

TU ZACZYNA SIĘ TWOJA PODRÓŻ

BEZPŁATNY MAGAZYN MDA S.A.

MDA
MAŁOPOLSKIE DWORCE AUTOBUSOWE S.A.

Wspólnie rozwijamy
Małopolskę

str. 6

Tu może zacząć się
Twoja podróż - Ateny

str. 12

Praktyczne rady
na podróż autobusem

str. 20

Jestem poszukiwaczem
wolności, dzikości
i przygody

Mikołaj Sondej



WRZESIEŃ
NR 4(18)/2024
ISSN: 2658-0624



DRODZY CZYTELNICY!

Wrześniowe poranki przypominają nam już o zbliżającej się małymi krokami jesieni, która może być również bardzo fascynująca. Dlatego zabieramy Was w kolejną podróż w te bliskie, ale też bardziej odległe miejsca.

Odwiedził chyba koło setki państw, poznał tysiące ludzi, szedł na nartach przez śnieżne pustynie, jechał rowerem przez pustynie piaszczyste, wędrował przez dzikie lasy pełne niedźwiedzi, pływał kajakiem po rzekach, morzach i fiordach. Zapraszamy na niesamowity wywiad z Mikołajem Sondejem, który podróżuje po najdalszych zakątkach świata od ponad 10 lat, a swoje podróże relacjonuje na profilu instagramowym, gdzie obserwuje go prawie 150 tys. osób.

Sprawną komunikacja, dostęp do opieki zdrowotnej i edukacji na wysokim poziomie, ale także poczucie bezpieczeństwa – to nasz wspólny interes, bo tego chcemy wszyscy, dla siebie, dla naszych rodzin, najbliższych – przekonuje Pan Łukasz Smółka, Marszałek Województwa Małopolskiego. Zapraszamy na wyjątkową rozmowę.

Kiedy myślimy o Alpach, to w głowach mamy potężne i majestatyczne góry, ciężkie do zdobycia i wymagające, nawet dla doświadczonego wędrowca. Czy Alpy są przeznaczone tylko dla wytrawnego podróżnika? Tego dowiedzie

się z ciekawej wyprawy podróżników i prowadzących bloga MyNaSzlaku.pl - Angeliki i Mateusza Grzegorzek.

W tym numerze nasze kroki kierujemy do historycznych Aten, stolicy Grecji i jednego z najważniejszych ośrodków turystycznych Europy z zabytkami kultury antycznej. Przeczytajcie i zobaczcie sami.

Tym razem wyruszamy w krótką podróż po „Nguru i Waka” czyli Australii i Oceanii, żeby przyglądnąć się temu odległemu i fascynującemu regionowi świata. Zapraszamy do ciekawej lektury.

Zuzanna Długosz – „Baba z gór” – daje Wam kilka praktycznych rad i wskazówek na temat tego, jak podróżować autobusem i na co zwrócić szczególną uwagę.

A na koniec kilka zdjęć i kolorowanka na jesienne podróże.

To co? Ruszajmy w drogę.

Redakcja

KRAKÓW

Kasy – górna płyta

poniedziałek–niedziela
06:00–20:45



Skrytki bagażowe



Przechowalnia bagażu



Kantor

Kasy – dolna płyta

poniedziałek–niedziela
5:45–21:00



Defibrylator

Punkt Informacji Turystycznej

poniedziałek–piątek
7:00–16:45



Płatność kartą

sobota–niedziela

07:00–14:45



Wi-Fi

Przechowalnia bagażu

poniedziałek–niedziela
06:00–21:45



Gastronomia

Skrytki bagażowe czynne 24 h

www.mda.malopolska.pl



www.pks.pl

Sprzedż biletów online



NOWY SĄCZ

Kasa i informacja

poniedziałek–piątek 06:00–18:45
sobota 07:00–16:45
niedziela 09:00–18:45



Defibrylator



Płatność kartą

Po zamknięciu kasy informacji pasażerom udzielają Dyżurni Ruchu



Wi-Fi



Gastronomia



@mda_malopolska



@MalopolskieDworceAutobusowe

04



JESTEM
POSZUKIWACZEM
WOLNOŚCI,
DZIKOŚCI
I PRZYGODY

12

TU MOŻE ZACZAĆ
SIĘ TWOJA PODRÓŻ –
ATENY

20

PRAKTYCZNE
RADY NA PODRÓŻ
AUTOBUSEM

06



WSPÓLNIE
ROZWIJAMY
MAŁOPOLSKĘ

15

ROZMÓWKI ZE
SMAKIEM

22

KOLOROWANKA

10

ALPY – PODRÓŻ
POD MONT BLANC

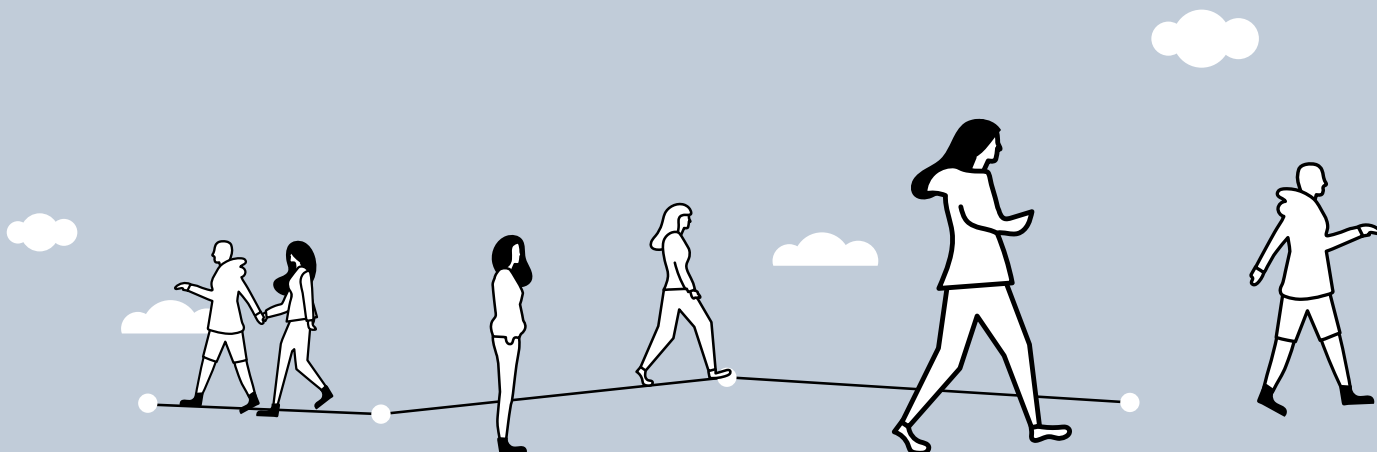
16

NGURU I WAKA CZYLI
AUSTRALIA I OCENIA

23

FOTOSTORY

SPIS TREŚCI



JESTEM POSZUKIWACZEM WOLNOŚCI, DZIKOŚCI I PRZYGODY



Mikołaj Sondej

Poczułeś kiedyś w trakcie podróży strach, że to może być ten jeden raz za daleko, że podjąłeś zbyt duże ryzyko?

Mikołaj Sondej: - Mam zawsze problem z pytaniami o rzeczy ekstremalne, bo nie chcę wyjść na poszukiwacza adrenaliny. Oczywiście, w moich podróżach jest trochę adrenaliny, ale przede wszystkim jestem poszukiwaczem wolności, dzikości i przygody. Lubię też odkrywać i docierać do miejsc, w których nie było wielu ludzi. I robić rzeczy, których wielu ludzi przede mną nie robiło. Może faktycznie dla niektórych ludzi rzeczy, które robię, wydają się ekstremalne i na granicy, aczkolwiek ja to zawsze porównuję do prowadzenia auta. Jeżeli jedziemy autostradą 150 kilometrów na godzinę i pierwszy raz prowadzimy auto, to jest to ekstremalne i lekko nierozsądne, bo wystarczy mały błąd... Po paru latach kierowania autem możemy jechać 150 i nie jest to dla nas wyzwaniem. Tego, co robię w moich podróżach, w miejscach, w których się znajduję, w sytuacjach, w których jestem, wyuczyłem się z wiekiem. Nauczyłem się być małym mistrzem improwizacji w momentach, kiedy zazwyczaj ludzie panikują. Z taką zdolnością jestem w stanie sobie poradzić w wielu momentach i sytuacjach.

Mikołaj Sondej podróżuje po najdalszych zakątkach świata od ponad 10 lat. Zazwyczaj robi to samotnie. Swoje podróże relacjonuje na profilu instagramowym, gdzie obserwuje go prawie 150 tys. osób.

Jak radzisz sobie z samotnością w podróży?

- Są podróże, w trakcie których nieustannie spotykam ludzi, nawet jeżeli jestem jedynym „białosem”, a dookoła mnie lokalni mieszkańcy. Ale są też takie wyprawy, w trakcie których jestem sam całymi dniami, a nawet tygodniami.

Dzisiaj bycie w samotności wydaje się o wiele trudniejsze niż sto lat temu, bo nie potrafimy się wyciszyć. Żyjemy w społeczeństwie, gdzie dookoła cały czas mamy świecące prostokąty - wszędzie są neony, nieustannie słyszymy dźwięki aut, od rana do wieczora jesteśmy otoczeni ludźmi, dźwiękami i różnymi bodźcami. Ale samotności można się nauczyć. Nie mówię, że powinniśmy wszyscy zacząć nagle chodzić do lasu na dwa tygodnie, żeby spędzić ten czas sam na sam ze sobą i swoimi myślami. Ale można wybrać się na dzień, potem dwa... To wszystko jest do wytrenowania, przyzwyczajania się, okiełznania.

Co jest dla ciebie najważniejsze w podróżowaniu - adrenalina, przekraczanie własnych granic, poznawanie nowych miejsc i ludzi...?

- Chyba poczucie wolności, ale to połączenie wielu różnych czynników: bycia w naturze, bycia w samotności, także adrenaliny, choć nie nazwałbym się jej poszukiwaczem, bo nie o to chodzi w moich podróżach. Mam nadzieję, że to, co w nich odnajduję, jest głębsze niż poszukiwanie ekstremalnych wrażeń. Chodzi także o cały pakiet pierwotnych emocji, których dostarcza natura. To jest po prostu bardzo fajne i sprawia, że żyję pełnią.



fot. Mikołaj Sondej

Wyobrażasz sobie życie bez podróży?

- Tak, choć z pewnością jeszcze nie przez kolejnych parę lat. Odwiedziłem chyba około setki państw, poznałem tysiące ludzi, szedłem na nartach przez śnieżne pustynie, jechałem rowerem przez zwykłe pustynie, wędrowałem przez dzikie lasy pełne niedźwiedzi, pływałem kajakiem po rzekach, morzach i fiordach. Z tej różnorodności, kontaktu z naturą i ludźmi nie chciałbym dziś rezygnować. Ale nie jest wykluczone, że kiedyś zamienię to wszystko na chodzenie chodnikiem.

Jaki wpływ na twoje życiowe wybory miała rodzina?

- Pochodzę z rodziny marynarskiej, więc wizja, że gdzieś tam jest inny świat, do którego można pojechać, była obecna w moim życiu od zawsze. Wiszące w domu na ścianach maski inspirowały mnie, podobnie jak filmy o Indianie Jonesie. Bliskość morza i marynarzy pozwalały mi marzyć o świecie za oceanem. I pewnie od tego marzenia pojawiła się we mnie potrzeba sprawdzenia, co jest za tym oceanem, co jest za tą górą, co jest za tym lasem. Marzyłem o tym wszystkim, a teraz realizuję to, co zaplanowałem w dzieciństwie.

Jak długo planujesz wyprawę?

- Kiedyś podróżowanie wymagało niesamowitej logistyki. Dziś to wszystko, co kiedyś się robiło miesiącami, może zrobić tak naprawdę w przeciągu weekendu. Wystarczy



fot. Mikołaj Sondej

usiąść przed komputerem. A ponieważ podróżuję regularnie, jest to już dla mnie rodzaj rutyny, o której już specjalnie nie muszę myśleć. Jestem dziś w stanie z dnia na dzień spakować się i ruszyć na wyprawę, która by trwała 2-3 tygodnie.

Masz ulubione regiony świata?

- Lubię po prostu naturę, która nie pozwala mi o sobie zapomnieć. Naturę, która walczy o moją uwagę. Wyjątkowym miejscem jest więc dla mnie koto podbiegunowe, które ciągle walczy o uwagę człowieka (spędziłem tam najwięcej czasu), wyjątkowe są pustynie, dzikie, gęste lasy, wielkie morza... Świat jest wielki i szeroki, szkoda by było ograniczać się do jednego czy dwóch regionów.

Są jeszcze wciąż miejsca, które bardzo chciałbyś poznać?

- Oczywiście! Jestem - mam nadzieję - jeszcze całkiem młody. Nie lubię kolekcjonować pieczętek i krajów. W nowe miejsce lubię wsiąknąć, posiedzieć tam parę miesięcy, przeżyć soczystą przygodę. Jest wiele miejsc na świecie, do których chciałbym pojechać i pewnie pojedę. Są też z pewnością takie, których nie zobaczę, bo po prostu nie zdążę. Teraz skupiam się na polarnych wyprawach, bo od paru lat moim głównym celem jest zdobycie bieguna południowego (to jedno z marzeń z dzieciństwa). Mam nadzieję, że w przyszłym roku w grudniu zostanę piątym Polakiem, któremu się to uda. Ale przede mną jeszcze wiele dróg do przejścia i mórz do przepłynięcia.

WSPÓLNIE ROZWIJAMY MAŁOPOLSKĘ

– ROZMOWA Z MARSZAŁKIEM ŁUKASZEM SMÓŁKĄ



Łukasz Smółka – Marszałek Województwa Małopolskiego

Często podkreśla Pan, że stawia na współpracę i z uwagą słucha głosów wszystkich środowisk, niezależnie od poglądów. Czy to ma związek z pańskimi pomysłami na Małopolskę na najbliższe lata?

-To naturalne, że o wspólnych celach rozmawia się ze wszystkimi zainteresowanymi. Sprawna komunikacja, dostęp do opieki zdrowotnej i edukacji na wysokim poziomie, ale także poczucie bezpieczeństwa – to nasz wspólny interes, bo tego chcemy wszyscy, dla siebie, dla naszych rodzin, najbliższych. Dlatego jeszcze podczas wyborów marszałka podkreślałem, że stawiam na współpracę, rozmowę ze wszystkimi środowiskami, wszystkimi radnymi. Wychodzę z założenia, że mieszkańcy będą nas oceniać przez pryzmat tego, czy jesteśmy skuteczni, czy wspólnie szukamy rozwiązań czy przeszkód, czy potrafimy realizować projekty zmieniające Małopolskę na lepsze ponad podziałami. Kiedy wyznacza się konkretne cele na przyszłość, trzeba zrobić wszystko, by dane słowo zostało dotrzymane. Kluczem do sukcesu na tym polu jest moim zdaniem współpraca. I często podkreślam, że w pojedynkę idzie się szybciej, ale w zespole idzie się dalej. Dlatego z małopolską drużyną samorządową chcemy działać i iść naprzód współpracując. To kluczowe, zważywszy, że przed nami czas ciężkiej pracy dla regionu i jego mieszkańców.

Za panem pierwszy miesiąc na stanowisku marszałka Małopolski. Jaka jest Pana wymarzona Małopolska i jak szybko może się taka stać?

Chcemy Małopolski zdrowej, przedsiębiorczej, dobrze skomunikowanej i bezpiecznej. Otwartej na nowe pomysły



i technologie, nastawionej na współpracę i rozwój. Przyjaznej mieszkańcom i tym, którzy nas odwiedzają. To jest marzenie mocno osadzone w tym, jak postrzegam Małopolskę z perspektywy dotychczasowej, ponad pięcioletniej pracy w zarządzie województwa - nasz region już teraz w dużej mierze taki właśnie jest. Czekająca nas praca to przyspieszenie, doskonalenie, wykorzystanie tego małopolskiego potencjału do maksimum. Można to wszystko osiągnąć przez konsekwentne wyznaczanie celów, realizację inwestycji strategicznych. To wszystko już się dzieje.

Wyzaczył Pan już cele na tę kadencję?

Z pewnością czekają nas duże wyzwania w obszarach transportu, ochrony zdrowia i bezpieczeństwa. Istotny będzie zakup nowych pociągów i zagęszczenie siatki połączeń, ponieważ w Małopolsce liczba osób wybierających tę formę publicznego transportu zbiorowego rośnie z roku na rok. Ważna będzie również realizacja inwestycji drogowych, które już zostały zaprojektowane, w tym obwodnic i dróg wojewódzkich – bo tego oczekują mieszkańcy, którzy dojeżdżają codziennie do pracy, na studia czy do szkoły.

W obszarze zdrowia najważniejsza będzie kontynuacja dużych inwestycji w doposażanie szpitali: zakup nowoczesnej aparatury i sprzętu, który da mieszkańcom dostęp do usług zdrowotnych na najwyższym poziomie, a personelowi medycznemu ułatwi pracę. To się łączy z ostatnim obszarem, o którym wspominałem, czyli bezpieczeństwem. Ono również jest dla nas kwestią fundamentalną. Już w poprzedniej kadencji samorząd wojewódzki podpisał porozumienie ze służbami działającymi w tym obszarze. Zależy nam na dobrej współpracy z nimi i każda z nich – straż pożarna, policja, ratownicy - może liczyć na nasze wsparcie. Dlatego konsekwentnie inwestujemy w nowoczesne karetki, sprzęt ratowniczy czy specjalistyczny - wszystko to, co zapewnia im gotowość do działania i przekłada się na nasze bezpieczeństwo.

Mówi pan o nowych pociągach i połączeniach, rosnącej liczbie pasażerów. Skąd Pana zdaniem takie zainteresowanie tym środkiem transportu wśród podróżnych i jak je utrzymać?

Podróże koleją są komfortowe i bezpieczne, a kursy – przewidywalne i szybsze niż podróż samochodem. To są



argumenty, które trafiają do każdego z nas, bo wszyscy cenimy swój czas i wygodę. Dziś obserwujemy efekty tego, że wprowadziliśmy atrakcyjną ofertę przewozową, realizowaną przez nowoczesne składy, że systematycznie przybywa nowych połączeń, że promujemy odpowiedzialne względem środowiska podejście do transportu i ograniczenie korzystania z samochodu w miastach. Dojeżdżając pociągiem do pracy sam obserwuję wypełnione parkingi przy stacjach kolejowych. Przesiadanie się z samochodu do pociągu to już mocny trend - korzystny dla wszystkich, bo ekologiczny i zmniejszający ruch drogowy w miastach. Ten trend opisują konkretne liczby: tylko w ubiegłym, rekordowym roku, przewoźnicy kolejowi wykonujący połączenia pasażerskie w województwie małopolskim obsłużyli ponad 20 mln pasażerów. Dla porównania, rok wcześniej z przewozów kolejowych w Małopolsce skorzystało ponad 16,4 mln osób. W roku 2019 było to niecałe 12 mln. Wracając do teraźniejszości - w tym roku możemy przekroczyć barierę 21 mln osób. Sprzyja temu oferta przewozowa: Koleje Małopolskie, Polregio i Koleje Śląskie uruchamiają dziennie w regionie ponad 440 połączeń. A może być jeszcze lepiej, bo w najbliższych latach planujemy zakup kolejnych

pociągów. Jesteśmy w trakcie przetargu, pierwsze nowe składy mogą się pojawić już w 2026 roku.

Co z ruchem samochodowym i tymi, którzy z różnych powodów nie mogą przesiąść się na kolej? Wspomniat Pan o inwestycjach drogowych.

Moim priorytetem w tym obszarze jest poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego i usprawnienie sieci drogowej. Realizujemy to poprzez strategiczne inwestycje: modernizację ciągów drogowych, budowę dróg i obwodnic miejscowości, ale także doświetlenie przejść dla pieszych. Z punktu widzenia komunikacji w regionie i przez region, kluczowe jest w tym momencie dokończenie budowy Północnej Obwodnicy Krakowa i trasy S7 na odcinku Kraków – granica z województwem świętokrzyskim. Bardzo istotna będzie także budowa Sądeczanki, która jest zadaniem rządowym. Jako województwo skupiamy się natomiast na budowie obwodnic. Chodzi m.in. o takie inwestycje, jak kolejny etap obwodnicy Zielonek oraz budowy obwodnic Brzeszcz, Szczurowej, Lisiej Góry, Żabna i Liszek. Mamy już przygotowane dokumentacje i projekty tych inwestycji. W przypadku obwodnicy

Szczurowej budowa już trwa i na początku września ma być ukończona.

Najnowsze dane pokazują, że równie szybko, co liczba osób korzystających z różnych form transportu zbiorowego, rośnie w Małopolsce liczba turystów. Tylko w ubiegłym roku region odwiedziło ponad 20 mln osób, a wptywy z turystyki wyniosły ponad 13 mld zł. Czy to będzie ważny obszar w planach rozwoju Małopolski w najbliższych latach?

Wyniki sektora turystycznego faktycznie są imponujące, szczególnie biorąc pod uwagę wstrząs, jaki odczuła branża wskutek pandemii. Ostatnim tak dobrym rokiem w małopolskiej turystyce był 2019, kiedy liczba odwiedzających wyniosła ponad 17 mln. Od 2020 roku prowadziliśmy działania nakierowane na odbudowę tego zainteresowania. Rok 2023 był pierwszym od czasów pandemii, kiedy wyraźnie zobaczyliśmy, że to się udało: nie tylko liczba turystów w Małopolsce przekroczyła 20 mln, ale też otrzymaliśmy wyraźny sygnał od podmiotów przemysłu turystycznego o chęci zwiększenia zatrudnienia. To napawa optymizmem, ale oczywiście przed nami wciąż wiele do zrobienia. Zresztą działania promocyjne i wspierające ten sektor są przez nas prowadzone nieustannie.

Jak utrzymać te wyniki i przyciągnąć nowych odwiedzających?

W ubiegłym roku zakończyliśmy realizację szeroko zakrojonej kampanii skierowanej do turystów zagranicznych, w ramach projektu „Małopolska – cel podróży”. Wspólnie z Małopolską Organizacją Turystyczną i Miastem Kraków promowaliśmy w niej nie tylko turystykę kulturową, ale także kulinarną, aktywną – w tym górską, rowerową, wellness i spa. To były kampanie internetowe, spoty, misje gospodarcze, prezentacje targowe. Możemy mówić o fantastycznych efektach, bo wzrost liczby odwiedzających z zagranicy w 2023 roku wyniósł 345 proc. względem roku poprzedniego. Naturalnie, bardzo istotną rolę pełni w tym wszystkim obszar transportu w regionie, w tym systematycznie rozbudowywana siatka połączeń z krakowskich Balic. Uzupełnieniem kampanii zagranicznej były kampanie krajowe, realizowane w okresie letnim i zimowym: „Daj się ugościć w Małopolsce” oraz „Małopolska. Misja Zima”. Z myślą o kontynuacji tych działań i wzmacnianiu tendencji wzrostowej w ruchu turystycznym zaplanowaliśmy wiele działań, które pozwolą rozwijać ofertę turystyczną i rekreacyjną regionu w kolejnych latach. Propozycje projektów dotyczą

m.in. rozbudowy i promocji szlaków turystycznych wraz z budową schronisk na szlakach, rozbudowy sieci tras rowerowych VeloMałopolska oraz działań mających na celu promocję gospodarczą Małopolski. Zaplanowaliśmy także wsparcie rozwoju stref rekreacyjnych oraz stref aktywności, tj. np. tężni, punktów widokowych, kąpielisk, wód leczniczych i mineralnych, jak również rozwój infrastruktury turystycznej wokół zbiorników wodnych.

Czyli Małopolska otwarta i gościnna dla turystów. A jaka dla swoich mieszkańców?

Jeśli miałbym to podsumować jednym zdaniem, to powiedziałbym, że chciałbym aby mieszkańcy czuli się po prostu dobrze zaopiekowani. Począwszy od opieki zdrowotnej na dobrym poziomie, gotowości służb dbających o bezpieczeństwo, przez dostęp do edukacji i rozwoju zawodowego, aż po solidne wsparcie w postaci programów z zakresu polityki społecznej: dla rodzin, seniorów, osób z niepełnosprawnościami. Projekty i działania w tym obszarze są prowadzone od wielu lat i cieszą się niestabnym zainteresowaniem samorządów i mieszkańców, do których są skierowane. To ogromne przedsięwzięcia o budżetach liczonych w setkach milionów złotych. Przykładów jest wiele: Małopolska Niania, która pomaga młodym rodzicom wrócić do pracy, Małopolski Tele-Anioł, zapewniający usługi opiekuńcze dla osób starszych lub niesamodzielnych, wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, prowadzenie zakładów aktywności zawodowej, rehabilitacji zawodowej i społecznej, projekty zwiększające dostępność architektoniczną i likwidujące bariery komunikacyjne, tworzenie dziennych domów opieki, centra wsparcia opiekunów rodzinnych – spektrum pomocy jest niezwykle szerokie. Do tego należy dodać przedsięwzięcia z zakresu opieki zdrowotnej, jak m.in. inwestycje w infrastrukturę szpitali w Krakowie, Tarnowie, Nowym Sączu, Wadowicach, Andrychowie, Zakopanem, Krzeszowicach i Jarosławcu. Łączna wartość takich projektów zakończonych w 2023 roku to ponad 610 mln zł.

Czyli mnóstwo pracy dla kogoś, kto lubi dotrzymać słowa. Czego w takim razie życzyć Panu jako nowemu Marszałkowi Małopolski na tak pracowicie zapowiadającą się kadencję?

Otwartości na dialog i wspólne poszukiwanie rozwiązań wśród samorządowców. Działając razem i patrząc w jednym kierunku poradzimy sobie z każdym wyzwaniem.

ALPY

– PODRÓŻ POD MONT BLANC



Kiedy myślimy o Alpach, to w głowach mamy potężne i majestatyczne góry, ciężkie do zdobycia i wymagające, nawet dla doświadczonego wędrowca. Faktycznie tak jest i ciężko o tym dyskutować. Ale czy Alpy są przeznaczone tylko dla wytrawnego podróżnika? Okazuje się, że nie do końca i my się o tym kolejny raz przekonaliśmy. Piszemy tutaj, że kolejny raz, ponieważ byliśmy już w Alpach w Słowenii, Niemczech czy Austrii. A niedawno wyruszyliśmy do Francji, ale nie była to zwyczajna podróż, ponieważ naszym celem było Chamonix i przepiękne krajobrazy na najwyższe alpejskie szczyty z Mont Blanc na czele. To było nasze marzenie, w końcu ujrzeć go na własne oczy.

Mont Blanc to najwyższy szczyt Europy, chociaż są głosy, że najwyższą górą jest Elbrus. Zdania są różne, dlatego jeśli ktoś jest ciekawy tego „pojedyńku”, to może zagłębić się w liczne informacje dostępne w Internecie.

Wyruszyliśmy, aby zrealizować kolejne marzenie. Podróżujemy z 6-letnią córką Mają, dlatego trasy i plan zwiedzania musieliśmy dostosować pod całą naszą rodzinę, żeby każdy był szczęśliwy z wyjazdu. Nie nastawialiśmy się na długie i wymagające trasy. Potem gdy spojrzeliśmy na listę miejsc, które udało nam się zobaczyć, to byliśmy dumni, że dotarliśmy wspólnie w tyle pięknych zakątków. I w te miejsca każdy może dotrzeć podczas swoich podróży, a Alpy we Francji bardzo polecamy ze względu na cudowną

przyrodę, naturalne atrakcje, wysokogórskie przetęcze i punkty widokowe, do których łatwo jest dotrzeć samochodem, pieszo, rowerem czy kolejką.

Zatrzymajmy się chwilę przy kolejkach, którymi docieraliśmy wysoko w góry. Wjechaliśmy np. na szczyt Le Brevent mierzący 2525 m n.p.m., ale to nie wszystko. Jednym z głównych naszych celów był szczyt Aiguille du Midi. Uwaga! Staliśmy na 3842 metrze! Można tam wjechać kolejką z francuskiego Chamonix. Ta wysokość robi ogromne wrażenie i co ważne, każdy może się tam dostać. Nawet widzieliśmy osoby z niepełnosprawnościami. Z Aiguille du Midi rozciągają się wspaniałe widoki na Mont Blanc, ale już sam wjazd kolejką robi wrażenie. Trzeba się jednak ciepło ubrać, ponieważ temperatury spadają poniżej zera.

Na Aiguille du Midi oraz Le Brevent jechaliśmy z Chamonix. W okolicy skorzystaliśmy jeszcze z kolejki La Flegere, Index i Vallorcine. Kursujące kolejki, to bardzo duże ułatwienie dla turystów niechodzących wiele po wysokich górach, osób z niepełnosprawnościami czy rodzin z dziećmi. W każdym miejscu mogliśmy doświadczyć czegoś innego. Kiedyś usłyszeliśmy słowa, że jak na żywo zobaczymy Mont Blanc, to





już nic piękniejszego nie spotkamy. Działa to teraz dla nas jak motywacja, ponieważ chcemy odwiedzić jeszcze więcej piękniejszych miejsc, a nasza planeta ma wiele do zaoferowania.

Jechaliśmy z Polski swoim samochodem, więc po drodze zatrzymaliśmy się w kilku pięknych miejscach. Pierwszy raz jechaliśmy przez Szwajcarię, która nas oczarowała. Myśleliśmy, żeby do niej kiedyś przyjechać na dłużej. Piszę o samochodzie, ponieważ bez niego ciężko się przemieszczać i dojeżdżać na wysokogórskie przełęczy, którymi można się zachwycać. Wiele osób podróżowało również motorami oraz rowerami. Widzieliśmy, że Francuzi bardzo chętnie spędzają czas na świeżym powietrzu oraz ruszają na górskie trekkingi. I właśnie po dotarciu na taką wysokogórską przełęcz, można wyruszyć na szlak. Do wyboru są krótsze lub dłuższe trasy i te krótsze wcale nie wypadają źle. My robiliśmy sobie takie krótkie wypadki. Warto zwrócić uwagę na Col de la Forclaz. Jest to przełęcz, na której znajduje się restauracja z tarasem widokowym. Można tam usiąść, zjeść coś dobrego i podziwiać krajobrazy na jezioro Annecy. A skoro o jedzeniu mowa, to koniecznie we Francji musicie spróbować bagietki. Czytaliśmy, że Francja kojarzona jest z bagietkami, ale smakują całkowicie inaczej niż w Polsce czy innych krajach. Do tej pory wspominamy jej smak.

Z tej przełęczy widzieliśmy startujących paralotniarzy i taki obrazek spotykaliśmy w różnych miejscach, które odwiedziliśmy. Ciekawa jest Col des Aravis, czyli kolejna przełęcz, z której można wybrać się na szlak, a przy okazji przejść

obok alpejskich krów. Te wyróżniają się dzwonkami. Jest to bardzo charakterystyczny dźwięk i potem w boksach z pamiątkami można taki dzwonek sobie zakupić. My taką pamiątkę przywieźliśmy z Francji. Napiszę jeszcze o Col de La Madeleine, bo tutaj mamy pewną ciekawostkę. Nad przełęczą znajduje się szczyt o nazwie L'Homme de Beurre. Można pomyśleć, że nazwa jak nazwa. Okazuje się jednak, że po przetłumaczeniu na język polski, wychodzi na to, że zdobyliśmy szczyt o nazwie „Człowiek z masłem”.

Uwielbiamy odkrywać miejsca, które stworzyła natura i właśnie takim był wąwóz Diosaz, który wyglądał niezwykle malowniczo. Kolejnym był wąwóz na rzece Fier, gdzie po drewnianych kładkach spacerowaliśmy nad objającą się o skały wodą. Były również wodospady: Dard oraz Arpenaz, a nawet jezioro Vert w kolorze zielonym, gdzie w jego tafli odbijały się góry.

W Alpach spędziliśmy 6 aktywnych dni. Był to przedsmak tego, co być może odkryjemy, gdy jeszcze tutaj kiedyś wrócimy. Na naszym blogu www.mynaszlaku.pl stworzyliśmy specjalny przewodnik po atrakcjach, które odwiedziliśmy, dlatego serdecznie zapraszamy, żeby do niego zajrzeć. A jeśli szukacie miejsca na kolejną podróż, albo nie jesteście pewni, czy Alpy są dobrym pomysłem, to my serdecznie polecamy. Nie trzeba wysoko się wdrapywać, żeby wiele zobaczyć. Z podróżniczymi pozdrowieniami!

Podróżnicy i prowadzący bloga MyNaszlaku.pl - Angelika i Mateusz Grzegorzek

TU MOŻE ZACZAĆ SIĘ TWOJA PODRÓŻ



ATENY

A, jak Ateny

Grecja to jedno z pierwszych wakacyjnych skojarzeń. A jeśli Grecja, to oczywiście i jej stolica - Ateny!

Odwiedzić Ateny i nie zobaczyć Akropolu? – to się nie zdarza! Kompleks starożytnych świątyń leży na wysokości 157 m n.p.m. i widać go z każdego punktu greckiej stolicy. Znajdują się tam: Partenon (Główna Świątynia i dom Ateny), Erechtejon (świątynia poświęcona bogini mądrości i Posejdonowi) oraz wejście do Akropolu, czyli Propyleje. Warto też zajrzeć do pobliskiego Muzeum Akropolu. To współczesna budowla ze szkła, stali i betonu. Przez przeszkloną podłogę obejrzymy znajdujące się pod nią wykopaliska, są też filmy i makiety, a także 4 000 eksponatów.

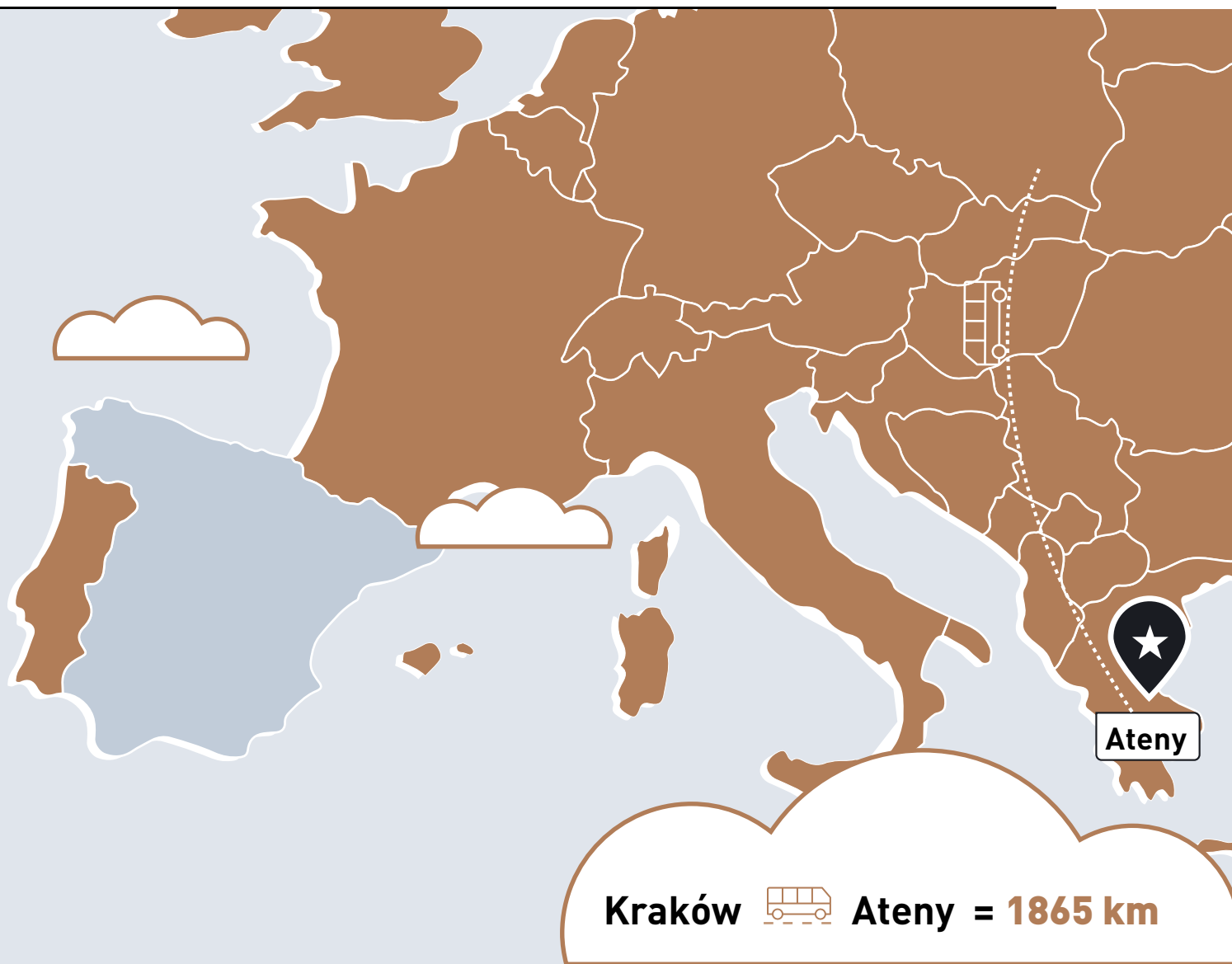
U stóp Akropolu znajdują się Teatr Dionizosa i Odeon Heroda Attyka. Ten pierwszy początkowo był wykonany z drewna, które w IV w. p.n.e. wymieniono na marmur.

Mógł pomieścić nawet 19 tysięcy widzów. W tym miejscu prapremiery miały dramaty Eurypidesa, Sofoklesa czy Ajschylosa. Amfiteatr Odeon Heroda Attyka został wzniesiony w 161 r. n.e. i jest wykorzystywany do dnia dzisiejszego.

Areopag to po grecku Wzgórze Aresa, boga wojny. Wzgórze jest ważnym miejscem także dla katolików, bo to z niego św. Paweł wygłosił kazanie zapisane w Biblii. Roztacza się też z niego piękny widok na Akropol.

Najwyższym punktem w Atenach jest wzgórze Lykabettus. Z tarasu widokowego na wysokości 277 m n.p.m. roztacza się panoramiczny widok na miasto, Pireus, Morze Egejskie i góry Peloponezu. Nazwa wzgórza pochodzi od wilków, które miały zamieszkiwać u jej zbocza.

Agora była głównym placem starożytnego miasta, miejscem handlu, rozmów, modlitw, zabaw i obrad



Zgromadzenia Ludowego. To tu znajdują się: pochodząca z V wieku p.n.e. Świątynia Hefajstosa (boga kowali i złotników, zrekonstruowany starożytny budynek Stoa Attalosa, w którym mieści się Muzeum Agory oraz cerkiew Świętych Apostołów.

Łuk Hadriana przetrwał tysiące lat w praktycznie nienaruszonym stanie. Oddziela starą część miasta od nowej. Jest symbolem zasług rzymskiego cesarza Hadriana dla miasta. Za jego rządów powstała biblioteka, wciąż używany akwedukt, kilka świątyń, ukończono też budowę świątyni Zeusa Olimpijskiego. Napis na tuku od strony Akropolu głosi, że Ateny są miastem Tezeusza, a z drugiej strony, że są miastem... Hadriana.

Głównym placem Aten jest Plac Syntagma, nazywany też Placem Konstytucji. Stoi przy nim XIX-wiecznym Starym Pałacem Królewskim, w którym od 1934 roku mieści się grecki parlament. Nie można go zwiedzać, można za to obejrzeć



efektowną ceremonię zmiany warty gwardii prezydenckiej (zwanej Ewzones) przed Grobem Nieznanego Żołnierza, który upamiętnia Greków poległych w walkach o niepodległość kraju.

Najpopularniejszym muzeum w Atenach i jednym z 10 największych na świecie jest Narodowe Muzeum Archeologiczne. Zgromadzono w nim ponad 20 000 eksponatów, z których najstarsze pochodzą z szóstego tysiąclecia p.n.e. To najbogatszy zbiór starożytnej sztuki greckiej od czasów prehistorycznych do późnego antyku. Zobaczyć tam można m.in.: skarby wydobyte z Myken, rzeźby z 2000 r. p.n.e., freski z Santorini oraz złotą Maskę Agamemnona.

Klasztor Dafni zbudowano w VI wieku w miejscu zburzonej świątyni Apollina. Obecny wybudowano ok. 1080 roku. W środku znajdują się elementy wcześniejszej świątyni pogańskiej, gotyckie krużganki i sarkofagi, a także efektowne mozaiki przedstawiające sceny z życia Chrystusa, Marii, apostołów, świętych i proroków.

Budowa Świątyni Zeusa Olimpijskiego, największej tego typu budowli starożytnej Grecji, trwała przez ponad trzy wieki i zakończona została w 132 roku. Niestety, pozostały z niej tylko ruiny. Przetrwowało jedynie 15 ze 108 kolumn. Resztki pozostałych leżą wokół.



Plaka to najładniejsza i najbardziej klimatyczna dzielnica Aten, znajdująca się po wschodniej stronie Akropolu. Znajdziemy tam liczące kilkaset lat kamienice, sklepy z pamiątkami, restauracje i muzea. Częścią Plaki jest osiedle Anafiotika, tworzące labirynt mikrouliczek wijących się u podnóża Akropolu. Zbudowali go robotnicy z egejskiej wyspy Anafi, sprowadzeni do Aten w XIX wieku do budowy pałacu króla Ottona I, stąd jego wyspiarska architektura, białe ściany oraz niebieskie drzwi i okna.

Stadion Panateński gościł pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie w 1896 roku. Został zbudowany z białego marmuru w miejscu starożytnego stadionu z 329 p.n.e. i może pomieścić nawet 80 tysięcy widzów. Mieści się tam również muzeum z fotografiami olimpijczyków, medalami, pucharami oraz pochodniami olimpijskimi.

Jesteście zmęczeni wędrówką po rozgrzanych Atenach? Ulgę znajdziecie w Ogrodzie Narodowym, znajdującym się za budynkiem parlamentu. Założyła go pod koniec lat 40. XIX wieku żona króla Ottona I - Amelia. Na 15-hektarach zobaczymy nie tylko rośliny, ale i zwierzęta z różnych stron świata, m.in. żółwie greckie, ich wodnych kuzynów, czy papugi. Jest też mini zoo.

ROZMÓWKI ZE SMAKIEM

- Dzień dobry** – Καλημέρα (Kaliméra)
- Do widzenia** – Αντίο (Antío)
- Dobranoc** – Καληνύχτα (Kaliníkhtha)
- Cześć!** – γεια (geia)
- Do zobaczenia** – τα λέμε (ta leme)
- Przepraszam** – Συγγώμη (Sygnómi)
- Proszę (podając coś)** – ορίστε (oriste)
- Jestem z Polski** – Είμαι από την Πολωνία (íme apo tin polonija)
- Nazywam się** – με λένε (me lenne)
- Nie rozumiem** – Δεν καταλαβαίνω (den katalaweno)
- Nie mówię po grecku** – Δεν μιλάω καλά ελληνικά (dhen milao kala elinika)
- Czy możesz to powtórzyć?** – Μπορείτε να επαναλάβετε (borite na epanalabete)
- Miłego dnia!** – Να εχεις μια ωραία μερα (Na echeis mia oraia mera)
- Potrzebuję lekarza** – Χρειάζομαι γιατρό (chriazome giatro)
- Wezwij policję** – Καλεσε την αστυνομια (Kalese tin astynomia)
- Zgubiłem się** – Άντε χάσου (Ánte chásou)
- Hotel** – ξενοδοχείο (ksenodhochijio)
- Czy są wolne pokoje?** – Υπάρχουν διαθέσιμα δωμάτια (Υπάρχουν diathésima domátia)
- Jak się dostać do miasta?** – πώς να φτάσετε στην πόλη (pós na ftásete stin póli)
- Jaka to ulica?** – τι δρομος ειναι αυτος (ti dromos einai aftos) co to za droga
- Autobus** – λεωφορείο (leoforeío)
- Port lotniczy** – Αεροδρόμιο (Aerodrómio)
- Bagaż** – αποσκευές (aposkenés)
- Przechowalnia bagażu** – αποθήκευση αποσκευών (apothíkefsi aposkevón)
- Punkt informacji turystycznej** – τουριστικές πληροφορίες (touristikés pliroforíes)
- Przyjazd** – άφιξη (áfixi)
- Gdzie mogę kupić bilety?** – Από πού μπορώ να αγοράσω ένα εισιτήριο (Από πού boró na agorásow éna eisitíriow)
- Bilet w jedną stronę** – Εισιτήριο απλής διαδρομής (Eisitíriow aplís diadromís)
- Ile to kosztuje?** – πόσο κάνει αυτό (poso kani afto)
- Czy mogę zapłacić kartą kredytową?** – Μπορώ να πληρώσω με πιστωτική κάρτα (Boró na plirósow me pistotikí kárta?)
- Piekarnia** – φούρνος (fóurnos)
- Szpital** – νοσοκομείο (nosokomeío)
- Apteka** – φαρμακείο (farmakeío)
- Sklep** – κατάστημα (katástima)
- O której godzinie odjeżdża ten pociąg?** – Τι ώρα φεύγει το τρένο (Ti óra févgei to tréno)

PRZEPIS

Souvlaki to kwintesencja greckiej kuchni, która łączy w sobie prostotę, świeżość i niezwykły smak. To kawałki mięsa, zazwyczaj wieprzowego, kurczaka lub jagnięciny, marynowane w mieszance oliwy z oliwek, soku z cytryny, czosnku i aromatycznych ziół, takich jak oregano i tymianek. Następnie mięso jest nadziewane na drewniane patyczki i grillowane na otwartym ogniu.

Składniki: 800 g karkówki wieprzowej - ewentualnie tłustsza topatka, marynata (4 ząbki czosnku - około 20 g, po małej garści siekanych ziół: mięta, oregano i tymianek, 3 łyżki soku z cytryny i tyżeczka startej skórki z cytryny, po płaskiej tyżeczce soli i słodkiej papryki, 1/3 płaskiej tyżeczki pieprzu, 3 łyżki oliwy).

Mięso pokrój na kawałki o mniej więcej podobnej wielkości, takie na jeden kęs. Kawałki mięsa umieść w naczyniu i dodaj składniki na marynatę. Całość dokładnie wymieszaj, przykryj folią i odtóż do lodówki na minimum godzinę, lub nawet na całą noc. Na 20-30 minut przed planowanym grillowaniem, wyjmij miskę z lodówki, by mięso nie było zimne. Oblepione marynatą kawałki mięsa nadziej na patyczki i daj na grill!

Καλή όρεξη! (Kalí órexi) – Smacznego!



NGURU I WAKA

W języku aborygenów Australia to „Nguru”, co oznacza „nasza ziemia”. Z kolei ludy polinezyjskie zamieszkujące część wysp Oceanii o swoich matkach ojczyznach mówią „Waka”, czyli „wspólnota”. Tym razem wyruszamy w krótką podróż po „Nguru i Waka” czyli Australii i Oceanii, żeby przyglądnąć się temu odległemu i fascynującemu regionowi świata.



Fot. xiSerge z Pixabay

Matka Ziemia i ojciec Niebo

Spoteczności plemienne zamieszkujące Australię i Oceanię wierzą, że świat jaki dzisiaj znamy, powstał właśnie tutaj z rozstania Matki Papatuanuku (Ziemi) i Ojca Rangunui (Nieba), którzy na początku czasu tworzyli jedność. W następstwie tego wydarzenia pojawiły się różnorodne gatunki roślin i zwierząt. I chociaż jest to tylko mit, to coś z prawdy musi w tym być, skoro aż 10% światowej bioróżnorodności występuje w tej części świata. W Australii i Oceanii żyje blisko 380 gatunków ssaków, 830 gatunków ptaków i zawrotna liczba 4400 gatunków ryb, a część z nich to tzw. gatunki endemiczne, których nie sposób zobaczyć gdziekolwiek indziej. Rozciągająca się na przestrzeni 2300 km Wielka Rafa Koralkowa przy wybrzeżu Australii chociaż boryka się z negatywnymi następstwami zmian klimatycznych, jest

jedyną tego typu formacją na świecie, stworzoną przez żywe organizmy – koralowce.

Strasзлиwa dwudziestka

A skoro o naturze mowa. Australia i Ocenia jest domem dla ponad 20 gatunków zwierząt uważanych za śmiertelnie niebezpieczne. Spotkanie z meduzą Irukandji (choć jest wielkości główki od zapalki) w najlepszym wypadku zakończy się bolesnymi poparzeniami, a w najgorszym śmiercią. Z kolei żmija tajpan występująca na australijskich pustyniach, jednym tylko ukąszeniem może wstrzyknąć w ciało tyle jadu, żeby zabić sto osób! A mowa zaledwie o dwóch z kilkunastu tego typu organizmów. Oprócz nich, skrajnie niebezpieczne okazać się może spotkanie z pajakiem lejkowym, krokodylem różańcowym, rybą kamieńcówką



Fot. Julius Silver z Pixabay

czy słynnym rekinem żartaczem białym. Na szczęście śmiertelne wypadki których są sprawcami, należą do rzadkości. Dla przykładu, w 2023 roku doszło zaledwie do 15 ataków żartaczy białych na ludzi, z czego 3 zakończyły się śmiercią.

Kraina czasu snu

Australia chociaż jest mniej więcej wielkości Europy, została odkryta stosunkowo niedawno. W XVII wieku holenderski żeglarz Willem Janszoon dotarł do północnych wybrzeży kontynentu, czym na stałe wpisał Australię na karty ówczesnych map i historii. Przed przybyciem Europejczyków kontynent zasiedlili wspomniani we wstępie Aborygeni, którzy żyją tutaj co najmniej od 65 tysięcy lat. Dla rdzennej ludności była i jest to kraina Czasu Snu czyli miejsca, gdzie przeszłość, teraźniejszość i przyszłość łączą się ze sobą i gdzie czas się w istocie zatrzymał.

Więzienie białego człowieka

W 1788 roku Australia stała się więzieniem. I to dosłownie. Wielka Brytania pod panowanie której dostała się Australia, stworzyła z tego łądu nieprzebytą kolonię karną, na którą zsyłano skazańców z przepętnionych więzień Imperium Brytyjskiego. Jedną z najsztywniejszych australijskich osad karnych był Port Jackson, przemia-

nowany z czasem na Sydney. W XIX i XX wieku Australia stała się celem migracji osadników z całego niemal świata, którzy mimo niesprzyjających warunków życia, szukali dla siebie nowych perspektyw. Jak się miało wkrótce okazać, podejmowany trud w większości przypadków się opłacił.

Tymczasem w Oceanii

Na wschód od Australii rozpościera się trudny do wyobrażenia region wyspiarski. Na obszarze 70 milionów kilometrów kwadratowych Oceanu Spojonego, rozrzuconych jest blisko 25 tysięcy wysp. Jedne z nich imponują wielkością, jak Nowa Gwinea, Hawaje czy wyspa północna i południowa Nowej Zelandii. Inne są niczym mikroskopijne krople ładu rzucone na oceaniczne pustkowia – Banaba (6 km²), Pitcairn (4,6 km²) czy Nauru (21 km²). Co ciekawe wszystkie trzy wspomniane wysepki są zamieszkane. Mimo że wyspy Oceanii dzieli często spory dystans a podróż między nimi od zawsze była niebezpieczna, ich mieszkańcy chętnie i od tysięcy lat wchodzili ze sobą w intensywną interakcję. Już ok. 1500 r. p.n.e. stynący z umiejętności żeglarskich Polinezyjczycy przemierzali dziesiątki tysięcy kilometrów wiedzeni ciekawością i potrzebą zasiedlania nowych terenów. Obecnie do utrzymywania stałych połączeń między wyspami częściej, niż łodzi, służą hydroplany – samoloty dostosowane do startu i lądowania na wodzie.



Współczesność

Australia i Oceania to dzisiaj jedne z najbardziej zróżnicowanych kulturowo społeczności świata. Blisko 30% populacji samej tylko Australii to osoby urodzone poza granicami kraju (głównie w Wielkiej Brytanii, Chinach, Indiach, Włoszech oraz Wietnamie). Choć język angielski jest tutaj pierwszym i jedynym językiem urzędowym, usłyszymy tutaj ponad 300 różnych języków. Szacuje się, że w domach ponad 2 mln Australijczyków na co dzień mówi się językiem mandaryńskim, arabskim, włoskim lub greckim. Wielokulturowy charakter ma kuchnia, sztuka, muzyka, które wpisały się na stałe w tożsamość mieszkańców kraju.

Dla podróżników

Region Australii i Oceanii jest rajem dla podróżników, chociaż trzeba zastrzec, że stosunkowo kosztownym. Po pierwsze dlatego, że pokonywane odległości zazwyczaj

są znaczne, co podnosi cenę transportu. A po drugie, koszty życia w Australii i częściowo w Oceanii są wysokie. Niemniej jednak, podróż taka będzie z pewnością przygodą życia. W Australii nie sposób nie odwiedzić Wielkiej Rafy Koralowej, słynnej skały Uluru czy wpisanego na światową listę dziedzictwa UNESCO Parku Narodowego Kakadu. Z kolei Oceania obfituje w fenomenalne wyspy Bora Bora, Fidzi, czy Rapa Nui (Wyspa Wielkanocna). A to tylko namiastka tego, co czeka każdego, kto otworzy się na ten fascynujący wielo-świat. Jak głośno słynne australijskie przysłowie „Im więcej zobaczysz, tym więcej wiesz”. A zatem w drogę!

Michał Futyra – wykładowca akademicki, trener biznesowy, szkoleniowiec i podróżnik, autor książki „Państwa Wyobrażone”, właściciel firmy szkoleniowej Michał Futyra Szkolenia Międzykulturowe (www.michalfutyra.com).





100
FILHARMONII
IM. KAROLA SZYMANOWSKIEGO
W KRAKOWIE

FILHARMONIA KRAKOWSKA ZAPRASZA NA KONCERTY!

Informacje i rezerwacje:

tel. 12 619 87 22 • widownia@filharmonia.krakow.pl

WWW.FILHARMONIAKRAKOW.PL



FILHARMONIA
im. Karola Szymanowskiego
W KRAKOWIE

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWODZTWA
MAŁOPOLSKIEGO



MAŁOPOLSKA

polujesz na idealny prezent?



POSTAW
NA **KARTĘ**
PODARUNKOWĄ
MCK SOKÓŁ

KARTA PODARUNKOWA MCK SOKÓŁ jest rodzajem bonu. Po doładowaniu kwotą 50, 100 lub 150 zł można nią bezpiecznie i wygodnie płacić w kasie biletowej MCK SOKÓŁ. Karta jest ważna 12 miesięcy od daty doładowania lub do momentu wyczerpania dostępnych na niej środków.

mcksokol.pl

[f](#) [@](#) [/mcksokol](#)

SOKÓŁ
Małopolskie Centrum Kultury
INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWODZTWA MAŁOPOLSKIEGO

KINO SOKÓŁ
NOWY SĄCZ



MAŁOPOLSKA

PRAKTYCZNE RADY NA PODRÓŻ AUTOBUSEM



Pierwsze liście spadają, temperatury coraz łaskawsze, ale słońce nadal zachęca do wyjścia z domu. Z pewnością są wśród nas Ci, dla których przetom lata i jesieni to czas wypoczynku.... I zaczyna się planowanie. Cały czas jest aktualne pytanie: góry, morze czy mazury? Nocleg w hotelu, apartamencie czy na kwaterze... a gdyby w tym roku postawić sobie również pytanie: a może tym razem autobusem?

Wyobraźmy sobie taką sytuację, że cała rodzina zaczyna urlop w momencie wyjścia z domu...nie myślimy o trasie dojazdowej, parkingu, stacjach benzynowych, sprzątaniu samochodu...po prostu pakujemy bagaże i jedziemy na: Dworzec Autobusowy w Krakowie lub Nowym Sączu! Najwyższa pora odczarować ten mit, że autobusami jeżdżą jedynie studenci! Szeroki wachlarz połączeń (również tych zagranicznych) daje możliwość rozpoczęcia naszego wypoczynku znacznie wcześniej, niż: "przyjazd na miejsce".

Dla tych, którzy chcą zebrać nowe doświadczenia turystyczne oraz dla tych, którzy chcą sobie przypomnieć, jak to jest "jechać na urlop autobusem" mamy kilka dobrych wskazówek.

Korzyści z podróży autobusem kursowym:

- Ekonomiczne - Ze względu na wysoką cenę benzyny oraz koszty parkingów i innych opłat, najpewniej podróż zbiorowym środkiem transportu będzie tańsza.
- Krajobrazowe - siedzimy wyżej, mamy większe okna, więc lepsze widoki wokół.
- Relaksacyjne - możemy słuchać muzyki, podcastów, audiobooków, oglądać filmy, czytać książkę, czy na koniec: nic nie robić w czasie podróży.
- Integracyjne - to zawsze jest niespodzianka: jak interesujący człowiek będzie jechał razem z nami.
- Ekologiczne - minimalizujemy swój ślad węglowy.

Praktyczne rady na podróż

Jak przygotować siebie:

- ubiór na cebulkę - zależny od pogody,
- miękkie i wygodne ubrania,
- ograniczyć tego dnia ilość płynów,
- poprzedniego dnia ograniczyć "sensacyjne" produkty spożywcze,
- na czas podróży przygotować aktywności, które są dla nas "lekkie, łatwe i przyjemne",
- jeśli podróżujemy z dziećmi wybrać dla nich zabawki "nie hałasujące",
- oswoić się z myślą, że autobusie nie będziemy sami.

Jak przygotować bagaż podręczny:

- drobne przekąski - zaplanowane według długości przejazdu, niekoniecznie jogurtowe, czekoladowe i miękkie owoce,
- butelka z wodą,
- mała poduszczonek, kołnierz podróżny lub miękka bluza aby mieć na czym głowę oprzeć,
- klapki na podróż,
- chusteczki,
- drobne pieniądze (np. na toaletę, przekąski na przystankach).

Jak przygotować główny bagaż:

- warto się zastanowić: do czego się spakować (plecak, walizka, czy torba?), w zależności od tego: jak długo będziemy z nim iść na piechotę (do autobusu, w miejsce docelowe),
- pakując ten bagaż trzeba założyć, że w czasie podróży będzie dla nas mniej dostępny, więc należy do niego zapakować przedmioty, które NIE BĘDĄ NAM POTRZEBNE W PODRÓŻY AUTOBUSEM.

Dekalog udanej podróży:

- ograniczmy jedzenie i picie (ograniczony dostęp do WC),
- korzystajmy z zasady doświadczonych podróżnych: "przezorny zawsze wysikany" (korzystamy z WC w każdej nadarzającej się okazji),
- czas na przesiadki planujemy z pewnym okładem czasowym,

- pakując bagaż podręczny, bierzmy również pod uwagę komfort innych podróżnych:
 - » nie zabieramy ryb, gotowanych jajek i innych intensywnie pachnących produktów spożywczych,
 - » nie pakujemy zbyt dużo przedmiotów, gdyż przestrzeń wokół siedzenia jest ograniczona,
 - » planując jedzenie ograniczamy te, które są miękkie, kruche (lub pakujemy je do pudełek),
- jesteśmy cierpliwi, wyrozumiali i spokojni dla innych podróżnych,
- dbamy również o komfort innych podróżnych,
- wiemy i akceptujemy, że będziemy mieć kontakt z drugim człowiekiem, który również jest w podróży. Oni wiozą ze sobą troski, obawy, niejasności i stres wynikający z wyjścia poza swój dom. Warto więc:
 - nie wszystko komentować,
 - jeszcze bardziej być ludzkim w swoich działaniach,
 - jeszcze bardziej "pogłaskać" dobrym słowem - to nic nie kosztuje!

Niech kłamrą będzie takie zdanie: Podróż autobusem jest niezwykle przyjemna, warto się jedynie do niej należycie przygotować. Udanych podróży!

Zuzanna Długosz - Baba z gór

Zimowe atrakcje z Babą z Gór

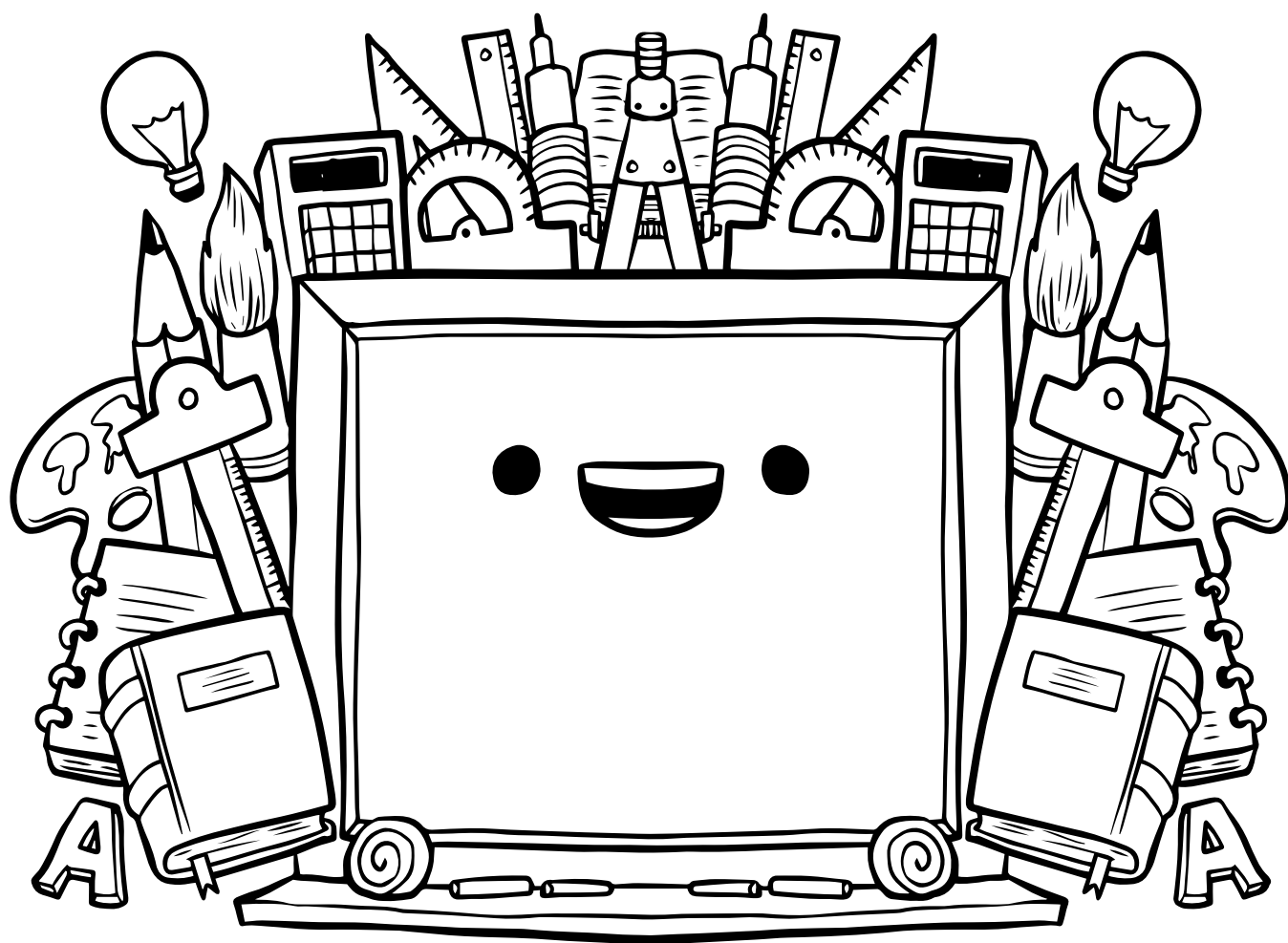


www.babazgor.pl

Zuzanna Długosz – Regionalistka, praktyk turystyki, przewodnik beskidzki, twórcza autorskich gier terenowych. Edukator nie-toperzowy – wyróżnienie „Znak jakości Krainy Podkowiec”. Od sześciu sezonów marką „Baba z gór” firmuje własną pracę oraz Muszynę, gdzie mieszka z mężem i dwoma synami – takimi, że hej.



KOLOROWANKA



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

ŚLEDŹ NAS
NA INSTAGRAMIE
@mda_malopolska

NA FACEBOOKU
@MalopolskieDworceAutobusowe



REDAKCJA

REDAKTOR NACZELNY
Andrzej Ludwik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Monika Kowalik, Ryszard Kozik,
Bartosz Siuta, Anna Kustoś

TWOJA PODRÓŻ

Bezpłatny magazyn

WYDAWCA Malopolskie Dworce
Autobusowe S.A.
ul. Mościeńnicza 3,
31-547 Kraków
redakcja@mda.malopolska.pl
reklama@mda.malopolska.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE
Studio Graficzne Papercut

DRUK Grupa INTROMAX

NAKLAD 7,5 tys. egzemplarzy

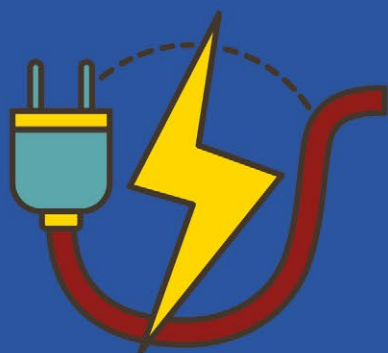


**DOŁADUJ SWÓJ TELEFON
NA DWORCU MDA
W KRAKOWIE**

**ŁADOWARKA DOSTĘPNA 24
GODZINY NA DOBĘ**

AVAILABLE 24 HOURS A DAY

**ЗАРЯДКА ДОСТУПНА 24 ГОДИНИ
НА ДОБУ**



MDA
MAŁOPOLSKIE DWORCE AUTOBUSOWE S.A.