolnośląskiej kulturze. Zapraszamy do lektury i (przede wszystkim) udziału w proponowanych wydarzeniach.



Piotr Paleczny należy do grona najwybitniejszych polskich pianistów

Koncert z cyklu „Z klasyką przez Polskę” Wykonawca: Piotr Paleczny, Program: Fryderyk Chopin

18.09.2022 r., godz. 19.00

Teatr Zdrojowy im. Henryka Wieniawskiego
ul. Tadeusza Kościuszki 19, Szczawno-Zdrój
Wstęp wolny

Ośrodek Kultury i Sztuki zaprasza na koncert z cyklu „Z klasyką przez Polskę”. Założeniem podstawowym podjętej inicjatywy jest prezentacja zjawisk artystycznych na najwyższym poziomie w dolnośląskich miasteczkach, wsiach, na lokalnych scenach, w amfiteatrach i innych przestrzeniach plenerowych. Projekt „Z klasyką przez Polskę”, realizowany jest przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca w współpracy z Dolnośląskim Laboratorium Kultury, przełamuje bariery w obcowaniu ze sztuką, nie tylko na poziomie finansowym czy organizacyjno-logistycznym, ale i psychologicznym. Dzięki niemu muzyka klasyczna i jazzowa dociera do publiczności, która – często po raz pierwszy – ma okazję zapoznać się ze wspaniałym repertuarem i poznać wybitnych wykonawców. W Teatrze Zdrojowym w Szczawnie-Zdroju swoje wirtuozerskie umiejętności zaprezentuje prof. Piotr Paleczny – wybitny pianista oraz dyrektor artystyczny najstarszego polskiego festiwalu muzycznego, Międzynarodowego Festiwalu Chopinowskiego w Dusznikach Zdroju.

Wystawa w Galerii Sztuki Papieru. Twórczość Ewy Latkowskiej-Żychskiej

wystawa stała, dostępna do 29.01.2023 r.

Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju
ul. Kłodzka 42, Duszniki-Zdrój
Bilety zgodnie z opłatami za wejście do muzeum

W Galerii Sztuki Papieru Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju możemy oglądać wystawę w twórczości Ewy Latkowskiej-Żychskiej. Artystka prezentuje prace, które wyrażają jej odczuwanie świata. Są to inspirowane naturą, wielkoformatowe kompozycje z czerpanego przez nią papieru kozo i z polskich roślin. Kolekcja mniejszych formatowo prac to papiery czerpane techniką japońską, generujące bardziej osobiste refleksje, spięte często formą książki. Wystawa tej wybitnej, znanej w świecie artystki, jest szczególnym wydarzeniem w kalendarzu przedsięwzięć kulturalnych Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju.

Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju to największa atrakcja historyczno-techniczna w Ziemi Kłodzkiej.



Tosca

17, 22, 23, 24, 25 września 2022 r.

Opera Wroclawska
ul. Świdnicka 35, Wrocław
Bilety od 40 zł

Tosca, czyli muzyczny kryminał. Namiętność w ramionach śmierci, zazdrość i...konflikt z policją. Ponadczasowe dzieło Giacomo Pucciniego. Reżyserem wrocławskiej Toski jest Michael Gieleta – twórca, którego realizacje ogląda publiczność na całym świecie, od Nowego Jorku i Londynu po Rzym i Warszawę. Scenografię i kostiumy zaprojektował Gary McCann, odznaczający się wyjątkowym stylem artysta z Północnej Irlandii. W swoim dorobku ma prace stworzone m.in. dla Opery Wiedeńskiej, Philadelphia Opera, Teatro San Carlo w Neapolu czy Royal Court Theatre w Londynie.

Podczas kwietniowego spektaklu Krzysztof Maj, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego, podziękował Radosławowi Żukowskiemu, który rolę Barona Scarpia pożegnał się z publicznością przed odejściem na emeryturę.

FOTOGRAFIE UNWWD

POLANA JAKUSZYCKA NIE TYLKO ZIMĄ

Polana Jakuszycka służy jako arena sportowych zmagania nie tylko zimą, ale także latem. Za nami 10. edycja Letniego Biegu Piastów, a już pod koniec września w Jakuszcach rozegrany zostanie Rowerowy Bieg Piastów.

Około 1400 zawodników z całej Polski w ostatni weekend sierpnia rywalizowało na trasach wokół Polany Jakuszyckiej. Impreza zgromadziła weteranów jakuszyckich tras, debiutantów, całe rodziny, ambitnych amatorów, poświęcających bieganiu mnóstwo czasu. Gwiazdą pierwszego dnia była Sofia Ennaoui - przesympatyczna brązowa medalistka w biegu na 1500 m tegorocznych Mistrzostw Europy. Zagrzewała zawodników do biegu, dekorowała, uczestnicy robili sobie z nią zdjęcia, odpowiadała na pytania o swoje bieganie, plany i marzenia. Zawody rozgrywane były na kilku dystansach. Tym najbardziej ekstremalnym był ultramaraton, jego uczestnicy musieli pokonać aż 51 km. Sensacyjnym zwycięzcą na tym dystansie został Konrad Naborczyk. Wśród kobiet bezkonkuren-

cyjna okazała się Katarzyna Bernat. Ta 52-letnia biegaczka uprawia sport od siedmiu lat, ale z taką konsekwencją, że osiąga coraz lepsze wyniki. W 2021 była w Jakuszyckim Ultramaratonie czwarta, a tym razem pierwsza. W Półmaratonie Jakuszyckim triumfowała Kinga Gomołysek z klubu Karkonosz Running Team – jednego z najsilniejszych amatorskich klubów biegowych w Polsce. W gronie mężczyzn najlepszy okazał się Krzysztof Perz. Poza głównymi dystansami wystartować można było również w biegu na 12 km oraz marszu nordick walking. Było też także coś dla najmłodszych amatorów biegania, czyli: wyprawa zuchów i bieg przedszkolaka. W sumie uczestniczyło w nich 132 chłopców i dziewczynek. To jednak nie koniec atrakcji w sezonie letnio-jesiennym w Jakuszcach. Na ostatni weekend września, a dokładnie na 24 zaplanowano Rowerowy Bieg Piastów. Wystartować będzie można na trzech dystansach: mini, mega i giga. Na tym pierwszym do pokonania będzie 19 km, które prowadzić będą przez malownicze tereny Gór Izerskich. Choć do przejechania będzie niespełna 20 km, to jednak trasa będzie mocno urozmaicona i to pod każdym względem: krajobrazu, profilu i nawierzchni. Uczestnicy będą mieli okazję pokonać szybkie odcinki asfaltowe, szalone zjazdy i podjazdy po kamieniach, jak również fragmenty szutrowe, trawiaste i ziemne. Z Jakuszyca aż pod Stóg Izerski nad Świeradowem-Zdrój i z powrotem. Tak prezentować się będzie 41-kilometrowa trasa na dystansie mega. Będzie ona prawdziwym wyzwaniem i wymagać będzie od uczestników dobrego przygotowania. Miłośnicy kolarstwa górskiego, którzy zdecydują się na dystans giga pokonać będą musieli aż 61 km. Pojadą z Jakuszyca pod Stóg Izerski, a potem jeszcze na Wysoki Kamień. Najmłodszy w każdym wieku również będą mieli okazję spróbować swoich sił podczas rywalizacji – Rowerowej Przygodzie. Więcej informacji oraz link do zapisu znaleźć można na stronie bieg-piastow.pl w zakładce Rowerowy Bieg Piastów.

Aleksandra Szumska

W ostatni weekend sierpnia na Polanie Jakuszyckiej rozegrano Letni Bieg Piastów, a na koniec września zaplanowano jego rowerową odsłonę



FOT. ARCHIWUM ORGANIZATORA

Reprezentująca barwy wrocławskiego AZS AWF Natalia Kaczmarek zaliczyła sezon marzeń. Zdobyła srebrne medale mistrzostw Europy w biegu na 400 m indywidualnie i w sztafecie 4x400 m. Co najważniejsze, dwukrotnie na tym dystansie osiągnęła czas poniżej 50 sekund. Do tej pory taki wyczyn udał się tylko jednej polskiej zawodniczce - Irenie Szewińskiej.

SEZON MARZEŃ

Natalia Kaczmarek urodziła się w Drezdenku w 1998 roku. W miarę rozwoju swojej kariery sportowej trafiła „pod skrzydła” wrocławskiego trenera – Marka Rożeja. Szybko stała się kluczową postacią w składzie „Aniołków Matusińskiego”, czyli czołowych polskich biegaczek na dystansie 400 m. Kluczowy okazał się dla niej sezon 2021. W minionym roku biegała najszybciej w Polsce na jedno okrążenie. To zaowocowało tym, że wystartowała podczas igrzysk zarówno w sztafecie mieszanej, jak i żeńskiej. Z Tokio przywozła dwa medale: złoty (sztafeta mieszana), srebrny (sztafeta żeńska). – Wiem i bardzo w to wierzę, że Natalię stać na to, żeby biegać jeszcze szybciej, nawet zejść poniżej 50 sekund – mówił w zeszłym roku trener Marek Rożej. Rok 2022 przyniósł kolejne sukcesy. Natalia od początku startów na stadionie prezentowała bardzo wysoką formę. A że na sezon 2022 zaplanowano i mistrzostwa świata, i Europy, można było spodziewać się medali. Przełomowym momentem w karierze był rozgrywany na Stadionie Śląskim Memoriał Kamili Skolimowskiej. Mityng był wyjątkowy, bo po raz pierwszy w historii polskiej lekkiej atletyki rozgrywany w ramach prestiżowego cyklu Diamentowej Ligi. Mistrzyni olimpijska w sztafecie z Tokio finiszowała druga na Stadionie Śląskim, tuż za Femke Bol. Gdy zegary pokazały jej czas – 49.86 sekundy – Natalię usłyszał cały stadion. A później się popłakała. Została drugą w historii reprezentantką Polski, po Irenie Szewińskiej, której udało się zejść poniżej magicznej granicy 50 s. – Uszczypnijcie mnie, proszę – to pierwsze, co była w stanie powiedzieć. A później stwierdziła, że to jeden z najpiękniejszych dni w jej karierze. – Czekałam długo, aż wreszcie to nastąpi. Byłam gotowa na mistrzostwach świata w Eugene, ale tam nie wyszło. Ten dzisiejszy bieg zacie- ra wszelkie złe wspomnienia z USA. Przecież ja dopiero rok



Natalia Kaczmarek jest drugą w historii polską lekkoatletką, która na dystansie 400 m biega z czasem poniżej 50 sekund

temu łamałam granicę pięćdziesięciu jeden sekund! To co, za rok atakujemy czterdzieści dziewięć? – śmiała się. Kolejne sukcesy przyszły na mistrzostwach Europy. Kaczmarek w Monachium zdobyła pierwszy indywidualny medal seniorski na imprezie rangi mistrzowskiej. Finiszowała jako druga po raz kolejny z czasem poniżej 50 sekund! – Taki wynik przed biegiem brałabym w ciemno. Wiedziałam, że Femke Bol jest bardzo mocna i to, co ona biega, nie jest w moim zasięgu. Nie zmienia to faktu, że ponownie pobiegłam poniżej 50 sekund, utwierdziłam się, że można to robić. Mam nadzieję, że będę tak biegać coraz częściej – podsumowywała swój start Kaczmarek. Przedostatniego dnia mistrzostw zawodniczka AZS AWF Wrocław do swojej kolekcji dorzuciła srebrny medal w sztafecie 4x400. Śmiało można powiedzieć, że przebojem wdarła się do światowej lekkiej atletyki. A jak zapowiada wspólnie ze swoim trenerem – to jeszcze nie koniec.

Aleksandra Szumska

#PODRÓŻUJ Z KD

DO STOLICY SAKSONII

DREZNO



JUŻ 25 000 OSÓB

skorzystało z Promocji Drezdeńskiej

