

TU ZACZYNA SIĘ TWOJA PODRÓŻ

MDA
MAŁOPOLSKIE DWORCE AUTOBUSOWE S.A.

Studencki
lifestyle

str. 13

Podróże z dzieckiem?
Da się!

str. 18

Podróż
na cztery łapy

str. 22

PAŹDZIERNIK
NR 1/2019

13

MLN

OSÓB SKORZYSTAŁO Z DWORCÓW
AUTOBUSOWYCH MDA W 2018 ROKU

W górach
nie ma
kozakowania

Ewa Wachowicz

DRODZY CZYTELNICY!

Z wielką przyjemnością oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer nowego czasopisma Małopolskich Dworców Autobusowych „Twoja podróż”.

Bez względu na to, czy podróżujecie do pracy, do szkoły, do domu, czy turystycznie – powstaje ono, żeby uprzyjemnić Wam czas spędzony na fotelu pasażera. Po to, żebyście mogli wykorzystać go na lekturę o rzeczach ważnych i mniej ważnych, czasem nieznanach, ale zawsze ciekawych. Znajdziecie w nim też informacje o zmianach zachodzących na naszych dworcach, nowych połączeniach oraz działaniach, które podejmujemy, aby poprawić bezpieczeństwo i komfort podróży.

Zapraszamy do wspólnej wyprawy po zaskakującej i często nieodkrytej jeszcze Polsce oraz zachwycających atrakcjach Europy. Odkryjecie z nami nowe miejsca. Na pierwszy ogień idzie czarująca średniowieczna zabudowa Tuluza i znane z najstarszego uniwersytetu w Anglii – Cambridge.

Pokażemy Wam, jak aktywnie możecie spędzić czas w Małopolsce, a młoda mama z Krakowa opowie o podróżowaniu z dziećmi na najdalsze krańce świata.

Chcemy się dla Was rozwijać i doskonalić. We wrześniu zorganizowaliśmy III Forum Zarządców Dworców Autobusowych pod honorowym patronatem Ministra Infrastruktury Andrzeja Adamczyka, Marszałka Województwa Małopolskiego Witolda Kozłowskiego oraz Głównego

Inspektora Transportu Drogowego Alvina Gajadhura. Było ono świetną okazją do wymiany doświadczeń i wypracowania jak najwyższych standardów obsługi pasażerów.

Angażujemy się również w działania charytatywne. W tym roku drużyna MDA po raz pierwszy wzięła udział w organizowanym od 2012 r. Kraków Business Run. Jesteśmy dumni, że udało nam się wesprzeć tę inicjatywę. Była to wspaniała okazja do zdrowej rywalizacji i doskonała motywacja do wspierania potrzebujących. Złapaliśmy bakcylię i na pewno będziemy kontynuowali działania prospołeczne.

Chcemy się dla Was zmieniać na lepsze. Zapraszamy więc do udziału w badaniu satysfakcji klientów Małopolskich Dworców Autobusowych w Krakowie i Nowym Sączu. Bez względu na to, jak często nas odwiedzasz, chcemy poznać Twoją opinię. Każda wypełniona ankieta to 1 zł przekazany na cel charytatywny. To Ty decydujesz, kto otrzyma wsparcie. Im więcej ankiet, tym większa pomoc. Do dzieła!

Nasz dwumiesięcznik jest też skierowanym do Państwa zaproszeniem do współtworzenia go. Czekamy nie tylko na Wasze opinie, lecz także na wspomnienia z podróży, również te fotograficzne – z przyjemnością je opublikujemy. Przecież to tu rozpoczyna się Twoja podróż.

Życzymy przyjemnej lektury!

KRAKÓW

Kasy górna płyta

poniedziałek–niedziela
7.00–20.00



Przechowalnia bagażu



Restauracje

Kasy dolna płyta

poniedziałek–niedziela
5.00–21.30



Kantor



Defibrylator

Informacja

poniedziałek–niedziela
9.00–17.00



Poczytelnia



Kącik dla dzieci



Płatność kartą



Wi-Fi

NOWY SĄCZ

Kasa i informacja są czynne

Poniedziałek–piątek 06:00–18:45
Sobota 07:00–16:45
Niedziela 09:00–18:45



Defibrylator



Płatność kartą



Wi-Fi

Po zamknięciu kasy informacji pasażerom udzielają Dyżurni Ruchu



Przechowalnia bagażu



Kantor



Kącik dla dzieci

INFORMACJA TELEFONICZNA

703 403 340

[Koszt to 2,10 zł netto za każdą rozpoczętą minutę połączenia]

www.mda.malopolska.pl



www.pks.pl

Sprzedaj biletów
online



@mda_malopolska



facebook.com/
MalopolskieDworceAutobusowe

04

 Z MYŚLĄ
O MIESZKAŃCACH

06

MAŁOPOLSKIE
ATRAKCJE
KULTURALNE

07

VELOMAŁOPOLSKA

08

 MAŁOPOLANIE
SĄ GOŚCINNI

10

 W GÓRACH
NIE MA
KOZAKOWANIA

12

 TO BYŁ DOBRY
ROK DLA
POLSKIEJ NAUKI

13

STUDENCKI
LIFESTYLE

14

TU MOŻE
ZACZĄĆ SIĘ
TWOJA PODRÓŻ

18

PODRÓŻE
Z DZIECKIEM?
DA SIĘ!

20

WYŚCIGOWE
AUTOBUSY
NA STARCIE

22

PODRÓŻ NA
CZTERY ŁAPY

23

FOTOSTORY

SPIS TREŚCI



LICZBA PASAŻERÓW KORZYSTAJĄCYCH Z USŁUG DWORCA MDA S.A W KRAKOWIE



Z MYŚLĄ O MIESZKAŃCACH

O walce z wykluczeniem komunikacyjnym oraz realizowanych w Małopolsce inwestycjach drogowych i kolejowych opowiada Minister Infrastruktury **Andrzej Adamczyk**



ZRÓDŁO: BIURO PRASOWE
MINISTERSTWA INFRASTRUKTURY

Twoja Podróż: Latem przewoźnik kursujący na trasie Kraków–Stryków zawiesił linię, bo nie otrzymał od lokalnych samorządów dotacji. Dla wielu osób był to jedyny środek komunikacji pozwalający dotrzeć do pracy lub szkoły...

Andrzej Adamczyk: Właśnie z myślą o takich sytuacjach przygotowaliśmy ustawę o Funduszu rozwoju przewozów autobusowych o charakterze użyteczności publicznej. Rząd Prawa i Sprawiedliwości podjął realną walkę z wykluczeniem komunikacyjnym. Wszędzie, gdzie mieszkańcy borykają się z trudnościami w dojeździe do pracy, szkoły czy lekarza, państwo musi wspomagać samorządy organizujące transport zbiorowy. Aby mieszkańcy gmin mogli skorzystać ze wsparcia, samorząd powinien złożyć do wojewody wniosek o objęcie danej linii dopłatą.

Pierwszy nabór wniosków już za nami. Dopłaty otrzymuje 1380 nowych linii komunikacyjnych. Przewozy z wykorzystaniem środków Funduszu są realizowane w 845 gminach i obejmują obszar zamieszkały przez ponad 9,5 mln mieszkańców. W przypadku Małopolski wnioskami objęto 38 linii komunikacyjnych. Od 12 września można składać kolejne wnioski w ramach dodatkowego naboru.

Po reformie administracyjnej w 1999 r. nastąpiła marginalizacja znaczenia miast, które utraciły status wojewódzki. Podobnie działo się z ważnymi węzłami komunikacyjnymi. W 2018 roku ogłoszono program „Kolej plus”.

Głównym celem Programu Uzupelniania Lokalnej i Regionalnej Infrastruktury Kolejowej Kolej Plus, jest

uzupełnienie sieci kolejowej o połączenia do miejscowości o liczbie mieszkańców ponad 10 tys. osób, a pozbawionej dostępu do komunikacji pasażerskiej i towarowej z miastami wojewódzkimi. Obecnie program jest na etapie uzgodnień, które prowadzone są równolegle do prac nad nowelizacją ustawy o transporcie kolejowym. 10 września Rada Ministrów przyjęła ten projekt. W ramach Pakietu Kolej Plus przewidziane są do realizacji trzy komponenty: inwestycyjny, organizacji przewozów pasażerskich i ochrony infrastruktury kolejowej przed likwidacją.

Jakaś jego część dotyczy Małopolski?

W programie zidentyfikowano inwestycję w Małopolsce, udrażniającą ciąg komunikacyjny pomiędzy Myślenicami i Krakowem. Nie wyklucza to jednak innych inwestycji, jeśli o ich realizację wystąpią samorządy.

Trwa budowa nowej Zakopianki. Jakie inne istotne inwestycje drogowe realizowane są w Małopolsce?

Budowa nowej Zakopianki to złożone przedsięwzięcie, a stan realizacji jest różny dla różnych odcinków tej drogi. We wrześniu oddaliśmy do użytku odcinek S7 Skomielna Biała–Rabka Zdrój i drogę krajową 47 Rabka Zdrój–Chabówka. Pod koniec tego roku planujemy udostępnienie kierowcom odcinka S7 od Lubnia do Naprawy.

Realizujemy i przygotowujemy szereg inwestycji na pozostałych istotnych dla Małopolski odcinkach dróg. Warto wspomnieć o Północnej Obwodnicy Krakowa czy o obwodnicy Dąbrowy Tarnowskiej na DK 73.

Pracujemy też nad poprawą bezpieczeństwa ruchu drogowego poprzez przebudowy skrzyżowań na ronda, budowy zatok autobusowych, chodników, wyposażenie przejść dla pieszych w sygnalizację świetlną, oznakowania i doświetlenie. Aktualnie realizacja tych zadań to szacunkowo ponad 360 mln zł.

Na bieżąco realizujemy inwestycje dobudowy ekranów akustycznych, przebudowę obiektów mostowych czy zadania awaryjne, obejmujące interwencje najczęściej związane z czynnymi osuwiskami.

Rozmawiamy przy okazji Forum Zarządców Dworców Autobusowych. Co dobrego, może wyniknąć z takiej wymiany doświadczeń?

Bardzo cenię spotkania z branżą. Wierzę, że przyczyniają się do określenia i wdrożenia jednolitych standardów obsługi pasażera. Doceniam zaangażowanie spółki Małopolskie Dworce Autobusowe i mam nadzieję, że zarządy dworców z innych regionów kraju wykażą się równie wielką determinacją w zakresie wdrażania wysokich standardów obsługi.

III FORUM ZARZĄDCÓW DWORCÓW AUTOBUSOWYCH

W dniach 23–24 września 2019 r. w Krakowie odbyło **III Forum Zarządców Dworców Autobusowych**, którego organizatorem były Małopolskie Dworce Autobusowe S.A.

MDA od wielu lat stara się nadawać tempo zmianom zachodzącym w obszarze transportu autobusowego w Polsce. Jako zarządca jednego z największych węzłów komunikacyjnych w Europie, z którego w 2018 r. skorzystało ponad 13 mln osób, MDA

poczuwa się do odpowiedzialności za zrównoważony rozwój sektora. Jej wyrazem jest próba unifikacji zasad i standardów obsługi pasażerów i przewoźników, poprzez dzielenie się doświadczeniami z innymi zarządcami dworców.

Głównymi tematami Forum były: dworcowa obsługa osób niepełnosprawnych, cyberbezpieczeństwo na dworcach autobusowych czy obsługa przewoźników międzynarodowych.

Uczestnicy poznali możliwości optymalizacji kosztów stałych dworców autobusowych oraz dyskutowali na temat fizycznego bezpieczeństwa pasażerów.

Wydarzenie pokazało, jak istotny dla rozwoju sektora transportu autobusowego w Polsce jest dialog i współpraca na styku operatorów dworców, jednostek administracji publicznej oraz pasażerów.

TEKST. BS

MAŁOPOLSKIE ATRAKCJE KULTURALNE

PAŹDZIERNIK

- 18.10** Polska Noc Kabaretowa 2019, Tauron Arena. Wystąpią: Kabaret Skeczów Męczących, Kabaret Smile, Kabaret Nowaki, Kabaret Moralnego Niepokoju, Kabaret K2, Igor Kwiatkowski.
- 24.10** Kayah i Bregović, Tauron Arena Kraków. W tym roku mija 20 lat od wydania albumu „Kayah i Bregović”, który podbił listy przebojów piosenkami takimi jak „Śpij kochany, śpij” czy „Prawy do lewego”. Jubileuszowo Kayah i Goran zagrają w Krakowie.
- 25.10** Piotr Bąttroczek z programem „Mężczyzna z kijowym peselem”, Kijów.Centrum, 26 października Gorlickie Centrum Kultury.
- 24-27.10** Targi Książki w Krakowie, Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe EXPO. Tłumy wydawców, tłumy autorów, tłumy czytelników – Targi Książki w Krakowie to jedno z największych wydarzeń tego typu w kraju. Równoległe z targami – w tym roku od 21 do 27 października – odbywa się literacki Conrad Festival. Literaturą żyje wtedy cały Kraków.

LISTOPAD

- 02.11** Sting, Tauron Arena. „My songs” – taki tytuł nosi europejska trasa koncertowa Stinga. Usłyszymy zarówno piosenki grupy The Police, jak i te z solowego repertuaru artysty. „Englishman in New York”, „Fields of Gold”, „Shape of my heart”, „Every Breath You Take”, „Roxanne”, czy „Message in a Bottle”.
- 08.11** Edyta Górniak akustycznie, ICE Kraków. Edyta Górniak i jej największe przeboje w wersji akustycznej – to trzeba usłyszeć na żywo. Uwaga, w programie koncertu znajdują się także utwory, których artystka dotychczas nie wykonywała na żywo.
- 15-17.11** Disney on Ice: Moc jest w Tobie!, Tauron Arena. Wielkie rewie na lodzie z postaciami i muzyką z filmów Disney’a zawsze cieszą się ogromną popularnością, nie tylko wśród dzieci. W tym roku po raz pierwszy zobaczymy na lodzie główną bohaterkę filmu „Vaiana: Skarb oceanu”.

To oczywiście zaledwie część małopolskich atrakcji kulturalnych w październiku i listopadzie. Więcej znajdziecie na stronie www.mda.malopolska.pl

RK





VELO MAŁOPOLSKA

ROWEREM PO MAŁOPOLSCIE



Małopolska ma bardzo dogodne warunki do rozwoju turystyki aktywnej i rekreacyjnej. Dzięki realizacji projektu VeloMałopolska – Zintegrowana Sieć Tras Rowerowych w Województwie Małopolskim, 1000 kilometrów ścieżek rowerowych połączy najciekawsze turystycznie i przyrodniczo miejsca w regionie.

Cel jest oczywisty: zachęcanie do masowej turystyki rowerowej w Małopolsce.

– To wielka szansa dla całego regionu. Nie tylko na dalszy rozwój turystyki, z której duża część Małopolski się utrzymuje, ale też na częściową przynajmniej zmianę jej charakteru na bardziej ekologiczny – przekonuje Wicemarszałek Województwa Małopolskiego Tomasz Urynowicz. Różnorodność topograficzna, przyrodnicza, piękne krajobrazy oraz zabytki – wszystko to zachęca do wędrowania po Małopolsce. Także na rowerach. W Małopolsce – wg szacunków PTTK – jest około 5 tysięcy km oznakowanych szlaków rowerowych. Przeważnie jednak są to krótkie ścieżki rowerowe, maksymalnie jednodniowe (takie lokalne pętle), które nie tworzyły dotychczas dłuższych, spójnych tras. W 2013 r. na zlecenie Województwa Małopolskiego powstała koncepcja budowy zintegrowanej sieci tras rowerowych, która obecnie jest na zaawansowanym etapie realizacji.

Projekt zakłada budowę ośmiu tras rowerowych: Wiślana Trasa Rowerowa – WTR, VeloDunajec, VeloMetropolis (małopolski odcinek trasy EuroVelo 4), VeloNatura (małopolski odcinek trasy EuroVelo 11), VeloSkawa, VeloRaba, VeloPrądnik i VeloRudawa. Trasy przebiegają przez obszary cenne przyrodniczo i turystycznie. Ich powstanie ma też zachęcić lokalne samorządy, organizacje pozarządowe oraz firmy turystyczne do budowy nowych dróg rowerowych. Inwestycję realizuje Zarząd Dróg Wojewódzkich w Krakowie.

Do końca 2019 r. cała sieć VeloMałopolska liczyć ma już ponad 500 km. Docelowo trasy stworzą liczącą ok. 1000 km spójną sieć przebiegającą przez całe województwo, łącząc jego główne ośrodki miejskie. Zostały zaprojektowane

z myślą o wszystkich rowerzystach, także tych podróżujących z sakwami i przyczepkami, czy o rodzinach.

Projekt powstaje przy udziale finansowym Unii Europejskiej, w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014–2020 oraz środków z budżetu Województwa Małopolskiego.

Równoległe z realizacją projektu Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego realizuje szeroko zakrojony program działań promujących turystykę rowerową. Organizuje m.in. Rodzinne Rajdy Rowerowe (szósta edycja imprezy gościła w tym roku w Nowym Targu, Szczucinie, Gorlicach, Dobczycach, Przeciszowie i Puszczy Niepołomickiej), Małopolska Joy Ride Festiwal 2019 w Kluszkowcach (w jego ósmej edycji w maju tego roku wzięło udział dziesięć tysięcy osób) oraz cykl rajdów Małopolska Tour. – Bardzo się cieszę, że wydarzenia te cieszą się aż tak dużym zainteresowaniem i dziękuję wszystkim ich uczestnikom – mówi wicemarszałek Urynowicz. – Propagowanie zdrowego i ekologicznego trybu życia to moim zdaniem jedna z ważniejszych misji realizowanych obecnie przez Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego – dodaje.

RK

ZRÓDŁO: UMWM





MAŁOPOLANIE SĄ GOŚCINNI

ŹRÓDŁO: UMWM



Rozmowa z Marszałkiem Województwa Małopolskiego **Witoldem Kozłowskim** i Wicemarszałkiem **Łukaszem Smółką**

Tvoja Podróż: Kraków i Małopolska będą współorganizatorami Igrzysk Europejskich, które odbędą się w 2023 roku. To świetna okazja do wypromowania województwa i zrealizowania inwestycji, które po igrzyskach będą służyły lokalnej społeczności. Na jakim etapie są prace i czy wiemy już, jakie dyscypliny chcielibyśmy zorganizować?

Witold Kozłowski: W tej chwili trwają przygotowania do stworzenia kontraktu organizacyjnego, czyli dokumentu, który szczegółowo określi sposób organizacji Igrzysk Europejskich. W pierwszej kolejności zebraliśmy informacje o istniejącej w Małopolsce infrastrukturze sportowej, by maksymalnie wykorzystać istniejące obiekty. Analizujemy, jakie dyscypliny

będą mogły odbyć się w Małopolsce. Na tym etapie można powiedzieć, że mamy możliwość zorganizowania igrzysk w ponad dwudziestu dyscyplinach. Jesteśmy w stałym kontakcie z rządem, Polskim Komitetem Olimpijskim oraz władzami Krakowa. Wstępną listę dyscyplin i miejsc ich rozgrywania będziemy mogli podać jeszcze w tym roku.

Jakie inwestycje mogą zostać przy okazji zrealizowane?

Łukasz Smółka: Na ten temat toczą się rozmowy. W ostatnich latach w Małopolsce zrealizowano szereg inwestycji infrastrukturalnych, co jest znaczącą zmianą w stosunku do lat poprzednich. Wiele nowych inwestycji zostanie zakończonych do 2023 roku. Mamy zapewnienie, że rząd planuje przeznaczyć blisko 8 mld zł na rozwój dróg i kolei, co ułatwi organizację przedsięwzięcia. Mówię tu między innymi o drodze S7 z Krakowa do Warszawy, czy północnej obwodnicy Krakowa, które to zadania wpisał do realizacji minister infrastruktury Andrzej Adamczyk.

W jaki sposób zarząd województwa chce wykorzystać promocyjnie igrzyska?

Witold Kozłowski: Kraków i Małopolska są wizytówką Polski i warto pokazać je nie tylko uczestnikom igrzysk, ale także kibicom. Jako województwo chcemy wykorzystać tę imprezę do zaistnienia w świadomości mieszkańców całej Europy. Zleciłem też urzędowi przygotowanie specjalnej kampanii promocyjnej województwa w kontekście igrzysk. Chcemy pokazać, że Małopolanie są gościnni, kreatywni i pracowici. Organizując igrzyska pokażemy również, że jesteśmy rozwiniętym regionem, który może z sukcesem przygotować wielkie wydarzenia na poziomie europejskim.

Doptacimy do nich, czy na nich zarobimy?

Witold Kozłowski: Te kwestie określi kontrakt organizacyjny, który mamy nadzieję podpisać w pierwszej połowie 2020 roku. Jestem przekonany, że Małopolska jako samorząd zarobi na igrzyskach, a co jeszcze ważniejsze – zarobią na nich także małopolscy przedsiębiorcy.

Łukasz Smółka: Warto pamiętać, że poza sprzedażą biletów będziemy sprzedawali sygnał transmisji, a wiemy, że relacje z igrzysk w poprzednich latach były chętnie emitowane przez światowe stacje. Również kibice, którzy przyjadą do Małopolski, będą wynajmować pokoje hotelowe czy miejsca w pensjonatach, będą korzystać z restauracji, obiektów rozrywkowych itd. Uważamy, że Igrzyska Europejskie to nasza wielka szansa.

Gościom igrzysk, ale też wszystkim turystom odwiedzającym Małopolskę, przyda się z pewnością zaprezentowana niedawno aplikacja VISITMAŁOPOLSKA?

Witold Kozłowski: Z pewnością! Nowa aplikacja na smartfony, przygotowana na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego, pozwala na intuicyjne i proste planowanie podróży. Zawiera m.in. katalog ulubionych i atrakcyjnych miejsc, ogromną dawkę aktualnych informacji, w tym

kalendariusz nadchodzących wydarzeń oraz mnóstwo innych, ciekawych wiadomości dostosowanych do indywidualnych potrzeb użytkownika odwiedzającego Małopolskę. Sądzymy, że kibice, którzy przyjadą oglądać zmagania sportowe, będą zainteresowani poznaniem walorów turystycznych naszego województwa. Aplikacja im w tym pomoże.

Gdyby mieli panowie polecić turystom odwiedzającym Małopolskę jej najpiękniejsze zakątki, to co byście wybrali? Które miejsca sami lubicie najbardziej? Które są wam szczególnie bliskie?

Witold Kozłowski: Kraków jest marką w Europie, natomiast igrzyska pozwolą pokazać zagranicznym turystom inne części Małopolski. Mamy wyjątkowy rejon Sądecki, Podhala i Tatr, Pienin. Na północy Małopolski – szczególnie cenny rejon Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej, Miechów, Tarnów, ale i wiele mniejszych miejscowości, jak Kalwaria Zebrzydowska, czy Lipnica Murowana.

Łukasz Smółka: – Zdecydowanie wart uwagi jest też Małopolski Szlak Architektury Drewnianej. To oczywiście tylko kilka przykładów, bo każdy region województwa ma do zaoferowania coś wyjątkowego.

Jaką formę podróżowania lubią panowie najbardziej? Czy wędrując po Małopolsce skorzystalibyście ze Zintegrowanej Sieci Tras Rowerowych VeloMałopolska?

Witold Kozłowski: Zachęcamy do korzystania z sieci VeloMałopolska, czyli małopolskiej sieci dróg rowerowych. Polecamy również podróżowanie koleją. W Małopolsce realizowany jest obecnie jeden z największych rządowych programów inwestycyjnych i remontowych ostatnich 30 lat. Prowadzone prace są niezbędne dla usprawnienia komunikacji w naszym województwie. Każda z realizowanych przez rząd inwestycji przybliży nas do umożliwienia jak najszerzej grupie mieszkańców swobodnego poruszania się po całym regionie.

Łukasz Smółka: Jako samorząd planujemy również rozwijanie oferty Kolei Małopolskich. W 2023 roku to kolej może stać się jednym z najważniejszych środków transportu w województwie obok transportu autobusowego. Obecnie z Małopolskich Dworców Autobusowych w Krakowie i Nowym Sączu można podróżować nie tylko po województwie, ale także po całej Polsce i 17 krajach Europy, do czego serdecznie zapraszamy.



W GÓRACH NIE MA KOZAKOWANIA



Marzę, żeby pojechać na Antarktydę, wejść na Mount Sidley, która jest najwyższym wulkanem w tamtej części świata. Dlaczego akurat tam? Bo zdobywam koronę wulkanów Ziemi – zdradza nam Ewa Wachowicz, producentka, dziennikarka i prezenterka telewizyjna, Miss Polonia 1992 i była rzeczniczka rządu Waldemara Pawłaka.

Twoja Podróż: Czy to możliwe, żeby podróżować bez celu?

Ewa Wachowicz: Oczywiście! I te podróże bywają najpiękniejsze. Mają w sobie niewiadomą, każą nam się otworzyć na to, co się zdarzy. Byłam kiedyś w Tajlandii z moją przyjaciółką i któregoś dnia postanowiliśmy wsiąść na motocykl i objechać jedną z wysp. Jadłyśmy tam, gdzie nam się spodobało, schodziliśmy na plażę, która nas zachwyciła; poznałyśmy fajnych ludzi i z nimi spędziłyśmy resztę tej wycieczki.

Podróż życia jeszcze przed panią?

Tak, ona cały czas jest w mojej głowie. Marzę, żeby pojechać na Antarktydę, wejść na Mount Sidley, która jest najwyższym wulkanem w tamtej części świata. Dlaczego akurat tam? Bo zdobywam koronę wulkanów Ziemi. Wspięłam się już na sześć szczytów, została tylko góra Sidley – to będzie trudna wyprawa, na pewno ze względów logistycznych, finansowych i sprawnościowych. A wszystko zaczęło się od wspinaczki z moją przyjaciółką Klaudią Cierniak-Kożuch, która po kolejnym wejściu mówi do mnie: „Słuchaj Ewa, wspinamy się, zaliczamy szczyty, potem schodzimy i w zasadzie to jest bez sensu; trzeba mieć jakiś cel”. Oczywiście mogłyśmy zaplanować zdobywanie Korony Ziemi, ale wszędzie są kolejki i nie chciało nam się w nich

stać (choćby na Mount Everest), więc zdecydowałyśmy się na najwyższe na naszej planecie wulkany. One są piękne, a wciąż jeszcze nieodkryte przez turystów. Pierwszym moim wulkanem był Giluwe w Papui Nowej Gwinei, jak się później dowiedziałam od Krzysztofa Wielickiego, to wyjście było także pierwszym polskim.

Czy góry pachną?

Ile razy pomyślę o wyprawie do Papui Nowej Gwinei, czuję zapach dymu, spalenizny. W tym kraju deszcze padają z zadziwiającą regularnością – od g. 14 pan Bóg odkręca kurek z wodą i leje na całego, a rano znów jest słońce, więc kiedy w górach rozbija się obozowisko, pada. Wszystko gotuje się w dymie – woda, ryż. Lubię wędzoną herbatę, ale tamte zapachy były zbyt intensywne i wszechobecne. Góry to kolory, przede wszystkim zieleni, soczysta, nieujarzmiona.

Ale góra gorze nierówna.

Pamiętam, jak wchodziliśmy na górę Pico de Orizaba, najwyższy szczyt Meksyku, to bardzo trudna góra. Idzie się po stromym zboczu (nachylenie sięga nawet 40 procent!) pokrytym lodem, zawsze w parze z przewodnikiem. I to potączenie liną z drugim człowiekiem uświadamia, jak bardzo trzeba uważać przy każdym kroku, bo jeżeli zrobi się ten fąszywy, można pociągnąć za sobą partnera.

Góry uczą pokory, szacunku. Kiedy wchodziłam na Mount Kenia (mój pierwszy pięciotysięcznik) dopadła mnie choroba wysokościowa – przesadziłam z wiarą we własne siły,

przeforsowałam ciało, zwiódła mnie piękna pogoda i długi trekking. A trzeba było iść wolniej, rozważniej, bo w górach jest mniej tlenu. Dotarłam do bazy i poczułam ogromny ból głowy, byłam spuchnięta, nie mogłam spać, miałam wymioty. To była cenna lekcja pokory. Później nieraz widziałam takich śmiatków, którzy pędzili przed nami, chwalili się kondycją, a za 200 metrów padali na ziemię bez sił. W górach nie ma kozakowania.

Zagłęda pani do kraterów?

Tak! Chociaż nie zawsze się da, bo na przykład Kilimandżaro ma bardzo rozlane krawędzie. W Iranie wchodziliśmy na czynny jeszcze wulkan i wielkim przeżyciem było czuć go pod stopami – jak żyje, porusza się i bulgocze; jest w końcu żywym organizmem. Coś niesamowitego! Na każdej górze dociera do mnie, że przyglądam się procesowi, który wciąż się nie zakończył. To jak uczestnictwo w akcji porodowej. W Iranie, zdobywając wulkan Demawend, rzeczywiście zajrzałam do wnętrza krateru, wszyscy patrzyliśmy na tryskającą lawę, a potem przez dwa tygodnie leczyliśmy zapalenie spojówek. Ale było na co patrzeć, przewodnik, który był na szczycie prawie 190 razy, mówił, że takiej aktywności jeszcze nie widział.

A Małopolska to taka mała, cicha kraina; gdzie tutaj znajduje pani takie emocje?

Chociażby na Babiej Górze, kilka dni temu zdobyłam ją, kiedy właśnie padał śnieg. Kocham Tatry, kocham skałki Jury Krakowsko-Częstochowskiej i te wszystkie zagajniki kryjące skały, na które można wejść. Małopolska to moje miejsce na ziemi.

Podróże to również odkrycia kulinarne.

W Meksyku odkryłam guacamole, w wielu wersjach. Jadłam awokado przez całe dwa tygodnie i nie znudziło mi się. W indyjskich Himalajach próbowałam jedzenia wegańskiego, bo nasz przewodnik był buddystą, więc raczył nas specjami tej kuchni. Po takich posiłkach da się chodzić po górach, serio! Kiedy doszliśmy do bazy zlokalizowanej na pięciu tysiącach metrów, zjedliśmy kalafiora i bakłażana w tempurze, z ostrym sosem pomidorowym. Nie jadłam w górach nic lepszego. W podróżach zachwycałam się też curry i plackami pieczonymi na ogniu. Proste, mądre jedzenie.

Niczego nie zabiera pani z Polski? Żadnych konserw?

Gorzką czekoladę i kabanosy. Ale nie takie w folii, to muszą być dobrze wysuszone kabanosy z Małopolski, które zachowują świeżość przez dwa tygodnie i zniosą podróż na dnie plecaka. I proszę mi wierzyć – kabanosy potrafią w górach uratować życie.



FOT. PROMISS



TO BYŁ DOBRY ROK DLA POLSKIEJ NAUKI



ZRÓDŁO: MNiSW

Rozpoczyna się sezon akademicki 2019/2020. O tym, na jakim etapie wprowadzania w życie jest Konstytucja dla Nauki, rozmawiamy z Wiceprezesem Rady Ministrów oraz ministrem nauki i szkolnictwa wyższego Jarosławem Gowinem.

Twoja Podróż: Reforma szkolnictwa wyższego nie budzi dziś takich kontrowersji, jak jeszcze rok temu. Na jakim jest obecnie etapie?

Jarosław Gowin: Konstytucja dla Nauki weszła w życie 1 października 2018 r. Radykalnie zwiększyła ona autonomię polskich uczelni, co oznacza wielkie możliwości i wyzwania. To kluczowy element „Strategii na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju”, przedstawionej przez premiera Mateusza Morawieckiego w 2016 r. Razem zmieniamy polską naukę, dążąc do powiązania badań z potrzebami gospodarki. Zwiększamy potencjał innowacyjny polskich szkół wyższych i dostosowujemy ofertę edukacyjną do rynku pracy. Bez nowoczesnych uczelni i ośrodków badawczych na miarę XXI wieku trudno będzie utrzymać dotychczasowe tempo rozwoju naszego kraju.

Uczelnie i środowisko akademickie otrzymały też wsparcie finansowe.

Przeforsowaliśmy wzrost tegorocznego budżetu na naukę i szkolnictwo wyższe o ok. 1,3 mld zł. Uczelnie publiczne w latach 2019–2020 otrzymają nawet 3 mld zł w obligacjach

Skarbu Państwa. Ostatni rok to także podwyżki dla wszystkich nauczycieli akademickich zarabiających pensję minimalną. Średni wzrost wyniósł ok. 800 zł. Dla części asystentów, wykładowców i lektorów oznacza to ponad 30 proc. podwyżki.

Od 1 października 2019 r. wprowadzamy nowoczesny model szkół doktorskich. Kluczową zmianą jest wsparcie finansowe doktorantów, by mogli koncentrować się na samokształceniu i badaniach naukowych. Każdy doktorant otrzyma na początku stypendium w wysokości 2 350 zł, a po ocenie śródkresowej – 3 632 zł.

W minionym roku podniosła się pozycja polskich uczelni w rankingach międzynarodowych.

W publikowanym przez „Financial Times” zestawieniu 20. miejsce na świecie pod względem jakości studiów magisterskich z zakresu zarządzania przypadło Akademii Leona Koźmińskiego, a Szkoła Główna Handlowa awansowała w tej samej kategorii o dziewięć oczek. W jednym z najważniejszych na świecie rankingów uniwersytetów – QS World University Rankings – znajduje się 14 polskich uczelni, czyli o pięć więcej niż w poprzedniej edycji. Pięć polskich uczelni znalazło się wśród konsorcjów, które uzyskały status Uniwersytetu Europejskiego. To ogromny sukces polskiego świata akademickiego i kolejny dowód pozytywnych zmian zainicjowanych na polskich uczelniach w ostatnich latach. To był dobry rok dla polskiej nauki.

STUDENCKI LIFESTYLE

PORA OGARNAĆ KRAKÓW

MINI-PORADNIK DLA STUDENTÓW PIERWSZEGO ROKU (CZĘŚĆ 1)

Mówią, że studia są jak daleka podróż. Na początku drogi jesteśmy zupełnie inni niż na jej końcu. I choć początki bywają trudne, studenckie życie to wspaniały czas, kiedy poznajesz setki nowych osób, rozwijasz swoje pasje i od-
wieszasz mnóstwo nowych miejsc.

Ten, kto tu przyjechał, musi przyznać, że Kraków naprawdę ma swój klimat. I choć niektórzy muszą najpierw poznać miasto, aby je polubić, inni zakochują się w nim od razu. Jedno jest pewne – w tym mieście nie można się nudzić. Wyjeżdżając na studia poza swoje miejsce zamieszkania, musisz się liczyć z tym, że pierwszy rok może być trochę stresujący. Przygotowaliśmy dla Ciebie mini-poradnik, w którym znajdziesz kilka porad – jak ogarnąć Kraków i przetrwać pierwsze miesiące.

JEDZ

Musisz wiedzieć, że Krakusy nie lubią przepłacać. W sumie to dobrze, bo dzięki temu znajdziesz w Krakowie wiele miejsc, w których zjesz tani i dobry obiad. W końcu każdy wie, że z pustym żołądkiem wiedza do głowy nie wejdzie. Koniecznie odwiedź jeden z poniższych barów, a najesz się do woli.

Bar mleczny ŻAK, ul. Królewska 84,
Bar mleczny Żaczek, ul. Czarnowiejskiej 75
Stółówka Żaczek, ul. Oleandry 1
Bar Mleczny Flisak, ul. Kościuszki 1
Bar Mleczny Górnik, ul. Czysta 1
Smakosz, ul. Mogilska 58

JEDŹ

Otrzymana na początku roku akademickiego legitymacja studencka uprawnia Cię do 50% ulgi przy przejazdach środkami komunikacji miejskiej. Dzięki niej kupisz bilety na komunikację miejską o 50 proc. taniej. Pamiętaj, aby mieć ją zawsze przy sobie, na wypadek kontroli.

Bilet możesz kupić w jednym z sześciu punktów sprzedaży biletów. Kartę możesz doładować w dowolnym automacie

KKM, znajdującym się na terenie miasta. Listę punktów sprzedaży biletów, automatów KKM oraz szczegóły dotyczące podróżowania komunikacją miejską w Krakowie znajdziesz na stronie www.mpk.krakow.pl

BĄDŹ ZDRÓW

Przyjeżdżając z innego miasta, warto od razu zadbać o zarejestrowanie się do lekarza rodzinnego, który ma podpisaną umowę z NFZ. Oczywiście najwygodniej jeśli będzie jak najbliżej Twojego nowego miejsca zamieszkania. Chcąc bezpłatnie korzystać z opieki zdrowotnej, wystarczy złożyć odpowiednią deklarację, którą otrzymasz w wybranym ośrodku lub pobierzesz ze strony www.nfz.krakow.pl. W razie zagrożenia życia i zdrowia, zgodnie z obowiązującymi przepisami, pomocy medycznej powinna udzielić każda placówka medyczna.

I GADAJ PO KRAKOSKU

Żeby nie było tak prosto, przyjeżdżając do Krakowa warto sięgnąć po pomocny na co dzień słownik „krakowskiej gwary”. Dzięki temu zjesz dokładnie to co miałeś na myśli, a zastyszane „chodźże” nie będzie już dla Ciebie takim zaskoczeniem.

ić na pole – iść na dwór

jarzyniak – warzywniak

kremówka – napoleonka

ptyś – ekler

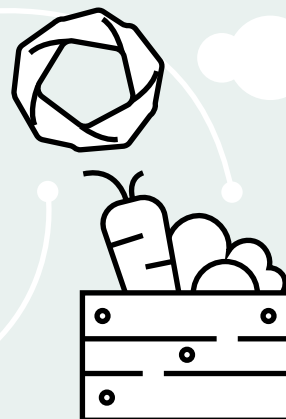
sznycel – kotlet mielony

kiszka – kaszanka

kapuza – kaptur

obwarzanki – precle

AŚ





TU MOŻE ZACZĄĆ SIĘ TWOJA PODRÓŻ



TULUZA – FRANCJA

Jest stolicą regionu Oksytania, w departamencie Górna Garonna. Leży nad rzeką Garonną. Jak zgodnie podkreślają osoby, które ją odwiedziły, jest wspaniałym miastem do spacerowania – sprzyjają temu klimatyczne uliczki z ciekawymi sklepikami, restauracjami i zabytkami, wspaniałe parki. Tuluza jest nazywana różowym miastem (la ville rose) z powodu charakterystycznej, lekko różowej cegły, widocznej na elewacjach wielu budynków miasta.

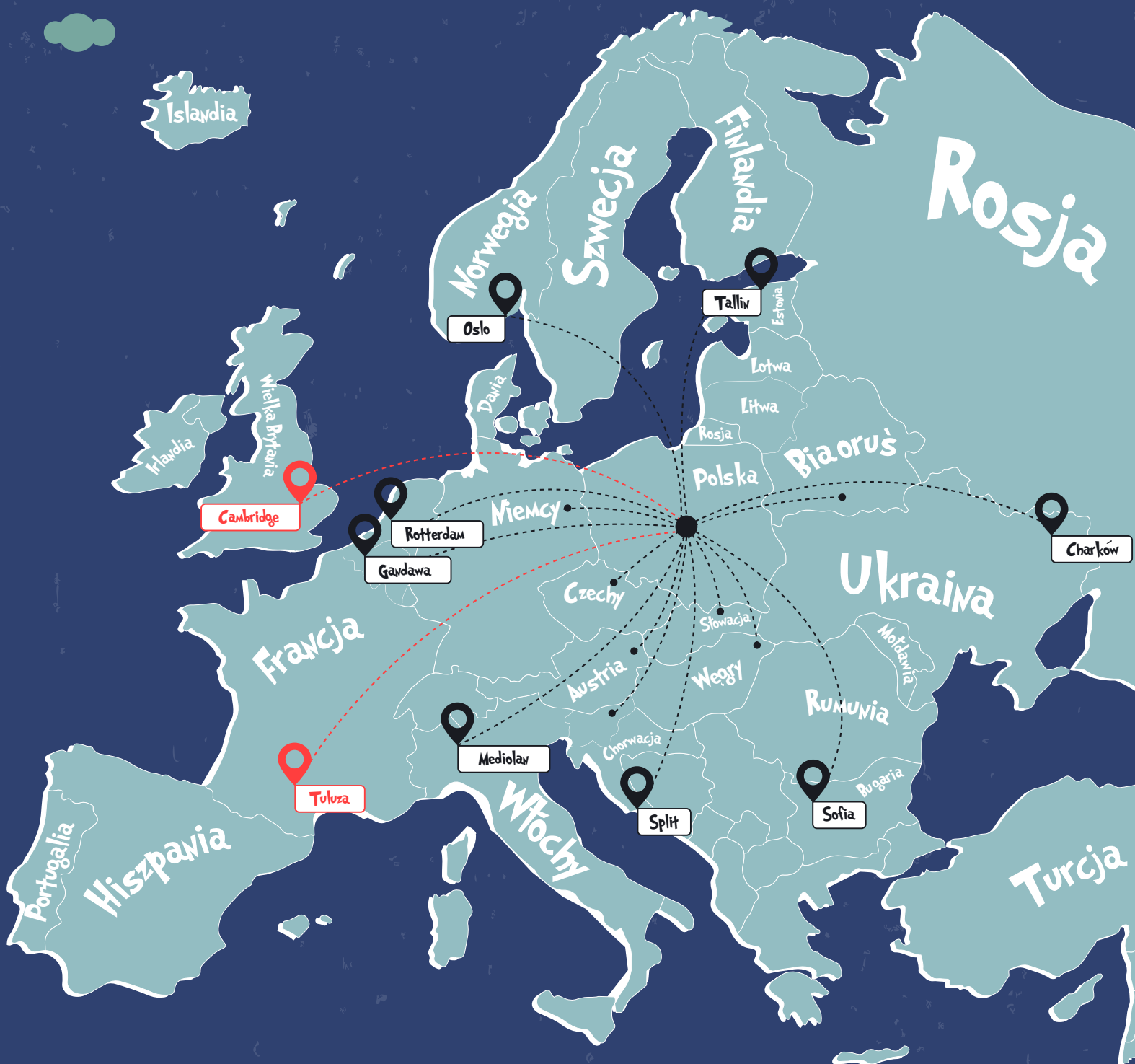
Warto zobaczyć:

Kapitol i plac przed nim Ważny punkt w planie zwiedzania Tuluz. Choć niewielkich rozmiarów (nie to, co Pałac Wilanowski w Warszawie czy Łańcut), to piękne malowidła na ścianach i suficie mogą nabawić zwiedzającego kręchu karku :-). Warto zwrócić potem uwagę na plac przed Capitołem, a mianowicie zbiór znaków zodiaku. Maja K

Bazylika Saint-Sernin Kościoły na szlaku pielgrzymek wędrujących na zachód, do grobu Świętego Jakuba w Santiago de Compostela musiały być potężne, by pomieścić wielkie grupy peregrynujących. Bazylika świętego Sernina (Saturnina), pierwszego biskupa Tuluz, męczennika zamordowanego w 250 roku – pochodzi z XI wieku. Z daleka widać wyniosłą romańską dzwonnice. Andrzej R

Ogród Japoński Ten ogród japoński otoczony jest dużym parkiem. W słoneczne sobotnie popołudnie było tam mnóstwo ludzi, którzy leżeli na trawie, spacerowali, czytali, spędzali miło czas z przyjaciółmi. Jeśli lubisz spędzać czas w otoczeniu zieleni, po prostu idź do tego parku i odwiedź Ogród Japoński. Violetta Profumata (tłumaczenie własne)

Kościół Jakobinów Miejsce to jest mocno przesiąknięte historią. Warto odwiedzić katakumby, gdzie znajdują się relikwie świętych oraz prezentowane są średniowieczne



Dworzec MDA w Krakowie dla wielu pasażerów jest miejscem, z którego dojeżdżają do pracy lub szkoły. Czasem może być też początkiem ich naprawdę wielkich podróży.

W dworcu MDA w Krakowie można dojechać do aż 17 krajów: Austrii, Belgii, Białorusi, Bułgarii, Chorwacji, Czech, Estonii, Francji, Holandii, Niemiec, Norwegii, Słowacji, Słowenii, Ukrainy, Węgier, Wielkiej Brytanii i Włoch.

Jakich atrakcji możemy się spodziewać w miejscach, do których dotrzemy bezpośrednio z krakowskiego dworca? Postanowiliśmy sprawdzić, co doradzają zobaczyć użytkownicy portalu turystycznego TripAdvisor. Wybraliśmy najwyżej oceniane przez TripAdvisor miejsca i fragmenty opinii, cenniejsze od suchych, przewodnikowych opisów.

W następnym numerze odkryjemy przed Wami kolejne niezwykle miejsca.



TU ZACZYNA SIĘ TWOJA PODRÓŻ



CAMBRIDGE, WIELKA BRYTANIA



OGRÓD JAPONSKI, FRANCJA



CAMBRIDGE – WIELKA BRYTANIA

Miasto i dystrykt w Wielkiej Brytanii, stolica hrabstwa Cambridgeshire. Leży nad rzeką Cam. Jest siedzibą drugiego po Oksfordzie najstarszego (założonego w 1209 r.) uniwersytetu w Anglii. Cambridge to ważny ośrodek przemysłowy, naukowy i turystyczny. Ze względu na koncentrację przemysłu bazującego na zaawansowanych technologiach, okolice te nazywane są Silicon Fen (przez analogię do Doliny Krzemowej w Stanach Zjednoczonych).

Warto zobaczyć:

Muzeum Fitzwilliam Dostojny i wspaniale prezentujący się budynek. Wstęp do muzeum jest bezpłatny. Bardzo bogata wystawa malarstwa i ceramiki (w tym wiele eksponatów z Dalekiego Wschodu). Dla mnie najciekawsze były wystawy: Egipt, Grecja i starożytny Cypr. chadzixxx (tłumaczenie własne)

Universytet Cambridge Odwiedziłam Cambridge z moim synem i jego dziewczyną. Syn będzie tam studiował od października. Uważam, że to miejsce jest niesamowite, a centrum miasta wyjątkowe. Pokochałam wszystkie małe sklepiki. Po prostu uwielbiam Cambridge. Maria H (tłumaczenie własne)

Rzeka Cam Nie ma nic przyjemniejszego niż przejażdżka gondolą w Cambridge w lipcowy, ciepły dzień. Każdy, kto planuje zwiedzić to miasto, musi skorzystać z tej atrakcji. Rejs trwa około godziny. Wokół uśmiechnięte twarze ludzi w sąsiednich gondolach, a po obu brzegach rzeki rozciąga się widok na przepiękne budynki uczelni. Przepełniają kaczki, tabędzie, wszędzie wokół jest zielono. 557agnieszkah

Kaplica King's College Wiele osób nie tylko pragnie zobaczyć wnętrza King's College Chapel ale również wybrać się na koncert chóru. Zarówno jedna, jak i druga atrakcja jest zdecydowanie warta polecenia. Bilet na koncert może okazać się dla niektórych zbyt drogi. Podpowiem, że można także wybrać się na mszę, podczas której chór występuje. Kasia R

Ogród Botaniczny Uniwersytetu Cambridge Naprawdę wspaniały ogród. Różnorodne sekcje, absolutnie piękne rośliny, do tego kawiarnia i część wypoczynkowa na zewnątrz. Jest też miejsce na pikniki! Nam najbardziej podobała się szklarnia. Idąc tam, zabierzcie ze sobą aparat i... dużo czasu. To miejsce leczy duszę. 70 chloen

RK

DZIELNICA CAPITOLE DE TOULOUSE, FRANCJA



naczynia liturgiczne. W tym kościele znajduje się także grób św. Tomasza z Akwinu. Ryszard K

Muzeum Historii Naturalnej Prawdziwe muzeum historii naturalnej z różnymi eksponatami zwierząt i owadów. Szczególnie polecam rodzinom z dziećmi, dobre doświadczenie edukacyjne. Warto skorzystać z bezpłatnej aplikacji, która ułatwi zwiedzanie. Wstęp bezpłatny w każdą pierwszą niedzielę miesiąca. Midz15 (tłumaczenie własne)

A skoro już jesteśmy we Francji, to przecież możemy powędrować nieco dalej i wziąć udział w lokalnych wydarzeniach, takich jak październikowe: Paryski Festiwal Jazzowy, Festiwal Garncarzy w Lyonie, Festiwal Papryki w Espelette i Sezon orzechów włoskich w regionie Périgord, czy listopadowe: Międzynarodowy Festiwal Folkloru i Wina w Dijon, Festiwal Jabłek w Le Havre oraz Sezon trufli w Périgord, Quercy i Prowansji.

PODRÓŻE Z DZIECKIEM? DA SIĘ!

TEKST. ANGELIKA STRZAŁA



@flying_arrows

Przed narodzinami synka miałam wrażenie, że inni ludzie chcieli nas trochę nastraszyć. „To teraz koniec podróży”, „z małym dzieckiem już się tak nie da”, „wreszcie trochę posiedzieć w domu”. Mieliśmy obawy jak to będzie, jak pojawienie się małego człowieka wpłynie na nasze największe uzależnienie – podróże. Czy będzie aż tak ciężko gdzieś polecieć?

Zanim zdecydowaliśmy o powiększeniu rodziny **przemierzaliśmy razem w ciągu 9 lat tysiące kilometrów**, zwiedziliśmy ponad 60 krajów na 5 kontynentach. Wspólne odkrywanie świata dodaje nam niesamowitej energii i pozwala nie tylko chłonąć nowe miejsca wszystkimi zmysłami, ale również być ze sobą cały czas. Uśmiech nie znika, a poprzez zdjęcia i zapiski zatrzymujemy odrobinę wspomnień.

Czy da się nadal podróżować po świecie, gdy pojawia się niemowlak? Da się! Przygotujcie się do tego i zacznijcie, póki taki malec jest jeszcze mało wymagający. Oczywiście jeśli nie macie żadnych zdrowotnych przeciwwskazań. Podstawą dla niego jest jedzenie, mama obok i miejsce do spania.

Dla mnie ważne było przygotowanie i zmniejszenie poziomu stresu związanego z tymi początkowymi podróżami. Gdy mały miał miesiąc, zabraliśmy go w podróż samochodem na trasie Kraków–Czorsztyn. Samolotem leciał pierwszy

raz, kiedy miał 2 miesiące – do Pescary, a następnie pociągiem pojechaliśmy na kilka dni do Rzymu. Większość zwiedzania smacznie przespał wtulony w chuście. Kilka kolejnych miesięcy spędziliśmy później podróżując po Polsce i budując odporność małego, a kiedy miał 7 miesięcy wybraliśmy się w podróż do Kambodży i Tajlandii. Dalekie i egzotyczne wakacje pełne zmian, przemieszczania się i w innym środowisku.

Przed pierwszym lotem wiedziałam, że najważniejsze będzie zadbanie o to, aby mały przetrwał zmiany ciśnienia, czyli startu i lądowania samolotu. To najlepsze rozwiązanie i nie ma chyba łatwiejszej formy niż karmienie piersią. Dopasowywałam karmienia do tych momentów i dodatkowo mały często zasypiał zaraz po starcie. Wygoda nie tylko dla nas, ale i dla współpasażerów, którzy często dopiero po wylądowaniu zauważali, że blisko nich siedział niemowlak.

Karmiłam go, kiedy tylko tego potrzebował, wiedząc, że to on jest najważniejszy i niczego bardziej nie potrzebuje – podczas rejsu po rzece Menam w Bangkoku i kiedy zgodził się, zwiedzając kompleks świątyń Angkor Wat w Kambodży. Leżąc na plaży na wyspie Hong Island, a także oglądając zachód słońca nad Jerozolimą z Góry Oliwnej. Da się karmić takiego malca w wielu miejscach na świecie, dostrzegając uśmiech na twarzach innych osób.



ŹRÓDŁO: [INSTAGRAM.COM/FLYING_ARROWS](https://www.instagram.com/flying_arrows)

Cieszę się, że zaczęliśmy z małym podróżować, kiedy nabrałmy do tego pewności i trochę bardziej poznaliśmy się nawzajem. Oswoił się z samolotem, z przemieszczaniem się, zmianami otoczenia.

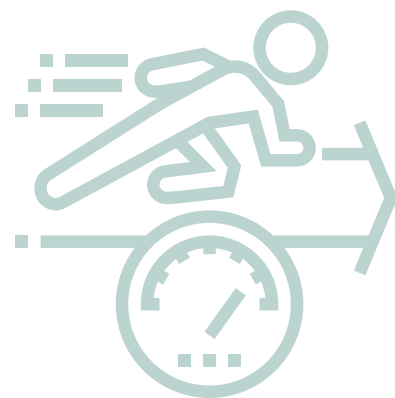
W ciągu 18 miesięcy odwiedził 17 krajów i ma za sobą ponad 30 lotów.

Usiadł pierwszy raz w samolocie, uczył się chodzić na filipińskich plażach, a roczek świętowaliśmy wspólnie w Wietnamie. Nasze hobby się zmieniło, bo dzielimy te chwile z synkiem, ale w ciągu ostatniego roku z pewnością podróżowaliśmy więcej, niż rok wcześniej. Planujemy bardziej zwiedzanie, kompletujemy dokładniej apteczkę, ale też przemieszczamy się dopasowując harmonogram dnia do jego potrzeb. Bez drzemek i jedzenia byłoby ciężko.

Czas w podróży to nasz wspólny czas i cudowna bliskość z małym chłopcem, który do nas dołączył. Niestety, jest jeden minus. Powroty do domu są ciężkie, bo mały po dwóch dniach w tym samym miejscu zaczyna się nudzić i roznosi go energia. Nie pozostaje nam nic innego, jak szukać kolejnych biletów.



WYŚCIGOWE AUTOBUSY NA STARCIE



8 września drużyna MDA S.A. wzięła udział w 8 edycji charytatywnego biegu Kraków Business Run, będącego częścią ogólnopolskiego Poland Business Run. Sztafeta wystartowała jednocześnie w dziewięciu miastach Polski z rekordową ilością uczestników – 27 253. Bieg miał na celu nie tylko wsparcie osób z niepełnosprawnościami narządów ruchu, m.in. po amputacjach, ale także propagowanie zdrowego trybu życia i integrację wśród ludzi biznesu.

W biegu uczestniczyły 5-osobowe sztafety. Każdy miał do pokonania dystans 3,8 km. Organizatorom udało się zebrać prawie 2,3 mln zł, które trafią do beneficjentów Fundacji Poland Business Run.

Jesteśmy pewni, że dla wszystkich uczestników była to świetna zabawa i doskonała okazja do pomocy potrzebującym. Cieszymy się, że byliśmy częścią tego wspaniałego wydarzenia. Daliśmy radę i mamy apetyt na więcej. Już teraz czekamy na kolejny Kraków Business Run.

KS



3,8 KILOMETRÓW

Dystans



Biegam

POMAGAM

19 ↔ 01:36:13

KILOMETRÓW

Razem przebiegliśmy w łącznym czasie

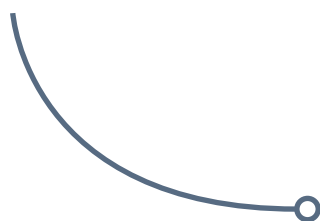
589

MIEJSCE na 1500 drużyn

WYKREŚLANKA

Znajdź **10** słów
związanych
z podróżowaniem
po Małopolsce

F	R	Ó	O	X	J	T	Y	D	L	W	T	A	Y	I
N	C	E	N	S	U	B	O	T	U	A	B	K	O	D
Ł	E	K	P	V	O	F	M	Ó	Ę	L	O	S	I	Ż
P	Z	Ż	K	O	H	J	W	T	S	I	K	L	B	N
T	R	W	H	O	C	T	A	T	M	Z	H	O	Ń	O
P	O	D	R	Ó	Ż	Z	P	L	E	K	O	P	X	J
U	W	Y	I	J	A	C	E	L	T	A	A	O	Ż	H
O	D	N	P	S	R	V	Ś	K	E	P	P	Ł	O	L
A	A	Q	F	U	Ą	B	W	L	A	C	L	A	M	K
T	Ł	J	B	G	E	I	Ń	M	R	L	A	M	Ą	B
K	K	Y	W	S	B	L	W	N	M	E	N	K	Ó	G
Ż	B	G	F	Q	P	E	T	Z	Y	M	Z	I	J	K
U	A	O	F	A	U	T	O	S	T	R	A	D	A	L
U	L	Ł	X	M	T	W	W	C	L	S	N	U	G	Y
D	N	D	A	S	Ń	Ł	U	Ż	I	G	K	X	B	R



Zyskaj dostęp do
kluczowych informacji
rynkowych

Monitorujemy opinie we wszystkich kanałach
sprzedaży i komunikacji. Budujemy społeczności
zaangażowanych klientów i fanów marek.
Doradzamy i wspieramy menedżerów w ich
codziennych i strategicznych działaniach
dostarczając interesujące dane rynkowe.

Skorzystaj z naszej wiedzy, doświadczenia
i pomysłów.



NOW YOU KNOW!

mobileinstitute.eu

WWW.BILETY.WISLA.KRAKOW.PL




WISŁA vs. PIAST

KRAKÓW
 GLIWICE

PIĄTEK / 18 PAŹDZIERNIKA 2019 / 20:30
STADION MIEJSKI IM. H. REYMANA



OBCHODY 80. ROCZNICY POWSTANIA POLSKIEGO PAŃSTWA PODZIEMNEGO

Wystawa „Zaczęło się w Krakowie. Pierwsze lata konspiracji”
ODŚLONA DRUGA

27.09
2019

MUZEUM ARMII KRAJOWEJ W KRAKOWIE
ul. Wita Stwosza 12, Kraków








PODRÓŻ NA CZTERY ŁAPY

PSI BAGAŻ



11 RZECZY, KTÓRE TRZEBA ZABRAĆ W PODRÓŻ Z PSEM

Na krótkich czy na długich łapkach, z prostym czy zakręconym ogonkiem, kundelek czy rasowiec... – nie ma znaczenia. Do podróży z każdym czworonogiem trzeba się odpowiednio przygotować. Dlatego stworzyliśmy psi niezbędnik, czyli listę rzeczy absolutnie koniecznych podczas podróży z czworonogiem.

Rozpoczynając samą wycieczkę autobusem pies styka się z wielością nóg, dźwięków oraz nowych zapachów. Dlatego tak ważne jest, aby zapewnić mu maksymalne bezpieczeństwo i wygodę.

Wyruszając w drogę, zaplanuj wyjazd na godziny nocne lub wczesne godziny poranne, aby uniknąć największych upałów. Nie zapomnij o zagwarantowaniu czworonogowi przerwy na „psie sprawy” i rozprostowanie łap.

Poniżej prezentujemy listę 11 rzeczy, które powinny się znaleźć w „psim bagażu”.

1. **Psi aviomarin.** Również psiaki czasami cierpią na chorobę lokomocyjną. W takim przypadku podaj mu specjalną tabletkę na 30 min przed wyjazdem. Dodatkowo zaleca się nie karmić psiaka przed drogą.
2. Niezależnie od celu waszej podróży koniecznie zabezpiecz psa przed kleszczami. **Kropelki, obróżki** – na rynku znajdziesz wiele preparatów, które uchronią psa nie tylko przed kleszczami, ale również pchłami.
3. **Kaganiec, obroża i smyczka** – niezbędne „trio” w podróży. Nawet jeśli rozumiecie się ze swoich psem „bez słów”, są sytuacje, w których ten zestaw okaże się nieodzowny. Przewoźnicy dopuszczający przewóz czworonogów, godzą się na to pod warunkiem założenia im kagańca i trzymania na smyczy. Bez względu na jego wiek czy wagę. W końcu nie każdy ze współpasażerów musi kochać zwierzęta tak, jak my.
4. **Szczepienie** przeciwko wściekliznie. To „psi obowiązek” każdego właściciela. Pamiętaj, że szczepienie nabiera mocy dopiero po trzech tygodniach. Sprawdź

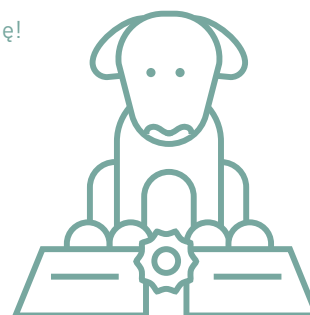
również, czy pies jest odrobaczony, a jego ogólny stan zdrowia pozwala na dłuższą podróż.

5. **Miseczki** – jedna na wodę, druga na jedzenie. Najlepsze będą te silikonowe, rozkładane. Zajmują bardzo mało miejsca, więc łatwo je wrzucić do każdego bagażu.
6. **Psia watówka.** Pamiętaj o zabraniu ze sobą wody oraz suchej karmy. Najlepiej, jeśli będą to te same chrupki, jakie je na co dzień, aby podczas podróży nie wprowadzać zmian w psim menu.
7. **Adresówka** – must have, w szczególności w podróży. W przypadku zaginięcia czworonoga, ułatwia znalezienie opiekuna. Zamieść na niej imię psa, swój adres i telefon. Jeśli jedziesz za granicę, ważne, aby numer telefonu zaczynał się od kierunkowego +48.
8. **Psia książeczka zdrowia** – zawsze i obowiązkowo. Może się przydać w razie konieczności wizyty u weterynarza, bądź potwierdzenia wszystkich szczepień.
9. **Transporter.** Wielu przewoźników wymaga umieszczenia małych piesków w specjalnie przystosowanych transporterach.
10. **Woreczki do sprzątnia po twoim pupilu.** Nie zajmują dużo miejsca, pozwolą zachować porządek i mieć szybką odpowiedź na „psie sprawy”.
11. Wytarmoszona **zabawka** lub ulubiony kocyk. To równie ważny element psiej „podróżnej wyprawki” (szczególnie dla szczeniaków). Dzięki znanej rzeczy zwierzę w nowym miejscu będzie się czuć spokojniej i bezpieczniej.

Pamiętaj, aby w swoim plecaku lub torbie mieć również pyszne smakołyki, którymi nagrodzisz czworonoga za udaną, wspólną podróż.

Psi bagaż spakowany? Hau hau i w drogę!

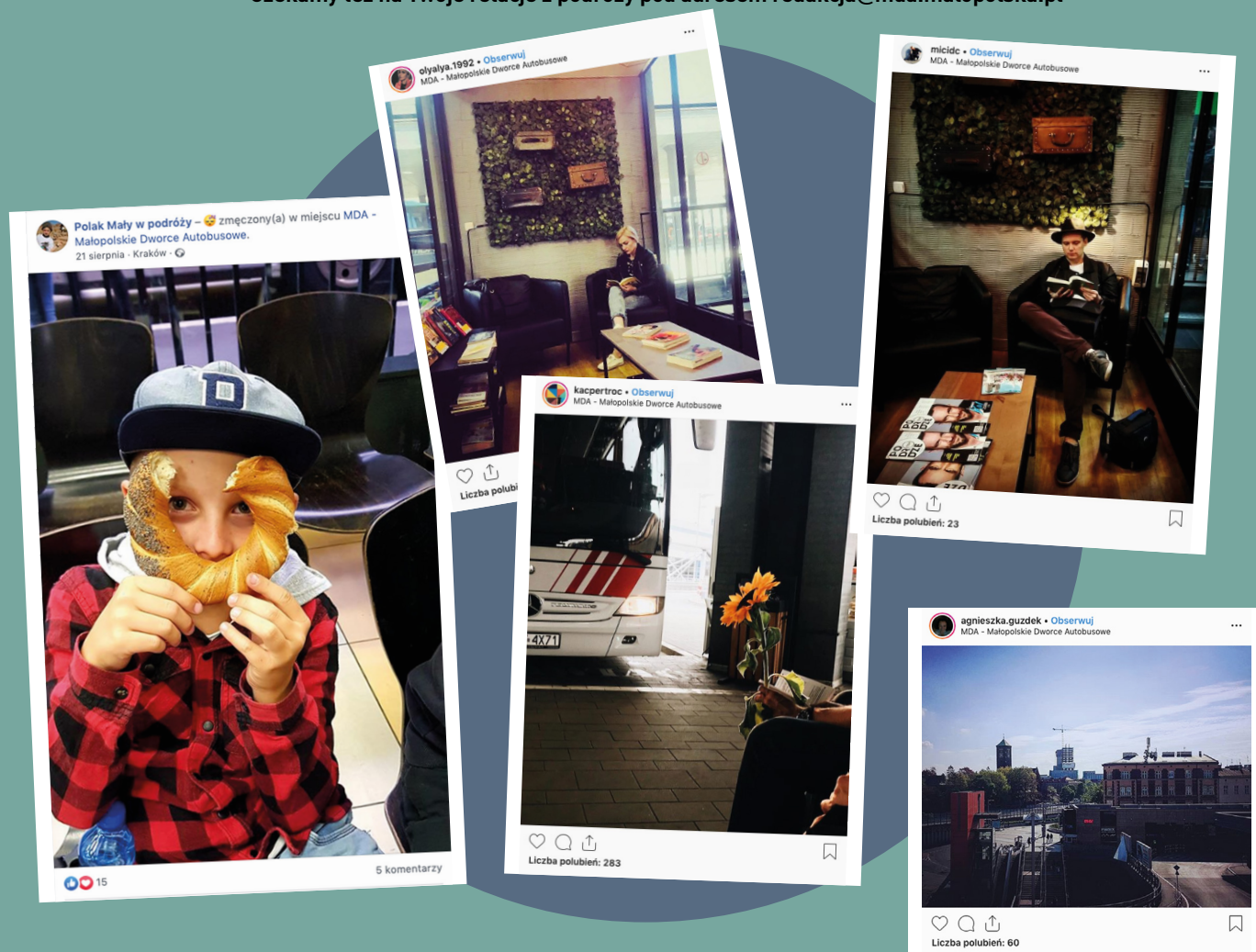
AŚ



BĄDŹ CZĘŚCIĄ NASZEJ PODRÓŻY



Wrzucaj zdjęcia na swój profil z #mda_malopolska, a my opublikujemy je w kolejnych numerach.
Czekamy też na Twoje relacje z podróży pod adresem redakcja@mda.malopolska.pl



REDAKCJA

REDAKTOR NACZELNY
Katarzyna Synowiec

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Monika Kowalik, Ryszard Kozik,
Bartosz Siuta, Agnieszka Ślusarczyk

TWOJA PODRÓŻ

Bezpłatny magazyn Małopolskich
Dworców Autobusowych S.A
WYDAWCA Małopolskie Dorce
Autobusowe S.A.
Al. Beliny – Prażmowskiego 6a/6,
31-514 Kraków
redakcja@mda.malopolska.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE
Studio Graficzne Papercut

DRUK Grupa INTROMAX

NAKLAD 15 tys. egzemplarzy

NA OKŁADCE Ewa Wachowicz,
Fot. Mietek Matek, One Step Studio



od **9.11**



Opera za trzy grosze

LISTOPAD: 9, 10, 23, 24 / GRUDZIEŃ 6, 7



od **18.09**

Powróćmy do tamtych lat

WRZESIEŃ: 18 / PAŹDZIERNIK: 19, 20 / LISTOPAD: 6, 7

od **3.10**



Chicago

PAŹDZIERNIK: 3, 5, 6, 10, 11, 12, 13

/ LISTOPAD: 15, 16, 17, 28, 29, 30 / GRUDZIEŃ 1, 31



od **28.09**

Dziewczyna z plakatu

WRZESIEŃ: 28, 29 / PAŹDZIERNIK: 23, 24

/ LISTOPAD: 12, 13

TEATR
VARIÉTÉ

KRAKOWSKI TEATR VARIETE - INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA