

magazyn pokładowy

#LatozKD

 DOLNY
ŚLĄSK

Koleje
Dolnośląskie 

**CEZARY
PRZYBYLSKI**

„Dla regionu pozyskałiśmy
ponad 10 mld zł
z Unii Europejskiej”.

**70 MILIONÓW
PASAŻERÓW**

*Wywiad
numeru*

MARCELINA

Znana artystka o poszukiwaniu wolności,
Szkarskiej Porębie i życiu według własnych zasad

**zabierz
mnie
do domu!**

#Lato z KD

K S I A Ź
POZNAJ TAJEMNICE DOLNOŚLĄSKICH ZAMKÓW



kolejedolnoslaskie.pl



**DOLNY
ŚLĄSK**

**Koleje
Dolnośląskie** 

Zabierzcie nas do domu



Też macie wrażenie, że czasy mamy mocno zwariowane? Wszystko dzieje się zbyt szybko, wiecznie gdzieś pędzimy, próbujemy zdążyć, często brakuje tchu. Niewiele jest miejsc, gdzie w tym codziennym wyścigu możemy zaczerpnąć powietrza, chwilę odpocząć. Jednym z nich jest pociąg. Gwizdek, odjazd, oddech. Uff...

Na co dzień dbamy o to, by nasi pasażerowie podróżowali komfortowo, bezpiecznie i bez potencjalnych utrudnień. Dziś idziemy o krok dalej i wychodzimy naprzeciw waszym potrzebom. Odlóżcie na chwilę telefony. Przed wami pierwszy numer „Magazynu Pokładowego” - nowego czasopisma Kolei Dolnośląskich. Pokazuję pierwszemu czytelnikowi. Czekam. „Taka... gazeta turystyczna. W końcu będzie w pociągach, to chyba dobrze” - słyszę.

Mam nadzieję, że wam też zrobi dobrze w podróży. Trzymacie w dłoniach pismo stworzone z myślą o mieszkańcach Dolnego Śląska i wszystkich odwiedzających ten piękny region. Treści dotyczą ludzi i miejsc, licznych atrakcji tego zakątka kraju, ale nie tylko, bo stałą rubrykę ma u nas na przykład autorka z sąsiednich Czech. W działach kulinarnych przypominamy smaki znane sprzed lat, które dziś znowu goszczą w menu tutejszych restauracji. O tym, że wszędzie dobrze, ale we Wrocławiu najlepiej opowie - uwaga - londyńczyk. Na dolnośląskie szlaki turystyczne trafimy za sprawą zarówno zawodowego podróżnika i blogera, jak i pewnej wokalistki, która tutaj właśnie znalazła swoje miejsce na Ziemi. Wszędzie obecne są - a jakże - pieniądze. O tym, że pozyskiwane są skutecznie z Unii Europejskiej przez władze województwa, przeczytamy w wywiadzie z marszałkiem Przybylskim.

Z „Magazynu” dowiecie się, kiedy wreszcie nowe pociągi wjadą na dolnośląskie trasy. Podpowiemy, jakie zagraniczne kierunki, oferowane przez Koleje Dolnośląskie, warto wybierać latem. Tym, którzy wolą aktywny wypoczynek, polecamy podróż w ramach akcji Lato z KD. Kto lubi do lasu, może zabrać nawet... całą sypialnię. Podpowiemy jak. I obyście nie zgubili dziecka, a gdyby jednak - mamy niezawodny poradnik na takie sytuacje.

Na koniec apel: Uwaga, nasz magazyn nie jest przyspawany do foteli. Zabierzcie go do domu, pokażcie rodzinie i znajomym.

Do zobaczenia na pokładzie.

Bartłomiej Rodak

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

AKTUALNOŚCI

- 4 | 70 milionów pasażerów Kolei Dolnośląskich
- 5 | Powrót połączeń transgranicznych

SAMORZĄD

- 6 | Dolny Śląsk zmienia się na naszych oczach
– rozmowa z Marszałkiem Województwa Dolnośląskiego,
Cezarym Przybylskim

ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

- 8 | Trzęsącymi się schodami na szczyt Sokolika

KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

- 12 | Nowoczesne pociągi. Kapitał na przyszłość
- 14 | Schemat linii na rozkład jazdy 2020/2021

FELIETON

- 15 | Słowokreska na pograniczu – Herbatka z huraganem

WYWIAD MIESIĄCA

- 16 | Marcelina – Góry bez terminu przydatności

LONDYŃCZYK NA DOLNYM ŚLĄSKU

- 20 | Przez żołądek do serca

LATO Z KD

- 22 | Wakacyjna sypialnia w lesie
- 24 | Co zrobić, gdy zgubimy dziecko na wakacjach?

SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

- 26 | Knysza, czyli wrocławski remix tureckiego streetfoodu podpatrzony... w Berlinie

CZYTAJ W PODRÓŻY | 28

OGLĄDAJ W PODRÓŻY | 29

SPORT

- 30 | Dolnoślązacy w Tokio
- 30 | Debiutanci na start
- 31 | Z nieba do piekła – rozmowa z Alicją Tchórz

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.kolejedolnoslaskie.pl

znajdź nasz profil w social media:    
#MAGAZYNPOKLADOWY



**Koleje
Dolnośląskie** 

WYDAWCA: Koleje Dolnośląskie SA, REALIZACJA: Biuro Prasowe Kolei Dolnośląskich,
REDAKTOR NACZELNY: Przemek Corso, ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Karolina Lis, Bartłomiej Rodak, WSPÓŁPRACOWNICY: Bartek Dziwak, Marcin Kuc, Mariela Kovařík, Aleksandra Szumska, David Szeik

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

Mieszkanka Dolnego Śląska podróżująca we wtorek, 29 czerwca pociągiem relacji Węgliniec – Wrocław Główny **okazała się być 70. milionowym pasażerem** w historii regionalnego przewoźnika.

Szczęśliwa pasażerka to studentka psychologii, która – jak sama podkreślała – bardzo często podróżuje pociągami Kolei Dolnośląskich.

70 MILIONÓW PASAŻERÓW KOLEI DOLNOŚLĄSKICH

W czasie podróży pasażerowie pociągu dowiedzieli się, że wśród nich jest jubileuszowy pasażer. Podczas gdy trwała weryfikacja danych z systemu sprzedaży biletów, na podróżnych czekały specjalnie przygotowane atrakcje oraz poczęstunek.

– Dzisiejsza data dla Kolei Dolnośląskich to w pewnym sensie symbol. Symbol tego, że wracamy do gry, symbol tego, jak wielkie możliwości przewozowe ma nasza spółka. Wreszcie symbol tego, czego najlepszym przykładem jest nasz 70-milionowy pasażer – tej wielkiej wartości, jaką stanowią nasi pasażerowie – mówił Bartłomiej Rodak, rzecznik prasowy Kolei Dolnośląskich. – Chcę wyraźnie podkreślić, że pasażerowie i Koleje Dolnośląskie to symbioza, jedno bez drugiego nie istnieje, co najlepiej pokazał trudny czas pandemii. To pasażerowie pomagają w rozwoju naszej firmy, dzięki nim inwestujemy, dzięki nim i dla nich przede wszystkim możemy kupować nowe pociągi. Jubileuszową pasażerką okazała się być studentka psychologii, która na co dzień uczy się Wrocławiu. Nie ukrywała



wzruszenia, ponieważ pociągami podróżuje nie tylko w okolice Zgorzelca, gdzie mieszka jej rodzina, ale również do swojego chłopaka do Dreżna.

– Jestem bardzo szczęśliwa i wdzięczna za ten prezent. Kolejami Dolnośląskimi podróżuję praktycznie dwa razy w tygodniu. Jeżdżę na studia, do domu, do rodziców czy do chłopaka. Jestem do połowy Niemką i do połowy Polką. Tak jeżdżę w tę i z powrotem. Bardzo dużo podróżuję. Wybieram te połączenia, ponieważ są po prostu wygodne – powiedziała wzruszona Helena Pagels, która zwróciła jeszcze uwagę na magię liczb, ponieważ została 70-milionowym pasażerem w dniu, kiedy ze swoim chłopakiem przyjechała do Wrocławia świętować siódmą rocznicę związku.

Na stacji końcowej na szczęśliwą pasażerkę czekała dodatkowa niespodzianka. Otrzymała voucher na darmowe przejazdy wszystkimi pociągami Kolei Dolnośląskich oraz unikatową, bo w barwach pociągów KD – hulajnogę elektryczną.

– Serdecznie dziękuję naszej jubileuszowej pasażerce. Cieszymy się, że voucher tak bardzo się przyda i ułatwi codzienne podróże w regionie. Ten jubileusz i ta liczba, siedemdziesięciu milionów pasażerów, pokazuje, że kolej na Dolnym Śląsku ma się dobrze. (red)

#LatozKD

TEGO LATA ODKRYWAJ Z NAMI UROKI DOLNEGO ŚLĄSKA

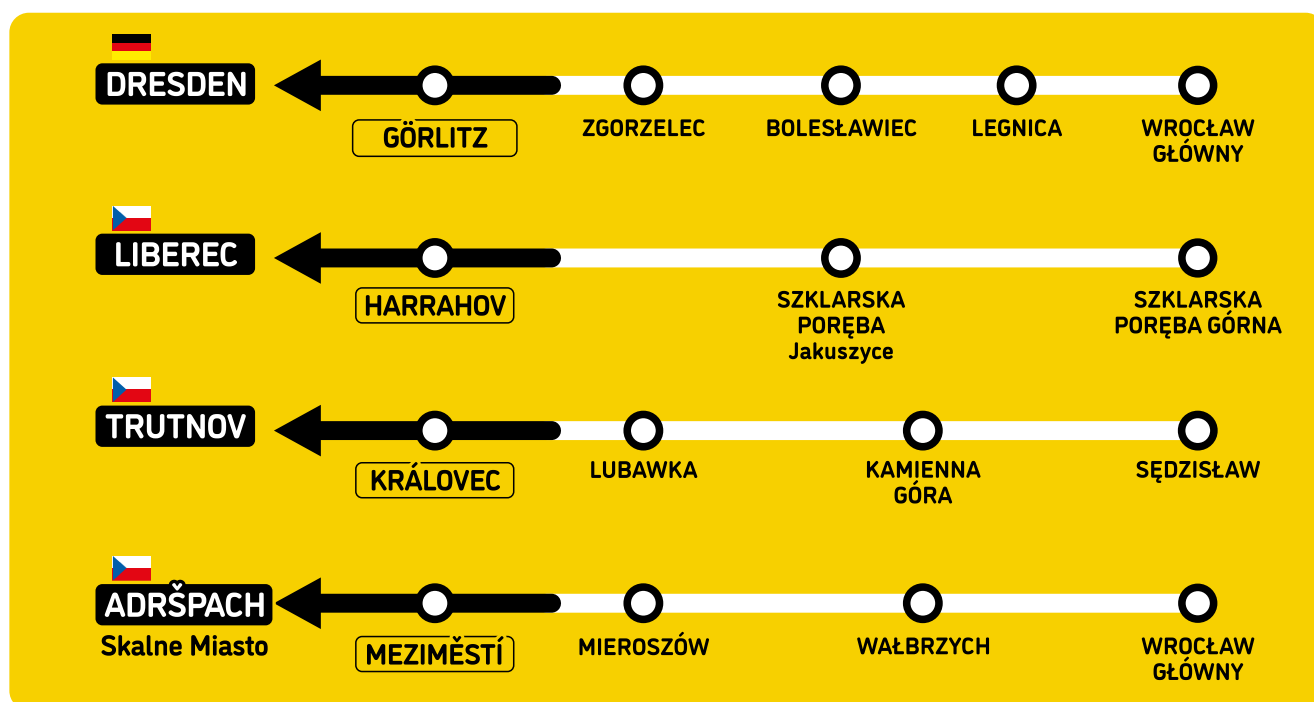
POWRÓT POŁĄCZEŃ TRANSGRANICZNYCH

Po kilku miesiącach przerwy spowodowanej obostrzeniami epidemicznymi, ponownie można wybrać się pociągiem m.in. do Berlina czy do Adršpach. Pociągi w kierunku Skalnego Miasta wróciły do rozkładu jazdy 26 czerwca.

Z powodu pandemii koronawirusa i obowiązujących obostrzeń połączenia transgraniczne musiały zostać zawieszane na prawie pół roku. Od 26 czerwca podróże w tym kierunku ponownie są możliwe.

– Na podjęcie decyzji przywracającej relacje kolejowe między Dolnym Śląskiem, a sąsiadującymi krajami, wpłynęło uspokojenie sytuacji pandemicznej. Co więcej, czerwiec to okres planowania urlopów wakacyjnych, dlatego tym bardziej cieszy nas powrót popularnych połączeń międzynarodowych – mówi Bartłomiej Rodak.

Początek wakacji to dobra okazja na weekendową wycieczkę w miejsca pełne formacji skalnych o unikatowej rzeźbie, a także labiryntów i wąwozów. Warto więc już dziś zaplanować podróż. (SIL)



DOLNY ŚLĄSK ZMIENIA SIĘ NA NASZYCH OCZACH

Rozmawia **Przemek Corso**

Cezary Przybylski,
Marszałek
Województwa
Dolnośląskiego
**o swoim ulubionym
miejscu na Dolnym
Śląsku**, o zmianach
w regionie, turystyce
i przyszłości.



FOT. UMWO

Wakacje sprzyjają podróżom, szczególnie, kiedy mieszka się w tak pięknym regionie jak nasz. Ma Pan ulubione miejsce na Dolnym Śląsku?

Cały Dolny Śląsk ma w sobie bardzo dużo uroku i jest wiele miejsc, które zapadają w pamięci na dłużej i do których chce się wracać. Bliskie mojemu sercu

są okolice Bolesławca – to tu się wychowywałem i mieszkalem przez lata. Tutaj także zaczynałem swoją pracę jako samorządowiec.

Jako polityk – samorządowiec, jest Pan jednoznacznie kojarzony z regionem. Dolny Śląsk to dla Pana tylko praca, czy może coś więcej?

Dolny Śląsk jest dla mnie szczególnie, ponieważ to w tym regionie rozpocząłem swoją pracę na rzecz szerszej społeczności – przez lata jako nauczyciel, dyrektor szkoły, a później jako starosta i od 2014 roku jako marszałek. Dolny Śląsk jest moim domem. To moja Mała Ojczyzna, na rzecz której każdego dnia pracuję, abyśmy wszyscy mogli się tu czuć jak u siebie.

Jak Pana zdaniem zmienił się nasz region przez ostatnie kilka lat?

Dolny Śląsk poczynił ogromny postęp – staliśmy się jednym z najdynamiczniej rozwijających się regionów w całej Unii Europejskiej. Imponujący rozwój Dolnego Śląska to zasługa ciężkiej pracy m.in. samorządowców, przedsiębiorców oraz samych mieszkańców regionu. Dolny Śląsk czyni postępy i zmienia się na naszych oczach. Ale nie powiedzieliśmy jeszcze ostatniego słowa. W minionych tygodniach walczyliśmy o jak najwyższą kwotę z nowego budżetu unijnego dla regionu. Nasze negocjacje zakończyły się sukcesem i **pozyskaliśmy w sumie ponad 10 miliardów złotych**, które przyczynią się do utrzymania dalszego dynamicznego tempa rozwoju. Jako samorząd województwa rozwijamy kolej w regionie, dbając tym samym o zapewnienie mieszkańcom wygodnego, ale i ekologicznego środka transportu. Dbamy również o ochronę zdrowia Dolnoślązaków realizując budowę największej inwestycji medycznej – Nowego Szpitala Onkologicznego.

Turystyka na Dolnym Śląsku to również turystyka kolejowa, a Pan ma duży wpływ na to, jak będzie się kształtowa-

ła siatka połączeń w przyszłości. Samorząd przejmuje kolejne linie kolejowe. Co będziemy mieli do zaoferowania Dolnoślązakom za... na przykład 10 lat? Czy znikną wszystkie białe plamy na kolejowej mapie regionu?

Naszym celem jest stworzenie kompleksowej sieci połączeń kolejowych, która obejmie cały Dolny Śląsk. Proces przejmowania od państwa linii kolejowych jest zaawansowany – na ten moment mamy już przejętą znaczącą większość z zaplanowanych 22 linii. W następnych latach skupiać się będziemy przede wszystkim na rewitalizacji i przywróceniu na nich ruchu pasażerskiego. Chcemy w ten sposób zapewnić Dolnoślązakom, ale i turystom odwiedzającym nasze województwo, komfortowy sposób przemieszczania się po regionie. W tym celu również inwestujemy w ekologiczny i wygodny tabor oraz zaplecze serwisowe dla samorządowego przewoźnika – Kolei Dolnośląskich.

Miało nie być o polityce, ale to przecież ona, czy tego chcemy czy nie, kształtuje naszą rzeczywistość. Jesteśmy na półmetku kadencji. Co już udało się zrobić, a jakie jeszcze wyzwania stoją przed koalicją rządzącą województwem?

Przez te dwa i pół roku udało nam się zrealizować wiele z zamierzonych celów. Przede wszystkim, jak już wcześniej wspominałem, przejmujemy następne linie kolejowe, aby przywrócić na nich ruch pasażerski. Dobiega końca budowa Dolnośląskiego Centrum Sportu na Polanie Jakuszyckiej, do którego dojeżdżać będą bezpośrednio pociągi Kolei Dolnośląskich. Przygotowujemy się również do budowy największej inwestycji w zdrowie Dolnoślązaków w historii, czyli Nowego Szpitala Onkologicznego. Wszystkie inwestycje, których się podejmujemy mają na celu poprawę jakości życia Dolnoślązaków.

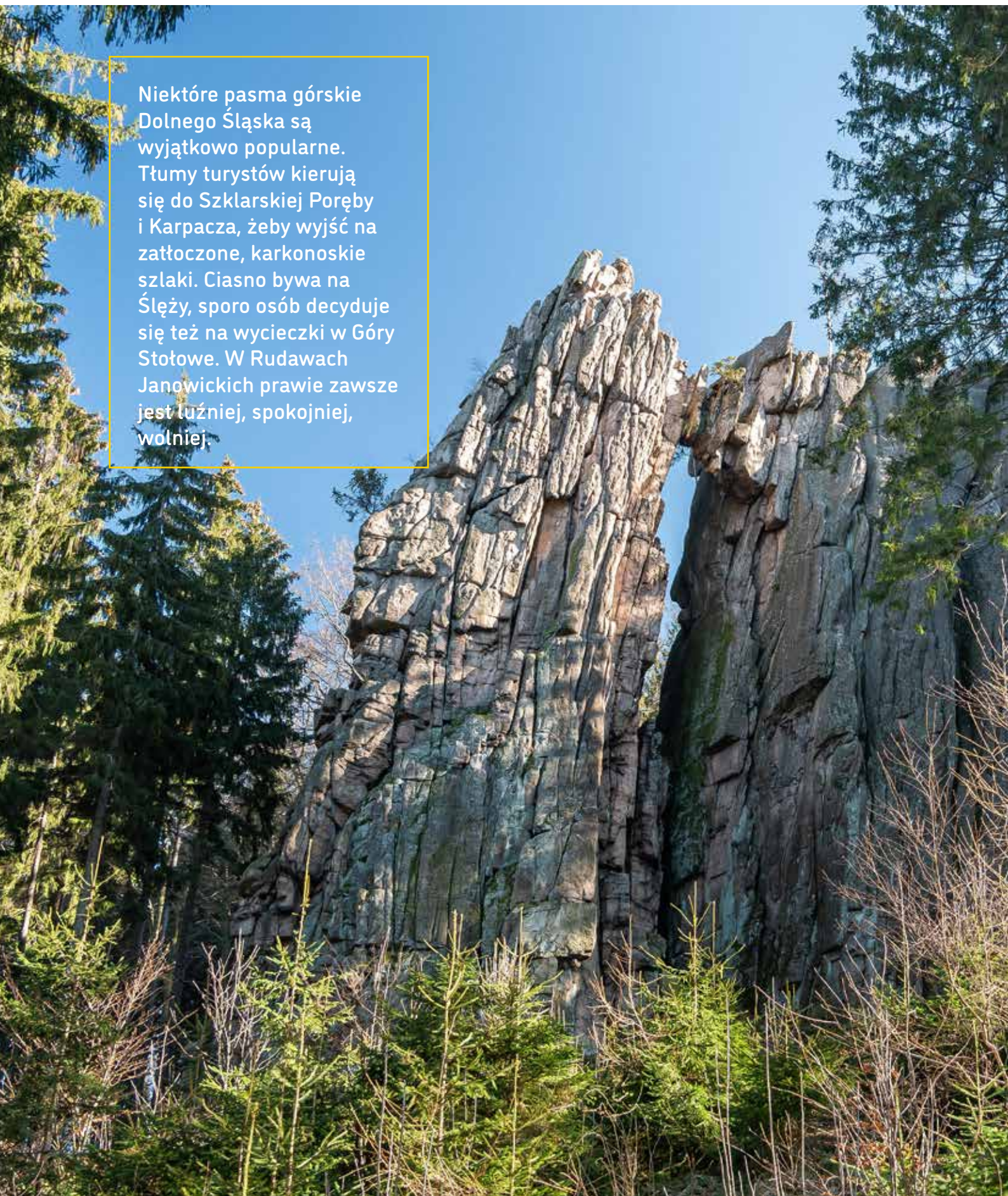
Dziękuję za rozmowę.



#LatozKD

TEGO LATA ODKRYWAJ Z NAMI UROKI DOLNEGO ŚLĄSKA

Niektóre pasma górskie Dolnego Śląska są wyjątkowo popularne. Tłumy turystów kierują się do Szklarskiej Poręby i Karpacza, żeby wyjść na zatłoczone, karkonoskie szlaki. Ciasno bywa na Ślęży, sporo osób decyduje się też na wycieczki w Góry Stołowe. W Rudawach Janowickich prawie zawsze jest luźniej, spokojniej, wolniej.



**BARTEK DZIWAŁ**

podróżnik, fotograf, autor
bloga bartekwpodrozy.pl

TRZĘSĄCYMI SIĘ SCHODAMI NA SZCZYT SOKOLIKA

Pojedziemy w **Rudawy Janowickie**.
W towarzystwie malowniczych
widoków na okolicę odpoczniesz
nieco od najpopularniejszych szlaków
dolnośląskich gór.

Rudawy Janowickie to dolnośląskie pasmo górskie wciśnięte między Jelenią Górą a Wałbrzych, leżące we wschodniej części Sudetów Zachodnich. Od północy jest zamknięte przez uroczą dolinę rzeki Bóbr. Nasze pociągi kursujące między Wrocławiem a Jelenią Górą umożliwią Ci zaplanowanie nawet jednodniowej wycieczki w ten rejon.

Pociągi Kolei Dolnośląskich zatrzymują się w kilku ważnych punktach w pobliżu szlaków turystycznych. Z punktu widzenia dzisiejszej wycieczki, najwygodniej będzie wysiąść na przystanku Trzcińsko, a po aktywnie spędzonym dniu wrócić do domu ze stacji Janowice Wielkie. Kierunek przebiegu trasy jest dowolny, więc równie dobrze możesz wysiąść w Janowicach Wielkich i górami dojść do Trzcińska.

Jak przy każdej górskiej wycieczce, zadbaj o podstawowy prowiant i napoje jeszcze przed wyruszeniem w drogę. Zapasy można wzbogacić w markecie Dino przy ul. 1 Maja w Janowicach Wielkich, tuż obok żółtego i zielonego szlaku. Kolejnej okazji na zakupy nie będzie przez następne 9 kilometrów marszu, dopóki nie dojdiesz do schroniska PTTK Szwajcarka pod Sokolikiem.

Pierwszym ważnym punktem na Twojej trasie będą ruiny zamku Bolczów, do których dojdiesz w niespełną godzinę (niecałe 2,5 km od stacji kolejowej w Janowicach Wielkich).

Bolczów to zachowane w zadowalającym stanie ruiny zamku pochodzą-

FOT. BARTEK DZIWAŁ

cego z XIV wieku, odbudowanego po dużych zniszczeniach w XVI wieku. Przy budowie korzystano ze znajdujących się na szczycie granitowych skałek, w które wkomponowano zamek, dodając mu uroku. W czasie potopu szwedzkiego Bolczów został zdobyty przez szwedzkie wojska i spalony. Od tego czasu pozostaje trwale zabezpieczoną ruiną. Dobrze zachowała się okalająca zamek sucha fosa. Od Bolczowa możesz krótszym wariantem skierować się od razu w stronę Sokolika (szlak zielony) albo ruszyć niebieskim szlakiem do Starościńskich Skał. Dla pięknej panoramy ze szczytu Starościńskich Skał i mijanych po drodze formacji skalnych Stół i Skalny Most, polecam ten drugi, dłuższy wariant wędrowki. Nie forsując zbyt dużego tempa, z ruin zamku Bolczów do skalnego labiryntu Starościńskich Skał dotrzesz w nieco ponad godzinę. Do pokonania masz ok. 3 kilometry.

Gdy już dotrzesz do Starościńskich Skał, warto zboczyć z głównej trasy i krótkim, czarnym szlakiem wejść w głąb tego kompleksu. Skałki układają się w niewielkie, skalne miasto z wąskimi przejściami, mostami, filarami i półkami. Na jednej ze skał poszukaj śladów napisu „Mariannenfels”. Powstał na cześć Marianny - żony Wilhelma Hohenzollerna, dawnego właściciela parku krajobrazowego, w którego skład wchodziły również Starościńskie Skały.

Mozolnie zdobywana przez Ciebie wysokość pójdzie na stracenie już chwilę po minięciu skał. Niebieski szlak będzie Cię prowadził w dół aż do Przełęczy Karpnickiej, tuż obok schroniska PTTK Szwajcarka (ok. 4 km do przejścia, 1:15 h). Sugeruję zorganizować w schronisku dłuższy postój i zregenerować siły przed krótkim, ale dość intensywnym podejściem pod Sokolik. Szlak na szczęście nie jest trudny technicznie i również dzieci powinny sobie z nim poradzić.

Sokolik składa się z dwóch formacji skalnych. Na tę wyższą (642 m n.p.m.) możesz się wdrapać po starych, trzęsących się schodach. Zamontowano je pierwotnie w 1884 lub 1885 r. Warto zapamiętać na chwilę o strachu i wspiąć się po nich, bo na górze czeka niewielki





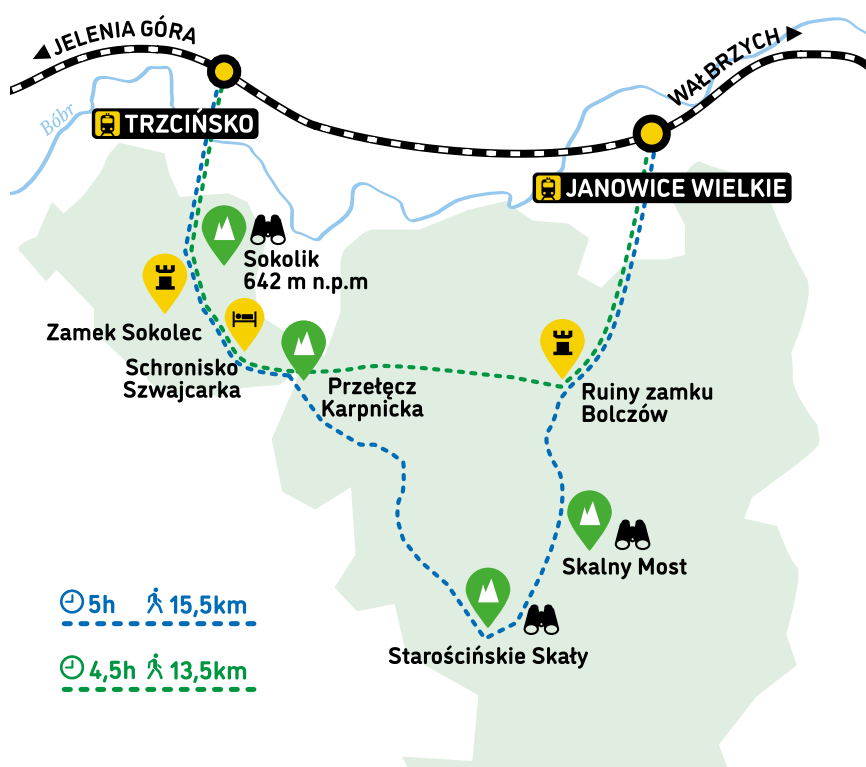
taras widokowy z genialnym widokiem m.in. na Kar-konosze i Kotlinę Jeleniogórską.

Dawniej można się było też łatwo dostać na niższą formację, tzw. Sokolika Małego. Przed II wojną świa-tową między szczytami przerzucona była kładka, ale z niewiadomych przyczyn zniknęła i do dzisiaj jej nie odbudowano. Współcześnie Sokolik Mały jest do-siępny tylko drogami wspinaczkowymi.

Wracając z Sokolika, na wysokości Husyckich Skał, możesz odbić czarnym szlakiem w kierunku Krzyż-nej Góry. Spacer w jedną stronę nie powinien Ci za-jąć więcej niż 15 minut. Pod szczytem trafisz na ruiny zamku Sokolec, a na sam szczyt wejdziesz po skal-nych stopniach.

Znajdujące się na rozdrożu Husyckie Skały wzięły swoją nazwę od husytów uciekających w nocy z 11 na 12 sierpnia 1434 r. z zamku Sokolec. Zostali tam zwabieni podstępem i wydani przez właściciela zamku w ręce katolików. Uciekający z zamku husyci dotarli do Husyckich Skał i zbłądzili tak nieszczęśli-wie, że ich konie pobiegły wprost na skalne urwiska. Trasa ze szczytu Sokolika, przez schronisko PTTK Szwajcarka, do przystanku kolejowego w Trzcińsku liczy sobie niespełna 5 kilometrów. Na jej przejście potrzebujesz ok. 1:15 h. Cała trasa z Janowic Wiel-kich do Trzcińska w dłuższym wariantie przez Sta-rościńskie Skały ma 15,5 km (ok. 5 godzin marszu). Jeśli wybierzesz krótszy wariant (szlakiem zielonym z ruin zamku Bolczów), trasa skróci się do 13,5 km (ok. 4,5 godziny marszu).

Po dotarciu do Trzcińska pozostanie Ci już tylko zre-laksowanie się po przejściu tej pięknej trasy i ocze-kiwanie na pociąg Kolei Dolnośląskich. Wrócisz nim do domu ze świadomością, że na Dolnym Śląsku czekają jeszcze do odkrycia dziesiątki równie cieka-wych tras. ●



Dojedź na miejsce
Kolejami Dolnośląskimi.
**Połączenia z Jeleniej Góry,
Wałbrzyska
i Wrocławia do Trzcińska.**
/ linia D6 /



NOWOCZESNE POCIĄGI

KAPITAŁ NA PRZYSZŁOŚĆ



Pierwsza hybryda
zawita we Wrocławiu
już pod koniec sierpnia.

W najbliższych dwóch latach, dzięki zakupom taborowym Kolei Dolnośląskich, **do regionu trafi 19 nowoczesnych składów:** 6 trójczłonowych pojazdów hybrydowych Impuls II, które dostarczy Newag i 13 pięcioczłonowych pociągów Elf2 z bydgoskiej PESY.

W umowie zawartej we wrześniu ubiegłego roku pomiędzy przewoźnikiem i PESA Bydgoszcz, ujęto pięć elektrycznych pociągów Elf2 wraz z prawem opcji, umożliwiającym zamówienie w przyszłości kolejnych dwudziestu składów. Jak się okazało, owa przyszłość nadeszła całkiem szybko, bo już pod koniec marca br. Koleje Dolnośląskie i PKO Bank Polski podpisały umowę na kredyt konsolidacyjny. Dzięki temu wszystkie zobowiązania, sięgające 442 mln zł, trafiły do największego polskiego banku. Tego samego dnia prezes Kolei Dolnośląskich przekazał prezesowi PESA Bydgoszcz oświadczenie o skorzystaniu z prawa opcji na kolejne 8 pociągów Elf2, dzięki czemu

zamówienie wzrosło do 13 pojazdów. Co ważne, Koleje Dolnośląskie nadal mogą rozszerzyć kontrakt z PESA Bydgoszcz o kolejne 12 sztuk.

– Od samego początku naszym zamiarem było zakupienie największej możliwej liczby nowych pociągów w ramach tego projektu taborowego. Jesteśmy w trakcie realizacji największego projektu taborowego w historii spółki, wartego ponad pół miliarda złotych. Zapewniam jednak, że nie powiedzieliśmy w tej sprawie ostatniego słowa. Cały czas pracujemy nad tym, aby maksymalnie wykorzystać opcje zakupowe a współpraca z PKO Bankiem Polskim stwarza przed nami nowe możliwości. Co ważne, warunki umowy z bankiem

FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

nie blokują nam realizacji innych inwestycji, szczególnie w naszą infrastrukturę – zwraca uwagę prezes Kolei Dolnośląskich Damian Stawikowski.

Model Elf2 należy do najnowszej generacji pociągów elektrycznych. Składy mogą rozwijać prędkość maksymalną sięgającą 160 km/h. Te niskoemisyjne, komfortowe i bezpieczne pojazdy idealnie odpowiadają potrzebom kolei aglomeracyjnych i regionalnych. Każdy dysponuje 250 miejscami siedzącymi, a w sumie na pokład wejść może aż 540 pasażerów.

Nowy kredyt konsolidacyjny umożliwi Kolejom Dolnośląskim spłatę dotychczasowych zobowiązań inwestycyjnych i kontynuację projektu taborowego. Obejmuje kredyty inwestycyjne przekraczające kwotę 340 mln zł, które pozwolą na refinansowanie inwestycji taborowych zrealizowanych w minionych latach, a także sfinansowanie realizowanego od 2020 r. projektu taborowego. Całość zobowiązań uzupełnią 102 mln zł kredytów obrotowych na sfinansowanie podatku VAT.

– To rekordowa umowa, która pozwala wzmocnić kondycję finansową spółki. Koleje Dolnośląskie spłacają także zobowiązania z lat wcześniejszych,

które ograniczały ich zdolność kredytową i zmuszały do ograniczania inwestycji taborowych i infrastrukturalnych. Teraz to się zmienia. Oprócz tego dodatkowe finansowanie pozwoli na dalszy rozwój i uruchomienie



nie jeszcze większej liczby połączeń, dzięki zwiększeniu w najbliższych latach parku taborowego przewoźnika – wskazuje Tymoteusz Myrda, członek zarządu województwa odpowiedzialny za rozwój infrastruktury kolejowej w regionie.

Wartość całego zamówienia w bydgoskiej Pesie sięgnie 377 mln złotych, a jeden pociąg będzie kosztował 29 mln złotych. Nowy tabor pozwoli kontynuować rozwój siatki połączeń w regionie w kolejnych latach. Ostatnie składy zostaną

przekazane przewoźnikowi do połowy 2023 r. A już w sierpniu na dolnośląskie tory wjedzie pierwszy, a niedługo po nim drugi pojazd hybrydowy z Newagu. Całe zamówienie obejmuje 6 takich maszyn. Więcej na ten temat w kolejnym numerze „Magazynu”. (red)

Od lewej: Tymoteusz Myrda, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego, Michał Dworczyk, szef Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego, Zbigniew Jagiełto, prezes zarządu PKO Banku Polskiego, Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich, Krzysztof Zdziarski, prezes PESA Bydgoszcz.





SCHEMAT LINII NA ROZKŁAD JAZDY 2020/2021

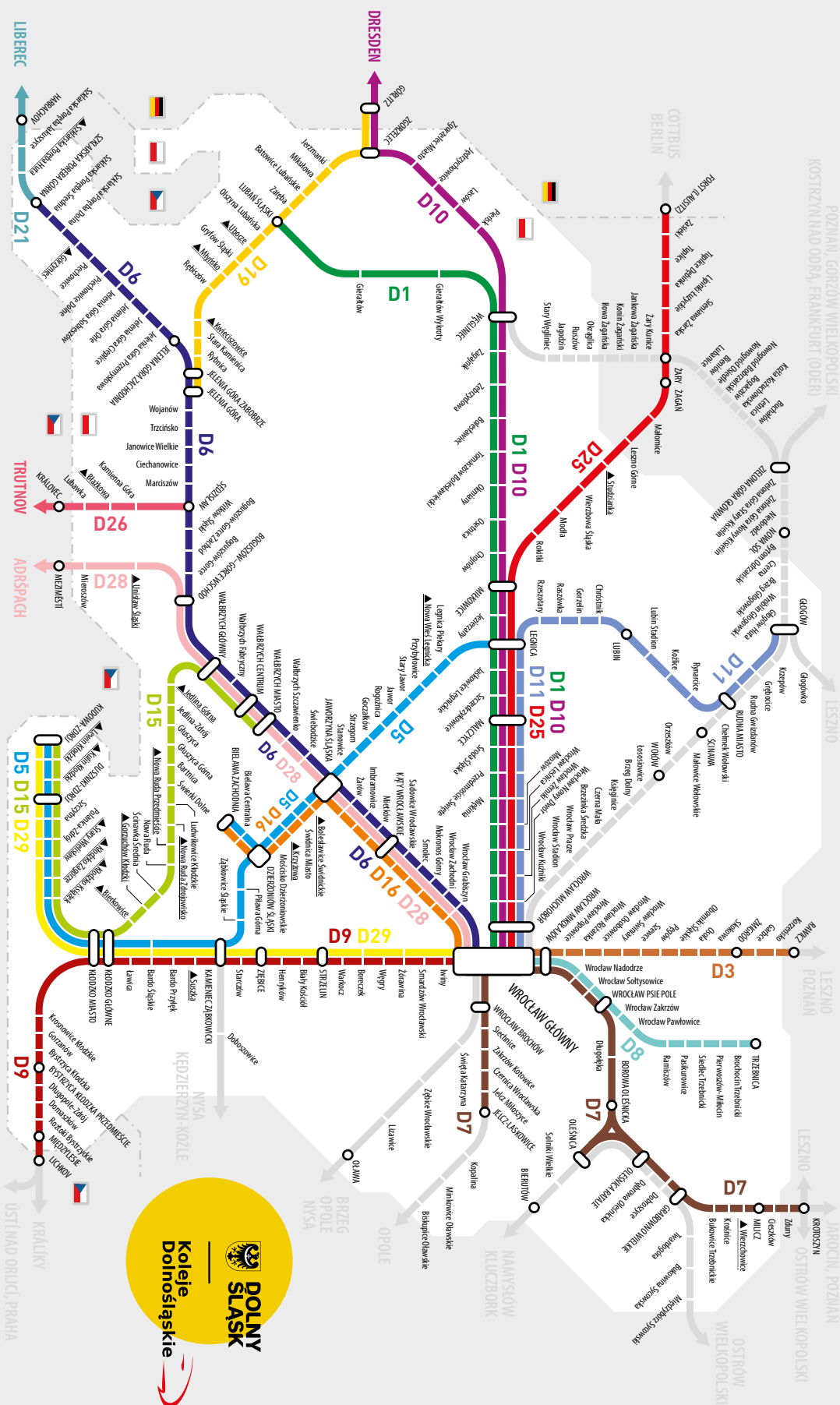
POZNAN, GORZÓW WIELKOPOLSKI
KOSTRZYN NAD ODRĄ, FRANKFURT (ODER)

LESZNO

RAWICZ
WROCLAW
LESZNO
POZNAN

JAROCIN, POZNAN
KROKOTZYN
OSTROW WIELKOPOLSKI

OSTROW
WIELKOPOLSKI



D1	Wrocław - Legnica - Bolesławiec - Węgliniec - Lubin	D7	Bielsko-Biala - Wrocław - Oleśnica - Milicz - Krotoszyn	D11	Wrocław - Legnica - Lubin - Głogów
D3	Wrocław - Zgorzelec - Rausch	D8	Wrocław - Trzebnica	D15	Wrocław - Nowa Ruda - Kłodzko - Kudowa-Zdrój
D5	Legnica - Dzierżonów - Kłodzko - Kudowa-Zdrój	D9	Wrocław - Strzelin - Kłodzko - Międzybóże - Lichów	D16	Wrocław - Świdnica - Dzierżonów - Bielawa
D6	Wrocław - Wałbrzych - Jelenia Góra - Świdnica - Pątno - Głuchów	D10	Wrocław - Legnica - Bolesławiec - Zgorzelec - Głuchów - Dresden	D19	Jelenia Góra - Lubin - Zgorzelec - Głuchów
D21	Wrocław - Legnica - Bolesławiec - Węgliniec - Lubin	D25	Wrocław - Legnica - Zgorzelec - Zary - Ząbki - Forst (Lausitz)	D28	Wrocław - Wałbrzych - Międzybóże - Milicz - Adrspach
D26	Wrocław - Legnica - Bolesławiec - Zgorzelec - Głuchów - Dresden	D29	Wrocław - Strzelin - Zgorzelec - Kłodzko - Kudowa-Zdrój	D99	Wrocław - Strzelin - Zgorzelec - Kłodzko - Kudowa-Zdrój

Legenda:
Kierunek: WZGLĘDNY, PRZECIWNY
WZGLĘDNY: WZGLĘDNY, PRZECIWNY
PRZECIWNY: WZGLĘDNY, PRZECIWNY
WZGLĘDNY: WZGLĘDNY, PRZECIWNY
PRZECIWNY: WZGLĘDNY, PRZECIWNY

2020/21 Z 13-12-2020

D6 D16

HERBATKA

Z HURAGANEM

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU

Wystarczy przeczytać *Bajki robotów* Stanisława Lema, by trochę posmakować czeskiego. Tak, języka czeskiego. Lem często sięga po staropolszczyznę (komiczne, że staropolskim mówią roboty), a ta w wielu słowach jest podobna do czeskiego. Bo tak drzewiej bywało. Bywało, nie bywało, ważne, by lekko przesterować uszy w rozmowie z Czechem i można się dogadać. Drzewiej, w języku czeskim *dřív*, tyle że Czesi używają tego słowa na co dzień, nie tylko w bajkach, bo w bajkach to akurat używają *dříve*.



rys. BŘETISLAV KOVAŘÍK

Mamy też wspólne słowa, które znaczą w obu językach coś zupełnie przeciwnego. Dla takich słów prof. Zofia Tarajło-Lipowska wymyśliła określenie *kapoan*, proszę przeczytać od końca. Bingo! Na opak. U nich *čerstvý*, to *świeży*, nasz *czerstwy* oznacza dokładnie na opak, ale czyż o starszej osobie w dobrej kondycji nie mówi się, że jest *czerstwa*?

Norbert Wierzbicki, nauczyciel języka polskiego, którego kanał na Youtube *Ecolingwist* subskrybuje 240 tys. osób, a jego programy mają ponad milion odsłon, proponuje wciągającą zabawę. Otóż próbuje on porozumieć się bez regularnej nauki obcego języka z Vitem Benešovským z Prahy, nauczycielem czeskiego. Panowie, można powiedzieć, kombinują, próbują znaleźć w rodzimych słowach coś wspólnego, choćby w kuchni. Ichniejsze *struhadlo*, to nasza *tarka*, jasne, przecież mamy *struganie*. Panowie przesterowali uszy i doskona-

le się dogadują bawiąc i ucząc się nawzajem oraz innych.

- Chytra jesteś - powiedział do mnie w romantycznej chwili. No przecież nie chciał w tym momencie mówić o pieniądzach, ani tym bardziej mnie obrażać - myślałam. Gonitwa myśli: chytry lis, lis, ten nie ma raczej kasy, zatem sprytny jest, przebiegły, ba! On jest inteligentny ten lis, lisek. Taki to był komplement. Byłoby nie myślał, że jestem mądrą, bo wołałabym być raczej wiedźmą, od *wiedzieć*.

- Wy nie macie w ogóle *h*, macie tylko *g*! - zauważył kiedyś. - Jak nie mamy? A *herbata*? - To nie to samo. Nasze *h* jest siarczyste i adekwatne jak w przekleństwie: *hovno*! Jesteśmy bogatsi od was o nasze *h* - stwierdził nieodwołalnie, niepodważalnie i tego się trzyma do dziś. Coś jest na rzeczy i nawet nasz *huragan* tego nie zmienia. Bo czeskie *h* wychodzi nie tyle z gardła, co wręcz z wnętrzości Czecha, tak to czasem odbieram. Test na wypowiedzenie czeskiego *h*? Uczyla mnie kiedyś pewna prażanka. Zazna-

czę dla porządku, nie jestem wulgarna, tylko cytuję. Zatem: *hovno*, nie, *hhhovno*!

Legniczanka i hradeček (były mieszkańiec Hradec Králové), znaleźliśmy wspólny język. Przesterowaliśmy uszy dokładnie 23 czerwca 2006 roku, kiedy to mój obecny czeski mąż zdobył nagrodę w Międzynarodowym Konkursie Rysunku Satyrycznego *Satrykon* w Legnicy, a ja sprawozdawałam to wydarzenie dla regionalnego radia. Na *Satrykonie* nawiązuje się wiele znajomości. Według wiedzy Elżbiety Pietraszko, carycy *Satrykonu*, organizatorki konkursu, tylko nasza polsko-czeska zażyłość została przypieczetowana aktem małżeńskim. Od dziesięciu lat mieszkamy w Trutnovie, specjalnie w połowie drogi między Legnicą a Hradec Králové. Chcieliśmy mieszkać na pograniczu. Ja piszę, on rysuje. Razem pieliemy grządki, między innymi, rzecz jasna.

Marlena Kovářik



MARCELINA

Wokalistka, autorka tekstów i kompozytorka. W 2011 roku wydała debiutancki album studyjny Marcelina, który promowany był przez single „Tatku” oraz „Nie chcę już”.

8 października 2013 roku miała premierę druga autorska płyta Marceliny Wschody Zachody, utrzymana w klimacie alternatywnego popu. Singiel Marceliny „Karmelove”, na którym gościnnie zaśpiewał Piotr Rogucki. Utwór osiągnął ponad 18 milionów odtworzeń w serwisie You Tube.

9 października 2015 roku ukazał się trzeci album studyjny Gonić burzę.

28 września 2018 roku odbyła się premiera czwartego, studyjnego albumu Marceliny „Koniec wakacji”. Typowa dla Marceliny forma piosenki i melodyjność utworów została wzbogacona elektronicznymi brzmieniami charakterystycznymi dla producenta płyty Kuby Karasia (The Dumplings). Płytę promowały single „Tańcz” i „Dinozaury”.

GÓRY

BEZ TERMINU

PRZYDATNOŚCI

Rozmawia **Przemek Corso**

Jak długo mieszkasz w Szklarskiej Porębie?

Nie wiem.

Nie wiesz, bo straciłaś rachubę czasu, czy...

Nie wiem, bo szczęśliwi czasu nie liczą. A tak na poważnie, sprawa jest złożona, bo nie przeprowadziłam się do Szklarskiej z dnia na dzień. Najpierw tu pomieszkowałam, a przeprowadziłam się na stałe i zaczęłam nazywać to miejsce domem jakieś cztery lata temu.

Co twoim zdaniem świadczy o wyjątkowości tego miejsca?

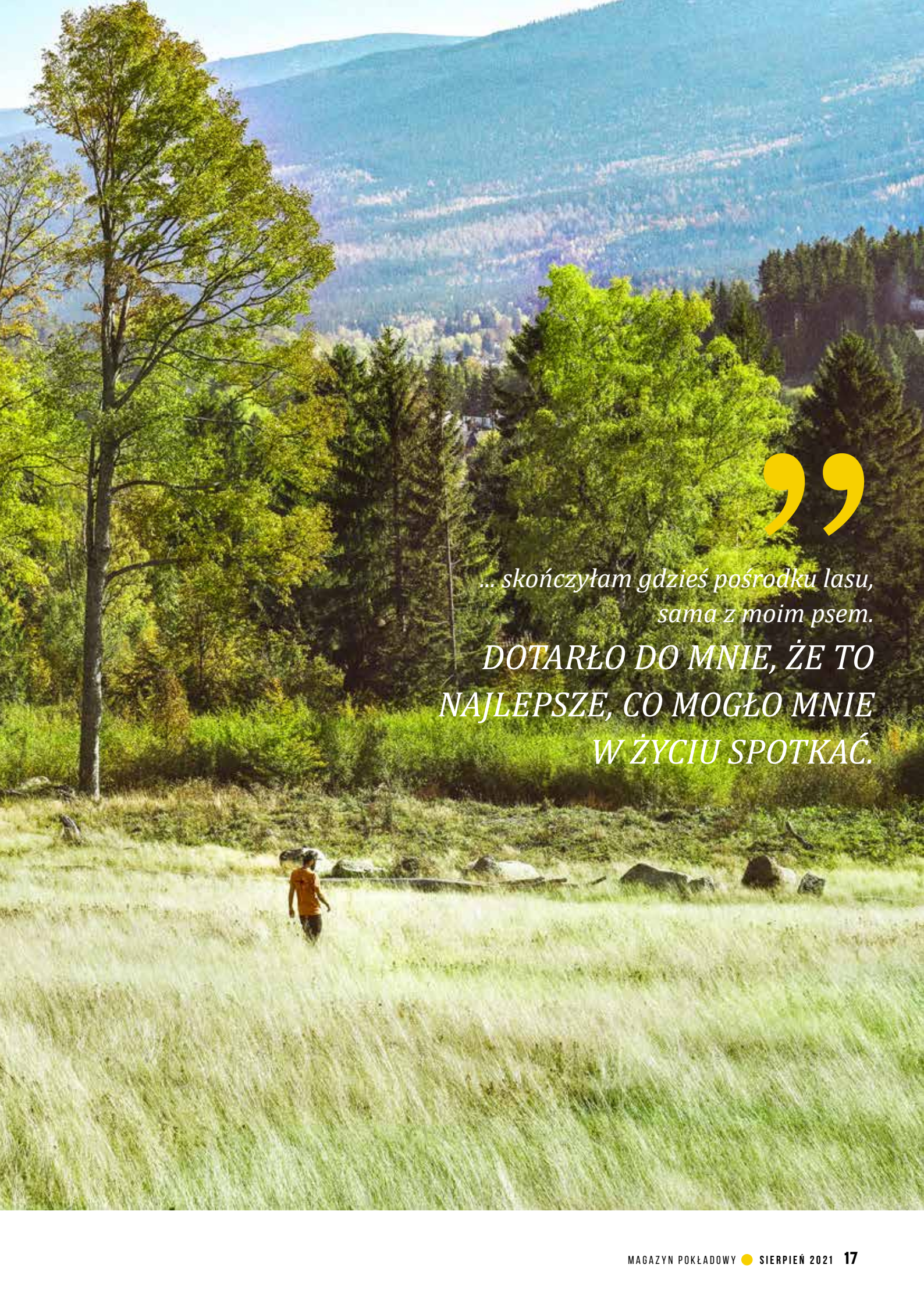
To akurat proste. Wydaje mi się, że to miejsce jest takim magicznym magnesem, który przyciąga ciekawych i dobrych ludzi. O wyjątkowości Szklarskiej mówią wszyscy, którzy nas odwiedzają. Zresztą ja też przecież jestem z gór, jestem z Beskidów, tylko że stamtąd chciałam uciekać, a kiedy przyjechałam na Dolny Śląsk w Karkonosze, kompletnie się w tym miejscu zakochałam. Na szczęście z wzajemnością. Zmierzam do tego, że jest w tym miejscu coś naprawdę wyjątkowego. Coś, co sprawia, że młodzi ludzie, których znam, nie chcą stąd wyjeżdżać. Kombinują jak zostać, albo jeżeli już wyjechali na przykład na studia, to starają się za wszelką cenę wrócić i układać sobie życie właśnie tutaj.

To naprawdę wspaniale.

Wszyscy, których znam, czują się bardzo związani z regionem, chcą się tu realizować, pracować i żyć. Jest taki pogląd, że ludzie z małych miejscowości chcą się z nich wyprowadzić, bo uważają, że nie ma w nich możliwości, ale to nieprawda. Z tego miejsca czerpie się energię i potwierdzą to wszyscy artyści. Czy to malarze, rzeźbiarze, muzycy, tancerze, pisarze, czy poeci. To miejsce czy jemu podobne w regionie, nie ograniczają. Wręcz przeciwnie... Inspirują do działań.

No dobrze. W takim razie jaki wpływ na twoją twórczość i twoją muzykę ma Szklarska Poręba? Od twojej ostatniej płyty minęło już trochę czasu.

Na mnie jaki ma wpływ? Destrukcyjny (śmiech). Nie chcę stąd wyjeżdżać,



”

*... skończyłam gdzieś pośrodku lasu,
sama z moim psem.*

*DOTARŁO DO MNIE, ŻE TO
NAJLEPSZE, CO MOGŁO MNIE
W ŻYCIU SPOTKAĆ.*

”

*NOCĄ NALEŻY WYŁĄCZYĆ LATARKE
I SPOJRZEĆ W NIEBO.
Tego widoku się nie zapomina.*

nie chcę wyjeżdżać w trasy. Jest mi tu dobrze i jestem szczęśliwa. W zeszłym roku zostałam mamą, ponadto mamy tu piękny, stary dom. Jestem na etapie zastanawiania się, co zrobić żeby jak najrzadziej wyjeżdżać. Wiesz, ja w pewnym sensie uciekłam z Warszawy, bo byłam już nią przytłoczona i ta przeprowadzka tutaj to była najlepsza możliwa rzecz, jaka mogła mnie spotkać. Tym bardziej, że teraz jestem mamą i mimo tego, że poświęcam córce 100 procent swojej uwagi, to nadal czuję się artystycznie spełniona.

W takim razie co przyniesie przyszłość Marcelinie i jej muzyce?

Zagrałam pierwsze koncerty po zniesieniu obostrzeń, pracuję nad nową płytą, a w międzyczasie dostałam kilka propozycji współpracy w tym z telewizji, ale nie mogę niczego zdradzić. Uważam, że mam naprawdę dużo szczęścia w życiu, bo w zasadzie zawsze trafiam na właściwych ludzi, a kolejne projekty przychodzą same. Wydaje mi się, że ma na to duży wpływ właśnie Szklarska Poręba. Zrozumiałam to po powrocie z którejś z bardzo intensywnych tras koncertowych. Spakowałam walizkę, przyjechałam do Szklarskiej, jako wtedy jeszcze kompletny mieszczuch i w pewnym momencie skończyłam gdzieś pośrodku lasu, sama z moim psem. Dotarło do mnie, że to najlepsze co mogło mnie w życiu spotkać. Dało mi to przestrzeń na pobieranie myśli, przeanalizowanie moich pomysłów, a także



FOT. MAGDĘS SŁOWIA



FOT. MAGDĘS SŁOWIA

złapanie oddechu. Bliskość natury sprawiła, że zrozumiałam czego tak naprawdę chcę, a czego nie chcę. Polubiłam się z tym ciemnym lasem i odnalazłam w nim wolność i siłę do dalszej pracy artystycznej. Kiedy mój mąż wychodził do pracy, ja potrafiłam każdego dnia wybrać się na sześć godzin w góry i to właśnie dzięki temu stałam się lepsza.

Zwracam się teraz do Ciebie, jako do „górskiego” eksperta. Jaka pora roku twoim zdaniem jest najlepsza na wycieczki w Karkonosze i Izery?

Każda. Góry i lasy nie mają terminu przydatności i to zależy tylko od twoich preferencji. Każda pora roku to mnóstwo możliwości, wystarczy się odpowiednio przygotować i nastawić. Ja osobiście kocham śnieg i chwile spędzone na nartach biegowych, ale Szklarska to również genialne tereny do pieszych wędrówek, jeżdżenia na rowerze, szczególnie teraz, latem.

Jest coś, co twoim zdaniem należy zrobić, będąc już na miejscu?

Tak.

To znaczy?

Nocą wyłączyć latarkę i spojrzeć w niebo. Tego widoku się nie zapomina.

Dziękuję za rozmowę.

Dojedź na miejsce
Kolejami Dolnośląskimi.
**Połączenia z Jeleniej
Góry, Wrocławia
do Szklarskiej Poręby
Górnej.**
/ linia D6 /



PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA



DAVID SZEIK
restaurator, biznesmen,
właściciel sieci
wrocławskich restauracji
Mango Mama





FOT. BARTĘK DZIWIŃK

To naprawdę wspaniały dzień. Kiedy piszę te słowa, słońce świeci wysoko na niebie, podkreślając piękne pastelowe kolory tego miasta. Siedzę nad brzegiem Odry w cieniu sędziwego dębu, popijam kawę i przyglądam się przechodniom zaabsorbowanym swoimi sprawami. Dolnoślązacy. To oni jak mantrę powtarzają jedno pytanie: dlaczego przeprowadziłem się z Anglii do Polski i dlaczego zamieniłem Londyn na Wrocław. Odpowiedź może być zaskakująca, bo wcale tego nie planowałem. To w pewnym sensie stało się samo, miasto mnie wchłonęło.

Na początku podróżowałem po różnych europejskich zakątkach, korzystając z tanich lotów. Wrocław był jednym z tych miejsc, które odwiedziłem w 2012 roku. Wtedy jeszcze nie byłem restauratorem. Zajmowałem się komputerami i bardzo szybko w mojej głowie pojawił się pomysł, by otworzyć w stolicy Dolnego Śląska biuro. Musicie zrozumieć, że w porównaniu z Londynem, Wrocław oferował świetne stawki i przestrzeń dla mojego rozwijającego się biznesu. Pracowałem online z Anglii, opierając się na zupełnie innych stawkach, mając również wsparcie zatrudnionych w Polsce pracowników.

Przylatywałem do Polski dwa razy w miesiącu – na początku to było całkiem fajne doświadczenie, ale po kilku miesiącach życie na walizkach doskwierało coraz bardziej. Biznes zaczął się rozkręcać i wymagał ode mnie o wiele więcej zaangażowania. Dlatego właśnie zdecydowałem się „na chwilę” przeprowadzić do Polski. Ta chwila trwa do dziś, to już siedem lat.

Wrocław, piękne dolnośląskie miasto, oczarowało mnie i szybko stało się moim drugim domem. Gościnność, to jego drugie imię. Nic dziwnego, że właśnie dlatego ma tak bogatą i wciąż zwiększającą się ofertę gastronomiczną.

To właśnie na tej ziemi powstały marki, które znane są obecnie w całej Polsce, żeby wspomnieć Pasibusa, Shrimp House czy Polish Lody. W pewnym sensie Wrocław stał się mekką dobrego jedzenia. Nawet taki gigant jak Amrest rozpoczął działalność właśnie tutaj i nadal ma siedzibę w sercu Dolnego Śląska. Oczywiście nie zawsze tak było. To zjawisko i nagły rozwój branży gastro został zapoczątkowany ok. 2010 roku, czyli mniej więcej w tym samym czasie, kiedy moja stopa stanęła na polskiej ziemi.

I tutaj chciałbym nawiązać do drugiego najczęściej zadawanego mi pytania. Dlaczego porzuciłem biznes związany z komputerami i otworzyłem restaurację? Odpowiedź jest prosta. Byłem głodny. Naprawdę. Bo widząc, jako rdzenny londyńczyk przywykłem do bardzo szerokiego wyboru smaków i potraw, które zawsze są łatwo dostępne. Londyn jest pod tym względem jak bulgoczący garnek pełen różnego rodzaju aromatów. W 2014 roku tęsknota za smakami, do których byłem przyzwyczajony, sięgała zenitu. Musiałem coś z tym zrobić. Będę szczery – to Wrocław mnie zainspirował. Postanowiłem otworzyć małą knajpę. Przysięgam, wtedy jeszcze kompletnie nie rozumiałem, w co się pakuję. Po latach mam wrażenie, że mogę wypowiadać się już w imieniu innych restauratorów i ludzi z branży gastronomicznej. Prowadzenie restauracji to bardzo ciężka praca, ale można się od niej uzależnić. Jest coś magicznego w sprawianiu ludziom radości i tworzeniu wspólnie z nimi niezapomnianych chwil. Jest coś niesamowitego w gromadzeniu ludzi przy stole. Polskie przysłowie, przez żołądek do serca, jest kwintesencją tego stanu.

Szczerze? Gdyby nie Polska, Dolny Śląsk i Wrocław, nigdy by do tego nie doszło. Więc, czy mi się tu podoba? Zdecydowanie. To moje miejsce na ziemi. ●

#LatozKD

TEGO LATA ODKRYWAJ Z NAMI UROKI DOLNEGO ŚLĄSKA

WAKACYJNA SYPIALNIA W LESIE

Od 1 maja Lasy Państwowe dla fanów bushcraftu i survivalu (których jest w Polsce obecnie 40 tys. i wciąż ich przybywa) udostępniły aż 600 tys. hektarów miejsc do biwakowania w 425 nadleśnictwach. Do końca kwietnia takich lokalizacji legalnego nocowania było tylko 46. Od 1 maja znajdziemy je w całej Polsce.

- Początkowo nocowanie w lesie było projektem pilotażowym. Byliśmy ciekawi, czy taka forma wypoczynku będzie cieszyć się zainteresowaniem. Jak się okazało, biwakowanie jest pomysłem trafionym, dlatego dołączyły do niego kolejne nadleśnictwa – mówi Malwina Sokołowska, rzecznik prasowy Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych we Wrocławiu.

Ważne jest, aby się odpowiednio przygotować. Oprócz hamaku czy namiotu, należy zabrać ze sobą prowiant i wodę. W lesie jej nie znajdziemy. Warto wyposażyć się w środki ochronne przeciw komarom i kleszczom, które mogą dać się we znaki. Jeżeli planujemy spędzić w lesie więcej niż dwie noce lub wybieramy się grupą dziewięcioosobową lub większą, taki fakt należy wcześniej zgłosić w nadleśnictwie, na teren którego się wybieramy.

Pomocne w wyborze konkretnej lokalizacji są dane, które znajdziemy na mapie Banku Danych o Lasach, w **aplikacji mBDL** oraz na stronach poszczególnych nadleśnictw. Szczegółowe informacje na temat obsza-

rów przeznaczonych do legalnego nocowania w nadleśnictwach na terenie Dolnego Śląska znajdziemy na stronie

www.wroclaw.lasy.gov.pl/nadlesnictwa

- Należy także pamiętać, aby przed wyjazdem w wybrane miejsce sprawdzić aktualne informacje na stronie nadleśnictwa. W przypadku dużej suszy i zagrożenia pożarowego lub planowanych na danym obszarze lasu prac, wstęp do lasu nie będzie możliwy – dodaje rzecznik.

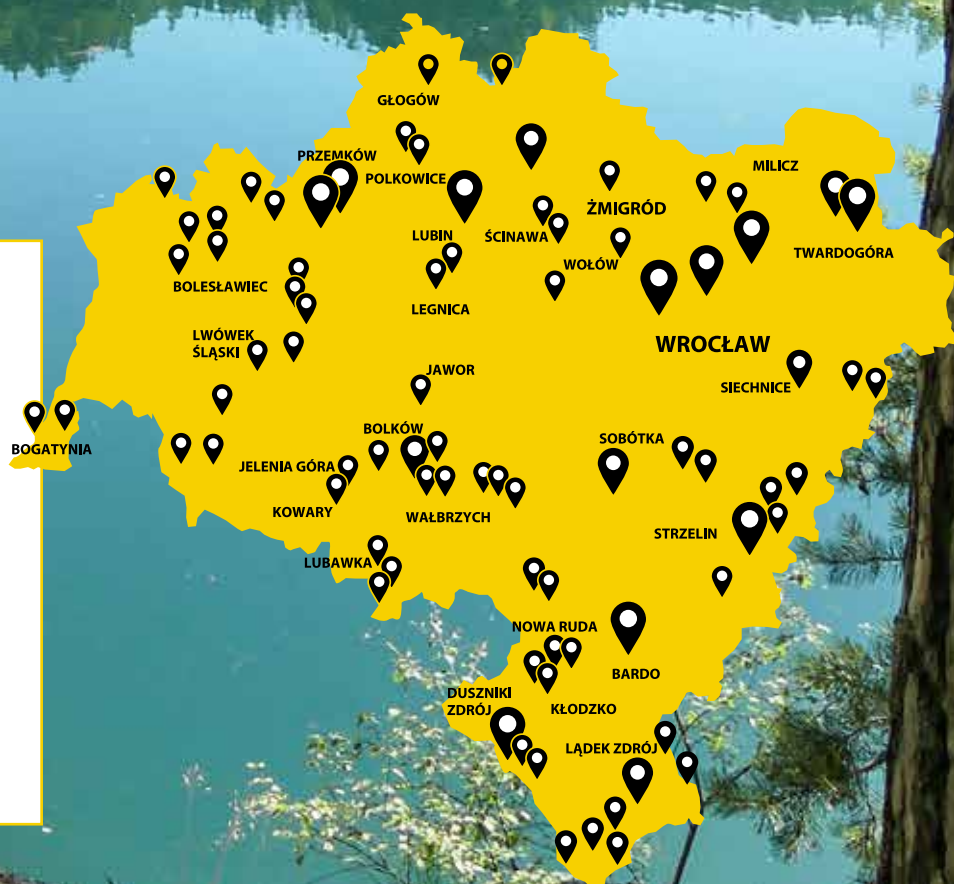
Wybierając się na nocowanie w plenerze, warto pamiętać także o zasadzie **Zx3 czyli zaplanuj, zanocuj, zabierz**. Po skorzystaniu z leśnej gościnności wszystkie śmieci należy zabrać ze sobą, aby zostawić las w pierwotnym stanie.

W razie nagłego wypadku lub zagubienia się w lesie należy zadzwonić pod **numer alarmowy 112**. Wskazanie dokładnej lokalizacji służbom ułatwi podanie w zgłoszeniu numeru z najbliższej tabliczki znakowania dróg w lesie lub charakterystycznego punktu w najbliższej okolicy. ●

FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

Przepis na taką formę wypoczynku jest prosty: wystarczy wybrać przeznaczonego tego miejsce, spakować namiot, prowiant, wodę i ruszyć śmiało w las. Na cały dzień, ale nie tylko. W tym roku można także legalnie zanoćować pod gołym niebem w otoczeniu fauny i flory. Las po zmierzchu jest również przyjazny.

Mapa miejsc biwakowania
w lesie w aplikacji mBDL.
Program
„Zanocuj w lesie”.





Wakacje to czas wyjazdów
w nowe miejsca i zasłużonego
odpoczynku dla całej rodziny.
Letni relaks może jednak
zakłócić chwila nieuwagi i akcja
poszukiwawcza pociechy, która
niespostrzeżenie zniknie nam
z oczu.

CO ZROBIĆ,
GDY ZGUBIMY
DZIECKO
NA WAKACJACH?

Panika i rozpacz często podpowiadają złe rozwiązania. Kiedy sekundy są kluczowe, a kwestia bezpieczeństwa i życia dziecka jest w naszych rękach, należy działać. **Najlepiej „z głową”.**

CZY MOŻNA UCHRONIĆ POCIECHĘ PRZED ZAGUBIENIEM SIĘ W NOWYM LUB ZATŁOCZONYM MIEJSCU?

Kilka zasad, które zawsze będziemy powtarzać dziecku przed każdym wyjściem do parku, centrum handlowego czy na plenerową imprezę, może okazać się na wagę złota np. podczas letniego wypoczynku. Podstawowe informacje takie jak imiona mamy, taty oraz własne - może zapamiętać nawet trzylatek. Wypoczywając w nowym miejscu warto wyposażyć dziecko w specjalną bransoletkę, na której zapisujemy numery do rodziców albo specjalny zegarek, który umożliwi szybki kontakt. Skuteczne mogą okazać się także znane i sprawdzone metody dbania o bezpieczeństwo.

Przed wyjściem z dzieckiem w nowe, nieznane miejsce, można je ubrać w jaskrawą koszulkę bądź założyć czapeczkę lub chustkę, która ułatwi wypatrzenie pociechy w tłumie albo z dużej odległości. Pomocne może być także zrobienie dziecku zdjęcia tuż przed wyjściem z hotelu. Tyle może zrobić rodzic, jednak - jak wiadomo - miejsc, straganów czy wydarzeń w miejscowościach wypoczynkowych jest sporo, a dziecko z natury jest ciekawe i często nie potrafi przewidzieć konsekwencji oddalenia się na chwilę od rodzica.

Co może zrobić dziecko, kiedy się zagubi?

- POZOSTAĆ W TYM SAMYM MIEJSCU, NIE PRZEMIESZCZAĆ SIĘ
- JEŚLI MA NA RĄCZCE OPASKĘ Z NUMERAMI DO RODZICÓW, MOŻE POPROSIĆ SPRZEDAWCĘ NA STRAGANIE, OCHRONIARZA, RATOWNIKA O SKONTAKTOWANIE SIĘ Z NIMI
- KRZYCZEĆ BARDZO GŁOŚNO: RATUNKU! POMOCY! NA WAKACJACH ZA GRANICĄ: HELP!
- NIE WAHAĆ SIĘ POPROSIĆ O POMOC NAPOTKANEGO POLICJANTA
- NIE ODDALAĆ SIĘ Z OBCĄ OSOBĄ, KTÓRA ZAPEWNI, ŻE ZAPROWADZI JE DO RODZICÓW

Poszukując dziecka nie wołajmy go wyłącznie po imieniu - to nie przyniesie efektu. Dołóżmy do tego kluczowe informacje, które pozwolą na szybką identyfikację pociechy i w ten sposób pytajmy bądź nawołujmy np.: „Zaginęła Hania, trzy latka, ciemne włosy, ubrana w zieloną sukienkę. Widziałeś ją?”

Co jeszcze może zrobić rodzic, gdy stracimy dziecko z oczu:

- MIEĆ WŁĄCZONY, NAŁADOWANY TELEFON; WARTO ZADBAĆ O TO PRZED WYJŚCIEM
- NATYCHMIAST ROZPOCZĄĆ POSZUKIWANIA
- PYTAĆ PRZECHODNIÓW OPISUJĄC PRECYZYJNIE WIEK / WYGLĄD / UBIÓR DZIECKA LUB POKAZAĆ ZROBIONE WCZEŚNIEJ ZDJĘCIE
- JEŚLI POSZUKIWANIA NIE PRZYNOSZĄ REZULTATU, NALEŻY NIEZWŁOCZNIE POWIADOMIĆ POLICJĘ

Aby uchronić dziecko przed niebezpieczeństwem podczas wakacyjnego wypoczynku, warto przez cały rok tłumaczyć, że nigdy nie powinno przyjmować od nieznajomych nic do jedzenia ani odchodzić nigdzie z obcą osobą. Dziecko nie powinno ulegać nawet, jeśli pozornie miła osoba obiecuje cukierki, lody czy legendarne „małe kotki”. To może być pułapka, a człowiek niebezpieczny.

Nie wszystkim ludziom można ufać nawet wtedy, kiedy mówią, że chcą zaprowadzić dziecko do mamy i taty ponieważ ich znają. Jedyną obcą osobą, której można zaufać, jest policjant i tego powinniśmy uczyć dzieci od najmłodszych lat.

Karolina Lis

KNYSZA

CZYLI WROCŁAWSKI REMIX TURECKIEGO STREETFOODU PODPATRZONY... W BERLINIE



MARCIN KUC

dziennikarz kulinarny,
gospodarz radiowej
audycji „Jaja w kuchni”

Nie będę udawał, jako dzieciak z Lubina odwiedzający Wrocław, rzucałem się na jedzenie w „złoty łukach”. Do dziś pamiętam przepiękny samochódzik Mrocznego Rycerza, który trafił mi się w zestawie dla dzieci. Jako dorosły człowiek, nie żywię już tego samego sentymentu do jedzenia serwowanego w „restauracjach” tej korporacji. Wzdycham jednak do dania, które poznałem we Wrocławiu kilka lat później. Dania będącego hybrydą ulicznej kuchni tureckiej, polskiej wersji klasyków kuchni austriackiej oraz... cwaniactwa.

Knysza, a co to?

Warto zaznaczyć na początku - nie lubię knyszy. Dziś. Dziś nie lubię knyszy i nie lubię też jej protoplasty - berlińskiego Gemuse Kebap. A najbardziej nie lubię formy. Knysza jawi mi się jako przecięty wzdłuż bochenek chleba zapchany kapustą, mięsem pochodzenia iście wątpliwego oraz sosem. Sosem, o którym po Wrocławiu krążyły miejskie legendy. Tylko czy na pewno były to legendy?

„Paaanie, to już nie ta knysza co kiedyś”

Umówmy się. Sentymenty nie są dobrymi doradcami. Pewnie każdy z Was ma swoją knyszę, do której wspomnień wzdycha. I tak właśnie do wspomnień szalonych, studenckich imprez wzdychają tysiące wrocławian i zmęczonych tańcem imprezowiczów odjeżdżających z dworca Głównego do swoich miast, miasteczek i wsi. Tylko, czy to faktycznie było dobre jedzenie? Chlebek, kapusta i... parówka. Serio? Albo wersja z kotлетem. Są na szczęście ludzie, którzy to mgliste wspomnienie odtworzyli i uratowali swoją restaurację w czasie covidowego lockdownu. Knyszą właśnie. Mowa o restauracji Młoda Polska na wrocławskim Placu Solnym i ich „Wrocławskiej Knyszy 2.0”.

Burgerowa rewolucja nie tyczy się parówek

Dekadę temu, w bólach i malkontenctwie, zmieniliśmy tragiczne, produkowane taśmowo hamburgery z „kotлетem z psa, zmielonego razem z budą”, wsadzone w czerstwe pieczywo odgrzewane w mikrofalach na soczystą, sezonowaną wołowinę, upieczoną z pietuszkiem bułeczkę i autorskie pikle. Krzyku na ceny było dużo, ale ginął w pomruku zadowolenia. Tanie mięso nigdy nie będzie ani smaczne, ani zdrowe, ani mądre. Ergo - parówka w bułce ze stacji benzynowej to ohydna alternatywa zdrowego posiłku, a jednak nie pozwala „kraftowym” hot dogom pojawić się w gastroprzestrzeni na dobre. Ale kogo obchodzą stacje benzynowe, skoro jesteśmy w pociągu. Prawda?

I we wspomnianej Młodej Polsce, szefowa kuchni Beata Śniechowska stwierdziła, że nie przestraszy się malkontenctwa i prostactwa fanów taniej, modyfikowanej przemysłowo żywności i stworzy Wrocławską Knyszę 2.0. I to był strzał w dziesiątkę! Parówki wątpliwej kategorii zastąpił wołowy kotlet, pojawił się emblematyczny dla tego dania schabowy i ser halloumi dla mięsosceptycznej części gości. Z dziką przyjemnością czytuję komentarze pod postami związanymi z gastronomią i podzielię się moim ulubionym: „To jest dla jednego człowieka?”

Po tak gargantuicznym obiedzie, udaję się na dworzec Główny i wyruszam w podróż po Dolnym Śląsku. Jest tu co zjeść i to zjeść jak nigdzie indziej! ●





„Opóźnienie może ulec zmianie”

MARCIN ANTOSZ, REPORTAŻ

Jak wygląda świat z kabiny maszynisty pociągu osobowego? Dlaczego ta praca bywa trudna i niebezpieczna? Odpowiedzi m.in. na te pytania poznamy dzięki książce Marcina Antosza, znanego w całym kraju przedstawiciela tego zawodu. „Opóźnienie może ulec zmianie” to interesująca i barwna opowieść o świecie kolei. Publikacja idealna dla każdego, nie tylko dla jej fanów.



„Zabawka”

ROBERT ZIĘBIŃSKI, THRILLER

Jej śmierć pozostaje zagadką. On pozostaje bezkarny. Mroczny kryminał oparty na prawdziwych wydarzeniach. Siedemnastoletnia Katarzyna D. zaginęła w maju 2000 roku i dotąd jej nie odnaleziono. Zostawiła po sobie pamiętnik z szokującą zawartością.

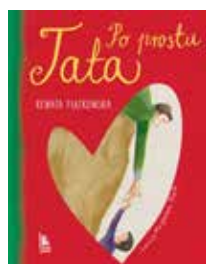
W latach 2000–2006 na warszawskich Bródnie i Pradze zamordowano trzy bezdomne kobiety, alkoholiczki i bywalczyńnię Dworca Centralnego. Prokuratura do dziś prowadzi śledztwo w sprawie seryjnego mordercy. Nawiązując do dwóch warszawskich zbrodni z początku lat dwutysięcznych, Robert Ziębiński snuje mroczną i przerażającą opowieść o pozornie szczęśliwej rodzinie naznaczonej dramatami z przeszłości, o chciwości, kłamstwach i zwyrodnieniu, do którego zdolny jest człowiek.



„Świat na celowniku”

NAVAL, REPORTAŻ

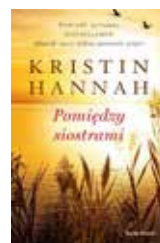
Odkąd nastała pandemia, zdecydowanie mniej podróżujemy, jesteśmy zamknięci w czterech ścianach, tylko nielicznym udaje się gdzieś wyjechać i odetchnąć od codzienności. Dlatego zabieram Was w ekstremalną podróż! Odwiedziłem czterdzieści sześć państw i dzielę się z wami moim doświadczeniem planowania podróży, pakowania sprzętu, pobytu za granicą i przetrwania w skrajnie trudnych warunkach. Dowiecie się, jak moja jednostka GROM przygotowała mnie do przetrwania nie tylko w Afganistanie, ale i w Patagonii, gdzie brałem udział w najtrudniejszym biegu łączonym, a gdy miejscowe wojsko poprosiło o ewakuację drogą powietrzną, my, polscy żołnierze, daliśmy radę.



„Po prostu tata”

RENATA PIĄTKOWSKA
LITERATURA FABULARNA/PRZYGODOWA

Według zabawnego powiedzenia: tata jest jak mama tyle, że wąsata. Bycie tatą to trudne zadanie wymagające wrażliwości, anielskiej cierpliwości a czasem talentów godnych super bohaterów. Jak dzieci widzą swoich ojców? Na jakie poświęcenie są gotowi mężczyźni, aby uratować swoje dzieci? O tym dowiemy się z książki autorstwa Nataszy Sochy pt. „Po prostu tata”.



„Pomiędzy siostrami”

KRISTIN HANNAH, POWIEŚĆ OBYCZAJOWA

Wzruszająca, chwilami zabawna, momentami dramatyczna i pełna gorczy opowieść o życiu. Czy może być coś wspanialszego niż miłość? A coś gorszego niż samotność? Dramatyczne losy dwóch siostr, które po latach odnajdują łączącą je niegdyś więź, są jeszcze jednym tego przykładem. Claire kocha i jest kochana; Meghann boi się bliskości, nie pozwala, by jej życiem rządziły emocje. Claire żyje skromnie, otoczona rodziną i przyjaciółmi; Meghann zajmuje luksusowy apartament, ale czuje się w nim obco i samotnie.



„Informacja zwrotna”

JAKUB ŻULCZYK, LITERATURA PIĘKNA

Syn Marcina Kani, żyjącego z tantemów byłego muzyka, twórcy jednego z największych polskich hitów, pewnego dnia znika bez śladu. Jedyne, co po sobie pozostawia to zakrwawione prześcieradło. Kania wie, że poprzedniego wieczoru widział się z synem. Jednak prawie nic z tego spotkania nie pamięta. Zapił. Kania, alkoholik leczący się z choroby w ośrodku „Jutro”, wyrusza w szaleńczą podróż w poszukiwaniu syna. Ta odyseja po mieście, w którym każde z miejsc ma swoją brudną tajemnicę, popchnie go w najmroczniejsze rejony ludzkiego psyche, naprowadzi na trop największej w polskich dziejach afery reprzytaczającej oraz skonfrontuje ze złem, które wyrządził swojej rodzinie.



Przyjaciele: spotkanie po latach

HBO GO

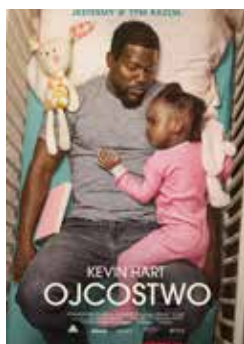
Serialowi Przyjaciele, czyli Jennifer Aniston, Courteney Cox, Lisa Kudrow, Matt LeBlanc, Matthew Perry i David Schwimmer, po latach wracają do kultowego już studia nagrań Warner Bros. w Burbank, Stage 24, aby w programie specjalnym wspólnie celebrować uwielbiany przez wszystkich serial. „Przyjaciele: Spotkanie po latach” to produkcja, w której pojawiło się wielu wyjątkowych gości. Pozycja obowiązkowa dla fanów legendarnego serialu nadawanego od 1994 do 2004 r.



Niezwyciężona

HBO GO

Twórcy filmu przez cztery lata towarzyszyli z kamerą Joannie Jędrzejczyk – wielokrotnej mistrzyni UFC, która na kilka lat zdominowała świat kobiecego MMA. By pozostać na szczycie, polska zawodniczka stale musi się konfrontować z kolejnymi przeciwniczkami i własnym ciałem, wciąż na nowo zmuszanym do nadludzkiego wysiłku. „Niezwyciężona” ujawnia kulisy walk współczesnych gladiatorów, bez ogródek pokazuje krew, pot, łzy i przytłaczającą samotność, którymi okupiona jest droga do sportowego sukcesu na światową skalę.



Ojcostwo

NETFLIX

Film Ojcostwo to amerykański dramat, będący ciepłą historią opartą na prawdziwych wydarzeniach. Bohaterem filmu jest wdowiec, któremu przychodzi mierzyć się z najtrudniejszym wyzwaniem. Żona Matthew Logelina, Liz, zmarła po niespodziewanym, wczesnym porodzie ich córki przez cesarskie cięcie, po którym nastąpił zator płucny. Matt jest teraz samotnym ojcem małej córeczki Maddy. Wzruszająca i chwilami zabawna opowieść o rodzicielstwie. W roli głównej jeden z najbardziej znanych amerykańskich komików, Kevin Hart.



The Boys

AMAZON PRIME

Nonszalanckie spojrzenie na to, co dzieje się z superbohaterami, gdy stają się równie popularni co celebryci, tak samo wpływowi jak politycy i tak boscy jak bogowie, i gdy nadużywają swych mocy, zamiast wykorzystać je w słusznym celu. Bezsilność stanie przeciwko superpotęgze, gdy The Boys wyruszą w bohaterską wyprawę, by ujawnić prawdę o Siódemce, wspieranej przez organizację Vought. Tylko dla dorosłych.



Lupin

NETFLIX

Złodziej Assane Diop jest jedynym synem imigranta z Senegalu przybyłego do Francji szukając lepszego życia dla swojego dziecka. Po tym jak ojciec Assane'a zostaje fałszywie oskarżony o kradzież drogiego diamentowego naszyjnika przez swojego pracodawcę, bogatego i wpływowego Huberta Pellegrini, wieszka się w więziennej celi. 25 lat później, zainspirowany książką o dżentelmenie-złodzieju, Arsène Lupinie, którą otrzymał niegdyś od ojca, Assane postanawia zemścić się na Pellegrinim i jego rodzinie. Wykorzystuje do tego swoją charyzmę, mistrzostwo w sztuce kradzieży, zakradania się i kamuflażu, by obnażyć Pellegriniego i jego przestępstwa.

DOLNOŚLĄZACY W TOKIO

Poznaliśmy oficjalny skład reprezentacji Polski na Igrzyska Olimpijskie w Tokio. W sumie do Kraju Kwitnącej Wiśni pojedzie 215 polskich sportowców, 112 mężczyzn i 103 kobiety. Wystartują w 28 dyscyplinach sportowych. Cała biało-czerwona misja olimpijska liczyć będzie 428 osób. Oczywiście są wśród nich Dolnoślązacy.

Na liście dolnośląskich sportowców, którzy wywalczyli przepustkę do Tokio, są zarówno nazwiska bardzo znane kibicom sportowym, jak również debutanci. Nikomu nie trzeba przedstawiać Mai Włoszczowskiej – kolarki MTB, która stawiała na drugim stopniu podium w Pekinie, a także w Rio de Janeiro. Dla jeleniogórzanki będzie to trzeci olimpijski start, podczas którego z pewnością będzie chciała wykorzystać swoje doświadczenie i sięgnąć po najwyższe laury. Po raz czwarty na olimpijskich arenach wystąpi dyskobol Piotr Małachowski. Zawodnik Śląska Wrocław, podobnie jak Maja Włoszczowska, na swoim koncie ma dwa srebrne, olimpijskie krążki. Smak startu na lekkoatletycznym stadionie olimpijskim zna również płotkarka Joanna Linkiewicz (AZS AWF Wrocław). W Rio zabrakło jej zaledwie kilka sekund do olimpijskiego finału. Prawdziwym objawieniem polskiej lekkiej atletyki ostatnich tygodni jest klubowa koleżanka Linkiewicz – Natalia Kaczmarek. Podopieczna trenera Marka Rożęja wygrała mistrzostwa Polski, pokonując swoje bardziej utytułowane koleżanki, odnosząc czwarty wynik w polskiej lekkiej atletyce w biegu na dystansie 400 m. Tym samym zapewniła sobie wyjazd do stolicy Japonii. – Przygotowania mieliśmy tak zaplanowane, że byłam pe-

lipca, dlatego mamy jeszcze trochę czasu na szlifowanie formy. Jesteśmy bardzo podekscytowani faktem, że igrzyska się odbędą. To dla nas najważniejsze, nawet pomimo tych wszystkich panujących obostrzeń. Już dziś wiemy, że poruszanie się po wiosce olimpijskiej będzie ograniczone do minimum. Poza treningami i startami będziemy praktycznie zamknięci w pokojach – opowiada Marek Rożej.

DEBIUTANCI NA START

Wylotu do Tokio nie może doczekać się już tenisistka stołowa Natalia Bajor (AZS UE Wrocław). – Jestem gotowa i mogłabym lecieć choćby dziś – mówi szczęśliwa. Dla młodej zawodniczki będzie to pierwszy start na najważniejszej imprezie czterolecia. – Jestem podekscytowana, ale nie czuję jeszcze stresu, myślę, że przyjdzie on bezpośrednio przed startem. Na razie skupiam się na treningu. Moja ostatnia prosta przed Tokio to dwa zgrupowania, start w mistrzostwach Europy, a obecnie trening w klubie. Dużo się dzieje, także pod względem około sportowym. W związku z tym, że mistrzostwa Europy rozgrywane były w Warszawie, spore było zainteresowanie mediów tenisem stołowym. Miałam okazję wystąpić w jednym z programów śniadaniowych w telewizji. Nie ukrywam, że takie zainteresowanie jest dla mnie bardzo przyjemne i mobilizuje mnie do dalszej wytrzymałej pracy – opowiada Bajor.

W reprezentacji olimpijskiej znalazła się także judoczka Agata Ozdoba-Błach (AZS AWF Wrocław). Ozdoba-Błach dopięła swego, bo ze startu w poprzednich igrzyskach wyeliminowała ją kontuzja kolana. Do Tokio pojedzie również obecnie nasz naj-

FOT. PAMEŁ SKRABKA, ARCHIWUM NATALII BAJOR



● DLA PIOTRA MAŁACHOWSKIEGO IGRZYSKA W TOKIO BĘDĄ CZWARTYM W KARIERZE

● NATALIA KACZMAREK TO REWELACJA OSTATNICH MIESIĘCY, W TOKIO POWALCZY O MEDAL W SZTAFECIE 4 X 400 METRÓW

● DLA NATALII BAJOR START W TOKIO BĘDZIE DEBIUTEM NA IMPREZIE TEJ RANGI

wien, że Natalia osiągnie w tym roku swoją życiową formę – przyznaje trener Marek Rożej. – Myślę, że możliwości Natalii są jeszcze większe i jeżeli wszystko pójdzie dobrze, to w Tokio po raz kolejny powinna poprawić swój rekord życiowy. Plan jest jeden: zdobyć medal w sztafecie 4x400 m kobiet, być może także w mikście. Indywidualnie wielkim sukcesem będzie awans do finału. A jak wiadomo, w finale wszystko może się zdarzyć – mówi Rożej.

W gronie dolnośląskich lekkoatletów, którzy polecą do Tokio, znaleźli się także: maratończyk – Arkadiusz Gardzielewski (Śląsk Wrocław) oraz tyczkarz – Robert Sobera (AZS AWF Wrocław). – Lekka atletyka zaczyna się dość późno, bo dopiero 30

lipca, dlatego mamy jeszcze trochę czasu na szlifowanie formy. Jesteśmy bardzo podekscytowani faktem, że igrzyska się odbędą. To dla nas najważniejsze, nawet pomimo tych wszystkich panujących obostrzeń. Już dziś wiemy, że poruszanie się po wiosce olimpijskiej będzie ograniczone do minimum. Poza treningami i startami będziemy praktycznie zamknięci w pokojach – opowiada Marek Rożej.

lepszy kolarz torowy, pochodzący z Jelcza-Laskowic Mateusz Rudyk. Brązowy medalista ostatnich mistrzostw świata spełnia swoje sportowe marzenia, pomimo walki z dwiema poważnymi chorobami: cukrzycą i chorobą tarczycy. W kadrze znalazło się także trzech dolnośląskich pływaków: Alicja Tchórz i Kornelia Fiedkiewicz (Juwenia Wrocław) oraz Paweł Juraszek (MKS 9 Dzierżoniów), a także Sandra Bernal reprezentująca strzelectwo sportowe. W Tokio biało-czerwoni debiutować będą w golfie. W turnieju golfistów wystartuje mieszkający przez lata we Wrocławiu Adrian Meronk. Przypomnijmy, że igrzyska olimpijskie rozpoczną się 23 lipca, a zakończą 8 sierpnia.

Aleksandra Szumska

Alicja Tchórz w igrzyskach olimpijskich miała wystartować po raz trzeci w swojej karierze. Kiedy rozmawialiśmy jeszcze przed wylotem do Tokio, była pełna optymizmu, w bojowym nastawieniu... Niestety przez błąd popełniony przez Polski Związek Pływacki przy zgłaszaniu zawodników Alicja Tchórz w Tokio nie popłynie. Podobny los spotkał piątkę innych reprezentantów.

Z NIEBA DO PIEKŁA

Z zawodniczką Juvenii Wrocław rozmawia **Aleksandra Szumska**

Droga do Tokio była bardzo „wyboista”: lockdown, przełożenie igrzysk. Skąd brałaś motywację do dalszej ciężkiej pracy?

- Nie ukrywam, że w zeszłym roku miałam naprawdę kilka bardzo trudnych momentów. Po raz pierwszy w swojej karierze miałam tak długą przerwę od pływania w związku z zamknięciem basenów, później zapadły decyzje o przełożeniu igrzysk, mistrzostw Europy, Pucharów Świata. Miałam wtedy różne myśli, bo nie ukrywam, że jestem zawodniczką już doświadczoną i bardziej myślałam o wyciszeniu kariery niż kolejnym roku ciężkiej pracy i przygotowań do igrzysk. Na szczęście w moim klubie – Juvenia Wrocław – mamy świetną ekipę, bardzo wspieramy się nawzajem, nakręcamy do tego, żeby podczas treningu dawać z siebie jeszcze więcej. Myślę, że to było kluczem do tego, żeby się nie załamać i wywalczyć kwalifikacje olimpijskie. Przypomnę, że poza mną zdobyła ją również moja klubowa koleżanka Kornelia Fiedkiewicz.

Były ciężkie chwile, ale rok 2021 do czasu wylotu do Tokio był dla Ciebie wyjątkowo udany.

- Rzeczywiście nie spodziewałam się, że będę pływała aż tak szybko. Podczas mistrzostw Polski pobiłam swoje rekordy życiowe. Czułam się trochę jak juniorka, bo właśnie kiedy pływałam w młodszej kategorii wiekowej miałam momenty, w których patrzyłam na tablicę wyników z niedowierzaniem, że osiągnęłam taki czas. Myślę, że duży wpływ na tak dobrą dyspozycję ma to, że jak wspominałam

jestem już doświadczoną zawodniczką u schyłku kariery, wiele rzeczy w sporcie robię już na większym luzie niż miało to miejsce jeszcze kilka lat temu.

Jakie cele stawiasz przed sobą podczas startów w Tokio?

- Moje główne cele to start w sztafecie 4 x 100 m stylem dowolnym oraz 4 x 100 m stylem zmiennym w mikście. Jeśli chodzi o ten pierwszy start, to przede wszystkim chcemy popłynąć jak najszybciej, osiągnąć najlepszy wynik w historii polskiego pływania. Jeśli chodzi o miksta to mamy wielkie nadzieje na awans do finału.

Igrzyska w Japonii będą Twoimi trzecimi w karierze? Jaką naukę wyniosłaś z poprzednich startów?

- Doświadczenie mam zdecydowanie większe niż w Londynie i na pewno stres jest zdecydowanie mniejszy. To pokazuje, jak ważne jest dawanie szans młodym zawodnikom na start w imprezach tej rangi. Może to zabrzmieć dziwnie, ale podstawowa nauka, jaką wyniosłam z poprzednich startów na igrzyskach jest taka, żeby zdecydowanie więcej chodzić. W wiosce olimpijskiej czasem mamy do pokonania kilometry, a to później wpływa na czucie wody. W związku z tym postanowiłam na długo przed wylotem do Tokio zdecydowanie więcej chodzić, tak więc obecnie poza treningami w basenie nie uskuteczniłam spaceru.

Dużo mówi się o tym, że igrzyska w Tokio w związku z pandemią będą wyglądać zdecydowanie inaczej i będą rozgrywane w bardzo rygorystycznych warunkach sanitarnych.



FOT. A. FIEDKIEWICZ

- Z tego co wiem, będziemy musieli ściągnąć aplikacje, które będą monitorować nasz stan zdrowia, kontrolować, gdzie się przemieszczamy. Oczywiście testowani będziemy na każdym kroku. Nie będziemy mogli kibicować naszym reprezentacyjnym kolegom z innych dyscyplin. Do wioski olimpijskiej można wprowadzić się na kilka dni przed startem, a zaraz po nim należy się z niej wyprowadzić. Najważniejsze jest jednak to, że igrzyska w ogóle się odbędą.

Dziękuję za rozmowę.

Wywiad przeprowadzony został jeszcze przed ślubowaniem i wylotem pływaków do Tokio

- Smutek, złość, niedowierzanie, bezsilność, załamanie... Takie odczucia, chyba najgorsze jakie mogą dotknąć człowieka, towarzyszą mi od chwili, w której dowiedziałam się, że nie mam na listach startowych igrzysk olimpijskich – mówiła po powrocie z Tokio Tchórz. – Przez błąd Polskiego Związku Pływacki zostaliśmy pozbawieni marzeń o starcie w igrzyskach. Mam nadzieję, że konsekwencje zostaną wyciągnięte wobec osób, które zawiniły, a w końcu zjednoczone środowisko pływackie spowoduje zmiany we władzach związku. Czy będę kontynuować karierę po tym co się stało? Dziś trudno mi na to pytanie odpowiedzieć... - mówi załamana pływaczka.



RODZINA SPRAWDZA SIĘ W DZIAŁANIU

Wygodnie korzystajcie z kont dopasowanych do Waszych potrzeb. **Otwórzcie PKO Konto za Zero** i konta dla swoich dzieci.



Bank Polski
dzień dobry

PKO Konto za Zero jest dostępne dla osób od 18. roku życia, PKO Konto Pierwsze dla osób w wieku 13–18 lat i PKO Konto Dziecka dla osób w wieku 0–13 lat. Więcej o produktach, w tym Taryfa prowizji i opłat bankowych, na stronie www.pkobp.pl i w placówkach banku.

www.pkobp.pl, infolinia: 800 302 302 brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju; w pozostałych przypadkach opłata zgodna z taryfą operatora, +48 81 535 60 60 opłata zgodna z taryfą operatora