

# Bania

nr 1/2017

M A G A Z Y N

GWIAZDY O BIAŁCE  
TATRZAŃSKIEJ I NIE TYLKO  
Karpień-Butecka, Waglewski,  
Tymański, Stoch



Naturalne i zdrowe s. 76-77

**Kosmetyki z gór**



Szef kuchni poleca s. 70

**Przysmaki spod Tatr**



Wszystko o modzie s. 84-97

**Dla narciarzy  
i nie tylko**

Józef Dziubasik o nowoczesności dobrze zakorzenionej

# Z góralską duszą

Szanowni Państwo,

Oddajemy do Państwa rąk pierwszy numer Magazynu „Bania”. Projekt zrodził się z pasji do gór, kultury i lokalnej tradycji. W Białce Tatrzańskiej te zgoła odmienne światy przenikają się nawzajem, łącząc w całość okraszoną niesamowitym klimatem Tatr.

Na łamach czasopisma Tymon Tymański opowiada o wspólnym projekcie z Krzysztofem Trebunią-Tutką, a Wojciech Waglewski szuka inspiracji pod tatrzańskimi szczytami.

W tym numerze znajdziecie też Państwo reportaż o nowej fali młodych starych górali. Będzie także coś dla ceprów: pomysły na aktywne spędzanie czasu pod Tatrami i propozycje interesujących eventów.

Dla miłośników i miłośniczek zdrowego stylu życia przygotowaliśmy cykl tekstów dotyczących kuchni, diety czy kosmetyków. Szczególnie polecamy w tej sekcji propozycje masażu. Warto z nich skorzystać w Hotelu Bania★★★★

Thermal & Ski.

Zapraszamy do czytania Magazynu „Bania”!

Redakcja

# Spis treści

4-5 Gadzety  
PAMIĄTKI SPOD TATR



6-9 Wojciech Waglewski  
BUDDA NA PODHALU

10-11 Reportaż  
NOWI STARZY GÓRALE

12-13 Białka Tatrzańska  
GÓRSKA OAZA SPOKOJU

14-19 Natura  
TATRY, PRZYRODNICZY FENOMEN



20-29 Bania ★★★★★ Thermal & Ski  
HOTEL NA CZASIE

30-33 Historia  
NA POCZĄTKU BYŁ KIOSK...

34-35 „Tymon” Tymański  
TRÓJMIEJSKI ZBÓJ

36-43 Termy  
RELAKS I DOBRA ZABAWA!

44-47 Sport  
DLA MIŁOŚNIKÓW  
MOCNYCH WRAŻEŃ

48-49 Kamil Stoch  
AMBASADOR REGIONU

50-57 Kotelnica Białczańska  
PIERWSZY TAKI OŚRODEK



58-59 Technologie  
SUPERSNOW PODBIJA ŚWIAT!

60-63 Stanisław Karpiel-Bułecka  
MUZYKA Z TATRZAŃSKIM SZNYTEM

64-67 Imprezy  
SZTUKA WIELE MA TWARZY

68-69 Krzysztof Trebunia-Tutka  
MUZYKA ŚWIATA Z PODHALA



70-74 Kuchnia  
PALCE LIZAĆ



76-81 Styl życia  
NATURALNE I Z GÓR

82 Anna Wróbel  
JOGA POPRAWIA JAKOŚĆ ŻYCIA

84-93 Trendy  
MODA SPORTOWA

94-97 Trendy  
MODA PO GÓRALSKU

98 Środowisko  
BANIA STAWIA NA EKOLOGIĘ

Projekt, redakcja i skład  
Media Kolorowe  
na zlecenie  
Hotelu Bania★★★★ Thermal & Ski  
ISBN 978-83-62010-48-6



### Bizuteria z Baziunowej Izby

Autorskie projekty Jagody Majcher, góralki, jubilerki, złotniczki, która wspólnie z mężem pasjonuje się górami i wprowadza góralskie motywy na nowe tory. Bransoletki inspirowane góralskim folklem (również dla mężczyzn), spinki do mankietów z górkimi szczytami czy kolczyki z charakterystycznym motywem parzenicy dodadzą szyku klasycznej kreacji. Firma istnieje od 2012 roku, pracownia znajduje się w Nowym Targu, sklepy w Krakowie i na stronie [www.baziunowaizba.pl](http://www.baziunowaizba.pl).



### Ser Romana Kluski

Roczne i dwuletnie sery dojrzewające Romana Kluski – przedsiębiorcy, współtwórcy portalu Onet.pl – który w pewnym momencie swojego życia odszedł z wielkiego biznesu, by hodować owce, stanowią prawdziwy rarytas. Limitowane, wykonane w naturalny sposób, w całości z owczego niepasteryzowanego mleka. Mają niepowtarzalny smak – zależny od waru, czyli partii warzenia, a także pory roku (wiosną dieta owiec jest inna niż jesienią). Można kupić je na terenie hotelu lub online: [www.prawdziwejedzenie.pl](http://www.prawdziwejedzenie.pl).

# Pamiątki spod Tatr



### Górska chusta

Prawdziwa powinna być wykonana z tybetu, czyli regionalnego, wełnianego materiału zdobionego kwiatami (tradycyjnie to róże), w kształcie kwadratu, zwykle dostępna w dwóch rozmiarach. Trzeba uważać na chińskie podróbki, które zalały Podhale, podobnie jak i inne części Polski. Najczęściej wykończona frędzlami.



### Nasze maskotki

Baniuś, Termuś i Stokuś to zgrana paczka! Można ich spotkać w wielu miejscach w hotelu i Ośrodku Narciarskim Bania Ski & Fun.



### Skórzane pantofle

Ozdobione parzenicami i tradycyjnymi motywami, są dostępne na każdym straganie, powinny być wykonane lokalnie. Skóra dopasowuje się do stopy, naturalny materiał zapewnia odpowiednią wentylację i komfort podczas chodzenia.



### Drewniane korale z góralskiej chaty

Unikatowe, drewniane korale z kwiatami z góralskich chust, wykonane ręcznie w pracowni Pati, która mieści się w Nowym Targu przy ul. Długiej 60, w drewnianym domu po pradziadkach właścicieli. Metoda, którą opracowało małżeństwo Różańskich, jest opatentowana i niepodrabialna. Oprócz drewnianych korali, mają też piękną biżuterię z koronki typu frywolitka.



### Kosmetyki

Na autorską linię kosmetyków Dotyk Anioła składają się: peeling solny, olejek i eliksir do ciała. Wszystkie zawierają naturalny, górski składnik – lanolinę oraz m.in. ekstrakt z maku, białą glinę, oleje roślinne, wyciąg z alg i masło shea.

### Wina

Wina „Bania” – unikatowe wina dedykowane dla hotelu Bania od czołowych węgierskich winiarzy.

### Piwo Bania

Cieszyńskie Mastne to jeden z pierwszych gatunków piw polskich, rejestrowanych w źródłach historycznych. Jego sława przekroczyła granicę Śląska, aby zagościć na pozostałych ziemiach polskich. Piwo górnej fermentacji.

### Nalewki

Nalewki Tatrzańskie sięgające swych początków lat 30 XX w. Wpływają korzystnie na układ nerwowy, działają uspakajająco, pomagają w leczeniu migreny oraz pobudzają trawienie.



# Budda na Podhalu

*W filozofii po góralsku Tischnera najbardziej bliskie jest mi podejście do przemijania. Myślę, że wyznawał on buddyjską wersję chrześcijaństwa – mówi w rozmowie z nami muzyk Wojciech Waglewski.*

**– Poczul Pan w życiu śrutu?**

– Wielokrotnie. W klasycznej muzyce indyjskiej takim mianem określa się metafizyczne przeżycie – dzięki dźwiękom człowiek czuje fizyczny kontakt z Bogiem. Nie można się ich nauczyć, ja też nie jestem ekspertem, żeby wytłumaczyć, jak to się odbywa. Jednak czuję to czasem w trakcie improwizacji, koniecznie w kontakcie z publicznością, kiedy przestrzeń zaczyna czasem wibrować metafizyczną energią.

**– Taki moment zdarzył się w trakcie jakiegoś koncertu z Krzysztofem Trebunią-Tutką?**

– Trochę czasu upłynęło, zanim nauczyliśmy się wspólnie pulsować i zabraliśmy się za improwizowanie. Pamiętam koncert poświęcony Władkowi Trebuni-Tutce po jego śmierci, dwa lata temu, w Teatrze Witkacego. Niesamowita przestrzeń. Przed nami grali Twinkle Brothers, później

Krzysztof, a pod koniec zrodziła się wspólna improwizacja. Atmosfera była kosmiczna! Myślę, że jeśli Władek patrzył tam na nas z góry, to mógł być zadowolony.

**– A koncert w Białce zapadł Panu jakoś szczególnie w pamięć?**

– To było nasze pierwsze spotkanie z Krzysztofem po przerwie, wspominał je z przyjemnością. Ale Białki nie znam zbyt dobrze. W pewnym momencie, po latach współpracy z ZAiKS-em w Zakopanem, musiałem zacząć planować urlopy gdzie indziej. Wakacje na Podhalu stały się zbyt bolesne dla wątroby – niewinne spotkania ze znajomymi przeradzały się w biesiady do rana, ze śpiewem i tańcami.

**– W tekstach i tytułach utworów z płyty „Tischner”, często nawiązujecie z Krzysztofem do filozofii po góralsku. Co jest w niej dla Pana najważniejsze?**

– Miałem przyjemność kilka razy rozmawiać z księdzem Tischnerem. Jego wizja myśli chrześcijańskiej jest mi bardzo bliska. Szczególnie stosunek straty, świadomość przemijania – to, że w życiu wszystko się zmienia, pozwala pogodnie podchodzić do codzienności, a jednocześnie zmusza do zatrzymania się i refleksji nad sobą. Może to będzie obrazoburcze, co powiem, ale myślę, że ksiądz Tischner wyznawał bardzo buddyjską wersję chrześcijaństwa.

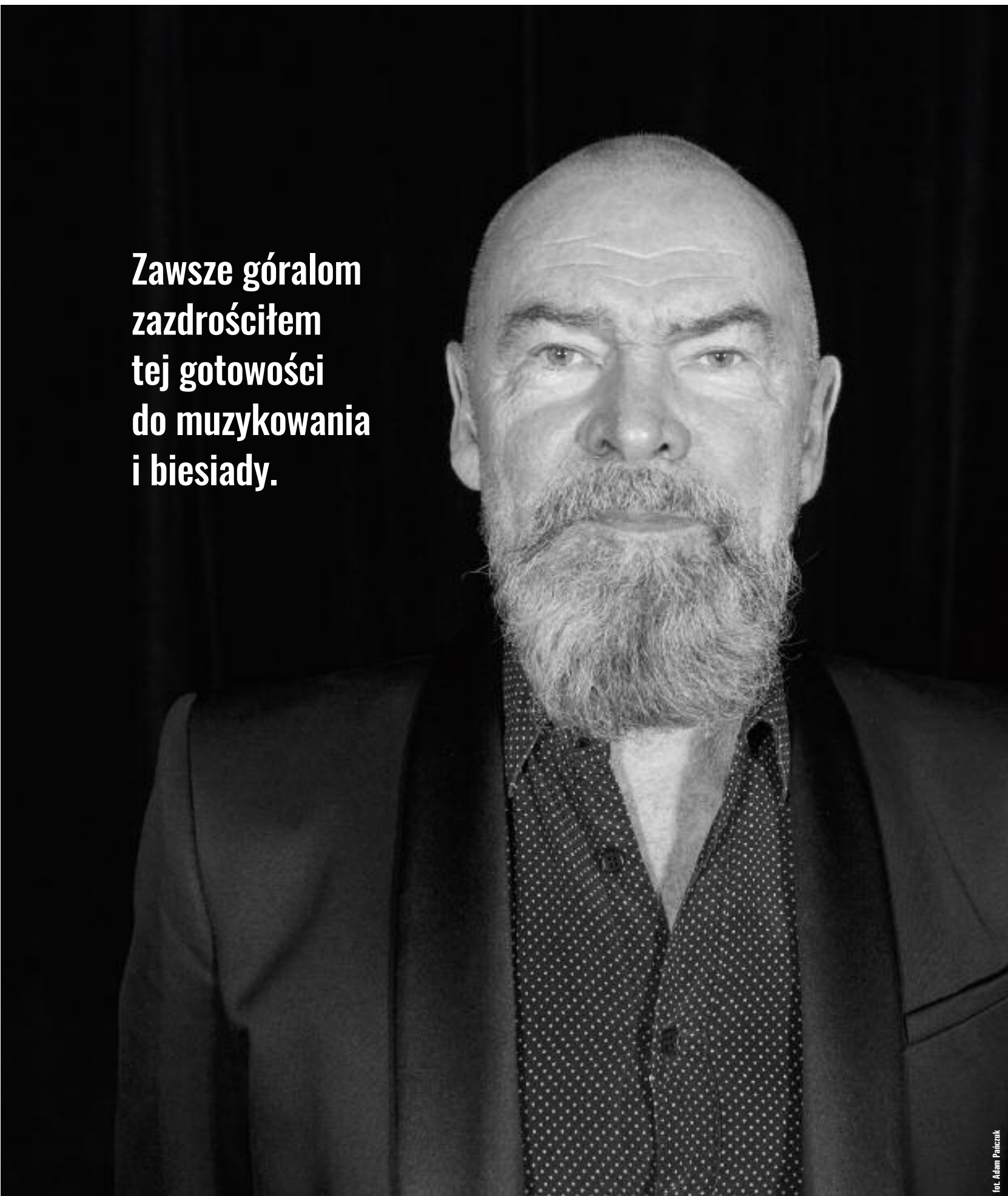
**– A co Pana w ogóle pociąga w góralszczyźnie?**

– Sam jestem góralom niskopiennym, chociaż z rodziny kolejarskiej, która z góralskością nie miała nic wspólnego. Fascynowało mnie zawsze, że każdy góral, poza swoim zawodem, wykształceniem, gra na jakimś instrumencie. W każdym domu, poza fachem, w ręce jest instrument – jak u Trebuniów-Tutków. I ta muzyka ma wymiar bliski, obrzędowy – gra się, by uwieść kobietę, uświetnić spotkanie z przyjaciółmi albo wesele. Zawsze góralom zazdrościłem tej gotowości do muzykowania i biesiady.

**– A w muzyce góralskiej?**

– Artykulacja i melodyka są niezwykle ciekawe. Staram się z tego brzmienia czerpać, ale nie bezpośrednio, bo to wydaje mi się powierzchowne, tylko próbuję uchwycić tego ducha. Czasem na mojej drodze napatoczą się górale – Józef Broda, Karpiele, Trebunie-Tutki – i wtedy łapiemy go razem.

**Zawsze góralom  
zazdrościłem  
tej gotowości  
do muzykowania  
i biesiady.**



## WOJCIECH WAGLEWSKI

– (ur. 1953) wielokrotnie nagradzany gitarzysta, wokalista, kompozytor i producent. Lider formacji Voo Voo, związany także z grupami Bemibem czy Osjan. Często współpracuje z innymi muzykami i zespołami, m.in. Maciejem Maleńczukiem, Fiszem, Raz Dwa Trzy, Krzysztofem Trebunią-Tutką. W marcu tego roku ukazała się jego najnowsza płyta z zespołem Voo Voo – „7”.



foto: Adam Pańczak

– **Może jest w niej coś, co Panu nie odpowiada?**

– Fakt, za mało swinguje. Dlatego uważam połączenie Trebuniów-Tutków z Twinkle Brothers za niezwykle udane. Ci pierwsi dali brzmienie ćwiartkowe, góralskie, ci drudzy – triolowe, które rozbujało rytm.

– **Tęskni pan czasem za Nowym Sączem?**

– Niespecjalnie. Spędziłem tam całe dzieciństwo, później jeździłem w odwiedziny, zabierałem dzieci na wakacje. Jednak ostatni raz byłem tam pięć lat temu i zapamiętałem puste miasto, bez młodych ludzi, którzy jak tylko mogą, uciekają do Krakowa. Widać lekki zastój kulturalny.

– **A ubiegłoroczne koncerty w ramach projektu Polonia Minor to nie była właśnie taka próba powrotu do korzeni?**

– Rzeczywiście to miała być rozgrzewka przed naszą płytą, płytą dwóch Małopolan. Mieliliśmy zamiar pojechać po różnych regionach i zebrać ich muzykę – górali niskopiennych, podhalańskich, Łemków. Częściowo miał to być

**Chciałem wymyślić muzykę, jakiej jeszcze nikt nie wymyślił, ale całe szczęście zrezygnowałem z tego pomysłu.**

materiał oryginalny, a częściowo kompozycje Krzysztofa. Po ograniu na koncertach mieliśmy wejść do studia. Ze względów czasowych – jesteśmy bardzo zajęci, każdy z nas jeździ ze swoją płytą, koncerty mamy zaplanowane do końca roku – nie uda nam się jej pewnie zrealizować już w tym roku.

– **W wywiadzie-rzece „Wagiel” mówi Pan, że dobry muzyk albo może całe życie grać to samo, jak Miles Davies, albo wciąż poszukiwać nowych obszarów. Które podejście jest Panu bliższe?**

– Nie ma sprzeczności między tymi dwoma podejściami. Miles całe życie grał te same dźwięki, ale w innym towarzystwie. Jego płyta z Gilem Evansem, z kwintetem, brzmi zupełnie inaczej niż z młodymi muzykami. Chciałbym podobnie. Jestem zadowolony z wypracowanego dźwięku, chciałbym go zostawić, ale jednocześnie ubierać w różne szatki – przez grę z różnymi muzykami, np. z gitarzystą Michałem Kaniorem, lub oddanie produkcji w nowe ręce; ostatnią płytę wyprodukował mój syn. Zależy mi na współpracy z muzykami, którzy mają swój osobisty ton i zamiłowanie do improwizacji. Takie działanie daje nowy oddech. Ale nie należy się pozbywać tego, co się raz znalazło.

– **Jest Pan w stanie określić, kiedy znalazł Pan „to coś”?**

– Nie mam pojęcia! Znajdywało się po drodze. Każdy muzyk szuka swojej formy wypowiedzi – ja szukałem najpierw w klasycznej muzyce rockowej, zanurzyłem się w bluesowej, by później zupełnie się od niej odwrócić. Potem stwierdziłem, że wymyślę muzykę, jakiej jeszcze nikt nie wymyślił, ale całe szczęście zrezygnowałem z tego pomysłu. Czasem jakaś muzyka po prostu wibruje w powietrzu i mnie przenika – kiedyś była to myśl rockowa, a że w ostatnich dwóch latach żadne rockowe brzmienie mnie nie zainspirowało, nowa płyta jest utrzymana w spokojniejszej stylistyce. Ta energia wisi w powietrzu.

rozmawiała: **Maja Oziemba**

# Nowi starzy górale

*W latach 90. XX wieku nastąpiła taka dekada, że wszyscy wstydzieli się góralości, chcieli Zachodu tyknąć. Teraz ta góralość się odradza.*



Danuta i Rafał Różańscy

Ulica, przy której Rafał się wychował, była brukowanym, bezpiecznym podwórkiem. Przejeżdżały tędy może dwa auta dziennie. – Przed niemal każdym domem stała ławeczka, na której wieczorami toczyło się życie. Z kolegami siadałem na kłapie ze studni naprzeciwko. – Pokazuje za okno.

**Pomysł na biznes przyszedł Różańskim do głowy, gdy byli w Anglii na dorobku. Tam zauważyli, że Anglicy, w przeciwieństwie do Polaków, są dumni z tego, co rodzime. Też chcieli się tacy stać.**

Pomysł na biznes przyszedł Różańskim do głowy, gdy byli w Anglii na dorobku. Tam zauważyli, że Anglicy, w przeciwieństwie do Polaków, są dumni z tego, co rodzime. Też chcieli się tacy stać.

– Wycinamy kwiaty z tybetu, tradycyjnego materiału na suknie góralskie. – Dorota pokazuje kwiatki. – Przyklejamy je na drewniane kule, impregnujemy, lakierujemy. Nawet opatentowaliśmy w urzędzie nasz sekretny sposób, bo niektórzy chcieli nas podrabiać!

Rafał: – Kiedyś policzyłem, że jedną kulkę mam w rękach od 18 do 20 razy! To żmudna praca, ale ją kochamy.

Do Różańskich przychodzą panie z sukniami, torebkami i butami, by zamówić biżuterię do konkretnego stroju – tradycyjnego albo współczesnego – który chcą wzbogacić góralskimi akcentami.

Rafał: – No i mamy masę klientów z zagranicy. Co roku robią zakupy przy okazji odwiedzin. U nas każdy ma kogoś w Chicago albo na Wyspach.

## TATRZAŃSKIE RĘKODZIEŁO

Na ścianach drewniane korale z góralskimi motywami, delikatne, frywolitkowe bransoletki, kolczyki i wisioriki. Na półce za komodą stare zdjęcia Nowego Targu i ślubne monidło (z 1934 roku).

– Ten dom zbudował mój pradziadek 160 lat temu – opowiada Rafał Różański, nowotarzanin, z zawodu introligator, z pasji artysta – rękodzielnik. Wspólnie z żoną Dorotą od niemal dekady prowadzą w nim sklep Pati z ręcznie robioną biżuterią.

– Uwielbiam stare zdjęcia. Nowotarzanie o tym wiedzą i mi je znoszą. Marzy mi się ich wystawa.

## DISNEY Z DRESZCZYKIEM

Kiedy rzeźbiarz Gabriel Szyszeń wrócił z Wysp po pięciu latach, nie mógł się odnaleźć – w Polsce, na Podhalu.

– Miałem za sobą rok na ASP w Krakowie, zatrudniłem się tam więc jako asystent rzeźbiarza. Pracowaliśmy w odlewni betonowej z dużymi figurami, kolumnami. Po powrocie postanowiłem działać – opowiada. – Zderzyłem się z urzędami. No i ciężko było się wbić w rynek, w Podhale.



Gabriel Szyszeń

Jedną z kamienic postanowił udekorować głowami, wkleił je w fasadę domu przy ul. Sokola 2. Postacie wzbudziły skrajne reakcje. – Burmistrz dostał skargę: to obrzydliwe, straszą ludzi! Ale całe szczęście wstawił się za mną – opowiada Gabriel.

Teraz zlecenia spływają z różnych stron (ostatnie to m.in. postacie górali i największego na świecie grzyba, szmaciaka gałęzistego, znalezione w Tarnowie). Gabriel najbardziej dumny jest jednak z wystroju Plamy, autorskiej, jazzowo-folkowej knajpy, którą prowadzi w Nowym Targu przy tej samej ulicy, przy której pracownię.

Stworzył tu wszystko – od plastycznego kominka z siatkobetonowej konstrukcji, z którego wyłazi głowa barana, przez faliste ściany toalety, gdzie dziewczyny są podglądane przez Twardowskiego i Dalí.

– Zdaję sobie sprawę, że dla niektórych mój styl jest niepokojący. Taki Disney z dreszczykiem – mówi Szyszeń. – Nie narzucam się, ale cieszę się, że znalazłem swoje miejsce.

## GÓRALSKIE CATHARSIS

Piotr Szewczyk, muzyk z Pyzówki (Podhale), wioski oddalonej o 10 km od Nowego Targu. Jego ojciec za kawalera był juhase, mama za panienci pracowała w Cepelii, oboje pochodzą z Pyzówki.

Od lat Piotr obserwuje, jak region się zmienia: – Po 1989 roku nastąpiła taka dekada, że wszyscy wstydzieli się góralości, chcieli Zachodu tyknąć. Wtedy wełna spadła, mięso jagnięce też, więc tradycja juhaska zaczęła zamierać. Na początku XXI wieku zaczął się powrót do korzeni – opowiada. – Pojawiły się sklepy ze strojami, a moda zaczęła ewoluować. No i juhasi wracają – są dotacje unijne, jagnięcina jest droga, a oscypki to już nawet w Gdańsku sprzedają. Podhale się wzbogaciło.

Szewczyk ma w szafie dwa góralskie komplety, cztery koszule – na tradycyjne święta kościelne i rodzinne oraz koncerty. Razem z Jakubem Misińcem w kwietniu 2017 roku wydali debiutancką płytę „Muzyka gór”.

– Gram taki catharsis góralski. To połączenie ambientu z muzyką folkową i jazzową. Łagodne, przestrzenne kompozycje, które w zamierzeniu mają oddawać górską ciszę i atmosferę refleksji – mówi.

Muzykuje na domówkach, koncertach, lokalnych imprezach (np. w Wadowicach z okazji urodzin Jana Pawła II), ale i weselach.

– Nie muszę uciekać w góry po inspiracje. One są we mnie. Z okien salonu patrzę na Tatry. Ich muzyka jest dla mnie naturalna. **mo**



Piotr Szewczyk

# Górska oaza spokoju

*Okolice Białki Tatrzańskiej sprawiają, że zapomnimy o stresie i zmęczeniu, a kontakt z naturą i tradycją pozwoli naładować akumulatory.*



Białka Tatrzańska to wieś położona na skraju Podhala, z roku na rok zysująca coraz większą popularność wśród turystów. Najbardziej znana jest wśród miłośników narciarstwa, jednak również latem jest świetną bazą wypadową w Tatry.

W pobliżu Białki Tatrzańskiej znajdują się popularne szlaki turystyczne, którymi można dojść nad Morskie Oko lub na Rusinową Polanę. Największe i najpiękniejsze tatrzańskie jezioro może być celem rodzinnej wycieczki albo przystankiem na trasie na Rysy czy do Doliny Pięciu Stawów. Podczas spaceru na łatwo dostępną Rusinową Polanę, która słynie z pięknych widoków, można zwiedzić pełne uroku Sanktuarium Matki Bożej Królowej Tatr na Wiktorówkach.

**W pobliżu Białki Tatrzańskiej znajdują się popularne szlaki turystyczne, którymi można dojść nad Morskie Oko lub na Rusinową Polanę.**

Zarówno w Białce Tatrzańskiej, jak i w sąsiednich wioskach znajdują się cenne zabytki, wpisane w Małopolski Szlak Architektury Drewnianej. Podczas wędrówek po okolicy warto zwiedzić kilka z nich. W samej miejscowości znajduje się XVIII-wieczny kościół pw. św. św. Apostołów Szymona

i Judy Tadeusza. W Jurgowie – wyjątkowe muzeum Zagroda Sołtysów, prezentujące gospodarstwo chłopskie z przełomu XIX i XX wieku oraz wspaniały, XVII-wieczny kościół pw. św. Sebastiana i Matki Boskiej Różańcowej. Podziw budzi nietypowa, rokokowa polichromia. W Bukowinie Tatrzańskiej znajdziemy kolejny obiekt sakralny zasługujący na uwagę – to kościół pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa, z bogatymi malunkami.

Gdy jest się w okolicy, należy odwiedzić również Pieniny. W drodze na splot Dunajcem, który powinien być jednym z obowiązkowych punktów w planie wypoczynku, warto odwiedzić najważniejszy zabytek podhalańskiej architektury – XV-wieczny kościół św. Michała Archanioła w Dębnie Podhalańskim. Kościół wpisany jest na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Naturalnego UNESCO.

Splot przełomem Dunajca, tradycyjnymi tratwami, z flisakami ubranymi w stroje górali pienińskich, rozpoczyna się na przystani w Sromowcach-Kątach i kończy w Szczawnicy lub Krościenku. Podczas dwu-

godzinnego splotu mijamy piękne zakątki Pienińskiego Parku Narodowego, do których nie można byłoby dojść łądem.

**Podczas spaceru na łatwo dostępną Rusinową Polanę, która słynie z pięknych widoków, można zwiedzić pełne uroku Sanktuarium Matki Bożej Królowej Tatr na Wiktorówkach.**

Niepowtarzalne widoki, wartko płynący Dunajec i gawędy flisaków opowiadających pienińskie legendy sprawiają, że jedna z największych atrakcji Pienin pozostaje na długo w pamięci.

rw

## NA WYCIECZKĘ

Miłośnikom pieszych wycieczek polecamy spacer na Kotelnicę, która znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie hotelu. Kotelnica, będąca częścią Pogórza Gliczarowskiego, wznosi się na wysokość 917 m n.p.m. Na jej szczycie znajduje się górna stacja kolei narciarskiej z tarasem widokowym, z którego rozpościera się piękny widok na Jezioro Czorsztyńskie, Litwinę oraz Tatry Wysokie. To dobre miejsce na poranną kawę lub romantyczne spotkanie przy zachodzie słońca. Wzgórze Kotelnicy może stać się początkiem dalszej wyprawy w stronę Bukowiny Tatrzańskiej lub Leśnicy. Droga Królewska przez białczańskie wzniesienia to jeden z najpiękniejszych szlaków turystycznych.





# Tatry, przyrodniczy fenomen

*Tatrzański Park Narodowy należy do najpopularniejszych parków narodowych w Polsce. Rocznie odwiedza go ponad 3,5 mln turystów. O tym, co jest w nim wyjątkowego, rozmawiamy z Tomaszem Skrzydłowskim, autorem „Przewodnika przyrodniczego po Tatrach Polskich”.*



**– Co wyróżnia TPN spośród innych polskich parków narodowych?**

– Turystów zachwyca najbardziej alpejski krajobraz Tatr. I różnorodność tu występująca – Tatry Zachodnie, Tatry Wysokie i Tatry Bielskie bardzo się między sobą różnią, co wynika ze zjawisk polodowcowych. Największe wrażenie robią

Tatry Wysokie, gdzie głównie dominują granitoidy – z pracujących lodowców odpadały całe bloki skalne, nadając górcom strzelistość.

**– A co niezwykłego jest w tatrzańskim świecie roślin i zwierząt?**

– Tego, co jest wyjątkowe, trzeba szukać u góry. Tatry z racji niekorzystnych temperatur są uboższe gatunkowo w porównaniu do innych polskich gór. Na przykład w Pieninach jest 18 gatunków płazów, u nas jest ich tylko 6. Gdzieś tam na dole jest 15 gatunków ryb, u nas tylko 2.

**– Z czego wynika ta specyfika?**

– Związana jest z wyjątkowymi warunkami klimatycznymi przy granicy kosodrzewiny i wyżej, jakich nie spotkamy w innych częściach Polski. W TPN rośnie ok. 1 tys. gatunków roślin, z czego ok. 400, tzw. górskich, występuje tylko w Karpatach. Aż dwustu z nich nie zobaczymy nigdzie in-

dziej w Polsce. Są to czasem pospolite rośliny, np. goryczka krótkolodygowa – wiosną masowo kwitnie i każdy, kto tu przyjeżdża, zachwyca się nią – czy np. tłustosz alpejski – w Tatrach wszędzie pospolity, ale poza nimi

**Na przykład tłustosz alpejski – w Tatrach wszędzie pospolity, ale poza nimi w Polsce nie występuje.**

w Polsce nie występuje. Szczególną kategorią roślin są endemity – blisko 90 gatunków, których poza Tatrami nie znajdziemy nigdzie na świecie. Należy ich szukać przede wszystkim w strefie kosodrzewiny, hal i turni, ponieważ to właśnie tam rośnie ponad 70% wszystkich roślin należących do tej kategorii. Są wśród nich np. wiechlina granitowa, wiechlina szlachetna czy warzucha tatrzańska.

**– Czy podobnie wygląda sytuacja z tatrzańskimi zwierzętami?**

– Tak. Warto wiedzieć, że dla ekosystemu najważniejszymi zwierzętami są gryzonie – bez nich świat się zawali, bo one są kluczowym elementem, który utrzymuje ekosystem, wraz z ptakami drapieżnymi, nocnymi i dziennymi, łasicowatymi i różnymi innymi drapieżnikami. not. **rw**

## CIS POSPOLITY

Jest obecnie jednym z najrzadszych gatunków drzew rosnących w Tatrach Polskich. Całkowita liczebność oceniana jest na 54 osobniki. Niegdyś w obrębie granic zasięgu występowania był to gatunek powszechnie spotykany w lasach liściastych i mieszanych – także na terenie Tatr. Znane są przykłady wykorzystania cisa w starożytnym Egipcie, które pozwalają uznać ten gatunek za drzewo królewskie. Na przedmioty sporządzone z jego drewna mogli tam sobie pozwolić jedynie możnowładcy.



## TATRZAŃSKIE STORCZYKI

Grupą roślin licznie reprezentowaną we florze tatrzańskiej są storczyki. Na terenie Tatrzńskiego Parku Narodowego stwierdzono występowanie 27 ich gatunków. Storczyki stanowią wyjątkową grupę roślin. Decydują o tym nie tylko często bardzo atrakcyjnie wyglądające kwiaty, ale także niezwykle ciekawa ekologia związana ze sposobem zapyłania oraz tworzeniem związków z grzybami. Charakterystyczną cechą storczyków jest również ich bardzo wolny wzrost i rozwój, zwłaszcza we wczesnych fazach życia, dlatego kwiaty pojawiają się po sześciu, a u niektórych gatunków dopiero po dziesięciu latach. Warto przyjrzeć się bliżej tej grupie roślin w trakcie wędrówek po tatrzańskich szlakach.

## LIMBA

Jest gatunkiem sosny, który w Europie występuje jedynie wysoko w górach. W Polsce naturalnie rośnie tylko w Tatrach, na chronionym obszarze Tatrzńskiego Parku Narodowego. Zanim jednak w Tatrach powstał park narodowy, limbę objęto ochroną gatunkową. Rzadkie drzewo podlegało nadmiernej eksploatacji ze względu na cenne drewno, a wcześniej także właściwości lecznicze balsamu produkowanego z jego igliwia. Limba jest znakomicie przystosowana do skrajnie niekorzystnych warunków klimatycznych.





## NIEDŹWIEDŹ

Jest największym drapieżnikiem lądowym, a maksymalny ciężar karcackich osobników przekracza 350 kg. Pomimo krępej, niezgrabnej budowy ciała potrafi szybko biegać, skakać, pływać i wspinać się na drzewa i skały. W galopie na krótkich dystansach osiąga prędkość ponad 50 km/godz. W Tatrach pokonuje trasy dostępne tylko dla taterników. Pięćdziesiąt lat temu w polskiej części Karpat żyło kilkanaście niedźwiedzi, dzisiaj ich liczebność przekracza 100 osobników.



foto: Piotr Budnik

## ŚWISTAK

Przeciagle i przenikliwe gwizdy świstaków od zawsze wypełniały tatrzańskie doliny. Od tych charakterystycznych odgłosów pochodzi polska nazwa gatunkowa – świstak. Wszystkie podgatunki świstaków są do siebie podobne. Różnią się jedynie kolorem sierści i rozmiarami ciała, a ich struktura społeczna zmienia się w zależności od warunków, w jakich żyją. W górach świstaki przybrały bardziej zbiorowy tryb życia niż na obszarach niżej położonych. W Tatrach zwierzęta te żyją na wysokości od 1500 do 2300 m n.p.m. Większość ich stanowisk zlokalizowana jest w piętrze hal, tj. powyżej 1800 m n.p.m.



foto: Piotr Budnik

## KOZICA

Kozica, żywy symbol Tatr, na stałe wpisała się w świadomość mieszkańców Podhala jako przykład swobody i umiłowania gór. Łowy na nią stanowiły spełnienie marzeń i pragnień kolejnych pokoleń myśliwych. Była i wciąż jest bohaterką ludowych gadek i opowieści, piosenek oraz pieśni, motywem malowideł na szkle, rzeźb i płaskorzeźb. Od niej wywodzą się lokalne nazwy: Kozi Wierch, Kozia Dolina, Kozi Grzbiet itp. Dla obu transgranicznych tatrzańskich parków narodowych – polskiego TPN oraz słowackiego TANAP – powstałych w połowie minionego wieku kozica stała się godłem i zarazem nadrzędnym celem ochrony.



foto: Piotr Budnik

## POLECAMY

„Przewodnik przyrodniczy po Tatrach Polskich” autorstwa T Skrzydłowskiego (wyd. TPN), który po raz pierwszy ukazał się w 2010 roku, od razu stał się bestsellerem. Książka zawiera informacje o dziejach poznawania przyrody Tatr, historii jej ochrony i o ludziach, którzy Tatom poświęcili swoje życie. Wszystko to w przystępnej formie, uzupełnione zdjęciami tatrzańskiej fauny i flory.



## TATRZAŃSKIE GADY

W Tatrach Polskich występują zaledwie cztery gatunki gadów, a u podnóży tych gór na Podhalu sześć, w całej Polsce dziewięć. Najpospolitszym gatunkiem w Tatrach jest jaszczurka żyworodna. Znana jest z całego kraju od nizin aż po najwyższe góry. Na drugim miejscu jest jadowna żmija zygzakowata, także występująca w całej Polsce – od nizin po strefę kosodrzewiny. W najniższych partiach Tatr w reglu dolnym w okolicach Doliny Chochołowskiej może występować niżowy, jajorodny gatunek: jaszczurka zwinka. Ponieważ tu znajduje się jej górna krawędź zasięgu, dlatego spotykana bywa sporadycznie. Podobnie rzadko w najniższych partiach Tatr, dochodząc do okolic Toporowych Stawków, występuje nizinny i również jajorodny wąż zaskroniec zwyczajny, zupełnie niegroźny dla ludzi.



# Martini e Tonic

WŁOSKIE APERITIVO

## ZACZNIJ Z MARTINI&TONIC!

1/2 MARTINI BIANCO • 1/2 TONIK • LIMONKA • LÓD



# Ruszamy na szlak

*Świnica to jeden z najbardziej znanych i najpopularniejszych szczytów Tatr. Jej wysokość to 2301 m n.p.m., co czyni ją trzecią najwyższą górą w Polsce, na którą można dotrzeć oznakowanym szlakiem. Góra ma dwa wierzchołki. Na niższym, taternickim, kończy się wiele tras wspinaczkowych. Przez wyższy, główny wierzchołek, przebiega granica między Polską a Słowacją.*



fot. Adam Broza

Choć jest to szczyt bardzo wymagający, każdego roku próbują go zdobyć tłumy turystów. Wiąże się to z pozornie łatwą dostępnością – droga na Świnicę prowadzi bowiem z Kasprowego Wierchu, na który wyjechać można kolejką.

Z Kasprowego Wierchu, świętej góry narciarzy, przez Beskid docieramy do Przełęczy Liliowej, gdzie spotykają się ze sobą Tatry Wysokie i Tatry Zachodnie. Kolejnym punktem naszej wycieczki jest Świnicka Przełęcz, tam zaczyna się właściwe podejście na szczyt. Na wierzchołek prowadzi typowo górski, skalny szlak. Najtrudniejsze jego fragmenty zabezpieczone są łańcuchami, które pomogą w asekuracji przede wszystkim w sytuacji, kiedy po deszczu skały są bardzo śliskie. Tuż pod samym wierzchołkiem czeka nas trudne podejście przez stromą skałę, której pokonanie będzie wy-

magalo użycia zainstalowanych uchwyty. Widoki, które czekają nas na szczycie, wynagradzają jednak trud wspinaczki. Ze Świnicy rozciąga się przepiękna panorama na Dolinę Pięciu Stawów Polskich, Dolinę Gąsienicową, Kościeliec i słynną Orlą Perc.

Trasa powrotna może bieć przez Przełęcz Zawrat i urokliwą Dolinę Pięciu Stawów Polskich. Po drodze możemy zwiedzić schronisko górskie nad Przednim Stawem i największy tatrzański wodospad – Siklawę. Trasa kończy się w Palenicy Białczańskiej, u wylotu szlaku na Morskie Oko.

Wybierając się w Tatry Wysokie, w tym również na Świnicę, trzeba pamiętać o tym, że wycieczki wysokogórskie wymagają posiadania bardzo dobrej kondycji fizycznej. Zdecydowanie nie nadają się dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z Tatrami.

rw

## PAMIĘTAJ!

Po Tatrach wędrować można tylko po szlakach turystycznych. Ich sieć jest tak gęsta, że pozwala zobaczyć niemal każdy zakątek TPN-u. Nie wolno hałasować i śmiecić – w sąsiedztwie szlaków żyją dzikie zwierzęta. Nie należy ich niepokoić ani dokarmiać. Pozostawione odpadki są zagrożeniem dla zwierząt – skuszone ich zapachem mogą je zjeść, co nierzadko powoduje chorobę, a nawet śmierć zwierzęcia. Ze względu na bliską obecność zwierząt nie wolno również w parku biwakować ani wprowadzać zwierząt domowych, zwłaszcza psów.



fot. Adam Broza

## TATRZAŃSKIE JASKINIE

Dla ruchu turystycznego udostępniono sześć jaskiń, przez które prowadzą znakowane szlaki turystyczne. Są to: Dziura w Dolinie ku Dziurze, a w Dolinie Kościeliskiej jaskinie Mroźna, Smocza Jama w Wąwozie Kraków, Mylna, Raptawicka, Oblazkowa. Tylko Jaskinia Mroźna jest oświetlona i pobiera się tam dodatkową opłatę za wstęp. Jaskinia czynna jest w okresie od 26 kwietnia do 30 października. Aby zwiedzać pozostałe jaskinie, trzeba mieć latarkę.

## PRZYGOTUJ SIĘ NA WYCIECZKĘ

*Wszystkie produkty kupisz w sklepach hotelu Bania*

### OKULARY SŁONECZNE

Niezbędne w górach przez cały rok, również zimą, kiedy wkoło leży śnieg. Wówczas nierozważni wycieczkowicze mogą nabawić się ślepoty śnieżnej i wrócić do domu z poparzeniem skóry wokół oczu. Okulary powinny zatrzymywać 100% promieni UV oraz 90-95% światła widzialnego. Najlepiej kupić je w specjalistycznym salonie optycznym lub sklepie sportowym.

### KUBEK TERMICZNY

Warto mieć go ze sobą nawet latem – w górach temperatura szybko się zmienia, a gorący napój doda sił nawet w największym kryzysie na szlaku. Zimą bez niego ani rusz! Ci, którzy wiedzą, że ciepła herbata zdecydowanie podnosi im morale, powinni pomyśleć o zakupie lekkiego, sportowego termosu.

### KURTKA PUCHOWA

Cienka kurtka doskonale nada się zamiast grubych wełnianych swetrów i polarów (choć zimą cienki polar lub bielizna termiczna na wypad w góry są obowiązkowe!). Zapewnia komfortową temperaturę nawet w przypadku gwałtownej zmiany pogody, a jej kompaktowy rozmiar i możliwość kompresowania sprawiają, że zawsze zmieści się w plecaku.

### SOFTSHELL

Lekka i cienka, ale wytrzymała na wiatr i deszcz kurtka typu softshell to absolutny klasyk odzieży outdoorowej. Dobrze ją mieć ze sobą nawet w upalne dni – gdy tylko zacznie kropić lub wiać, jesteśmy uratowani i możemy być pewni, że wrócimy do domu bez przeziębienia.

### WYGODNE BUTY

To klucz! Lekkie buty trekkingowe lub sportowe (na lato) albo wysokie, skórzane (na zimę). Jeśli rozważacie poważny szlak, ze stromym podejściem i kamieniami, warto pomyśleć o bucic z podwyższoną kostką, który uchroni staw skokowy przed skręceniem.



fot. Adam Broza

# Hotel. na czasie

*Hotel Bania\*\*\*\* Thermal & Ski to czterogwiazdkowy ośrodek położony u stóp Kotelnicy w Białce Tatrzańskiej. Jego otoczenie sprawia, że w skali Polski jest to obiekt wyjątkowy. Wszystko, czego potrzeba do dobrego wypoczynku, znajduje się tutaj w zasięgu ręki – baseny termalne, kompleks narciarski i infrastruktura sportowa. A wszystko to w sąsiedztwie Tatr – najpiękniejszych polskich gór.*



Regionalny styl dostrzegalny jest w każdym miejscu hotelu. Luksusowo wyposażone pokoje udekorowane są kunsztownie rzeźbionym drewnem i naturalnym kamieniem. Góralski charakter mają również dania serwowane w hotelowych restauracjach. Także w nich widoczna jest wierność tradycji będącej podstawą działalności hotelu.

Hotel Bania stworzony został z myślą o wszystkich. Swoje miejsce na wymarzony wypoczynek znajdują tutaj rodziny z dziećmi, seniorzy, pary podczas romantycznej podróży. Hotel jest również idealnym miejscem na organizację konferencji czy wyjazdów integracyjnych.

Rodziny są w Bani szczególnie mile widziane. To dla nich przygotowane zostały specjalne udogodnienia: łóżeczka i krzeselka dla dzieci, pomoc opiekunek i animatorek, place zabaw, gry planszowe i strefy dla dzie-

**Regionalny styl dostrzegalny jest w każdym miejscu hotelu. Luksusowo wyposażone pokoje udekorowane są kunsztownie rzeźbionym drewnem i naturalnym kamieniem.**

ci. Na najmłodszych (i nie tylko) czeka także dużo innych wrażeń: wycieczki piesze lub rowerowe, koncerty, spotkania z kulturą Podhala, zajęcia sportowe, nauka tańca, zajęcia plastyczne.

W Bani nie można się nudzić!

rw



# Imprezy okolicznościowe

*Ważne rodzinne wydarzenia, wesela, wieczory panieńskie i kawalerskie, bale karnawałowe czy z okazji Andrzejek. W Hotelu Bania organizujemy niezapomniane imprezy!*



## DLA RODZINY

W naszym hotelu organizowane są zarówno kameralne, rodzinne przyjęcia, jak i uroczyste gale na kilkaset osób. Podczas każdej z nich nasi kucharze przygotowują menu zgodne z pomysłem organizatora i charakterem imprezy. Na talerzach królują więc zarówno wyszukane dania, jak i tradycyjna, regionalna kuchnia. Nie zapominamy również o najmłodszych. Organizujemy wspaniałe, kolorowe kinderbale w Sali Zabaw Górską Krainą, a jeśli pogoda dopisuje, również pełne cudownych emocji imprezy w Ogrodzie Zabaw. Dziecięcym imprezom towarzyszą zawsze animatorki, które szykują na te okazje unikalne programy animacji.



Elegancja i smak

## MAGICZNE WESELA

Wesele w Hotelu Bania to niecodzienne wydarzenie, które na długo zapadnie w pamięci gości. Nasze konsultantki pomagają Parze Młodej przejść przez okres przygotowań, co pozwala zaoszczędzić mnóstwo czasu, nerwów i pieniędzy. Udzielamy profesjonalnego wsparcia w zakresie przygotowań do imprezy oraz doboru dodatkowych atrakcji. Dzięki naszemu doświadczeniu Młodzi nie muszą zaprzętać sobie głowy szczegółowymi ustaleniami. Pracujemy z wieloma sprawdzonymi podwykonawcami i korzystamy z najlepszych usług w najlepszej cenie. Z pomocą współpracujących z nami fotografów zorganizujemy również wyjątkową sesję zdjęciową. Zadbamy o to, aby wszystko dopięte było na ostatni guzik.



W barze można odpocząć przy drinku

## BALE NA BANII

Każdego roku w czasie karnawału odbywają się w Hotelu Bania bale. Każdy z nich jest inny i każdy bezkonkurencyjny. Mieliśmy okazję bawić się już w stylu lat 60., przy muzyce i w strojach z lat 20. oraz w przebraniach rodem ze świata bajki. Bale przewidziane są dla naszych pełnoletnich Gości i odbywają się w sali Trzy Korony zlokalizowanej na parterze hotelu. Ale bale nie odbywają się tylko w tradycyjne Ostatki, ale choćby z okazji Andrzejek. Dorośli mogą się wówczas wybawić, a dla dzieci w tym czasie organizowany jest nocny seans bajkowy, tak aby one też mogły poczuć magię wieczoru Andrzejkowego.

## LOBBY BAR

Lobby Bar to właściwe miejsce, aby w spokoju odpocząć lub porozmawiać przy kawie i pysznym ciastku. Wieczorami odbywają się tutaj różne występy artystyczne, takie jak koncerty muzyki jazzowej czy zespołów regionalnych. Dorosłych zapraszamy do bogato zaopatrzonego baru, a dzieci do sali zabaw znajdującej się w pobliżu.



Trochę tradycji nie zawadzi

## WIECZORY PANIENSKIE I KAWALERSKIE

Ostatni wieczór singielki i singla to często jeden z najbardziej niezapomnianych dni w życiu. Dlaczego więc nie spędzić go u nas? Szalony wieczór w Klubie Bania? Wieczór panieński w Sielsko Anielsko Wellness & Spa? Zorganizujemy Twój ostatni wieczór w stanie wolnym tak, jak sobie go wymarzysz. Najczęściej organizowanymi przez nas imprezami są: termalno-relaksacyjny wieczór panieński w SPA, tematyczny wieczór kawalerski w Klubie Bania, ekstremalne pożegnanie kawalerskie w plenerze oraz narciarska lub termalna impreza singielki lub singla.



Imprezowe nastroje

# Kraina zabaw dla dzieci

*Jeśli planujecie urlop w Białce Tatrzańskiej całą rodziną, mamy ofertę idealną dla Was. Wakacje spędzone w Hotelu Bania na długo zapadną w pamięć Waszym pociechom.*

Twoje dzieci nie będą się nudzić w Ogródku Zabaw

## PARK ROZRYWKI NA BANI

Ogród Zabaw to największa atrakcja dla dzieci. Znajduje się bezpośrednio przy hotelu i Termie Bania. Przeznaczony jest dla najmłodszych i tych nieco starszych pociech. Maluchy mają do wyboru: olbrzymią piaskownicę, oponkową karuzelę, wielką poduchę czy jeździki. Starsze dzieci mogą spędzać czas na wiszących konstrukcjach, domkach na drzewie, gokartach lub na tyrolce. Park pod gołym niebem to aż 7200 m<sup>2</sup> pełnych zabawy i rozrywki.



## GÓRSKA KRAINA

Plac zabaw Górską Krajiną to miejsce stworzone z myślą o najmłodszych. Sala pozwala dziecku na radosną zabawę w czasie, kiedy rodzice odpoczywają w pobliskim hotelowym barze przy filiżance kawy lub herbaty. Basen z kulkami, domek na drzewie, zabawki, huśtawki, projekcje ulubionych bajek – przy wsparciu naszych animatorek każde dziecko znajdzie tu coś dla siebie.

## KINO BAJKA

To ulubione miejsce dla małych kinomaniaków. Na dużym ekranie wyświetlane są kultowe bajki, które dzieci mogą oglądać przy świeżym popcornie i smacznej lemoniadzie. Najmłodszy fani kreskówek mogą korzystać również z domku na drzewie, gdzie przez cały dzień trwa projekcja najpopularniejszych bajek. Kino Bajka to także opcja na wieczorne wyciszenie w rodzinnym gronie. Po całym dniu intensywnych przygód można w nim spędzić chwilę wytchnienia. Do kina zapraszamy również rodziców. Seanse odbywają się w wysokim sezonie (wakacje oraz zima) i w weekendy.

## DZIEŃ DZIECKA NA BANI

Każdego roku z okazji Dnia Dziecka Terma Bania szykuje niespodzianki dla najmłodszych wielbicieli wodnego szaleństwa. Przez kilka pierwszych dni czerwca Termy zamieniają się w wielką dziecięcą strefę zabawy, w której każdy znajdzie coś dla siebie. Do dyspozycji najmłodszych przeznaczone są: Mokry Plac Zabaw, jedyny w regionie Dmuchany Wodny Plac Zabaw o powierzchni ponad 400 m<sup>2</sup>, oraz wodne zjeżdżalnie: Anaconda, superszybka Turbo, Pontonowa i Rodzinna.

Podczas Zaczarowanego Dnia Dziecka przeprowadzane są konkursy i quizy z nagrodami. Dzieci mogą wziąć udział w pokazie gigantycznych baniek mydlanych, olimpiadzie sportowej, zabawach z chustą i tunelem animacyjnym oraz spotkać się ze swoimi ulubionymi baśniowymi bohaterami.



## DLA SENIORÓW

Na wypoczynek zapraszamy także seniorów. Nielimitowany, codzienny dostęp do Termy z jej leczniczymi wodami i dostęp do Strefy Saun w Sielsko Anielsko Wellness & Spa, połączony z leżakowaniem na południowym stoku, z pięknym widokiem na góry – wszystko to gwarantuje niezapomniany pobyt, korzystny tak dla ciała, jak i dla ducha.

## DLA BIZNESU

Hotel jest również najlepszym miejscem na biznesowe spotkania. Sześć sal konferencyjnych wyposażonych w Internet, nagłośnienie i klimatyzację, 400 miejsc noclegowych, 6 restauracji i barów oraz 156 pokoi i apartamentów – hotelowa infrastruktura zaspokoi nawet najwyższe wymagania. Wszystko to w samym sercu Podhala, w oryginalnej architekturze nawiązującej do najlepszych walorów regionu.



## MALI KUCHARZE

Pichcenie, krojenie, przygotowanie posiłku i wielka uczta na koniec! To wszystko podczas zdobywania tytułu Małego Mistrza Kuchni! Coś dla małego i dużego – każde dziecko ma niesamowitą frajdę podczas warsztatów kulinarnych. W menu, w zależności od sezonu – sałatki owocowe, ciasteczka, kanapeczki i inne pyszności. Latem gotowanie organizowane jest na świeżym powietrzu. Zimą przenosimy się do sali dla prawdziwych VIP-ów i tworzymy tam kulinarne dzieła sztuki.

## MAŁY BARMAN

Mały barman miesza, wstrząsa, leje i ozdabia – tak powstaje napój „baba”. Każde dziecko stworzy swój niepowtarzalny miks. W planie przewidziana jest również nauka tańca. Warsztaty małego barmana to okazja do odwiedzin przez dzieci Klubu Bania. Oprócz eksperymentów z sokami i spróbowania swoich sił za barem, wszyscy będą mogli potańczyć przy akompaniamencie skocznych piosenek i przy niezwyklej iluminacji klubowych świateł.

## PIŁKA DLA KAŻDEGO

W gigantycznej strefie dla dzieci swoje miejsce znajdą też amatorzy sportów. Na terenie strefy dla dzieci (wstęp latem jest płatny, bo pociechy bawią się pod okiem opiekunów) znajdują się dwa boiska. Jedno, do plażowej piłki siatkowej, przeznaczone jest nie tylko dla najmłodszych – nadaje się na profesjonalną rozgrywkę. Tuż nad nim położone jest niepełnowymiarowe boisko do piłki koszykowej i nożnej – z dwoma niewielkimi bramkami. Do treningów lub zaciętych rozgrywek dla kilkuletnich gości hotelowych. Rodzice mogą zasiąść w wygodnych fotelach na granicy murawy i kibicować!



## ZIELONY SZAŁAS

Dla wszystkich, którzy mają ochotę usiąść u podnóża stoku, zjeść coś smacznego i wypić coś na rozgrzanie – Zielony Szałas jest trafioną opcją. W zimie unosi się tutaj zapach smażonych na grillu mięs i grzanego wina. W sezonie letnim stoliki na dworze przyciągają amatorów pizzy i zimnego piwa.





# Budujemy nowy dom dla gości

*Rozwój. To słowo najlepiej oddaje filozofię zarządzania „na Bani”. I choć oferta termalno-narciarsko-hotelowa wydaje się już pełna, w Białce Tatrzańskiej znów coś się dzieje – powstaje drugie skrzydło luksusowego hotelu.*

**17 tys. m<sup>2</sup>**

– taką powierzchnię użytkową będzie mieć nowe skrzydło hotelu. Złożą się na nią 3,5 tys. m<sup>2</sup> części konferencyjno-bankietowej, 4 tys. m<sup>2</sup> pokoi i apartamentów, 6 tys. m<sup>2</sup> miejsc parkingowych i 3,5 tys. m<sup>2</sup> powierzchni technologicznej.

Prace przy nowej części już trwają. W grudniu przyszłego roku planowane jest przyjęcie pierwszych gości. Wypoczywający w hotelu Bania nie muszą się martwić – trwająca inwestycja nie zakłóci im pobytu. Prace są realizowane w wewnętrznym pierścieniu hotelu, podczas gdy wszystkie atrakcje (m.in. górski grill, Ogród Zabaw dla dzieci czy miejsce letnich koncertów) znajdują się na zewnątrz pierścienia i na stokach Bani.

Nowe skrzydło będzie spójne z istniejącą częścią hotelową pod każdym względem. W środku będą królować drewno i kamień. Na poziomach od I do III znajdzie się ponad 90 pokoi i 20 apartamentów – wszystkie pomieszczenia będą klimatyzowane i ergonomiczne. Nowe skrzydło pomieści część konferencyjno-bankietową na 900 osób.

Na poziomie „0” zlokalizowane zostaną także m.in. centralna kuchnia, sala estradowa i sala kinowa dla najmłodszych. W nowo powstającym skrzydle przewidziano także centrum fitness, kawiarnię widokową na czwartym piętrze, do której wywiezie gości winda, a także dwupoziomowy parking z dwoma wjazdami.

Zmiany czekają też obecną część hotelową. Większe lobby, sala zabaw dla dzieci i profesjonalna scena umożliwiająca organizację wieczorów z muzyką na żywo – a to tylko niektóre z nowości. **jk**

**Hotel Bania 2018 to**

**230** pokoi

**31** apartamentów

**900** miejsc konferencyjnych

**270** miejsc w garażu

## JÓZEF DZIUBASIK założyciel ośrodka narciarskiego Bania i Termy Bania



– Jeśli komuś podoba się nasz hotel, to spodoba się także jego nowa część, bo nie rezygnujemy z naszych głównych założeń – połączenia górskiej tradycji z nowoczesnością. Dzięki inwestycji uzupełnimy naszą ofertę o niedostępne do tej pory u nas funkcjonalności. Myślę tu przede wszystkim o sali konferencyjnej dedykowanej klientom biznesowym. Będzie też więcej miejsca dla gości, a zatem wypoczynek w hotelu Bania będzie jeszcze bardziej komfortowy i pełny.

## PAWEŁ DZIUBASIK prezes spółki zarządzającej hotelem i ośrodkiem narciarskim Bania Ski&Fun



– Nowe skrzydło hotelu powstaje w miejscu wyjątkowym dla całej naszej rodziny. To tu 70 lat temu swoją chatę zbudował mój dziadek Karol. To miejsce, w którym wraz z bratem się wychowywaliśmy i w którym nasi rodzice – Józef i Janina – przyjmowali pierwszych gości. Od tego właściwie wszystko się zaczęło, dlatego cała nasza rodzina darzy je szczególnym sentymentem. Przyszedł jednak czas na zmiany. Wierzę, że budowa nowego skrzydła hotelowego właśnie w tym miejscu to dobra decyzja. To, co znajdowało się na terenie obecnego placu budowy, zawsze pozostanie w pamięci naszej rodziny, ale odważnie patrzymy w przyszłość, która każe nam dbać o naszych klientów także poprzez poszerzenie naszej oferty.



Stylowe wnętrza w nowym skrzydle





Rodzina Dziubasików

# Na początku był kiosk...

*Każda historia musi mieć swój początek. Dla rodziny Dziubasików wszystko zaczyna się w roku 1955, kiedy Karol Dziubasik kupuje ziemię w Białce Tatrzańskiej – 3,5 ha, pod rolnictwo. Pięć lat później pierwsi letnicy spędzają u niego wakacje. Dla Karola najważniejsza jest jednak ziemia i gospodarstwo. Jego syn Józef myśli nieco inaczej. Wraz z żoną Janiną dochodzą do wniosku, że szansą dla całej rodziny jest turystyka.*



Janina i Józef Dziubasikowie z dziećmi



Józef Dziubasik na własnoręcznie zbudowanym wyciągu



Nestor rodziny Karol Dziubasik podczas prac polowych

## KIEŁBASKI I PIERWSZY ORCZYK

Rok 1979. Janina i Józef stawiają kiosk z kiełbaskami przy wyciągu, nieopodal domu. Skromny interes kręci się nieźle przez cały rok, a oni zarobione pieniądze inwestują w dom. W 1981 roku Józef Dziubasik – by zarobić na lepsze życie dla rodziny – jedzie do Hamburga. – Miałem tam nawet ściągnąć moich bliskich, ale wprowadzono stan wojenny, a ja do domu wróciłem dopiero pół roku później. Po powrocie z Niemiec zbudowałem swój pierwszy wyciąg – wspomina. Podczas gdy cały czas buduje się Dom Wypoczynkowy Janina (a w nim dziewięć pokoi i jadalnia dla gości), w 1983 roku na Bani powstaje pierwszy wyciąg. – To była chałupnicza robota. Doświadczenia żadnego nie miałem, tyle co podpatrzyłem u innych, o dobrych materiałach można było co najwyżej pomarzyć. Ale wyciąg działał. W sumie zbudowałem ich siedem, na różne stoki. Pracowaliśmy z żoną bardzo ciężko. W PRL-u nie można się było za bardzo wychylać, ciążyły na nas duże ograniczenia. Rozwój był, choć bardzo powolny – wspomina Józef Dziubasik.

## SZTUCZNY ŚNIEG

Rok 1994. Śniegu jak na lekarstwo. Podczas gdy warunki na innych stokach nie pozwalają fanom białego szaleństwa na szusowanie, na Bani tłumy narciarzy. Powód? Tylko tu jest system sztucznego naśnieżania (dzię-



Budowa D.W. Janina



Mały Paweł Dziubasik z rodzicami

ki wodzie z potoku i armatce kupionej od polskiego producenta). Zresztą, jak się potem okaże, produkcja śniegu będzie istotną częścią rodzinnej działalności. W 1999 roku powstanie firma Supersnow – dziś światowej klasy producent armatek śnieżnych i systemów naśnieżania. Na jej czele stanie młodszy syn Dziubasików – Damian.

## PRZEŁOMOWA KOTELNICA

Na Bani miejsc dla gości przybywa. W przebudowanej stajni powstają cztery apartamenty dla gości i nowa jadalnia. Ale prawdziwa rewolucja w Białce Tatrzańskiej ma dopiero nadejść...

Józefowi Dziubasikowi marzy się duże przedsięwzięcie na Kotelnicy. Pomysł ma też innych zwolenników – ówczesnego sołtysa Władysława Piszczka i obecnego prezesa ON Kotelnica Białczańska Tomasza Patureją. To miał być wspólny interes, dlatego wcześniej trzeba zawrzeć blisko 200 porozumień z właścicielami gruntów na stoku... – Ciężko by było nam się dogadać bez naszego sołtysa Władysława Piszczka. To on był człowiekiem od kontaktów, miał dobre relacje z ludźmi. Wszyscy oczywiście pracowaliśmy na ten sukces, ale on przekonywał tych najmniej przychylnych pomysłowi. Do mnie należały rozwiązania techniczne i prowadzenie budowy. W tym odnajdywałem się zdecydowanie lepiej. Proszę zrozumieć, u nas miedza zawsze była święta, a myśmy ludziom powiedzieli, że ona





## JÓZEF DZIUBASIK

współtwórca turystycznego sukcesu Białki Tatrzańskiej

– Zawsze marzyłem o tym, aby w Białce zrobić coś fajnego i na wysokim poziomie, aby miejscowość czy szerzej – cała gmina – na tym zyskały. Zaczynaliśmy z żoną od zera. To, że marzenia udało się zrealizować w takiej skali, zawdzięczam ciężkiej pracy całej mojej rodziny.

nie istnieje, a z dzierżawy będą mieli profity. Niektórzy długo nie mogli w to uwierzyć – mówi Józef Dziubasik. W 2000 roku rusza pierwsza, 3-osobowa kolej krzeselkowa na Kotelnicę. Rok później na narciarzy czeka kolejne novum – jeden skipas w trzech ośrodkach narciarskich – Kotelnicy, Bani i Kaniówce.

Inwestycje na Bani nie zwalniają tempa. W latach 2001-2005 trwa budowa trzygwiazdkowego Pensjonatu Bania. W pierwszym etapie dla gości powstają 33 pokoje, w drugim – kolejnych 17 i restauracja. Dopelnieniem oferty będzie niemal przyklejona do stoku Karcma Bania, w której narciarze rozgrzeją się grzonym winem i zjedzą coś regio-

nalnego. W 2006 roku – ku uciechu narciarzy – na Bani powstaje 4-osobowa kolej krzeselkowa. Dziubasikowie nie spoczywają jednak na laurach...

## PODZIEMNY SKARB

Aby turyści byli na Bani nie tylko zimą, ale przez cały rok, trzeba dać im do tego dobry powód. Ten kryje się w ziemi. W 2006 roku powstaje spółka termalna. – W 2005 roku minister środowiska wydał pozwolenie na odwiert do maksymalnej głębokości 2,5 km. Fachowcy mówili nam, że woda jest, ale kopać musieliśmy naprawdę głęboko. To był dla całej rodziny bardzo nerwowy czas i wiele nieprzespanych nocy – wspomina Józef Dziubasik. Dzień, w którym woda wreszcie trysnęła z ziemi – na głębokości 2340 m – jest z pewnością jednym z najszcześniejszych dla rodziny. Potem projektowanie i budowa. Pierwszych gości Terma Bania przyjęła w 2011 roku. Również w 2011 roku, w miejscu starych zabudowań, powstaje restauracja Zielony Szalasy.

## CZAS NA HOTEL

Białka staje się coraz popularniejsza wśród gości. Niektórzy ściągają tu z najbardziej odległych zakątków Polski, są też obcokrajowcy. W celu zapewnienia im jak najlepszych warunków wypoczynku, Dziubasikowie budują

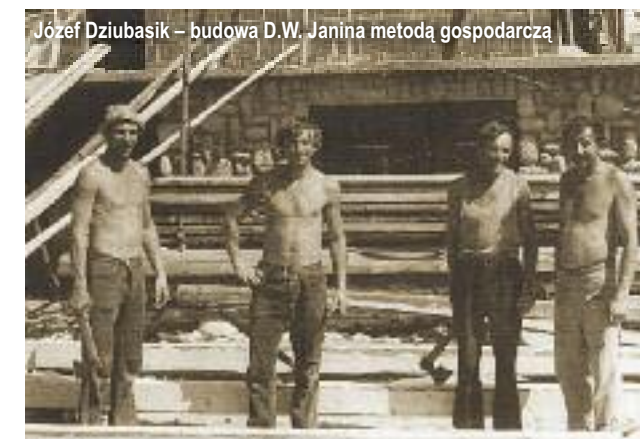


czterogwiazdkowy hotel. – W Białce obiektu o takim standardzie nie było, jednak podobne hotele w naszym najbliższym otoczeniu dawały nadzieję, że jest na nie zapotrzebowanie. Liczyłem, że nasz hotel zlokalizowany tuż obok term i u stóp jednego z najpopularniejszych ośrodków narciarskich w Polsce również będzie miał rację bytu – mówi Paweł Dziubasik, dziś prezes zarządu spółki zarządzającej hotelem i ośrodkiem narciarskim Bania. Hotel rusza w sezonie zimowym 2012/2013. Inwestycja (97 pokoi, restauracje, sale konferencyjne) okazuje się strzałem w dziesiątkę. Góralski charakter obiektu w połączeniu z jego nowoczesnością trafia w gusta gości. W 2013 roku ofertę hotelu dopełnia strefa Wellness & SPA Sielsko Anielsko, a dwa lata później sala i ogród zabaw dla dzieci.

I historia rodzinnych inwestycji w tym miejscu zapewne mogłaby się zakończyć gdyby nie... trwająca właśnie rozbudowa hotelu o nowe skrzydło. W tej części obiektu znajdą się pokoje i apartamenty dla rodzin z dziećmi, a także przestrzeń konferencyjno-bankietowa dla klientów biznesowych. Otwarcie nowego skrzydła planowane jest na koniec 2018 roku. – Całej naszej rodzinie od zawsze zależało na stworzeniu czegoś unikatowego. Naszym głównym celem było takie zaprojektowanie nowej przestrzeni, by mimo iż obiekt będzie spory, klient nadal miał poczucie komfortu i przytulności. Wiem, że skala naszego hotelowego przedsięwzięcia jest duża, dlatego będzie to trudne, ale mam nadzieję, że możliwe. Dołożymy wszelkich starań, aby nasi goście niezmiennie dobrze się u nas czuli – zapewnia Paweł Dziubasik. jk



Paweł i Damian – przyszli właściciele Hotelu Bania i Supersnow



Józef Dziubasik – budowa D.W. Janina metodą gospodarczą



Paweł i Damian Dziubasikowie

# Trójmiejski zbój

– Kilka dni uczyłem się góralskiego śpiewu. Strasznie się namęczyłem, żeby w moim głosie nie było słycać cepra – rozmowa z **Tymonem Tymańskim**, artystą, współautorem *Pieśni Zbójnickich*.



foto. Andrzej Kalinowski

## – Gdzie spotkaliście się z Krzysztofem Trebunią-Tutką?

– Poznaliśmy się w programie dokumentalnym TVP Kultura Szlakiem Kolberga. A potem były ogniska, uczyły trójmiejskie i góralskie. Podczas jednej z nich Krzysztof powiedział mi: masz serce jak my, potrafisz postawić i postawić się. Jesteś zbójem trójmiejskim, takim łagodnym. To był dla mnie ogromny komplement.

## – A jest Pan zbójem?

– Jestem zwalisty, ciężki, ćwiczę karate (śmiej). Ale tak naprawdę myślę, że chodzi o stawianie się poza ramą, przeciw ogólnie przyjętym normom. Zbójce rozrabiali zagranicą, a do swoich przynosili fupy, które dawali na biednych i Kościół. Ich historie są filmowe. Nie każdy chce być owieczką, ofiarą. Chłopakom to imponuje, mnie też – Janosik był bohaterem mojego dzieciństwa.

**Mam radość, gdy zawołam „Ponad Janosika nie było zbójnika” i biorą mnie za swojaka.**

## – Lubi Pan muzykę Podhala?

– Uważam ją za ciekawą, energiczną i czystą. Imponuje mi gamą uczuć, które wyraża: od głębokiego żalu, takiego słowiańskiego fado, charakterystycznego też dla ludowych pieśni rosyjskich, polskich czy ukraińskich, po wibrującą radość, trochę węgierską, czardaszową. Sięga do korzeni słów, opowiada o regionie, w którym zawsze szczególnie trudno się żyło. Mamy w Polsce pięć miesięcy ciepła i siedem zimna. Na Podhalu to zwielokrotnione, trzeba się było wbić pazurami w ziemię, żeby przeżyć.

## – Jak powstały *Pieśni Zbójnickie*?

– Z Krzysztofem łączy nas zbójowanie, niepokorność, liberalne poglądy – choć są niepopularne na Podhalu. Nawiązaliśmy porozumienie i Krzysztof zaprosił mnie do udziału w *Pieśniach*. Podoba mi się, że jest jednocześnie kustoszem Podhala, ale nie boi się brać tradycji pod włos, jest odważny, jak zespół Future Folk. Ciekawe są dla mnie odkrycia muzyki etnicznej z pogranicza. Z doświadczenia wiem, że dba o czystość, bardzo broni się przed zmianami, dlatego język góralski jest na pewno bardziej podobny do tego sprzed 500 lat niż język polski do swojej poprzedniej wariacji.

## – Gwara sprawiła Panu trudność?

– Największą! Krzysztof ma żylkę edukatora, jest bardzo cierpliwy. Kilka dni uczył mnie góralskiego śpiewu. Strasznie się namęczyłem, żeby w moim głosie nie było słycać cepra. Nie uważam, że sam śpiew góralski jest trudny – choć taki czysty, biały dyszkant jest poza moim zasięgiem – ale generalnie mam taki mały głos, z powodzeniem udaję np. Jima Morrisona. Natomiast właśnie gwara, mimo że jestem anglistą, więc do języków mam dryg, to wyzwanie. Na płycie, która ukazała się jesienią, śpiewam drugie głosy z córką Krzysztofa – Hanią. No i chórki.



## – Co powstało z tej fuzji?

– Synteza. Krzysztof był przewodnikiem, ja sekundowałem. Zaproponowałem mu trójmiejskie, yassowe brzmienie. Stworzyliśmy yass na początku lat 90. w Trójmieście i Bydgoszczy, żeby się odróżnić, podrażnić, bo to, co graliśmy, miało w sobie nie tylko jazz, ale nutę rock and rolla i folku. W *Pieśniach* zderzyliśmy stylistkę yassową z czystymi górami, piosenkami z XIX wieku, a nawet starszymi.

## – Trójmiasto – Podhale, yass i skrzypce. Ktoś by powiedział: wydziwianie.

– Nie uważam, że wszyscy powinni się kitwasić ze wszystkimi. To taki swingerski wymysł. Na przykład z Kazikiem obwąchujemy się już całe lata, ale chyba jeszcze musimy dojrzeć, by coś razem zrobić. A z Krzysztofem to było karmiczne spotkanie. Kluczem stała się otwartość na wzajemne zrozumienie, które pozwoliło wyłowić potencjały. Podeszliśmy do siebie jak ciekawe dzieci, jak golasy – bez żadnych laurów czy medali. Słuchaliśmy się i inspirowaliśmy. Górale nie zostaną, ale zaśpiewam przynajmniej dwie nuty. Mam radość, gdy zawołam „Ponad Janosika nie było zbójnika” i biorą mnie za swojaka.

rozmawiała: **Maja Oziemba**



## RYSZARD „TYMON” TYMAŃSKI

– ur. w 1968 roku, wokalista, kompozytor, multiinstrumentalista, autor tekstów. Na przełomie lat 80. i 90. członek performatywnej formacji TotArt i współtwórca słynnej jazzowej grupy Miłość. Założyciel zespołów Kury, Trupy, Tymon & The Transistors. Właśnie wydał nową płytę „Zatrzymaj wojnę!”, jesienią ukazała się płyta, którą stworzył wspólnie z Krzysztofem Trebunią-Tutką „Pieśni Zbójnickie”.

# Relaks i dobra zabawa!

*To miejsce, które chętnie odwiedzają zarówno goście spragnieni wodnego szaleństwa, jak również amatorzy przyjemnego relaksu w ciszy. Terma Bania zaspokaja potrzeby i jednych, i drugich, dzięki temu, że została podzielona na Strefy. To daje gwarancję, że na Bani każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. Terma Bania to kompleks basenów termalnych, saunarium i SPA.*



## HOP DO WODY!

Woda wypełniająca wszystkie baseny zewnętrzne i wewnętrzne pochodzi z głębi ziemi. Jej temperatura początkowa to 72°C, dlatego zanim zaczną się w niej pluskać goście, jest schładzana do temperatury 34-38°C. Woda termalna jest nie tylko przyjemnie ciepła, ale także bogata w mikroelementy, które mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie – psychiczne i fizyczne.

## ZABAWA

Rodziny z dziećmi oraz goście, którzy w wodzie chcą trochę poszaleć, powinni skorzystać z oferty Strefy Zabawy. Czekają w niej zjeżdżalnie: kręta Anakonda (120 m), pontonowa (100 m) oraz superszybka Turbo (75 m). Jest też Zjeżdżalnia Rodzinna, gdzie pod opieką rodziców mogą się bawić najmłodsze dzieci. Zjeżdżalnie to tylko część tego wielkiego aquaparku. Armatki wodne, rwąca rzeka, karuzela wodna, gejzery i wodospady, a dla dobrych pływaków także basen sztucznej fali – w Strefie Zabawy z pewnością nie ma nudy! Na najmłodszych czeka brodzik z kaskadami wodnymi oraz mokry plac zabaw na antresoli z interaktywnymi atrakcjami: wężem, wysepkami i grzybkami wodnymi.

## RELAKS

Ciszę i wodne odprężenie można znaleźć w Strefie Relaksu. Na gości czekają dwa baseny wewnętrzne, które mają swoją kontynuację na zewnątrz. W tym miejscu znajdziemy wszystko, co uprzyjemni nam wodny wypoczynek: gejzery denne, stacje masażu dennego i boczno, armatki i kaskady wodne, leżanki wodno-powietrzne, bicze wodne, przeciwprądy, jacuzzi. Na całej długości linii brzegowej basenu wewnętrznego i zewnętrznego znajdują się leżanki do masażu podwodnego oraz gejzery. Wokół basenów zewnętrznych rozpościera się zielona strefa kąpielii słonecznych, a w niej ponad 200 wygodnych leżaków.

## ATRAKCJE NA LATO

Latem w Termie Bania bawimy się jeszcze lepiej za sprawą jedynej w regionie tak rozbudowanej zewnętrznej Strefy Letnich Atrakcji. Tworzą ją mokry plac zabaw (a w nim m.in. armatki wodne i wirujące pontony, dmuchany wodny plac zabaw – na powierzchni prawie 400 m<sup>2</sup> rozmieszczono baseny, zjeżdżalnie, rynny i ślizgi wodne), boisko do siatkówki plażowej i strefa kąpielii słonecznych z 500 wygodnymi leżakami. Nowością w tym sezonie jest 3-torowy Ślizg Wodny o łącznej długości ponad 150 m!

jk





Nowe ślizgi – hop do wody!

Monika Radwańska, Terma Bania

## NOWE ŚLIZGI NA NOWY SEZON



– Popularność naszego największego w regionie Dmuchanego Wodnego Placu Zabaw sprawiła, że postanowiliśmy poszerzyć jego ofertę o kolejne rozwiązania. Od początku czerwca goście Termy Bania cieszyli się nową atrakcją, czyli 3-torową Ślizg Wodny o łącznej długości ponad 150 m. Ślizg równomiernie nawadniany gwarantuje zabawę, jakiej latem w Termie Bania jeszcze nie było. Całość zlokalizowano w Strefie Zabawy tak, by czas spędzony tam głównie przez młodych ludzi i rodziny z dziećmi był wypełniony wszelkimi aktywnościami po brzegi. Inwestycję realizowano na terenie, który do tej pory wykorzystywano głównie w wakacje, dlatego prace w najmniejszym stopniu nie ingerowały w funkcjonowanie obiektu. Dodatkowo dmuchane atrakcje znalazły swoje miejsce tuż obok inwestycji podjętej nieco wcześniej – Wodnego Placu Zabaw – dzięki temu powstała imponujących rozmiarów Strefa Letnia, z której jesteśmy naprawdę dumni.



Termę Bania pokrywa „zielony dach”. Roślinność, która go porasta, nie wymaga dużej ilości wody i świetnie wkomponowuje się w tatrzański krajobraz. Można tu znaleźć kwitnące zioła, rojniki, rozchodniki i macierzankę.



Szczepan Potoniec, Terma Bania



## SKĄD SIĘ BIERZE WODA W TERMIE BANIA?

– Woda w Termie Bania jest wodą geotermalną, pozyskiwaną z głębokości 2500 m. Początkowa temperatura wody wynosi 80°C, dlatego w kompleksie zastosowano system kaskadowy, który pozwala na maksymalne wykorzystanie energii – trzykrotnie pobierane ciepło używa się m.in. do ogrzania budynku. Schłodzona woda trafia do niecek basenowych, zachowując przy tym swoje właściwości mineralne. Następnie stosuje się procesy mające na celu utrzymanie wysokiej jakości oraz czystości wody: uzdatnianie, filtrowanie i zastosowanie specjalnych korektorów utrzymujących odpowiedni poziom pH.

## CZY WIESZ, ŻE...

Woda w Termie Bania posiada mnóstwo składników mineralnych, w tym m.in. wapń, magnez, żelazo, siarkę, chlor, mangan, sód, potas, lit, miedź, cynk, krzem. Składniki zawarte w wodzie odpowiadają m.in. za stabilizację tętna, redukcję nadciśnienia, eliminowanie chorób serca, krążenia i poprawę parametrów krwi. To lekarstwo na obniżenie stresu, leczenie depresji, poprawę samopoczucia, a także świetne zabezpieczenie przed zachorowaniem na raka. Mangan pomaga nam walczyć z otyłością, a magnez uwalnia nas od bólów głowy i bezsenności. Siarka i cynk mają zbawienny wpływ na naszą skórę i włosy, mangan, miedź i żelazo pozwalają nam utrzymać w ryzach gospodarkę hormonalną naszego organizmu.



# Do sauny po endorfiny

*O saunowaniu opowiada Marcin Lenartowicz,  
koordynator Saunarium w Termie Bania.*



– **Sauna to popularny sposób na odnowę ciała i duszy stosowany na całym świecie. Komu i na jakie dolegliwości jest szczególnie polecana?**

– Sauna to lekarstwo dla zapracowanych, zestresowanych, cierpiących na bezsenność. Ciepło sauny powoduje uwalnianie się endorfin – czujemy się odprężeni, zrelaksowani, wyciszeni, szczęśliwsi.

Sauna jest dobra dla skóry – oczyszcza pory, zapobiega powstawaniu zmian zapalnych i zaskórników, wpływa na jej jędrność i gładkość. Reguluje także ciś-

nienie i korzystnie wpływa na kondycję serca. Sauna wspomaga odporność, dlatego jej miłośnicy rzadko przeziębają się czy chorują na grypę. Podczas seansu nasz organizm pozbywa się szkodliwych toksyn. Sauna ma też zbawienny wpływ na nasze kości i mięśnie oraz wspomaga szybszą przemianę materii.

– **Którą saunę wybrać, jeśli nie mamy wcześniejszego doświadczenia z saunowaniem?**

– Doświadczeni saunowicze mają swoje systemy korzystania z saun. Początkującym osobom służymy radą i pomocą, żeby saunowanie było przyjemne i bezpieczne. Zachęcamy do rozpoczęcia od saun o niskich temperaturach, dzięki temu gość ma możliwość zweryfikowania, czy było mu za gorąco, czy wręcz za zimno, i wtedy śmiało może korzystać z sauny o wyższej temperaturze. Pamiętajmy, że każdy z nas jest inny i ma inną odporność oraz tolerancję na wysokie temperatury.

– **Na gości korzystających z sauny czekają też atrakcje...**

– Niewątpliwie jedną z największych z nich są „Rytuały Saunowe”, które odbywają się zgodnie z wyznaczonym harmonogramem, przez siedem dni w tygodniu. Są to krótkie seanse wykonywane przez Saunamistrzów, którzy przy pomocy zwilżonego ręcznika lub wachlarza rozprowadzają gorące powietrze po wnętrzu sauny. Używają przy tym wybranych przez siebie aromatów, które w połączeniu ze sztuką poruszania ręcznikiem czynią z rytuału unikalny pokaz.

jk

W saunarium zlokalizowano także basen z wodą chłodzącą do pływania o temperaturze do 24°C, tężnię solankową, pokój relaksu z koloroterapią, basen relaksacyjny, basen z masażem stóp, beczkę do schładzania i strefę kąpielii słonecznych.

W kwietniu tego roku, w trosce o najwyższy komfort klientów, Saunarium rozbudowano. – Na ten cel przeznaczono dotychczasową, zabudowaną balkonami Strefę VIP. Do tej pory istniało pewne poczucie, że oddzielenie tej części drewnianą ścianą od pozostałej tworzy jakiś dystans. Przeprowadzono wiele rozmów z klientami, którzy w 100% zaaprobowali nowy pomysł – mówi Monika Radwańska z Termy Bania.

Potrzeba było dwóch tygodni, by niewidoczna strefa VIP zyskała nowy wygląd. Zamieniono ją w piękny taras widokowy, na którym swoje miejsce znalazła część wypoczynkowa, drink bar, jacuzzi i sauna fińska.



# Sauna dobra na wszystko

*Saunarium to jedna z trzech stref Termy Bania i niewątpliwie warto je odwiedzić wypoczywając w białczańskim kompleksie. To jedyne takie miejsce na Podhalu, które oferuje swoim gościom z jednej strony niemal wszystkie dostępne dzisiaj warianty saunowania, a z drugiej strony komfort basenów termalnych i przepiękny ogród, który otacza basen zewnętrzny i jedną z saun, gdzie można kąpać się w... słońcu.*

## Skąd się wzięła sauna?

*Początki brania ciepłych kąpielii sięgają Centralnej Azji. Zwyczaj ten przywędrował do Europy. Już w VII wieku p.n.e. koczowniczy lud Scytów konstruował specjalne paleniska z kamieni polewanych wodą, którymi ogrzewał swoje ziemianki. Scytowie zamieszkiwali tereny graniczące z Uralem, skąd wywodzą się dzisiejsi Finowie, którzy wiedzę tę wykorzystywali. W I wieku p.n.e. w Rzymie zbudowano pierwsze publiczne łaźnie miejskie, gdzie zażywano naprzemiennych ciepłych i zimnych kąpielii. W Grecji tworzone były termy nazywane balneionami. Z Grecji i Rzymu kultura kąpielii parowych dotarła do krajów islamskich.*



### PAMIĘTAJ

Aby saunowanie było bezpieczne i przyjemne, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Przed wejściem do sauny należy wziąć prysznic i dokładnie wytrzeć ciało ręcznikiem. Do sauny wchodzimy bez obuwia oraz – najważniejsze – bez stroju kąpielowego, maksymalnie na 15 minut. W saunie zachowujemy ciszę, a po wyjściu z niej bierzemy zimny prysznic. Uzupełniamy płyn i odpoczywamy minimum tyle czasu, ile spędziliśmy w środku. Optymalnie wchodzimy do sauny trzy-cztery razy w ciągu dnia, trzy razy w tygodniu.

*W Termie Bania na powierzchni ponad 1000 m<sup>2</sup> znajdziemy:*

- ✓ Saunę Fińską o temp. do 100°C i wilgotności do 20%
- ✓ Łaźnię Parową o temp. do 45°C i wilgotności do 100%
- ✓ Grotę Kamienną o temp. do 50°C i wilgotności do 45%
- ✓ Saunę Starą Góralską o temp. do 60°C i wilgotności do 35%
- ✓ Ruską Banię o temp. do 65°C i wilgotności do 60%.



## POCZUJ SIĘ WYJĄTKOWO W SPA

Z dobrodziejstw wody termalnej i najwyższej jakości kosmetyków można korzystać w strefie SPA. Pod okiem doświadczonych specjalistów wykonywane są tu zabiegi z zakresu kosmetyki twarzy, fizjoterapii (dostępne są m.in. autorskie masaże) oraz pielęgnacyjne na ciało. Wypocznik w SPA jest nie tylko przyjemny, ale przynosi także widoczne korzyści!

Powrót do Źródła to miejsce stworzone dla osób, które choć na chwilę chcą zapomnieć o trudach codziennego dnia, zrelaksować się i za-

dbać o ciało. – Do dyspozycji klientów jest sześć gabinetów zabiegowych, solarium oraz bogata oferta Spa – zaczynając od zabiegów na twarz z renomowanej polskiej firmy Yonelle, kończąc na masażach całego ciała – wylicza Monika Radwańska z Termy Bania. Goście przez cały czas są w najlepszych rękach – wykwalifikowanych fizjoterapeutów i pań kosmetyk.

Do wyboru są zabiegi i kuracje przywracające siły witalne, pomagające się zrelaksować po ciężkim dniu czy po prostu zadbać o swoje ciało.

jk

# Dla miłośników mocnych wrażeń

*Białka Tatrzańska to miejscowość, która kojarzy się przede wszystkim z narciarstwem.*

*Konsekwentnie od wielu lat rozwija swoją ofertę, stając się jednym z najpopularniejszych kurortów narciarskich w Polsce. Do Białki warto jednak przyjechać również latem. Swoje miejsce znajdują w niej bowiem zarówno zwolennicy spokojnego, rodzinnego wypoczynku, jak i miłośnicy mocnych wrażeń. Gmina Bukowina Tatrzańska, w której zlokalizowana jest Białka, posiada bardzo bogatą letnią ofertę turystyczną. Amatorzy kultury swój czas mogą spędzić na koncertach – muzyki folkowej i popularnej – oraz zwiedzając okoliczne zabytki i pracownie regionalnych artystów. Malownicze tereny Białki i Bukowiny Tatrzańskiej świetnie nadają się do jazdy konnej, którą oferują lokalne ośrodki jeździeckie. Wijące się serpentynami drogi ze wspianymi widokami na panoramę Tatr to doskonałe miejsce dla miłośników dwóch kółek. Dla tych, którzy potrzebują mocniejszych rowerowych wrażeń, na stoku Ośrodka Narciarskiego Kotelnica przygotowana jest trasa downhillowa, która dostarczy wielu pozytywnych emocji.*

## PARK LINOWY

Parki linowe to bardzo popularne miejsca aktywnego wypoczynku nie tylko dla dzieci i młodzieży. Podczas zabawy na trasach o różnych stopniach trudności świetnie można ćwiczyć wspinaczkę i koordynację ruchową. Zabawa przeznaczona jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. W każdym z okolicznych parków linowych znajdują się trasy dostosowane do różnych poziomów wiekowych. Park Linowy Murzasichle dla młodzieży i osób dorosłych proponuje trasę extreme, która zawieszona jest 10 m nad ziemią. Zakończona jest ona 12-metrową ścianką wspinaczkową. Na Gubałówce zlokalizowana jest 600-metrowa tyrolka, która zapewnia niepowtarzalne wrażenia. W Białce Tatrzańskiej w każdy letni weekend organizowane są specjalne imprezy dla najmłodszych.

### Najbliższe Parki Linowe:

**Tatry:** Białka Tatrzańska  
tel. 505 104 007

**ADVENTURE – Park Przygody Gubałówka**  
Gubałówka 9/1, Zakopane  
tel. 880 750 339

**GuGu:** Piłsudskiego 47c  
Zakopane  
tel. 795 543 184

**Stary Bór:** ul. Stary Bór 10  
Murzasichle  
tel. 505 104 007



## GONIACKA

To jedna z największych letnich, biegowych imprez na Podhalu. Podczas trzydniowego pikniku zawodnicy i zawodniczki ścigają się na różnych dystansach. W trakcie 5-kilometrowego biegu po zwycięstwo i chwałę wśród góralskiej braci można zdobyć Puchar Ośrodka Narciarskiego Kotelnica Białczańska.

Dla aktywnych przygotowany jest „Hotel Bania Goniacka Het na Grapę” – 21-kilometrowy wyścig po halach i szczytach, przez leśne drogi, potoki, wzdłuż trasy narciarskiej, który zadowoli nawet najbardziej wymagających „ścigaczy”. A na tych, którym jeszcze będzie mało, czeka najbardziej ekstremalny wyścig – Góralstwo Wycierucha. Na dystansie 8 km, podczas morderczych podbiegów w błocie, zawodnicy wylewają morze potu i łez. Specjalnie dla kobiet przygotowany jest również Bieg Krasnych Dziewek. Wymaganiem strojem są eleganckie spódnice, w których uczestniczki pokonują dystans jednego kilometra. Stopień trudności łatwy, bieg bez pomiaru czasu, z juhaską niespodzianką na mecie.

## PAINTBALL

To jedna z licznych atrakcji dla grup organizowanych przez firmę rhSPORT na terenie gminy Bukowina Tatrzańska. Jest to sport, który zdobywa w Polsce coraz szersze rzesze fanów i nic dziwnego – podczas zabawy można nie tylko miło i aktywnie spędzać czas, ale również poprawiać nad zwinnością i szybkością myślenia. To doskonała forma imprezy integracyjnej, mającej na celu poprawę komunikacji w grupie. Uczestnicy dostają maski, markery, odzież ochronną, gra odbywa się pod opieką wykwalifikowanych instruktorów. W Paintball zagrać można również w Zakopanem, w lasach na Gubałówce.

### rhSPORT CENTRUM NARCIARSTWA I SPORTU

ul. Środkowa 181b  
Białka Tatrzańska  
tel. 18 26 545 80

**ADVENTURE – Park Przygody Gubałówka**  
Gubałówka 9/1, Zakopane  
tel. 880 750 339

## QUADY

Wielbicielem mocnych wrażeń proponujemy wyprawę po podhalańskich bezdrożach na wyposażonych w napęd 4x4 quadach. Trasa wyprawy biegnie lasami, wąwozami i potokami do pięknych widokowo miejsc, często niedostępnych dla pieszych turystów. Niezwykle widowiskowa może być wyprawa na Kotelnicę. Wjazd quadem po stoku narciarskim na szczyt wzniesienia, z którego rozpościerają się niesamowite widoki, na pewno na długo zapadnie w pamięć. Równie niezapomniane wrażenia może przynieść wyprawa w stronę Spisza wzdłuż koryta Białki. Wycieczki na quadach, choć przez niektórych zaliczane do przeżyć ekstremalnych, są całkowicie bezpieczne. Mogą wziąć w nich udział również dzieci oraz osoby, które na co dzień nie miały styczności z tymi pojazdami.

### Quadoo Adventure 4x4

ul. Zubka 40,  
Gubałówka/Zakopane  
tel. 18 546 15 30

**EXFUN GROUP**  
Parking pod Kotelnicą  
Białka Tatrzańska  
tel. 5 17 200 210

## RAFTING

Każdego roku na przełomie maja i czerwca, kiedy poziom wody zwiększa się ze względu na topnienie śniegu, na rzece Białce w Jurgowie odbywają się spływy kajakarstwa górskiego. Przy niskich i średnich stanach wody uczestnicy pływają na dwuosobowych kanadyjkach, przy wysokich i bardzo wysokich stanach na pontonach 6-osobowych. Warunkiem uczestnictwa jest umiejętność pływania wpraw. W pozostałych miesiącach letnich rafting można uprawiać na Dunajcu w okolicach Nowego Targu i Szczawnicy, gdzie otacza nas przepiękny Pieniński Park Narodowy.

### Rivent – Sport

ul. Kolna 2, Kraków  
tel. 721 450 850

**Dolina Białki**  
kontakt@dolinabialki.pl

### Tatra Travel

ul. Krupówki 4A  
Zakopane  
tel. 18 20 64 201



# Monsterroller, czyli górska odmiana hulajnogi

Nie od dzisiaj wiadomo, że na terenach Białki Tatrzańskiej funkcjonuje największa i najnowocześniejsza stacja narciarska w naszym kraju, stale rozbudowywana i modernizowana. Profesjonalnie przygotowane stoki razem z całą swoją bardzo rozwiniętą infrastrukturą – duże darmowe parkingi, liczne karczmy i punkty gastronomiczne, wypożyczalnie, szkółki narciarskie i sklepy sportowe wyposażone w świetny sprzęt – przyciągają miłośników zimowego szaleństwa. Jednak kiedy przychodzi lato, właściciele zastanawiają się, jak wykorzystać potencjał stoków. Kilka lat temu firma rhSPORT znalazła na to rozwiązanie i wprowadza je w życie, rozwijając swoją ofertę z roku na rok.

## WSZECHSTRONNA OFERTA

Za cel i priorytet firma rhSPORT wzięła sobie, aby w maksymalny sposób uatrakcyjnić pobyt turysty na Podhalu. Swoją ofertę kieruje do osób, które w aktywny sposób chcą zagospodarować swój wolny czas. Wszystko zaczęło się, gdy wspólnie z Ośrodkiem Narciarskim Kotelnicą Białczańska stworzyli zupełnie nową, pierwszą taką w Polsce ofertę letnią dla turystów – wprowadzono na stoki narciarskie terenowe hulajnogi Monsterroller. Na początku były to pojedyncze egzemplarze, jednak w ciągu kilku kolejnych lat na stoku Kotelnicy powstała profesjonalna wypożyczalnia Monsterrollerów. Oprócz „monsterowej” wypożyczalni organizowane są również imprezy integracyjne dla grup zorganizowanych – off-road, paintball, wyprawy quadami i wiele innych, jak na przykład wycieczki piesze w góry czy wycieczki rowerowe. W swojej ofercie

rhSPORT posiada również wypożyczalnię nosideł dla dzieci, wypożyczalnię kijów Nordic Walking i Trekking, wypożyczalnię rowerów i quadów, serwis i sprzedaż rowerów oraz centrum testowe rowerów wysokiej klasy.

## CZYM JEST MONSTERROLLER?

www.rhsport.pl  
tel. 18 26 545 80,  
666 317 212

Monsterroller to górska odmiana hulajnogi, która służy do zjazdów terenowych po stoku narciarskim latem. Ważąca 18 kg hulajnoga posiada grube koła oraz niezawodne tarczowe hamulce hydrauliczne, które są w stanie zatrzymać pędzący z góry pojazd nawet na mokrej trawie. Nasza hulajnoga, choć wygląda niepozornie, to bardzo wygodny, uni-

wersalny i przede wszystkim bezpieczny pojazd, na którym może jeździć każdy niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania. Warto zaznaczyć, że firma rhSPORT jest też producentem hulajnóg Monsterroller w Polsce. I takim oto sposobem pod stokami Kotelnicy powstała pierwsza w Polsce wypożyczalnia tych wyjątkowych pojazdów. Wypożyczalnia działa w okresie wakacyjnym i swoją ofertę poszerzyła o Stanleyrider, Mountainboard, Mountincart, Monster Rower, Tretroller. W sezonie wakacyjnym uruchamiana jest kolej krzesłkowa nr 1. Wypożyczasz hulajnogę, wyjeżdżasz na górną stację, gdzie możesz podziwiać piękną panoramę Tatr, a następnie zjeżdżasz po wcześniej przygotowanej trasie stoku narciarskiego.

## MISTRZOSTWA POLSKI CROSS MONSTER

Pasjonaci tego nietypowego sportu spotykają się co roku na terenie Kotelnicy Białczańskiej, gdzie odbywają się jedyne na świecie Mistrzostwa Polski Cross Monster. Zawodnicy z całego kraju mają za zadanie zmierzyć się z trasą, która będzie nie tylko sprawdzianem ich siły i kondycji, ale również waleczności i charakteru. Zawody odbywają się w dwóch konkurencjach: zjazd na krechę oraz slalom w czwórkach. Co roku te widowiskowe zmagania przyciągają coraz to większą rzeszę kibiców i stają się coraz bardziej prestiżową imprezą sportową.

## EKSPLOZJA KOLORÓW!

Stało się nie jako tradycja, że uwieńczeniem imprezy Cross Monster jest Kolorowa Eksplozja. Zabawa gromadzi tysiące osób i jest zdecydowanie najbardziej radosnym i kolorowym wydarzeniem lata na Podhalu. To coraz bardziej popularna zabawa polegająca na wyrzucaniu w górę przez tysiące ludzi różnokolorowych proszków, które tworzą wielką chmurę barw! Zabawę wypełnia atmosfera wiecznej wesołości. Młodzi i starsi, wszyscy tańczą, śpiewają i bawią się, rzucając kolory w powietrze!



# Rowerem po okolicy

*Jazda na dwóch kółkach to nie lada gratka dla miłośników tego typu turystyki. Znajdziecie pełno szlaków i tras, które poprowadzą Was pod Tatry.*

## TRASY ROWEROWE

Na terenie Ośrodka Narciarskiego Kotelnicą Białczańska powstała nowa zjazdowa trasa rowerowa, która z pewnością dostarczy niezapomnianych wrażeń miłośnikom dwóch kółek. Trasa została stworzona tak, by z jej uroków mogło korzystać jak najszersze grono rowerzystów. Doświadczeni rowerzyści bez problemu powinni sobie poradzić z każdą przeszkodą przygotowaną przez Park Gravity, natomiast dla amatorów niektóre elementy będą nie lada wyzwaniem, z którym warto się zmierzyć. Nowa trasa cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem i już w planach jest budowanie następnych, mniej ekstremalnych, przeznaczonych również do zjazdów na hulajnogach Monsterroller.

Jak widać, zarząd Ośrodka Narciarskiego Kotelnicą razem z ekipą rhSPORT pragną wzbogacać ofertę turystyczną Podhala. Powstają coraz to nowsze pomysły, oferty zarówno letnie, jak i zimowe, aby zaspokoić potrzeby i pragnienia odwiedzających nas turystów, a niejako także ich zaskoczyć.

## POLECAMY DROGĘ KRÓLEWSKĄ

*Białka Tatrzańska – Czarna Góra – Białka Tatrzańska*

Trasa o długości 30 km, wymagająca dobrej kondycji fizycznej. Rozpoczyna się w Białce Tatrzańskiej, skąd wyruszamy w stronę spiskiego Trybsza. Warto się w nim na chwilę zatrzymać, aby zobaczyć XVI-wieczny drewniany kościółek z piękną barokową polichromią. Dalej udajemy się do Czarnej Góry i do Bukowiny Tatrzańskiej. Przez Wierch Rusiński i Wierch Głodowski dojeżdżamy do Gliczarowa Górnego, a dalej polną drogą, między Leśnicą a Białką Tatrzańską, dojeżdżamy do Kotelnicy. Odcinek ten nazywany jest „Drogą Królewską”, gdyż jak głosi historia, wracało nim wojsko Jana III Sobieskiego z odsieczy na Wiedeń w 1683 roku. Z górnej stacji kolejką zjeżdżamy do Białki Tatrzańskiej.



# Ambasador regionu

*Jakie były pierwsze sportowe kroki mistrza? Kiedy trafił na znaczek pocztowy? Której drużynie piłkarskiej kibicuje? Zachęcamy, abyście dzięki nam lepiej poznali skoczka narciarskiego Kamila Stocha.*



Dwukrotny mistrz olimpijski, indywidualny i drużynowy mistrz świata, zdobywca Pucharu Świata, złoty medalista Turnieju Czterech Skoczni, ośmiokrotny indywidualny mistrz Polski, kawaler Krzyża Kawalerskiego Orderu Odrodzenia Polski – to tylko niewielka część osiągnięć Kamila Stocha.

Urodzony w Zakopanem skoczek narciarski nieustannie przyciąga przed telewizory miliony Polaków, dając im mnóstwo powodów do radości. Wielu z nas traktuje go niemal jak członka rodziny, z którym spędza się czas, oglądając zawody w zimowe popołudnia. Czy jednak znamy go z tej drugiej, bardziej prywatnej strony?

Stoch jeździł na nartach już w wieku trzech lat, z kolei jako czterolatek skakał na miniskocznjach, które konstruował dla zabawy razem z kolegami. Pierwsze narty skokowe dostał od wujka dwa lata później, a gdy miał dziewięć lat został zapisany do pierwszego klubu – LKS Zakopane – na początku trenując kombinację norweską. Jako skoczek wyróżniał się już od najmłodszych lat i w 1999 roku w wieku 12 lat wylądował na Wielkiej Krokwi na 128 m, czyli dalej od wszystkich zawodników biorących tego dnia udział w zawodach Pucharu Świata w kombinacji norweskiej, sam będąc jedynie... przedskoczkiem!

Jedną z osób, która łączy czasy dzieciństwa Stocha i jego dzisiejszą karierę zawodową, jest z pewnością dobrze nam znany Piotr Żyła. Kamil i Piotr znają się od dziecka, razem trenowali, byli w jednej klasie w liceum i do dziś pozostają dobrymi przyjaciółmi. W sieci można znaleźć materiały video sprzed kilkunastu lat, na których występują młodzi zawodnicy, a w marcu tego roku Stoch sam wrzucił na swój profil na Facebooku zdjęcie z Żyłą z samych początków kariery.

Na Igrzyskach Olimpijskich w Soczi w 2014 roku Kamil występował w kasku z białą-czerwoną szachownicą polskich sił powietrznych. Pomysł na taki projekt pojawił się, gdy zawodnik brał udział w sesji zdjęciowej w Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie i zwrócił uwagę na wzór na samolotach. Nie zwlekając, zwrócił się do Ministerstwa Obrony Narodowej o pozwolenie na wykorzystanie wzoru wojskowego i otrzymał je od wiceszefa resortu obrony Czesława Mroczyka.

Znak rozpoznawczy polskiego lotnictwa najwyraźniej przyniósł szczęście Kamilowi – skoczek zdobył bowiem na igrzyskach dwa złote medale, zwyciężając w obu konkursach indywidualnych! Cała przygoda zakończyła się nadaniem mu honorowego tytułu Ambasadora Lotnictwa Polskiego.

Sukces w Soczi został również doceniony m.in. przez Pocztę Polską, która zarówno Stochowi, jak i dwóm pozostałym złotym medalistom igrzysk – Justynie Kowalczyk i Zbigniewowi Bródce – postanowiła sprawić bardzo miłą niespodziankę. Do obiegu zostały wprowadzone okolicznościowe znaczki o nominałach 4,20 zł, każdy w nakładzie 150 tysięcy sztuk! Ten z Kamilem przedstawiał skoczka szybującego po złoto.

Z igrzyskami w 2014 roku wiąże się również miły gest ze strony klubu... piłkarskiego, a dokładnie angielskiego FC Liverpool! Kamil Stoch nie ukrywa, że jest wielkim fanem drużyny z Anfield Road, można go spotkać na meczach zespołu, zamieścił też na swoim profilu na Facebooku zdjęcie, na którym pozuje razem ze skoczkiem narciarskim Danielem Tandem z szalikiem Liverpoolu. Klub dobrze wie o swoim oddanym kibicu w świecie skoków i po zdobyciu przez Kamila złota w Soczi złożył mu na Twitterze gratulacje. Takie momenty z udziałem legend z dwóch całkiem różnych sportowych światów są naprawdę wyjątkowe!



## O SUKCESACH

– Zdaję sobie sprawę, że jako sportowiec wiele osiągnąłem, ale ciągle mam przed sobą kilka celów. Nawet jeśli nie uda mi się ich zrealizować, sportowo czuję się spełniony. Może to śmiesznie zabrzmieć, ale ja nigdy nie postanowiłem, że chcę być skoczkiem narciarskim. Nawet kiedy wybierałem szkołę sportową – po prostu skakanie mi się podobało, chciałem się rozwijać i być w tym coraz lepszym. Nie wiem, ile jeszcze będę skakał, chciałbym to robić jak najdłużej. Nie wiadomo, co przyniesie życie, jeśli przydarzy się jakaś kontuzja to w każdej chwili może być koniec. Zakładam, że będę skakał dopóty, dopóki moje wyniki będą odpowiednio wysokie. Mam nadzieję, że będę w stanie dostrzec ten moment.

## O POCZĄTKACH SKAKANIA

– Cała moja przygoda ze skokami zaczęła się w mojej rodzinnej miejscowości. W Zębie powstał klub sportowy, do którego się zapisałem, mając dziewięć lat. Ćwiczyłem pod okiem różnych trenerów, aż trafiłem na Zbigniewa Klimowskiego, który trenuje mnie do dziś. Potem poszedłem do gimnazjum w ramach Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem. Chciałem się rozwijać sportowo, dlatego wybrałem właśnie tę szkołę. Miałem silną motywację, kochałem skakanie – na nartach spędzałem każdą wolną chwilę. Może nie zawsze byłem wzorowym uczniem, ale starałem się być fair wobec nauczycieli, trenerów, przyjaciół i rodziców.

## O ŻONIE EWIE

– Moja żona Ewa również kończyła zakopiański SMS. Trenowała judo. Jest dwa lata starsza ode mnie i dlatego w szkole kompletnie nie zwracała na mnie uwagi, mimo że od samego początku była w kręgu moich zainteresowań. Zaiskrzyło między nami dopiero na zawodach w Planicy, gdzie ja nie zakwalifikowałem się do zawodów, ale za to mogłem spędzić trochę więcej czasu z – jak się później okazało – moją przyszłą żoną, która przyjechała dla Planicy jako fotograf.

## O PRACY Z ŻONĄ

– Ewa jest moim menagerem. Nie wyobrażam sobie lepszego rozwiązania, bo ufamy sobie bezgranicznie. Zresztą zawodowo łączy nas też klub narciarski, który prowadzimy w Zakopanem. Mamy pod opieką naprawdę zdolne dzieci, mam nadzieję, że jest wśród nich przyszły mistrz lub mistrzyni, bo trenują u nas także dwie dziewczynki.

# Pierwszy taki ośrodek

*Kotelnica Białczańska to obecnie jeden z najpopularniejszych ośrodków narciarskich nie tylko na Podhalu, ale także i w Polsce. Zanim tak się stało, Białka Tatrzańska przez wiele lat pozostawała jednak w cieniu nie tylko sąsiedniej Bukowiny, ale i wielu innych podhalańskich gmin. Pod koniec lat 90. XX wieku miejscowość zaczęła się rozwijać, choć daleko jej było do lokalnej konkurencji.*



## Z KART HISTORII

Przełom nastąpił w 1999 roku, kiedy podjęto decyzję o budowie pierwszego wyciągu narciarskiego na Kotelnicy. Po roku powstała spółka zrzeszająca 52 osoby. Jej udziałowcami byli mieszkańcy Białki. Budowa ośrodka narciarskiego rozpoczęła się w maju 2001 roku. Pracowały przy niej firmy pochodzące m.in. ze Śląska i Podhala. Budynek dolnej stacji kolei zaprojektował znany zakopiański muzyk i folklorysta, a jednocześnie ceniony regionalny architekt – Jan Karpiel-Butecka. Od samego początku głównym zamierzeniem inwestorów było oddanie do użytku kompleksowej stacji narciarskiej z zapleczem gastronomicznym. Udało się tego dokonać w grudniu 2001 roku, kiedy nastąpiło huczne otwarcie Ośrodka Narciarskiego Kotelnica Białczańska. Kotelnica stała się pierwszą „góralską” stacją narciarską z prawdziwego zdarzenia. W jej tworzeniu brali udział wyłącznie mieszkańcy Podhala, bez udziału obcego kapitału. Po pierwszych sezonach działalności zmodernizowano trasy zjazdowe, poprawiono system naśnieżania, a w 2003 roku zapadła decyzja o dalszej rozbudowie istniejącego ośrodka. Przez

kolejne lata zbudowano następne wyciągi narciarskie oraz stworzono dodatkowe systemy naśnieżania. Na Kotelnicy powstała nowa trasa, na której po uzyskaniu homologacji Federacji Narciarskiej FIS można rozgrywać międzynarodowe zawody. Stoki narciarskie zyskały również

**Budynek dolnej stacji kolei zaprojektował znany zakopiański muzyk i folklorysta, a jednocześnie ceniony regionalny architekt – Jan Karpiel-Butecka.**

najnowocześniejsze w Polsce oświetlenie. W czasie 17 lat swojej działalności ośrodek narciarski Kotelnica zyskał renomę i stał się motorem napędowym dla rozwoju całej miejscowości. Obecnie razem z Banią i Kaniówką tworzą jedną z najbardziej popularnych i najnowocześniejszych stacji narciarskich w Polsce, z której jednocześnie może korzystać ok. 5.5-6 tys. narciarzy.

rw



## SNOWPARK

Stacja Narciarska Kotelnica jako jedna z niewielu w Polsce może się pochwalić profesjonalnym snowparkiem. Stały, wydzielony obszar z własnym wyciągiem każdej zimy służy snowboardzistom. Teren jest codziennie ratrakowany. Dla miłośników narciarskiego freestyle'u przygotowywane są stałe przeszkody i skocznie narciarskie.



### Kotelnica, Bania i Kaniówka w liczbach

- ❖ Powierzchnia ogólna: ok. 96 ha
- ❖ Powierzchnia tras zjazdowych: ok. 88 000 m<sup>2</sup>
- ❖ Długość tras zjazdowych: ok. 19 000 m
- ❖ Liczba kolei krzesełkowych: 9 (w tym 4 wyprężane, 6-osobowe)
- ❖ Liczba wyciągów narciarskich: 6 (w tym 2 orczykowe)
- ❖ Łączna przepustowość kolei i wyciągów: 27 455 os./godz.
- ❖ Energia elektryczna: moc zainstalowana 8,5 MW
- ❖ Oświetlenie tras: 1200 lamp
- ❖ Liczba miejsc parkingowych: ok. 2000
- ❖ Instalacja naśnieżania: 143 urządzenia
- ❖ Restauracje i bary: 8 (przy stacjach kolei i wyciągów)

## NAŚNIEŻANIE

Ośrodek Narciarski Kotelnica Białczańska posiada jeden z najnowocześniejszych systemów naśnieżania w Polsce. Na Remiaszowym Potoku znajduje się największy w naszym kraju zbiornik magazynowania wody, który zasila system, pompując 1000 m<sup>3</sup> wody na godzinę.

## INNOWACJE

Nowoczesne koleje linowe zbudowane na Kotelnicy posiadają szereg innowacji, które ułatwiają narciarzom korzystanie z wyciągów. Krzeselka wyposażone są w system blokady pałąka zabezpieczającego, który umożliwia jego otwarcie na trasie. Narciarzom pomagają również automatycznie podnoszona platforma, która ułatwia wsiadanie na krzeselko dzieciom o wzroście od 90 cm. Dzięki temu na krzeselku może być przewożonych pięcioro dzieci z jednym opiekunem. Nowością jest również wsiadanie na krzeselka z boku, czyli prostopadle do osi trasy.





## RED BULL BIEG ZBÓJNIKÓW

Już po raz czwarty w Białce Tatrzańskiej gościć będą w tym roku miłośnicy biegów narciarskich. Wszystko za sprawą jednej z najpopularniejszych biegowych imprez w Polsce – Biegu Zbójników. Bieg narciarski, w którym mogą wziąć udział zarówno amatorzy, jak i profesjonaliści, rozpocznie się u podnóża Kotelnicy Białczańskiej, a zakończy na szczycie Jankulkowskiego Wierchu.

Trasa licząca 8,2 km urozmaicona jest przeszkodami, przy których pokonywaniu przyda się nieco zbójckiego sprytu. Na dotarcie do mety zawodnicy mają aż dwie godziny, choć jak pokazują minionie lata, najszybszym biegaczom wspinaczka zajmie mniej niż 30 minut.

## THULE POLISH FREESKIING OPEN

W 2015 roku na stoku Kotelnicy Białczańskiej gościli najlepsi freestyle'owi sportowcy z Polski i Europy. Białka Tatrzańska była gospodarzem 12. edycji międzynarodowych zawodów narciarskich Thule Polish Freeskiing Open. W specjalnie stworzonym snowparku zbudowano ogromną skoczninę, która stała się główną areną rywalizacji. Podczas zawodów rozegrano dwie główne konkurencje: Rexona Big Air i Rails. Publiczność miała okazję podziwiać nisamowite loty, podczas których zawodnicy wykonywali karcolonne akrobacje. Dużym zainteresowaniem cieszyły się również nocne zawody, którym towarzyszyła muzyka i światła. Zawodnicy, oprócz przygotowanych nagród, walczyli również o tytuły Międzynarodowych Mistrzów Polski we Freeskiingu Polskiego Związku Narciarskiego.



## OSCYP CONTEST

W tym roku na stoku Kotelnica ponownie zagości Oscyp Contest, jedna z najdłuższych organizowanych serii zawodów snowboardowych w Polsce. W tej widowiskowej rywalizacji wezmą udział najlepsi polscy zawodnicy. Wybór przeszkód i ich rozlokowanie w snowparku należy do riderów, również listę startową ustalają uczestnicy poprzednich edycji. To unikatowa i innowacyjna formuła, dzięki której OSCYP stał się najważniejszą imprezą w snowboardowym kalendarzu. OSCYP to również mini festiwal z miasteczkiem snowboardowym, w którym można testować ponad 100 desek firmy Burton i najnowszy sprzęt GoPro. W Riglet Parku, czyli mini snowparku dla dzieci w wieku 3-6 lat, można się nauczyć pierwszych kroków na snowboardzie. Dla dziewcząt organizowana jest snowboardowa rywalizacja pod patronatem Femi Pleasure.

## RED BULL ZJAZD NA KRECHĘ

To jedna z najbardziej kultowych zimowych imprez na Podhalu. Najszybsi narciarze i snowboardziści mierzą się w rywalizacji, której główna zasada jest prosta – kto pierwszy znajdzie się na mecie, ten wygrywa. Każdego roku w zawodach startuje blisko 800 zawodników. W Białce Tatrzańskiej narciarze ścigają się na jednej z najszybszych tras narciarskich w Polsce. Na mierzącej prawie 900 m długości trasie FIS 2, o różnicy poziomów wynoszącej około 170 m, wyznaczone są nowe rekordy prędkości, a najszybsi pędzą niemal 130 km/h! W wyścigu wystartować może każdy, kto ma ukończone 16 lat, posiada sprawną deskę snowboardową lub narty i odwagę, by stanąć do rywalizacji z najlepszymi.

## PUCHAR REKSIA

Puchar Reksia to największe w Polsce zawody narciarskie dla dzieci, organizowane już od siedmiu lat. W 2017 roku sympatyczny Reksio, który jest bohaterem ponad 65 odcinków animowanych, obchodził 50. urodziny. W 2017 roku Puchar został podzielony na dwa wydarzenia. Pierwsze odbyło się na stoku Dębowiec w Bielsku-Białej, a finałowe zmagania miały miejsce 19 marca na stoku Bania w Białce Tatrzańskiej u stóp Kotelnicy. W programie imprezy znalazły się m.in. szkolenie dla małych zawodników w jeździe slalomem poprowadzone przez mistrza Polski Jakuba Ilewicza, czytanie bajek przez żonę twórcy postaci Reksia Helenę Filek-Marszałek oraz animacje ruchowe przy muzyce na wolnym powietrzu. W zawodach wzięło udział 400 zawodników w sześciu grupach wiekowych.





## GASTRONOMIA

Kotelnica Białczańska zadbała nie tylko o atrakcje sportowe. Zmęczeni narciarze bądź towarzyszące im osoby mogą odpocząć w regionalnych karczmach i restauracjach, zlokalizowanych na terenie całego kompleksu. Największą popularnością cieszy się karczma usytuowana na szczycie Kotelnicy, z której rozciąga się piękny widok na Tatry i okoliczne miejscowości. Specjalnością Karczmy Kotelnica są oscypki z żurawiną, kwaśnica, żurek i białczańskie pierogi. Obok tarasu widokowego zlokalizowany jest park zabaw dla dzieci „Wioska skrzatów”, w którym czas mogą spędzać najmłodszy.

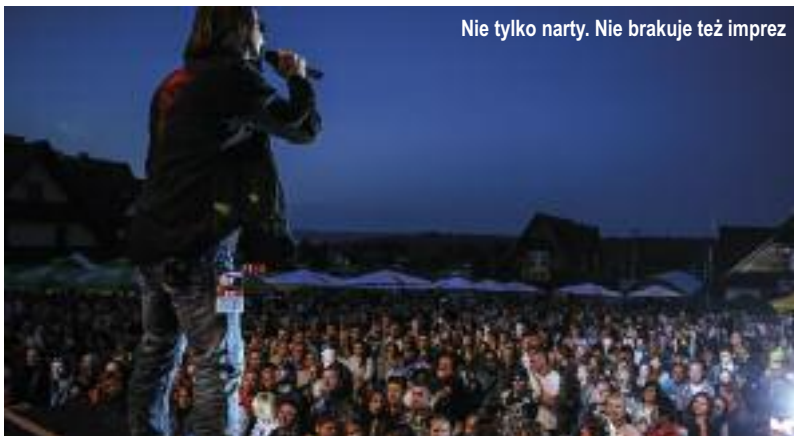
## KOTELNICA LATEM

Stacja narciarska służy przede wszystkim narciarzom, ale korzystać z niej mogą także turyści w okresie letnim. Na szczyt Kotelnicy wywozi pierwsza zbudowana w Białce kolej linowa. Tam czeka zapierająca dech w piersiach panorama gór, karczma oraz plac zabaw dla dzieci. Wjazd na szczyt Kotelnicy może być również początkiem dłuższego spaceru po okolicy.

## ROWERY

Na szczycie Kotelnicy, na który można się dostać koleją linową, swój początek mają również trasy rowerowe. Z Białki Drogą Królewską skierować się można w kierunku Bukowiny Tatrzańskiej i na Słowację lub w stronę Jeziora Czorsztyńskiego. Po drodze zwiedzić można Szlak Architektury Drewnianej. Kotelnica to także świetne miejsce dla miłośników rowerowych mocnych wrażeń. Od 2016 roku na terenie stacji narciarskiej działa Gravity Park Kotelnica Białczańska, a w nim „Kofster” – nowa zjazdowa trasa rowerowa, która ma swój początek przy górnej stacji kolei krzeselkowej, oznaczonej numerem 1.

Nie tylko narty. Nie brakuje też imprez



# Razem możemy więcej

*Rozmowa z Adamem Mardutą,  
prezesem spółki TatrySki.*

– Jesteśmy w Białce Tatrzańskiej, miejscu, gdzie przed siedmiu laty rozpoczęła się rewolucja na podhalańskich stokach. Kto wpadł na pomysł, aby – wzorem narciarskich kurortów – także i u nas stworzyć wspólny karnet obowiązujący w kilku ośrodkach narciarskich, a co za tym idzie powołać spółkę TatrySki?

– Tak naprawdę wszystko zaczęło się od porozumienia właścicieli trzech ośrodków narciarskich – Kotelnicy Białczańskiej, Bani i Kaniówki. To było na długo przed rozpoczęciem działalności spółki TatrySki (spółka powstała w grudniu 2013 roku – przyp. red.). To z Białki Tatrzańskiej popłynął przykład, że współpraca i prezentowanie oferty narciarzom na zasadzie skipassa są możliwe do realizacji. W sezonie zimowym 2011/2012 do tego wyjściowego porozumienia przystąpiły stacje: Czorsztyń-Ski w Kluszkowcach oraz Jurgów SKI i od tamtej pory zaczął działać wspólny karnet – TatrySki. To rozwiązanie się sprawdziło, o czym najlepiej świadczy fakt, że w następnych sezonach do tego systemu przystępowały kolejne podmioty: najpierw stacje narciarskie z pobliskiej Czarnej Góry – Grapa Ski i Koziniec SKI Czarna Góra, w 2015 roku – słowacki ośrodek Ski Bachledova, a w styczniu w 2016 roku – Palenica w Szczawnicy. Oferujemy zatem pierwszy międzynarodowy skipass dostępny w Polsce.

– Ale TatrySki to nie tylko narty...

– Owszem, w naszej ofercie znajduje się jeszcze lodowisko zlokalizowane na terenie Białki Tatrzańskiej, a w sezonie zimowym 2015/2016 rozpoczęliśmy także współpracę z Termą Bania. Tam w ramach wybranych karnetów narciarze mogą relaksować się w wodzie czy saunie po wysiłku na stoku.

– Proszę wyjaśnić nienarciarzom, jak od strony technicznej działa obecnie system wspólnego skipassa i na jakie udogodnienia mogą liczyć fani białego szaleństwa w każdym z ośrodków objętych wspólnym karnetem?

– Zaczniemy od tego, co to właściwie jest karnet. Wielu narciarzy kojarzy go głównie z plastikową kartą, którą można kupić w kasie. I tak

też jest u nas, ale od 2013 roku prowadzimy także sprzedaż online. Proszę pamiętać, że karnet to tylko nośnik danych. Abyśmy mogli szusować tyle, ile chcemy, musimy zakupić odpowiednie uprawnienia. Wyszliśmy naszym klientom naprzeciw i nie oczekujemy od nich deklaracji, kiedy dokładnie chcą do nas przyjechać, bo wiemy, że czasem plany trzeba nagle zmienić. Sam nośnik można wykorzystać przez cały sezon narciarski, wielokrotnie go doładowując – czy to tradycyjnie w kasie, czy sprzed własnego monitora. Nasi klienci pierwszorazowi mogą przez Internet kupić zarówno nośnik, jak i uprawnienia. Wtedy po przyjeździe do dowolnego ośrodka z naszej listy wystarczy tylko raz udać się do kasy z numerem zamówienia po odbiór nośnika. TatrySki zdjęło z narciarzy konieczność wyjeżdżenia karnetu tylko i wyłącznie na jednej, wybranej górze. Ileż to razy z perspektywy jednego stoku narciarze z zaciekawieniem spoglądali na trasy na sąsiedniej stacji? Z TatrySki możemy szukać naszych ulubionych stacji, urozmaicać sobie wypoczynek i porównywać przygotowane dla nas oferty. To też doskonale rozwiązanie w sytuacji, gdy na stoku szukamy luzu, a wybrany przez nas ośrodek właśnie przeżywa oblężenie. Dzięki TatrySki można zaoszczędzić trochę czasu, który musieliśmybyśmy stracić w kolejce do wyciągu. Lodowiska i baseny termalne to z kolei nasza odpowiedź na pytanie „co po nartach?”. TatrySki to oferta kompleksowa.

– Zastanawiam się, czy w ramach TatrySki możemy w ogóle mówić o konkurencji między poszczególnymi ośrodkami?

– Oczywiście, ale nie jest to konkurencja cenowa. Ośrodki rywalizują ze sobą jakością świadczonych usług i bogactwem oferty. Z perspektywy klienta to najlepsza sytuacja z możliwych. Skoro kupując wspólny skipass, możemy jeździć w każdym z objętych nim miejsc, to ich właściciele muszą wymyślić coś, co przyciągnie nas właśnie do nich. Takim magnesem na klientów są np. bezpłatne bawialnie dla dzieci, gdzie pociechy są pod opieką animatorów w chwili, gdy ich rodzice szaleją na stoku.

– Czy narciarze cenią sobie i chętnie wybierają karnety TatrySki?

– Narciarzy można podzielić na dwie grupy: tych, którzy już znaleźli swój ulubiony ośrodek i nie planują go zamienić na żaden inny, choćby przygotował nawet najbardziej kuszącą ofertę, oraz tych, którzy lubią się przemieszczać, próbować swoich sił na różnych stokach i chcą urozmaicić swój pobyt na Podhalu. TatrySki powstał właśnie z myślą o tej drugiej grupie. Chcemy przyciągnąć na nasze trasy także dzieci, które dopiero stawiają pierwsze kroki na nartach. Jeśli maluch nie przekroczył jeszcze 120 cm wzrostu, to jego rodzic, kupując dowolny karnet dla siebie, dostaje darmowy dla swojej pociechy.

– Domyślam się, że – jak to bywa z nowościami – początki wdrażania wspólnego karnetu nie należały do łatwych. Zwłaszcza że w Polsce chyba trudno o jakiś wzorzec...

– Nie było tak źle, bo tak jak wspominałem, pierwszy wspólny karnet zdążyły już wypracować i przetestować Bania, Kotelnica i Kaniówka. Te rozwiązania po prostu zostały przeniesione na większe grono. Plusów współpracy z perspektywy stacji – takich jak choćby wspólny regulamin, promocja i reklama – zawsze było i będzie więcej niż minusów, choć nie możemy zapominać o tym, że w dużym gronie trudniej wypracować kon-

**W tej chwili w ramach skipassa narciarze mają do dyspozycji ponad 40 km tras narciarskich o różnym poziomie trudności. Cały czas prowadzimy jednak rozmowy, aby kiedyś móc powiedzieć, że całe Podhale objęliśmy jednym karnetem.**



sensus i podjąć wiążące dla nas wszystkich decyzje. Ale to właściwy kierunek. Dowód? Inne ośrodki idą w nasze ślady i także przygotowują wspólną ofertę dla klienta.

– Czy dziś – po kilku latach funkcjonowania tego systemu – możemy powiedzieć, że nie ustępuje on w niczym rozwiązaniom włoskim czy austriackim?

– Nie mamy się czego wstydzić, ale możemy ciągle się od nich czegoś nauczyć. Chodzi np. o poszerzenie naszej oferty o kwaterodawców. Ale jeśli brać pod uwagę tylko ofertę strictly narciarską, to w niczym im nie ustępujemy. System jest globalny, ale dostosowany do naszych, lokalnych potrzeb.

– Pod szyldem TatrySki działa obecnie dziewięć stacji narciarskich, do tego dochodzą lodowisko i terma. Czy planujecie Państwo dalszą rozbudowę o kolejne podmioty?

– W tej chwili w ramach skipassa narciarze mają do dyspozycji ponad 40 km tras narciarskich o różnym poziomie trudności. Cały czas prowadzimy jednak rozmowy, aby kiedyś móc powiedzieć, że całe Podhale objęliśmy jednym karnetem. Co więcej, jesteśmy otwarci także na naszą konkurencję spod Giewontu. Łączenie ośrodków w moim przekonaniu jest nieuniknione, musimy tylko wypracować zasady współpracy. Rozwój stawia przed nami kolejne wyzwania. Tak było np. z bezpłatnymi liniami autobusów w Białce Tatrzańskiej, które skomunikowały położone w tej miejscowości stacje narciarskie. To rozwiązanie zostało potem także zaimplementowane przez Grapa Ski. Większość ośrodków co sezon wzbogaca swoją ofertę, np. budując nowe wyciągi. Progres jest wpisany w naszą wspólną markę.

Rozmawiała Joanna Korta

TATRY  ki

JEDEN KARNET  
WIELE MOŻLIWOŚCI

6 MIEJSCOWOŚCI / 9 STACJI NARCIARSKICH  
56 WYCIĄGÓW I KOLEI KRZESEŁKOWYCH / 45 KM TRAS NARCIARSKICH  
TERMA BANIA / BIAŁKA LODOWISKA

KUP KARNET ONLINE

WWW.TATRYSKI.PL 

SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK

# Prekursorzy skipassa

*Silą oferty narciarskiej Białki Tatrzańskiej jest... wspólne działanie. Aby narciarze mogli czerpać większą przyjemność z jazdy i nie martwić się o zakup biletów wstępu na kolejne, należące do różnych właścicieli wyciągi, już w 2001 roku to właśnie tutaj zaistniał wspólny skipass, czyli system jednej karty narciarskiej obowiązującej wtedy na terenie trzech ośrodków narciarskich: Kotelnicy, Bani i Kaniówki.*



Początki wspólnej karty dla trzech ośrodków były trudne i niedoskonałe, ale po latach – w 2011 roku – udało się stworzyć świetnie działającą grupę TatrySki. Jeden operator dla dziewięciu ośrodków narciarskich nie tylko zajmuje się ich rozliczaniem, ale także kreuje nowe zasady współpracy.

Do grupy TatrySki należą dziś – oprócz wcześniej wymienionych – także ośrodki narciarskie, jak JurgówSki w Jurgowie, GrapaSki i Koziniec Ski w Czarnej Górze, Czorsztyń-Ski w Kluszkowcach, Palenica w Szczawnicy

i Bachledova Ski w Zdziarze na Słowacji. Wspólny skipass połączył także lodowiska w Białce Tatrzańskiej oraz Terme Bania. Wszystko po to, by narciarze nie musieli narzekać na nudę i mogli szusować „po różnych górkach”, a co za tym idzie, jeszcze pełniej i bezproblemowo korzystać z dobrodziejstw wspólnej oferty.

jk

## WYGODA PRZEDĘ WSZYSTKIM

Karty systemu TatrySki można kupić w kasach ośrodków, autoryzowanych punktach sprzedaży oraz na stronie internetowej. Do wyboru jest zarówno bilet dzienny, godzinowy, jak i kilkudniowy. Nowoczesny sprzęt pozwala na przejście przez bramki bez konieczności wyjmowania karty – wystarczy mieć ją tylko w kieszeni.



# Supersnow podbija świat!

Norwegia, Chiny, Korea Południowa, Węgry, Rosja, Słowacja i oczywiście Polska – to tylko niektóre z państw, w których można spotkać systemy naśnieżania Supersnow. Firma jest absolutnym liderem w swojej dziedzinie.



Wszystko zaczęło się pod koniec lat 90. XX wieku w Białce Tatrzańskiej. Na samym początku firma we własnym ośrodku narciarskim doskonalila system naśnieżania stoków i produkcję armatek śnieżnych. Odnosząc sukcesy na tym polu, postanowiła rozwijać się i dziś jej armatki, wysięgniki i systemy naśnieżania można spotkać nie tylko w Polsce, ale w wielu zakątkach świata – w całej Europie, Azji, a także Ameryce Północnej. Co ciekawe, firma należy do elitarnego grona, jest bowiem jedną z pięciu na świecie zajmujących się projektowaniem, budową i serwisem kompletnych systemów naśnieżania.

Supersnow cały czas idzie do przodu, starając się udoskonalać technologie i odpowiadać na nowe zapotrzebowania. Dzięki temu wszystkiemu wyznacza nowe standardy. Do najświeższych nowości w firmie należą dwa modele armatek – 900 i 700. Nowością w przypadku konstrukcji drugiej z nich jest aluminiowy 10-łopatkowy wentylator, w którym geometria łopatek oraz sferyczny kształt piasty podnoszą efektywność napływu powietrza na wentylator, a tym samym uzyskują większą wydajność – szczególnie w marginalnych temperaturach. Armatka 900 Manual wyróżnia się natomiast intuicyjnym panelem sterowania wydajnością maszyny. **ot**

# Technologie w trosce o śnieg



– Nasza branża jest dynamiczna i pełna innowacji, a temat naśnieżania niesie wiele wyzwań i nowych rozwiązań, które z pewnością staną się motywacją do powstania kolejnych projektów – mówi Damian Piotr Dziubasik, właściciel firmy Supersnow.

## – Czym się Państwo zajmują?

– Technologie w trosce o śnieg – to motto Supersnow, ale również kwintesencja tej branży, która jest oczywiście bezpośrednio związana ze sportami zimowymi. Już od 25 lat armatki śnieżne to nieodzowny element na stokach narciarskich. Zima stała się nieprzewidywalna, więc aby zapewnić amatorom sportów zimowych idealne warunki do jazdy, naśnieżanie za pomocą specjalnie stworzonego do tego technicznego śniegu, stało się nieodzowne.

To dało początek powstaniu systemu naśnieżania, na który składają się nie tylko tak popularne armatki, ale również maszyny, które dają możliwość naśnieżania w dodatnich temperaturach.



## – Jak zaczęła się przygoda z naśnieżaniem?

– Dziś Supersnow jest jednym z najlepszych na świecie producentów kompletnych systemów naśnieżania, ale – aby tego dokonać – musieliśmy przejść naprawdę długą drogę. Wszystko zaczęło się od stworzenia ośrodka narciarskiego Bania. W tamtym czasie na rynku funkcjonowało wiele uznanych firm zajmujących się naśnieżaniem, jednak dostęp do ich produktów i usług serwisowych w Polsce był bardzo ograniczony. Doskonale pamiętam czasy, kiedy sam majsterkowałem przy armatkach. Z czasem postanowiłem wykorzystać niszę i tak w 2000 roku powstało Supersnow. Pod koniec lat 90. ubiegłego wieku na terenie ośrodka zaczęliśmy na własną rękę serwisować urządzenia naśnieżające. Przez lata rozwijaliśmy naszą wiedzę o naśnieżaniu, co w 2005 roku zaowocowało wprowadzeniem na rynek naszej pierwszej armatki manualnej – 900 M.



## – O czym nie wiedzą szusujący po stokach narciarze?

– Systemy naśnieżania kojarzą się głównie z zimą i niewielkimi opadami śniegu. Myślę, że interesującym faktem jest stworzenie przez Supersnow urządzenia AWS, czyli „All weather snow”. Jak sama nazwa wskazuje, gwarantuje śnieg bez względu na warunki pogodowe. To daje ogromne możliwości i otwiera nowe perspektywy, kiedy śnieg odgrywa kluczową rolę, czyli np. podczas otwarcia sezonu czy przy organizacji imprez o charakterze zimowym. Nasza branża jest dynamiczna i pełna innowacji, a temat naśnieżania niesie wiele wyzwań i nowych rozwiązań, które z pewnością staną się motywacją do powstania kolejnych projektów. **not. ot**



# Muzyka z tatrzańskim sznytem

*Rozmowa ze Stanisławem  
Karpiem-Butecką,  
liderem zespołu Future Folk.*

– Za nami lato, dla większości z nas czas odpoczynku i beztrudnej zabawy. Dla „Future Folk to był jednak chyba bardzo intensywny, koncertowy okres?

– Lato to trochę artystyczne żniwa. Zimą mniej koncertujemy. Latem graliśmy na dostownie wszystkich krańcach Polski, praktycznie w każdy weekend. To nas bardzo cieszy!

– Znalazł Pan trochę czasu na wypoczynek w rodzinnych stronach i wędrówki po górach?

– Kiedy tylko mam szansę, wraz z rodziną wyjeżdżam w góry. Zimą robimy skitourowe wycieczki, najczęściej wybieramy Kasprowy Wierch. Nie jestem wielkim fanem trekkingu, ale czasem ulegam naciskom ze strony narzeczonej. Po długiej przerwie w Dolinie Małej Łąki – zapomniałem już jak tam jest pięknie!

– Wróćmy do pracy. Podobnie jak w poprzednich latach można Was było obejrzeć także w Białce Tatrzańskiej w ramach cyklu imprez „Kultura na Bani”... Lubicie grać dla białczańskiej publiczności?

– Zawsze jesteśmy tu fantastycznie goszczeni. Najważniejsze dla artysty jest to, żeby jego twórczość miała pozytywny odbiór. W Białce Tatrzańskiej może to bliskość gór tworzy dobry kontekst dla naszej muzyki.





**Najważniejsze dla artysty jest to, żeby jego twórczość miała pozytywny odbiór. W Białce Tatrzańskiej może to bliskość gór tworzy dobry kontekst dla naszej muzyki.**

**– Jako zespół wolicie grać w plenerze czy klubie?**

– To kompletnie różne rodzaje występów. Po sezonie zimowym, kiedy gramy na tzw. eventach oraz w klubach, koncerty w plenerze to miła odmiana, złapanie oddechu. Nie ukrywam, osobiście wolę plenerowe występy. Przede wszystkim za atmosferę, ciepłe wieczory, liczną, często już wakacyjnie rozluźnioną publiczność, z którą łatwo nawiązać kontakt. Dzięki takim koncertom mamy też okazje być w miejscach, do których prawdopodobnie byśmy nie trafili.

**– Zdarza się Panu – po koncercie czy prywatnie – korzystać z oferty Bani – tej termalnej czy hotelowej?**

**Dziadek i tata mieli wpływ na moje decyzje. Wyrastałem w domu pełnym muzyki i instrumentów – to musiało mnie ukształtować. Inspirująca jest kultura gór sama w sobie, to po prostu jest we mnie.**

– Kilkakrotnie zatrzymywałem się w hotelu i za każdym razem byłem bardzo zadowolony. Można zjeść fantastyczne śniadanie! Z oferty base nowej jeszcze nie miałem okazji korzystać, jednak obiecuję to nadrobić.

**– Przed nami zima, zatem muszę zapytać o Pana drugą, po muzyce, pasję – narty. Lubi Pan szusować po białczańskich stokach?**

– W nartach kocham najmocniej poczucie wolności, jakie daje mi jazda poza wyznaczonymi i przygotowanymi trasami. Jednak, gdy mam ochotę powrócić do czasu, kiedy większość roku spędzałem w snowparkach, wtedy wybieram się na Gubałówkę lub właśnie do białczańskiego snowparku.

**– Co lub kto Pana muzycznie inspiruje? W jednym z wywiadów przyznał Pan, że pewnie gdyby nie tata nie byłoby Pana w świecie muzyki...**

– To dla mnie oczywiste, że dziadek i tata mieli wpływ na moje decyzje. Wyrastałem w domu pełnym muzyki i instrumentów – to musiało mnie ukształtować. Inspirująca jest kultura gór sama w sobie, to po prostu jest we mnie. Podejrzewam, że gdybym obrał inną drogę, efekty mojej pracy również byłyby naznaczone Podhalem.

**– Jak to jest, że Wasza muzyka, którą określa Pan jako „miksaturę góralskiej siły i witalności płynącej z tradycyjnych brzmień i ludycznych tekstów z tanecznymi i wpadającymi w ucho melodiami”, podoba się w każdym zakątku Polski, nie tylko na Podhalu?**

– Chyba należałoby to pytanie skierować do odbiorców. Może uniwersalności nadaje taneczny charakter naszej muzyki? Chcemy bawić i wprawić w dobry nastrój, świetnie, że te intencje są wyczuwane.

rozmawiała: **Joanna Korta**



## WÓDKA OSTOYA. ESENCJA POLSKIEJ NATURY.

Ostoya to polska wódka z kategorii top premium, którą wyróżnia lokalne pochodzenie. Jej jedwabiste gładki smak rodzi się tylko w jednej, lokalnej, rolniczej gorzelnii. Wódka Ostoya powstaje z pszenicy pochodzącej wyłącznie od wybranych rolników z rejonu Bieszczad.

### Dziewicza natura regionu Bieszczad

Krystalicznie czyste źródła, rozległe trawy połonin, unikalny mikroklimat. Bieszczady – najbardziej wysunięty na południe obszar w Polsce – to prawdziwa ostoja natury, dzięki przyrodzie i czystym wód. Tu można odetchnąć pełną piersią, uciec od zgiełku cywilizacji. Tu czas płynie wolniej. To właśnie w regionie Bieszczad, z troską o otaczającą naturę, dojrzewają szlachetne, odporne na surowy klimat, polskie odmiany pszenicy, z której wytwarzana jest wódka Ostoya. Wizerunek Bieszczad na każdej butelce podkreśla regionalną naturę produktu.

### Niepowtarzalna natura smaku wódki OSTOYA

Niezwykła łagodność i delikatność wyczuwalna jest już od pierwszego łyku. Przyjemnie rozgrzewający finisz z wyraźnymi nutami miodu i karmelu ciekawie komponuje się z czystą mocą wódki Ostoya.

### Natura zwycięży

Zaledwie w ciągu 2 lat od pojawienia się marki na rynku, Ostoya aż 11 razy została nagrodzona na międzynarodowych, prestiżowych konkursach. Jury składające się z uznanych ekspertów m.in. z Berlina, Chin czy San Francisco potwierdziło najwyższą jakość wódki Ostoya i doceniło jej unikalny smak, a także design butelki.

### Naturalny sojusznik dzikiej przyrody

W trosce o region z którego pochodzi, wódka Ostoya wspiera program na rzecz ochrony wilków prowadzony przez WWF Polska. Ambasadorem tej akcji jest Marcin Dorociński, który znany jest ze swojego zaangażowania w inicjatywy proekologiczne.

**Mówi się, że w Bieszczady jedzie się tylko raz, potem się już tylko wraca. Tak samo jest z wódką Ostoya. Zawdzięczamy to jej wyjątkowemu smakowi.**



**OSTOYA**  
VODKA

**WSPIERAMY  
BIESZCZADZKIE WILKI.  
TO NASZA NATURA.**

*Marcin Dorociński*



KORZYSTAJ Z ALKOHOLU ODPOWIEDZIALNIE  
Więcej na: [www.wise-drinking.com](http://www.wise-drinking.com)



# Sztuka wiele ma twarzy

*Pod Tatry od wieków zjeżdżali się nie tylko miłośnicy narciarstwa i turystyki pieszej, ale i ludzie literatury, sztuki i teatru. Dziś w Białce i okolicach kultywują tradycję, a kulturalny kalendarz jest wypchany po brzegi.*



## FESTYN BIAŁCZAŃSKI

Co roku, w pierwszy weekend sierpnia, Białka Tatrzańska zamienia się w tętniące życiem centrum kultury góralskiej. Na parkingu pod Kotelnicą odbywa się największa impreza lata na Podhalu. W tym roku na Festynie Białczańskim bawiliśmy się już po raz 21. Festyn Białczański na stałe wpisał się do kalendarza największych wakacyjnych wydarzeń organizowanych u stóp Tatr. Na terenie Ośrodka Narciarskiego Kotelnica Białczańska impreza gości nieprzerwanie od 2006 roku. Tak jak każdego roku, tak i tym razem, organizatorzy przygotowali wiele atrakcji dla turystów oraz oko-

licznych mieszkańców, którzy w tych dniach udali się pod Kotelnicę. Jednym z najbarwniejszych elementów imprezy jest coroczny konkurs na Cepera i Ceperkę Roku. Turyści przebywający na Podhalu uczestniczą w najróżniejszych konkurencjach, które dowieź mają, że są godni nosić ten zaszczytny tytuł. Mieszkańcy czekają zaś na wybór Harnasia Roku. Młodzi górale, którzy rywalizują ze sobą, muszą udowodnić, że potrafią śpiewać, tańczyć oraz posiadają wiedzę na temat zbójnictwa na Podhalu. Każdego roku na scenie Festynu Białczańskiego goszczą największe gwiazdy polskiej muzyki. W poprzednich latach publiczność bawiła się przy muzyce takich zespołów, jak: IRA, Strachy na Lachy, Dżem, Piersi oraz wokalistów Kamila Bednarka i Ani Dąbrowskiej.

rw



## MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FOLKLORU ZIEM GÓRSKICH

Odbywa się w sierpniu w Zakopanem już po raz 48. To jedna z największych i najstarszych imprez folklorystycznych w Polsce. Każdego roku do Zakopanego przyjeżdżają zespoły prezentujące górski folklor z krajów całego świata – m.in. z Francji, Hiszpanii, Bułgarii, Słowacji, Węgier, Gruzji, Turcji, a nawet Tajlandii, Indii czy Tybetu. Zespoły, przedstawiając muzykę, taniec i tradycyjne zwyczaje, walczą o Złotą, Srebrną i Brązową Ciupagę.

## SABAŁOWE BAJANIA

Organizowane są w Bukownicy Tatrzańskiej od 1967 roku. Impreza, od kilku lat mająca rangę międzynarodowej, jest symbolem bukowieńskiej kultury. Nazwa wydarzenia wywodzi się od przydomka Jana Krzeptowskiego „Sabały”, gawędziarza i pieśniarza podhalańskiego, którego postać jest dla współczesnych symbolem dawnej góralszczyzny. Do Bukownicy Tatrzańskiej na pięć sierpniowych dni zjeżdżają się gawędziarze, muzykanci, drużbowie, starości weselni i śpiewacy z całej Polski, prezentując folklor wszystkich regionów. Ocenia ich jury złożone z wybitnych etnografów, etnomuzykologów i znawców folkloru, którzy zwracają uwagę na każdy szczegół – od stroju po czystość gwary i interpretację wykonawczą.

## DOM LUDOWY

W Bukownicy Tatrzańskiej to jedno z najważniejszych miejsc na kulturalnej mapie gminy Bukowina Tatrzańska. Przez cały rok organizowane są w nim festiwale i koncerty muzyki regionalnej nie tylko z Podhala. Przy Domu Ludowym działa również Regionalny Zespół Teatralny im. Józefa Pitoraka, który na bukowieńskiej scenie wystawia popularne góralskie przedstawienia.

## MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL MUZYKI ORGANOWEJ I KAMERALNEJ

Odbywa się w zakopiańskich kościołach w miesiącach wakacyjnych. Początkowo festiwal był typowo organowy, przy instrumentach zasiadali najwybitniejsi muzycy zarówno z kraju, jak i z zagranicy. Na przestrzeni lat impreza ewoluowała, zyskując coraz to szersze grono melomanów muzyki poważnej, a repertuar festiwalu został poszerzony o koncerty kameralne.

## MUZYKA ZAKŁĘTA W DREWNI

Warto wziąć udział w Festiwalu Muzyka Zakłęta w Drewnie. W najpiękniejszych drewnianych obiektach zabytkowych – kościołach, cerkwiach, muzeach – rozbrzmiewa muzyka różnych epok i gatunków: energetyczne bałkańskie rytmy, poezja śpiewana, brzmienia etniczne, muzyka klasyczna oraz chóralna. Festiwal organizowany jest przez Małopolską Organizację Turystyczną.



## LINDADA

Każdego roku w innej miejscowości gminy Bukowina Tatrzańska odbywa się Gminny Festyn „U Zbiegu Kultur – Lindada”. Wyjątkowość tej imprezy polega na połączeniu ze sobą trzech kultur: podhalańskiej, spiskiej oraz romskiej. Na scenie Lindady odbywają się koncerty zespołów regionalnych pochodzących z okolicznych miejscowości, a turyści i mieszkańcy wspólnie biesiadują przy dźwiękach różnorodnej muzyki.

Oficjalny polski dystrybutor pojazdów rekreacyjnych **BRP** oraz łodzi motorowych **Four Winns, Glastron i Scarab**.



**Taurus Sea Power**  
Dziewięć Wiók 33A, 83-021 Pruszcz Gdański || tel. 58 302 02 25  
www.taurus.gda.pl || e-mail: taurus@taurus.gda.pl



# Kultura na Bani



Odbywa się co roku latem. Jej głównym celem jest promowanie dorobku kulturalnego Podhala. Na scenie hotelu Bania prezentują się młodzi wykonawcy oraz gwiazdy – zarówno sceny folkowej, jak i artyści nawiązujący do folkloru Podhala. W ubiegłych latach podczas „Kultury na Bani” występowali m.in.: Sidney Polak, Future Folk, Zakopower czy Voo Voo. Bardzo ważnym elementem weekendowych wydarzeń jest konkurs „Front Kulturalny”, podczas którego młode, lokalne zespoły, występujące w każdą sobotę przed główną, folkową gwiazdą wieczoru,

walczą o głosy publiczności. Zwycięzca konkursu otrzymuje nagrodę w wysokości 5 tys. złotych, którą może przeznaczyć na nagranie pierwszej płyty. Organizatorzy podczas weekendowych koncertów nie zapominają również o wielbicielach innych gatunków muzycznych. W każdy piątek na hotelowej scenie prezentują się zespoły coverowe grające muzykę m.in. Beatlesów czy Queen. W niedzielę „Kultura na Bani” poświęcona jest dzieciom.

rw

## HANKA WÓJCIAK

wokalistka, kompozytorka, autorka tekstów



– Z hotelem Bania współpracuję od kilku lat. Można mnie tu zobaczyć w dwóch odstonach – w pełnym składzie z Kapelą, podczas wakacyjnych spotkań w ramach cyklu „Kultura na Bani”, oraz w lobby podczas wieczornych, kameralnych koncertów w duecie. Te koncerty to nie lada wyzwanie!

Zazwyczaj jest tak, że większość osób słucha nas na żywo po raz pierwszy. Na szczęście za każdym razem udaje nam się słuchaczy przekonać do siebie – cieszy, kiedy razem z nami śpiewają, śmieją się, a po koncercie podchodzą z dobrym słowem. Hotel Bania chciałby swoim gościom przybliżyć twórczość artystów z Podhala. Cieszymy się, że dzięki tej wieloletniej współpracy, nasza muzyka idzie w świat!

## HANNA ZBYRYT

aktorka, wokalistka, współtwórcza Teatru RZT Szymbark



– Na ogół aktorzy czy wokaliści nie przepadają za występami w hotelach, bo głośno, bo nie ten klimat, bo nikt nie zwraca na Ciebie uwagi. Ogólnie – kolokwialnie mówiąc – bo gra się do kotleta. W hotelu Bania jest jednak inaczej. To „mój” hotel, gram w nim recitale regularnie od ponad roku. To wyjątkowo urocze miejsce, skupiające przeróżnych ludzi z całego świata. Goście hotelowi relaksujący się w lobby, popijając kolorowe napoje, śpiewają wraz ze mną, a dzieciaki tańczą. Dla mnie to wielka radość, kiedy widzę tak dużą grupę ludzi, która bawi się i daje się wciągnąć do mojego teatralnego świata. A ja z tej małej sceny daję ludziom kawałek mojego serca.

not. rw

# Muzyka świata z Podhala

– *Lubię artystyczne fuzje, bo tworzą nową jakość. Ale najważniejsza jest dla mnie reinterpretacja tradycji – rozmowa z Krzysztofem Trebunią-Tutką, liderem zespołu Trebunie Tutki.*

Moimi idolami i wzorami w tym względzie są Szymanowski, Kilar, a w architekturze Witkiewicz – oni przeniknęli tradycję góralską i tworzyli w jej nurcie, ale na miarę współczesnych wyzwań.



## – Pierwszy instrument, na którym Pan grał?

– Piszczalka sześciotworowa i bezotworowa, i własny głos, o którym mówi się, że to pierwszy instrument świata. Do dziś mam do piszczałek ogromny sentyment i chętnie ich używam w czasie koncertów muzyki góralskiej i autorskich utworów inspirowanych tradycją.

## – Tata, Władysław Trebunia-Tutka, często muzykował?

– Niemal codziennie. No i zawsze, kiedy przychodzili goście – artyści plastycy i muzycy – było wspólne muzykowanie, również ze Szwedami, Holendrami, Baskami. Tato grał na przemian, na gitarze i na góralskich instrumentach. Mnie od dziecka najbardziej fascynowały te tradycyjne, pasterskie, które wisiały u nas na ścianach białej i czarnej izby. Pojawiały się też na jego obrazach: piszczałki, złóbcoki, geśle. Mieszkaliśmy w typowym góralskim, drewnianym, dwuizbowym domu. W kąciaku za szafą wisiała koza, inaczej mówiąc dudy. Jako dziecko spoglądałem na nią z lóžeczka. I byłem przerażony! Wydawało mi się, że jest wcieleniem diabła – miała rogi, świecące oczy. Przekonałem się do niej dopiero jako nastolatek.

## – Ojciec uczył Pana gry?

– Oczywiście. Ale – jak to bywa w rodzinie – był dla swojego syna mniej wyrozumiały niż dla innych uczniów... Oczekiwał ode mnie, że wezmę instrument do ręki i od razu będę grał. To było jednocześnie frustrujące i bardzo motywujące. Całe szczęście wspierała mnie mama, która miała do nas więcej cierpliwości. Kiedy miałem 11 lat, poszedłem do szkoły muzycznej na skrzypce, a później na trąbkę. W domu tato nie tylko grał, ale stale słuchał muzyki, i to z całej Europy. Potem dopiero dowiedziałem się, że mówi się na to fachowo „world music”.

– **I dziś sam Pan taką muzyką gra – np. reagge z zespołem Twinkle Brothers czy etno-jazz z Tymonem Tymańskim.**

– Od zawsze marzyłem o własnym zespole. W młodości miałem własną „Kapelę Tutki” złożoną z kolegów i rodzeństwa. Istnieje do dziś, choć w zmienionej formie jako Kapela Śleboda, a obecnie grają w niej moje dzieci: dorosłe – Marcin, Ania i 15-letni Jasiak. Po zagranicznych sukcesach płyt z Jamajczykami w 1994 roku założyłem z tatą i siostrą zespół Trebunie Tutki, potem dołączył mój młodszy brat. Zagraliśmy setki koncertów na kilku kontynentach i wydaliśmy 30 płyt. Od początku współpracujemy z artystami z różnych stron świata, m.in. Twinkle Brothers z Jamajki, Adrianem Sherwoodem z Londynu i jego zespołami, Andrew Cronshaw z Londynu, Kinio-rem, VOO VOO Wojciecha Wąglewskiego. Kolejną 31. płytę zatytułowaną „Duch Gór” nagraliśmy z gruzińskim kwintetem Umuli. Utwory z tego albumu słychać w rozgłośniach radiowych wielu krajów europejskich, ale i w Ameryce, w Australii. Płyta „Duch Gór” została wybrana do pierwszej dwudziestki prestiżowej listy Transglobal Music World, a kandydatów są tysiące.

## – Lubi Pan przekraczać style i granice.

– Bo wtedy powstaje nowa jakość. Z moją Kapelą Śleboda i Tymonem Tymańskim oraz jego kwartetem muzycznym wydaliśmy płytę „Zbójnickie”. Wielokrotnie występowaliśmy razem – ta muzyka sprawdza się na festiwalach jazzowych, w filharmoniach i na koncertach plenerowych. W ubiegłym roku zagraliśmy z Tymonem w Białce w ramach wakacyjnego cyklu „Kultura na Bani”. Mam nadzieję, że ta wspólna płyta jest niepokorna i nieoczywista – jeszcze bardziej niż nasza dotychczasowa twórczość. Przyznam szczerze – te wszystkie fuzje, choć spektakularne, nie są istotą mojej działalności artystycznej. Równie ważna jest reinterpretacja tradycji.

## – Co ma Pan na myśli?

– Czerpię z tradycji podhalańskiej, karpackiej i wielu innych regionów Polski, ale tworząc „nową muzykę góralską”, staram się nawiązywać do autentycznego góralskiego brzmienia, kontynuować je w twórczy sposób. Nie-



które moje nowe utwory, jak „Nutko moja” albo „Twój czas”, są odbierane przez publiczność jako dawne – „ozwodne i krzesane nuty”.

## – Chyba przez ceprów?

– Zdarza się, że i przez górali! Wcale się nie obrażam, wręcz przeciwnie: bardzo się z tego cieszę. Uważam, że dziś, oprócz kontynuowania tradycji w prostej formie, potrzebne nam jest stworzenie nowej jakości. Moimi idolami i wzorami w tym względzie są Szymanowski, Kilar, a w architekturze Witkiewicz – oni przeniknęli tradycję góralską i tworzyli w jej nurcie, ale na miarę współczesnych wyzwań. Życie w górach się zmienia, kultura nie przetrwa w pierwotnej formie. Ale możemy zachować jej charakter – ulotny, nieuchwytny. Musimy tylko dobrze go poznać i zrozumieć. Myślę, że każdemu potrzeba na to co najmniej kilkudziesięciu lat.

## – Pana rodzina stara się w tym pomóc – nie tylko Państwo muzykują, ale Pana brat jest również lutnikiem, a siostra zna się na wizerzeniach górali.

– Brat też projektuje folkowe stroje, a siostra pięknie maluje. Ja, oprócz muzykowania i projektowania architektonicznego, uczę muzyki w Tatrzańskim Centrum Kultury i prowadzę wykłady na kierunku Kultura Podtatrz w Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej, na których staram się przekazać zamiłowanie nie tylko do tańca i muzyki, ale szeroko pojętej góralszczyzny. Mam ogromną satysfakcję, gdy widzę, jak moi podopieczni odnoszą sukcesy w ogólnopolskich i międzynarodowych konkursach muzyki tradycyjnej. A już szczególnie cieszę się, że moje własne dzieci cenią naszą rodzimą kulturę. Grają na skrzypcach, basach i fujarkach, a najmłodszy Jasiak – również

**Czerpię z tradycji podhalańskiej, karpackiej i wielu innych regionów Polski, ale tworząc „nową muzykę góralską” staram się nawiązywać do autentycznego góralskiego brzmienia, kontynuować je w twórczy sposób.**

na kozie, która jest kapryśnym i trudnym instrumentem. Po zmarłym dziadku odziedziczył dokładnie tę samą, która tak mnie przerażała w dzieciństwie. Czuje, tak jak jego starsze rodzeństwo, że jest ważnym ogniwem rodzinnej tradycji i już szóstym pokoleniem muzykanckiego rodu.

rozmawiała: **Maja Oziemba**



## KRZYSZTOF TREBUNIA-TUTKA

– lider zespołu Trebunie Tutki, muzyk, nauczyciel muzyki góralskiej, wykładowca studiów podyplomowych Kultura Podtatrz na PPWSZ, z zawodu architekt, z zamiłowania poeta i kompozytor.

# Palce lizać

*Góraliska, Tatrzańska i Rohatka – to trzy restauracje działające w Hotelu Bania. Różni je charakter serwowanych dań, łączą dbałość o jakość i profesjonalna obsługa.*

## Okiem PIOTRA CHLEBDY, szefa kuchni:

Restauracja Tatrzańska jest miejscem, gdzie w formie bufetu serwujemy śniadania i obiadowe kolacje. Oferuje szeroki wybór dań „na ciepło” i „na zimno” oraz wypieki naszej hotelowej cukierni – pyszne ciasta i świeżo wypiekany, swojski chleb. Restaurację Góraliską polecamy zarówno na romantyczną kolację, jak i business lunch. Serwowane są w niej dania góralskiej kuchni regionalnej i kuchni fusion, która łączy tradycję z europejskimi smakami. Restauracja Rohatka czynna jest w sezonie letnim i zimowym. Większość podawanych w niej dań to dania kuchni włoskiej – makarony, ryby i potrawy z owocami morza, które przygotowujemy ze świeżych składników.



## PORY ROKU NA TALERZU

Są w karcie dania, ulubione przez gości, których spróbować można przez cały rok. W kuchni dominuje jednak sezonowość i jej podporządkowane jest menu restauracji oparte na świeżych składnikach, które królują w danej porze roku. Latem w pełni można korzystać z bogactwa owoców i warzyw. Na upalne dni proponujemy chłodniki, zaczynając tradycyjnie od chłodnika litewskiego, poprzez owocowe, a na chłodniku z żyntycy kończąc. Świetnie orzeźwi nas sałatka z arbuza z fetą, karmelizowanymi cebulkami i sosem z limonki. Dużą popularnością cieszą się wszelkiego rodzaju sałatki. Koniec wiosny i wczesne lato jest też świetnym okresem na szparagi. Podajemy je ze smażonymi smardzami i jajkiem w koszulce. Jesienią, kiedy zwiększa się nasze zapotrzebowanie na energię, na talerzu królują owoce lasu – grzyby, borówki i dziczyzna.

## PIOTR CHLEBDA

ukończył Szkołę Gastronomiczną nr 2 w Krakowie przy ulicy Siennej. Po ukończeniu szkoły przebywał poza granicami Polski, po powrocie podjął pracę w restauracji Majcher w Zakopanem. Od roku 2000 związany był z hotelem Litwor w Zakopanem oraz hotelem Ossa pod Warszawą. Od dwóch lat zarządza kuchnią w Hotelu Bania. Wśród różnych rodzajów kuchni najbardziej ceni sobie śródziemnomorską, szczególnie bałkańską. Swoją wiedzę nieustannie poszerza, studiując książki z historycznymi przepisami, które to przepisy stara się przenieść na grunt współczesności.

## TRADYCJA Z NOWOCZESNOŚCIĄ

W naszych daniach staramy się łączyć tradycyjną kuchnię góralską z bieżącymi trendami w kuchni światowej. Zawsze pilnujemy jednak, aby tradycja i spójność potraw Podhala dominowały. Góralskie smaki, przygotowywane według tradycyjnych receptur, oparte na mięsie i produktach ovczych, wykorzystujemy zarówno w przystawkach, daniach głównych, jak i deserach. W restauracjach Hotelu Bania spróbować można np. moskole, które świetnie współgrają z fois gras, masłem czosnkowym i rozmarynem, czy zupę sałatową, którą gotujemy na żyntycy, zakwasie żytnim oraz sałacie masłowej. Podstawą góralskiej kuchni jest również jagnięcina. Kotleciki jagnięce, które praktycznie wystarczą tylko doprawić solą i pieprzem, smakują niepowtarzalnie, ponieważ nasze owce wypasane są na halach obfitujących w bogactwo różnorodnych ziół, które później możemy wyraźnie odnaleźć w smaku potrawy.

## NAJWAŻNIEJSZA JEST ŚWIEŻOŚĆ

W kuchni Hotelu Bania staramy się, aby nasze dania przygotowywane były z dobrej jakości, świeżych produktów. Kupujemy je więc u lokalnych rolników, a nie tylko dużych hurtowników. Tylko w taki sposób możemy być pewni pochodzenia używanych przez nas produktów oraz ich jakości.

not. rw

Szef kuchni poleca:  
**Kotleciki  
jagnięce  
w sakiewce  
z ciasta filo**



*Propozycja ciepłej przystawki – jeżeli ktoś chciałby ten przepis wykorzystać jako danie główne, to musi przemnożyć proporcje razy trzy.*

## PRZYGOTOWANIE:

Ząbek czosnku i pół gałązki rozmarynu drobno siekamy, dodajemy do oliwy. Mieszymy i odstawiamy na ok. pół godziny. Kotleciki jagnięce przygotowaną wcześniej oliwą nacieramy dokładnie z dwóch stron, doprawiamy solą i młotkowanym czarnym pieprzem. Na mocnym ogniu obsmażamy z dwóch stron, aby się lekko zarumieniły. Borowiki czyszcimy, kroimy w cienkie plastry, podsmażamy na tej samej oliwie, dodajemy 50 ml wina białego, następnie 100 ml śmietany kremówki. Redukujemy, doprawiamy solą i pieprzem. Ciasto filo jest bardzo cienkie, więc potrzebujemy czterech warstw tego ciasta – kroimy je na sześć jednakowych kwadratów. Na środek każdego z nich kładziemy borowiki, stawiamy kotlecik z kostką. Brzegi ciasta smarujemy jajkiem, składamy filo w kształt sakiewki, tak, aby mięso zamknęło się w sakiewce, a na wierzchu została widoczna sama kostka.

Na rozgrzaną patelnię wlewamy pozostałą ilość białego wina, dodajemy kasztany, wlewamy resztę śmietany i dusimy na małym ogniu ok. 5 min. Kasztany wrzucamy do blendera i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.

Sos: wino, porto wlewamy na patelnię, dodajemy suszoną żurawinę, pozostały czosnek i rozmaryn, redukujemy na mocnym ogniu, wlewamy bulion jagnięcy, ponownie redukujemy, dajemy łyżkę miodu, doprawiamy solą, pieprzem.

Gotowe sakiewki pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190°C przez ok. 5-7 min. (jeżeli piekarnik jest z termoobiegiem; przy zwykłym piekarniku temperatura pieczenia musi wynosić ok. 220°C)

Następnie układamy na talerze, dodajemy mus z kasztanów i polewamy sosem.

## PRZEPIS DLA 6 OSÓB:

- ❖ kotlecik jagnięcy pojedynczy z kostką – 6 szt.
- ❖ ciasto filo – 4 płyty
- ❖ gałązka świeżego rozmarynu
- ❖ 2 ząbki czosnku
- ❖ jajko
- ❖ 50 ml oliwy ekstra vergine
- ❖ borowik świeży – 200 g
- ❖ wino białe wytrawne – 150 ml
- ❖ śmietana kremówka – 200 ml
- ❖ mała puszka kasztanów jadalnych

Sos:

- ❖ wino czerwone wytrawne – 100 ml
- ❖ porto – 100 ml
- ❖ bulion jagnięcy – 100 ml
- ❖ 2 łyżki stołowe suszonej żurawiny
- ❖ łyżka miodu



Szef kuchni poleca:

## Zupa sałatowa

# Rarytas z góralskiej bacówki

*Znają go wszyscy. Najlepiej smakuje oczywiście kupiony w góralskiej bacówce. Jest pyszny sam w sobie, ale świetnie sprawdza się jako dodatek do dań. Oscypek – bo o nim mowa – to bez wątpienia największy przysmak i duma Podhala.*

Oscypek to tradycyjny ser o słonym smaku. Pachnie dymem. Produkują go bacowie z mleka owczego lub owczego i krowiego (max. 40%) w okresie letniego sezonu wypasu owiec, czyli od maja do września.

Gdzie tkwi sekret jego niepowtarzalnego smaku? Oryginalny oscypek od wieków jest wytwarzany ręcznie w pasterskiej bacówce na gór-

**Będąc w góralskiej bacówce, warto skosztować też żyntycy, bryndzy, bundzu i małych redykołek. Są naprawdę smaczne!**

skich halach. Oscypek powstaje w trakcie formowania sera, który parzy się wielokrotnie w gorącej wodzie i na przemian wyciska. Charakterystyczny kształt i zdobienie oscypek zawdzięcza rzeźbionym drewnianym obręczom, którym ściska się serową masę. Następnie ser poddawany jest moczeniu w solance, a na koniec baca wędzi go w dymie watry. **jk**



Wnętrze bacówki

## PRZEPIS DLA 6 OSÓB:

- ❖ 2 litry żyntycy (ewentualnie można użyć zsiadłego mleka lub maślanki)
  - ❖ 350 g kwaśnej śmietany 18%
    - ❖ 0,5 kg ziemniaków
    - ❖ 100 g masła
    - ❖ 6 jaj
  - ❖ główka sałaty masłowej
    - ❖ 100 g boczku
    - ❖ 1 mała cebula
  - ❖ jedna wiązka włoszczyzny
    - ❖ 4 ząbki czosnku
    - ❖ 3 listki laurowe
    - ❖ ziele angielskie – 5 szt.
    - ❖ szczypta majeranku

### NALEWKI

W hotelu Bania można kupić piwo oraz nalewki produkowane pod hotelową marką przez lokalnych wytwórców. Na uwagę zasługuje Litworówka – wyjątkowy podhalański specjał. Wytwarzana jest ona na podstawie tradycyjnych, domowych receptur z arcydzieła litworu, zioła rosnącego naturalnie w Tatrach.

## PRZYGOTOWANIE:

Żyntycę wlewamy do garnka i gotujemy na wolnym ogniu. W trakcie gotowania żyntycy zacznie się rozwarstwiać. Gotujemy wtedy jeszcze ok. 5 min. Następnie przecedzamy przez drobne sito, bowiem potrzebna nam będzie uzyskana sama serwatka. Z włoszczyzny, czosnku, liścia laurowego, ziela gotujemy wywar warzywny. Następnie przecedzamy go do serwatki. Boczek i obraną cebulę kroimy w drobną kostkę, przesmażamy na patelni, dodajemy do naszej zupy. Wszystko razem gotujemy ok. 20 min. na wolnym ogniu. Śmietanę hartujemy i wlewamy do zupy. Następnie dodajemy wcześniej opłukaną i poszarpaną sałatę masłową. Doprawiamy solą, pieprzem i gotujemy jeszcze przez 5 min. Jajka gotujemy na twardo. Z ugotowanych ziemniaków i masła robimy pure. Następnie pokrojone jajka i pure wykładamy na głęboki talerz, zalewamy zupą i gotowe. Wszystko możemy posypać drobno posiekany koperkiem.

### JAGNIĘCINA

Jagnięcina podhalańska to – obok oscypka – najbardziej znany produkt regionalny Podhala. Szczególnie ceniona jest we Włoszech, dokąd od lat eksportuje się ją w okresie świąt wielkanocnych. Na Podhalu wypasa się specjalny gatunek owiec, który przystosowany jest do trudnego, górskiego klimatu. Jagnięta karmione są wyłącznie mlekiem matki, co sprawia, że ich mięso jest niezwykle delikatne, a jego marmurkowa struktura powoduje jego wyjątkową soczystość. Na smak mięsa wpływają również zioła występujące na terenie wypasu owiec.

Król gór – oscypek



### Skąd się wziął oscypek?

Oscypek jest bardzo starym wyrobem pasterzy wołoskich, który na Podhale przywędrował z nimi już w XIV wieku. Wraz z pasterzami z Półwyspu Bałkańskiego oraz Siedmiogrodu przywędrowała do nas ich kultura, organizacja wypasów, sposób prowadzenia bacówki i przerabiania mleka. Pierwsze wzmianki o produkcji serów na Podhalu i przyległych terenach spotykamy przy lokacji wsi Ochotnicy w Gorcach.

### Oscypek na unijnej liście

Od 13 lutego 2008 roku oscypek jest chroniony przez prawo unijne – ser uzyskał status Chronionej Nazwy Pochodzenia. Można go produkować i używać nazwy „oscypek” tylko na określonym obszarze. W Polsce są to powiaty: tatrzański i nowotarski, część powiatów: limanowskiego, suskiego i nowosądeckiego oraz kilka gmin z Żywiecczyny i gmina Istebna.

# Dieta na wakacjach

*Najlepiej wprowadzić zdrową dietę, gdy czujemy się zadowoleni i zrelaksowani – czyli na urlopie. Rozmowa z Renatą Fudalewicz, dietetykiem Hotelu Bania.*



foto: domowe

## – Goście chętnie na wakacjach korzystają z Pani usług?

– Przyznam, że najczęściej przychodzą z prośbą o edukację żywieniową i skomponowanie diety na „po powrocie”. Przygotowuję po kilka propozycji na zbilansowany pod względem kaloryczności i makroskładników posiłek na każdy dzień. Najczęściej wdrażają go już w domu.

## Co z góralskiej diety wziąć ze sobą do domu?

Kiszzone ogórki i kapustę – są źródłem witaminy C, K oraz dobrych dla naszego układu pokarmowego bakterii. Tradycyjne sery, jak bundz czy oscypek, zawierają witaminy rozpuszczalne w tłuszczach oraz wapń. Produkowane w sposób naturalny, są wysokokaloryczne i zawierają dużo soli, dlatego należy spożywać je z umiarem. Z kolei żurawina jest bogatym źródłem witaminy A i C. Niestety, nie w formie słodkiej konfitury dodawanej do grillowanego oscypka – im mniej przetworzona, tym lepiej, warto sięgnąć np. po sok wyciskany z owoców z dodatkiem świeżej żurawiny.

## – Na wakacjach nam się nie chce?

– To dla nas czas na wypoczynek, wielu z nas myśli: zostawiam problemy na boku, pozwalam sobie na luz pod każdym względem. A po powrocie orientujemy się, że popuściliśmy sobie za bardzo i widzimy, jakie błędy wkładły się w nasze zwyczaje żywieniowe. Czujemy się ciężcy, nieatrakcyjni, a do tego spada na nas masa codziennych obowiązków. Myślę, że o wiele lepiej wprowadzić zdrowe żywienie w momencie, gdy jes-

teśmy zrelaksowani, wypoczęci i zadowoleni. Wymaga to od nas większego wysiłku, ale z pewnością wówczas ten rytm zostanie z nami na dłużej. Poza tym w codziennym życiu jesteśmy zabiegani, wydaje nam się, że nie mamy czasu na rewolucję w diecie. Na wakacjach warto wziąć pod lupę kwestię żywienia.

## – Często tuż przed letnim wyjazdem katujemy się dietami – bo wydaje nam się, że bez kilku kilogramów mniej nie wypada pokazać się w bikini.

– Na nasze zdrowie powinniśmy patrzeć wszechstronnie, dbać o nie przez 12 miesięcy, niezależnie od pór roku. Całe szczęście jest teraz moda na zdrowe odżywianie i nawet osoby, które niespecjalnie się nim interesowały, zaczynają się zastanawiać, co jedzą – trend tego wymaga. Warto to wykorzystać do zmiany na lepsze również u siebie.

rozmawiała: **Maja Oziemba**



## RENATA FUDALEWICZ

– dietetyk kliniczny, dyplomowany instruktor pilatesu oraz trener personalny. Absolwentka kierunku dietetyka Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum oraz Krakowskiej Wyższej Szkoły Promocji Zdrowia. Konsultacje żywieniowe dopełnia prozdrowotnym treningiem indywidualnym lub w grupach.

1778  
SAINT CALMIER  
France  
**BADOIT.**  
SPARKLING NATURAL MINERAL WATER

**evian.**



szkło; 0,33l

szkło; 0,75l

szkło; 0,75l

szkło; 0,33l

Badoit pochodzi ze słynnego źródła St. Galmier we Francji, znanego ze swych właściwości od 1778 roku. Badoit znajduje się w najlepszych restauracjach, a ambasadorami marki są wielcy szefowie kuchni. Badoit to woda, która bezpośrednio ze źródła wypływa z naturalnym gazem. Jej niepowtarzalny smak i kompozycja stanowią najlepsze dopełnienie wyśmienitego posiłku.

Krystaliczną czystość i neutralny smak Evian zawdzięcza swojemu pochodzeniu. W naturalnym procesie filtracji, trwającym 15 lat, woda ta powoli przedziera się przez kolejne warstwy polodowcowych skał morenowych. Naturalne filtry sprawiają, że składniki mineralne zawarte w wodzie Evian stanowią unikalną i odpowiednio zbalansowaną kompozycję, niezmienną od chwili jej pozyskania ze źródeł.

Wyłączny dystrybutor w Polsce

**ŻYWIĘC ZDRÓJ**

# Naturalne i z gór

*Aktywnym składnikiem naszych kosmetyków jest m.in. lanolina, która pochodzi z mleka owczego – rozmowa z kosmologką Katarzyną Dziubasik, współautorką serii kosmetycznej Dotyk Anioła.*

**– Skąd pomysł na autorską serię kosmetyków?**

– To było moje marzenie! Zawsze chciałam mieć coś swojego. Jestem zwolenniczką naturalnego podejścia do życia, jako chemiczka mam świadomość, że jesteśmy otoczeni przez syntetyczne, toksyczne substancje. Potrzebowałam alternatywy.

**– Co wyróżnia Pani kosmetyki?**

– Rok pracowaliśmy nad składem. Zależało mi, aby był dopasowany do regionu. Dlatego aktywnym składnikiem, oprócz masła shea, jest lanolina, która pochodzi z mleka owczego, wpisuje się więc w górski charakter. Do tego zioła uprawiane w różnych zakątkach świata. Kosmetyki te mają przede wszystkim działanie nawilżające, nadają się więc do każdego rodzaju skóry. Długo komponowaliśmy zapach, mają aromat odświeżający, cytrusowy, głównie na bazie trawy cytrynowej. Żel pod prysznic w pokojach nawiązuje do tej serii. Planujemy też krem do rąk i serię do pielęgnacji włosów.

**Rok pracowaliśmy nad składem kosmetyków, zależało mi, aby był dopasowany do regionu.**

**– W hotelu włosy można przebadać sobie nawet kamerą.**

– Zakład fryzjerski stosuje badanie mikrokamerą wedle wskazań trykologii, nauki badania struktury głowy i włosa. Na podstawie badania można poznać stan skóry – zdiagnozować łupież, łuszczycę, skórę łojotokową – oraz strukturę włosa i dobrać odpowiednie kosmetyki.

**– Kosmetyki z serii Dotyk Anioła nie zawierają konserwantów?**



## KATARZYNA DZIUBASIK

– chemiczka, farmaceutka, wykłada receptury kosmetyczne i chemię w Bielskiej Wyższej Szkole im. J. Tyszkiewicza w Bielsku-Białej. Żona właściciela Hotelu Bania.

– Zawierają, ale tylko naturalne, np. kwas cytrynowy. Bo kosmetyki pozbawiony wszelkich substancji konserwujących mógłby być przechowywany tylko dwa tygodnie, i to w lodówce. Nasze kosmetyki nie zawierają parafiny, parabenów, ani olei mineralnych.

**– A jakie są Pani rytuały pielęgnacyjne?**

– Szewc bez butów chodzi (śmiech). Najbardziej dbam o to, by raz w miesiącu stosować masaż ujędrniający, który pobudza włókna kolagenowe i elastynę. To mocny masaż, prowadzony na tkankach głębokich. Efekty są wspaniałe, tzw. chomiki idą w siną dal!

rozmawiała: **Maja Oziemba**

## PEELING SOLNY DO CIAŁA

Nasycony odżywczymi olejami i ekstraktami, wygładza i oczyszcza skórę. Masaż peelingiem usuwa martwy naskórek, poprawia mikrokrążenie i koloryt skóry, sprawia, że kosmetyki później zaaplikowane lepiej się wchłaniają.

Peeling stworzony jest m.in. w oparciu o lanolinę, ekstrakt z maku i białą glinę, która usuwa zanieczyszczenia, wygładza i uelastycznia, zawiera mikroelementy, takie jak: krzem, wapń, magnez, żelazo, potas, sód.

## ELIKSIR DO CIAŁA

Zapewnia regenerację skóry, oparty jest na naturalnych składnikach. Odżywia, nawilża i przeciwdziała odwodnieniu. Przygotowany m.in. na bazie lanoliny, która natłuszcza i zatrzymuje wodę w głębszych warstwach skóry, masła Shea,

ekstraktu z maku, który łagodzi i zmiękcza – zawiera m.in. żelazo, magnez, fosfor i cynk, które hamują działanie wolnych rodników – oraz ekstraktu z płatków owsianych – absorbują nadmiar sebum i jest źródłem witamin z grupy B.



## OLEJ DO CIAŁA

Odżywia, nawilża skórę, poprawiając jej wygląd. Stosowany po kąpieli szybko się wchłania i długo utrzymuje optymalne nawilżenie skóry. Nadaje się również do aromatycznej kąpieli lub relaksującego masażu. Podobnie jak wszystkie kosmetyki z serii, nie zawiera parabenów, ftalanów, olejów mineralnych, pochodnych ropy naftowej ani substancji modyfikowanych genetycznie. Stworzony w oparciu o mieszankę olejów roślinnych – z kielków pszenicy, awokado, orzechów makadamia.

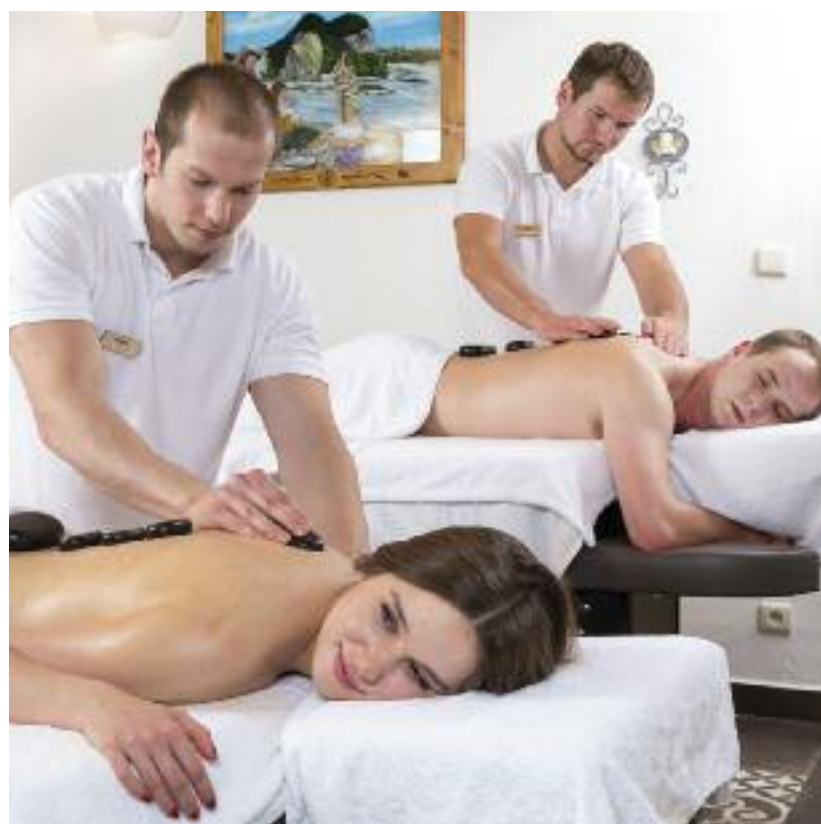
mo



# SPA: sielsko i anielsko

*Naturalne, górskie otoczenie uwalnia napięcia z duszy i ciała. Hotel Bania oferuje kilka sposobów na pogłębiony relaks.*

*Siedem gabinetów zabiegowych Hotelu Bania jest jak siedem przystanków na drodze do relaksu – po wizycie w każdym z nich czujemy się o stopień spokojniejsi, o odrobinę piękniejsi. Specjalistyczna załoga strefy SPA pomaga gościom zadbać o siebie na różnych poziomach (również we dwoje – jeden z gabinetów przeznaczony jest tylko dla par). Oferuje masaże (m.in. sportowy, ziołowy, stemplami czy gorącymi kamieniami), zabiegi pielęgnacyjne ciała, dłoni i twarzy oraz specjalistyczny salon fryzjerski.*



## SAUNA CHLEBOWA

Zapach świeżego, gorącego pieczywa to coś, co w każdym z nas wzbudza przyjemne uczucia i przywołuje miłe wspomnienia. Dziś coraz trudniej spotkać go w codziennym życiu. Ci, którzy chcą zaznać wyjątkowego relaksu, ze smakami dzieciństwa w tle, mogą skorzystać z niezwyklej sauny chlebowej.

Jej serce to duży piec do wypieku pieczywa, a wokół niego rozgrzane siedziska. I cudowny zapach, który rozchodzi się w całym pomieszczeniu, delikatnie drażniąc nasze zmysły. W saunie odpocząć można podczas łagodnej, ciepłej kąpieli w temperaturze max. 45°C i wilgotności 40%. Uwalniające się w czasie pieczenia chleba enzymy wpływają kojąco na zmysły. Podczas tego niezwykle relaksu rośnie w nas apetyt na życie i pobudzają się procesy przemiany materii. To jednak nie wszystko. Seans w saunie chlebowej działa kojąco również na stawy.



**SPA** – jeszcze 10 czy 15 lat temu ten skrót brzmiał egzotycznie, dziś jest powszechnie (i dobrze) kojarzony. Istnieje kilka teorii na temat jego pochodzenia. Jedni wysnuwają je od łacińskiego sformułowania sanus per aquam (zdrowy przez wodę) lub sanitas per aquam (zdrowie przez wodę). Inni – od belgijskiej miejscowości Spa, w czasach Imperium Rzymskiego zwanej Aquae Spadanae. Już w XIV wieku podróżowano do Spa do źródeł leczniczych, dziś miejscowość wciąż jest znanym uzdrowiskiem.





# Sauna: gorąca terapia

*Regularne korzystanie z sauny zapewnia piękną skórę, redukuje stres i zmęczenie. Pobyt w hotelu to dobra okazja, by wyrobić sobie zdrowy, saunowy nawyk.*



Gorące łaźnie są znane wśród ludów na całym świecie – stosowali je Aztekowie, Eskimosi, Japończycy i oczywiście Finowie. Z kamieni lub drewna, wypełnione wilgotnym lub suchym rozgrzanym powietrzem i nie rzadko aromatem ziół czy olejków eterycznych, wzmacniają odporność organizmu, poprawiają jego ukrwienie i rozluźniają napięcie w mięśniach.

Saunarium w hotelu Bania oferuje cztery różne sauny, nie tylko dla wielbicieli ekstremalnych temperatur. Oprócz klasycznej i najgorętszej sauny fińskiej, gdzie można porządnie się wygrzać i zregenerować po

długim, aktywnym dniu, jest też m.in. sauna jodłowa, z aromatycznym zapachem jodłowego lasu, i chlebowa. Ta ostatnia zbudowana jest wokół pieca, w którym autentycznie wypieka się chleb (szczęściarze załapią się na świeżo upieczony bochen!). Jego zapach i uwalniające się podczas pieczenia enzymy koją zmysły. Po wygrzaniu najlepiej wziąć lodowatą kąpiel w góralskiej studni albo odpocząć w pokoju relaksu.

Codziennie odbywają się pokazy saunowego mistrza, który przy pomocy ręcznika efektywnie porusza rozgrzanym powietrzem. **mo**



## Naturalny sen

*Kiedy we śnie widzisz góry, czekają cię szczyty – tak mówią senniki. Jedno jest pewne: sen w górach regeneruje podwójnie.*

Sen to źródło sił witalnych – wyspani, mamy silniejszy układ odpornościowy, nasz mózg lepiej działa, a samopoczucie jest stabilne. I chociaż wydawałoby się, że śpimy za dużo – przeciętnie przesypiamy podobno ok. 20 lat życia, to na co dzień często skracamy czas snu z powodu licznych obowiązków rodzinnych i zawodowych. Przebywanie w sztucznym oświetleniu i życie w stresującym, miejskim tempie utrudnia nam wypoczynek, gdy w końcu po długim dniu przychodzi na niego czas, i powoduje zaburzenia snu. Wakacje, nawet tygodniowe, to dobra okazja, by spróbować wprowadzić regularny, zdrowy rytm snu. Wolni od codziennych trosk, możemy wyrzucić z głowy natrętne myśli i otworzyć się na znalezienie wewnętrznego zegara. Tym bardziej że rzadsze powietrze, naturalne otoczenie i błoga cisza sprawiają, iż w górach lepiej i mocniej się śpi.

By skutecznie się wyspać, najlepiej w ciągu dnia zadbać o aktywność fizyczną, a wieczorem się nie najadać (kolację trzeba zjeść najpóźniej ok. godz. 20.00). Dobrze położyć się do łóżka ok. godz. 22.00, przy zapalanej małej lampce, która sprzyja ukojeniu. Dodatkowym sposobem na wyciszenie może być relaksacyjny masaż, gorący prysznic czy wizyta

w saunie z olejkiem eterycznym. Jeśli zaśniemy ok. godz. 23.00, kiedy jakościowo zaczyna się dla nas najlepszy sen, obudzimy się pełni energii, być może wcześniej niż się spodziewaliśmy. Tym bardziej jeśli wyłączymy telefon (i położymy go z dala od łóżka), otworzymy okno, przez które wpadnie świeże, odżywcze powietrze. **mo**

### Materace

Nawet najpiękniejsze łóżko może nam nie służyć, jeśli nie czeka w nim na nas materac o odpowiednich parametrach. Hotel Bania jest wyposażony w dobre dla kręgosłupa, grube (11 cm), sprężyste (111 sprężyn typu Bonnell) i relatywnie twarde materace z matą z orzecha kokosowego. Naturalne włókna kokosowe są higieniczne i antyalergiczne, zapewniają odpowiednią cyrkulację powietrza i optymalną temperaturę. Pochłaniają wilgoć i sprawiają, że materac nie jest podatny na odkształcenia. Dobrze wyśpią się na nim zarówno niemowlęta, jak i osoby starsze.

# Joga poprawia jakość życia

*Joga dba o całe ciało – na zewnątrz i od wewnątrz. Uwalnia od stresu i napięć.  
Rozmowa z Anną Wróbel, nauczycielką jogi.*



## – Długo Pani ćwiczy?

– Od 13 lat. Praktykuję metodę Iyengara, to najpopularniejsza odmiana jogi w Polsce, gdyż może ją ćwiczyć każdy, bez względu na wiek i ograniczenia ruchowe. Na zajęciach mamy do dyspozycji sporą ilość sprzętu, który pomaga w ćwiczeniu przy problemach np. z kręgosłupem, biodrami, kolanami. Poprawia nie tylko kondycję naszych mięśni i sprawność, ale i nasze wnętrze.

## – Ma Pani na myśli ducha czy organy wewnętrzne?

– Jedno i drugie! Poszczególne rodzaje asanów, czyli pozycji, rewelacyjnie wpływają na organizm od środka, np. asany odwrócone i wygięcia regulują gospodarkę hormonalną, skręty – poprawiają pracę jelit, wątroby i żołądka, pozycje leżące – rozluźniają przewód pokarmowy. Joga nie tylko wzmacnia mięśnie i uelastycznia ciało, ale również oczyszcza i reguluje pracę wszystkich naszych narządów.

## – A jak ćwiczenia wpływają na psychikę?

– Poprawiają pracę układu nerwowego, wyciszają, joga jest więc też doskonałym sposobem na obniżenie poziomu stresu. Przy regularnej praktyce wprowadza się z czasem medytację i pranajamę, które w połączeniu z ćwiczeniami pozwalają utrzymać odpowiednią równowagę psychiczną.

## – Brzmi jak panaceum na wszystkie bolączki. Pewnie dla wielu – podejrzenie. Spotkała się Pani kiedyś z niechęcią?

– Kiedy dziewięć lat temu zaczynałam prowadzić zajęcia jogi w pewnej małej wsi na Podhalu dostało mi się od lokalnego księdza. Nie znał jogi, więc się jej obawiał – ten mechanizm jest zrozumiały, choć wtedy bardzo przeżyłam jego nagonkę. Z czasem zobaczył, że to nic groźnego. Dziś joga to powszechna praktyka, również na Podhalu. Ale rzeczywiście najstarsze panie wciąż wolą mówić koleżankom, że idą „na ćwiczenia”, nie na jogę (śmiech). Tak na wszelki wypadek.

rozmawiała:  
**Maja Oziemba**



## ANNA WRÓBEL

– dyplomowana nauczycielka jogi, w 2010 roku ukończyła trzyletni kurs nauczycielski w szkole Konrada Kocota. Prowadzi zajęcia w szkołach jogi w Nowym Targu, Zakopanem, a raz w tygodniu również w Hotelu Bania.



# Karczma i Restauracja Litworowy Staw Dancing i góralska muzyka



Dancing w każdy czwartek i sobotę  
w sezonie zimowym od godz. 20:00-24:00  
Muzyka góralska na żywo  
w poniedziałek, wtorek, środę, piątek i niedzielę  
w sezonie zimowym od godz. 19:30-22:30  
3 Sale restauracyjne i Drink Bar  
Kuchnia góralska i polska  
Plac zabaw dla dzieci

 Litworowy Staw

ul. Środkowa 63, Białka Tatrzańska  
tel. 601 630 025, 601 400 029  
www.litworowystaw.pl  
email: karczma@litworowystaw.pl



# Moda sportowa

Chcesz wyglądać modnie i zjawiskowo? Wystarczy odwiedzić nasze hotelowe butik, gdzie profesjonalny personel pomoże Ci dobrać niepowtarzalny strój zarówno na narty, jak i na czas po nartach. Oto niektóre z naszych propozycji na sezon zimowy 2017/2018.

## SPORTALM – POWDER TEMPTATION

Linia Powder Temptation charakteryzuje się stylowym wzornictwem (tzw. „pepitka”) na wszystkich kurtkach narciarskich oraz jako ozdobny element podszewki i dzianych mankietów. „Pepitka” ma różne rozmiary i łączona jest z kolorem jasnożółtym, białym i błękitnym – w kolekcji przewija się zatem także motyw colour-blocking. Oprócz innowacyjnych tkanin narciarskich, zastosowano dwustronny welur, dziany żakard oraz neopren.



1. KASK Chrome
2. REUSCH Celine
3. SPORTALM Akima
4. SPORTALM Kyla
5. SPORTALM Enyalo
6. SPORTALM Nando
7. HESTRA Alpine Leather
8. OAKLEY Flight Deck
9. SPORTALM Roxi
10. SPORTALM Moa
11. SPORTALM Dado
12. MOON BOOT Low Nylon



## SPORTALM – MINK ILLUSION

Główni gracze w kolekcji Mink Illusion to biel i czerń, połączone z kwiecistymi printami. Jasnoniebieski oraz wyrazisty królewski błękit dodają odrobinę koloru. Akcenty retro w kolekcji podkreślają nadruki w stylu degradé oraz pikowane materiały. Autentyczne futro oraz „futrzone” nadruki to dodatkowe „smaczki” kolekcji.



1. KASK Elite
2. SPORTALM Felicitas
3. REUSCH Jasmine
4. SPORTALM Medal Deluxe MI
5. SPORTALM Tiger Shark
6. SPORTALM Kitz MI
7. SPORTALM Delusion
8. MOON BOOT Glance
9. MOON BOOT Low Mirror
10. SPORTALM Fallac

## SPORTALM – SNOWLAB

Wzory w gotowanej wełnie oraz dzianinach łączone są z bielą, czernią, intensywną czerwienią i ciemnym brązem. Printy znajdziemy głównie na kurtkach narciarskich i bluzach polarowych, a także jako idealny dodatek do prostszych elementów kolekcji. Kontrastowe detale z imitacji skóry nadają wyjątkowy charakter zwykłym ubraniom. Motyw retro także odgrywa istotną rolę w kolekcji Snowlab – czy to poprzez wzornictwo, takie jak detale w paski, czy też poprzez colour-blocking lub zewnętrzne tkaniny w stylu retro.



1. KASK Classic
2. SPORTALM Hunter
3. SPORTALM Cricket
4. SPORTALM Aspen
5. SPORTALM Baden
6. MOON BOOT Pulse Mid
7. POC Retina
8. HESTRA Närpes
9. HESTRA Alpine Leather



1. SPORTALM Team Druck
2. POC Iris Stripes
3. HESTRA Alpine Leather
4. SPORTALM Varsi
5. SPORTALM Lattea
6. SPORTALM Corbier
7. SPORTALM Isola
8. Moon Boot Pulse Space

### SPORTALM – SKI DE PRINTEMPS

Odrobina tego, co lubisz, nie zaszkodzi – linia Ski de Printemps ożywia zimę kolorami! Wszystko obraca się wokół pomarańcza i różu, granatu, bieli i czerni. Kurtki w trzech tonacjach kolorystycznych łączone ze stylowymi spodniami typu jet-ski: styl jednocześnie sportowy, vintage i retro. Motywy retro uwypuklone są poprzez colour-blocking i przełamane asymetrycznymi printami. Do najjaśniejszych gwiazd kolekcji należą kurtki i spodnie z nadrukami przedstawiającymi krajobrazy – powiew świeżości na trasach narciarskich, noszone w komplecie lub osobno. Stylizacje narciarskie z dżinsowymi kombinezonami tchną atmosferą lat 70. Wymyślne naszywki, aplikacje i hafty nadają kolekcji figlarny charakter.

### SPORTALM – AKTIVE SKIWEAR MEN

Japońskie materiały high-tech połączone z gotowaną wełną i imitacją skóry, wodoodporność – słup wody 20 000 mm, ergonomiczne dopasowanie i inne wymyślne detale to elementy, które sprawiają, iż kolekcja jesienno-zimowa 2017/2018 SPORTALM Ski Men jest najbardziej innowacyjna i najmodniejsza na rynku.

1. Oakley Fall Line
2. REUSCH Mastery
3. KASK Classic Montecalro
4. MOON BOOT Mercury Nylon
5. SPORTALM Rider
6. HESTRA Ergo Grip
7. MOON BOOT Mercury Nylon



## NARCIARSKIE ARCYDZIEŁO, CZYLI ROSSIGNOL + JC DE CASTELBAJAC

Wieloletnia współpraca firmy Rossignol z francuskim artystą Jeanem Charles'em de Castelbajakiem kolejny raz zaowocowała wspaniałą kolekcją odzieży narciarskiej. Kurtki oraz spodnie to prawdziwe arcydzieła, a wszystko to dzięki naniesionym na nie ręcznie malowanym printom, a także ciekawym aplikacjom. Motywy pojawiają się również na akcesoriach tj.: czapkach, rękawicach, bluzkach, bieliznie termicznej czy butach. JCC to prawdziwy oryginał wśród artystów, który tworzy nietypowe połączenia kolorów oraz wzorów. Kolekcja JCC to wciąż odzież narciarska, która posiada wszystkie niezbędne parametry techniczne. Wysokiej jakości materiały zapewniają komfort, a wyszukane motywy podkreślą Twoją indywidualność.



1. Kask Visor
2. Czapki Winoki, Hateya, Signak
3. Bluzka Simy Top
4. Kurtka Signak Jacket
5. Sweter Kadriye 1/2 Zip
6. Spodnie Signak Pant
7. Spodnie Siroky Suit
8. Buty Bay Sneakers Multico
9. Buty Hamburg



1. KASK Lifestylelady
2. ROSSIGNOL Isy, EISBÄR Chantal Lux Crystal
3. ROSSIGNOL Course Basalt
4. ROSSIGNOL Depart
5. HESTRA Deerskin
6. ROSSIGNOL Meije
7. ROSSIGNOL Elite Basalt
8. MOON BOOT Rose Mirror
9. MOON BOOT Glance

### METALICZNY LOOK

Złoto i srebro królują w modzie już od kilku sezonów. Nadchodzący sezon zimowy również będzie cieszył się niestabnącą sławą metalicznych kolorów. Narciarska marka Rossignol postawiła w swojej kolekcji na kilka odważnych, eleganckich modeli kurtki w kolorze lub z elementami złota. Dobrane do nich spodnie w tej samej gamie kolorystycznej stworzą niezwykle oryginalny, elegancki, a zarazem sportowy look. Jeśli nie lubisz przesadnej ekstrawagancji, postaw na błyszczący dodatek w postaci czapki, rękawic czy butów.



### ROSSIGNOL ATELIER COURSE

Atelier Course uosabia szczytowe osiągnięcia firmy Rossignol w zakresie innowacji, wydajności, jakości i designu. Zaczynając od zera, po niezliczonych modyfikacjach, poprawkach i testach, zespół profesjonalistów stworzył zupełnie od nowa krój i kształt odzieży, która jednocześnie odzwierciedla wszystkie dotychczas cenione koncepcje idealnej równowagi i najwyższej wydajności odzieży narciarskiej.



1. Czapka ROSSIGNOL
2. ROSSIGNOL Atelier Course
3. ROSSIGNOL Atelier Course
4. ROSSIGNOL Maverick
5. ROSSIGNOL Concept Stretch

**SPORTOWY SZNYT**

Prosty, sportowy charakter odzieży, dopasowane kroje, a także wysokie parametry techniczne to coś, co wyróżnia markę Rossignol. Ta francuska marka z ponad stuletnią tradycją zawsze czerpała inspirację z gór, poświęcając się w pełni pasji tworzenia produktów dla narciarzy.

W damskiej kolekcji odnajdziemy m.in.: jaskrawy pomarańcz i czerwień, które w połączeniu ze śnieżną bielą tworzą wyjątkowo świeżą, sportową stylizację.

W męskiej kolekcji dominuje czerwień połączona z granatem, a dodatkowe aplikacje World Cup nadają racingowego sznytu.



1. REUSCH Thunder
2. ROSSIGNOL Tech
3. ROSSIGNOL Ace
4. ROSSIGNOL Courbe
5. ROSSIGNOL Rapide
6. ROSSIGNOL Comp
7. Czapka ROSSIGNOL
8. ROSSIGNOL Ski
9. ROSSIGNOL Ski



1. ROSSIGNOL Courbe
2. ROSSIGNOL Ski Softshell
3. ROSSIGNOL Courbe
4. ROSSIGNOL Ski
5. UVEX Downhill 2000
6. Czapki ROSSIGNOL
7. ROSSIGNOL Visor Lady
8. ROSSIGNOL Lidy
9. UVEX Jimm
10. ROSSIGNOL Lizy

**DLA NAJMŁODSZYCH**

Wszyscy wiemy, że podczas zimowego szaleństwa u dzieci liczy się głównie swoboda ruchów. Dlatego kolekcja Roxy oraz Quiksilver jest idealną propozycją dla Twojego dziecka. Połączenie oryginalnych printów wraz z przemyślanymi krojami, a przy tym wysokie parametry wodoodporności i oddychalności sprawiają, że ubrania tych marek są najchętniej wybierane przez naszych klientów.

Printy występują również na akcesoriach, bieliznie i drugich warstwach, dlatego też mamy możliwość idealnego skomponowania zestawu.

**Roxy Youth**

1. ROXY Sunset
2. ROXY Baylee
3. ROXY Jet Ski
4. ROXY Tonic Girl
5. ROXY Flicker
6. ROXY Jetty
7. ROXY Tonic

**Quick Youth**

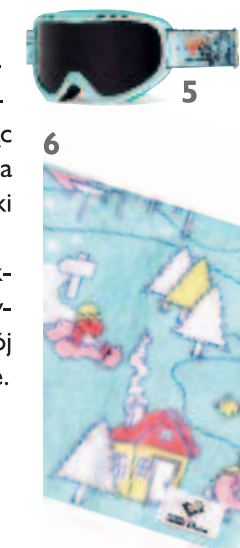
1. QUIKSILVER Aker
2. QUIKSILVER Mission Print
3. QUIKSILVER Ridge
4. QUIKSILVER Eagle
5. QUIKSILVER Methody
6. QUIKSILVER Qs
7. QUIKSILVER Empire
8. QUIKSILVER Estate
9. QUIKSILVER Estate Print

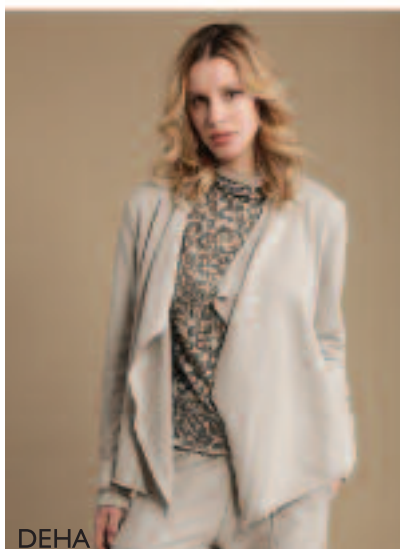
**Roxy Baby**

1. ROXY Little Miss
2. ROXY Jetty Little Miss
3. ROXY Lola Bib
4. ROXY Up Snow
5. ROXY Sweet Little Miss
6. ROXY Lily

**ORYGINALNIE I KOLOROWO NA STOKU!**

Odważna kolorystyka, oryginalne wzory, modne kroje, a także wysokie parametry techniczne – oto cechy wyróżniające odzież marek Roxy i Quiksilver. Każdy nastolatek chce być modny i wyglądać oryginalnie, a zakładając ubrania Roxy czy Quiksilver, na pewno wyróżni się na stoku. Oprócz oryginalnych wzorów i kolorów, kurtki i spodnie posiadają wysokie parametry techniczne. Marki mają w swoim asortymencie również sprzęt i akcesoria. Zapraszamy do sklepu Sport Town, gdzie wyszkolony personel pomoże wybrać Ci odpowiedni strój na stok, a także dobrać do niego pasujący kask i gogle.





DEHA



DEHA



DEHA



DEHA



SPORTALM



SPORTALM

1. MOON BOOT  
PULSE MID
2. MOON BOOT  
PULSE NYLON  
PLUS



1

### MODNIE I WYGODNIE PO NARTACH

Po ciężkim wysiłku na nartach każdy marzy o poczuciu ciepła i komfortu. Dlatego oprócz gorącej herbaty i grzanego wina, warto pomyśleć o założeniu na siebie czegoś ciepłego, przyjemnego, a zarazem modnego.

Dobra informacja dla zmarzluchów – w tym sezonie króluje welur, który ogrzeje nas w zimowe wieczory i poranki. Idealnie sprawdzi się podczas pobytu w hotelu. W ofercie hotelowego butik znajduje się szeroki wybór dresów o różnych krojach i materiałach.



2

Zapraszamy do sklepów przy Hotelu Bania \*\*\*\* Thermal & Ski

 SportowyButik



Sklepik  
z marzeniami



 SportowyButik.pl

Sklep stacjonarny: SportowyButik w Hotelu Bania \*\*\*\* Thermal & Ski  
ul. Środkowa 181 | 34-405 Białka Tatrzańska | Tel.: 793-477-533  
E-mail: info@SportowyButik.pl

# Moda po góralsku

*Strój podhalański ma długą i dobrze udokumentowaną historię, zmieniał się na przestrzeni wieków. Do dziś pozostaje w użyciu, mieszkańcy Podhala przywdziewają go na ważne uroczystości rodzinne czy święta kościelne, jak: Boże Ciało, Pasterka, Zielone Świątki czy parafialne odpusty.*



## DLA GÓRALA DLA GÓRALKI

**Kłobuk (kapelus)** – czarny, filcowy kapelusz, z małą główką i opadającym rondem. Ozdobiony kostkami (czyli muszelmami kauri) i częściami piórami górskich ptaków drapieżników.

**Koszula** – lniana, z wykładanym kołnierzykiem lub stójką i rękawami szerokimi albo z mankiecikami, rozcięta z przodu, zapinana metalową spinką góralską. Jeśli haftowana, to wyłącznie skromnym białym haftem.

**Portki** – czyli spodnie z białego sukna, ozdobione charakterystycznymi zdobiami, tzw. parzenicami, sznurkowymi lampasami, a nad kostką czerwonym, wełnianym pomponem, zwanym kistką.

**Cucha** – biała z białej wełny lub tzw. czarna z wełny czarnych owiec luźno zarzucana na ramiona zapinana pod szyją paradnym paseczkiem z ozdobną klamerką, czerwoną wstążką lub rzadziej łańcuszkiem.

**Pas bacoński/zbójnicki** – szeroki, z bydlęcej skóry, ozdobiony wyłobieniami, mosiężnymi ćwiekami, zapinany na podłużne sprzączki.

**Kierpce** – najpopularniejsze na Podhalu buty, skórzane, zdobione wytłoczeniami i ćwiekami, przywiązane do nóg rzemykami.

**Artefakty** – ciupaga, rodzaj toporka oraz fajka.

**Chusta** – kolorowa, zwana również smatkom. Zamężne kobiety noszą je w kolorach (szat liturgicznych) w zależności od danego okresu w kościele katolickim.

**Koszula** – śnieżnobiała, batystowa, ozdobiona kołnierzem – ozdobną kryzą z białym haftem.

**Gorget** – z aksamitu lub jedwabiu, podszyty płótnem, zdobiony tzw. siutarczem, haftem i cekinami. Zawieszany czerwoną wstążką z kokardą u dołu.

**Spódnica** – szeroka, marszczona, z gęstym kwiecistym motywem, tradycyjnie uszyta z materiału o charakterystycznym skośnym splocie – tybetu.

**Fartuch/halka** – obowiązkowa pod spódnicą z białego lnu, również haftowana.

**Kierpce** – najpopularniejsze na Podhalu buty, skórzane, zdobione wytłoczeniami i ćwiekami, przywiązane do nóg rzemykami.

**Korale** – naszyjnik z koralowca, obowiązkowy na dzień świąteczny. Dawniej im więcej sznurów było na szyi góralki, tym wyższy był jej status materialny i społeczny.

mo



# Jeansy w parzenice i kierpce na obcasie

*Na początku hejtowano ją, że profanuje strój góralski. Teraz folkowe stroje zamawiają u niej Polki z całego świata. Rozmowa z Anetą Larysą Knap, właścicielką marki Folk Design.*

**– Miała Pani kiedyś na sobie góralski strój?**

– Nie uwierz pani: nigdy! Urodziłam się w Nowym Targu, ale w mojej rodzinie nie było tradycji ubierania się po góralsku na specjalne okazje, czułabym się w takim stroju niewygodnie i nieswojo. Ale w czasie studiów w krakowskiej szkole SAPU, kiedy na tapecie była głównie moda zagraniczna, szukałam czegoś, co będzie jednocześnie moje, charakterystyczne i polskie. I wtedy nagle w Boże Ciało uderzył mnie koloryt, bogactwo, ornamentyka góralskiego stroju. Zapragnęłam mieć na sobie emblemat w tym stylu.

**90 proc. klientów jest spoza Podhala, wiele z zagranicy: Irlandia, Holandia, Norwegia, USA. Niekoniecznie rodziny góralskie, tylko osoby, które cenią polski folklor. Zagranicą robi wielkie wrażenie.**

**– Pierwsze projekty?**

– Jeansy w parzenice i kierpce na obcasie. Projektowałam ubrania streetowe, wygodne, z elementami folklorystycznymi. Potem doszły suknie wieczorowe, sukienki, płaszcze, np. nawiązujący do tradycji gorset, a do tego gładka, biała spódnica, sukienki z rękawkami z chust góralskich. Na

## POLKI FOLKI

Największy pokaz mody folkowej w Polsce. Co roku pokaz odbywa się pod innym hasłem, często nawiązuje do żywiołów. I tak w 2014 roku w Bukowinie Tatrzańskiej w termach na tę okazję powstał pierwszy w Europie wybieg na wodzie – umieszczony był pod powierzchnią wody w basenie, a modelki chodziły po nim w kaloszach lub bosy. Ubiegłoroczny „Odłot”, nawiązujący do powietrza, miał miejsce w hangarach na lotnisku w Nowym Targu, królowały militarne, zgniłozielone kolory z folkowymi motywami. Pokazy mody realizuje pracownia Folk Design.

początku hejtowano mnie, że wymyślam, że profanuję strój góralski. Ale zawsze podkreślałam, że to interpretacja – przenoszę elementy stroju góralskiego na strój nowoczesny.

**– Kto zamawia u Pani suknie?**

– Klientki, które szukają ekskluzywności – tworzymy indywidualny projekt, a szyjemy na bazie prawdziwych materiałów góralskich, a nie żadnych poliestrów. Dziewięćdziesiąt procent klientów jest spoza Podhala, wiele z zagranicy: Irlandia, Holandia, Norwegia, USA. Niekoniecznie rodziny góralskie, tylko osoby, które cenią polski folklor. Zagranicą robi wielkie wrażenie.

**– A suknie ślubne?**

– Zaczęło się od tego, że napisała do mnie Polka, która na stałe mieszkała w Irlandii, z prośbą o suknię ślubną z elementami folkloru. Nie miała żadnego planu, totalnie mi zaufała. Powstała suknia z czerwonym gorsetem, gipiurowana w sercu z koronek z białym tiulem. Stała się topowa! Pojawiła się w magazynach modowych i na portalach – dziś to najbardziej kopiowana suknia w Polsce. Niefajnie – że bez praw autorskich, fajnie – że góralskie motywy idą w świat.

rozmawiała: **Maja Oziemba**



## ANETA LARYSA KNAP

– projektantka mody, absolwentka Szkoły Artystycznego Projektowania Ubioru SAPU. Projektuje od 15 lat, od 2010 roku prowadzi pracownię Folk Design w rodzinnym Nowym Targu, gdzie należy też do Związku Podhalan.



# Bania stawia na ekologię

*Hotel Bania od początku swojego istnienia nieustannie wprowadza rozwiązania, które mają minimalizować niekorzystny wpływ na środowisko.*



We wszystkich pokojach hotelowych zwykle żarówki zostały zastąpione energooszczędnymi, typu LED. W kranach zamontowane zostały specjalne nakładki redukujące ilość zużywanej wody. Rozwiązania proekologiczne wdrażane są również w administracji hotelu. Wprowadzony został elektroniczny system obiegu dokumentów, który pozwala na znaczne ograniczenie zużycia papieru – na poziomie 50% – oraz tuszy do drukarek – na poziomie aż 75%.

Działaniem ekologicznym o największym znaczeniu jest stosowanie w funkcjonowaniu hotelu technologii geotermalnej. W ramach budowy Term Bania zrealizowano odwiert, który oprócz zasilania parku wodnego, wspomaga również ogrzewanie hotelu. Woda geotermalna wydobywana z odwiertu GT-1 w Białce Tatrzańskiej ma swoje początki w wodzie opadowej, która od ponad 100 lat wnika w głąb ziemi, tworząc swoje pokłady pomiędzy warstwami skalnymi. Wydobywana jest z głębokości 2340 m, a jej temperatura wynosi aż 80°C. Baseny w parku wodnym napełniane są oczyszczoną i uzdatnioną w procesie technologicznym, prawdziwą wodą termalną. Przez hotelowe kaloryfery przepływa zaś ciepło, które pozyskiwane jest dzięki zainstalowanym wymiennikom.

Kolejnym ekologicznym źródłem energii stosowanym w hotelu są pompy ciepła, wykorzystujące tzw zrzutowe wody termalne. Co ciekawe, te same pompy, które zimą ogrzewają budynek, latem wykorzystywane są

**Działaniem ekologicznym o największym znaczeniu jest stosowanie w funkcjonowaniu hotelu technologii geotermalnej.**

w procesach chłodniczych. To dzięki nim działają zainstalowane w hotelu urządzenia klimatyzacyjne.

Stosowany jest również gaz LNG, który skroplony, w procesie re-gazyfikacji, uzyskuje postać lotną i jest wprowadzany do rurociągów gazowych. Wykorzystywany jest on w celach grzewczych, na potrzeby gastronomii oraz np. do wytwarzania pary zasilającej urządzenia pralnicze.

rw

# Rafa Wino *na Podhalu*

Wyselekcjonowane wina węgierskie z historycznego szlaku kupieckiego oraz najlepsze\* Prosecco w Polsce dostępne **w HOTELU BANIA\*\*\*\* Thermal & Ski**

Grof Degenfeld  
**Hárslevelű**

Charakterystyczny zapach kwitnącej lipy i lekko miodowy niuans. Na podniebieniu kwiatowe, z posmakiem brzoskwiń. Jest aromatyczne i delikatnie słodkawe, co sprawia, że można go połączyć z grillowanym drobiem oraz sałatkami z dressingiem ziołowym.

Petrény  
**Cabernet Franc**

Zachwycający dojrzałymi aromatami, pełny, delikatny ale i skoncentrowany. O łagodnych taninach. Stylowe wino z wysokiej jakości, uniwersalne w połączeniach z mięsami – w naszym typie szczególnie z jagnięciną.

Prosecco Extra Dry D.O.C.G. Valdobbiadene  
**Marsuret**

Bukiet jest delikatny, elegancki i kwiatowy. Il Soler będzie idealny dla tych, którzy szukają odrobiny słodczy – aromat młodego jabłka jest tu dojrzały i słodszy. W smaku pojawiają się również aromaty gruszkowe. Będzie idealne na aperitif i do lekkich owocowych deserów.

\* Złoty Medalista Grand Prix Magazyn Wino 2017



*Wymienione wina dostępne są, jako wyjazdowa pamiątka w hotelowym Lobby.*

**rafa**  
- W I N O -

Zapraszamy na zakupy - skład win w Nowym Sączu, ul. Węgierska 78  
Facebook - Rafa Wine & Spirit | Instagram - Rafa Wino  
Katalog: [www.rafa-wino.pl](http://www.rafa-wino.pl)



Komputery marki **HIRO**® z procesorami Intel® Core™ i7 to **najwyższa** jakość i wydajność. Dzięki temu nasze komputery są na **szczybie** niezawodnych urządzeń dla **gamingu**.

Szczegółowe informacje o produktach HIRO®:

[www.HIRO.com.pl](http://www.HIRO.com.pl)

POWERED BY

