

magazyn pokładowy

#PO
DRÓ
ŻUJ **KD**

15
lat

 **DOLNY
ŚLĄSK**

Koleje
Dolnośląskie 

STACJA MUZEUM,
czyli takiej wystawy
w Legnicy jeszcze
nie było

str. 4-5

**ZŁOTORYJA WRACA
NA KOLEJOWĄ MAPĘ
DOLNEGO ŚLĄSKA**

– rozmowa z Robertem
Pawłowskim, burmistrzem
Złotoryi

str. 8-9

*Wywiad
numeru*

MESAJAH

str. 14-17

O pasji do muzyki, odkrywaniu siebie
i swojej najnowszej płycie pt. „36,6”

Jeszcze
więcej
stron ! 

DOLNOŚLĄSKI BILET WEEKENDOWY

Więcej połączeń, ta sama cena!

59 zł*



**DOLNY
ŚLĄSK**

**Koleje
Dolnośląskie**



*Obowiązuje w pociągach Kolei Dolnośląskich oraz Polregio

Tajemnica kółka i trójkąta



Temat to znany powszechnie, rzadko brany na warsztat literacki, wszakże klozetowy. Warto więc podjąć próbę prawidłowej identyfikacji drzwi publicznych wychodków. O kwestiach związanych z fizjologią damską i męską, całkiem codziennych zatem, będzie: o pisuarach i sikaniu na siedząco, nie tylko w wykonaniu płci pięknej. Owe prozaiczne z pozoru sprawy mogą bowiem skłaniać do refleksji. Bo – uwaga – na kolei jedynie panuje absolutna wolność, bez płciowej segregacji, bez podziałów i dyktatu, za to z parytetem. Bez kółek i trójkątów. Globalnie, koedukacyjnie. Bo kolej łączy ludzi, na całym świecie, w tej samej... toalecie.

Powszechnie wiadomo, że klient w krawacie jest mniej awanturujący się. Wiadomo też, że otwiera drzwi z symbolem trójkąta, a przynajmniej powinien, bo kółeczko dla pań jest zarezerwowane. Na temat znaczeń owych piktogramów teorii jest zatrzęsienie. Wielu mędrców doszukiwało się ich ukrytych przekazów, ostatecznie konstatując, że sensu zasadniczego brak. Oto jest zagadka, podświadomie rozwiązywana przez większość, która godzi się z faktem, że jest tak, a nie inaczej.

Gdzie król chodzi piechotą, wie każde dziecko. Wiadomo też, kiedy król na tronie siada, a kiedy może spojrzeć w sufit komnaty na stojąco. Jednak w wielu krajach męskiemu ciału nie tylko bliższa jest koszula, ale także deska, i to niekoniecznie ta... do prasowania. W Niemczech na przykład spotkać można sugestie dla panów, iż siusiąc należy wyłącznie na siedząco. Ze względów higienicznych, rzecz jasna. W pozycji pionowej bowiem słynny niemiecki „Ordnung” nie zawsze ma szansę zaistnieć, a – jak wiadomo – być musi. Ale co kraj, to obyczaj, i jak nie prośbą, to groźbą. Mistrzami w uprzyjemnianiu czasu spędzanego nad pisuarem są na przykład Czesi, którzy do perfekcji opanowali sztukę inteligentnej groźby. Bo kiedy tak stoisz przy pisuarze i spoglądasz w ścianę gdzieś na dalekiej prowincji, możesz na przykład przeczytać: „Celuj uważnie! Te same ręce, które będą po Tobie sprzątać, myją Twój kufel i nalewają piwo”. Albo, gdy ściana nie dysponuje żadną głębszą myślą, nie martw się, nad głową sąsiada wisi przecież telewizor, byś nie stracił nawet pół sekundy arcyważnego meczu, który właśnie przerwałeś, wybiegając do toalety. I bramka! Spoglądasz w dół, rzeczywiście, gol. Umieszczona na dnie piłeczka już nie fruwa bezładnie po połowie boiska przeciwnika. Wtedy z dumą myślisz – dobrze, że wybrałem drzwi z napisem: „pani” (w Czechach: „panowie”).

W świecie stosuje się częściej symbole przedstawiające stojącą sylwetkę kobiety i mężczyzny. Na drzwiach kibli naszego globu widnieją też napisy: „ladies” i „gentlemen”. Jakże trywialnie brzmią one w zderzeniu ze skomplikowanym światem znaczeń, jaki niosą proste i uniwersalne kółko i trójkąt. Gorzej, kiedy drzwi zdobi chłopiec siusiący na stojąco lub dziewczynka oddająca się owej czynności na siedząco, a z tyłu głowy wciąż dudni: *Ordnung muss sein!* I kółko się zamyka. Albo trójkąt.

Bartłomiej Rodak
Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

AKTUALNOŚCI

4 | Stacja muzeum, czyli takiej wystawy w Legnicy jeszcze nie było

REGION

- 6 | Samorząd Województwa Dolnośląskiego uruchomił nowy program profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży
- 6 | Nowa droga odciąży ruch w centrum Strzelina
- 7 | Najnowocześniejsza w Polsce hala lekkoatletyczna już otwarta!

SAMORZĄD

8 | Złotyryja wraca na kolejową mapę Dolnego Śląska – rozmowa z Robertem Pawłowskim, burmistrzem Złotyry

ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

10 | Ruszamy w góry – cztery kierunki na jednodniowy wypad po Dolnym Śląsku

WYWIAD MIESIĄCA

14 | Mesajah – Sekret? Mniej kalkulacji, więcej serca

PODRÓŻUJ Z KD

18 | Zgłębiaj tajemnice – rusza akcja promująca podziemia Dolnego Śląska

DOLNY ŚLĄSK

20 | Najlepsze z Dolnego Śląska

MÓWI SIĘ

22 | Językowe pogotowie ratunkowe w osiem dni

SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

24 | Polskie dobra eksportowe

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU

25 | Wielka ryba

ZDOLNY ŚLĄSK

26 | Joga i mądre zarządzanie ciałem

ZDROWIE

28 | Zawał, udar – jedna choroba. Proste badania mogą uratować życie

HISTORIA

30 | Kolej do stolicy Karkonoszy

KULTURA W REGIONIE

32 | Przegląd wydarzeń kulturalnych na Dolnym Śląsku

SPORT

- 34 | Sezon pełen zwycięstw
- 35 | Co nas czeka w sezonie zimowym?

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

STACJA MUZEUM, CZYLI TAKIEJ WYSTAWY W LEGNICY JESZCZE NIE BYŁO

Wizerunki władców Polski i książąt śląskich trafiają na pociągi KD. To innowacyjny na polskiej kolei projekt, związany z obchodami 15-lecia przewoźnika. Mieszko I i kilku innych władców już podróżuje po Dolnym Śląsku swoimi Elfami II. Łącznie 31 historycznych postaci stworzy poczet królów i książąt związanych zarówno z historią Polski, jak i regionu.

Bolesław III Krzywousty

Autorem uwspółcześionych wizerunków władców jest artysta grafik Piotr Wajs



Kolekcyjny banknot 0 euro to nie lada gratka dla kolekcjonerów

Makieta legnickiego dworca z klocków LEGO, archiwalne zdjęcia, materiały prasowe, mundury, pamiątki z prywatnych zbiorów pracowników i urządzenia, bez których pociąg nie pojedzie. To tylko część atrakcji, które można zobaczyć na wystawie „15 lat Kolei Dolnośląskich” w Muzeum Miedzi w Legnicy. Ta niecodzienna ekspozycja dostępna będzie do 20 marca 2024 r.

Wystawa w Muzeum Miedzi jest pierwszą na taką skalę próbą opowiedzenia historii Kolei Dolnośląskich od czasu powołania spółki 28 grudnia 2007 r. Ekspozycja prezentuje dorobek przewoźnika w formie, która zainteresuje miłośników branży i osoby mniej zorientowane w tematyce kolejnictwa. Ważnym elementem wystawy są urządzenia niezbędne do funkcjonowania pociągów, doskonale znane kolejarzom, ale już niekoniecznie pasażerom. To np. pantograf służący do pobierania prądu z sieci trakcyjnej czy sprzęg łączący pojazdy szynowe. Nie lada atrakcją ekspozycji, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, niewątpliwie jest makieta legnickiego dworca wykonana z klocków LEGO w skali 1:40. Po jej zwiedzeniu odpocząć można rozsiedlając się w fotelach, takich samych, w których wygodnie podróżujemy pociągami Kolei Dolnośląskich.

KIEDYŚ DO MIĘDZYLESIA, DZIŚ PO CAŁYM DOLNYM ŚLĄSKU

– Ekspozycja ma przybliżyć mieszkańcom Dolnego Śląska 15-letni dorobek naszej spółki. Na wystawie prezentujemy kalendarium najważniejszych wydarzeń w historii Kolei Dolnośląskich. Wśród nich są kluczowe inwestycje, takie jak chociażby otwarta w sierpniu br. nowa hala serwisowa – mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.

Niełatwe początki spółki podczas wernisażu jubileuszowej wystawy wspominał Wojciech Zdanowski, wiceprezes Kolei Dolnośląskich.

– Bodźcem do jej powołania był zakup przez samorząd województwa ośmiu szynobusów. Wtedy zapadła decyzja, żeby powołać do życia własnego przewoźnika, który będzie się specjalizować w obsłudze lokalnych i regionalnych na początku niezelektryfikowanych linii kolejowych. W pewnym sensie były to czasy rewolucyjne. Od powstania spółki w 2007 r. do uruchomienia przewozów minął przecież niecały rok!



– Staliśmy się wzorem dla innych regionalnych przewoźników w Polsce – mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich otwierając wystawę z okazji 15-lecia KD

FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

Pierwszy szynobus Kolei Dolnośląskich w trasę z Legnicy do Międzyzlesia wyruszył w grudniu 2008 r.

– Przez 15 lat przewieźliśmy ponad 100 mln pasażerów. Historię szanujemy i pielęgnujemy, ale musimy myśleć o przyszłości. Cały czas rozwijamy się, dojeżdżamy do nowych miejscowości, za chwilę nasze pociągi dotrą do Świeradowa, Karpacza, Kowar czy Złotoryi. Wozimy do pracy, szkoły i dolnośląskich atrakcji turystycznych. Staliśmy się wzorem dla innych regionalnych przewoźników w Polsce – dodaje Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich otwierając wystawę z okazji 15-lecia KD.



Kazimierz I Odnowiciel

reinterpretacją legnickiego artysty Piotra Wajsa. To spod jego ręki wyszły uwspółcześnione wizerunki nawiązujące do animacji komiksowej.

– Jesteśmy pierwszym w Polsce przewoźnikiem kolejowym, który może pochwalić się banknotem 0 euro. To gratka dla kolekcjonerów, a jednocześnie ciekawy i skuteczny sposób na promowanie KD nie tylko w kraju, ale także za granicą, bo kolekcjonerów serii 0 euro nie brakuje w całej Europie – podkreśla Bartłomiej Rodak, rzecznik prasowy Kolei Dolnośląskich.

Paweł Jantura

POCIĄGI I WŁADCY NA BANKNOTACH 0 EURO

Przy okazji wernisażu wystawy miała miejsce premiera kolekcjonerskich banknotów o nominale 0 euro z wizerunkami Mieszka I oraz Jadwigi Śląskiej, a także logotypem spółki nawiązującym do jej 15-lecia. Banknoty wyemitowane przez Koleje Dolnośląskie we współpracy ze spółką Banknoty Pamiątkowe są kontynuacją projektu „Z przeszłości w przyszłość. Poczet królów i książąt na pociągach Kolei Dolnośląskich”, mającego na celu edukację historyczną pasażerów i promocję lokalnego patriotyzmu.

Kolejowe „zerówki” są finalnym efektem połączenia rysunków Aleksandra Lessera, polskiego malarza i krytyka sztuki, z graficzną



Jadwiga Andegaweńska



Makieta legnickiego dworca z klocków LEGO jest jedną z głównych atrakcji wystawy. To pozycja obowiązkowa dla młodszych, jak i starszych



Dbanie o zdrowie młodych Dolnoślązaków, także w zakresie ich zdrowia psychicznego, to nasz priorytet – upodkreśla marszałek Cezary Przybylski

Samorząd Województwa Dolnośląskiego uruchomił nowy program PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

Szacuje się, że na świecie zaburzenia depresyjne występują u 47 mln dzieci, a średnia wieku zachorowania w tej grupie to okres między 11. a 14. rokiem życia. Na Dolnym Śląsku rusza nowy program profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Budżet programu na lata 2023–2025 wynosi 2,4 mln zł.

Ze wsparcia skorzystają dzieci i młodzież w wieku 10–19 lat. Programem, w perspektywie trzyletniej, objętych zostanie około 20 tysięcy uczniów. Zaburzenia psychiczne w każdym wieku stanowią poważny problem, mają wpływ na codzienne funkcjonowanie, a także niosą za sobą konsekwencje niejednokrotnie odczuwalne przez całe życie.

– Dbanie o zdrowie Dolnoślązaków, szczególnie dzieci i młodzieży, także w zakresie zdrowia psychicznego to nasz priorytet. W ramach nowego programu profilaktycznego umożliwiamy dostęp do bezpłatnych, bezpośrednich spotkań z psychologiem dla dzieci oraz ich rodziców. Podczas nich specjalista postawi wstępną diagnozę i oceni, czy dziecko wymaga dalszego wsparcia, którego może udzielać na przykład poradnia NFZ – mówi Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego.

Dzięki programowi znacznie skróci się czas oczekiwania na wizytę u specjalisty. Będzie tak dzięki lepszemu przepływowi informacji o potrzebnej interwencji między szkołami a instytucjami medycznymi. Do programu zgłaszać się mogą dzieci i młodzież w wieku 10–19 lat zamieszkujące województwo dolnośląskie, a także ich rodzice lub opiekunowie prawni – telefonicznie 800 805 600 lub mailowo razemlatwiej@cogitozdrowie.pl.

Celina Marchewka

Nowa droga odciąży ruch W CENTRUM STRZELINA

Burmistrz Strzelina Dorota Pawnuk oraz Krzysztof Maj, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego podpisali list intencyjny w sprawie budowy prawie trzykilometrowego łącznika drogowego. Dzięki tej inwestycji poprawi się bezpieczeństwo na tej trasie, a ruch tranzytowy przeniesie się poza granice miasta.

Łącznik dróg wojewódzkich nr 395 i 396 o długości ok. 2,8 km przebiegać będzie przez tereny pozamiejskie, planowaną trasą przyszłej obwodnicy Strzelina. Pozwoli to na odblokowanie ruchu w centrum miasta. Ponadto w ekstremalnych sytuacjach, spowodowanych koniecznością awaryjnego objazdu autostrady, zapobiegnie paraliżowi komunikacyjnemu miasta.

– To zadanie jest wpisane w projekt budżetu, który przygotował zarząd województwa. Warto rozwijać Dolny Śląsk i ratować Strzelin przed nadmiernym ruchem kołowym. To krótki odcinek drogi, który będzie bardzo efektywny i wyprowadzi ruch z miasta – wyjaśnia Krzysztof Maj, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Inwestycja jest niezbędna dla poprawy bezpieczeństwa i przepustowości układu komunikacyjnego. Z roku na rok sytuacja się pogarsza, zagrożone jest zarówno bezpieczeństwo mieszkańców, jak i użytkowników dróg na terenie miasta.

Celina Marchewka



W pierwszym etapie działań zostaną podjęte prace koncepcyjne, które w przyszłości pozwolą na realizację tego przedsięwzięcia



- Mam nadzieję, że ta nowa hala sportowa przyciągnie młodych ludzi - powiedziała marszałek Sejmu Elżbieta Witek podczas uroczystości otwarcia nowej wielofunkcyjnej hali sportowej KGHM we Wrocławiu

FOTOGRAFIE: UMWO

Najnowocześniejsza w Polsce hala lekkoatletyczna JUŻ OTWARTA!

Trenujący tu sportowcy skorzystają z kompleksowej infrastruktury lekkoatletycznej, siłowni, zaplecza szatniowo-sanitarnego czy pomieszczeń do fizjoterapii i rehabilitacji. To pierwszy obiekt tego typu w naszym województwie i jeden z najnowocześniejszych w Polsce, w którym przez cały rok można prowadzić treningi czy zawody.

Długo wyczekiwana przez sportowców hala lekkoatletyczna powstała na wrocławskich Kłokocyzkach, na terenach należących do 1. Klubu Sportowego Śląza Wrocław. Budowę sfinansowano z budżetu Województwa Dolnośląskiego, Gminy Wrocław, funduszy klubu, a także z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej. Koszt inwestycji wynosi ponad 66 mln zł. Wielofunkcyjna hala sportowa będzie służyła także występującym w ekstraklasie koszykarkom Ślązy Wrocław.

– Szczegółne wyrazy uznania kieruję do inicjatora, orędownika,

byłego trenera naszej kadry czterystumetrowców Józefa Lisowskiego, który od początku wierzył w sukces tego przedsięwzięcia. Gratuluję też determinacji, odwagi i zaangażowania klubowi sportowemu Śląza Wrocław – mówi Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego.

– Ten piękny, nowoczesny obiekt jest dowodem, że porozumienie i dialog między różnymi środowiskami są możliwe, a efekty tego nie tylko przez długie lata będą służyć rozwojowi sportu na Dolnym Śląsku, ale i w całej Polsce.

Cały obiekt liczy 11 tysięcy metrów kwadratowych powierzchni. Wysokość głównej hali wynosi minimum 11 metrów, a przestrzeni rozgrzewkowej prawie 4 metry. Kompleks będzie mógł pomieścić do 2 tysięcy widzów. Przestrzeń wewnątrz sześciotorowej okrężnej bieżni stanie się także, w zależności od potrzeb, boiskiem do koszykówki, siatkówki czy piłki ręcznej.

Celina Marchewka

ZŁOTORYJA

wraca na kolejową mapę Dolnego Śląska

Rozmowa z **Robertem
Pawłowskim**,
burmistrzem Złotoryi

Rozmawia **Paweł Jantura**

Złotoryja, a w zasadzie cały powiat złotoryjski, podobnie, jak powiat lwówecki są pozbawione połączeń kolejowych. Czuje się Pan ofiarą wykluczenia komunikacyjnego?

W dużej mierze tak się właśnie czuję. Bardziej ten problem chyba jednak odczuli moi synowie, którzy studiowali we Wrocławiu. Jeden z nich nie miał prawa jazdy. Gdy wracał na weekend do domu, musiałem jeździć samochodem odebrać go z dworca w Legnicy. A więc tak, moja rodzina poczuła, co znaczy wykluczenie komunikacyjne. Syn zwrócił mi wtedy uwagę na to, jak trudno dotrzeć do Złotoryi bez własnego samochodu.

To dlatego, gdy został Pan burmistrzem, rozpoczął lobbowanie w temacie przywrócenia Złotoryi i Pogórza Kaczawskiego na kolejową mapę Polski i Dolnego Śląska?

Sam nic bym nie wskórał. Samorządowcom z regionu zapaliła się czerwona lampka, gdy wyłączona z użytku została



linia kolejowa z Lwówka Śląskiego do Jeleniej Góry. Solidarnie zaangażowali się w temat. Od początku spojrzeliśmy na niego szerzej. Że najkrótsza kolejowa droga łącząca Legnicę z Jelenią Górą wiedzie przez Złotoryję i Lwówek Śląski. Szybko zysaliśmy sojuszników w postaci zarządu województwa dolnośląskiego, radnych sejmiku i parlamentarzystów. Bez przychylności marszałków Cezarego Przybylskiego i Tymoteusza Myrdy oraz radnego Piotra Karwana, nadal stalibyśmy w miejscu. Mówiąc wprost, bez politycznego wsparcia tak ogromne przedsięwzięcie nie miałooby szans na realizację.

Tymczasem „pociąg ruszył ze stacji”. Spółka PKP Polskie Linie Kolejowe rozstrzygnęła niedawno przetarg na rewitalizację linii kolejowej nr 284 z Legnicy do Jerzmanic-Zdroju przez Złotoryję. Ma być gotowa w 2026 r.

Mamy szczęście, że dla władz województwa kolej jest jednym z priorytetów. Co tu dużo mówić, Koleje Dolnośląskie

są w Polsce stawiane za wzór. Pojawiła się wielka szansa, że blisko 100 tys. ludzi mieszkających w obrębie oddziaływania linii kolejowej z Legnicy do Jeleniej Góry, zyska dostęp do transportu kolejowego. Mówimy więc o dużym potencjale ludzkim. Wspomniana linia nr 284 zostanie zrewitalizowana ze środków budżetu państwa. To dobry początek i wyzwanie dla nas wszystkich aby zrewitalizować odcinki Jerzmanice-Zdrój – Lwówek Śląski i Lwówek Śląski – Jelenia Góra. Póki co, cieszymy się, że Złotoryja wraca na kolejową mapę Dolnego Śląska.

Dlaczego upadł pomysł wprowadzenia Kolejowej Komunikacji Autobusowej na linii Legnica – Złotoryja-Lwówek-Jelenia Góra? Zdecydowana większość samorządowców negatywnie odpowiedziała na inicjatywę marszałka. Chodzi o pieniądze?

Ten problem ma dwa aspekty. Pierwszy dotyczy połączenia KKA Legnicy ze Złotoryją. Drugi sytuacji na zachód od Złotoryi w kierunku Jeleniej Góry. Jeśli chodzi o połączenia Złotoryi z Legnicą, w tej chwili nie jest źle. Obsługuje je prywatny przewoźnik, który sukcesywnie rozwija rozkład jazdy. Złotoryjanie nie mają większego problemu z dojazdem do pracy w Legnicy, a młodzież do tamtejszych szkół. Natomiast akcent należałoby położyć na „kolejowe” autobusy łączące Lwówek z Jelenią Górą oraz Złotoryję ze Świerzawą, Wojciszowem i Pielgrzymką.

To złotoryjanie nie mają potrzeby jeździć do Jeleniej Góry?

Ależ oczywiście, że mają. Tylko, że ze Złotoryi do Jeleniej Góry można pojechać samochodem trasą o długości 35 km, autobus komunikacji zastępczej musi jechać naokoło szlakiem stacji kolejowych i to wydłuży w tym przypadku trasę do ok. 60 km. Podzielał obawy gospodarzy gmin i powiatów, czy w takiej sytuacji udałoby się zebrać odpowiednią liczbę pasażerów. Czy byłoby zainteresowanie tymi połączeniami. Nie można więc dziwić się samorządom, mówimy przecież o publicznych pieniądzach. Tutaj jedynym sensownym rozwiązaniem wydaje się zwykła komunikacja autobusowa, ale to już zadanie dla powiatów.

Zatem, czy połączenie Legnica – Jelenia Góra jest potrzebne?

Jak najbardziej! Pociąg taką trasę przejedzie w granicach 1,5 godz. Dziś samochodem pokonamy ją może nieco szybciej.

Nie będzie więc rażącej różnicy, dlatego pasażerów nie zabraknie. Atutem takiego połączenia będzie z pewnością walor turystyczny, możliwość przewozu rowerów. Najważniejsze jednak jest to, że w rejonie Złotoryi i Lwówka jest wiele miejscowości, których mieszkańcy mają utrudniony dojazd do pracy lub szkoły, bo bus pojawia się u nich raptem 2-3 razy dziennie.

Co z dworcem kolejowym w Złotoryi?

Obecnie znajduje się na liście rezerwowej inwestycji PKP S.A. W związku z tym, że wkrótce ruszy rewitalizacja linii nr 284, będziemy starać się o przeniesienie remontu dworca na listę główną. Chcemy, by dworzec stał się centrum przesiadkowym, z peronami dla autobusów dalekobieżnych, parkingiem dla samochodów i rowerów.

I przystankiem dla miejskich, bezpłatnych autobusów, które Złotoryja ma w planach?

Jesteśmy na etapie przetargu na zakup dwóch elektrycznych autobusów. Jeden z nich będzie zatrzymywać się przy dworcu kolejowym. W planach mamy też położenie kładki dla pieszych nad Kaczawą. To będzie kolejny ukłon w stronę pasażerów Kolei Dolnośląskich. Chcemy postawić na bezpłatną miejską komunikację, bo z naszych analiz wynika, że mieszkańcy będą z niej chętnie korzystać. Do tego dochodzi aspekt ekologiczny i rozwiązanie problemów z parkowaniem w centrum miasta.

”

*Mamy szczęście,
że dla władz
województwa
kolej jest jednym
z priorytetów.*

Na koniec wróćmy jeszcze na tory. Za kilka lat przyjdzie czas na reanimację linii kolejowej Jerzmanice – Świerzawa – Wojcieszów – Marciszów? To w ogóle realne?

Ta trasa to turystyczna perełka, ale jej przywrócenie do życia musi mieć uzasadnienie ekonomiczne.

Z naszych analiz wynika, że coraz więcej ludzi ze Świerzawy dojeżdża do pracy do Złotoryi, do zakładów pracy, urzędów i szkół. Jest więc szansa, na to że w przyszłości ta linia dostanie drugie życie.

Dziękuję za rozmowę.

FOT. ARCHIWUM WŁASNE



BARTEK DZIWAŁ

podróżnik, fotograf, autor
bloga bartekwpodrozy.pl

RUSZAMY

W GÓRY

**– cztery kierunki
na jednodniowy wypad
po Dolnym Śląsku**

Jednodniowe wypady w góry, niewymagające długiego planowania i dużych kosztów, to aktywność, na którą mogą sobie pozwolić mieszkańcy niewielu polskich regionów. Żaden z nich nie ma takiej różnorodności szlaków i gęstej siatki połączeń kolejowych do punktów startowych wycieczek, jak Dolny Śląsk. Góry przechodzą właśnie w tryb posezonowego odpoczynku i jesienne krajobrazy zaczynają przyciągać tych, którzy w naturze szukają spokoju i ucieczki od tłumów.



#PO
DRO
ŻUJ **KD**

Kolorowe Jezioro to miejsce,
w którym można się poczuć jak
na Lazurowym Wybrzeżu

FOT. BARTEK DZIWIĄK



Celem wędrówek po Wzgórzach Strzelińsko-Niemczańskich może być wieża widokowa na Gromniku

Nawet najpopularniejsze pasma górskie po wakacjach i lecie wyraźnie pustoszeją. Temperatura spada, poranki stają się coraz mroźniejsze, a leśna zieleni przechodzi w pomarańczowe i żółte odcienie polskiej złotej jesieni. Dla mnie to świetny okres na częste wycieczki pociągiem w góry, bo mocno oblegane szlaki robią się puste, a ja mam więcej przestrzeni na niezaburzone niczym obserwowanie natury.

W poprzednim miesiącu odwiedziliśmy cztery dolnośląskie pasma górskie, do których można dojechać pociągami Kolei Dolnośląskich. Byliśmy w Karkonoszach, weszliśmy na Ślężę, szukaliśmy tajemnic Gór Sowich i zrobiliśmy sobie spacer po przylegających do Wałbrzycha Górach Kamiennych i Wałbrzyskich. Dzisiaj bierzemy na cel cztery kolejne kierunki, które można eksplorować bez samochodu. Każda z tras może zaczynać się i kończyć na stacjach kolejowych.

Wycieczkę po Rudawach Janowickich możesz zacząć od Trzcińska, kierując się np. w stronę PTTK Szwajcarka

RUDAWY JANOWICKIE

Rudawy Janowickie to kierunek od którego kilkanaście lat temu zacząłem swoje przygody z samotnymi jednodniowymi wypadami w dolnośląskie góry. To opcja dla osób, które lubią piękne krajobrazy i nie przepadają za tłumami. Pasma górskie leży między Wałbrzychem a Jelenią Górą, niedaleko Karkonoszy i na wyciągnięcie ręki od Wrocławia, z którego dojedziesz tu pociągiem w niecałe 1,5 godziny. Trasy wędrówek układają się tak, że możesz zacząć je na jednej stacji kolejowej, a pod koniec dnia zejść na sąsiednią stację, bez wracania na pociąg tą samą drogą.

Moja ulubiona wycieczka zaczyna się w Janowicach Wielkich i prowadzi przez najciekawsze atrakcje Rudaw – ruiny średniowiecznego Zamku Bolczów, Starościńskie Skały i przez schronisko Szwajcarka do stacji w Trzcińsku.

W wariantcie z wejściem na Sokolik do przejścia masz 15 km, co zajmie około 5 godzin. Ciekawe atrakcje to także Kolorowe Jeziorka koło Wieściszowic i pogórnica Miedzianka, która po latach rozkwitu zniknęła z mapy, a później stała się bohaterką reportażu Filipa Springera „Miedzianka. Historia znikania”.



DOKĄD DOJECHAĆ
POCIĄGIEM?

stacje: • Janowice Wielkie • Trzcińsko albo Marciszów (baza wypadowa do Kolorowych Jeziorek)

GÓRY STOŁOWE

Góry Stołowe to pod względem formy najbardziej unikalne pasmo górskie Dolnego Śląska. Góry te mają duże wysokości względne i charakterystyczne, płaskie wierzchołki, przypominające stół. Należą do nielicznie występujących w Europie gór płytowych. Znajduje się tutaj jeden z dwóch dolnośląskich parków narodowych – Park Narodowy Gór Stołowych. Dwa najpopularniejsze cele turystów to Szczeliniec Wielki – najwyższy szczyt pasma i Błędne Skały, czyli skalny labirynt tuż przy polsko-czeskiej granicy.

Bazami wypadowymi do wędrówek po okolicy są stacje kolejowe przylegające do Gór Stołowych od południowej strony. Z Kudowy-Zdroju możesz ruszyć w 17-kilometrową pętlę do Błędnych Skał, przez Kaplicę Czaszek i Skansen Szlaku Ginących



Zawodów, co zajmie ci przynajmniej 6 godzin (nie licząc postojów). Wsiadając w Polanicy-Zdroju, możesz ruszyć do Parku Zdrojowego, a później pójść do Szczytnej przez platformę widokową Góralka, Wysoki Kamień i wkomponowany w skały zamek Leśna. Ciekawa jest też trasa w kierunku Dusznik-Zdroju, w czasie której zdobędziesz Wolarz leżący już w Górach Bystrzyckich.



**DOKĄD DOJECHAĆ
POCIĄGIEM?**

stacje: • Polanica-Zdrój • Duszniki-Zdrój • Kudowa-Zdrój

WZGÓRZA STRZELIŃSKIE

Wzgórza Strzelińskie to najmniej imponujące pod względem wysokości, a jednocześnie najmniej oblegane i nadal nieodkryte przez turystów wzniesienia z mojego zestawienia, do których łatwo

który wiedzie ze Strzelina do Ziębic (ok. 30 kilometrów). Wycieczki tutaj nie są wymagające pod względem technicznym, ale przez dystanse przekraczające często 20 kilometrów wymagają nieco kondycji. Dobrym pomysłem na pierwszy raz w tych rejonach jest wędrowka ze Strzelina na najwyższy szczyt pasma – Gromnik z wieżą widokową (często niestety zamknięta) i zejście do Białego Kościoła (ponad 20 km).



**DOKĄD DOJECHAĆ
POCIĄGIEM?**

stacje: • Strzelin • Biały Kościół • Henryków • Ziębice

organizowany jest Bieg Piastów, w którym można było zobaczyć m.in. Justynę Kowalczyk.

Jesień to świetny czas na piesze wycieczki po Górach Izerskich. Turyści nie przyjeżdżają tu wtedy na biegówki, więc życie Polany Jakuszyckiej nie kręci się na wysokich obrotach. Wsiadając z pociągu, możesz od razu ruszyć na całodniową pętlę przez stację turystyczną Orle i Chatkę Górzystów. Po drodze przejdiesz przez Halę Izerską z rezerwatem przyrody Torfowiska Doliny Izery. Pętla ma prawie 19 kilometrów.



**DOKĄD DOJECHAĆ
POCIĄGIEM?**

stacje: • Polana Jakuszycka (dawniej Szklarska Poręba Jakuszyce)

Po kilku pierwszych wycieczkach w dolnośląskie góry zauważysz, że lista pomysłów stale rośnie, bo dowiadujesz się coraz więcej o swoich preferencjach i poznajesz ulubione typy aktywności. Zachęcam, żeby zbyt dużo nie planować, tylko po prostu ruszyć w teren – kupienie biletu na pociąg przez internet zajmie kilka minut, a najkrótsze trasy przejdiesz w kilka godzin. Do zobaczenia w kolejnym odcinku serii #PodróżujKD.

Bartek Dziwak



Wizyta w okolicach Wzgórz Strzelińskich to okazja do zwiedzania opactwa w Henrykowie

dojeżdża się pociągiem. Nawet w sezonie letnim istnieje duża szansa, że na trasie nie spotkasz turystów. Wzgórza łatwo zauważyć z okien pociągów jadących z Wrocławia do Kłodzka – rozciągają się między Strzelinem i Ziębicami, na wschód od linii kolejowej. Poprzez całą szerokość Wzgórz Strzelińskich poprowadzono czerwony szlak,

GÓRY IZERSKIE

Góry Izerskie to stykające się z Karkonoszami pasmo górskie, które wypełnia się tłumami głównie zimą. Polana Jakuszycka rozciągająca się przy linii kolejowej ze Szklarskiej Poręby do Liberca to miejsce, gdzie wielu z nas stawiało swoje pierwsze kroki (i zaliczało pierwsze upadki), próbując okiełznać narty biegowe. Tu



Sprawdź:





MESAJAH

właściwie Manuel Rengifo Diaz (ur. 26 listopada 1985 we Wrocławiu), znany również jako Manolo – polski wokalista reggae, dancehall, raggamuffin. W 2003 r. wraz ze swoim bratem – Paxonem, a także kolegą – Yanazem utworzył grupę Natural Dread Killaz, w ramach której wydali album „Naturalnie” (2005), a później album „Ile lat” (2010). We wrześniu 2008 r. ukazał się debiutancki, solowy album artysty „Ludzie prości” promowany singlem „Każdego dnia”. W lutym 2012 r. ukazała się druga płyta wokalisty zatytułowana „Jestem stąd”. W roku 2013 na rynku pojawiła się płyta „Bрудna prawda”, a w 2016 album pod tytułem „Powrót do korzeni”. W październiku 2023 roku po kilkuletniej przerwie na rynek trafiła najnowsza płyta znanego artysty „36,6”.

SEKRET? MNIEJ KALKULACJI, WIĘCEJ SERCA

Rozmawia Przemek Corso

Jak bardzo się różni Mesajah ze swoimi słynnymi, ikonicznymi dredami... od Mesajah ostrzyżonego na krótko?

Ja potrzebowałem wyjść ze starej skorupki. Włosy niosą ze sobą całą naszą historię. Możesz zrobić badania swojego włosa i ci powiedzą, w którym miesiącu jak się odżywiałeś. Do tego stopnia. Zresztą nawet w Starym Testamencie Samson, któremu obcięli włosy, stracił całą siłę. Czułem po tym ścięciu włosów, że zostawiam swoją starą wersję za sobą. 20 lat nosiłem dredy. Chodziło o przywiązanie do kultury, ale ono jest we mnie teraz o wiele głębsze. Zmieniłem się, bo zmieniło się moje podejście.

Wsiadam do taksówki i słyszę twój głos. Masz na koncie wiele duetów, single, płyty, koncerty, które były prawdziwymi wydarzeniami. Pokonałeś ciekawą drogę...

Jak miałem lat naście i zacząłem przygodę z muzyką, to była czysta zajawka. Chęć robienia dźwięków, eksperymentowania. Zaczęło się od robienia podkładów, najpierw z bratem, jeszcze zanim było NDK. W ówczesnym czasie muzyki reggae było bardzo dużo u mnie na głośnikach, mówię o takich rootsach typu Black Uhuru, Burning Spear, Israel Vibration. Potem pojawiła się też zajawka nawijaczami, takimi jak Sizzla, Capleton. Pamiętam, jak pierwszy raz usłyszałem Gentlemana, a potem się dowiedziałem, że on jest biały. Byłem w szoku. Tak, i wiesz, jak zacząłem pisać pierwsze kawałki, zawsze miałem z tyłu głowy coś takiego, żeby oddać tej muzyce to, co ona mi dała. Można powiedzieć, że po części mnie wychowała. Zawsze uważałem reggae za muzykę wartościową właśnie dlatego, że może być do tańca i do zabawy, jednak równocześnie niesie ze sobą mocne przesłanie. Najlepszym tego przykładem był Bob Marley, który swoją muzyką naprawdę dużo na świecie zmienił. Dlatego zawsze miałem poczucie, żeby nie pisać kawałków o pierdołach.

To prawdziwa odpowiedzialność.

Dokładnie. Razem z NDK na albumie „Naturalnie” mieliśmy taki utwór „Uwierzyć w siebie”. Kiedyś po koncercie młody chłopak nam powiedział, że dziękuje za naszą muzykę, bo miał bardzo ciężki okres w życiu i myślał o samobójstwie, a w ten dzień, kiedy to planował, usłyszał rano nasz kawałek „Uwierzyć w siebie”. Wstrząsnęło mną to. Sam miałem wtedy 18 czy 19 lat. To był moment przełomowy. Zrozumiałem, że naprawdę ktoś tego słucha, to naprawdę do kogoś trafia i naprawdę słowo niesie ze sobą ogromną moc.

Powiedziałeś mi kiedyś, na jakimś backstage’u, że muzyka jest falą dźwiękową, że jest kompletnie nieuchwytna i że to jedna z dziedzin sztuki, której nie da uprzedmiotowić. Jako artysta możesz po prostu wykonywać swoje utwory, które nigdzie nie zostały zapisane ani zagrane. Często wracam do tego myślami.

Nie mogę uwierzyć, że pamiętasz tą rozmowę!

Pewnie, że pamiętam. I w związku z tym, zastanawiam się, jak na przełomie lat zmieniło się twoje postrzeganie własnej twórczości? Jesteś w stanie słuchać tego, co nagrałeś kiedyś, bez krępacji?

Już odpowiadam! Mieliśmy zespół Natural Dread Killaz, a ja pisałem po prostu trochę więcej piosenek niż chłopaki. I tak powstała moja pierwsza solowa płyta, potem następna i jeszcze jedna. Zabawne, że ani po pierwszej płycie „Ludzie prości”, ani po drugiej „Jestem stąd” moja kariera solowa nie drgnęła nawet o krok. Stałem w miejscu i nikogo nie obchodziłem. Z kolei zespół NDK miał się znakomicie i koncertowaliśmy po całym kraju, więc wszystko się zgadzało. Byliśmy zgraną ekipą, ja miałem przestrzeń, żeby tworzyć do szuflady. Wiele osób pytało mnie wtedy, po co ja w ogóle robię te płyty swoje. Przecież tego nikt nie kupuje, nie słucha...

Musisz to robić?

Potrzebuję tego. Bardzo. I wiesz, potem nagle jakoś około 2013 roku ni stąd, ni zowąd i mogę dziękować Bogu, że to się stało...

Ale co?

Stacje radiowe zaczęły grać utwór „Każdego dnia”. Po pięciu latach od premiery płyty!

Po pięciu latach!? Nie zdawałem z tego sprawy.

Po pięciu latach. Nie wiem dokładnie, kto zaczął to grać, nie wiem, jak to się potoczyło, ale nagle był po prostu boom i jest! Utwór „Każdego dnia” śmiga wszędzie od rana do wieczora. Ludzie zastanawiali się, co to za gościu, czy on ma jakieś inne piosenki.

Wiem już, do czego zmierzasz.

No właśnie. A ja miałem trzy płyty na koncie, te robione do szuflady. No i single, które były wydawane. Nagle okazało się, że jest kawałek z Kamilem Bednarkiem „Szukając szczęścia” i jakieś inne rzeczy. To wszystko zaczęło mocno działać, a równolegle w tym podobnym okresie zespół NDK przestawał istnieć. Zagraliśmy ostatnią trasę koncertową i w sumie dalej poszedłem sam.

Narodził się artysta zwany Mesajah.

Można tak powiedzieć. Graliśmy wtedy bardzo dużo i był to kolejny moment zwrotny w moim życiu. Dziewczyny, z którymi śpiewam, i Grades, czyli Basia, i Magda grywały też z różnymi jamajskimi artystami i wyjeżdżały na europejskie trasy. Wtedy poznałem Bubblaza, klawiszowca z Jamajki, który był oryginalnie z bandu Sizzli z Firehouse Crew. No i od słowa do słowa on zaprosił dziewczyny, aby przyjechały na Jamajkę. I ja nie znając gościa, może widziałem go minutę w swoim życiu, stwierdziłem, że jak jest okazja, to lecimy na Jamajkę. Facet odbiera mnie na lotnisku, poznajemy się tak naprawdę u niego na miejscu, na jego ziemi. Przywiozłem ze sobą swoją płytę „Bрудna prawda” i sprawy tak się potoczyły, że na antenie tamtejszego radia Irie FM zaczyna lecieć mój utwór, który zrobiłem w małym studyjku w Polsce. Dosłownie zaczynają grać singiel „Beautiful Morning”, który nagrałem z Blackoutem. Pewnego dnia Bubblaz powiedział mi, że jakby kiedyś była okazja, to on by chętnie przyleciał do Polski i z nami pograł. Siedzimy sobie na plaży gdzieś tam na Jamajce, to jest tak odrealnione, że nawet nie wziąłem tego na poważnie.

A tu niespodzianka?

Tak. Facet przyleciał do Polski i grał z nami dwa lata i nagraliśmy płytę „Powrót do korzeni”, którą w większości on skomponował. No i to wszystko zmienia. Podróże na Jamajkę zaczynają się co najmniej dwa razy do roku, zaczynam lepiej poznawać kulturę. Niestety jednocześnie jest to dla mnie najcięższy okres w życiu.

Dlaczego?

Bo z jednej strony wszystko idzie super, ale jest to kosztem mojego zdrowia. Graliśmy 70-80 koncertów rocznie, więc było gęsto. Oprócz tego nagrywałem album, więc w sumie z busa do studia, ze studia do busa, ze studia do studia. Wydawałoby się, że wszystko jest super, że przebiliśmy szklany sufit, ale rodziny nie widywałem prawie w ogóle.

Wszystko jest kosztem czegoś.

Zacząłem zauważać, że chociaż tyle błogosławieństw na mnie spływa, to w tym pędzie zatracam się i gubię sens tego, po co to robię. To, co powiem, zabrzmiałoby brutalnie, ale wszyscy ludzie, którzy towarzyszą ci, kiedy odnosisz sukces, znikają, kiedy zaczyna wieść ci się gorzej.

To ciekawe, co mówisz, bo ja mam idealistyczne podejście do życia, przez co mogę sprawiać wrażenie niepoważnego, ale to, co mówisz, jest trochę jak sprowadzenie na ziemię.

No dokładnie. I jest sytuacja taka, że życie leci, im się jest starszym, tym lata się wydają coraz krótsze. I człowiek się w pewnym momencie zastanawia – wszystko fajnie, ale na co ja przeznaczam czas w swoim życiu? Czy ja rzeczywiście chcę wspominać za parę lat te rzeczy, które się dzieją teraz, czy rzeczywiście mam co wspominać w ogóle, czy to po prostu jest tylko pęd? Gdzie jestem ja w tym wszystkim? Miałem dużo pytań egzystencjalnych wynikających z wypalenia zawodowego. Zaraz potem wybuchła pandemia i nastąpił totalny reset. Zacząłem słuchać swoich starych utworów i w końcu dotarło do mnie, że ja te teksty pisałem do siebie.

Oświecenie?

Bardziej przełom. Pisanie jako autoterapia. Zrozumiałem, co muzyka może dawać innym ludziom na nowo. To wynik tego, że oczywiście pisałem często o własnych doświadczeniach, ale równie często o rzeczach, które wydawały się daleko. Okazało się, że nagle jestem dokładnie w tym miejscu, o którym pisałem, nie wiem, pięć, siedem, dziesięć lat temu. Zupełnie jakbym przewidział przyszłość. Przesłuchałem te kawałki i stwierdziłem: hej, przecież jakby wszystko wiedziałem. Dlaczego nie słuchałem sam siebie podczas mojej drogi? Dlaczego zapomniałem o tym, co jest ważne? I to przeddefiniowało dla mnie moją własną twórczość, nawiązując do twojego pytania. Zrozumiałem, po co to robię i tak dalej.

Mam wrażenie, że pandemia się przysłużyła artystom. Tobie, mnie...

Dostaliśmy czas. Mimo że przez dwa lata nie mogłem grać dla ludzi. Pamiętam ten pierwszy czerwiec w zamknięciu,

miesiąc, w którym ludzie zaczynają jeść truskawki, a ja wsia- dam do busa na następne cztery miesiące. Tylko tym razem nie pojawił się żaden bus. Nie było żadnych koncertów. Mój organizm już wie, że jak przychodzi ten miesiąc, to on dostanie endorfiny z grania koncertów, że to jest po prostu wpisane już w moją naturę, a tu nic.

Widzimy siebie tak, jak chcemy się widzieć, nie?

Tylko że to zawsze jest trochę krzywe zwierciadło. Nabra- łem wtedy ogromnej pokory. Inaczej też rozumiem muzykę. Zrozumiałem, że jestem narzędziem w rękach Boga i mam wykonywać swoje powołanie. Każdy z nas został do czegoś stworzony. Niektórzy ludzie cały czas tego szukają, niektórzy to znaleźli, a niektórzy tak jak ja, nie rozumieli na początku tego, co dostali.

Masz teraz wobec siebie mniejsze oczekiwania?

Zrozumiałem, że mam robić to, co mam robić, żeby ludziom było cieplej na sercu i lepiej się żyło. Nie ma już dla mnie różnicy, czy gram dla 100 tysięcy osób, czy dla 10 osób w jakiejś knajpie. Nie ma różnicy, czy będę wydawał płyty raz na rok, czy raz na dwa lata, żeby ciągle być na topie. Po prostu chcę wypuszczać muzykę wtedy, kiedy mam coś do powiedzenia, wtedy kiedy czuję rzeczywiście, że to jest ten moment. Choćby teraz właśnie jest ta premiera EP-ki pod tytułem 36.6. Więc wydaje mi się, że mam wobec siebie realne oczekiwania.

„36,6”, czyli twoja długo wyczekiwana nowa płyta!

Bardzo się cieszę i mimo, że początkowo planowałem premierę „36,6” na rok wcześniej, to wydaje mi się, że to jest najbardziej odpowiedni moment. Kiedy czytacie te słowa, płyta jest już dostępna na platformach strumieniowych, a nawiązując do tytułu: niech będzie w życiu balans i niech to będzie przez cały czas 36,6, a nie raz 38, a innym razem 36.

Ostatnie pytanie. Plany koncertowe na najbliższą przyszłość?

Do końca tego roku raczej cicho. Wczesną wiosną ruszymy na jakieś kluby, no a lato będzie intensywne. W dobrym słowu tego znaczeniu...

A nie wyczerpujące.

Dokładnie. To był dla mnie piękny rok. Skończyłem trasę koncertową, mam premierę płyty, wysiadłem z busa w lepszej formie, niż do niego wsiadłem. I wydaje mi się, że po 20 latach zastanawiania się, jak uzyskać brzmienie, na którym mi zależy... w końcu nauczyłem się to robić.

Zdradzisz sekret?

Należy złapać ten dany moment, daną chwilę, bo to właśnie w niej tkwi prawda i piękno. Mniej kalkulacji, a więcej serca.

Dziękuję za rozmowę.

”

*Po 20 latach zastanawiania się,
jak uzyskać brzmienie, na którym mi zależy...
w końcu nauczyłem się to robić.*

Posłuchaj



FOT. *NOONE*

ZGŁĘBIAJ TAJEMNICE

– rusza akcja promująca
podziemia Dolnego Śląska

Średniowieczne sztolnie, sekrety podziemi projektu „Riese”, piękno natury w Jaskini Niedźwiedziej, owiane legendą podziemia zamków – to tylko przykłady miejsc, które będziemy eksplorować jesienią na Dolnym Śląsku.

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego rusza z nową akcją promującą odkrywanie tajemnic w regionie.

**STARA KOPALNIA
W WAŁBRZYCHU**

DOLNOŚLĄSKI SZLAK TAJEMNICZYCH PODZIEMI

Mroczne sekrety, kręte korytarze, zawilosci historii: tej jesieni poznamy Dolny Śląsk od innej strony. Szlak Tajemniczych Podziemi zrzesza dziesięć arcyciekawych atrakcji. Podziemia dolnośląskich twierdz i zamków czy wnętrza dawnych kopalni, które w górzystych częściach regionu drążono w poszukiwaniu złóż kruszców i surowców naturalnych, skrywają jeszcze niejedną zagadkę. Dlatego wycieczka w głąb dolnośląskiej ziemi to doskonała lekcja lokalnej, niekiedy dramatycznej historii.

Wśród atrakcji nie można pominąć dwóch monumentalnych twierdz warownych – w Kłodzku i Srebrnej Górze. Udostępnione turystom podziemia obu obiektów obejmują zarówno tunele, jak również korytarze pod kłodzką starówką, niegdyś służące mieszkańcom do celów magazynowych, handlowych, a w razie konieczności – także obronnych, dziś natomiast tworzą one Podziemną Trasę Turystyczną. Na szlaku znajduje się także uwielbiana przez najmłodszych i rozbudzająca wyobraźnię Kopalnia Złota w Złotym Stoku czy Kopalnia Uranu w Kletnie. W Kopalni św. Jan przewodnik oprowadza po bajecznie barwnej XVIII-wiecznej sztolni, a zwiedzając trasę obejrzymy zachowane pozostałości wyrobisk rudy cyny oraz eksponaty nawiązujące do tradycji górniczych Gór i Pogórza Izerskiego. Dla miłośników interesujących historii i nocnego zwiedzania idealnym miejscem będzie Stara Kopalnia w Wałbrzychu, a będąc w okolicy, nie można ominąć perły regionu,



ZAMEK KSIĄŻ

FOT. PIOTR JASIAŁK

czyli Zamku Książ, który również udostępnia turystom swoje podziemia. To tam przypomnimy sobie legendę o złotym pociągu, która od lat przyciąga do Wałbrzycha poszukiwaczy skarbów. Z wybuchowymi (w dosłownym tego słowa znaczeniu) atrakcjami czeka natomiast Time Gates – Bramy Czasu, czyli podziemia w Jeleniej Górze, zapewniające rozrywkę w postaci różnorodnych eksperymentów.

Od 1943 roku w rejonie Gór Sowich Niemcy prowadzili prace budowlane pod kryptonimem „Riese” („Olbrzym”). Powstawały wtedy kompleksy: „Rzeczka”, „Jawornik”, „Włodarz”, „Osówka”, „Soboń”, „Gontowa” i „Książ”. Do ciężkiej pracy wykorzystywani byli jeńcy wojenni, więźniowie obozu koncentracyjnego Gross-Rosen i robotnicy przymusowi. Budowa nigdy nie została ukończona. Tuż przed wkroczeniem oddziałów Armii Czerwonej podziemia zostały bowiem porzucone. Największa zagadka związana z kompleksem „Riese” dotyczy jego przeznaczenia. Do czego miał służyć? Najbardziej powszechna hipoteza mówi, że miała tu powstać kwatera główna Hitlera. Niektórzy badacze historii wskazują jednak na fabryki zbrojeniowe lub tajne podziemne laboratoria.

Justyna Butryn

TWIERDZA KŁODZKO



FOT. JANIUSZ KRZESZOWSKI



WIECEJ INFORMACJI I CIEKAWOSTEK

na temat akcji znajdziecie na oficjalnych profilach Dolnego Śląska w social mediach oraz na stronie

www.dolnyslask.travel

Do zobaczenia na szlaku!

NAJLEPSZE Z DOLNEGO ŚLĄSKA

Dolnośląska Organizacja Turystyczna ogłosiła wyniki etapu regionalnego prestiżowego Konkursu na Najlepszy Produkt Turystyczny – Certyfikat POT w roku 2023. Stanowi on prestiżowe wydarzenie w branży turystycznej i rekomenduje najbardziej fascynujące atrakcje turystyczne Dolnego Śląska do ogólnopolskiego konkursu organizowanego przez Polską Organizację Turystyczną

Kto zebrał laury? O tym za chwilę, teraz dla jasności sprawy kilka szczegółów. W tegorocznym etapie regionalnego Konkursu na Najlepszy Produkt Turystyczny Polski jury skoncentrowało się na wybieraniu atrakcji, które nie tylko wyróżniają się unikalnością, są atrakcyjne, ale też stanowią wkład w rozwój dolnośląskiej turystyki. O Certyfikaty POT mogły ubiegać się następujące produkty: wydarzenie cykliczne, pakiet usług turystycznych – imprezy turystyczne, obiekty, szlaki, miejsca. I tak na konkurs napłynęło 25 zgłoszeń, spośród których kapituła wybrała cztery produkty. Podkreślić warto, że to rekordowa liczba zgłoszeń przyjętych przez Dolnośląską Organizację Turystyczną w historii konkursu, co dowodzi, jak bogata i różnorodna jest oferta turystyczna naszego regionu. A teraz przejdźmy do sedna.

W Konkursie na Najlepszy Produkt Turystyczny Dolnego Śląska w 2023 roku zdobywcami certyfikatu zostali:

#PO
DRÓ
ZUJ **KD**



DOLNOŚLĄSKA KRAINA ROWEROWA

Została uhonorowana za szeroką współpracę i kompleksowy produkt dla rowerzystów w północno-zachodniej części województwa. Obszar działania DKR pokrywa się z Doliną Baryczy, krainą winnic i sadów – Wzgórzami Trzebnickimi oraz łączącą te regiony drogą rowerową po linii dawnej kolei wąskotorowej: Prusice – Żmigród – Sułów – Milicz – Grabownica. Stowarzyszenie Dolnośląska Kraina Rowerowa organizuje wyprawy i pobyty na życzenie, wycieczki krajoznawcze i rajdy rowerowe pod marką „Rowerem na Okrągło”, a także certyfikuje miejsca zrzeszone w sieci „Miejsc Przyjaznych Rowerzystom”.



BITWA O TWIERDZĘ

Została wyróżniona za kulturalną i historyczną wartość, która od 18 lat przyciąga do Kłodzka turystów z całego świata. Goście są uczestnikami wydarzenia, podczas którego słyszą autentyczne wystrzały z armat, broni czarnoprochowej, mogą zobaczyć pokaz musztry, koni i artylerii. Bitwa jest wydarzeniem unikatowym, przedstawiającym historię w sposób dostępny dla każdego odbiorcy. W tym roku dodatkowo przygotowano pokaz akcji gaśniczej, w której udział wzięły zabytkowe wozy strażackie z przełomu XIX i XX wieku.



BARWY KACZAWSKIE

I czas na Certyfikat Specjalny, czyli nagrodę dla najlepszego „młodego” produktu turystycznego na Dolnym Śląsku (tzn. funkcjonującego nie dłużej niż dwa lata).

Certyfikat specjalny jako „Turystyczne Odkrycie Roku 2023” otrzymują Barwy Kaczawskie, czyli wyjątkowa galeria w Złotoryi, w której przy wykorzystaniu bogactwa geologicznego turyści odkrywają magiczny świat kolorów. Obecnie w galerii zastosowano projekcje świetlne, dzięki którym poznać można sposoby wydobywania materiału geologicznego na pigment, ponadto pokazywane są obrazy video z tworzenia pigmentów i wykorzystania ich na przygotowanie farby akwarelowej.



Gratulujemy zwycięzcom i dziękujemy wszystkim uczestnikom konkursu za wkład w rozwijanie turystyki w regionie. Laureaci Dolnośląskiego Konkursu na Certyfikat POT są rekomendowani do ogólnopolskiego konkursu, organizowanego przez Polską Organizację Turystyczną, gdzie mają szansę zdobyć najwyższe wyróżnienie dla polskich atrakcji turystycznych. Przypomnijmy – w ubiegłym roku jury wyróżniło pięć atrakcji, a podczas uroczystej ogólnopolskiej gali Certyfikat POT z rejonu Dolnego Śląska otrzymała Stara Kopalnia Centrum Nauki i Sztuki w Wałbrzychu jako jedna z 15 najciekawszych atrakcji Polski w 2022.

Arleta Bzdun

PALMIARNIA W WAŁBRZYCHU

Największy zimowy ogród w Polsce, nazywany także najpiękniejszym bukietem dla księżnej Daisy, powstał na początku XX wieku i stanowi integralną część kompleksu Zamku Książ w Wałbrzychu. Szklane чудо późnej śląskiej secesji odzyskuje blask i szczególnie zimą jest doskonałym miejscem na rodzinne wypady i romantyczne spotkania. Diametralnie zmieniło się także otoczenie zabytkowego kompleksu, a ogród o każdej porze roku prezentuje się coraz okazalej. Spośród 22 zabytkowych, ponadstuletnich szklarni już ponad połowa odzyskała oryginalny wygląd.



FOTOGRAFIE: ARCHIWUM UMWID

**PIOTR KRUK**

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

JĘZYKOWE POGOTOWIE RATUNKOWE w osiem dni

„Za tydzień w środę mam ważne spotkanie po angielsku i nie jestem gotowa. Czy możesz mi jakoś pomóc?” – taki telefon dostałem dziś wieczorem. Fakt, jestem przyzwyczajony do szybkich procesów nauki języków obcych, ale trwają one zazwyczaj od czterech do sześciu tygodni. Tym razem mamy zaledwie osiem dni. Czy można w ogóle coś w tej sprawie zrobić? Dziś przedstawię plan działania na wypadek, gdybyście znaleźli się w podobnej sytuacji.

Do takich zdarzeń dochodzi często. Nagle pojawia się oferta pracy, której żal nie przyjąć. W końcu każdy z nas chce więcej zarabiać i się rozwijać. Albo pilne międzynarodowe spotkanie w firmie, na którym po prostu powinniśmy być. Innym razem otrzymujemy informację, że w najbliższym czasie odwiedzi nas kluczowy klient z zagranicy albo inwestor, o którego uwagę od dawna walczyliśmy. Niestety na przeszkodzie często staje brak albo niski poziom znajomości języka obcego. W takim przypadku mamy tendencję do odrzucania propozycji i szukania coraz bardziej wymyślnych wymówek, które sprytnie nas usprawiedliwią. Niestety oszukujemy sami siebie i pozostaje niesmak z powodu kolejnej straconej szansy.

Tym razem zrobimy inaczej i stawmy czoła nowemu wyzwaniu. Chętnie wam pomogę, a wy, mam nadzieję, dzięki przedstawionemu niżej planowi, złapiecie wiatr w żagle – zdobędziecie wymarzoną pracę albo zabłyśnięcie na kolejnym spotkaniu za granicą, na międzynarodowych targach lub po prostu w rozmowie telefonicznej z obcokrajowcem.

Mamy na to osiem dni, więc zaczynamy. Biorąc pod uwagę, że większość z nas pracuje, ma dzieci i liczne obowiązki, w tym czasie można zorganizować maksymalnie trzy spotkania na komunikację + dwa procesy tzw. wzrostu językowego. Tak to wygląda w szczegółach:





PIERWSZE SPOTKANIE Z LEKTOREM LUB NAUCZYCIELEM JĘZYKA OBCEGO

By osiągnąć cel, musicie narzucić mu wasze potrzeby:

- Ustalenie priorytetów, czyli najważniejszych punktów spotkania.
- Określamy, jakie pytania mogą paść podczas takiej rozmowy.
- Ustalamy, jaki jest nasz cel i co chcemy osiągnąć. Tu musi nastąpić pierwsza rozmowa w języku obcym. Nie mamy czasu do stracenia.

Wzrost językowy między spotkaniami, czyli praca samodzielna w domu:

- Uzupełnienie brakującego słownictwa i ważnych branżowych wyrazów.
- Przeczytanie wielu tekstów na temat, na który odbędzie się rozmowa.
- Silne osłuchanie się z językiem poprzez radio, YouTube i podcasty.



DRUGIE SPOTKANIE Z LEKTOREM LUB NAUCZYCIELEM JĘZYKA OBCEGO

By osiągnąć cel, znów musicie narzucić mu wasze potrzeby:

- Pierwsza symulacja rozmowy i odpowiedzi na najważniejsze pytania.
- Tworzenie pytań, które chcemy zadać na spotkaniu.
- Upraszczanie języka i skumulowanie treści w formie mapy myśli.

Tu musi nastąpić druga rozmowa w języku obcym. Nieco bogatsza od tej z pierwszego spotkania.

Wzrost językowy między spotkaniami, czyli praca samodzielna w domu:

- Szersze rozpisanie kilku wypowiedzi na kluczowe kwestie.
- Uzupełnienie brakującego słownictwa o kolejne zwroty.
- Czytanie artykułów na głos + kontrola wymowy.



TRZECIE SPOTKANIE Z LEKTOREM LUB NAUCZYCIELEM JĘZYKA OBCEGO

By osiągnąć cel, znów musicie narzucić mu wasze potrzeby:

- Druga, bardziej zaawansowana symulacja rozmowy.
- Wygładzanie + przyspieszanie tempa formowania wypowiedzi.
- Podsumowanie całości i praca mentalna przy dużej motywacji.

W tym ostatnim punkcie postarajcie się podsumować całość i utwierdzić w przekonaniu, że zrobiliście wszystko, co było możliwe. A przed samym spotkaniem jeszcze raz przeoglądajcie najważniejsze elementy i idźcie po wygraną!

W ciągu ośmiu dni da się zrobić całkiem sporo. Wiele jednak zależy od strategii i określenia priorytetów. Cudów nie osiągniecie. Natomiast mocna dawka języka obcego w krótkim czasie i intensywne zagłębienie się w nim mogą zdecydować o tym, czy wejdziecie w dany projekt, dostaniecie pracę, klient podejmie decyzję o zakupie waszych produktów albo czy ktoś zainwestuje w waszą firmę swoje pieniądze. To umiejętność na wagę złota, która czasem może zmienić wszystko. Żyje się tylko raz, a okazje rzadko się powtarzają. Teraz macie plan. Powodzenia!

Piotr Kruk



**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,
gospodarz radiowej
audycji „Jaja w kuchni”

Czy w ogóle możemy mówić o polskim wpływie na popularną kuchnię całego świata? Oczywiście, w każdym zakątku globu znajdziemy Polaków. A emigracja oznacza przecież tęsknotę za kuchnią. I tak mamy popularnego na TikToku gościa prowadzącego gastrowóz w Nowym Jorku, którego kocha internet. Niestety „czesctugrzes76” tak kaleczy nasze dziedzictwo, że łza płynie po policzku każdego, kto wie, jak obchodzić się z kielbasą. Naszą kielbasą!

POLSKIE DOBRA EKSPORTOWE

Na szczęście w najsłynniejszym mieście świata działają „PIEROGI BOYS” i z dumą można powiedzieć, że jest to piękny eksport naszej kuchni na rynek amerykański. Ich danie Grilled Polish Sausage with 3 Potato & Cheese Pierogi Served with Kosciuszko Mustard, Horseradish Beetroot, Polish Pickle, Caramelized Onions and Fresh Chives, czyli grillowana polska kielbasa z trzema pierogami ziemniaczano-serowymi podana z musztardą kościuszkowską, burakiem chrzanowym, polskim ogórkiem, karmelizowaną cebulą i świeżym szczypiorkiem też ma naciętą kielbasę, jak u wspomnianego tiktokera, ale skoro namówiłem ich na używanie szczypiorku, to i kielbasę naprawię. Tak, naprawiam też jedzenie na Brooklynie. Dlaczego nie?

Skoro na każdym polskim osiedlu znajdziemy włoską pizzę z polskimi akcentami, a sieciówki fastfoodowe przemycają niby nasze, polskie smaki (chyba już wiecie, że uważam kanapkę drwala za abominację), to dlaczego za Wielką Wodą nie miałyby dojść do mieszania naszych

smaków z innymi?

W wietrznym mieście, które Polaków liczy podobno więcej niż Warszawa, działa polsko-koreański lokal „Kimski”. Skoro Koreańczycy kiszą, a my przecież też, i skoro Polka zakochała się w Koreańczyku, to... macie rację, mieszają nasze pierogi z kimchi. Niejedna gospodyni o tradycyjnym podejściu do kuchni przeżegnałaby się stopą, widząc ich pomysł na... gołąbki.

Tymczasem w prefekturze Shizuoka, na południu Japonii znajdziecie bar z polskim jedzeniem o wdzięcznym szyldzie „SMACZNEGO!” I chociaż bariera językowa nie pozwala mi rozszyfrować menu, technologia pomaga i ukazuje nasze narodowe dobra, które dotarły tak daleko. Tu naszym eksportem są placki ziemniaczane i naleśniki.

Nie jeden cwaniak powie, że pierogi są przecież chińskie, schabowy austriacki, a naleśniki francuskie.

Pamiętajmy jednak, że w Chinach kochają nasze „majteczki w kropeczki”, w habsburskiej armii najbardziej cenili polskich żołnierzy, a Francuzów uczylił się jeść widelcem!

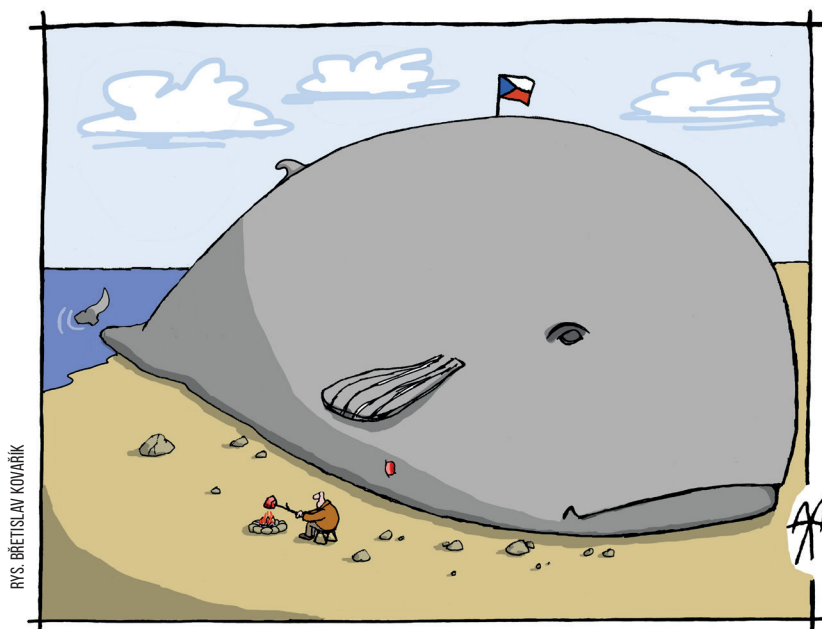
Marcin Kuc



FOT. FREEPIK.COM



MARLENA KOVAŘÍK
dziennikarka, autorka
książek, czechofilka



WIELKA RYBA

Czesi mają prawdopodobnie największą maskotkę na świecie. Oto szkielet płetwala zwyczajnego mierzącego ponad 22 metry. Okaz ten znajduje się w Muzeum Narodowym w Pradze i jest jednym z największych tego typu eksponatów muzealnych na świecie. Czesi mówią o nim pieszczotliwie pani Płetwalowa (czes. *paní Plejtváková*), bo są to kości samicy.

Miałam ostatnio okazję zwiedzić część ekspozycji muzeum w imponującym, niedawno wyremontowanym budynku głównym tej szacownej instytucji. Ludzi tam było jak mrówek oraz ekspozycje, między innymi: *Cuda ewolucji* ze wspomnianą 22-metrową maskotką wiszącą w wielkiej sali wystawowej. W 1885 roku na wyspę Lyngøya u wybrzeży Norwegii morze wyrzuciło na brzeg wielką rybę, martwą, ale martwą niedługo. Dlatego wyspiarze wielorybnicy zdążyli oprawić rybę i gigantyczną ilość mięsa i tłuszczu sprzedać z wielkim zyskiem. Postanowili również sprzedać to, co z niej zostało, umieszczając stosowne ogłoszenie w europejskich gazetach. I oto zgłosili się Czesi.

W tym czasie właśnie budowano Muzeum Narodowe w Pradze, było wprawdzie gotowe dopiero pierwsze piętro, ale Antonín Frič, czeski przyrodznawca, geolog i paleontolog, przeczytawszy ogłoszenie, już marzył o pierwszym, a na pewno największym eksponacie przyszłego muzeum. W zrealizowaniu marzenia pomógł mu brat Václav, przedsiębiorca i członek grupy praskich mieszczan, którzy spotykali się regularnie w gospodzie U Gebauera na praskim Starym Mieście. Panowie uradzili, że kupią szkielet i zbiorą na eksponat

– 2500 ówczesnych złotych (w przeliczeniu na obecne korony ok. 200 tysięcy).

Resztki ryby dotarły do Pragi z Hamburga koleją i drogą rzeczną. I zaczęło się! Kości były nadal pełne tłuszczu. W fabrykach na Smíchov i Karlín próbowano mniejsze kawałki gotować, ponoć trwało to 50 godzin, inne, te większe poddawano działaniom pary, bo nie było tak wielkich kadzi. Mieszkańcy dzielnicy skarżyli się na niemiłosierny smród, bo w wielkim mieście czuli się jak w rybackiej wiosce.

Eksponat wystawiono po raz pierwszy (w oczekiwaniu na otwarcie muzeum narodowego) w 1888 roku w Czeskim Muzeum Przemysłu należącym do Vojtěcha Náprstka. Zwiedzających było co niemiara, ale pani Náprstková – Josefa – nie mogła znieść rybiego smrodu, ze szkieletu nadal kapał tłuszcz. Wreszcie, w 1892 roku, po kolejnych odtłuszczaniach eksponatu szkielet wielkiej ryby zainstalowano w pachnącym świeżością muzeum narodowym. Tłuszcz ze szkieletu uwalniał się aż do lat 70. ubiegłego wieku.

A ileż było legend wokół tej historii? Że szkielet nie zmieści się do muzeum, że trzeba było ująć siedem kręgów i ciekawe, gdzie się te kręgi podziały? Temat na komedię lub kabaret. I owszem. Tego samego dnia byłam w teatrze Ypsilon w centrum Pragi (bilety kupione na chybił-trafił, w ostatniej chwili), sztuka pt. *Płetwa* w reż. Milana Šotka. Jakże zabawny koniec wieczora – rano dowiedziałam się, że maskotką muzeum narodowego jest oceaniczna ryba, a z komedii wieczorem, że w czeskich warunkach na wieloryba nikt nie liczył, a jednak. A gdzie o tym zdecydowano? W gospodzie.

Marlena Kovařík

Olga Pirecka-Oskwarek

wywodzi się ze środowiska teatralnego i tanecznego, od 15 lat pracuje z tematami body awareness. W ciągu tych lat poznawała i rozwijała wiele stylów jogi oraz ćwiczeń pogłębiania świadomości ciała, które pozwalają jej komponować własne praktyki. Jologiczny styl życia stanowi dla niej metodę panowania nad stresem na scenie i przy codziennych wyzwaniach oraz pozwala sprawiać ciału zasłużoną przyjemność.



JOGA

I MĄDRE ZARZĄDZANIE CIAŁEM

Rozmawia Przemek Corso

W twoim życiu bardzo dużo się dzieje. Czy często patrzysz wstecz?

Wiesz co, lubię patrzeć wstecz, by zobaczyć, jak dużo rzeczy, które przeżyłam, się uzupełnia, jak wzbogaciły one moją obecną ścieżkę. Bo w sumie wszystko, co wcześniej robiłam w Teatrze Avatar, wyposażało mnie w narzędzia do tego, czym zajmuję się teraz.

A tym czymś jest joga.

Tak! Okazuje się, że ciało mamy jedno. Techniki, które przygotowują czy to aktora na scenę, jeśli chodzi o oddech albo umiejętność koncentracji, czy tancerza do głębszego czucia, zdrowego zwiększenia swojej elastyczności albo lepszego rozumienia swojego ciała, są często spójne z tym, co proponuje joga. Przynajmniej ta bardziej współczesna joga, która ewoluowała, ma w sobie teraz więcej luzu i została uzupełniona o aktualną wiedzę fizjoterapeutyczną. Ja się cieszę, że w mojej jodze, w stylu Vinyasa, mogę korzystać z pełnej palety skilli, które wypracowałam przez lata. Zarówno w kwestii wyobraźni, kreatywności, pomysłów na budowanie świadomości ciała czy ciekawych ruchowych wyzwań. Czerpię z różnorodnych środowisk, w których się długo obracałam, na tej drodze towarzyszy mi nie tylko wiedza ze studium teatru ruchu, ale też lata spędzone na sali na tańcu współczesnym, balecie, akrobatyce czy fitnessie.

Powiedz mi, na którym etapie twoje zainteresowanie jogą przerodziło się w pracę? Czyli kiedy pomyślałaś sobie: „Hej, chcę wejść głębiej, chcę zostać instruktorką”?

Za taniec współczesny zabrałam się dość późno, nie w tym teoretycznie najlepszym wieku mała, jak wiele naszych imponujących zdolniaków w Avatarze. Czyli nie miałam świadomości ciała wypracowanej od małości. Pamiętam, jak wiele mnie to kosztowało, by się przełamać, zmierzyć się z nieznanymi dla siebie ruchami, rzucić na podłogę, nakryć kołczykami, gubiąc orientację, gdzie jest góra, a gdzie dół. Umysł dopiero z czasem wydobywa pamięć ruchową, więc początki były trudne i wiązały się ze sporym zmęczeniem psychicznym. Musiałam się nauczyć mądrego zarządzania ciałem.

I zawsze pod koniec treningów czy zajęć taneczno-teatralnych przychodził ten moment przyjemności.

Takie ćwiczenia, które już nie wymagały ode mnie wewnętrznych łez, które nie gnioły psychicznie, tylko pieściły i przynosiły ulgę. Dopiero po

latach odkryłam, że nasza nauczycielka wprowadzała w tym miejscu elementy jogi, którą też się pasjonowałam. Wtedy zrozumiałam, że to jest właśnie to, z czym rezonuję, choć był to dopiero początek długiej przyrawy. Kursy, które robiłam, pozwoliły mi wypracować własny styl, czerpałam nie tylko z różnych szkół jogi, ale też ze swojego doświadczenia sportowego i teraz na praktykach u mnie można się zarówno solidnie spocić, poprawić mobilność, czasem poczuć taneczne flow ze znanymi z jogi asanami, a czasem w pełni odpocząć, udając się w jakąś daleką podróż w wyobraźni, puszczając po drodze niepotrzebne napięcia i robiąc sobie spokój w głowie.

Gdzie można przyjść do ciebie na zajęcia?

Gorąco zapraszam do Drugiego Wymiaru Akademii Avatara przy ul. Piastowskiej w Legnicy, czyli naszej avatarowej odnogi. Prawie 20 lat temu zaczęliśmy jako teatr. W 2016 roku powstała Akademia Avatara, w której prowadzimy zajęcia akrobatyczne, taneczne, aktorskie, plastyczne, a nawet wokalne, a teraz od roku funkcjonuje Drugi Wymiar – piękna przestrzeń dla osób dorosłych, związana ze zdrowym ruchem, z czerpaniem radości z aktywności w każdym wieku. Prowadzimy tam nie tylko łagodne formy zajęć, choć nasi trenerzy nawet dynamiczne i męczące treningi fitness potrafią swoim entuzjazmem zamienić w czystą rozrywkę. Mamy też stretching i jogę w hamakach – czyli z opcją latania w powietrzu. Podczas weekendów organizujemy fascynujące warsztaty, zapraszając ikony polskiego rozciągania, jogi lub fizjoterapii.

Przepraszam, ale...

Tak?

Muszę zapytać. Na czym polega joga w hamakach?

Joga w hamakach to naprawdę cudowna forma jogi. Ponieważ jest pracą w hamaku zawieszonym pod sufitem, pozwala nam odciążyć kręgosłup oraz stawy, wejść w wiele pozycji z pomocnym podporem, poczuć lekkość ciała. Niemniej jednak wymusza wyraźną pracę mięśni, a przy odpowiednim zaangażowaniu pomaga zrównać dysproporcje w ciele. Jest to wyjątkowo relaksujący oraz sprawiający radochę sposób na budowanie elastyczności i siły w pakiecie z przyjaznym dla zmysłów kołysaniem. Ja uwielbiam i wiem, że wiele osób pozostaje oczarowanych tym treningiem.

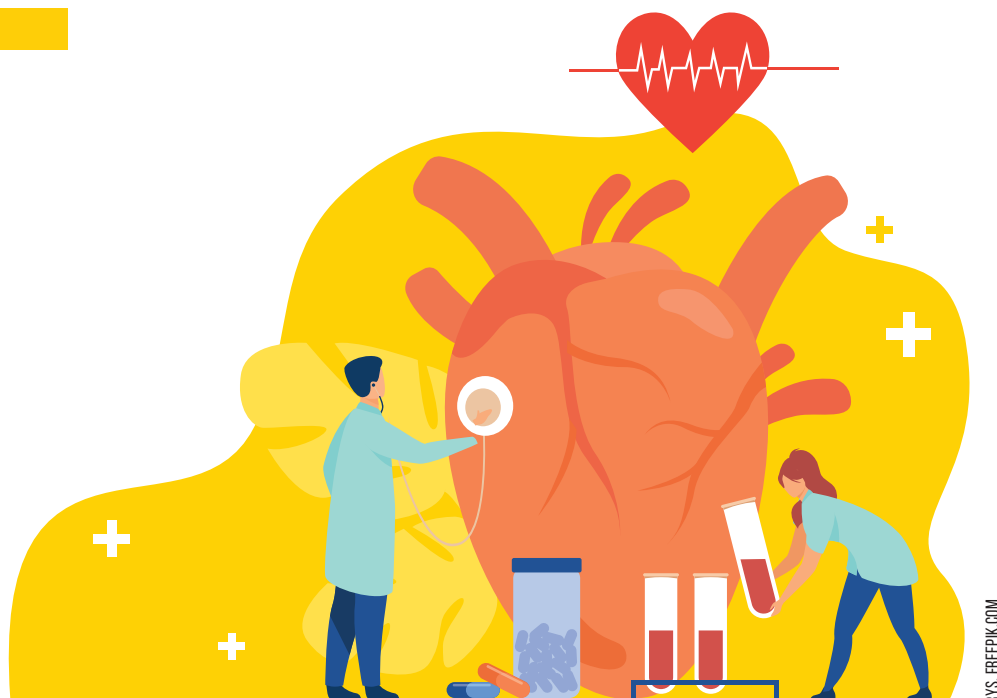
Dziękuję za rozmowę.

Sprawdź:





HONORATA RAJCA
dziennikarka, wikipedystka,
redaktorka książek



RYŚ. FREEPIK.COM

ZAWAŁ, UDAR – JEDNA CHOROBA

Proste badania mogą uratować życie

**Rozmowa z Ewą Horoch-Łyszczarek,
ordynator Oddziału Neurologii z Pododdziałem
Udarowym Dolnośląskiego Szpitala Specjalistycznego
im. T. Marciniaka we Wrocławiu**

Rozmawia **Honorata Rajca**

Choroby sercowo-naczyniowe są dziś ogromnym problemem. Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że co godzinę na świecie z powodu zawału lub udaru umiera ponad tysiąc osób. Lekarze z wrocławskiego szpitala im. Marciniaka prowadzili kolejną akcję profilaktyczną „Zawał, udar – jedna choroba” związaną z tym tematem. Co łączy te dwie choroby, skoro serce i mózg to dwa różne narządy, które pełnią w organizmie różne funkcje?

Mimo wszystko zawał i udar to jedna choroba, bo w obydwu przypadkach skupiamy się na problemach naczyniowych, a nie da się przecież oddzielić krążenia mózgowego od sercowego. Zawał serca i udar niedokrwienności mózgu są głównie powikłaniem zmian miażdżycowych w naczyniach: wieńcowych lub mózgowych, mają zatem tę samą etiologię. Wtórnie schorzenia kardiologiczne stanowią najistotniejszy czynnik ryzyka udaru mózgu.

Podobny jest też mechanizm powstawania zawału serca i udaru niedokrwienności mózgu, określanego nawet jako zawał mózgu. W skrócie mówiąc do zawału serca dochodzi wtedy, gdy zamknięciu ulegnie tętnica doprowadzająca krew do serca. Natomiast zawał niedokrwienności mózgu jest wynikiem zamknięcia tętnicy doprowadzającej krew do mózgu.

Jakie czynniki zwiększają ryzyko tych chorób?

Jest ich wiele. Poza tymi, na które zupełnie nie mamy wpływu, tzw. niemodyfikowalnymi, jak wiek, rasa czy płeć, czynniki genetyczne, istnieje cała gama tzw. czynników modyfikowalnych. Czyli takich, które mogą być ograniczone pod wpływem dzięki prawidłowemu stylowi życia, systematycznym badaniom, takim jak pomiar ciśnienia tętniczego, badania poziomu cukru, gospodarki lipidowej, EKG. Ryzyko

ogranicza też stosowanie leków w przypadku nadciśnienia, zaburzenia rytmu serca czy nieprawidłowej gospodarki lipidowej.

Raport WHO podaje, że z powodu nadciśnienia cierpi jedna trzecia ludzkości, część nie ma jednak świadomości lub jest niewłaściwie leczona.

Owszem. Do czynników modyfikowalnych zaliczamy też zaburzenia rytmu serca, np. migotanie przedsionków. Te dwa problemy kardiologiczne w istotny sposób potęgują możliwość wystąpienia chorób mózgowych. Ryzyko zwiększają też zaburzenia gospodarki lipidowej, zaburzenia endokryne, cukrzyca, otyłość...

Podkreślę, że na wystąpienie chorób sercowo-naczyniowych, które nawet nazywane są chorobami cywilizacyjnymi, w ogromnym stopniu rzutuje też nasz styl życia.

Tu możemy wiele możemy zdziałać, by zminimalizować niebezpieczeństwo.

Warto więc przeanalizować swoje tempo życia, pomyśleć o codziennej gonitwie, niebilansowaniu potrzeb, czyli za małej ilości snu, ruchu, diecie, no i przede wszystkim stresie. To niezwykle istotny czynnik ryzyka, wciąż nie do końca poważnie traktowany, który pociąga całą kaskadę niekorzystnych objawów i schorzeń. Do tego dochodzi tytoń, alkohol i inne używki, środki psychoaktywne...

Wiele się o tym mówi

...ale mimo wszystko ludzie nie do końca zdają sobie sprawę z powagi problemu. Tymczasem powikłania chorób układu krążenia prowadzą do stanów, które bezpośrednio zagrażają nie tylko zdrowiu, ale i życiu, są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. A dość powszechne przekonanie, że ryzyko zawału serca czy udaru mózgu odnosi się do osób starszych, może zwodzić, bo problem dotyczy coraz młodszych ludzi. Każdemu z nas się jednak wydaje, że spotyka innych. Skoro nie mamy niepokojących objawów, to nie do wierzymy, że udar czy zawał także nam mogą się zdarzyć, zwłaszcza gdy jesteśmy młodzi. Ponieważ oświaty nigdy za dużo, nasz szpital wyszedł do społeczeństwa ze wspomnianą akcją.

Dzięki temu w ogólnie dostępnych miejscach, w centrach miast, na stadionach, kąpieliskach Dolnoślązacy niejako przy okazji i bez stresu mogli się zbadać w tym kierunku.

To najlepszy sposób, by dotrzeć do ludzi. Na co dzień blokuje nas niechęć do pójścia do przychodni, czas oczekiwania na wizytę, zdobycie skierowania. Tu sytuacja się odwraca – to my wychodzimy do pacjenta z pewną misją, zachęcamy do kontaktu, jesteśmy otwarci, chcemy opowiedzieć, jakie to niesłychanie ważne, by popracować nad przyzwyczajeniami od czasu do czasu wykonać pewne badania.

A trzeba wiedzieć, że koronne schorzenia kardiologiczne i neurologiczne, tak mocno rzutujące na nasze zdrowie i życie, jest niezwykle łatwo zdiagnozować.



FOT. HONORATA RAJCA

– Koronne schorzenia kardiologiczne i neurologiczne, tak mocno rzutujące na nasze zdrowie i życie, jest niezwykle łatwo zdiagnozować – podkreśla neurolog Ewa Horoch

Choroby układu krążenia rozwijają się latami. Jak kontrolować nasz organizm?

Bardzo prosto. Trzeba regularnie wykonać podstawowe badania, m.in. morfologię krwi, od czasu do czasu zmierzyć ciśnienie krwi. Młodzi ludzie naprawdę niezwykle rzadko to robią. W starszym wieku powinno to być na porządku dziennym. Raz w roku należy sprawdzić poziom cukru, określić gospodarkę węglowodanową, by wykluczyć cukrzycę, bo przy niej ogromnie wzrasta ryzyko zachorowania.

Jako neurolog podkreślę, że kiedy już istnieje podejrzenie choroby naczyniowej mózgu, niesamowicie pilne i ważne jest, by natychmiast skonsultować się z lekarzem. W przypadku neuronów, a są one podstawowym budulcem mózgu, czas odgrywa ogromne znaczenie. Minuta niedokrwienia mózgu powoduje obumieranie 2 mln neuronów. Mamy ich duży zapas, ale wyczerpywany. Liczą się minuty. Bo jeśli pacjent dociera do nas w odpowiednim czasie, dziś dysponujemy narzędziami, które w ogromnym stopniu mogą odwrócić deficyt neurologiczny, a nawet całkowicie przywrócić pacjenta do zdrowia i sprawności.

Dziękuję za rozmowę.



MAREK ŻAK

historyk regionalista,
pracownik Muzeum
Miedzi w Legnicy

KOLEJ DO STOLICY

KARKONOSZY

Uruchomienie linii kolejowej do Jeleniej Góry, które nastąpiło w 1866 r., wiązało się z realizacją o wiele bardziej ambitnego projektu, czyli przeprowadzeniem pierwszej magistralnej linii kolejowej przez teren górski. O pomysł tym głośno było w sporej części Europy, a już na pewno w całych Niemczech. Ówcześni specjaliści zaliczyli go do najtrudniejszych przedsięwzięć kolejowych na ziemiach niemieckich.

Uruchomienie Śląskiej Kolei Górskiej wymagało wybudowania wielu przepraw mostowych. Największa z nich powstała w Jeleniej Górze na rzece Bóbr. Jej budowę zlecono przedsiębiorstwu Daümschen, a nadzór nad całym projektem sprawował mistrz budowlany Behrend. Powstał ośmioprzęsłowy kamienny most sklepiony o długości 177 metrów i wysokości 32 metrów, który wyróżniał ciekawy podział przęseł. Niestety w 1945 r. został wysadzony przez wycofujące się wojska niemieckie. Po wojnie zastąpiono go konstrukcją żelbetową usadowioną na dawnych filarach.

Tak jak na wielu innych, również na jeleniogórowskim dworcu znajdowała się nie tylko poczekalnia, ale również restauracja, w której pasażerowie mogli się posilić oraz napić dobrego trunku.

FOTOGRAFIE: ZBORY ADAMA PACZESNIAKA

Śląska Kolej Górská (niem. *Schlesische Gebirgsbahn*) to licząca ponad sto pięćdziesiąt kilometrów linia kolejowa, która łączy Zgorzelec z Kłodzkiem i ciągnie się po trudnym górskim terenie, u samego podnóża Sudetów Zachodnich i Środkowych. Inicjatywa jej budowy była oddolna, gdyż lobbowali za nią głównie władze tamtejszych miast i powiatów. Jednakże bardzo szybko pomysł ten zainteresował się rząd pruski, który zauważył możliwość stworzenia w ten sposób krótszego połączenia stolicy w Berlinie z Wiedniem.

Realizację projektu zlecono Towarzystwu Kolei Dolnośląsko-Marchijskiej, które wcześniej z powodzeniem połączyło torami Berlin z Wrocławiem. Naczelnym budowniczym został architekt Karl Malberg, który mógł liczyć na wsparcie ze strony lokalnych władz oraz społeczności. Pierwsze roboty ziemne ruszyły w 1863 r. Na planowanej trasie co chwilę pojawiały się kolejne wyzwania – np. na odcinku łączącym Rybnicę z Jelenią Górą stworzono najwyższy na Śląsku nasyp kolejowy (24,6 metra wysokości oraz 82,4 metra szerokości u podstawy). Nie brakowało też nowatorskich rozwiązań, bo właśnie podczas budowy tej linii po raz pierwszy na Śląsku do budowy mostów zastosowano na szeroką skalę stalowe przęsła. Powstały również pierwsze na tych ziemiach tunele jednokomorowe z dwoma torami.

Oficjalne uruchomienie połączenia do Jeleniej Góry (wówczas *Hirschberg*) nastąpiło 20 sierpnia 1866 r. Fakt ten należy uznać za jedno z najważniejszych wydarzeń w XIX-wiecznej historii miasta, stanowiące duży krok w jego rozwoju cywilizacyjnym. Rok później (15 sierpnia 1867 r.) do użytku oddano już całą linię. W przeddzień tego wydarzenia zorganizowano specjalny przejazd pruskich urzędników rządowych, z ministrem handlu i robót publicznych hrabią Heinrichem Friedrichem Augustem von Itzenplitzem. Jednym z przystanków podczas ich podróży była Jelenia Góra, gdzie pociąg dotarł o godzinie 16.00, a gości przywitani przedstawiciele lokalnych władz.

W następnych latach sieć kolejowa rozwijała się dalej i wokół Śląskiej Kolei Górskiej powstało wiele linii bocznych. Również Jelenia Góra sukcesywnie zyskiwała nowe lokalne po-

łączenia. Najpierw w maju 1882 r. uruchomiono linię Jelenia Góra – Mysłakowice – Kowary, gdzie w 1895 r. otwarto odgałęzienie Mysłakowice – Miłków – Karpacz. Natomiast w 1891 r. Jelenia Góra uzyskała połączenie kolejowe z Cieplicami Śląskimi-Zdrojem, które były wówczas jeszcze samodzielną wsią (miastem są od 1935 r.). W tym samym roku przedłużono ją do Piechowic, a dekadę później do Szklarskiej Poręby Górnej (1902 r.). Z kolei w 1906 r. do eksploatacji oddano połączenie Jelenia Góra – Jeżów Sudecki – Siedlęcin. To najlepszy dowód, jak ważny dla lokalnej gospodarki i popularny wśród mieszkańców był transport kolejowy.

Po drugiej wojnie światowej pierwsi polscy kolejarze dotarli do Jeleniej Góry już w 1945 r. i z miejsca rozpoczęli pracę nad przywróceniem regularnych połączeń pasażerskich oraz przygotowaniem zaplecza do mającej zacząć się niebawem akcji osadniczej.

Marek Żak



Wraz z powstaniem nowych połączeń (do Kowar, a później do Szklarskiej Poręby) rozbudowywano zarówno gmach dworca, jak i perony.

LISTOPAD Z KULTURĄ NA DOLNYM ŚLĄSKU!

Cezary Olejnik

Za oknami jesień,
ale w kulturze na Dolnym
Śląsku nieustannie
znaleźć można wiele
kolorów. Podziwiamy
aktywność i kreatywność
naszych artystów! Dlatego
w listopadzie zachęcamy
do odkrywania oferty
kulturalnej regionu.

II Koncert Jubileuszowy „45 lat Filharmonii Sudeckiej”

25 listopada 2023 r., godz. 18.00

**Filharmonia Sudecka im. Józefa Wiłkomirskiego
w Wałbrzychu**
ul. Juliusza Słowackiego 4, Wałbrzych
Bilety: od 60 zł do 90 zł

Tej jesieni wałbrzyscy melomani mają co świętować. Mija czterdzieści pięć lat od czasu powstania w Wałbrzychu filharmonii. I z tej okazji Filharmonia Sudecka im. Józefa Wiłkomirskiego zaprasza na koncert jubileuszowy. 25 listopada uroczyste zabrzmiały utwory najsłynniejszych polskich kompozytorów: Stanisława Moniuszki, Fryderyka Chopina i Karola Szymanowskiego.

Z Orkiestrą Symfoniczną Filharmonii Sudeckiej wystąpi Akademicki Chór Politechniki Wrocławskiej, przygotowany przez Małgorzatę Sapiechę-Muzioł oraz soliści: pianista Krzysztof Książek i tenor Adam Zdunikowski. Za pulpitem dyrygenckim zobaczymy maestro Marka Pijarowskiego.



Filharmonia Sudecka, która początkowo nosiła nazwę Filharmonii Wałbrzyskiej, powstała w 1978 r. z inicjatywy lokalnych władz i środowiska muzycznego, a jej utworzenie powierzono Józefowi Wiłkomirskiemu



Akcja „Poławiacz perel”, określanych jako opera liryczna, rozgrywa się w malowniczej scenerii wioski rybackiej na Cejlonie

Opera „Poławiacz perel”

25 i 28 listopada 2023 r., godz. 19.00

Opera Wrocławska
ul. Świdnicka 35, 50-066 Wrocław
Bilety: od 40 zł do 170 zł

Opera Wrocławska zaprasza na „Poławiacz perel”, jedną z najpiękniejszych kompozycji Georges Bizeta. Tworząc to dzieło, późniejszy autor nieśmiertelnej „Carmen” nie miał jeszcze 25 lat. Skomponował jednak operę, która mimo nieprzychylnych komentarzy ówczesnych krytyków przetrwała próbę czasu i doczekała się wielu nagrań płytowych. W Polsce „Poławiacz perel” znani są od ponad stu lat, nie schodzą również z afiszy najlepszych teatrów operowych świata. Spektakl w języku francuskim, z polskimi i angielskimi napisami.

Spektakl „Czy pingwiny mają kolana”

17, 18 i 19 listopada 2023 r.

**Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego
w Wałbrzychu, Scena Kameralna
plac Teatralny 1, Wałbrzych**
Bilety od 35 zł
Szczegóły na stronie www.teatr.walbrzych.pl

Pandemia, inflacja, wojna, klimatyczne ocieplenie, internet, korporacja, kredyt, władza – to rzeczywistość, której zamknąć się nie da. Szukamy równowagi, szukamy pigułki szczęścia. Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu zaprasza w sceniczną podróż przez bolączki współczesnego świata. I chociaż artyści nie mają gotowej recepty na szczęście, w teatralnym gabinecie jest miejsce na małe pytania o kondycję naszego społeczeństwa. Aneta Groszyńska, znana w Wałbrzychu z wielkiego sukcesu serii SUPERSTAR, powraca do teatru z nową wizją i obiecuje widzom dobrą zabawę podczas spektaklu, który jest ostrą satyrą na frustracje człowieka pracy XXI w., powstałego na podstawie tekstu reportera i dziennikarza Marcina Kąckiego. Spektakl „Czy pingwiny mają kolana” to jedna z wielu propozycji repertuarowych sezonu teatralnego 2023/2024 w Wałbrzychu.



Artyści obiecują widzom dobrą zabawę podczas spektaklu, który jest ostrą satyrą na frustracje człowieka pracy XXI w.

FOT. TOBIASZ PARCZYŚ

Rozmowa z Pauliną Brzeźną-Bentkowską i Pawłem Bentkowskim z grupy kolarskiej Mat Atom Deweloper Wrocław

SEZON PEŁEN ZWYCIĘSTW

To był trzeci sezon w wykonaniu wrocławskiej, jedynej w Polsce zawodowej ekipy kolarskiej kobiet. Zawodniczki Mat Atom Deweloper Wrocław w 2023 roku wygrywały dziesięć razy w wyścigach rangi UCI, a także zdobyły 35 krążków krajowych mistrzostw!

Za nami kolejny udany sezon szosowy w wykonaniu waszej grupy.

PAWEŁ BENTKOWSKI: – Rzeczywiście sezon był bardzo udany. Powiem szczerze, że wiosną, kiedy go rozpoczynaliśmy bez dwóch gwiazd, które jeździły u nas w poprzednim sezonie i wygrywały większość wyścigów, nie spodziewaliśmy się, że będzie aż tak dobrze.

Robiliście już podsumowanie – ile wyścigów wygraliście, ile medali zdobyliście?

PAULINA BRZEŹNA-BENTKOWSKA: – Tak. Jeśli chodzi o wygrane, to mamy dziesięć zwycięstw w wyścigach UCI. Medalowo też wglądamy bardzo dobrze, bo dziewczyny wywalczyły piętnaście koszulek mistrzyń Polski, jedenaście srebrnych medali oraz dziewięć brązowych, w tym brąz mistrzostw Czech.

Największa radość i sukces w sezonie 2023 roku to...

PAULINA: – Zdecydowanie mistrzostwo Polski wywalczone przez Monikę Brzeźną w wyścigu ze startu wspólnego. Wiedzieliśmy, że to będzie bardzo ciężki wyścig i że jesteśmy go w stanie wygrać, tym bardziej że mieliśmy przewagę liczebną. A kiedy zobaczyliśmy Monikę wjeżdżającą na metę, chyba każdy z nas się popłakał z radości i wzruszenia. Tyle lat próbowała i w końcu jej się to udało. To był wyjątkowy moment. Mnie również ucieszyły medale mistrzostw Europy U-23 na torze: złoto Majki Trackiej w scratchu i srebro Olgi Wankiewicz w wyścigu na trzy kilometry. Bardzo dobrze spisywała się Malwina Mul na szosie. W tym sezonie przeszła z katego-



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

FOT. ARCHIWUM MAT ATOM DEVELOPER WROCŁAW

rii juniorskiej do młodzieżowej i już była w stanie wygrywać wyścigi UCI. Warto też wspomnieć o Kasi Wilkos, która jest podstawą naszej drużyny – systematyczna, dobrze zorganizowana, zawsze można na nią liczyć. Dużo pozytywnej energii do ekipy wniosła Nika Bajgerova. Dziewczyny rzeczywiście jeździły w tym roku drużynowo. Budujące było również to, że Dominika Włodarczyk właściwie przez cały sezon utrzymywała bardzo wysoką dyspozycję.

Macie już plan na to, co będzie za rok?

PAWEŁ: – Odchodzi Dominika Włodarczyk, bez dwóch zdań jest to strata, ale bardzo cieszymy się z tego, że trafiła do jednej z najlepszych drużyn na świecie. Jej transfer do World Touru był nieunikniony także dlatego, że my nie możemy sobie pozwolić na płacenie tak wysokich wynagrodzeń czy na udział w najbardziej prestiżowych wyścigach. Naszą misją jest dawanie szans polskim młodym zawodniczkom na rozwój, na ściganie się w dobrych wyścigach za granicą. Przygotowujemy je fizycznie i mentalnie do funkcjonowania w trudnym świecie kolarstwa zawodowego. W przyszłym sezonie będziemy się właśnie na tym skupiać. Zespół zostanie znacznie odmłodzony. Połowa kolarzek będzie miała 18, a jedna nawet 17 lat.

Możemy już powiedzieć, kto zostaje w ekipie na przyszły sezon?

PAULINA: – Na pewno trzon zespołu, czyli Kasia Wilkos, Monika Brzeźna, która miała kończyć już karierę, ale zdobycie mistrzostwa Polski tę decyzję przesunęło. Będą z nami też wspomniana Nika Bajgerova, Nikol Płosaj, Malwina Mul, Olga Wankiewicz, Tamara Szalińska oraz Maja Tracka. W sumie w przyszłym sezonie w naszych barwach będzie ścigało się trzynaście zawodniczek, ale nowych nazwisk póki co nie chcemy zdradzać.

Dziękuję za rozmowę.

Aleksandra Szumska

CO NAS CZEKA W ZIMOWYM SEZONIE?

Zima i sportowy sezon zimowy zbliżają się wielkimi krokami. Co nas czeka w tym roku? Jakie zawody rozegrane zostaną zimą 2023/24? Komu będziemy kibicować? Oto kilka podstawowych informacji.

Sporą rzeszę kibiców w Polsce mają oczywiście skoki narciarskie. Choć w ostatnich tygodniach października trwały jeszcze letnie mistrzostwa Polski w tej dyscyplinie na tak zwanym igielicie, to zawodnicy są już na ostatniej prostej przygotowań do sezonu zimowego. Pierwszy Puchar Świata rozegrany zostanie 25 listopada w Ruce w Finlandii. Zorganizowane zostaną tam dwa konkursy indywidualne. Kolejnymi przystankami na trasie skoczków będą: Lillehammer, Klingenthal oraz Engelberg. Tuż po świętach ruszy Turniej Czterech Skoczni, który zakończy się 6 stycznia. W kolejny styczniowy weekend najlepsi skoczkowie świata zawitają do Polski, gdzie rozegrane zostaną konkursy w: Wiśle, Szczyrku i Zakopanem. Najważniejszą imprezą sezonu będą Mistrzostwa Świata w Lotach Narciarskich, które zaplanowano na 24–28 stycznia w austriackim Bad



FOT. ARCHIWUM PZL

Skoczkowie narciarscy rywalizację na arenie międzynarodowej rozpoczną 25 listopada

Mitterndorf. Kolejne zawody przygotowano w: Niemczech, USA, Japonii, a następnie skoczkowie przeniosą się do Skandynawii. Sezon tradycyjnie zakończy się w słoweńskiej Planicy. W kadrze A na nadchodzący sezon znaleźli się: Kamil Stoch, Piotr Żyła, Dawid Kubacki, Aleksander Zniszczoł, Paweł Wąsek oraz Kacper Juroszek. Trenerem pozostaje Thomas Thurnbichler.

Zimową rywalizację rozpoczęli już łyżwiarze szybcy. Pierwsze zawody Pucharu Świata w short tracku rozegrane zostały jeszcze w październiku w Montrealu. Następnie rywalizacja przeniesie się do Pekinu i Seulu. Od 12 do 14 stycznia w Gdańsku potrwają mistrzostwa Europy seniorów. Wszystko jednak wskazuje, że bez naszej gwiazdy w tej dyscyplinie

stycznia w Holandii zawodnicy powalczą o medale mistrzostw Europy. Mistrzostwa świata na dystansach zaplanowano na połowę lutego, a mistrzostwa świata w wielobojach rozegrają się w marcu. Tradycyjnie w tych dyscyplinach nasi zawodnicy mają największe szanse medalowe na imprezach rangi mistrzowskiej oraz podczas zawodów rangi Pucharu Świata.

Sport zawodowy to jedno, ale zimowe dyscypliny uprawiać można również rekreacyjnie. Mowa chociażby o biegach narciarskich, które dzięki Justynie Kowalczyk, a także w wyniku pandemii mocno zyskały na popularności. Dolnośląską mekką biegów narciarskich są oczywiście Jakuszyce. W tym sezonie stowarzyszenie Bieg Piastów planuje organizację szeregu imprez. Pierwszą z nich – Bieg dla Kobiet i Mężczyzn – zaplanowano na 28 stycznia. Na Bieg Piastów – Festiwal Biegów Narciarskich zapraszamy od 25 lutego do 3 marca. Więcej informacji znaleźć można na stronie bieg-piastow.pl.

Aleksandra Szumska



FOT. ARCHIWUM PZL

Puchar Świata w short tracku rozpoczął się już w październiku

REKRUTACJA

HALA SERWISOWA KD | LEGNICA



SPRAWDŹ
SZCZEGÓŁY

- MECHANIK – MONTER
- OPERATOR MASZYN CNC – TOKARZ
- ELEKTRYK



DOLNY
ŚLĄSK

Koleje
Dolnośląskie

