

TU ZACZYNA SIĘ TWOJA

# PODRÓŻ



**04**

**Cyberbezpieczeństwo  
w podróży i na  
co dzień**

**08**

Jagoda Litner  
**Nie bójcie się marzyć  
i wierzyć w siebie!**

**10**

**Tu może zacząć  
się Twoja podróż**  
*Porto*

**14**

**Podróże  
weryfikują  
znajomości  
i relacje**

## Kraków

### Kasy – górna płyta

poniedziałek–niedziela  
06:00–20:45

### Kasy – dolna płyta

poniedziałek–niedziela  
05:45–21:00

### Punkt Informacji

#### Turystycznej

poniedziałek–piątek  
07:00–16:45

sobota–niedziela  
07:00–14:45

### Przechowalnia bagażu

poniedziałek–niedziela  
06:00–21:45

### Skrytki bagażowe

czynne 24 h



Skrytki  
bagażowe



Przechowalnia  
bagażu



Płatność  
kartą



Gastronomia



Kantor



Defibrylator



Wi-Fi



Skrytki śledzące



Kwiatomat



Pamiątki

## Nowy Sącz

### Kasa i informacja

poniedziałek–piątek 06:00–17:45  
sobota–niedziela 08:00–15:45

### Po zamknięciu kasy informacji

pasażerom udzielają Dyżurni Ruchu



Defibrylator



Płatność  
kartą



Gastronomia



Wi-Fi



Przechowalnia  
bagażu



Pamiątki

### Infolinia dla podróżnych: 577 575 714

z telefonów komórkowych i telefonów stacjonarnych.  
Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora.



[www.mda.malopolska.pl](http://www.mda.malopolska.pl)



[www.pks.pl](http://www.pks.pl)

**Sprzedaż biletów online**



@mda\_malopolska



@MalopolskieDorceAutobusowe

## Spis treści

# 04

Cyberbezpieczeństwo w podróży i na co dzień

# 07

5 pomysłów na pamiątki z podróży

# 08

Nie bójcie się marzyć i wierzyć w siebie –  
Jagoda Litner

# 10

Tu może zacząć się Twoja Podróż – Porto

# 13

Rozmówki ze smakiem

# 14

Podróże weryfikują znajomości i relacje

# 17

Szymbark – między renesansem a beskidzką  
przyrodą

# 20

Klub, który od ponad pół wieku  
wychowuje mistrzów

# 23

Fotostory



## Drodzy czytelnicy!

Przed nami wakacyjny sezon pełen przygód, dalekich i całkiem bliskich podróży, niezapomnianych krajobrazów oraz inspirujących spotkań. W najnowszym numerze naszego magazynu zapraszamy was do wspólnej wędrówki – nie tylko po wyjątkowych miejscach, ale także po historiach ludzi, którzy nie bali się marzyć i podejmować wyzwań.

Cyberbezpieczeństwo to temat niezwykle ważny i wymagający ciągłego przypominania o zagrożeniach czyhających w cyfrowym świecie. W przygotowanym materiale znajdziecie zbiór praktycznych zasad, które pomogą Wam bezpieczniejszemu poruszać się po internetowej rzeczywistości.

Z wakacji wracamy z walizką pełną wspomnień i małych skarbków: breloczków, magnesów, kubków. Postarajcie się jednak przywieźć także coś mniej oczywistego: emocje i historie. Coś, co po latach wywoła uśmiech na twarzy i pozwoli choć na chwilę wrócić do miejsc, które zachwyciły was najbardziej.

Bohaterką czerwcowego numeru jest Jagoda Litner – młoda, utalentowana Małopolanka, która może pochwalić się licznymi medalami i rekordami świata w pływaniu. Rozwija również swoją drugą pasję – malarstwo. Pomimo zespołu Downa udowadnia, że warto wierzyć w siebie, ciężko pracować i nie bać się marzeń. Jej historia może być inspiracją dla nas wszystkich.

Porto – drugie co do wielkości miasto Portugalii – zachwyca nadmorskim klimatem, feerią barw i aromatem słynnego wina unoszącym się nad rzeką Douro. Przespacerujcie się brukowanymi uliczkami najstarszej dzielnicy Ribeira, odkryw-

cie urokliwe zakątki miasta i skosztujcie doskonałej lokalnej kuchni. Trudno się w tym miejscu nie zakochać.

Karolina i Piotrek, znani w internecie jako Rude i Czarne, to podróżnicy na pełen etat. Od dziewięciu lat mieszkają na Malcie i zwiedzają świat na własnych zasadach, dzieląc się doświadczeniami w mediach społecznościowych oraz swoich publikacjach. Autentyczni, dociekliwi i spontaniczni opowiadają o kulisach swojej pracy oraz o tym, jak podróże potrafią zweryfikować relacje i spojrzenie na świat.

Szymbark – malownicza wieś położona u podnóża Beskidu Niskiego – zachwyca unikalnym połączeniem historii i natury. To miejsce, w którym można przenieść się w czasie do dawnej pogórzańskiej wioski, poczuć sielski klimat drewnianych chat i odkryć codzienność minionych pokoleń.

Na zakończenie przedstawiamy historię klubu, który od ponad pół wieku wychowuje mistrzów. Uczniowski Klub Pływacki Unia Oświęcim to prawdziwa kuźnia talentów, z Pawłem Korzeniowskim na czele. Klub stawia nie tylko na wyniki sportowe, lecz także na rozwój charakteru, współpracę i dyscyplinę.

Niezależnie od tego, czy wybieracie się w daleką podróż, weekendowy wyjazd, czy dopiero szukacie inspiracji, życzymy wam, aby nadchodzące lato było czasem odkrywania, zachwyty i wielu pięknych wspomnień.

*Milego czytania!*



# Cyberbezpieczeństwo w podróży i na co dzień

Cyberbezpieczeństwo to pojęcie, które w ostatnich latach zyskało dużą rozpoznawalność, nie zawsze jednak idącą w parze ze zrozumieniem jego rzeczywistego znaczenia. Wielu z nas uważa, że dobrze wie, czym ono jest, jednak w praktyce niewielu potrafi skutecznie zadbać o własne bezpieczeństwo w cyfrowym świecie.

W związku z tym MDA zorganizowało dla pracowników szkolenia odpowiadające na potrzeby współczesnego świata, w którym zagrożenia typu „cyber” i zasypują nas na każdym kroku – np. przy korzystaniu z sieci, mediów społecznościowych, sklepów internetowych, aplikacji, maila, telefonu.

Ataki hakerskie mogą zostać jednak ograniczone dzięki stosowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa. Warto zapoznać się z poniższą listą zasad bezpieczeństwa, których stosowanie może dać dodatkowy bufor bezpieczeństwa oddzielając nas od cyber-oszustów.

Autor: Bartosz Siuta – CSO w MDA SA.

## ABC CYBERBEZPIECZEŃSTWA

1

### DANE LOGOWANIA

Nie udostępniaj nikomu poufnych danych logowania: loginu, hasła, PIN-u i in. Te dane tylko ty możesz znać. Bank nigdy nie będzie prosił o podanie takich danych przez telefon, SMS lub maila.



2

### HASŁA ZABEZPIECZAJĄCE

Stosuj unikalne hasła, najlepiej w formie frazowej (np. ciąg losowych słów połączonych znakami specjalnymi i cyframi). Przy większej liczbie kont zapamiętanie tylu haseł może być trudne. W takiej sytuacji pomocne są menedżery haseł, które umożliwiają ich bezpieczne przechowywanie. Nie zapisuj w nich jednak najważniejszych haseł — te najlepiej mieć wyłącznie w pamięci.



3

### UWIERZYTELNIANIE

Stosuj uwierzytelnianie dwuskładnikowe. Nawet jeśli ktoś pozna twoje dane logowania (login i hasło), może nie mieć dostępu np. do twojego telefonu, który będzie służył do drugiego etapu autentykacji (kod z SMS-em, biometria, potwierdzenie w aplikacji mobilnej).



4

### SIECI WI-FI

Ogranicz, a jeśli to możliwe – w ogóle nie korzystaj z niezaufanych publicznych sieci Wi-Fi. Mogą one nie zapewniać odpowiedniego poziomu zabezpieczeń ani nie szyfrować połączenia, co stwarza ryzyko przechwycenia danych wrażliwych. Szczególnie jest to istotne, gdy przebywasz za granicą, np. w hotelu podczas wakacji. W takich wypadkach lepiej nie korzystaj z hotelowej sieci Wi-Fi na potrzeby bankowości elektronicznej. Łącząc się z siecią Wi-Fi na Dworcu Autobusowym MDA, możesz mieć pewność, że jest ona zabezpieczona i szyfrowana. Nie zmienia to faktu, że dobrą praktyką jest niekorzystanie z publicznych sieci dla komunikacji zawierającej poufne dane.



5

#### ATAKI SOCJOTECHNICZNE

Uważaj na oszustwa, szczególnie wiadomości e-mail, SMS-y lub połączenia głosowe imitujące korespondencję z autentycznych instytucji lub usługodawców. Nie klikaj w zamieszczone tam linki, nie pobieraj załączników, nie udzielaj informacji bez sprawdzenia autentyczności źródła korespondencji/komunikacji.

6

#### DANE POUFNE

Nie podawaj swoich danych poufnych na niezauważanych stronach internetowych, niesprawdzonych sklepach online czy aplikacjach (szczególnie pobranych z nieoficjalnych źródeł), a co najmniej zachowaj podwyższoną ostrożność i uważność w takich przypadkach.

7

#### WERYFIKACJA WITRYNY

Weryfikuj adresy stron internetowych na jakie wchodzisz. Sprawdź czy komunikacja z nimi jest szyfrowana przy pomocy właściwych protokołów (https) potwierdzonych np. ikoną zielonej kłódki przedzającą adres.

8

#### KODY QR

Bądź ostrożny przy korzystaniu z przypadkowych kodów QR. Takie kody same w sobie nie są niebezpieczne, lecz skanowanie przypadkowych kodów QR, jeśli zostały spreparowane przez oszusta, może przekierować cię na niebezpieczną stronę internetową. Jeśli jednak jest to kod QR zamieszczony w magazynie Twoja Podróż lub aplikacji mObywatel – możesz śmiało z niego korzystać.

9

#### USTAWIENIA PRYWATNOŚCI

Kontroluj ustawienia prywatności w mediach społecznościowych – decyduj kto może wyświetlać twoje publikacje i kto ma dostęp do informacji o tobie. Jeśli nie jesteś osobą publiczną i nie zależy ci na otwartym kontakcie z szerokim gronem odbiorców, możesz ograniczyć dostęp do swoich treści wyłącznie do znajomych. Dzięki temu unikniesz sytuacji, w której oszuści będą mogli bez ograniczeń zbierać informacje o tobie w celu spreparowania twojego fałszywego konta i podszywania się pod ciebie.

10

#### PRYZNAWANIE DOSTĘPÓW

Kontroluj dostęp przyznawane aplikacjom mobilnym. Prosta gra na telefonie raczej nie potrzebuje dostępu do mikrofonu, kamery lub lokalizacji GPS z twojego telefonu.

11

#### OCHRONA SYSTEMU

Stosuj oprogramowanie zabezpieczające (antywirus, firewall itp.). Z reguły duże systemy operacyjne takie jak Windows, macOS, Android czy iOS, mają wbudowane własne zabezpieczenia. Nie są one jednak tak zaawansowane jak dedykowane, profesjonalne oprogramowanie zabezpieczające, które obecnie oferuje szeroki zakres funkcji chroniących przed większością cyberzagrożeń.

12

#### AKTUALIZACJE

Na bieżąco aktualizuj oprogramowanie systemowe i aplikacje. Producenci ciągle usprawniają swoje produkty w odpowiedzi na zidentyfikowane podatności i exploity wykorzystywane przez hakerów i oszustów. Nie wyłączaj automatycznych aktualizacji i nie narzekaj na konieczność ich instalacji. To bardzo ważne dla twojego bezpieczeństwa.

13

#### KOPIE ZAPASOWE

Rób kopie zapasowe swoich danych, systemów, oprogramowania i przechowuj je w innej lokalizacji niż lokalizacja główna. Popularne systemy operacyjne często mają wbudowane procesy automatycznego robienia kopii zapasowych, dlatego warto z nich korzystać.



14

**ŚWIADOMOŚĆ ZAGROZEŃ**

Bądź świadomy tego, że jesteś celem. Nie ma danych osobowych, które są bezwartościowe. Nawet jeśli zebrane o tobie informacje nie mogą posłużyć do kradzieży twoich pieniędzy, ktoś może wykorzystać je do ataku socjotechnicznego na bliskie ci osoby, aby okraść ich, a nie ciebie.



15

**MONITORING DANYCH**

Zastrzeż swój PESEL jeśli nie musisz z niego akurat korzystać i używaj dostępnych narzędzi takich jak powiadomienia BIK, np. o zapytaniach kredytowych, zaciągnięciu kredytu lub darmowa weryfikacja wycieku danych na udostępnionej rządowej stronie internetowej pod adresem: [bezpiecznedane.gov.pl](https://bezpiecznedane.gov.pl).



16

**OSTROŻNOŚĆ**

Zachowaj zdrowy rozsądek, ostrożność i opanowanie.



Opisane techniki nie dają gwarancji, że do ataku nie dojdzie, ale z pewnością mogą obniżyć ryzyko jego skuteczności.

Pamiętaj, że każdy z nas jest celem. Każda informacja na nasz temat może zostać wykorzystana przez nieuczciwe osoby do własnych celów, w tym do oszukania nas lub innych przy użyciu wykradzionych danych.

Zdrowy rozsądek i opanowanie pomagają zachować ostrożność w obliczu podejrzanych, nietypowych sytuacji. Gdy tylko wyczujesz, że coś jest nie tak, zwiększ uwagę, aby nie popełnić błędu, który może stać się ogromnym kosztem dla ciebie lub twoich bliskich.

**Co to jest cyberbezpieczeństwo?**

Odporność systemów informacyjnych na działania naruszające poufność, integralność, dostępność i autentyczność przetwarzanych danych lub związanych z nimi usług oferowanych przez te systemy (art. 2 pkt 4 Ustawy z dnia 5 lipca 2018 r. o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa)

- 1. Poufność** – dane są znane tylko temu, kto ma do tego uprawnienia
- 2. Integralność** – dane są spójne, dokładne i wiarygodne
- 3. Dostępność** – dane są możliwe do wykorzystania w danym czasie (oczekiwanym)
- 4. Autentyczność** – dane pochodzą z wiarygodnego źródła, nie sfalszowane

**Na co musimy uważać?**

**Phishing** – oszustwo polegające na wysłaniu e-maili podszywających się pod banki, instytucje, firmy, zawierających linki lub załączniki, w celu wyłudzenia poufnych danych.

**Smishing** – oszustwo polegające na wysłaniu wiadomości SMS podszywających się pod banki, instytucje, firmy, zawierających linki lub załączniki, w celu wyłudzenia poufnych danych.

**Vishing** – oszustwo polegające na wywoływaniu połączeń głosowych, w których ktoś podszywa się pod banki, instytucje, firmy, w celu wyłudzenia poufnych danych.

**Spoofing** – fałszowanie danych w sieci, np. stron internetowych, aplikacji.

**Carding** – oszustwo polegające na nieautoryzowanym wykorzystywaniu kart i danych płatniczych (fizycznie – np. przez skopiowanie karty płatniczej na skimmerze, albo cyfrowe – np. przez wejście w posiadanie danych dotyczących karty płatniczej i danych osobowych).

**Ransomware** – złośliwe oprogramowanie szyfrujące dane na urządzeniu dla okupu.

**Spyware** – złośliwe oprogramowanie szpiegujące, zbierające dane.

**Adware** – złośliwe (najczęściej) oprogramowanie przekierowujące na reklamy, do stron z innym złośliwym oprogramowaniem.

**Exploity** – luki, dziury w zabezpieczeniach systemów lub aplikacji wykorzystywane do przeprowadzania ataków złośliwym oprogramowaniem lub hakerskich.

**Cyberstalking** – socjotechnika polegająca na przesładowaniu kogoś w sieci, w social mediach, w celu zbierania informacji, wywierania presji, kopiowania kogoś.

**Baiting, pretexting** – socjotechnika polegająca na tworzeniu wiarygodnych scenariuszy dla zwabienia kogoś w pułapkę poprzez manipulację, np. telefon o wygranej w loterii i potrzebie podania danych do wypłaty nagrody.

**Brute force** – atak hakerski polegający na siłowej próbie włamania do konta poprzez podawanie typowych, popularnych, prostych haseł lub haseł wykradzionych z innych serwisów (credential stuffing).

**Evil twin** – atak hakerski polegający na tworzeniu fałszywej sieci Wi-Fi o bardzo podobnej, lub nawet identycznej, nazwie jak sieć, z której korzystamy, w celu przechwycenia komunikacji i danych, które są w takiej sieci nieszyfrowane.

**Shoulder surfing** – fizyczne zagrożenie polegające na podglądaniu przez osoby trzecie (np. zza pleców lub za pomocą kamer) danych wprowadzanych na urządzeniach mobilnych. Należy zachować szczególną ostrożność w miejscach publicznych podczas wpisywania poufnych informacji oraz upewniać się, że nikt nie obserwuje naszych działań.

**Bad USB** – fizyczne zagrożenie podłączeniem do naszego sprzętu np. spreparowanego pendrive'u, opisanego jako „klucze do bitcoinów”. Po podłączeniu takiego sprzętu nasze urządzenie może zostać zainfekowane lub przejęte przez hakerów.



# 5 pomysłów na pamiątki z podróży, które obudzą wspomnienia

Pamiątka z podróży nie musi być droga ani wyszukana. Przywieziona z daleka – setki, a czasem tysiące kilometrów – sama w sobie nabiera wyjątkowego znaczenia. Można jednak spojrzeć na nią jeszcze inaczej: przez pryzmat emocji, które jej towarzyszą, oraz wspomnień, jakie w nas wywołuje.

Oto 5 propozycji nieoczywistych pamiątek z podróży, które z pewnością niosą ze sobą ogromną wartość sentymentalną.

## 1. Przepis na lokalny przysmak

A może nawet cała książka kucharska z regionalnymi potrawami? Dziś przepisy z całego świata znajdziemy w Internecie, ale zdobycie ich bezpośrednio od mieszkańca danego miejsca to zupełnie inne doświadczenie. Spisane na kartce, serwetce czy starym bilecie – nabierają wyjątkowej mocy i stają się częścią naszej podróży.

## 2. Zdjęcie – wydrukowane i oprawione w ramkę

Nie zawsze to zdjęcia zabytków czy zachodów słońca zapadają w pamięć najmocniej. Często są to ujęcia przypadkowych momentów, ludzi i miejsc. Takie na wskroś autentyczne. W czasach, gdy większość zdjęć przechowujemy cyfrowo, oprawiona w ramkę fotografia może stać się wyjątkową pamiątką – zarówno dla nas, jak i dla naszych bliskich.

## 3. Muzyka lub nagrane dźwięki miejsca

Szum rynku, rozmowy w kawiarni czy dźwięk fal – to wszystko tworzy atmosferę podróży. Warto posłuchać, jaka muzyka towarzyszy mieszkańcom, zapytać o lokalnych artystów, nagrać dźwięki ulicy. Taka „ścieżka dźwiękowa podróży” może stać się pięknym wspomnieniem, do którego wrócimy w każdej chwili, albo wyjątkowym tłem do spotkań i opowieści o wyjeździe.



## 4. Fragment mapy z odręcznymi notatkami

Dziś rzadko korzystamy z papierowych map, ale nawet niewielki plan centrum miasta czy schemat linii metra może stać się świetną pamiątką. Zaznaczone miejsca, zapisane w pośpiechu myśli czy śmieszne komentarze – wszystko to nada jej osobisty charakter i przywoła konkretne chwile.

## 5. Książka lub gazeta w lokalnym języku

Nawet jeśli nie rozumiemy języka, taka pamiątka świetnie oddaje lokalny klimat. Z Polski możemy przywieźć książkę autora związanego z danym miejscem, a z zagranicznych wakacji – codzienną gazetę lub dziecięcą książeczkę. Szczególnie te ostatnie mają w sobie coś wyjątkowego – ilustracje potrafią opowiedzieć historię bez słów, uruchamiając wyobraźnię.



# Nie bójcie się marzyć i wierzyć w siebie!

**Tvoja Podróż: Pamiętasz moment, kiedy po raz pierwszy pomyślałaś: „Dzięki pływaniu mogę zobaczyć świat”?**

**Jagoda Litner:** Chyba nigdy nie pomyślałam o tym dokładnie w taki sposób. Bardziej fascynowało mnie to, że sport pozwolił mi stać się częścią niezwyklej, międzynarodowej społeczności osób z Zespołem Downa, w tym także osób z mozaiką, tak jak ja. W moim przypadku dodatkowy chromosom występuje tylko w części komórek organizmu.

Wyjazdy na Mistrzostwa Świata czy Europy są dla mnie czymś więcej niż samą podróżą. To momenty, kiedy w jednym miejscu spotykają się setki zawodników z różnych krajów, ludzi ambitnych, wytrenowanych i zakochanych w pływaniu tak samo jak ja. Za każdym razem robi to na mnie ogromne wrażenie i daje poczucie, że naprawdę należę do tej wyjątkowej społeczności.

**Jak wyglądał Twój pierwszy zagraniczny wyjazd na zawody — bardziej stres czy ekscytacja?**

Mój pierwszy zagraniczny wyjazd na zawody odbył się w 2021 roku do włoskiej Ferrary i pamiętam go bardzo dobrze. Co ciekawe, było to już moje drugie podejście do międzynarodowej rywalizacji. Rok wcześniej zakwalifikowałam się na zawody na Sardynii, ale tuż przed wyjazdem musiałam przejść operację i wszystko trzeba było odłożyć.

Wyjazd do Ferrary był dla mnie spełnieniem długo wyczekiwanego marzenia. Przez cały czas towarzyszyła mi przede wszystkim ogromna ekscytacja. Stres pojawił się dopiero na miejscu, tuż przed startem, kiedy stanęłam na basenie i dotarło do mnie, że to dzieje się naprawdę.

**Czy sport zmienił Twoje wyobrażenie o podróżowaniu i o świecie poza Małopolską?**

Raczej nie, ponieważ podróże były obecne w moim życiu już wcześniej. Miałam okazję poznawać nowe miejsca, kultury i ludzi jeszcze zanim sport stał się tak ważną częścią mojego życia.

Pływanie sprawiło, że te podróże nabrały zupełnie innego wymiaru. Dziś każdy wyjazd to nie tylko zwiedzanie, ale też emocje związane z zawodami, reprezentowaniem kraju i spotkaniami



z ludźmi, którzy mają tę samą pasję co ja. Dzięki sportowi świat stał się dla mnie bardziej otwarty i bliższy.

**Które miejsce odwiedzone dzięki pływaniu zrobiło na Tobie największe wrażenie i dlaczego?**

Zapewne była to Wenecja, którą odwiedziliśmy z przyjaciółmi podczas jednodniowej przerwy między startami na zawodach. To było miejsce zupełnie inne niż wszystkie, które wcześniej widziałam. Pełne wody, wąskich uliczek i niezwyklej atmosfery.

Najbardziej zapamiętałam rejs gondolą po kanałach i pod zabytkowymi mostami. Niesamowity był też Plac św. Marka, który akurat został częściowo zalany wodą. Woda pojawiła się bardzo szybko, rozlewając się po całym placu, a potem równie szybko zaczęła znikać podczas odpływu. My biegaliśmy po placu w foliowych gumowcach, śmiejąc się i ciesząc z tej wyjątkowej chwili. Wspomnienie, które zostanie w pamięci na zawsze.

**Co najbardziej zapamiętujesz z wyjazdów: ludzi, emocje, miasta czy momenty tuż przed startem?**

Zdecydowanie najbardziej zapamiętuję momenty już na basenie, atmosferę tuż przed startem, rozgrzewkę i oczekiwanie na wejście do wody. To właśnie wtedy emocje są największe. Serce bije bardzo mocno i właściwie nie da się go uspokoić, niezależnie od tego, ile razy już startowałam.

**Czy masz wspomnienie z podróży, kiedy poczułaś szczególnie mocno, że reprezentujesz Polskę?**

Najmocniej czuję to zawsze wtedy, gdy stoję na najwyższym podium i słyszę grany hymn Polski. To są niezwykle wzruszające chwile, w których naprawdę dociera do mnie, że reprezentuję swój kraj. Czuję ogromną dumę nie tylko z własnego osiągnięcia,

ale też z tego, że mogę zrobić coś ważnego dla Polski i dla naszej społeczności osób z niepełnosprawnościami.

### **Podczas zawodów znajdujesz czas, żeby naprawdę poznać miejsce, do którego przyjeżdżasz?**

Niestety czasu na zwiedzanie podczas zawodów jest bardzo mało. Harmonogram rywalizacji jest bardzo intensywny, więc większość dnia spędzam na basenie.

Czasami podczas pięciodniowych zawodów pojawia się dzień przerwy i wtedy organizatorzy przygotowują dla zawodników różne atrakcje albo krótkie wycieczki. To właśnie wtedy mamy okazję choć trochę poznać miejsce, do którego przyjechaliśmy.

### **Podróżowanie jako osoba z zespołem Downa bywa trudniejsze, niż wielu ludziom się wydaje?**

Zdecydowanie tak. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że takie wyjazdy wymagają ode mnie dodatkowego wsparcia i dobrej organizacji. Dlatego na zawody zawsze podróżuję z opiekunem, najczęściej z mamą albo tatą, którzy bardzo mnie wspierają i pomagają mi w wielu sytuacjach podczas wyjazdów.

Mimo różnych trudności bardzo lubię podróżować i cieszę się z każdej takiej przygody. Mam też małe marzenie, żeby kiedyś na jeden z takich wyjazdów zabrać moją młodszą siostrę.

### **Gdybyś mogła pojechać na zawody w dowolne miejscena świecie – gdzie chciałabyś wystartować?**

Nie mam jednego wymarzonego miejsca, w którym szczególnie chciałabym wystartować. Każde zawody są dla mnie wyjątkowe na swój sposób.

Liczy się „szybka woda” - to takie powiedzonko pływaków odnośnie możliwości technicznych basenu, nie umiejętności danego zawodnika.

Mam jednak jeszcze jedną, bardzo kreatywną pasję – malarstwo i rysunek. I właśnie w tym obszarze mam swoje marzenie. Chciałabym, aby kiedyś na Biennale w Wenecji w Pawilonie Polskim znalazła się reprezentacja artystów z niepełnosprawnościami, a wśród prezentowanych prac także moja. To byłoby dla mnie ogromne wyróżnienie i spełnienie artystycznych marzeń.

### **Pływanie czy malowanie, co sprawia ci większą przyjemność?**

To dwie zupełnie różne dziedziny, które dostarczają mi odmiennych emocji i doświadczeń. Sport to rywalizacja, którą kocham. Każdy trening wiąże się z ogromnym wysiłkiem, ale jednocześnie pobudza wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia. A ja po prostu lubię czuć się szczęśliwa.

Malarstwo natomiast mnie wycisza. Proces twórczy sprawia, że potrafię zatracić się w pracy na kilka godzin. Nawet najmniejszy etap tworzenia, na przykład trafny dobór kolorów, daje mi ogromną satysfakcję. To właśnie dlatego tak trudno wybrać między tymi dwiema pasjami, każda z nich wnosi do mojego życia coś wyjątkowego.

### **Masz ulubiony obraz lub malarza, którego prac jeszcze nie widziałaś na żywo?**

Bardzo chciałabym odwiedzić wielką retrospektywną wystawę prac Yayoi Kusama – jednej z najśłynniejszych współczesnych japońskich artystek. Obecnie wystawa jest prezentowana w Kolonii (Niemcy) i jest na mojej liście miejsc do zobaczenia. Niestety nie uda mi się potączyć tego ze zbliżającymi się Mistrzostwami Świata 2026 w pływaniu osób z ZD, ponieważ zawody te odbywają się w Portugalii, więc kierunki są zupełnie różne.

### **Co powiedziałabyś innym młodym ludziom, którzy boją się marzyć o świecie większym niż ich codzienność?**

Powiedziałabym im, żeby nie bali się marzyć i wierzyć w siebie, nawet jeśli innym wydaje się, że coś jest niemożliwe. Moja pasja do pływania i determinacja pozwoliły mi osiągnąć rzeczy, o których po moim urodzeniu nikt nawet nie marzył i których się nie spodziewał. W trzecim miesiącu życia przeszedłam skomplikowaną operację serca, ratującą moje życie.

Nie wszystko przychodzi łatwo, czasem potrzeba bardzo dużo pracy, cierpliwości i odwagi, żeby iść dalej mimo trudności. Warto jednak próbować, rozwijać się i krok po kroku spełniać swoje marzenia. Bo często to właśnie one prowadzą nas do miejsc i doświadczeń, których wcześniej nawet nie potrafiliśmy sobie wyobrazić.

## **Jagoda Litner**

To utytułowana polska pływaczka z zespołem Downa (kategoria mozaikowa), zawodniczka Wojewódzkiego Stowarzyszenia Sportu i Rehabilitacji Niepełnosprawnych „START” z oddziałem w Oświęcimiu. Ma na koncie liczne medale oraz rekordy świata. W 2022 r. podczas mistrzostw świata w Portugalii zdobyła osiem złotych medali, a dwa lata później w Turcji wywalczyła sześć złotych i dwa srebrne krążki. Poza sportem rozwija także talent malarski i angażuje się społecznie, chce w przyszłości pomagać innym jako instruktorka pływania.

# Tu może zacząć się Twoja podróż

# Porto

## Porto najlepiej smakuje poza utartym szlakiem

Nie próbuje olśniewać na siłę. Nie konkuruje z największymi europejskimi stolicami rozmachem ani liczbą zabytków wpisanym do przewodników grubymi literami. A jednak wystarczy kilka godzin, by zrozumieć, dlaczego wielu podróżników właśnie tutaj wraca najchętniej.

Porto pachnie oceanem, kawą i winem. Miasto stromych uliczek, starych tramwajów i domów pokrytych ceramicznymi płytkami azulejos, które w popołudniowym świetle wyglądają jak fragmenty mozaiki. Porto można poznawać podczas krótkiego city breaku, ale równie dobrze można zostać tu na kilka dni i każdego ranka odkrywać je na nowo.



- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1 Ribeira             | 8 Dzielnica Miragaia        |
| 2 Vila Nova de Gaia   | 9 Targ Bolhão               |
| 3 most Dom Luís I     | 10 Plaża Praia dos Ingleses |
| 4 Jardim do Morro     | 11 Muzeum Serralves         |
| 5 Dworzec São Bento   | 12 Palácio da Bolsa         |
| 6 Igreja dos Clérigos | 13 Rejs po Douro            |
| 7 Livraria Lello      |                             |

Najlepiej zacząć od **Ribeiry** - najbardziej pocztówkowej części miasta. Kolorowe kamienice schodzą tutaj niemal prosto do rzeki Douro, a restauracyjne ogródki i gwar rozmów tworzą atmosferę południa Europy w najpiękniejszym wydaniu. Wieczorem światła odbijające się w wodzie sprawiają, że trudno oderwać wzrok od drugiego brzegu rzeki. Właśnie tam, w **Vila Nova de Gaia**, znajdują się słynne piwnice z winem porto. Zwiedzanie takich miejsc jak Sandeman, Graham's czy Calem szybko uświadamia, że porto nie jest zwykłym alkoholem, ale częścią portugalskiej historii i tożsamości.

Nad Ribeirą góruje **most Dom Luís I**, bez którego trudno wyobrazić sobie Porto. Zaprojektowany przez ucznia Gustave'a Eiffla zachwyca szczególnie o zachodzie słońca. Spacer górnym poziomem mostu to obowiązkowy punkt każdej wizyty - panorama miasta z tej perspektywy zostaje w pamięci na długo. Kilka kroków dalej znajduje się **Jardim do Morro**, jeden z najpopularniejszych punktów widokowych. Młodzi ludzie

siadają tu na trawie z gitarami i kieliszkiem wina, a całe Porto wydaje się wtedy spokojniejsze i bardziej filmowe.

W centrum miasta trudno przejść obojętnie obok **dworca São Bento**. Nawet osoby niezainteresowane architekturą zatrzymują się tutaj z wrażenia. Ściany pokrywa ponad dwadzieścia tysięcy biało-niebieskich płytek przedstawiających sceny z historii Portugalii. Kilka ulic dalej stoi **Igreja dos Clérigos** z charakterystyczną wysoką wieżą. Wejście na jej szczyt wymaga chwili wysiłku, ale widok czerwonych dachów Porto wynagradza trud włożony w pokonanie każdego ze stopni.

Miasto zachwyca także tych, którzy kochają literaturę i klimat dawnych księgarni. **Livraria Lello** uchodzi za jedną z najpiękniejszych księgarni świata. Drewniane schody, witraże i atmosfera przypominająca scenografię filmu fantasy sprawiają, że miejsce codziennie przyciąga tłumy. Wielu turystów odwiedza ją ze względu na skojarzenia ze światem Harry'ego



”

Porto pachnie oceanem, kawą i winem. Miasto stromych uliczek, starych tramwajów i domów pokrytych ceramicznymi płytkami azulejos, które w popołudniowym świetle wyglądają jak fragmenty mozaiki.

Pottera, choć księgarnia broni się swoją niezwykłą architekturą i historią.

Porto najlepiej smakuje jednak poza utartym szlakiem. Warto zgubić się w uliczkach **dzielnicy Miragaia**, gdzie suszące się pranie wisi nad głowami przechodniów, a starsi mieszkańcy siedzą przed domami i obserwują życie miasta. Kilka godzin można spędzić także na **targu Bolhão** - miejscu pełnym świeżych ryb, owoców, serów i lokalnych specjałów. To właśnie tutaj najłatwiej poczuć codzienny rytm Porto.

Miasto świetnie sprawdza się zarówno na szybki weekend, jak i dłuższy pobyt. W ciągu dwóch dni można zobaczyć najważniejsze atrakcje, pospacerować nad **Douro** i spróbować słynnej francesinhy - lokalnej kanapki, która bardziej przypomina kulinarne wyzwanie niż zwykły posiłek.

Ale jeśli ktoś zostanie dłużej, Porto pokaże swoje spokojniejsze oblicze. Warto wtedy pojechać zabytkowym tramwajem numer 1 w stronę oceanu. Trasa prowadzi wzdłuż rzeki aż do dzielnicy Foz do Douro, gdzie Douro wpada do Atlantyku. To zupełnie inne Porto - eleganckie, nadmorskie i pełne szerokich promenad. **Plaża Praia dos Ingleses** zachęca, by usiąść na piasku i po prostu słuchać fal. Niedaleko znajduje się także **Matosinhos**, słynące z doskonałych restauracji serwujących grillowane sardynki i owoce morza.

Miłośnicy sztuki współczesnej powinni odwiedzić **muzeum Serralves** otoczone ogromnym parkiem. To miejsce pozwala

odpocząć od miejskiego zgiełku, a jednocześnie pokazuje nowoczesne oblicze Portugalii. Zupełnie inny charakter ma **Palácio da Bolsa** - dawny pałac giełdy z niezwykłą Salą Arabską inspirowaną architekturą mauretańską. Porto lubi kontrasty i właśnie dzięki nim nie staje się przewidywalne.

Jednym z najpiękniejszych momentów podczas pobytu jest **rejs po Douro**. Statki przepluwają pod sześcioma mostami, a perspektywa miasta z poziomu rzeki pozwala zobaczyć jego prawdziwy charakter. Stromo opadające uliczki, kolorowe fasady i kościoły rozsiane po wzgórzach tworzą krajobraz, który bardziej przypomina scenografię filmu niż współczesną metropolię.

W Porto warto również zwolnić. Usiąść rano w kawiarni z pastel de nata i espresso, obserwować mieszkańców spieszących do pracy, przespacerować się nad rzeką bez planu. To miasto nie wymaga intensywnego zwiedzania od świtu do nocy. Ono najlepiej działa wtedy, gdy pozwolimy sobie na odrobinę przypadku.

Porto nie jest miejscem, które odhacza się na liście atrakcji. To miasto, które zostaje pod skórą. W zapachu oceanu unoszącym się wieczorem nad Ribeirą, w dźwięku tramwaju jadącego w stronę Atlantyku, w smaku schłodzonego porto wypijanego podczas zachodu słońca. Właśnie dlatego jeden weekend często okazuje się tutaj zaledwie początkiem podróży.

# Rozmówki ze smakiem



**Dzień dobry (rano)** – Bom dia  
**Cześć** – Olá  
**Cześć (na pożegnanie)** – Tchau  
**Dobry wieczór / Dobranoc** – Boa noite  
**Przepraszam** – Desculpe  
**Do zobaczenia** – Até logo  
**Miło mi poznać** – Muito prazer  
**Jak się masz?** – Como você está?  
**Podoba mi się to** – Gosto muito  
**Jestem z Polski** – Sou da Polónia  
**Nie rozumiem** – Não entendo  
**Czy możesz powtórzyć** – Pode dizer outra vez?  
**Czy mówisz po angielsku?** – Você fala inglês?  
**Czy możesz mi pomóc?** – Você pode me ajudar?  
**Zgubiłem się** – Eu estou perdido  
**Potrzebuję lekarza** – Eu preciso de um médico  
**Wezwij policję!** – Chame a polícia!  
**Mam rezerwację** – Tenho uma reserva  
**Gdzie jest przystanek autobusowy?** – Onde fica a parada de ônibus?  
**Dokąd jedzie ten autobus?** – Este autocarro vai para onde?  
**Gdzie mogę kupić bilet?** – Onde posso comprar uma passagem?  
**Ile kosztuje bilet?** – Quanto custa a passagem?  
**Czy to jest daleko stąd?** – Isso é longe daqui?  
**Gdzie jest punkt informacyjny?** – Onde fica o balcão de informações?  
**Dziękuję za twoją pomoc** – Obrigado(a) pela sua ajuda  
**Czy mogę zarezerwować pokój?** – Posso reservar um quarto?  
**Chciałbym to kupić** – Eu gostaria de comprar isso  
**Poproszę rachunek** – A conta, por favor  
**To było pyszne** – Estava delicioso  
**Gdzie jest toaleta?** – Onde fica o banheiro?  
**Przystanek autobusowy** – A parada de ônibus  
**Postój taksówek** – O ponto de táxi



## Sardinhas Assadas – grillowane sardynki



1 kg świeżych sardynek  
pęczek natki pietruszki  
sok z 1 cytryny  
4 łyżki oliwy z oliwek  
gruboziarnista sól  
pieprz

### Wykonanie:

Oczyść sardynki usuwając wnętrzności. Zostaw głowę, gdyż tradycyjnie sardynki grilluje się w całości. Dokładnie wypłucz i osusz. Oprósź obficie gruboziarnistą solą morską i skrop dobrej jakości oliwą z oliwek.

Mocno rozgrzej grill i piecz około 3-4 minuty z każdej strony. Skórka powinna być chrupiąca. Pamiętaj, aby nie przewracać sardynek w trakcie pieczenia zbyt często. Tuż przed podaniem skrop ponownie oliwą z oliwek i sokiem z cytryny oraz dopraw świeżo mielonym pieprzem i natką pietruszki. Tak przygotowane sardynki najlepiej smakują z chrupiącym pieczywem.

**Bom appetite! – Smacznego!**

# Podróże weryfikują znajomości i relacje



rude i czarne  
travel blog



Karolina i Piotrek mieszkają na Malcie i wspólnie wędrują po świecie. Wrażeniami dzielą się na profilu Rude i Czarne. Nam opowiadają o tym, jak to jest być podróżnikami na pełen etat.

## Pamiętacie pierwszą wspólną podróż po której pomyśleliście: „to jest styl życia, którego chcemy więcej”?

Styl życia rozwijał się przez wiele lat, ewoluował tak jak i nasza działalność w sieci. Ale na pewno ogromnym przełomem była dla nas pierwsza wspólna wyprawa poza Europę w 2014 roku. Jeszcze jako studenci wyruszyliśmy w 6-tygodniową podróż po Ameryce Południowej. Ruszyliśmy z dwoma dużymi plecakami przez Brazylię, Argentynę, Chile, Boliwii i Peru. Chłoniliśmy wszystkimi zmysłami te miejsca i podczas podróży założyliśmy blog rudeiczarne.pl. Wtedy był to codzienny pamiętnik z podróży, prowadzony głównie dla naszych bliskich. Pisaliliśmy jadąc nocnymi autobusami, nie mieliśmy jeszcze Instagrama, powolutku zaczynała się blogerska era na Facebook'u i nikt wtedy nawet nie pomyślał, że kiedyś będzie to styl życia.

Ale tamta podróż, ta wolność, mnóstwo wspaniałych przygód i doświadczeń utwierdziły nas w przekonaniu, że chcemy

odkrywać świat. Po swojemu, na własnych zasadach bez biura podróży, wielkich grup, bez ściśle ułożonego planu, a przy tym niskobudżetowo. Dzisiaj jesteśmy już podróżnikami na pełen etat, z ponad 70 wspólnie odwiedzonymi krajami na liście, ale wszystko zaczęło się od podróży w 2014 roku.

## Wasze treści mają w sobie dużo autentyczności i luzu. Od początku wiedzieliście, jak chcecie prowadzić social media?

Nasz styl ewoluował. Dzisiaj staramy się umieszczać jak najwięcej informacji praktycznych, wskazówek zebranych podczas podróży mogących ułatwić wędrowkę innym. Niezmiennie jednak staramy się pisać z serca, zawierać dużo subiektywnych spostrzeżeń i uświadamiać, że nie trzeba wydawać fortuny, by odkrywać świat. Staramy się też zawsze jak najszerzej zagłębić w dane miejsce – rozmawiając z lokalnymi mieszkańcami, słuchając ich historii, poznając ich kulturę, tradycje i dzieląc się tym z czytelnikami obalać wiele stereotypów. Bardzo zależy nam na tym, by szanować



różnorodność i podchodzić do każdego zakątka świata z uważnością.

**Podróże potrafią zarówno zbliżyć ludzi, jak i wystawiać relacje na próbę. Czego nauczyły Was o Was samych jako parze?**

Podróże i różne doświadczenia, sytuacje – niekiedy także nerwowe czy niebezpieczne – potrafią zweryfikować znajomości i relacje chyba nawet bardziej niż życie codzienne. Choć znamy się od dziecka, to właśnie czas spędzony w drodze pozwolił nam się poznać na wszystkich płaszczyznach i zweryfikować, jakimi jesteśmy ludźmi. Pozwolił nam także poznać siebie samych i dotrzeć się nawzajem. Wspaniale jest móc dzielić doświadczenia, wrażenia, obowiązki, obserwacje z drugą osobą. Podróże na pewno nauczyły nas odpowiedzialności – nie tylko za siebie, ale też właśnie za drugą osobę, planowanie, logistykę. Pokazały nam także nasze wzajemne granice, strefy komfortu, nauczyły słuchać i doceniać, jak ważna jest rozmowa.

**Wasze przewodniki i materiały są bardzo konkretne i praktyczne. Jak wygląda proces tworzenia takich treści od kulis?**

Wszyscy widzą jedynie efekt finalny – książkę czy ebooka, które stworzyliśmy, ale proces ich tworzenia jest bardzo długotrwały. Nie wyobrażamy sobie wydawać książki po jednej kilkudniowej czy kilkutygodniowej podróży. By przygotować taki przewodnik (a wydaliśmy dotąd o Malcie: „Malta – wyspa słońca i kolorów” oraz „Gozo i Comino – wyspy spokoju i błękitu”, województwie podkarpackim: „Podkarpackie do zobaczenia”, Rzymie: „Rzymbook” i regionie Lacjum: „Lacjumbook”), najpierw musimy dokładnie poznać to miejsce, przemierzyć je wzdłuż i wszerz o każdej porze roku i dnia. Zanim opisaliśmy Maltę – mieszkaliśmy na niej 6 lat, zanim



Fot. z archiwum prywatnego RudeiCzarne

opisaliśmy Rzym – byliśmy w nim kilkadziesiąt razy, a jedno z nas w nim mieszkało. Materiały zbieramy nie dzieląc się początkowo planami z czytelnikami, by móc w pełni skupić się na pracy w terenie. Robimy ogromny research i selekcję miejsc, odwiedzamy zabytki, wędrujemy szlakami górskimi, testujemy restauracje, noclegi, środki transportu... Każdy przewodnik to efekt minimum kilku miesięcy pracy, choć w praktyce każdy z nich powstawał mniej więcej 2 lata – najpierw podróże i zbieranie materiałów, później pisanie, praca nad zdjęciami, w międzyczasie powroty w te same miejsca, by sprawdzić, czy wszystko jest na swoim miejscu, wielokrotne czytanie tekstów, skład książek i ebooków, korekty, układ graficzny. Efekt finalny jest wisienką na torcie ogromnej pracy, którą wykonujemy w ciszy, w pełnym skupieniu i podporządkowując mu całe nasze życie w danym momencie.

**Podczas podróży jesteście spontanicznymi odkrywcami czy jednak lubicie mieć plan i rozpiskę?**

Bliżej nam do spontanicznych odkrywców. Zawsze przed podróżą mamy na mapie zaznaczone pinezkami miejsca, które chcemy zobaczyć. Ale nigdy nie mamy rozpiski dzień po dniu, gdzie planujemy po kolei być. Wyjeżdżając rezerwujemy tylko pierwszy nocleg, a dalej dajemy sobie luz i nie lubimy, gdy nas cokolwiek ogranicza. Bo w podróży często zdarzają



Namibia

się miejsca, w których wolimy zostać dłużej, czasem i takie, które ostatecznie okazują się mniej atrakcyjne. Czasem na miejscu trafimy na ciekawe wydarzenie lub jakiś mieszkaniec poleci nam lokalizację, o której nie słyszeliśmy i postanawiamy tam zajrzeć. Plan zabiera spontaniczność i wolność, a te sobie bardzo cenimy.

### Jak bardzo social media zmieniły dziś samo podróżowanie? Da się jeszcze podróżować „offline”?

Jest to na pewno trudniejsze niż jeszcze kilka lat temu, szczególnie jeśli ktoś jest podróżnikiem „na etat”. I bywa to także męczące, o czym się mało mówi. Przygotowanie stories z jednego dnia podróży to tak naprawdę kilka godzin pracy, którą wykonuje się będąc w drodze, nie zawsze mając zasięg sieci, komfort pracy czy po prostu warunki, a czasem będąc po prostu zmęczonym po całym dniu. Dzisiaj coraz trudniej jest nam nadawać na bieżąco i raczej mamy kilka dni opóźnień w relacjach z podróży, by móc nacieszyć się danym miejscem, dogłębnie je poznać, ale też mieć energię na kolejne doświadczenia. Raz na kilka miesięcy robimy sobie także jedną podróż, w której jesteśmy offline. Nie zabieramy komputerów, nie robimy z niej relacji, powstaje tylko wpis na blogu i posty w mediach społecznościowych - na spokojnie, po powrocie. Potrzebujemy czasem takiej właśnie podróży, by móc się wyciszyć i nabrać nowej energii.

### Co najbardziej lubicie w życiu na Malcie, a czego czasem Wam tam brakuje?

Nie sądziliśmy, że Malta nas tak wciągnie, bo początkowo planowaliśmy zostać tu przez rok. Tymczasem minęło nam już 9 lat życia na słonecznych wyspach. I to słońce ma największą moc, daje ogrom energii, dzięki której więcej się chce i człowiek ma inne nastawienie do życia. Uwielbiamy to, że świeci przez ponad 300 dni w roku, ale też maltański luz oraz życzliwość, otwartość. Uśmiech jest tutaj codziennością, tak jak i pozytywne nastawienie do życia - to bardzo ciekawe. Choć to tak mały kraj, Malta wciąż nie przestaje



Malta



Rzym

nas zachwycać dzięki swojemu bogactwu kulturowemu, historycznemu, różnorodności.

Jak każde miejsce na świecie - także Malta ma wady i braki. Brakuje nam na przykład czasem bujnych lasów i ich zapachu, kolorów jesieni, albo możliwości spontanicznej wyprawy samochodem gdzieś daleko. Pomimo tego na Malcie jesteśmy szczęśliwi i dopóki tak się tu czujemy - nie planujemy przeprowadzki.

### Prowadzicie markę razem - jak dzielicie role między sobą? Kto częściej odpowiada za planowanie, a kto za kreatywne „idziemy w to”?

To troszkę odwołuje się też do naszej nazwy „rudeiczarne”. Ruda - ta bardziej spontaniczna, z milionem szalonych pomysłów i mottem „rzuć wszystko i ruszajmy w drogę, a potem się zobaczy” i Czarne - bardziej rozsądne, zorganizowane i próbujące ustawić te szalone pomysły w szereg. To nie tylko kolory włosów, ale przede wszystkim dwa żywioły. Karolina najczęściej wpada na pomysł jakiegoś kierunku i oświadcza, że kupujemy bilety i jedziemy, albo po prostu kupuje w tajemnicy bilety i informuje, że jedziemy. A dalej ja (Piotrek) muszę to ustawić w sensowny sposób i zorganizować logistykę lub ostudzić wybuch fascynacji Karoliny.

A jeśli chodzi o social media, to Karolina odpowiada za teksty, publikuje wszystkie materiały, nagrywa stories, wrzuca posty itd. Ja odpowiadam za wszystkie sprawy techniczne naszych platform, ale także zdjęcia, filmy i kwestie wizualne. Taki podział obowiązków świetnie nam się sprawdza.

# Odkryj Perłę Małopolski:

## Szymbark – między renesansem a beskidzką przyrodą



Szymbark, malowniczo położona wieś w sercu Małopolski, u podnóża Beskidu Niskiego, to prawdziwy klejnot czekający na odkrycie. To miejsce, gdzie historia spleta się z naturą, a renesansowe zabytki sąsiadują z dzikim pięknem górskich szlaków. Jeśli szukasz ucieczki od zgiełku miasta, pragniesz zanurzyć się w autentycznej kulturze Pogórza i poczuć smak prawdziwej, nieskażonej przyrody, Szymbark jest destynacją idealną.

### Kasztel w Szymbarku: świadek historii i perła renesansu

Kasztel w Szymbarku, usytuowany nad rzeką Ropą, pomiędzy krańcami pasm Magury Małastowskiej i Maślanej Góry, zachwyca swoim położeniem. Otoczony przez łagodne wzgórza Pogórza Karpackiego, stanowi harmonijne połączenie piękna natury z kunsztem dawnej architektury.

Sam kasztel to jeden z najcenniejszych przykładów tzw. kasztelu polskiego – obronno-rezydencjonalnego dworu, który w XVI i XVII wieku zyskiwał popularność wśród zamożnej szlachty. Jego architektura wyraźnie nawiązuje do wzorców włoskich, przypominając XIV- i XV-wieczne warownie z basztami narożnymi:

- » charakterystyczne cechy: budowla na planie prostokąta z czterema narożnymi wieżami alkierzowymi (alkierze to małe izdebki w narożach), które na piętrze wystają poza lico murów,
- » renesansowe detale: uwagę przykuwa wspianą attyką arkadowa wieńcząca budynek oraz zachowana dekoracja sgraffitowa (fantastyczne maski i elementy geometryczne), która nadaje mu niepowtarzalnego uroku. Całość jest zbu-

dowana z miejscowego kamienia łamanego z dodatkiem cegły, co świadczy o lokalnym charakterze budownictwa.

### Historia zapisana w kamieniu: od Gładyszów do muzeum

Historia kasztelu nierozdzielnie łączy się z rodem Gładyszów herbu Gryf, który otrzymał te ziemie od Kazimierza Wielkiego w 1359 roku. Dwór obronny wznoszono w dwóch etapach – budowę rozpoczęto w I połowie XVI wieku, a ostateczny renesansowy kształt zyskał w latach 1585-1590. Pełnił jednocześnie funkcje mieszkalne, reprezentacyjne i obronne.

Burzliwe dzieje nie oszczędziły szymbarskiej rezydencji. W 1657 roku została zniszczona przez wojska Rakoczego. Choć była zamieszkiwana do końca XVIII wieku (później należała kolejno do rodzin Strońskich, Siedleckich i Bronikowskich), z czasem utraciła swój blask. W XIX wieku mieściła się w niej m.in. gorzelnia, magazyn zbożowy, a nawet... kurnik i kuchnia dla czeladzi. Taki los spotkał niegdyś wytworną siedzibę szlachecką.



### Kasztel dziś: żywe centrum kultury

Po II wojnie światowej kasztel, wpisany na listę zabytków, przeszedł wieloletnią, gruntowną rewaloryzację, której celem było przywrócenie mu szesnastowiecznego charakteru. Dziś, od 2011 roku, funkcjonuje jako Ośrodek Konferencyjno-Wystawienniczy „Kasztel w Szymbarku”, będący oddziałem Muzeum Dwory Karwacjanów i Gładyszów w Gorlicach.

Zwiedzając wnętrza, można podziwiać:

- » oryginalne elementy wystroju, jak kamienne obramienia drzwi i fragmenty kominków,
- » zachowane fragmenty renesansowych polichromii w alkierzach,
- » wystawy stałe i czasowe poświęcone historii regionu, architekturze oraz sztuce.

W skład kompleksu wchodzi również budynki towarzyszące, takie jak oficyna dworska oraz przeniesiony z Gorlic drewniany dworek mieszczkański.

Kasztel w Szymbarku to nie tylko zabytek, ale brama do epoki Odrodzenia w Małopolsce. Przyjedź i przekonaj się dlaczego Wacław Potocki pisał o nim: *„Zamek stoi w tak ciasnym i w kącie tak skrytym; Prędzej, niż znalezionym, może być dobytym”*. Dziś jest już łatwo dostępny i czeka, by opowiedzieć swoją fascynującą historię.

### Skansen Wsi Podgórzeńskiej: żywa lekcja etnografii

Tuż obok kasztelu, w dawnym parku dworskim, rozciąga się kolejny skarb Szymbarku – Skansen Wsi Pogórzeńskiej im. prof. Romana Reinfussa. To miejsce magiczne, w którym tradycyjna kultura ludowa Pogórzeń gorlickich ożywa na oczach zwiedzających. Na obszarze około 2 hektarów zgromadzono kilkanaście oryginalnych obiektów budownictwa ludowego, przeniesionych z terenu powiatu gorlickiego. Idea utworzenia skansenu, mającego chronić ginące dziedzictwo drewnianej architektury, zrodziła się w latach 70. XX wieku, a jego patron, prof. Roman Reinfuss, był wybitnym polskim etnografem, specjalistą od kultury Karpat i Łemkowszczyzny.

Spacerując ścieżkami Skansenu mamy wrażenie, że wieś opuściła swoich mieszkańców zaledwie przed chwilą. Możemy zajrzeć do chaty, w tym do najbiedniejszej chaty – chaty dymnej z Siar, gdzie do dziś czuć atmosferę dawnego życia. Oprócz budynków mieszkalnych, zobaczymy także budynki gospodarcze, takie jak stodoły, obory, czy spichlerz plebański, a także warsztaty usługowe: kuźnię czy piec garncarski.

Skansen to nie tylko statyczna ekspozycja. To dynamiczne centrum edukacji, które regularnie organizuje pokazy tradycyjnego rzemiosła (kwalstwa, tkactwa, garncarstwa) oraz wydarzenia folklorystyczne. Dostępna aplikacja mobilna z przewodnikiem ułatwia zwiedzanie, a dla najmłodszych przygotowano nieszablony plac zabaw. Wizyta w Skansenie to podróż do korzeni, która pozwala zrozumieć trudne, ale i piękne życie dawnych mieszkańców Pogórze. To autentyczna lekcja etnografii, która zachwyci każdego, kto ceni sobie bliski kontakt z regionalną tradycją.



## Beskidzkie Morskie Oko: tajemnica górskiego osuwiska

Po uczcie dla ducha i lekcji historii, Szymbark oferuje równie atrakcyjne przeżycia dla miłośników natury i górskich wędrówek. Warto wyruszyć na szlak, by odkryć niezwykłe miejsce, jakim jest Beskidzkie Morskie Oko. Ten malowniczy akwen wodny, położony na zboczu Maślanej Góry, jest jednym z największych jezior osuwiskowych w polskich Karpatach fliszowych.

Jezioro powstało w wyniku potężnego osuwiska, tzw. osuwiska Szklarki, które uformowało się pod koniec XVIII wieku. Choć nie dorównuje rozmachem swojemu tatrzańskiemu imiennikowi (mierzy około 50x20 metrów), Beskidzkie Morskie Oko zachwyca swoim urokliwym i dzikim otoczeniem. Jest to idealne miejsce dla tych, którzy szukają spokoju i chcą uciec od turystycznego tłoku.

Dotarcie do jeziora wymaga niewielkiego wysiłku. Z centrum Szymbarku prowadzi zielony szlak turystyczny, który wije się przez tereny leśne. Trasa, choć miejscami nierówna, oferuje piękne widoki na dolinę rzeki Ropy i Beskid Niski. Spacer nad Beskidzkie Morskie Oko to doskonała propozycja na kilkugodzinną wycieczkę, szczególnie po deszczowych dniach, kiedy jezioro jest pełne wody. Cisza, szum drzew i aura tajemniczości otaczająca to wyjątkowe miejsce sprawiają, że jest to idealny cel dla każdego, kto pragnie naładować baterie w kontakcie z beskidzką przyrodą.

## Dostępność i wygoda: Szymbark na wyciągnięcie ręki

Planując swoją wizytę w Szymbarku, warto pomyśleć o wygodnym i ekologicznym transporcie, jakim jest autobus. Dzięki rozbudowanej sieci połączeń autobusowych, zarządzanej między innymi przez Małopolskie Dorce Autobusowe (MDA), Szymbark jest łatwo dostępny dla turystów z całej Polski. Dla podróżujących z dalszych regionów kraju, doskonałym punktem przesiadkowym jest Nowy Sącz. Jako ważny węzeł komunikacyjny Małopolski, Dworzec Autobusowy w Nowym Sączu obsługuje liczne połączenia międzymiastowe i dalekobieżne. Bez trudu znajdziesz tu komfortowe kursy z takich miast jak Kraków, Rzeszów czy nawet Warszawa, dzięki czemu dojazd do serca regionu jest szybki i bezproblemowy.

## Zaproszenie do odkrywania

Szymbark czeka, by opowiedzieć Ci swoją historię i pokazać swoje niezwykle piękno. Niezależnie od tego, czy pasjonujesz się renesansem i historią polskiej szlachty, czy wolisz obcowanie z autentyczną kulturą ludową i wędrówki po górskich szlakach, ten zakątek Małopolski zaoferuje Ci niezapomniane wrażenia. Spakuj plecak, załóż wygodne buty i wyrusz w podróż do miejsca, gdzie czas płynie wolniej, a każda ścieżka prowadzi do kolejnego fascynującego odkrycia.

**Szymbark – tu Małopolska ma serce!**

**Tekst: Stowarzyszenie Beskid Pokoleń**



# Klub, który od ponad pół wieku wychowuje mistrzów

Historia oświęcimskiego pływania rozpoczęła się w 1972 roku, kiedy oddano do użytku pierwszą w Polsce krytą pływalnię olimpijską. To właśnie wokół niej zaczęto tworzyć się środowisko, które w kolejnych dekadach uczyniło Oświęcim jednym z najważniejszych ośrodków pływackich w kraju.

Jeszcze w tym samym roku powstała sekcja pływacka „Unii” Oświęcim. Dobra baza treningowa oraz zaangażowanie trenerów i działaczy szybko przyniosły efekty. Już pod koniec lat siedemdziesiątych zawodnicy z Oświęcimia zaczęli zdobywać medale mistrzostw Polski i reprezentować kraj podczas zawodów międzynarodowych.

W kolejnych latach „Unia” stała się prawdziwą kuźnią talentów. To tutaj rozwijały się kariery zawodników, którzy później tworzyli historię polskiego pływania. Wśród nich były m.in.: Grażyna Dziedzic, pierwsza polska finalistka mistrzostw świata w pływaniu – czy Aneta Chmelik, która wywalczyła pierwszy dla Polski tytuł mistrzyni Europy juniorów.

## Kontynuacja tradycji

W 1999 roku, po reorganizacji oświęcimskiego sportu, powstał Uczniowski Klub Pływacki „Unia” Oświęcim, kontynuujący tradycję sekcji pływackiej „Unii”. Klub nie tylko podtrzymał wcześniejsze osiągnięcia, ale także wychował kolejne pokolenie wybitnych zawodników.



**Iga Polak** – wicemistrzyni Europy juniorów w pływaniu na wodach otwarcia – Setubal 2025.



**Wojciech Wojdak** – mistrz Europy juniorów na dystansie 400 metrów stylem gatunku – Dordrecht 2014.

Najbardziej rozpoznawalnym wychowankiem UKP „Unia” został Paweł Korzeniowski – mistrz świata, wielokrotny medalista mistrzostw Europy i pięciokrotny olimpijczyk. Jego sukcesy sprawiły, że o Oświęcimiu zrobiło się głośno w całym sportowym świecie. Korzeniowski przez wiele lat należał do światowej czołówki stylu motylkowego, a jego czwarte miejsce podczas igrzysk olimpijskich w Atenach do dziś pozostaje jednym z największych osiągnięć polskiego pływania.

Barwy klubu reprezentowali również: Angelika Oleksy, Krzysztof Żołdak czy Wojciech Wojdak – srebrny medalista mistrzostw świata z Budapesztu i uczestnik igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro. To właśnie Wojdak w ostatnich latach stał się jednym z symboli oświęcimskiej szkoły pływania długodystansowego.

## Młode pokolenie nie zwalnia tempa

Ostatnie sezony pokazują, że UKP „Unia” nadal należy do ścisłej krajowej czołówki. Medale mistrzostw Polski seniorów i juniorów zdobywają kolejni zawodnicy i zawodniczki młodego pokolenia. Wśród nich są m.in.: Michał Piela, Jakub Walter oraz Iga Polak, która wywalczyła medal mistrzostw Europy juniorów na wodach otwartych.



**Michał Piela** – mistrz Europy juniorów na dystansie 400 metrów stylem zmiennym – Otwarcie 2022.



**Paweł Korzeniowski** – najwybitniejszy wychowanek UKP Unia Oświęcim. Mistrz Świata na dystansie 200 metrów stylem motylkowym – Montreal 2005.

Sukcesy nie są przypadkiem. W klubie od lat funkcjonuje system szkolenia oparty na systematycznej pracy, doświadczeniu trenerów i stopniowym rozwoju sportowym dzieci oraz młodzieży.

### Nauka pływania i trening sportowy

Choć UKP „Unia” kojarzy się przede wszystkim z wyczynowym sportem, klub prowadzi także szkolenie dzieci i młodzieży na różnych poziomach zaawansowania. Treningi odbywają się pod okiem wykwalifikowanych trenerów i obejmują zarówno naukę technik pływackich, jak i rozwój sprawności ogólnej oraz przygotowanie motoryczne.

Dla wielu dzieci pierwsze treningi stają się początkiem wieloletniej sportowej przygody. Klub stawia nie tylko na wyniki, ale również na systematyczność, rozwój charakteru i umiejętność pracy w grupie. W treningach uczestniczą zarówno początkujący pływacy, jak i zawodnicy przygotowujący się do startów w zawodach najwyższej rangi.

### Triathlon i sport dla wszystkich

W 2021 roku przy klubie powstała również sekcja triathlonu. Jej zawodnicy bardzo szybko zaczęli odnosić sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej. Weronika i Stanisław Ptaszyńscy reprezentowali Polskę podczas mistrzostw Europy juniorów, a sekcja triathlonu stała się ważnym uzupełnieniem działalności klubu.

UKP „Unia” rozwija także szkolenie osób z niepełnosprawnościami. Program ten pomaga uczestnikom poprawiać sprawność fizyczną, budować pewność siebie i integrować się ze środowiskiem sportowym. To ważna część działalności klubu, pokazująca, że sport może być przestrzenią otwartą dla wszystkich.

### Spółeczność budowana przez pokolenia

Jedną z największych sił oświęcimskiego klubu są ludzie. Trenerzy, rodzice, byli zawodnicy i sympatycy pływania od lat tworzą środowisko wspierające rozwój kolejnych pokoleń sportowców. W wielu rodzinach pływanie stało się tradycją przekazywaną z pokolenia na pokolenie.

Wielu dawnych zawodników wraca dziś do klubu jako instruktorzy, sędziowie, ratownicy lub organizatorzy zawodów. Dzięki temu UKP „Unia” Oświęcim pozostaje czymś więcej niż tylko klubem sportowym. To społeczność budowana wokół wspólnej pasji, pracy i sportowych marzeń – miejsce, które od ponad pięćdziesięciu lat nieprzerwanie tworzy historię polskiego pływania.



## Jak dołączyć do klubu?

Informacje dotyczące aktualnych naborów, grup treningowych, harmonogramów zajęć oraz zasad uczestnictwa publikowane są na oficjalnym profilu UKP „Unia” Oświęcim w serwisie Facebook. To tam można znaleźć szczegóły dotyczące zapisów, dane kontaktowe oraz bieżące informacje o działalności klubu, zawodach i sukcesach zawodników.

# VIII ROYAL OPERA FESTIVAL



**27.06.2026**

Okazja czyni złodzieja  
Gioachino Rossini

**4.07.2026**

Waldkonzert

**5.07.2026**

Sémiramis  
Gioachino Rossini

**11.07.2026**

Marina  
Emilio Arrieta

**16.07.2026**

**18.07.2026**

Sroka złodziejka  
Gioachino Rossini

Międzynarodowy Festiwal Dziecięcych Zespołów Regionalnych ŚWIĘTO DZIECI GÓR  
International Festival of Children's Folk Ensembles FESTIVAL OF THE CHILDREN OF MOUNTAINS

[swietodziecigor.pl](http://swietodziecigor.pl)

[f @/swietodziecigor](https://www.facebook.com/swietodziecigor)

[mcksokol.pl](http://mcksokol.pl)

[f @ /mcksokol](https://www.youtube.com/mcksokol)

**33**  
**ŚWIĘTO**  
**DZIECI**  
**GÓR**

**19–25 LIPCA 2026**  
**NOWY SĄCZ**

ORGANIZATOR

**SOKOŁ**  
Małopolskie Centrum Kultury

INSTYTUCJA KULTURY  
WOJEWÓDZTWA  
MAŁOPOLSKIEGO

KULTURALNA  
MAŁOPOLSKA

DOFINANSOWANIE



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków  
Ministra Kultury i Dziedzictwa  
Narodowego pochodzących  
z Funduszu Promocji Kultury

PARTNER



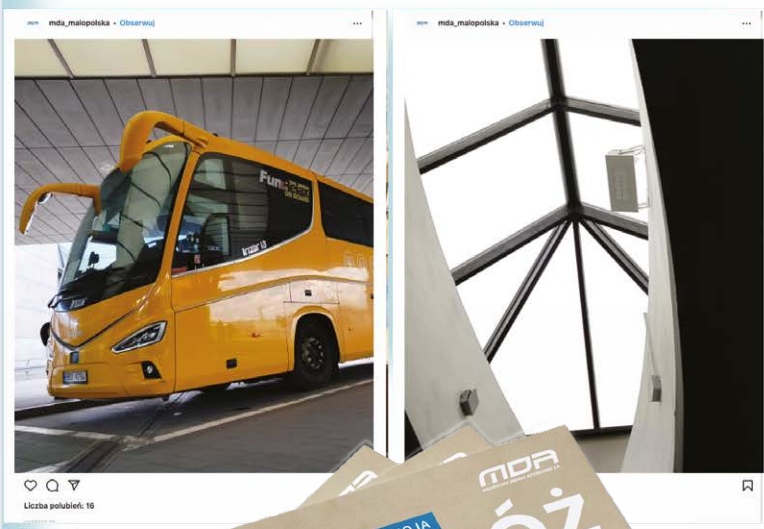
**NIKiDW**  
NARODOWY INSTYTUT KULTURY  
I DZIEDZICTWA WSI

# Bądź częścią naszej podróży



**ŚLEDŹ NAS  
NA INSTAGRAMIE**  
**@mda\_malopolska**

**NA FACEBOOKU**  
**@MalopolskieDworceAutobusowe**



## Redakcja

**REDAKTOR NACZELNY**  
Katarzyna Prygiel

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**  
Ryszard Kozik, Anna Kustoś,  
Agnieszka Pawełoszek, Bartosz Siuta

## Twoja Podróż

**Bezpłatny magazyn**

**WYDAWCA** Małopolskie Dworce  
Autobusowe S.A.  
ul. Mosiężnica 3, 31-547 Kraków  
redakcja@mda.malopolska.pl  
reklama@mda.malopolska.pl

Na okładce: Jagoda Litner,  
Fot. Kasia Friedlein Fotografia

**OPRACOWANIE GRAFICZNE**  
Studio Graficzne Papercut

**DRUK** Grupa INTROMAX

**NAKŁAD** 7,5 tys. egzemplarzy

# Punkt Informacji Turystycznej po remoncie już otwarty.

Odwiedź nas i odkryj jeszcze więcej inspiracji do podróży po Krakowie i Małopolsce.

## Szukasz informacji?

Udzielamy rzetelnych porad turystycznych w języku polskim i angielskim.

## Przygotuj się do zwiedzania.

U nas kupisz mapy miast i regionów, informatory oraz katalogi turystyczne.

## Nie masz pomysłu na zwiedzanie Krakowa?

Przyjdź po inspiracje. Pomożemy Ci zaplanować ciekawą wycieczkę po mieście.

## Zabierz kawałek Małopolski ze sobą.

Oferujemy duży wybór pamiątek, w tym m.in.: magnesy, kubki, breloki, pocztówki czy maskotki dla dzieci.

## Sprawdź najciekawsze atrakcje regionu.

Podpowiemy co warto zobaczyć i jak tam dojechać.

## Godziny otwarcia:

Poniedziałek – Piątek: 7:00 – 16:45

Sobota – Niedziela: 7:00 – 14:45



pit.mda.krakow

## Zajrzyj do nas – Twoja podróż zaczyna się tutaj.

