

# magazyn pokładowy

#PO  
DRÓ  
ZUJ  
KD

15  
lat

DOLNY  
ŚLĄSK

Koleje  
Dolnośląskie

KRÓLEWSKIE  
POCIĄGI  
WJEŹDZAJĄ  
na Dolny Śląsk

str. 4-5

PRZEŁAMIEMY  
URZĘDOWY  
„NIEDASIZM”

– rozmowa z Jerzym Michalakiem,  
dyrektorem Departamentu  
Rozwoju Aglomeracji Urzędu  
Marszałkowskiego

str. 8-9

Wywiad  
numeru

Małgorzata str. 14-17  
Ostrowska-Królikowska

O Festiwalu CZ-PL im. Pawła Królikowskiego,  
Kudowie Zdroju i aktorstwie.

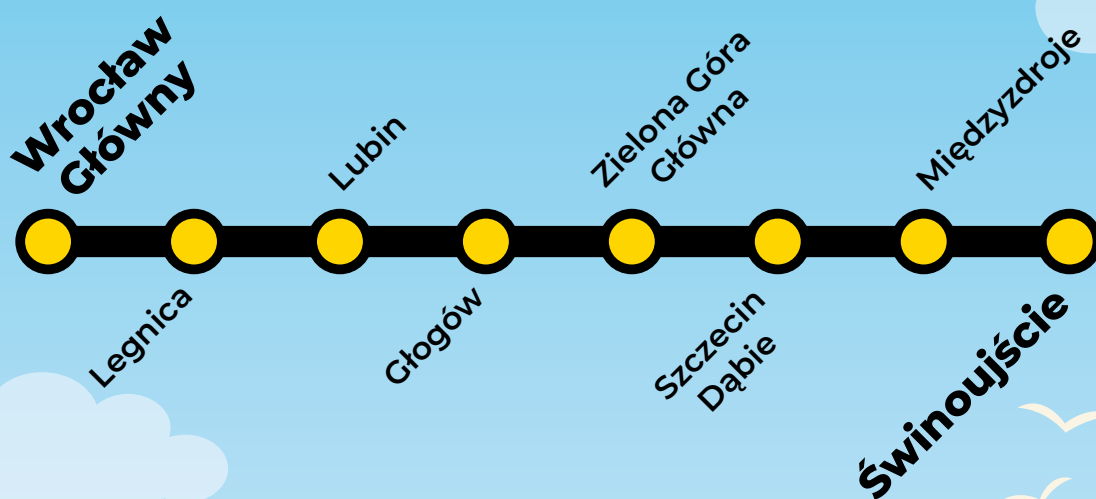
WYDANIE  
SPECJALNE  
– dwie okładki

# NOWOŚĆ!

W każdy weekend lata

## Koleje DOLNOŚLĄSKIE NAD MORZE

już w 5 godz. 30 min



**DOLNY  
ŚLĄSK**

**Koleje  
Dolnośląskie**



Sprawdź



Kup bilet na **KOLEO**

## Mieszko, Mieszko, mój koleżko!



*Dwójka, zero, dwa i trójka – data ważna to i basta.  
Poczet królów na pociągach – taka nam tu przyszła kasta.  
Dolny Śląsk ich tu przyciągnął, temat może już wam znany.  
Będą jeździć po wsze czasy, bo to nie są zwykłe dzbany.  
Mieszko, Chrobry, Śmiały, Wielki... Jest też Zygmunt, ale Stary.  
Bolek, co miał krzywe usta. Nie – jak głosi plotka – bary.  
Są też inni, nawet Jadźka, chociaż święta ona nie jest.  
Zaraz wam tu wytłumaczę, skąd trafili wprost w nasz rejestr.  
Mieszko, Mieszko, mój koleżko...*

Kojarzycie? Może młodsze pokolenie nie do końca, ale 40-latkowie i starsi doskonale pamiętają T-raperów znad Wisły, czyli Grzegorza Wasowskiego i Sławomira Szczeniaka, którzy w latach 90. w formule hip-hopu komediowego wyrapowali cały poczet królów polskich, czyli – w skrócie – PKP nomen omen. I na kolej właśnie poczet po latach wraca, choć w całkiem innej odsłonie. Stąd moje, marnego wierszoklety, nędzne próby rymowania w stylu wyżej wspomnianych, niedoścignionych wzorów. Panowie jako pierwsi sięgnęli po historię Polski, by przy użyciu swego rodzaju fortelu podjąć próbę jej upowszechniania w sposób bardziej przystępny, by nie rzec – rozrywkowy. Idąc tym właśnie T-raperów tropem, może jedynie bez owego zabawnego akcentu, „lekcje historii” w podróży pociągiem chcemy wprowadzić na stałe.

*O Jadwigo, o Królowo, byłaś niezła, daję słowo...*

... że na zakupione po 2019 roku 31 pociągów trafią wizerunki władców Polski i Śląska. Nie będzie to cały poczet królów, ale jego część uzupełniona również książętami śląskimi. Wszystko po to, by zaakcentować dolnośląski charakter przewoźnika i jego przywiązanie do swojej małej ojczyzny także poprzez propagowanie historii w bardziej regionalnym wydaniu. Wybór takich a nie innych władców jest więc subiektywną decyzją KD. I zdaje się, że wyważamy właśnie kolejne drzwi z napisem „nie da się”, „nie można”, „koleje to nie miejsce na takie wygłupy” etc. Wręcz przeciwnie, każda przestrzeń publiczna, gdzie ludzie spędzają czas, jest doskonałym miejscem, by ów czas postarać się twórczo wypełnić.

*Potem Władek, ten Jagiełło, to, co zdziałał, z nóg nas ścięło...*

I dosłownie, i w przenośni, bo gdyby nie ów Jagiełło, i nie Władek, ale Zbigniew – były prezes PKO Banku Polskiego, który umożliwił KD skredytowanie olbrzymich zakupów taborowych, to ani pociągów w takiej liczbie, ani z pewnością na nich pocztu – by nie było. Ale do brzegu...

*Jeśli wreszcie mam być ścisły, to najwyższy czas już chyba,  
By Raperom-T znad Wisły podziękować. Bez nich lipa  
Byłaby w tym felietonie. Takim sobie, o tych królach,  
Jak to oni się rodzieli na pociągach w niezłych bólach.  
Czapki z głów, mości panowie, znad Kaczawy wam się kłania  
Nikt szczególnie, żaden raper, nawet nie mistrz rymowania.*

**Bartłomiej Rodak**

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

### AKTUALNOŚCI

4 | Z przeszłości w przyszłość. Królewskie pociągi wjeżdżają na Dolny Śląsk

### REGION

6 | Wkrótce otwarcie hali lekkoatletycznej we Wrocławiu  
7 | Na Dolnym Śląsku powstaną dwie nowe obwodnice  
7 | Ogromny konwój humanitarny pojechał do Ukrainy

### SAMORZĄD

8 | Przełamiemy urzędowy „niedasizm” – rozmowa z Jerzym Michalakiem, dyrektorem Departamentu Rozwoju Aglomeracji Urzędu Marszałkowskiego

### ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

10 | Motoraczką do czeskiego Trutnova – miasta smoka i Duchy Gór

### WYWIAD MIESIĄCA

14 | Małgorzata Ostrowska-Królikowska – Kudowa-Zdrój to pogranicze kultur

### PODRÓŻYJ Z KD

18 | Rowerem przez Dolny Śląsk

### DOLNY ŚLĄSK

20 | #365 Triathlon na Dolnym Śląsku  
22 | Zabieramy gości do czasów Mieszka I

### MÓWI SIĘ

24 | Być jak deweloper

### SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

26 | Nasze najlepsze, czyli proste życie i cierpliwość

### SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU

27 | Karel wiecznie żywy

### ZDROWIE

28 | Jak nie zachorować na cukrzycę? – rozmowa z lekarzem diabetologiem Barbarą Soróbką

### HISTORIA

30 | Do Szczecina... przez Lubin

### KULTURA W REGIONIE


32 | Przegląd wydarzeń kulturalnych na Dolnym Śląsku

### SPORT

34 | Wakacje z szachami  
35 | Tour de Pologne zawita na Dolny Śląsk

### 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: Andrzej Padniewski, Bartłomiej Rodak  
WSPÓŁPRACOWNICY: Justyna Butryn, Bartek Dziwak, Piotr Kruk, Břetislav Kovařík, Marlena Kovařík, Marcin Kuc, Celina Marchewka, Honorata Rajca, Aleksandra Szumska, Marek Zak  
ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Grazyna Gudejko i archiwum Park Historyczny Uroczysko Wólkałatka  
KONTAKT: ul. Kolejowa 2, 59-220 Legnica, biuro.prasowe@kolejedolnoslaskie.eu

# Z przeszłości w przyszłość. KRÓLEWSKIE POCIĄGI wjeżdżają na Dolny Śląsk

**Wizerunki władców Polski i książąt śląskich trafią na pociągi KD. To innowacyjny na polskiej kolei projekt, związany z obchodami 15-lecia przewoźnika. Mieszko I już podróżuje po Dolnym Śląsku swoim Elfem II. Kolejnych 30 historycznych postaci stworzy poczet królów i książąt związanych zarówno z historią Polski, jak i regionu.**

– Przybyłem do Wrocławia nie tylko podziwiać miasto, które piękne jest, ale także zobaczyć ten wspaniały pociąg, który mnie z żoną moją Dobrawą i moją świtą dowiezie tam, gdzie chcę – zaznaczył zdecydowanie Mieszko I vel Albert Kiszkurno

Takiego gościa na stacji Wrocław Główny chyba jeszcze nie było. Mieszko I jak żywy, a z nim poślubiona mu Dobrawa z obstawą trzech rycerzy na dworzec zawitali 14 czerwca, bo wieść do nich dotarła, że wizerunek pierwszego polskiego księcia trafił na pociąg. Przybyli, zobaczyli i uwierzyli, inicjatywę pochwalili.

## PODRÓŻ W CZASIE

– Przybyłem do Wrocławia nie tylko podziwiać miasto, które piękne jest, ale także zobaczyć ten wspaniały pociąg, który mnie z żoną moją Dobrawą i moją świtą dowiezie tam, gdzie chcę – zaznaczył zdecydowanie Mieszko I vel Albert Kiszkurno z drużyny wojów piastowskich Jantar. Następnie zadął w róg, symbolicznie wysyłając pociąg na szlak.

Poczet królów i książąt to projekt o charakterze historycznym i edukacyjnym, krzewiącym wartości patriotyczne, ale także wizerunkowym, związanym z jubileuszem 15-lecia Kolei Dolnośląskich. Zakłada nadanie imion poszczególnych władców Polski, a także książąt śląskich 31 pojazdom, w tym 25 EZT We48 oraz 6 HZT 36WEh, zakupionym po 2019 roku. Pociągi KD będą zdobyły między innymi wizerunki: Mieszka I, Bolesława Chrobrego, Fryderyka I Legnickiego, Jana III Sobieskiego i wielu innych. Pełną listę królów i książąt, których znajdziecie na pociągach, można sprawdzić na stronie internetowej: <https://kolejedolnoslaskie.pl/15lat/poczet-krolow-ksiazat>.

Dodatkowo każdy z 31 pojazdów zostanie opatrzony kodem QR, odsyłającym do specjalnej strony, gdzie będzie można poznać historię danego władcy. Wewnątrz pojazdu na ekranie LED zostanie zamieszczona plansza graficzna z informacją na temat każdego panującego.

Projekt „Z przeszłości w przyszłość” to doskonała okazja dla mieszkańców Dolnego Śląska i turystów do zgłębienia bogatych dziejów regionu. Będzie to nie tylko podróż w czasie, ale także możliwość zdobycia wiedzy na temat ważnych postaci, wydarzeń i miejsc związanych z historią.



FOTOGRAFIE: KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE



Od lewej: Tymoteusz Myrda, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego, Damian Stawikowski, Prezes Spółki Koleje Dolnośląskie, Marcin Makuch, Dyrektor Muzeum Miedzi w Legnicy, Albert Kiszkurno, najsłynniejszy odtwórca Mieszka I w Polsce

## PAMIĘTAMY O PRZESZŁOŚCI

– Celem tego projektu jest przede wszystkim edukacja historyczna i chęć przypomnienia podróżnym o naszej tożsamości narodowej – zaznacza Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich. – Podróż pociągiem może być przy okazji nietypową lekcją historii. Do poszerzania wiedzy mają zachęcać uwspółcześnione wizerunki królów i książąt, a także błyskawiczna dostępność cyfrowa pakietów ciekawych informacji na temat każdego z nich.

W wydarzeniu wzięł udział Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

– Gratuluję Kolejom Dolnośląskim pomysłu i sprawności we wdrożeniu tego projektu – podkreślił Cezary Przybylski. – Projektu ważnego historycznie, pokazującego, że patrzymy w przyszłość, ale też pamiętamy o przeszłości. Postacie polskich władców zostały starannie dobrane, tak by pasażerowie, którzy wsiadają do pociągów, poczuli się zaintrygowani i sięgnęli po informacje publikowane na stronie internetowej Kolei Dolnośląskich.

## POCZET PO NOWEMU

Pierwotne wizerunki wykorzystanych w poczcie w zdecydowanej większości są autorstwa Aleksandra Lessera, arty-

sty tworzącego w XIX w. Zostały one poddane reinterpretacji graficznej, dzięki czemu zyskały nieco uwspółcześniony i dopasowany do potrzeb ekspozycji na pociągach wygląd. Autorem wszystkich powstałych w ten sposób prac jest Piotr Wajs, artysta grafik z Legnicy, od kilku lat przebywający na emigracji w Wielkiej Brytanii. Dobór władców został skonsultowany z historykiem Marcinem Makuchem, dyrektorem Muzeum Miedzi w Legnicy. Instytucja ta posiada w zbiorach poczet Lessera, twórcy szerzej nie znanego, co jest jednym z powodów wypromowania także jego wizji artystycznej związanej z polskimi władcami. Inicjatywę chwalił Tymoteusz Myrda, członek zarządu województwa odpowiedzialny m.in. za kolej.

– Bardzo ciekawy pomysł i wydaje mi się, że spełni swoją rolę pod kątem budowania postaw patriotycznych, zaintryguje pasażerów i zachęci do zgłębienia tematu poprzez wyszukanie informacji na stronie www KD. Każda chwila jest dobra, by poznawać historię swojego kraju i regionu, a przypomnę, że wielu władców, których wizerunki zamieszczono na pociągach, jest związanych z Dolnym Śląskiem właśnie. Dlatego tym bardziej zachęcam do zapoznania się z projektem.

(red)



FOTOGRAFIE: UNWID

Przed otwarciem hali wizytowali marszałek Cezary Przybylski i członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Tymoteusz Myrda

## Wkrótce otwarcie hali lekkoatletycznej WE WROCŁAWIU

*O podjęcie tej niezwykle potrzebnej i wyczekiwanej przez dolnośląskich sportowców inwestycji zabiegał samorząd województwa. To pierwszy tego typu obiekt w naszym województwie, w którym – dzięki zadaszeniu – przez cały rok będzie można prowadzić treningi i zawody.*

Hala lekkoatletyczna powstaje na wrocławskich Kłokoczycach, na terenach należących do 1. Klubu Sportowego Ślęza Wrocław. Obiekt jest finansowany z budżetu województwa dolnośląskiego, budżetu gminy Wrocław, a także funduszy klubu, dofinansowano go również z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej. Koszt inwestycji wynosi ponad 66 mln zł. Wielofunkcyjna hala sportowa będzie służyła także koszykarkom występującej w ekstraklasie Ślęzy Wrocław.

– To niezwykle ważne, aby utalentowani zawodnicy z Dolnego Śląska mieli możliwość trenowania i rywalizowania na najwyższym poziomie. Nasze województwo od lat utrzy-

muje pozycję sportowego lidera na mapie Polski. Każdego roku reprezentanci regionu odnoszą sukcesy na krajowych i międzynarodowych imprezach sportowych. W ramach programu „Dolny Śląsk dla Królowej Sportu” wybudowaliśmy kilkadziesiąt zewnętrznych obiektów lekkoatletycznych. To, czego brakowało, to kryta, całoroczna hala, gdzie możliwe będzie prowadzenie wszechstronnych treningów dla naszych lekkoatletów – mówi Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

Wewnątrz hali lekkoatletycznej powstały między innymi bieżnie: okrężna 6-torowa i prosta 8-torowa, skocznie do skoków w dal, trójskoku, skoku o tyczce i skoku wzwyż, koło z rzutnią do pchnięcia kulą; wydzielone strefy do treningu rzutów długich (dysk, oszczep, młot) oraz pchnięcia kulą, wydzielona strefa do treningów tyczkarskich; pomieszczenia strefy siłowni ciężarowych.

*Celina Marchewka*

# Na Dolnym Śląsku powstaną DWIE NOWE OBWODNICE

*Przedstawiciele Zarządu Województwa Dolnośląskiego podpisali z wykonawcami dwie umowy na budowę obwodnic dolnośląskich miast. Mowa o obwodnicy Boguszowa-Gorców, którą wybuduje Eurovia S.A., oraz obejściu Chelma, które zrealizuje PRO-TRA BUILDING Sp. z o.o.*

– Dwie ważne inwestycje w ramach dwóch rządowych programów. Pierwsza to obejście Chelma oraz przebudowa drogi w Lusinie – bardzo istotna i wyczekiwana przez mieszkańców. Druga to obwodnica Boguszowa-Gorców. Powstanie obu tych dróg znacząco poprawi jakość bezpieczeństwa i komfort podróży mieszkańców regionu – mówi Tymoteusz Myrda, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego. Pierwsza z tras zyskała dofinansowanie Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w ramach programu budowy obwodnic. Wartość projektu wynosi 66 mln zł, a kwota dofinansowania to 46,2 mln zł.

Kolejną inwestycją, która wkrótce ruszy, jest obwodnica Chelma. W ramach pierwszego jej etapu wybudowany zostanie nowy odcinek DW 345 i przebudowany istniejący. Prace obejmą też pobliskie drogi gminne na łącznej długości 600 m. Dodatkowo powstanie jednoprzęsłowy most nad rzeką Cicha Woda. Drugi etap zakłada przebudowę DW 345 w miejscowości Lusina. Koszt inwestycji przekracza 25 mln zł, a zadanie zostanie sfinansowane w 95 proc. z programu „Polski Ład”.

*Celina Marchewka*



**O budowie nowych obwodnic poinformowali wicemarszałek Grzegorz Macko i członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Tymoteusz Myrda**



**To, jak ważna jest pomoc walczącej Ukrainie, podkreślał członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Krzysztof Maj**

## Ogromny konwój humanitarny POJECHAŁ DO UKRAINY

*W odpowiedzi na prośby o pomoc humanitarną oraz listy z zapotrzebowaniem przesłane przez partnerskie regiony w Ukrainie samorząd województwa dolnośląskiego zorganizował wysyłkę specjalistycznych pojazdów i artykułów pomocowych.*

Od początku rosyjskiej napaści na Ukrainę samorząd województwa dolnośląskiego pomaga jej obywatelom, regularnie wysyłając transporty z pomocą humanitarną. Wspierani są również obywatele Ukrainy przebywający na Dolnym Śląsku, m.in. poprzez aktywizację społeczną i zawodową.

– Wojna w Ukrainie trwa i każdego dnia zbiera żniwo, dlatego nasza pomoc nie ustaje. Przypomnę, że w tym roku 1 proc. dolnośląskiego budżetu będzie przeznaczony na pomoc humanitarną dla Ukrainy. Jako samorząd przekazujemy wsparcie niemilitarne. Wiemy, że zapotrzebowanie na pomoc medyczną jest w dalszym ciągu ogromne – dodaje Krzysztof Maj, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Do Ukrainy wysłano łącznie 17 karetek ratunkowych wypełnionych środkami medycznymi, artykułami spożywczymi oraz kocami. To jednak nie wszystko, w dolnośląskim HUB-ie Pomocy Humanitarnej przy Dolnośląskim Parku Innowacji i Nauki przy ul. Kwiatkowskiego zorganizowano załadunek tira (głównie żywność), który następnie dołączył do konwoju karetek i skierował się w stronę obwodu kirowogradzkiego.

*Celina Marchewka*

# PRZEŁAMIEMY URZĘDOWY

## „niedasizm”

Rozmawia **Andrzej Padniewski**

**Jerzy Michalak,**  
dyrektor powołanego  
do życia Departamentu  
Rozwoju Aglomeracji Urzędu  
Marszałkowskiego, opowiada  
o tym, jak przetamać  
urzędnicze „niedasizmy”  
i rozwijać nasz region pod  
kątem dostępu do transportu  
publicznego, m.in. poprzez  
sprzedaż wspólnego biletu.

Urząd Marszałkowski powołał Departament Rozwoju Aglomeracji, a pan został jego dyrektorem. Czy zatem mogę do pana kierować zapytania takie, jak np. to: jadę rowerem od strony Smolca i droga dla rowerów ucina mi się na granicy miasta Wrocławia. Gdzie tutaj logika?

Nie tylko podróże rowerem powodują, że widzimy takie rzeczy. Widzą je ci, którzy poruszają się pieszo czy jeżdżą komunikacją publiczną, i ci, którzy czekają na wspólny bilet – a więc chcą połączyć jazdę koleją z wrocławską komunikacją miejską. Podział transportu na miejski, aglomeracyjny czy regionalny nigdy nie został dobrze uregulowany prawnie, a to powoduje problemy z jego organizacją i – co naj-



gorsze z perspektywy użytkowników – ciągle przerzucanie się odpowiedzialnością przez różne samorządy. Takim przykładem jest urwana droga do Smolca, takim przykładem jest brak możliwości podróżowania na bilecie Urbancard w pociągach po Wrocławiu. Departament Rozwoju Aglomeracji w Urzędzie Marszałkowskim będzie się starać te „niedasizmy” urzędników przełamywać i zmieniać w rozwiązania z korzyścią dla mieszkańców.

**W Polsce powstała ustawa regulująca aglomeracje, nawet w jej ramach rząd postanowił podzielić się częścią przychodów z podatków na rzecz nowego tworu: aglomeracji właśnie. Ale w ostatniej chwili ustawę zmieniono w taki sposób, że dotyczy tylko aglomeracji śląskiej. Czy jest szansa, że z perspektywy województwa czy aglomeracji wrocławskiej uda się stworzyć lobby, które przywróci możliwość stosowania tej ustawy dla wszystkich miast, powiedzmy, z populacją pow. 500 tysięcy mieszkańców?**

Jestem pragmatykiem i patrzę najpierw na to, co jest w zasięgu ręki. Bo to, o czym pan wspominał, to już działanie na niwie krajowej. Ale gdy patrzę na aktywność niektórych wójtów, burmistrzów podwrocławskich miejscowości, to widzę, że da się parę rzeczy zrobić, szczególnie w kontekście transportu publicznego. I to nie czekając na nowelę ustawy.

Chyba nie zdradzę żadnej tajemnicy, jeżeli powiem, że samorząd województwa i Koleje Dolnośląskie prowadzą daleko zaawansowane rozmowy z Oławskim Związkiem Transportowym. Oławskim, czyli tym, który obejmuje nie tylko powiat oławski, ale także wiele gmin sfederowanych z tym związkiem. Tam, gdzie ten związek ma swoje własne autobusy i połączenia ruchu autobusowego, mają być skorelowane na jednym bilecie z połączeniami Kolei Dolnośląskiej.

**Takie systemy już działają w niektórych miejscowościach i trzeba przyznać, że mieszkańcy je chwalą. Natomiast czy właśnie związki gmin, jak ten oławski, to najlepsze rozwiązanie dla aglomeracji wrocławskiej i samego miasta Wrocławia w kontekście transportu?**

Nie wyobrażam sobie sytuacji, w której wszystkie gminy wokół Wrocławia weszłyby do takiego związku, połączyły swoje siły transportowe, a Wrocław pozostałby białą plamą. Sami wrocławianie wymuszą taką zmianę myślenia u urzędników miejskich i wpłyną na decyzje polityczne prezydenta.

**Miasto miało budować linię tramwajową na Ołtaszyn, ale z projektu się wycofało. Wtedy byłaby szansa, że pierwszy tramwaj wyjechałby za granicę Wrocławia – bo głośno mó-**

**wiło się o współpracy UMWD i Urzędu Miejskiego w kontekście przedłużenia linii do Wysokiej. Ale temat ucichł.**

Miasto zamknęło na klucz szufladę z dokumentami dotyczącymi tramwaju na Ołtaszyn, to prawda. Tramwaj musi zacząć wyjeżdżać za administracyjne granice Wrocławia i dlatego współpraca między samorządami jest kluczowa. Przecież jadąc do Wysokiej, jeśli nie byłoby tam znaków drogowych informujących o tym, że wyjeżdżamy z Wrocławia, nie zorientowalibyśmy się, że opuściliśmy stolicę naszego województwa. Ale przesuwanie kolejnych, moim zdaniem koniecznych rozwiązań transportowych przez miasto – bo obecnie na listę rezerwową trafił także tramwaj na Maślice – zamyka niejako możliwość partycypacji sąsiednich gmin czy Urzędu Marszałkowskiego w tych projektach.

**Wracając do wspólnego biletu: nie jest to wyłączny problem aglomeracji wrocławskiej. Od Boguszowa-Gorców do Świebodzic mamy aglomerację wałbrzyską, są też Jelenia Góra i Piechowice.**

To prawda. Piechowice i Jelenia Góra oraz aglomeracja wałbrzyska z okolicznymi miejscowościami to są kolejne miejsca, w których takie wspólne rozwiązania biletowe muszą wystąpić. Jestem przekonany, że Koleje Dolnośląskie mają gotowe rozwiązanie w tym zakresie. Jest jeden problem, o którym trzeba mówić wprost: to problem polityczny. Władze niektórych gmin obawiają się, że ten ewidentny sukces, który przełoży się na zadowolenie pasażerów, nie zostanie przypisany im, tylko komuś innemu. Ale ja jestem przeświadczony, że na końcu pasażerowie docenią samorządowców – tak naprawdę transport jest apolityczny, a niektórzy o tym zapominają.

rowie docenią samorządowców – tak naprawdę transport jest apolityczny, a niektórzy o tym zapominają.

**Legnica, trzecie największe miasto na Dolnym Śląsku, nie ma licznych przystanków kolejowych – bo na głównej osi – z Wrocławia w kierunku Bolesławca dysponuje zaledwie jedną stacją. Czy w tym mieście powinien powstać przystanek Legnica Szpital, na wysokości osiedla Piekary?**

To miasto jest siedzibą Kolei Dolnośląskich, ale trudno uznać je za modelowe pod kątem kolejowym. Oczywiście, że powinien tutaj powstać przystanek na wysokości szpitala – również ważny dla mieszkańców byłego województwa legnickiego, którzy z usług szpitala korzystają. Tutaj już jednak rozmowy nie są kwestią samorządów, ale działań z zarządcą sieci kolejowej, a więc PKP PLK. Ale oczywiście podejmujemy temat i cieszy mnie, że coraz głośniej się o nim mówi – nie tylko w samej Legnicy.

**Dziękuję za rozmowę.**

”

**Transport jest apolityczny, a niektórzy o tym zapominają.**

#PO  
DRÓ  
ZUJ **KD**



Łuki i arkady to interesujący element w krajobrazie centrum Trutnova

**BARTEK DZIWAŁ**

podróżnik, fotograf, autor  
bloga [bartekwpodrozy.pl](http://bartekwpodrozy.pl)

## MOTORACZKIEM DO CZESKIEGO

# TRUTNOVA

– miasta smoka  
i Ducha Gór

Przeładka w sennym Sędzistawiu z dużego pociągu Kolei Dolnośląskich do niepozornego, wyglądającego jak autobus na torach motoraczka czeskich kolegów, to zawsze początek przygody po północnych rubieżach Czech. Tym razem przejedziemy całą trasę tego pociągu i wysiądziemy na głównej stacji Trutnova, miasta o wielu symbolach. Kilkogodzinny spacer zaprowadzi nas do śladów wielkiej bitwy, Liczyrzepy – Ducha Gór, a nawet smoka, który upatrzył sobie budynek trutnovskiego ratusza.

Działające od kilku lat kolejowe połączenie Sędzistawia z Trutnovem to dla mnie ważne ogniwo pozwalające zaplanować sporo wycieczek po tej części polsko-czeskiego pogranicza. Nie dojeżdżając nawet do granicy, możesz zatrzymać się w Kamiennej Górze z uroczym rynkiem pełnym kolorowych kamieniczek, z Muzeum Tkactwa i podziemiami tajemniczego projektu Arado.

Dalsza droga prowadzi do przygranicznej Lubawki, która kojarzy mi się z potężnym budynkiem dworca kolejowego (ustępującym wielkością tylko Wrocławowi Głównemu), siecią szlaków turystycznych po pięknej okolicy Bramy Lubawskiej i ukrytą w lesie skocznią narciarską. Oba miasta zasługują na oddzielny rozdział w serii #PodrózujzKD. Dziś jednak mijamy te punkty, celując w największe czeskie miasto w okolicy.

Trutnov w mojej skali najprzyjemniejszych miast na jednodniową wycieczkę dorobił się wysokiej noty. Powodów jest sporo: dworzec kolejowy leży tuż przy centrum, najważniejsze atrakcje i ciekawe miejsca są blisko siebie, a najdalsze punkty warte zobaczenia w zasięgu 30-minutowego spaceru od centrum. Wędrówka się opłaca, bo jej zwieńczeniem jest nie tylko ciekawy kontekst historyczny, ale też piękny widok na okolicę.

FOT. BARTEK DZIWAŁ



Liczący ponad 30 tysięcy mieszkańców Trutnov to żyjące spokojnym tempem, ale niezbyt senne miasteczko. Zaskakująco dobrze ma się tutaj scena restauracyjna i kawiarniana – na tyle dobrze, że w dość prowincjonalnym miasteczku można napić się kawy *trzeciej fali*, parzonej alternatywnymi metodami z dużą dbałością o jakość ziaren. Dla mnie to zawsze sygnał, że miasto czuje

swój potencjał, odpowiadając na nowe potrzeby turystów i mieszkańców. Moja wizyta w mieście zaczęła się od bulwarów nad rzeką Úpą, płynącą równoległe do torów stacji Trutnov hlavní nádraží. Gdy zejdziesz do nich z kamiennego mostu, od razu trafisz na malowniczy krajobraz skomponowany przez szybko płynącą rzekę, sporo zieleni na obu jej brzegach i dostojny, choć nie-

wielki kamienny most. Przejdź nim do centrum, gdzie na poważnie zaczniemy zwiedzanie.

Trutnov od kilku lat może pochwalić się nowoczesnym budynkiem UFFO Trutnov, który stanowi centrum kulturalnego życia miejscowości. Zaszedłem tam rzucić okiem na repertuar, który okazał się miksem koncertów, przedstawień i aktywności dla całych rodzin. W weekendowy pobyt w Trutnowie polecam wpleść wizytę w UFFO, którego popularność w okolicy tylko rośnie.

Z zapasami energii, świeżo po przyjeździe do miasta wybierz się do najdalszego punktu naszej trasy – na wzgórze z pomnikiem ku czci generała Ludwiga von Gablenza. To miejsce i ścieżka historyczna z tablicami informacyjnymi upamiętnia bitwę pod Trutnovem z 1866 r., w którym von Gablenz odniósł dla Austrii pierwsze (i ostatnie) zwycięstwo nad Prusami na północnym froncie wojny. Ze wzgórza z pomnikiem rozciąga się piękny widok na Trutnov i górską okolicę. Polecam tu zajrzeć również z przyrodniczych względów. Krótka wędrowka przez las utkwiała mi w pamięci dzięki zapachowi iglastego lasu i masie kwiatów, które kwitły wtedy po obu stronach ścieżki. W drodze powrotnej skieruj się



Gdy wdrapiesz się na wzgórze z pomnikiem von Gablenza, całą okolicę będziesz miał jak na dłoni



**Plac Krakonosza, czyli trutnovski rynek, to obowiązkowy punkt spaceru po mieście**

FOTOGRAFIE: BARTEK DZIWAŁ



**W firmowym sklepie browaru Krakonoš czekają gotowe zestawy prezentowe**

do Parku Miejskiego (Městský park), mijając dawny kościół ewangelicki z wysoką wieżą. W parku polecam znaleźć najlepszą ławkę i zrobić sobie piknik w pięknych okolicznościach przyrody. Potrzebujesz jeszcze energii na przynajmniej dwugodzinny spacer po okolicach rynku.

Centrum życia Trutnova stanowi Krakonošovo náměstí, czyli plac Ducha Gór. Pełni rolę rynku, przy którym ciągną się z czterech stron linie kamienic z arkadami i półcieniami. Takie łuki zawsze dodają uroku i odsłaniają ciekawą perspektywę na ważne budynki miasta. Na tym najważniejszym, czyli ratuszu, wisi łbem w dół czarny smok, bohater legendy o powstaniu Trutnova.

Jak to w miejskich legendach, czarny smok był potencjalnym zagrożeniem dla okolicy, więc lokalna społeczność go ukatrupiła, wypchała trocinami i zawiesiła na ratuszowej wieży. Później miał on pojechać do Brna jako dar dla księcia Oldřicha, który odwdzieczył się przekazaniem miejskiej pieczęci ze smokiem. I tak rzekomo Trutnov stał się miastem.

Miłośnikom lokalnej historii polecam zajrzeć do Muzeum Podkarkonoskiego (Muzeum Podkrkonoši), a przy okazji

odwiedzić dwie inne atrakcje w okolicy – Galerię Draka i kościół pw. Narodzenia Maryi Panny, którego wieża przebija się w krajobrazie różnych punktów Trutnova.

W małym miasteczku nie brakuje porządnych, kawowych przystanków. Nie mogłem sobie pozwolić na trzy dawki espresso jednego dnia, więc musiałem pohamować żądze eksploracji. Polecam jednak zajrzeć do ukrytej w bocznej uliczce kawiarni Pullt z ponadprzeciętnym americano. Na dripa lub aeropressa aż się prosi, by pójść do Bruno Coffee & Bar z przyjemną atmosferą.

W drodze powrotnej na wieczorny pociąg do Sędzislawia możesz jeszcze zachaczyć o firmowy sklep browaru Krakonoš przy ulicy Barviřskiej 27 – lokalnej legendy, która przyciąga do Trutnova miłośników czeskiego piwa. A później już tylko wystarczy wskoczyć do mo-

torczka, kupić bilet na pokładzie (płacąc w złotówkach albo koronach) i... pamiętać o przesiadce w Sędzislawiu. Jedzie się tak przyjemnie, że można zatonać w myślach. Udanego zwiedzania Trutnova i do zobaczenia na trasie!

*Bartek Dziwał*



**Czeska kolej to miłe połączenie nowoczesności z tradycją - gdziekolwiek sygnal do odjazdu nadal daje umundurowany dyżurny ruchu**

**Wybraliśmy się w podróż do Trutnova legendarnym motorakiem! Obejrzyj!**





**MAŁGORZATA  
OSTROWSKA-KRÓLIKOWSKA**

(ur. 22 października 1964 r.  
w Opolu Lubelskim)  
– polska aktorka telewizyjna,  
teatralna i filmowa.

# KUDOWA-ZDRÓJ

## TO POGRANICZE KULTUR

Rozmawia Przemek Corso





”  
**Najważniejsze  
 jest żyć  
 w harmonii.**

FOT. GRAŻYNA GUBENKO

### **Festival CZ-PL im. Pawła Królikowskiego po raz ósmy gościć będzie w Kudowie-Zdroju. Dlaczego właśnie w tym miejscu?**

Bo to jest pogranicze kultur: polskiej i czeskiej. Trafiliśmy tam z Pawłem wiele lat temu. Ja robiłam program, on pracował w telewizji we Wrocławiu. Paweł uwielbiał Dolny Śląsk. Tę tajemniczość Dolnego Śląska, krajobrazy, ludzi. A Kudowa-Zdrój i jej okolice to jest miejsce na styku kultur. Bo zaraz obok znajduje się Nachod, a tam już czeskie klimaty. Czesi dosłownie przeplatają się z Polakami.

### **Czyli, innymi słowy, można po prostu przyjechać do pewnego miejsca i się w nim zakochać?**

Paweł chyba tak miał. Zakochał się. To on jest pomysłodawcą festiwalu, który bardzo szybko stał się cykliczną imprezą.

### **To jest ósma edycja.**

Tak. Zawsze w ostatni weekend lipca, czyli w tym roku od 28 do 30 lipca, kontynuujemy rodzinny pomysł Pawła. A on, od czterech lat, jest patronem festiwalu. Uważał, że nic tak nie łączy sąsiadujących narodów jak piosenka. Paweł sam pisał piosenki. I w zasadzie punktem wyjścia było, żeby Polacy śpiewali czeskie piosenki, a Czesi śpiewali polskie piosenki. Uważał, że to właśnie za sprawą śpiewu można zrozumieć emocje, nawet jeśli nie do końca rozumie się słowa w danym języku. Bo jest coś takiego, co czasami działa na emocje, i zakochujemy się w jakiejś muzyce, w jakiejś linii melodycznej, jakiejś piosence.

### **To prawda.**

Muzyka łączy, a Festival CZ-PL im. Pawła Królikowskiego ma na celu przede wszystkim integrację i wymianę kulturową pomiędzy Polakami i Czechami. Od lat obserwujemy coraz większą otwartość w tych sąsiedzkich relacjach. Naprawdę wielu Czechów przyjeżdża do Kudowy. Współpracują z nami, występują na scenie, a teraz budujemy nawet wspólnie mieszaną, polsko-czeską orkiestrę. To kapitalne.

### **Czego możemy spodziewać się po VIII edycji Festiwalu CZ-PL im. Pawła Królikowskiego?**

Jak co roku chcemy, żeby pod koniec lipca Kudowa-Zdrój zamieniła się w kulturowy tygiel, żeby z każdej strony brzmiał język i polski, i czeski, i muzyka. Nawet w pandemii robiliśmy festiwal. I to się udało — w maseczkach i z obostrzeniami. Myślę, że ludzie już się przyzwyczaili do tego wydarzenia i je polubili. Często pytają mnie na przykład na Instagramie, czy w tym roku odbywa się festiwal, bo planują urlop i chcą przyjechać.

### **Podobno będzie jakiś konkurs. Czy mogłaby pani przybliżyć naszym czytelnikom jego zasady?**

Z przyjemnością! W sobotę, 29 lipca, czyli w drugim dniu festiwalu odbywa się konkurs, podczas którego Czesi śpiewają polskie piosenki, a Polacy śpiewają czeskie piosenki. Czesi bardzo to lubią. Kiedyś przyjechał na to wydarzenie ambasador Czech i był zachwycony, bo mimo że grały zawo-

dowe zespoły, była w tym piękna bezpretensjonalność. To ma ogromny urok. Konkurs jest otwarty na ludzi w każdym wieku. Myślę, że choćby z tego powodu warto być z nami. Aby wziąć udział w konkursie, należy przeczytać regulaminem na stronie internetowej [www.festivalczpl.pl](http://www.festivalczpl.pl) i wysłać dwa utwory na [konkurs.czplfestival@gmail.com](mailto:konkurs.czplfestival@gmail.com). Jakość nagrań nie jest brana pod uwagę przy selekcji.

#### **Panią również będzie można na scenie zobaczyć?**

Jestem tam, ale nie występuję w Koncercie Galowym. Występowałam chyba dwa lata temu, w duecie, ale wie pan, mam tak dużo do ogarniania i organizowania, że jeszcze gdy mi dochodzi stres, że mam wystąpić na scenie, to odpuszczam. Bo oczywiście tam jestem, cały czas jestem. Występuję na scenie festiwalowej podczas wydarzeń związanych z promocją czytelnictwa, bo uwielbiam czytać dla ludzi i wiem, że to bardzo ważne. Bywa także, że prowadzę rozmowy z festiwalowymi gośćmi, na przykład w tegorocznej sekcji „Znajomi i przyjaciele Królika” będę rozmawiać z Henrykiem Gołębiowskim. Rok temu mieliśmy na festiwalu taką rozmowę z Grażynką Zielińską, którą widzowie mogą kojarzyć z serialu „Ranczo”. To było fantastyczne spotkanie.

**No właśnie. Wykreowała pani znane role, jest pani powszechnie znana, co się rzadko zdarza. Wydaje mi się, że nie ma osoby, która przynajmniej pani nie kojarzy.**

I co mam panu powiedzieć? Jak myślimy wchodzili w zawód, nie było internetu, nie było tych portali, tych gazet. Paparazzi nie stali za rogiem. Mnie to nie interesuje. Mnie interesuje prawdziwa praca i prawdziwe działanie i prawdziwe relacje z ludźmi. Nie lubię tej sztuczności, nie lubię tego wszystkiego, co się wiąże z tą pracą, mimo że zawód aktora to jedna z najpiękniejszych rzeczy na świecie. Najważniejsze, by żyć w harmonii. Wie pan, o co mi chodzi?

**Oczywiste jest dla mnie, że doświadczenia życiowe, osobiste doświadczenia, mają wpływ na sztukę, na warsztat aktorski, na rozumienie emocji i tak dalej, ale czy aktorstwo nauczyło panią czegoś, co ubogaciło pani życie prywatne?**

Przede wszystkim zawsze dużo czytałam, bo cokolwiek się robi, należy podeprzeć się wiedzą. Dzięki temu człowiek uczy się dochodzić do źródeł. To jest taki duży plus aktorstwa, że człowiek musi być na bieżąco z literaturą, z muzyką. To jest bardzo duża wartość. A poza tym to mnie nauczyło dyscypliny. Bo w aktorstwie nie jest tak, że wchodzisz i grasz, co chcesz, i emocje, jakie chcesz. Próbujesz, żeby zapamiętać stany emocjonalne, a potem je powtarzać. To wymaga pewnej dyscypliny. Myślę, że w życiu, kiedy człowiek jest taki żywcy i jest temperamentny, trzeba czasami to ujarzmić. I tu na przykład mi Grażynka z „Klanu” bardzo pomagała.

#### **Czyli aktorstwo uczy pracy z emocjami?**

Wchodzę na scenę czy na plan i staram się w danych okolicznościach, w których jestem jako postać, wypełniać pew-



**Małgorzata Ostrowska-Królikowska i Jan Birke, burmistrz czeskiego Náchodu, zapraszają na VIII Edycję Festiwalu CZ-PL im. Pawła Królikowskiego do Kudowy-Zdroju**





FOT. ARCHIWUM FESTIWALU CZ-PL

ne stany emocjonalne i wykonywać zadania. Gdy wieczorem, po 8 czy 10 scenach wsiadam w samochód, staram się przez całą drogę do domu wyczyścić z tych emocji i z tej postaci, i z tego świata, w którym byłam cały dzień w pracy, żeby być Małgością, normalną kobitą dla domowników. Pamiętam, jak umierał Rysio i miałam ciągle sceny na wzruszeniu, na takim... wie Pan, że tu coś ściska człowieka i nie da się zagrać tego na zimno, bo to nie jest to. My pracujemy psychiką i fizycznością swoją.

**Ostatnie pytanie, abyśmy mogli naszą rozmowę zamknąć w kłame.**

Tak?

**Kogo będziemy mogli spotkać na festiwalu w Kudowie-Zdroju?**

No właśnie! W piątek wystąpi Natalia Kukulska z zespołem. Koncert galowy poprowadzą Joanna Kołaczkowska i Artur Andrus, a zaśpiewają Lesław Żurek, Małgorzata Szarek, Marcin Januszkiewicz, Carmell, Roman Tomes i Vendula Prihodova. Leszek Żurek grał syna mojego Pawła. Zawsze staramy się gdzieś tak iść tym kluczem, że Paweł miał do czynienia z pewnymi ludźmi. Promujemy szeroko rozumianą kulturę. Film, literaturę, piosenkę, wystawy. Jako ciekawostkę dodam, że w ubiegłym roku gościliśmy Járę Cimrmana — jednego z największych bohaterów Czechów. To jest postać, która nigdy się nie urodziła, nie miała matki, nie miała ojca, ale stała się narodowym bohaterem.

Nie rozumiem.

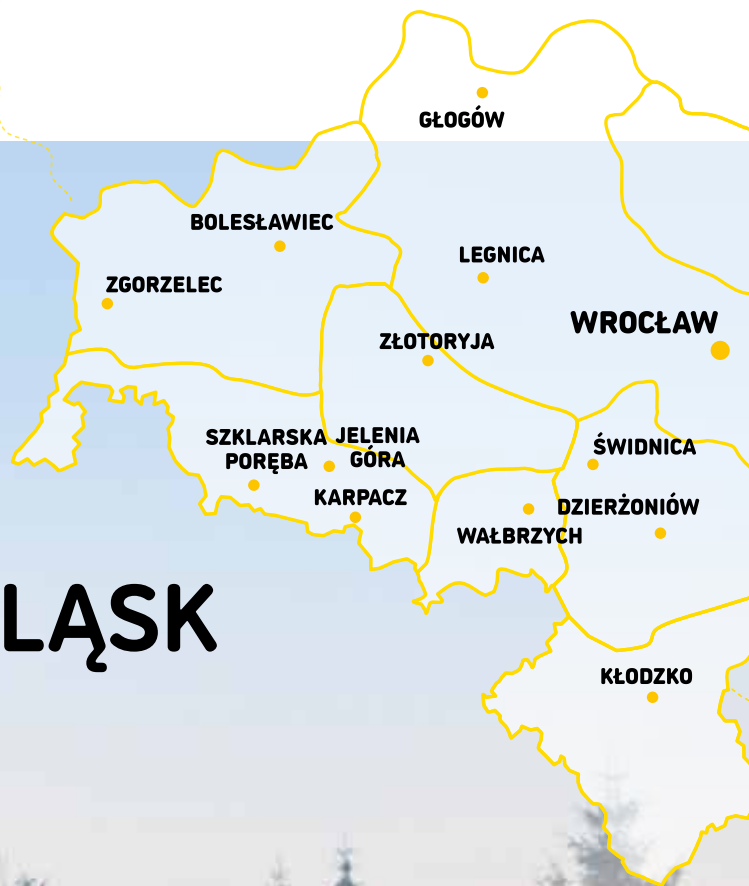
Czesi mają ogromny dystans i bardzo dużo jest ironii i dystansu w tym wszystkim, czego my nie rozumiemy, bo stoimy często na koturnach. Stworzyli Járę Cimrmana, który się nie urodził, ale który był odpowiedzialny za wiele wielkich spraw. Kto wymyślił dynamit? Proszę pana, Jára Cimrman. Albo na przykład, dlaczego Piłsudski wygrał wojnę w 1920? Dzięki Járowi Cimrmanowi, proszę pana. To Jára Cimrman wymyślił kapelusze dla koni, które odgrywały tak ogromną rolę w tej bitwie. Czesi śmiertelnie poważnie to traktują. Ja w ogóle tego nie wiedziałam. Myśmy w ubiegłym roku mieli za bohatera tego o Járę Cimrmana i uważam, że to jest coś, co można ciągnąć dalej i cokolwiek się dzieje, wszystko można zwalić na Járę Cimrmana.

Każdy z nas powinien sobie kogoś takiego wymyślić! Super, prawda? To jest bardzo wygodne.

**Do zobaczenia w Kudowie-Zdroju.**

Sprawdź:



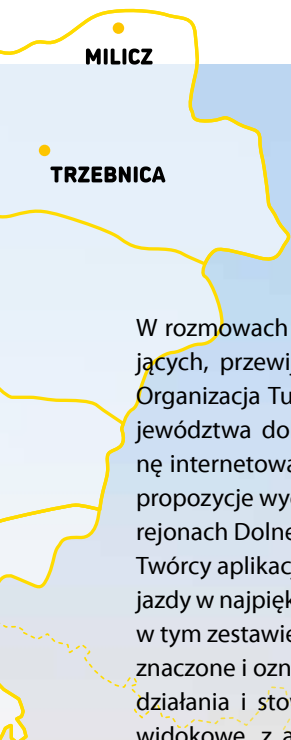


# ROWEREM PRZEZ DOLNY ŚLĄSK

Turyści odwiedzający nasz region podkreślają, że każdy znajdzie tu trasę dla siebie. Ci, którzy cenią kontakt z przyrodą i niziny, pojedą do Dolnośląskiej Krainy Rowerowej w Dolinie Baryczy lub w Bory Dolnośląskie. Wielbiciele górskich tras wyszaleją się na Singletrackach Glacensis na Ziemi Kłodzkiej obok Świeradowa i Szklarskiej Poręby, w jeleniogórskich Olbrzymach czy Kaczawskich Singlach. Natomiast miłośnicy zabytków i malowniczych zakątków przejadą Doliną Bobru.



*Dolny Śląsk może jednak zaoferować o wiele więcej.*



#PODRÓŻUJ KD

W rozmowach rowerowych turystów, szczególnie początkujących, przewija się pytanie: Gdzie pojechać? Dolnośląska Organizacja Turystyczna, dzięki wsparciu finansowemu województwa dolnośląskiego, stworzyła więc aplikację i stronę internetową Dolny Śląsk Rowerem. Cykliści znajdą w niej propozycje wycieczek o różnym stopniu trudności w różnych rejonach Dolnego Śląska.

Twórcy aplikacji chcą bowiem popularyzować rowerowe wyjazdy w najpiękniejsze zakątki Dolnego Śląska. Zamieszczone w tym zestawieniu trasy, a jest ich dziś około 250, zostały wyznaczone i oznakowane przez gminy, powiaty, lokalne grupy działania i stowarzyszenia. Mamy więc trasy przyrodnicze, widokowe, z atrakcjami turystycznymi, z możliwym dojazdem koleją. Rowerzyści znajdą również podpowiedzi, jakim rowerem można drogę przejechać, jaki jest dystans i stan oznakowania.

By ułatwić wybór i poruszanie się po terenie, twórcy aplikacji podzielili województwo na następujące krainy: Karkonosze i Izery, ziemia wałbrzyska, ziemia kłodzka, Góry Sowie i Wzgórze Strzebińskie, Dolina Odry, Dolina Baryczy i Wzgórze Trzebnickie, Pogórze Kaczawskie, Bory Dolnośląskie.

Ponadto osoby korzystające z nawigacji w smartfonie bądź innym urządzeniu mogą pobrać plik GPX. Po włączeniu geolokalizacji w telefonie aplikacja pokazuje, gdzie się znajdujemy, a ikony symbolizują kolejne atrakcje na trasie z opisem i zdjęciami zabytków czy ciekawych krajobrazów.

Opis informuje też o profilu wysokościowym wycieczki. Tych, którzy obawiają się ząbków, czyli stromych podjazdów, pocieszymy – czasem jest to zaledwie kilka czy kilkanaście metrów w pionie, polecamy uważnie czytać. Trasę można także polecić znajomym, udostępniając ją z poziomu strony i aplikacji w mediach społecznościowych.

Zdecydowana większość tras tworzy pętle, czyli możemy w dane miejsce przyjechać pociągiem Kolei Dolnośląskich z rowerami, rozpocząć wycieczkę i wrócić w to samo miejsce,

nierzadko zaliczając np. dwie krzyżujące się trasy. W ubiegłym roku na Dolnym Śląsku po raz pierwszy w Polsce pojawiły się weekendowe wagony rowerowe.

– Szczególnie polecam te miejsca, do których można dojechać pociągami Kolei Dolnośląskich ze specjalnymi wagonami rowerowymi: do Świdnicy, Sobótki i Jaworzyny Śląskiej. Specjalna przestrzeń dla rowerzystów pojawiła się także na pokładzie pociągu Ryszard Szurkowski, który jedzie do Milicza. To duże usprawnienie dla mobilnych turystów, którzy komfortowo mogą przewieźć sprzęt, zrobić pętlę w atrakcyjnym krajobrazowo regionie i wrócić na tę samą stację kolejową, z której wyruszyli – mówi Krzysztof Maj, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Trasy w aplikacji są zróżnicowane: rodzinne o długości do 20 km, które można w spacerowym tempie przejechać w dwie godziny lub niewiele dłużej, trasy bardziej wymagające, gdzie jadąc przez pola czy lasy, musimy poradzić sobie z niedużymi pagórkami, ale i trasy długie – po górach – lub wymagające dobrej kondycji ze względu na czas jazdy i warunki terenowe. Ostatnie to propozycje skierowane do tych, którzy chcą wyjeździć się na maksa! Nie brakuje więc również popularnych singletracków, ale w przypadku systemów tras proponowanych przez Dolnośląską Krainę Rowerową: Singletracki Glacensis, Strefę MTB Sudety czy Rowerową Krainę w Karkonoszach i Górach Izerskich w aplikacji opublikowano wybrane, najciekawsze. Aplikacja jest na bieżąco aktualizowana.

Jako operator aplikacji, DOT czeka na uwagi dotyczące przeszkód na trasach bądź nieprawidłowego oznakowania. Można je zgłaszać w wersjach mobilnych aplikacji, która dostępna jest na IOS i Android. Na stronie pojawią się także w niedługim czasie trasy składające się na Dolnośląską Cyklostradę, tj. sieć głównych tras województwa dolnośląskiego służących turystyce długodystansowej.

Arleta Bzdun

**250+** TRAS  
czeka na odkrycie



Sprawdź:

GOOGLE PLAY



APP STORE





**1 205 km**  
pływania



**31 132 km**  
jazdy  
rowerem



**7 833 km**  
biegu

# #365 Triathlon

NA DOLNYM ŚLĄSKU



## Tego nikt nigdy jeszcze nie dokonał!

**Sportowiec Adrian Kostera podjął się pobicia rekordu Guinnessa i bije go na Dolnym Śląsku! Wyzwanie to oznacza najdłuższy triathlon świata, 40 170 km – więcej niż obwód Ziemi, a wszystko w najbardziej różnorodnym regionie Polski!**

Adrian Kostera ruszył 1 czerwca we Wrocławiu. Równo o godzinie 12 wskoczył w wody rzeki Oławy. To niesamowite wydarzenie ma promować sport, aktywność i zdrowy styl życia, a także pokazać, że Dolny Śląsk jest miejscem idealnym do uprawiania wielu aktywności. Tutaj nie ma rzeczy niemożliwych!

– Mam nadzieję, że to wyzwanie zaszczepi w nas ruch. Pokaże, że jadąc do pracy można wybrać rower zamiast auta. Że do sklepu można iść, a w niedzielę ruszyć na krótki jogging. Nauczy nas jeść zdrowo i wybierać świadomie. I stworzy grupę ludzi, w której każdy będzie czuł się szczęśliwy, bezpieczny, potrzebny, bo sport i wspólne cele jednoczą – mówi Adrian Kostera.

Adrian wyzwanie kontynuuje, pływając w zalewie Stradomia w okolicach Sycowa. To miejsce, w którym można skorzystać z piaszczystej 300-metrowej plaży, pola namiotowego, boisk do siatkówki, piłki nożnej i koszykówki. W jego pobliżu znajduje się również arboretum.

### START W WODACH OŁAWY

– Dolny Śląsk to prawdziwe bogactwo: otwartych ludzi, wspaniałych krajobrazów i świetnej infrastruktury sportowej. Są tu trasy rowerowe zyskujące rozgłos w Polsce i Europie, trasy biegowe oraz akweny. Dzisiaj przyszedł czas na promocję zdrowia i wartościowo spędzonego czasu. Trzymamy kciuki za Adriana i zachęcamy wszystkich, by jego aktywność stała się inspiracją do codziennego ruchu – mówi Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego.

### DOLNY ŚLĄSK DLA KAŻDEGO

Do wyzwania można dołączyć i wspólnie z Adrianem Kostera przepłynąć wybrany dystans po zalewie Stradomia. Dystans i styl

są dowolne, bo liczy się aktywność i wspólna zabawa. Biorąc udział w wydarzeniu, można wesprzeć świetlicę terapeutyczną „Tacy Sami” działającą w ramach Fundacji Potrafię Pomóc. Jeżeli planujecie podjąć próbę na późniejszym etapie, w każdym momencie można wykupić wirtualną cegielkę i wesprzeć podopiecznych organizacji. Link do zapisów znajduje się na stronie internetowej <https://tiny.pl/cq252>.

– Zależy mi na jak najlepszej atmosferze i właśnie z tego powodu w formularzu rejestracji powinno pojawić się pole, gdzie można zamieścić swoją historię. Jestem pewien, że wielu z was ma coś ciekawego do opowiedzenia. Byłoby super, gdybyście zechcieli się tym podzielić. Zależy mi, by ten rok był czasem, kiedy możecie się pokazać i dotrzeć do szerszego grona z ciekawym przekazem. Priorytetem jest też bezpieczeństwo, dlatego jeśli zamierzacie się pojawić, koniecznie zabierzcie ze sobą bójkę asekuracyjną. Wykorzystajmy medialny zasięg wyzwania, by przekazać szerszej publiczności zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i tym samym pozostać po sobie coś dobrego. Sprawmy, by każdy z nas mógł nad wodą czuć się bezpiecznie – podkreśla Adrian Kostera.

### POTRZEBNY JEST DOPING

– Adrian Kostera obrał ambitny cel i wierzę, że uda się mu zrealizować. Jak w każdym sporcie niezwykle ważny jest doping i wsparcie kibiców, dlatego zachęcam, żeby wypatry-

wać zawodnika w swojej okolicy, bo areną wyzwania będzie cały Dolny Śląsk. Podążanie za wyczyńwcem może stać się znakomitą okazją do sportowego odkrywania regionu – zachęca Krzysztof Maj, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Od 2 czerwca do 6 sierpnia Adrian pływa w Stradomii Wierchniej, liczy na wsparcie fanów i mieszkańców. Już od 7 sierpnia przesiądzie się na rower, by przejechać tysiące kilometrów, start w Rudzie Milickiej. Gdzie znajdą się kolejne etapy wyzwania? O tym informować będziemy na bieżąco. Pewne jednak jest, że Adrian pojawi się w różnych częściach regionu.

### SYLWETKA SPORTOWCA

Największego sportowego wyzwania w swojej karierze i udziału w najdłuższym wydarzeniu sportowym na świecie – trwającym 365 dni triathlonie – podejmie się Adrian Kostera, rekordzista świata na dystansie 5 x ironman w 2022 roku we Francji. Wśród jego sukcesów wymienić należy także rekord świata na dystansie najdłuższego duathlonu (120 kilometrów biegu, 1800 kilometrów rowerem szosowym i ponownie 422 kilometry biegu), przebiegnięcie 100 maratonów w 100 dni, trzecie miejsce na dystansie 10 x ironman podczas mistrzostw świata w szwajcarskim Buchs.

*Justyna Butryn*



**Sportowiec Adrian Kostera podjął się pobicia rekordu Guinnessa i bije go na Dolnym Śląsku!**

FOTOGRAFIE: ARCHIWUM UMWD

# ZABIERAMY GOŚCI DO CZASÓW MIESZKA I

Rozmawia Przemek Corso

**Kiedy miłość do historii i pasja staje sposobem na życie? Jest jakiś punkt graniczny? Czy pasja i praca są ze sobą blisko?** Blisko, coraz bliżej. To brzmi jak tytuł serialu, ale tak naprawdę to życie. Pasja, praca to są elementy, które powoli się pojawiają, a potem okazuje się, że jedno nie może istnieć bez drugiego. Wiem to z własnego przykładu. Jeżeli bardzo się w coś wierzy, pasja staje się pracą. A jeśli oprócz tego masz jeszcze odrobinę chęci, żeby dzielić się tą pasją z innymi, to idzie się jeszcze dalej. Potem pojawiają się różne nowe pomysły. No i cóż, nagle mało zostaje miejsca na realne życie, a bardzo dużo na to wszystko, co kiedyś tylko lubiłeś, o czym czytałeś w książkach. Bo okazuje się, że tamten książkowy świat staje się całkowicie realny.

**Mieszko I to rola, którą szczególnie ukochałeś. Zagrałeś ją w wielu filmach kinowych, telewizyjnych i serialach. To jesteś w pewnym sensie ty. Stałeś się pełnoetatowym Mieszkiem I. Dlaczego właśnie jego wybrałeś?**

Jeśli chodzi o władców piastowskich, Mieszko I jest dla mnie najciekawszą postacią. Niezaprzeczalnie był wizjonerem. Dosłownie stworzył coś z niczego. Stworzył coś, a możemy to powiedzieć dzisiaj z całą stanowczością, trwałego. Pomysł to jedno, realizacja to całkowicie drugie. To on położył podwaliny pod państwo, które później nazwano Polską. Myślę, że w świecie historii ważne jest przede wszystkim poszukiwanie. Jeśli przestaniemy być kolumbami, którzy nie będą się bali pójść w nieznaną, którzy zobaczą, co jest za horyzontem, przestaniemy mieć w sobie taki pierwiastek odkrywcy, tego dziecka, które zawsze chce być i chce wiedzieć, tego dziecka, które zawsze chce poznać więcej, to świat straci sens.

**To prawda.**

Dlatego uważam, że Mieszko pod tym względem dostarcza nam niezwykle dużo emocji, ponieważ on zawsze był odkrywcy.

## Albert Kiszkurno

– rekonstruktor historyczny, najstynniejszy odtwórca Mieszka I w Polsce. Na realizację swoich pasji, które przerodziły się stopniowo w profesjonalną działalność, Albert poświęcił większość młodości lat. Systematycznie dążył do tego, aby zainteresowanie historią połączyć z życiem zawodowym. Obecnie od lat prowadzi Park Historyczny Uroczysko Wołkołatka. To jedyny skansen, w którym odwiedzający poznają dawne baśnie, piastowską historię, obyczaje, muzykę – krótko mówiąc barwny świat przodków.



Sprawdź:





FOT. ARCHIWUM ALBERTA KISZKURNO

### **Jakie korzyści mogą długofalowo wynikać z faktu, że pociągi z floty KD przyjęły imiona po książętach, władcach i królach Polski?**

Przede wszystkim to jest popularyzacja historii. To korzyść, która bez wątpienia będzie miała charakter, tak jak powiedziałeś, długofalowy. Jest to świetny pomysł, tym bardziej w świecie informacji, często podawanej bezkrytycznie.

### **Tak, ludzie myślą informację z opinią.**

Dokładnie tak. Bardzo ważny jest symbol, bardzo ważna jest próba popularyzacji. Symbol, wizerunek, nazwa. To wszystko może być podwaliną pod to, co nazywa się edukacją historyczną. Ale przede wszystkim pamiętajmy o tym, jak rodzą się inspiracje. Pamiętam, kiedy byłem dzieckiem, jechałem w stronę Muzeum Pierwszych Piastów na Ostrowie Lednickim i była tam taka karczma piastowska. Wizerunki wojów, które tam zobaczyłem, już wtedy zasiały we mnie ziarno, które po wyrośnięciu zmieniło całe moje życie. To, co zobaczyłem, było tą drobną inspiracją. Wierzę, że młodszej generacji, która podróżować będzie pociągami Kolei Dolnośląskich, wizerunki naszych władców staną się bliskie albo bliższe. A może niektórych zainteresują na tyle mocno, że idąc w swojej pasji dalej, będą zdobywać wiedzę i staną się takimi kolumbami. A później, kto wie, być może z katedr uniwersyteckich oznajmią nam o nowych odkryciach dotyczących historii Polski, a gdzieś tam z tyłu głowy będą mieli wizerunek władców widniejący na pociągach, którymi każdego dnia dojeżdżali do szkoły.

### **Prowadzisz jeden z wyjątkowych skansenów historycznych w Polsce.**

Park Historyczny Uroczyisko Wołkołatka znajduje się w gminie Rakoniewice. Jest to park, który zabiera naszych gości w podróż od czasów Mieszka I do XIII wieku. Trwa ona trzy godziny. Przygotowaliśmy wiele atrakcji. Na miejscu znajdują się dawne chaty, prezentujemy dawne rzemiosła, są pokazy umiejętności gry na średniowiecznych instrumentach muzycznych. Mamy także kino, które nie jest średniowieczne, ale ma walory edukacyjne. To świetne miejsce, żeby twórczo spędzić czas i zdobyć trochę wiedzy. Przyjmujemy grupy zorganizowane oraz turystów indywidualnych. Park znajduje się półtorej godziny drogi od Wrocławia.

### **Czy to prawda, że mieszkacie w tym skansenie?**

Przede wszystkim jest to miejsce, w którym mieszkamy.

### **Naprawdę?**

Jeśli identyfikujesz się z miejscem, w którym mieszkasz, to jest to kawałek twojej duszy. Myślę, że to chyba najlepsza reklama dla miejsca i że zdecydowanie powinniście nas odwiedzić.

### **Dziękuję za rozmowę.**

**PIOTR KRUK**

poliglota, autor książek,  
praktyk międzynarodowego  
biznesu, piotrkruk.pl

# BYĆ JAK DEWELOPER

**Tyle było planów, tyle obietnic. A tu już połowa roku i znów pretensje do siebie, że ponownie coś sobie obiecujemy, wiele chcemy, a tak niewiele robimy. Mielśmy schudnąć do wakacji i wyskoczyć na plaży w zupełnie innym wydaniu. Był też plan nauki języka obcego, jednak znów nic z tego nie wyszło. Który to już raz? Nie potrafimy się przypilnować i ciągle brakuje nam konsekwencji. Mielśmy też zmienić pracę, ale znów brakuje nam tej jednej kluczowej kompetencji. Wiemy doskonale której. Jednak z naszych planów ponownie niewiele wynika.**

Być może jesteś jednym z trzech (na cztery) typów osobowości w obszarze produktywności. Poznając każdą z nich, prawdopodobnie dotrzesz do odpowiedzi na pytania, które stawiasz sobie zawsze, kiedy twoje plany biorą w łeb. Bo przecież musi być jakiś powód, co najmniej jeden, dlaczego znów nie udało ci się zrzucić zbędnych kilogramów, nadal nie mówisz w języku obcym, nie odłożyłeś na wakacje i jak co roku, z braku pieniędzy, zostajesz w domu albo nie zacząłeś biegać, choć obiecujesz sobie to od wielu miesięcy.

Do napisania tego artykułu zainspirowała mnie książka „Die Empty”, w której autor zachęca nie tylko do brania spraw w swoje ręce, ale również do myślenia w kategorii „nie ma jutra”. Zbyt wiele rzeczy odkładamy na później, próbując zacząć od poniedziałku lub od kolejnego miesiąca. Problem w tym, że to zwykle nie następuje. Znów znajdujemy setki wymówek, tłumacząc sobie brak postępów mało znaczącymi powodami. Tak dzieje się latami. Być może to jedynie kwestia typu osobowości, która w tobie siedzi, a która uniemożliwia osiągnięcie określonych postępów. Zacznijmy od postaci związanej z kolejami, czyli maszynisty.

**MASZYNISTA**

Dbą o to, by jego pociąg jechał do przodu. Planuje trasę i ją realizuje. Wie, jak się przygotować i działa zgodnie z planem. Niestety często zapomina o rozwoju i o tym, co mógłby zrobić lepiej w przyszłości. W pewnym momencie jego metody stają się przestarzałe i niedopasowane do zmieniających się okoliczności. Co gorsze – często nie zauważa okazji i szans na pozytywne zmiany, przez co jego dotychczasowe wyniki maleją, a on popada w stagnację. Dopada go rutyna i smutna rzeczywistość. Tylko dlatego że wciąż robi to samo, bez myślenia o możliwościach rozwoju.

Pozostając w temacie podróży, kolejną postacią jest wólczyca.



**WŁÓCZĘGA**

Faktycznie uwielbia podróżować. Jest symbolem działania, które podejmuje każdego dnia i które sprawia, że odkrywa nowe obszary. Lubi wyzwania i chętnie wchodzi w nowe projekty. Często działa jednak pod wpływem impulsu i skacząc od jednego zadania do drugiego, nie kończy tego, które już zaczął. Ma milion pomysłów na minutę, szybko się zapala do ich realizacji, działa (to fakt), ale równie szybko je porzuca. Choć nie można mu odmówić pasji i tego, że szuka nowych okazji, w rzeczywistości działa bardzo chaotycznie i bez planu. Dlatego rezultaty pozostają słabe, bo ostatecznie niewiele doprowadza do końca.

**MARZYCIEL**

To nasz kolejny bohater. Uwielbia planować i ma obsesję na temat przyszłości. Lubi kreślić szanse i tworzyć nowe idee. Myśli również o tym, jak je rozwinąć i jak zbudować kolejne etapy swoich marzeń. Problem w tym, że nigdy ich nie realizuje. Planuje, ale nie działa. Dużo mówi, ale niczego nie robi. Marzy o wielkich planach, chce działać, ale szybko traci zainteresowanie i w rezultacie nie podejmuje żadnego działania. Każda z tych postaci to zestawienie trzech cech takich jak: planowanie, działanie, rozwój.

*Maszynista planuje i działa, ale się nie rozwija.*

*Włóczęga działa, chce się rozwijać, ale robi to bez planu.*

*Marzyciel planuje, myśli o przyszłości, ale nie działa.*

Każdemu jednak czegoś brakuje. Jednej z kluczowych cech, które sprawiają, że nie osiąga wymarzonych rezultatów. Być może podobnie jest z Tobą.

Dlatego musisz być jak deweloper. To bohater, który łączy dostępne środki i okazje, by stworzyć jakąś wartość. Starannie wszystko planuje i przygotowuje pole do działania. Mimo niepowodzeń pozostaje spokojny, działa sumiennie według planu i nie traci z pola widzenia celu, który mu przyświeca. Co ważne, jest elastyczny i świadomy tego, że aby skorzystać z pojawiających się okazji, musi być na nie przygotowany. Musi stale się uczyć i być otwarty na nowe szanse. Dopasowywać się i myśleć, co można by było poprawić w przyszłości. Zamiast ciągle marzyć i planować, działa. Realizuje cele i stawia małe kroki naprzód, ostatecznie osiągając określone przez siebie założenia.

Kiedy przejmiesz sposób myślenia dewelopera i zaangażujesz wszystkie trzy kluczowe umiejętności – umiejętność planowania, działania i rozwoju, zrealizujesz wszystko, co sobie postawiłeś. Najpierw stworzysz plan powrotu do formy, potem zaczniesz go wdrażać, a następnie pomyślisz, co zrobić, by w przyszłości nie pojawił się efekt jo-jo. Podobnie stanie się z językami obcymi. Najpierw musisz mieć cel oraz plan nauki. Potem konsekwencję w jego realizowaniu, a następnie

gotowość do ciągłych zmian, by dopasować program nauki do zmieniającego się poziomu oraz potrzeb. Nie inaczej będzie z bieganiem oraz wszelkimi innymi postanowieniami. Planowanie, działanie i rozwój. Trzy kluczowe cechy. Bądź jak deweloper i zacznij spełniać swoje marzenia. Wakacje to idealny czas, by to zrobić. Na dobre zmiany nigdy nie jest za późno. Powodzenia!

Piotr Kruk



RYŚ: FREEPIK.COM

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,  
gospodarz radiowej  
audycji „Jaja w kuchni”

# NASZE NAJLEPSZE, CZYLI PROSTE ŻYCIĘ I CIERPLIWOŚĆ

*Czekacie na sezonowe produkty czy korzystacie z globalizacji i zjadacie się meksykańskimi szparagami w środku zimy? Pochłaniacie truskawki zapakowane w plastikowy stelaż? Takie wycenione na dwadzieścia złotych za 100 gramów, smakujące jak złamana obietnica? Ja jestem w drużynie czekających. Na szparagi NASZE – jędrne, dopełniające zarówno steki, jak i stir fry. Na truskawki, słodkie i piękne, kupowane w koszyczkach. Na bób! Na fasolkę szparagową! Na pomidoooooory!*

No dobrze, tylko czy w zakupowym szale nie macie tak, że po powrocie z bazarku czy warzywniaka (bo o kupowanie warzyw w dyskontach was nie posądzam) zapominacie o nich? Czy przesyt nie powoduje, że fasolka zaczyna być wilgotna? Truskawki zmieniają barwę i zapuszczają włosy, a pomidory robią się zbyt miękkie?

Oto poradnik, jak nie zepsuć tych wspaniałoci i cieszyć się nimi dłużej!

## MROŻENIE

Podobno ostatecznym dowodem na odcięcie pępownicy od radosnych wspomnień studenckich czasów jest brak pierogów ruskich w zamrażalniku. Jeśli macie pierogi (zazdro, zjadłbym teraz ruskie), zjedzcie je i wrzucicie do szuflady z mrozem sezonowe dobra, których nie zdołacie zjeść. Ale nie od razu! Ważne jest opakowanie. Doskonale sprawdzą się woreczki strunowe.

Zapakuj truskawki do woreczka i usuń jak najwięcej tlenu. Możesz zanurzyć worek w wodzie i zamknąć go tuż nad powierzchnią. Działa prawie jak wakuarka próżniowa! Szparagi, fasolkę i bób najlepiej szybko zblanszować i po wystudzeniu również mrozić w worku.

Pomidorów mrozić nie polecam.

Nie polecam ich nawet trzymać w lodówce. Lodówka jest potrzebna pomidorom jak miastu Radom lotnisko „Warszawa – Radom”.

## PRZETWORY

Niby oczywiste, a jednak lenistwo powoduje, że zamiast spędzić letni dzień na robieniu konfitur, wolimy pójść do marketu w środku zimy i kupić dżem. Tylko że masowo produkowane

przetwory są jak parówki. Nie wiadomo, jakiej jakości surowiec do nich trafia. Są zasypane cukrem i dodatkami w takich ilościach, że jedząc można się poczuć lekko wykorzystanym. W złym sensie. Jeśli więc nie zjedliście tych trzech kilogramów truskawek, zagotujcie je z cukrem i wsadźcie do wyparzonego słoika, który potem zapasteryzujecie. Jak to zrobić? Macie YouTube! Szczególnie polecam filmy o pasteryzacji w... zmywarce.

Szparagi można kisić! Jest to smak dla wymagających, ale doskonale przełamuje potrawy pełne pieczonego mięsa. Postępujemy tak jak z ogórkami. Ostrzegam, efekt „szparagowych sików” zostaje zwielokrotniony!

Pomidory doskonale nadają się na przetwory. Możecie z nich robić soki, sosy do makaronu, konfitury, a nawet wysuszyć i pokruszyć. Sok jest moim ulubionym sposobem zachowania wspaniałego smaku końca lata. Gotuję dojrzałe pomidory z dodatkiem soli, pieprzu i peperoncino w formie suszonej, blenduję, przecieram, butelkuję, chłodzę i... wypijam wszystko od razu. To jest zbyt dobre!

## SZYBKIE SPOSOBY NA ZACHOWANIE SMAKU

Rozgrzejcie piekarniki! Drożdżowe ciasto z truskawkami poprawi humor każdemu, chyba że nie uznaje glutenu w swojej diecie. Do wypieków z powodzeniem dołączają tarta ze szparagami oraz lasagne pełna dojrzałych pomidorów.

Ciekawym sposobem na wykorzystanie skórek po bobie jest ich uprażenie w rozgrzanym do czerwoności piekarniku i potraktowanie po wyjęciu oliwą, gruboziarnistą solą i chilli.

Mógłbym też doradzić wam przemyślane zakupy, ale bądźmy szczerzy. Nie ma większego smutku niż kupienie zbyt małego koszyczka truskawek. Smacznego!

Marcin Kuc

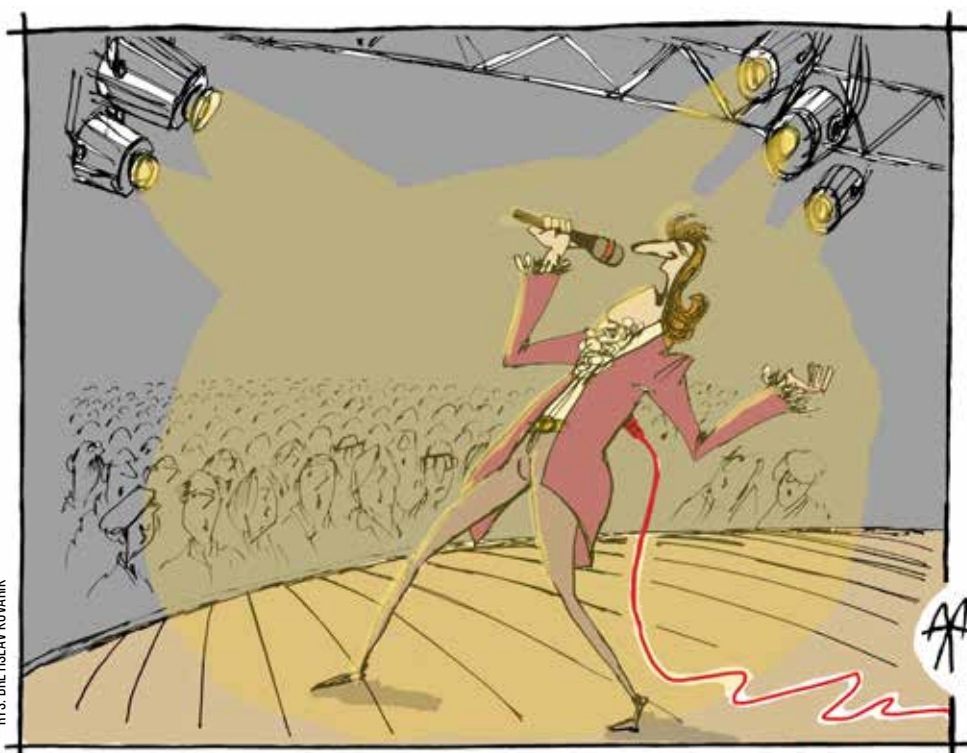




**MARLENA KOVAŘÍK**  
dziennikarka, autorka  
książek, czechofilka

# KAREL WIECZNIE ŻYWI

RYŚ. BRĚTISLAV KOVAŘÍK



Sztuczna inteligencja wygeneruje głos zmarłego w 2019 roku Karela Gotta, a głos ten wspólnie z aktorem Igorem Barešem przeczyta autobiografię śpiewaka. Czeskie Radio właśnie ogłosiło produkcję audiobooka. Pierwszy odcinek zostanie wyemitowany w programie drugim 13 lipca, w przededniu urodzin sławnego czeskiego piosenkarza. Fani czekają z niecierpliwością. Karel Gott był muzycznym fenomenem, jego koncerty przyciągały tłumy, przez 60 lat działalności zarejestrowano niezliczoną ilość programów rozrywkowych, filmów, płyt, rozmów i audycji z jego udziałem. Sztuczna inteligencja ma zatem z czego czerpać.

Miałam okazję zobaczyć przejawy wielkiego uwielbienia dla Mistrza na własne oczy, które z wielkiego zadziwienia stawały się coraz większe. Stanislav, znajomy z Moraw, postanowił zrobić prezent swojemu przyjacielowi Vladimirovi z okazji 60. urodzin. Vlada, wielki miłośnik twórczości Gotta, ma dobrze prosperującą drukarnię, piwnicę z najprzedniejszymi winami, wielki dom z basenem, salę bilardową i nawet błyszczący motor Harley-Davidson, o kolekcji płyt Mistrza nie wspominając. Co można podarować człowiekowi, który wszystko ma? – myślał Stanislav i wymyślił: obraz z autografem samego Boskiego Karela!

Gott w ostatnich latach życia odkrył w sobie kolejnego artystę. Malował obrazy. Jego

twórczości na płótnach nie wypada komentować, bo i tak nie znajduję słów. I oto na uroczystych 60. urodzinach Vladimira zobaczyłam dzieło Mistrza z jego własnoręcznym podpisem. Dzieło było kopią na pleksi! Swoją kopię Mistrz wycenił na krocie. Ile? Tego Stanislav nie chciał zdradzić. Najważniejsze, że Vladimír nie posiadał się ze szczęścia.

Mistrz, czego się dotknął, zamieniał w złoto. Dużo śpiewał, potem dużo malował. Swoje dzieła sprzedawał i wystawiał na aukcjach, niektóre obrazy osiągały cenę ponad miliona koron. Dla najzagorzalszych fanów to było stale mało, tak powstał pomysł Gotta na „autoryzowane kopie”.

Niedługo po jego śmierci do kin trafił film dokumentalny pt. „Karel” i ponownie, już zza grobu, piosenkarz przyciągnął tłumy wielbicieli, autobiografia „Moja droga za szczęściem” wydana w 2021 roku była bestsellerem.

Ivana Gottová, która ma prawa autorskie do twórczości męża, i jej Karel Gott Agencji niezwykle dba o to, by Czesi, a zwłaszcza Czeszki nie zapomnieli o piosenkarzu. Dla wzmocnienia legendy zbratała się nawet z diabłem naszych czasów, sztuczną inteligencją. Nieśmiertelność wymaga stałej aktywności w sieciach społecznościowych i skutecznego menedżera. Fani są zachwyceni.

Marlena Kovařík

**HONORATA RAJCA**

dziennikarka, wikipedystka,  
redaktorka książek

# JAK NIE ZACHOROWAĆ NA CUKRZYCĘ?

Rozmowa z lekarzem  
diabetologiem Barbarą Soróbką

Rozmawia **Honorata Rajca**

## Na cukrzycę zapada coraz więcej i coraz młodszych ludzi. Co powinniśmy wiedzieć, żeby nie zachorować?

Cukrzyca to pierwsza choroba niezakaźna, którą WHO uznało za epidemię. W Polsce choruje na nią około 3 mln ludzi, z czego 1 mln o tym nie wie. Ponadto mamy około 5 mln osób ze stanem przedcukrzycowym, w przypadku których istnieje duże ryzyko, że zachorują.

## Tylko w Polsce 3 miliony chorych?!

To jak rozpędzona kula, której na razie żaden kraj nie potrafił zatrzymać. I jeśli chodzi o prognozy co do zachorowalności na cukrzycę, jak i na związaną z nią otyłość, wskaźniki osiągamy szybciej niż te estymowane. Zdecydowana większość ludzi zapada na cukrzycę typu 2.

## Tę, na którą w olbrzymim stopniu sami zapracowujemy?

Tę, której potencjalnie możemy uniknąć. Upraszczając – wyróżniamy dwa typy cukrzycy. Typ 1. dotyczy głównie dzieci i młodzieży, ale może się pojawić w każdym wieku, to choroba autoimmunologiczna, stanowi ok. 10 proc. przypadków. Natomiast prawie 90 proc. chorych cierpi z powodu cukrzycy typu 2.

## Co jest jej przyczyną?

Główną, choć nie jedyną przyczyną zachorowania są nieodpowiednie nawyki dietetyczne i brak aktywności fizycznej. To choroba cywilizacyjna. Najpierw zwykle pojawia się nadmierna masa ciała, potem stan przedcukrzycowy i cukrzyca oraz inne choroby metaboliczne. Otyłość to więc wstęp do cukrzycy, choroba sama w sobie, która prowadzi do około 200 innych. Żadna inna nie ma tylu następstw zdrowotnych.

## Kto jest szczególnie zagrożony cukrzycą?

Są to osoby z nadwagą i otyłością, osoby, które mają chorego na cukrzycę w najbliższej rodzinie, pacjenci z problemami sercowo-naczyniowymi, nadciśnieniem, po zawale, udarze, z zaburzeniami lipidowymi. Wśród narażonych są ci, którzy się mało poruszają, poza tym kobiety, które urodziły dziecko powyżej 4 kg, z zespołem policystycznych jajników oraz po przebytej cukrzycy ciąży. Ludzie z grup ryzyka powinni się w zasadzie co roku badać w kierunku cukrzycy. Zresztą powinien to robić każdy człowiek po 45. roku życia.



FOT. HONORATA RAJCA

Lekarz diabetolog Barbara Soróbka współpracuje z kołami złotoryjskim i legnickim Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, m.in. prowadzi wykłady podczas cyklicznych spotkań osób mierzących się z cukrzycą, stanem przedcukrzycowym, insulinoopornością i innymi chorobami cukrzycowymi, a także osób je wspierających.

**Czyli trzeba mierzyć cukier?**

Owszem, ale musi to być badanie laboratoryjne wykonane z krwi żyłnej. Testy przy pomocy glukometru są jedynie formą samokontroli, a nie podstawą do zdiagnozowania. Natomiast osoby z grupy ryzyka powinny też mieć zrobioną krzywą cukrową. Ale oznaczenie cukru nie jest jedynym badaniem, by rozpoznać chorobę.

**Prawidłowy cukier na czczo nie wyklucza cukrzycy?**

Nie wyklucza. Mało, cukrzyca typu 2. wiele miesięcy, a nawet lat nie daje żadnych objawów. Typowe symptomy, czyli zwiększone pragnienie, osłabienie, chudnięcie, senność, częste oddawanie moczu, odczuwamy zazwyczaj przy szybko się pojawiającej cukrzycy typu 1. W typie 2. cukrzycy, zanim się pojawią, choroba musi długo trwać. Dlatego zwykle diagnozowana jest przypadkowo, podczas badań okresowych, pobytu w szpitalu z powodu trudno gojącej się rany na stopie, tzw. stopy cukrzycowej, często także przy zawałach serca i udarach mózgu, ale to również powikłanie nieleczonej cukrzycy.

**Kiedy wiemy, że to cukrzyca?**

Po pierwsze – jeżeli mamy cukier przygodny zmierzony o dowolnej porze większy niż 200 mg/dl, a przy tym objawy cukrzycy. Po drugie – kiedy cukier zmierzony dwa razy na czczo jest powyżej 126 mg/dl. Po trzecie – w krzywej cukrowej, kiedy w 2. godzinie po obciążeniu glukozą cukier wynosi 200 i więcej. I od niedawna – gdy poziom hemoglobiny glikowanej wynosi 6,5 proc. i więcej. Natomiast przy badaniu na czczo, kiedy cukier oscyluje między 100 a 125, albo w krzywej cukrowej kiedy w 2. godzinie po podaniu glukozy jest między 140 a 199, mówimy o stanie przedcukrzycowym.

**To stan alarmowy.**

Ostrzega, że jest groźnie i trzeba natychmiast działać, bo ryzyko choroby jest duże. Ale stan przedcukrzycowy czy insulinooporność to sytuacje odwracalne. Natomiast cukrzyca nie da się wyleczyć. Możliwa jest remisja, jeśli na początku choroby znacząco zredukujemy masę ciała.

**Insulinooporność – co to jest?**

To zaburzenie metaboliczne, które prowadzi do innych chorób. Może się pojawić np. przed stanem przedcukrzycowym. Jest wynikiem nadmiernej masy ciała i za dużego obwodu talii. Przypomnę – dla populacji europejskiej obwód talii kobiet wynosi mniej niż 80 cm, dla mężczyzn poniżej 94. Jeżeli przekraczamy te wymiary, mamy tzw. otyłość brzuszna.

**Jakie są skutki cukrzycy?**

Jest wiele, najczęstsze to powikłania sercowo-naczyniowe. Pacjenci z cukrzycą w ok. 50 proc. umierają właśnie z ich powodu, czyli na udar i zawał. Cukrzyca jest chorobą, która uszkadza naczynia. Teraz więc pojawiła się nowa filozofia leczenia, która wskazuje, żeby przede wszystkim zapobiegać powikłaniom cukrzycy, nie tylko wyrównywać cukier. Trzeba więc wyrównywać cukier, ale lekami, które także zapobiega-

ją powikłaniom, wydłużają życie. I ważne, by leczenie było bezpieczne i komfortowe dla pacjenta.

**Nowe leki, nowe filozofie leczenia. Dlaczego nie udaje się opanować epidemii?**

No właśnie. Wydaje się to dość proste, bo w zapobieganiu i leczeniu cukrzycy – podobnie jak stanów przedcukrzycowych i otyłości – w zasadzie kluczowa jest dieta i ruch, czyli najważniejsze, żeby zdrowo żyć. Leki są dodatkiem.

Ale to, co wydaje się być najprostsze, w praktyce okazuje się najtrudniejsze. Mówimy więc o utrzymaniu prawidłowej masy ciała i regularnej aktywności – minimum 150 min tygodniowo, to pięć razy po pół godziny. Poza tym w dużym uproszczeniu – należy wyeliminować mocno przetworzoną żywność, ograniczyć niezdrowe tłuszcze, spożywać produkty pełnoziarniste. Warto nauczyć się czytać etykiety...

**...ruch i dieta.**

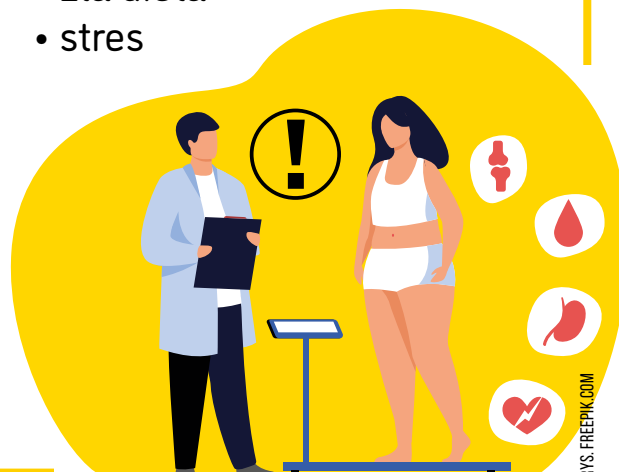
Staramy się nie używać słowa dieta, bo kojarzy się źle i z czymś przejściowym, a konieczna jest trwała zmiana nawyków, nie tylko żywieniowych. Z doświadczenia wiem, że lepiej iść powoli. Gdy pacjent utrwali jeden dobry nawyk, przechodzić do następnego. Jeśli zmieniamy dużo naraz, wzrasta ryzyko że człowiek się zniechęci. Metoda małych kroków daje większe szanse, że pacjent zmieni nawyki na zawsze.

Honorata Rajca



## NAJCZĘSTSZE POWODY WYSTĄPIENIA CUKRZYCY TYPU 2

- otyłość i nadwaga
- BMI powyżej 30
- brak aktywności fizycznej
- zła dieta
- stres





**MAREK ŻAK**  
historyk regionalista,  
pracownik Muzeum  
Miedzi w Legnicy



*Odcisk pieczęci Dyrekcji  
Towarzystwa Kolei Wrocławsko-  
Świdnicko-Świebodzickiej  
(Breslau Schweidnitz-Freiburger  
Eisenbahngesellschaft)  
na dokumencie z 1857 r.*

FOT. ARCHIWUM PAŃSTWOWE  
WE WROCŁAWIU O/ LEGNICA

# DO SZCZECINA... **PRZEZ LUBIN**

**Przywrócenie w 2019 r. pociągów osobowych do Lubina było jednym z ważniejszych wydarzeń związanych z transportem kolejowym na Dolnym Śląsku w ciągu ostatnich lat. Warto tutaj przypomnieć, że wybudowana ponad 150 lat temu linia kolejowa swoje istnienie zawdzięcza ambitnym planom, które miały połączyć dwa odległe krańce państwa pruskiego.**

Genezy stworzenia linii kolejowej przebiegającej przez Lubin (wówczas *Lüben*) należy szukać w działaniach jednej z ówczesnych spółek kolejowych, a mianowicie Towarzystwa Kolei Wrocławsko-Świdnicko-Świebodzickiej (*Breslau-Schweidnitz-Freiburger Eisenbahngesellschaft*). Na początku drugiej połowy XIX w. rozpoczęło ono budowę linii łączącej Wrocław ze Świebodzicami. Jednakże plany tego towarzystwa były o wiele bardziej dalekosiężne, bo zamierzało stworzyć połączenie pomiędzy Wałbrzychem i tamtejszym zagłębiem przemysłowym a Szczecinem (pierwotnie tory miały zostać poprowadzone jeszcze dalej, do samego do Świnoujścia). To tą drogą transporty z wydobywanym w wałbrzyskich kopalniach węglem oraz z innymi surowcami mineralnymi miały trafiać na statki wypływające na Bałtyk. Oprócz tego planowano ekspansję w kierunku południowym, aby po połączeniu z liniami na terenie dzisiejszych Czech stać się częścią szlaku komunikacyjnego łączącego Morze Bałtyckie z Morzem Adriatyckim.



Wszystko musiało jednak przebiegać wieloetapowo. Po uruchomieniu z końcem 1856 r. linii kolejowej łączącej znajdującą się na trasie Wrocław – Świebodzice Jaworzynę Śląską z Legnicą, następnym celem urzeczywistniającym plany spółki było poprowadzenie torów w kierunku Lubina. Działania te wsparły władze powiatu lubińskiego, które widząc potencjał w tym drzemiący przeznaczyły pod budowę trasy ponad 70 hektarów ziemi. Budowa liczącego 23 kilometry odcinka między Legnicą a Lubinem trwała około dwunastu miesięcy. Rozpoczęto ją 17 grudnia 1868 r., a pieczę nad projektem sprawował mistrz budowlany Wernich. Roboty ułażliwiały m.in. w miarę płaski teren.

Historyczna chwila nastąpiła 25 grudnia 1869 r. po godzinie 9 rano, kiedy ze stacji w Legnicy wyruszył pierwszy pociąg w kierunku Lubina. Pomimo świątecznego czasu wydarzenie to przyciągnęło uwagę wielu mieszkańców obu miast, a chętnych do podróżowania nie brakowało, o czym skrętnie informowała lokalna prasa. Co ciekawe – początkowo



FOT. ZBIORY ADAMA PACZESNAKA



FOT. ZBIORY LESZKA MOSZYŃSKIEGO

**Karta pocztowa z początku XX w. z trzema widokami przedstawiającymi wieś Rzeszotary, m.in. tamtejszy dworzec kolejowy.**

**Wraz z uruchomieniem linii kolejowej w Lubinie został oddany do użytku dworzec. Dwukondygnacyjny i wybudowany z czerwonej cegły budynek był dosyć charakterystycznym dla tamtych czasów obiektem kolejowym. Wewnątrz czekała na podróżnych poczekalnia i kasy biletowe, a wyjście na perony było zadaszone drewnianą wiatą. W 1909 r. został on jednak gruntownie przebudowany.**

ruch na tej trasie obsługiwały składy towarowe, do których doczepiane były wagony pasażerskie. W tym czasie na trasie kursowały cztery pary pociągów.

Już w styczniu 1871 r. otworzono kolejny odcinek – pociągi zaczęły docierać przez Rudną do Głogowa. W tym samym roku uruchomiono fragment łączący to miasto z Czerwieńskiem. Natomiast w 1874 r. pociągi kursowały już do Rzepina, rok później do Kostrzyna, w 1876 do Chojny, a od 15 maja 1877 r. do Szczecina, gdzie na końcu linii czekał wybudowany specjalnie na potrzeby tej linii Dworzec Wrocławski (został zniszczony w czasie II wojny światowej, a całkowicie rozebrany w latach 60. XX w.). W tym samym okresie na południu, poprzez budowę 35-kilometrowej trasy Wałbrzych Szczawienko – Meziměstí, uzyskano połączenie z linią Choceń – Broumov, co urzeczywistniło plany dotyczące uzyskania połączenia w kierunku południowej Europy.

Marek Żak



FOT. ZBIORY ADAMA PACZESNAKA

**Jedną ze stacji na trasie do Lubina jest Raszków (wówczas Vorderheide). Obecnie tamtejszy zespół stacji kolejowej przy ul. Kolejowej został wpisany na listę obiektów zabytkowych. Tworzą go budynki: dworca, nastawni, administracyjno-mieszkalny oraz dwa budynki mieszkalne.**

# LIPIEC PEŁEN KULTURY NA DOLNYM ŚLĄSKU!

Cezary Olejnik

Po raz kolejny zapraszamy wszystkich podróżujących po Dolnym Śląsku do skorzystania z oferty kulturalnej w trakcie wakacji w naszym regionie. Letnie miesiące to dla wielu osób czas urlopu i wypoczynku, tym bardziej warto udać się w podróż do kultury!

## Oleśnicki Festiwal Cyrkowo-Artystyczny 2023

11 - 13 sierpnia 2023 r.

**Oleśnica**  
*Wstęp wolny*

Wielkimi krokami zbliża się OFCA – zaledwie 30 km od Wrocławia odbywa się jedno z największych nowo cyrkowych wydarzeń na mapie Polski, czyli Oleśnicki Festiwal Cyrkowo-Artystyczny. W Oleśnicy od 11 do 13 sierpnia przestrzeń miejska zamieni się w arenę cyrkową. Wśród artystów z całego świata zobaczycie akrobatów, żonglerów, iluzjonistów i klaunów, którzy zabiorą was w podróż po krainie absurdu i dobrej zabawy. W programie znajdziecie: przedstawienia uliczne i sceniczne, fieshow, highline czyli chodzenie po taśmie na wysokości, warsztaty dla dzieci, koncerty, a także strefę food truck, pole namiotowe czy klub festiwalowy „Bar Żongler”. Co ważne, Nowy Cyrk to cyrk bez zwierząt. Najważniejsi są tu artyści i publiczność, która niejednokrotnie staje się częścią widowiska.



W dniach od 11 do 13 sierpnia Oleśnicę przejmą artyści oraz entuzjastyczna publiczność, zamieniając jej przestrzeń w teatralną scenę Nowego Cyrku





Coroczne dusznickie Święto Papieru to okazja do poznania poprzez zabawę tworzywa, które towarzyszy nam od wieków

## XXII Święto Papieru

22 – 23 lipca 2023 r.

### Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju

Bilety zgodnie z obowiązującą ceną wstępu do muzeum. Wernisaż - wstęp wolny

Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju zaprasza na XXII Święto Papieru. Jest to największy w Polsce festyn rodzinny poświęcony upowszechnianiu wiedzy o papierze, jego historii, znaczeniu dla rozwoju cywilizacji oraz roli we współczesnym świecie. Organizowany jest corocznie od 2001 r. Założeniem Święta Papieru jest zapewnienie odwiedzającym uczestnictwa w warsztatach. Festyn urozmaica konkurs sprawności i wiedzy dla rodzin z dziećmi, sprawdzający znajomość historii młyna papierniczego i papiernictwa polskiego. Jedną z jego konkurencji jest podnoszenie papierowej sztangi, której waga wynosi ok. 20 kg. Impreza cieszy się ogromnym zainteresowaniem publiczności, co roku odwiedzają ją tysiące zwiedzających.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE MUZEUM PAPIERNICTWA

## Wystawa Maskotki Olimpijskie

lipiec, sierpień i wrzesień 2023 r.

### Muzeum Sportu i Turystyki w Karpaczu

Bilety zgodnie z obowiązującą ceną wstępu do muzeum

Muzeum Sportu i Turystyki w Karpaczu przygotowało niezwykle ciekawą wystawę pn. Maskotki Olimpijskie, prezentującą zbiór nieodłącznego elementu każdego olimpijskiego zmagania. To wyjątkowa wystawa – atrakcyjna zarówno dla dorosłych, wspominających zmagania najlepszych sportowców na przestrzeni lat, jak również dla dzieci i młodzieży ze względu na ciekawą tematykę oraz dużą różnorodność maskotek pochodzących z wielu krajów świata. Ekspozycja pochodzi ze zbiorów Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie, od sportowców – olimpijczyków oraz osób prywatnych. Tłem do ich ekspozycji są oryginalne kilimy i makaty o tematyce olimpijskiej i sportowej wybitnych polskich artystów.



Maskotką przyszłorocznych Letnich Igrzysk Olimpijskich 2024 w Paryżu będzie tradycyjna francuska czapka frygijska

FOT. GONZALO FUENTES

# WAKACJE Z SZACHAMI

**Aleksander Sokólski niedawno po raz drugi został prezesem Dolnośląskiego Związku Szachowego. Opowiada o tym, jak mocno w ostatnich latach rozwija się jego dyscyplina sportu i jakie szachowe wydarzenia odbędą się na Dolnym Śląsku podczas wakacji.**



FOT. ARCHIWUM AUTORA

## **W jakiej kondycji są obecnie dolnośląskie szachy?**

Ostatnie lata to bardzo dobry okres dla naszej dyscypliny nie tylko na Dolnym Śląsku, ale w całej Polsce. Obserwujemy ciągły wzrost liczby graczy, a co za tym idzie – powstają też nowe kluby. Obecnie w Polsce zarejestrowanych jest 110 tysięcy graczy z licencjami, nie mówiąc już o amatorach.

## **Z czego to wynika?**

– Na pewno przyczyniła się do tego pandemia. Wiele osób zamkniętych w domu zaczęło grać w szachy i już przy tej dyscyplinie zostało. Poza tym szachy mają tę zaletę, że są dla wszystkich, niezależnie od wieku. Grają małe dzieci od czwartego roku życia po mocno zaawansowanych wiekowo starszych graczy.

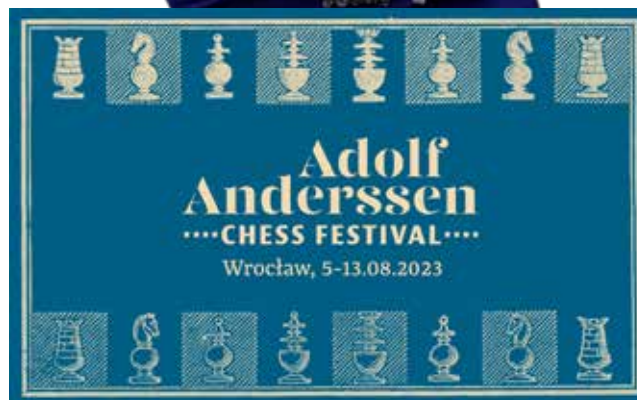
**Jeśli spojrzysz się w kalendarz imprez szachowych na Dolnym Śląsku, to można dostać zawrotu głowy. Turniejów jest ogromna liczba. Z pewnością nie jest łatwo to wszystko poukładać od strony organizacyjnej?**

– Organizatorzy kłócą się o każdy termin (śmiech). A tak poważnie, rzeczywiście dochodzi do małej walki o lepsze terminy. Trudno jest znaleźć weekend, w którym na Dolnym Śląsku nic szachowego się nie dzieje. Chyba że

nadchodzą święta takie jak Boże Narodzenie. Co tydzień rozgrywane są turnieje na różnych poziomach, w różnych kategoriach wiekowych. Właściwie każdy znajdzie coś dla siebie. Oczywiście więcej imprez organizowanych jest we Wrocławiu, ale dużo się dzieje także w mniejszych ośrodkach. W ostatnich latach pod względem szachowym bardzo rozwijają się miasta takie jak Świdnica, Lubin czy Strzelin. Cały czas mocne ośrodki mamy w Legnicy i Wałbrzychu.

**Przed nami wakacje, co wcale nie oznacza, że i od szachów robimy sobie wakacje.**

– Wręcz przeciwnie – dla nas wakacje to gorący okres. Na Dolnym Śląsku będziemy gościć dwie kluczowe dla naszego związku imprezy. Od 5 do 13 sierpnia we Wrocławiu potrwa Festiwal Anderssena. Myślę, że tym festiwalem udało nam się w interesujący sposób otworzyć na rynek międzynarodowy. Mimo że nie mamy bardzo dużej puli nagród, przyjeżdżają do nas naprawdę ciekawi szachiści z różnych stron świata – podczas kilku ostatnich edycji



gościliśmy przedstawicieli kilkunastu krajów. W ostatni tydzień wakacji, a dokładnie od 18 do 27 sierpnia, rozgrywany będzie festiwal w Polanicy. Podobnie jak w poprzednich latach, planujemy arcymistrzowski turniej kołowy. To bardzo atrakcyjna dla widzów formuła turnieju, w której dziesięciu arcymistrzów bądź utytułowanych zawodników rywalizuje tylko między sobą systemem każdy z każdym. Obsada będzie na bardzo przyzwoitym poziomie, zbliżonym do zeszłorocznej edycji. Festiwale to jednak nie wszystko. We Wrocławiu, ale nie tylko, organizowane będą półkolonie szachowe bądź specjalistyczne warsztaty szachowe. Niektóre z tych inicjatyw dofinansowało miasto, w związku z czym są bezpłatne. Do tego dochodzi oczywiście spora liczba różnych turniejów. Oferta wakacyjna, jeśli chodzi o szachy, jest naprawdę duża.

Aleksandra Szumska

# TOUR DE POLOGNE

## ZAWITA NA DOLNY ŚLĄSK



**Od 29 do 4 lipca potrwa najważniejszy wyścig kolarski w Polsce. Mowa oczywiście o Tour de Pologne. W tym roku po raz pierwszy od dziesięciu lat narodowy tour zawita na Dolny Śląsk.**

Tradycyjne już rozegranych zostanie siedem etapów. Przygotowano etapy dla sprinterów, trzy etapy górskie i czasówkę. Wszystko to składa się na wspaniałe widowisko, w którym jak zwykle weźmie udział światowa czołówka kolarstwa. Wśród najlepszych grup będziemy mogli podziwiać też reprezentantów Polski. A kibiców kolarstwa z Dolnego Śląska z pewnością ucieszy fakt, że po długiej, bo dziesięcioletniej przerwie Tour de Pologne wróci na Dolny Śląsk.

– Sportowych emocji w tym roku na pewno nie zabraknie. Przygotowaliśmy piękną, wymagającą trasę, która jest zupełnie inna od tej z ubiegłego roku, ponieważ po kilku latach nieobecności przetrucamy wyścig ze wschodniej do zachodniej Polski – zapowiada dyrektor generalny wyścigu Czesław Lang. Dolnoślązaków powinny zainteresować trzy etapy: drugi, trzeci i czwarty. Drugi etap to jedyny odcinek, którego

dystans wynosi ponad 200 kilometrów. Start zlokalizowano w Lesznie w województwie wielkopolskim, które kolarze opuszczą po kilku kilometrach, aby walczyć o jedyną na tym etapie Premię Lotną LOTTO, zlokalizowaną w miejscowości Góra na Dolnym Śląsku. Po względnie płaskiej połowie dystansu rozpocznie się wymagająca wspinaczka z dwoma Premiami Górskimi PZU II kat. do zdobycia pod Przełęczą pod Średnicą oraz w Sosnowcu. Wielki finał etapu zaplanowano w Karpaczu. Zwycięzcą zostanie kolarz, który jako pierwszy pokona ostatni 11-kilometrowy podjazd pod Orlinek nazywany Ścianą Płaczu. Na etapie są jeszcze dwie premie do zdobycia: Premia Specjalna 95 lat Tour de Pologne SOUDAL oraz Premia Specjalna Lake Hill. Trzeci etap rozpocznie się w Wałbrzychu, drugim najludniejszym mieście Dolnego Śląska. Jest to typowy górski etap z przewyższeniem wynoszącym

ponad 3000 metrów. Aby dojechać do mety w Dusznikach-Zdroju, zawodnicy będą musieli pokonać 163 kilometrów. Na tym etapie do zdobycia będą trzy Premie Górskie PZU II kat. w Walimiu, na Przełęczy Jugowskiej oraz w Zieleńcu oraz Premia Specjalna 95 lat Tour de Pologne SOUDAL w Pieszycach. Widowiskowa meta zlokalizowana będzie na arenie biathlonowej Centralnego Ośrodka Sportu. Na liczącym ponad 198 kilometrów trzecim etapie peleton wróci w nieco bardziej płaskie tereny, co sprawi, że znów będą mogli wykazać się sprinterzy. Kolarze przejadą z dolnośląskiego Strzelina najpierw na zachód, do Sobótki, a później zawrócą i skierują się na Opolszczyznę, do stolicy tego województwa.

Po raz ostatni w Opolu Tour de Pologne gościł w 2020 roku, gdy startował tu 2. etap. Na trasie tegorocznego 4. etapu zaplanowano Premię Górską PZU III kat. w Strzegomianach, a także trzy Premie Lotne LOTTO: w Sobótce, Strzelinie i Grodkowie. Wyścig zakończy się 4 lipca w Krakowie.

*Aleksandra Szumska*

**W tym roku największy wyścig kolarski w Polsce Tour de Pologne znów zagości na Dolnym Śląsku**





Więcej niż metry kwadratowe!

# Wynajmij biuro

w nowoczesnym Inkubatorze  
Przedsiębiorczości **we Wrocławiu**

Skontaktuj się z nami! | +48 885 664 883 | [triqube@dawg.pl](mailto:triqube@dawg.pl)