

SPECJALNE ZMÓWIENIE:

PSTRAŃ

- w ziołach kg. w. - 5,5 zł/100g
- po turecku kg.
- faszerowany w białym winie

PODHAŁE

Nic nie zapowiada, by moda na Podhale i Zakopane miała przeminąć. Wręcz przeciwnie: tej zimy szykuje się zmasowany atak na podtatrzański sławek naszego kraju. Na szczęście pod Tatrami nie wszędzie są tłumy i pseudofolklor. Są też szlaki alternatywne, miejsca autentyczne - nieodkryte albo przynajmniej dobrze zamaskowane.

TEKST I ZDJĘCIA MARTA SAPAŁA

PSTRAŃ:

- smażony kg. w. 5,5 zł/100g
- smażony + sos czosnkowy kg. w. 5,5 zł/100g
- smażony zapiekany w sosie śmietanowym kg. w. 5,5 zł/100g
- smażony zapiekany w sosie chrzanowym kg. w. 5,5 zł/100g
- gotowany kg. w. 5,5 zł/100g

kg. w. 5,5 zł / 100g.

CHLEB PORCJA	0,5 zł
CYTRYNA ŚWIĄTEKA	1,0 zł
CYTRYNA PŁASTEREK	0,5 zł
HERBATA	2,5 zł
	2,5 zł
	0,5 zł
	0,5 zł

W Bigosówce prowadzonej przez Katarzynę Stachoń można zjeść pstrąga na 12 sposobów; na sąsiedniej stronie: widok na Rysy

KREM PIECZARKOWY (200 ml w tym 2g. boczku) 1g. groszek physiology)	5 zł
BARSZCZ CZERWONY 200 ml	3 zł
PASZTECIK (w tym 2g. farsz)	4 zł
BIGOS (200g. w tym 20g. mięso/udłina)	6,5 zł
PIERŚ 150g	9 zł
RYŻ PORCJA	2 zł
SZARLOTKA	3 zł
DOMINA PORCJA	
SURÓWKA	3 zł



zakopiańczycy trzymają się z dala od Krupówek. Na piwo chodzą do Karczmy u Ratowników, a nie baru Paparazzi. Ciastka kupują w Samancie – cukierni, która od 80 lat osładza życie tubylcom. Gości zabierają do Bąkowej Zohyliny, a gdy mają ochotę posłuchać góralskiego muzykowania, to ubierają się odświętnie i próbują wcisnąć do Sopy, gdzie na weekendowych koncertach ścisk taki,



charakter ma Budrysówka, pensjonat, w którym nawet w szczycie sezonu można udawać, że się jest na odludziu, a nie w centrum miasta zalanego przez turystów. Drewniano-kamienna willa jest ukryta między modrzewiami, w gigantycznym ogrodzie (na południowym zboczu Gubałówki). W domu jest miejsce dla ponad tuzina gości. Pokoje – do wyboru. Od minibuduaru w bielach po prawdziwie królewski apartament – z przedwojennymi boazeriami i meblami art deco. Architekci nie pożałowali wnętrzem Budrysówki światła. Największe wrażenie robi salon. Przestrzeń wciśka się do środka przez podzieloną na prostokąty taflę okna, słońce odbija się na stuletnim parkiecie. Na ścianie wisi portret pierwszego właściciela domu, generała Kazimierza Sosnkowskiego. To on w 1933 roku zbudował willę dla rodziny i nazwał ją Budrysówką – by zrobić przyjemność swoim pięciu synom.

Turyści, którzy zatrzymują się w Budrysówce, chwalać sobie nie tylko odosobnienie, ale też atmosferę. Nie ma tu recepcji, formalności, sztywnych terminów. Gdy w styczniu gruby na półtora, dwa metry puch zasypuje okolice



Podhale w sezonie. Tłum na stokach, ścisk na ulicach. Nawet górale bywają zmęczeni popularnością zimowej stolicy Polski, która z Zakopanego przesącza się na cały region.

Weźmy takie Murzasichle – jeszcze 20 lat temu było właściwie odcięte od świata. Rocznie przyjeżdżała tu garstka turystów spragnionych kontaktu z autentyczną góralską kulturą. W latach 90., gdy stromą drogę wzmocniono asfaltem, piętrowe góralskie chałupy zaczęły rosnąć.

Murzasichle, podobnie jak Poronin i dziesiątki małych osad, splotło się z Zakopanem. Jadąc dowolną podhalańską asfaltówką, mija się wsie zlepione w jeden organizm. Po obu stronach szosy dziesiątki kwater, regionalnych karczm i pensjonatów. Dyndają szyldy: kuchnia góralska, regionalna, swojska, ceperska. Czyli właściwie jaka? Smaczna? Warta spędzonych w niej godzin i wydanych dukatów, czy nie warta? Od nadmiaru możliwości tylko kręci się w głowie.

Szukając na Podhalu wyjątkowych miejsc, trzeba obrać sprawdzoną metodę, a ta jest prosta: wybierać te, które odwiedzają tubylcy. Dla przykładu

Ogród restauracji Bury Miś jest pełen niespodzianek autorstwa Bartka Kolbusza – ten góral został wycięty z puszkki i przyspawany do ramy roweru (powyżej po lewej); przygotowania do śniadania w Villi Toscana (powyżej po prawej); breloki do kluczy w Villi Toscana wykonała Celina metodą decoupage (po prawej); Budrysówka swoją nazwę zawdzięcza pięciu synom generała Sosnkowskiego (poniżej)

że trzeba kucnąć na schodach albo zwiisać z antresoli. Ale za to jaka atmosfera! Ogień w kominku. Raz skoczna, raz lżawa muzyka Karpat rozpisana na prym (1. skrzypce), sekund (2. skrzypce) i basetłę. Piosneczki. Przytupy. Improwizacje. I uśmiechnięte kelnerki, ubrane w białe bluzki i czerwone korale, roznoszące wśród gości talerze parującej kwaśnicy. – Ubrane, a nie przebrane – podkreśla Jan Zatorski, szef Sopy i jeden z muzyków grupy Zakopiany, która urzęduje regularnie „posiady” w karczmie.

Sopa to jedna z najstarszych karczm w Zakopanem i, prawdopodobnie, jedyna autentyczna. Podobnie autentyczny



i podchodzi pod same parapety, wydaje się, że ktoś odłączył świat zewnętrzny od prądu. Wiatr, sikorki w ogrodzie, echo z miasta – wszystko jest stłumione do zera. Dom nie przechodzi jednak w stan hibernacji, można się wsłuchać w jego wewnętrzne życie. Prawie 100-letnia willa jest gadatliwa i ruchliwa; schody trzeszczą, w kominach świszczce.

Budrysówka lubi się ze sztuką. Po drugiej stronie uliczki (która – jak ma nadzieję zarządca Budrysówki, Stanisław Spzytek – zostanie kiedyś nazwana



nazwiskiem generała) jest prywatna galeria należąca do jednych z najbardziej utytułowanych zakopiańskich artystów. Bogdan Dziadzio rzeźbi i maluje na drewnie, jego żona, Barbara Baniecka-Dziadzio: na szkle. Ich prace – ciepłe, pełne złocistego blasku, biblijnych postaci, rajskich ptaków, roślin jak ze snów – są rozchwytywane przez kolekcjonerów z całego świata. Można je oglądać w galerii urządzonej w suterenie ich prywatnego domu, a już za 200 zł zabrać kawałek ich twórczości ze sobą. Ukryta na południowym stoku Gubałówki Budrysówka to jedno z tych miejsc, które nie szuka rozgłosu. Wręcz przeciwnie – właściciele starają się zachować status miejsca dla wtajemniczonych. Takich, co miejsca na następny zimowy urlop rezerwują w połowie bieżącego. Podobnie jest w Chacie Walczaków w Zakopanem. Droga do domu w zakopiańskiej dzielnicy Zwijacze jest niełatwa, przy roztopach przypomina przeprawę przez azjatycki step. Ale warto. W nagrodę można popływać w prawdopodobnie jedynym w Zakopanem podziemnym basenie zainstalowanym w góralskiej chałupie. A potem wślizgnąć pod puchową kołdrę w pokoju stylizowanym



Bogdan Dziadzio wśród obrazów namalowanych przez żonę – Barbarę Baniecką-Dziadzio (u góry); nie przetrwało oryginalne umeblowanie Budrysówki – wnętrza zostały wypełnione zabytkowymi meblami po wojnie (po prawej)

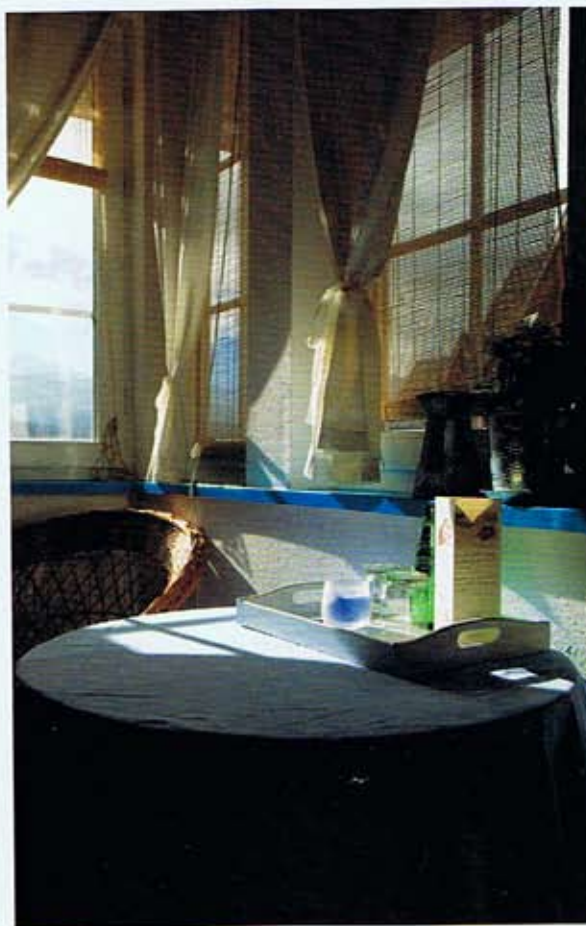
na mniśią cełę. Tylko ciemne drewno mebli i biel ścian. Z kolorami idealnie komponują się widoki zza okien. Kreski ogrodowych gałęzi, na których dyndają zmrożone jagody, przestrzenie hal, hen za nimi jodły, Giewont z krzyżem i wreszcie Wielka Krokiew.

Do budowy domu wykorzystano elementy starej chałupy, postawionej na parceli jeszcze przez dziadka właściciela. Do tego gont na dachu, płazówka na ścianach – po góralsku. Najtrudniej było z basenem. Architekt Adam Wagner (znany z projektu odbudowy Pałacu Saskiego w Warszawie) mówił: nie. Ale właściciel chaty Grzegorz Walczak się uparł. Efekt jest piorunujący. Na tle ścian, wyłożonych lokalnym, łupanym kamieniem, woda aż fosforyzuje.

Równie porażający widok, chociaż większego kalibru i naturalnego pochodzenia, czeka w Gliczarowie Górnym. Gliczarów to ukryty klejnot, największy sekret Podhala, pilnie strzeżony przez swoich wielbicieli, idealny na ucieczkę od zimowego podhalańskiego zgiełku. Ma bezkonkurencyjne położenie: w najwyższym punkcie 1006 metrów nad poziomem morza. Wyżej jest już tylko słynny Ząb nad Zakopanem. Wieś

rozciąga się na grzbiecie pasma górskiego równoległego do Tatr. Z północnej strony widać pogarbione Podhale, Beskidy i Gorce, z południowej: skalisty, grafitowo-srebrzysty grzebień Tatr.

Gdy w Gliczarowie przykurzy śniegiem, nie można się stąd wydostać. Trzeba się cieszyć przymusową izolacją, na szczęście jest gdzie. Na przykład w Sielskiej Górze, czyli którymś z trzech drewnianych domków na początku wsi. Typowe góralskie chałupki są poskładane z jasnych bali, kryte łamanym dachem. Przed każdą znajduje się placyk, nad nim balkon z panoramicznym oknem. Ława, fotele, czasem huśtawka. I urwisko, za którym krajobraz ostro zjeżdża w dół, by kilka kilometrów dalej powoli podnieść się pod wysoko umieszczony horyzont. W dole nitki mgły, górą przesuwały się chmury. Przeszczer jest jak maźnięta akwarelami: fluorescencyjna zieleń, obok rozcieńczony mlekiem błękit, stalowa szarość. Nigel Kennedy, ekstrawagancki skrzypek, krakowiak z wyboru, gdy przyjechał tu po raz pierwszy, oniemiał. I zarezerwował jedną z chałupek na kilka tygodni. Dla siebie, dla skrzypiec i dla pianina.



czasem żmudny – dobranie odpowiednich odcieni farby do wnętrza stojącej na korytarzu bielizniarki zabrało Celi kilka dni.

Jak na bed & breakfast przystało, w Villi serwuje się śniadania. Na kolację goście są wysyłani do sąsiadów. Na przykład do Bigosówki na pstrąga. Katarzyna Stachoń, z rodziny legendarnej góralki,



Twórca Sielskiej Góry, Czesław Majerczyk, długo szukał miejsca z odpowiednim widokiem. Podobnie jak właściciele Villi Toscana w niedalekim Murzasichlu. Pensjonat, jak nazwa wskazuje, nie ma nic wspólnego z góralskimi tradycjami architektoniczno-konsumpcyjnymi. Dom otynkowany na biało wygląda jak liliput zagubiony w krainie architektonicznych wielkoludów. Zbudowała go Niemka zakochana w Tatrach, a przejęła i urządziła zafascynowana Toskanią para górali z Podhala – Celina i Jurek. Swoich gości otaczają opieką, ale się nie narzucają. A ci rozsiadają się z winem przy kominku,

W pokojach pensjonatu Villa Toscana zawsze są świeże kwiaty (powyżej); z okien Niebieskiego Pokoju w Villi Toscana widać szczyty Tatr (u góry po lewej); w Nosalowym Dworze goście mogą podglądać kucharzy uwijających się przy pracy (u góry po prawej); na sąsiedniej stronie: podziemny basen w Chacie Walczaków w zakopiańskiej dzielnicy Zwijazce

zagadują sąsiadów. Często nigdzie już nie wychodzą. Wszystko jest na miejscu: ogień, wino, a nawet preteksty do rozmowy, dyskretnie rozsiane po domu.

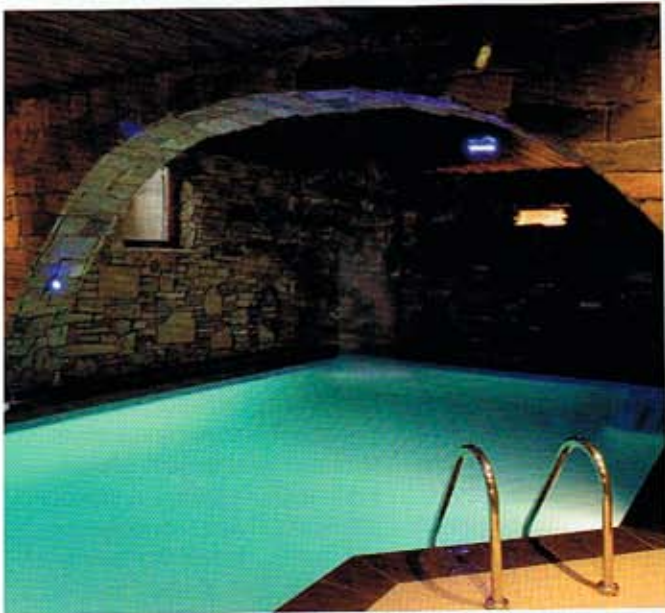
W „filmówce”, wspólnej sali na parterze pensjonatu, afrykańskie fotografie Celi sąsiadują z 16-milimetrowym projektorem filmowym Jurka, studenta łódzkiej Filmówki. Jest też klasyczny zestaw kina domowego i pokaźna kolekcja filmów; dużo niezależnych produkcji, realizowanych przez znajomych Celi i Jurka, klasyki i filmy upominki, zostawione tu przez gości. Po wyłożonej filcowym trawnikiem podłodze można chodzić boso, można się na niej rozciągnąć albo rozsiąść z kielichem chianti w którymś z zabytkowych, wybijanych czerwonym pluszem foteli kinowych, uratowanych z jednego z krakowskich kin. A skąd wziąć chianti? W znajdującej się piętro wyżej jadalni jest winna „biblioteczka”, gospodarze uzupełniają ją co miesiąc, podczas wypraw do Toskanii. Z Włoch przyjeżdżają też drobiazgi do pokoi: terakotowe słoneczko na ścianę, piękne szkło, nasiona toskańskiej lawendy. Cela zostawia je w pokojach jak tropy. W Różanym, Piaskowym, Niebieskim, Słonecznym... Ich urządzenie to proces,

telewizyjnej gwiazdy Zofii Stachoń-Bigos, przyrządza je na 12 sposobów, na patelniach, na węglowym piecu. Ryby są świeże, przywożone prosto z hodowli w niedalekiej Łopusznej.

Sąsiadka Bigosówki – Szymkówka – to z kolei góralszczyzna w nowoczesnym, prawie ascetycznym wydaniu. Szymkówka jest hybrydą; autentyczny 100-letni szalas pasterski przeniesiony tu z Wysokich Tatr, obudowany drewnianą konstrukcją, postawioną już współcześnie, za to ściśle według kanonu góralskiej architektury, opracowanego na początku XX wieku przez Władysława Matlakowskiego. Architekci Szymkówki wzięli z niego to, co najlepsze. Niewiele ozdób, złociste płazy na ścianach, wyszorowane do białości deski na tarasie i tradycyjne góralskie stolnice, czyli błaty, wycięte z jednego pnia. I tak najważniejszy jest widok. Granitowa koronka Tatr widoczna z tarasu i wnętrza karczmy, wyposażonej w trzynaście panoramicznych okien, może konkurować z gliczarowską. W sezonie codziennie gra kapela góralsko-cygańska. Można wybrać coś z długiej listy pyszności (od naleśników z bryndzą po smażone rydze). A na koniec kupić porcelitowy,

pasterski dzwoneczek – wyprodukowany na Podhalu, a nie w Chinach.

Po oryginalne i zupełnie niegóralskie pamiątki trzeba jechać do Bukowiny Tatrzańskiej, do Burego Misia – restauracji prowadzonej przez młode góralskie małżeństwo: Ewę i Bartka Kolbuszów. Bartek w służbowym odzieniu (czarny kombinezon, ciężki srebrny pas, lutownica w ręku) wygląda



jak industrialny demiurg z przyszłości. Iluminowane diodami drzwi w korytarzu prowadzą do jego warsztatu artysty-spawacza, gdzie ze złomu tworzy sztukę. Używając wymyślonego przez Bartka neologizmu: metalmorfozuje. Efekty tej metalmorfozy są zachwycające – spawacz jest autorem lamp o stalowych liściach, krzesel z kręgosłupami zespawanymi z łożysk, które można podziwiać w restauracji. Jedynym folk-akcentem w Burych Misiu jest wycięty z blachy zbójnik, wklejony między ramę a sztycę zaparkowanego pod domem, roweru Ural – tym sposobem zrobionego na unikatowy egzemplarz „Gurala”. Ewa lubi też przemycać góralskie elementy stroju: zakłada czerwone korale do tiszertu. W kwestii jedzenia gospodarze są już bardziej ortodoksyjni. Oscypki i baranina muszą być, choć szef kuchni (dziś Burego Misia, kiedyś jednego z największych zakopiańskich hoteli) stara się unikać karczmowej konwencji. Dania serwuje się tu na porcelanie, a herbatę podaje w imbryku, przy świecach.

Turyści, którzy szukają na Podhalu czegoś więcej niż klasyczny zestaw: ciupaga i owca, będą wizytą w Burych Misiu zachwyceni. Takich miejsc – stylowych i przyjaznych – jest na Podhalu coraz więcej. Być może po rozbudowie zakopianki i wejściu Polski do strefy Schengen, gdy Zakopane przestanie być tylko lokalną gwiazdą, pojawią się kolejne. Ani skansenowe, ani sezonowe, ani sklonowane, ale wyjątkowe, prowadzone z pasją i dla przyjemności. ■

Czy polskie rysie przetrwają?



To jeden z ostatnich polskich rysi na wolności.
Pozostało ich tylko 200!
To za mało, by mogły przetrwać.
Bez pomocy człowieka ich los jest przesądzony...

Ratuj polskie rysie!

wejdź: wwf.pl





→ **JAK DOJECHAĆ**

Do Zakopanego można dojechać pociągiem. Bilet na bezpośredni nocny pociąg (podróż 10 godzin) z Warszawy do Zakopanego kosztuje 55 zł plus dopłata za kuszetkę lub wagon sypialny. Za ekspres na tej samej trasie, z przesiadką w Krakowie na osobowy (podróż 6,5 godziny) trzeba zapłacić 100 zł. Wiele osób wybiera wariant łączony: podróż pociągiem do Krakowa i stamtąd prywatnym busikiem albo autobusem spod dworca do Zakopanego. Podróż trwa ok. 2 godzin, kosztuje 16 zł.



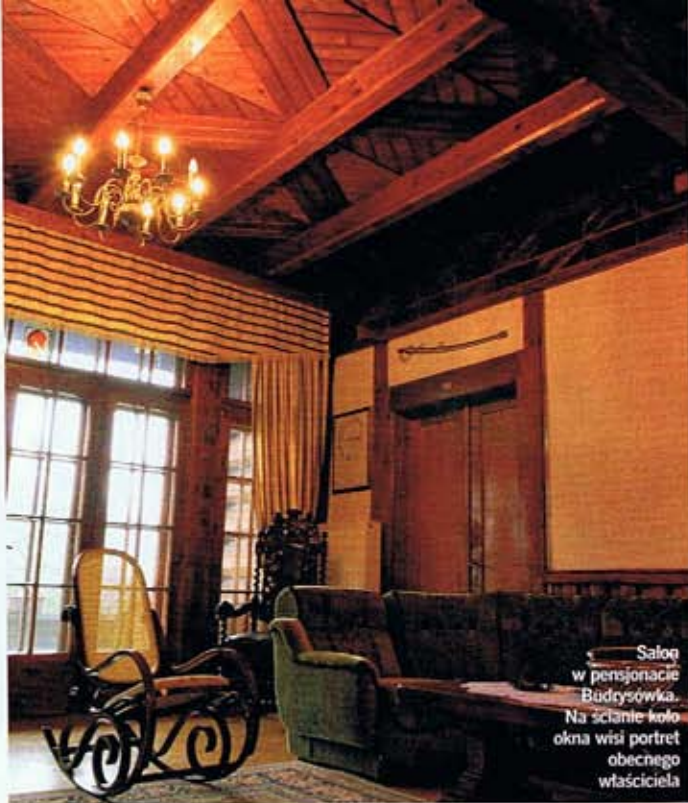
→ **GDZIE SPAĆ**

Budrysówka, ul. Ubocz 5, tel. 0 18 201 47 51, www.budrysowka.pl; jedyny taki pensjonat w Zakopanem, dawny dom generała Kazimierza Sosnkowskiego, od kilku lat znów w rękach rodziny. Goście obcują tu z wielką historią. Na życzenie organizowane są spotkania z ciekawymi zakopiańczykami, na przykład Kazimierzem Byrcynem, ratownikiem TOPR z 50-letnim stażem. Dwójka 220-280 zł.

Villa Toscana Bed & Breakfast w Murzasichlu, ul. Budzowa 2a, tel. 0 18 208 42 46, www.villatoscana.pl; unikatowe miejsce, przyjazne i nowoczesne; bez ciupag i oscypków. 7 pokoi o różnej wielkości: od 80 zł do 300 zł.

Sielsko Góra w Gliczarowie Górnym, Stasikówka 115, tel. 0 18 207 35 00, 607 864 828; trzy domki z najpiękniejszym widokiem na Podhalu. Zima już zarezerwowana, można polować na wczesnowiosenne weekendy. Domek dla 5-6 osób kosztuje 200-500 zł, w zależności od sezonu.

Chata Walczaków, Osiedle Związce 11, tel. 0 18 206 43 45, www.chatawalczakow.pl; pokoje



Salon w pensjonacie Budrysówka. Na ścianie koło okna wisi portret obecnego właściciela

PODHALE

Region położony poniżej linii tatrzańskich hal, rozciągający się na północ od najwyższych polskich gór. Najbliższe sąsiedztwo Tatr nazywane jest Skalnym Podhalem.

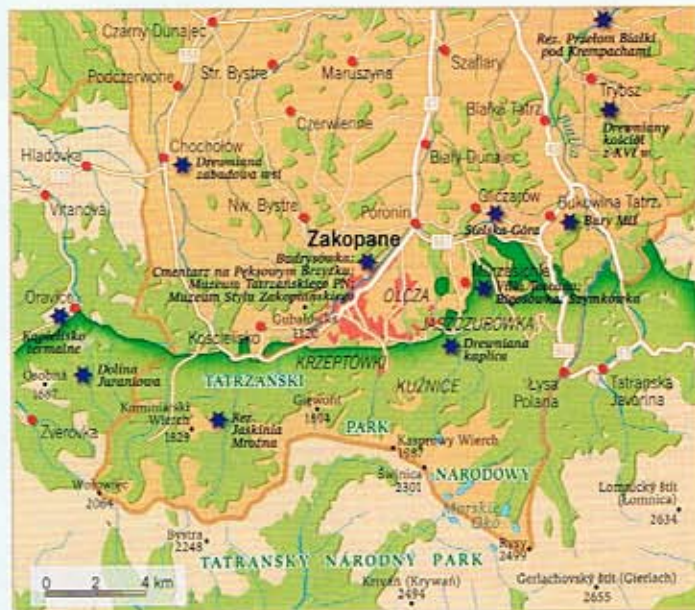
70-180 zł za osobę. Można wynająć całą chatę na wyłączność.



→ **GDZIE JEŚĆ**

Bury Miś, Bukowina Tatrzańska, ul. Długa 154, tel. 0 18 20 78 123; na wizytę w tym wyjątkowym miejscu trzeba sobie zarezerwować dość czasu i miejsca

w brzuchu, które przyda się zwłaszcza na: kartoflanego moskola (6 zł) z borowikami w śmietanie (24 zł), kwaśnicę na żeberkach (8 zł) i udziec barani (24 zł) z zasmażanymi buraczkami (4 zł). Potem jeszcze szarlotka (6 zł) i można się wyciągnąć na jednym z zaprojektowanych oraz zespawanych przez



Bartka foteli. A na koniec kupić słoik marynowanych rydłów (od 15 do 50 zł) albo świecznik ze śrub i kół zamachowych (od 300 zł)

Karczma Szymkówka, Polana Szymkówka, tel. 0 509 727 616, www.szymkowka.pl; efekt współpracy górala z warszawiakiem: karczma nie była jaka, bo wyposażona w widok. W karcie: grillowane oscypki (8 zł), żeberka (20 zł), naleśniki z bryndzą (15 zł) i barany pieczone (600 zł na 15 osób, na zamówienie). Karczma współpracuje ze słowackim ośrodkiem spa w Kolowrocie (10 minut samochodem), organizuje też ogniska, kuligi, wycieczki ski-tourowe i na rękietach oraz siedmiodniowe rajdy konne po Podhalu. Koszt to 2500-2900 zł od osoby.

Karczma Sopa, Kościeliska 52, tel. 0 18 201 22 16, www.sopa.pl; koncentrat autentycznej góralszczyzny, w kulinarnym i muzycznym wydaniu. Weteranka wśród zakopiańskich karczm. Urządzona na miejscu dawnej sopy (szopy) na terenie gospodarstwa rodziny Gąsienicow-Sieczków. Warto tu wpaść nie tylko na herbatę z prądem, talerz pysznego żurku czy żeberka z kapustą, ale przede wszystkim na weekendowe muzykowanie, przyciągające nie tylko amatorów, ale i profesjonalnych muzyków z całej Polski: jazzmanów, akademików i gwiazdy muzyki pop. **Nosalowy Dwór**, ul. Balzera 21d, tel. 0 18 20 11 400, www.nosalowydwor.zakopane.pl; góralszczyzna w (wielko)pańskim wydaniu. Dwupoziomowa, klimatyczna karczma należąca m.in. do Ewy Grabowskiej-Gaczorek, mistrzyni Europy w narciarstwie alpejskim. Można zamówić m.in. Nosalową Michę, która składa się z kilku rodzajów mięs, opiekanych przez kucharza na oczach klientów, na przenośnej kuchence. Micha dla dwóch osób kosztuje 135 zł. Knajpa jest przyjazna dzieciom, oprócz specjalnego menu dla maluchów oferuje też kącik do zabaw.

Cukiernia Samanta, 4 oddziały: Witkiewicza 2, Krupówki 4a, Kasprusie 34, Chramcówki 4, www.samanta.zakopane.pl; Samanta jest dla zakopiańczyków tym, czym Blikle dla warszawiaków. Już któreś pokolenie zajada się produkowanymi przez państwa Rzankowskich słodkościami: strudlami, semnikami,

własnoręcznie robionymi lodami czy ciasteczkową drobnicą, świetnie pasującą do kawy. Warto tu też wpaść na wytworne śniadanie: są jajka na różne sposoby (5-6 zł), naleśniki (8 zł), omelety (7-8,5 zł) i pierogi z jagodami (9 zł).

Najlepsze, jedyne, prawdziwe **oscypki** – mówią oscypkowi puryści – są w bacówkach (u **Klusia**, w bacówce pod Regłami, czy w **Witowie**, u pani Marii Zych). Cóż z tego, skoro zimą owce spędzone, a szopy zakluczone. Trzeba się posilkować oscypkami krowimi, które wcale nie są gorsze. Przecież to dobre, co komu smakuje. Górale świetnie wyczuwają koniunkturę na spożywczym rynku i od pewnego czasu na targu pod Gubałówką można kupić serki w kilkunastu odmianach: bardziej miękkie na kanapki, twardsze do grillowania, o różnym stopniu zasolenia i uwędrzenia. Średnia cena to 4-6 zł. Hitem są małe grillowane rydzołki, nierzadkie rydzami – można je kupić np. u gaźdżiny



Góralskie swetry w Bigosówce

u wylotu do Doliny Kościeliskiej. Kosztują 2 zł.

→ ATRAKCJE

Galeria Barbary Banieckiej-Dziadzi i **Bogdana Dziadzi** w Zakopanem, ul. Ubocz 22, tel. 0 18 206 24 52; wskazane wcześniej umawianie się. Prace artystów można też oglądać w kaplicy Jaszczurówka, zaprojektowanej przez Stanisława Witkiewicza.

Sweat Lodge, www.dajsobiewycisk.pl, tel. 0 505 401 012; kalifornijska idea zaszczepiona w Polsce przez entuzjastkę Barbarę Olszewską, która przetestowała to na własnej skórze. Nowy sposób na szybki powrót do formy. Ostry plan treningowy.

Kilkgodzinne, forsowne wycieczki górskie z przewodnikami tatrzańskimi, ćwiczenia na płaski brzuch, joga o poranku, masaże w nieograniczonych ilościach oraz pyszna kuchnia wegetariańska, przygotowywana przez szefa kuchni warszawskiej restauracji Sadhu. Baza m.in. w Chacie Walczaków. Koszt tygodniowego turnusu jest ustalany indywidualnie.

Biuro Przewodnickie Piotra Konołki, www.k2.zakopane.pl, tel. 0 18 201 42 61; specjalistyczne wycieczki górskie dla koneserów: od nauki wspinaczki i zachowania w wypadku zejścia lawiny po nietypowe, trudne wejścia na tatrzańskie dwutysięczniki (i nie tylko).

Aquapark Zakopane, ul. Jagiellońska 31, tel. 0 18 202 58 15, www.aquapark.zakopane.pl; hit ostatniego sezonu: zadaszony park wodnych rozrywek połączony z odkrytym basenem termalnym, pierwszym na Podhalu. Bilet trzygodzinny kosztuje 40 zł, ulgowy 22 zł.

i → INFORMACJE

Centrum Informacji Turystycznej, ul. Kościuszki 17, tel. 0 18 20 12 211

→ PRZEWODNIKI

„**Pieniny, Podhale, Orawa, Spisz – praktyczny przewodnik**”, Pascal, cena 40 zł
K. Strauchmann, „**Tajemnice Skalnej Ziemi**”, Rewasz, cena 16 zł
E. Dzikowska, „**Groch i kapusta – podróżuj po Polsce**”, Rosikon Press, cena 45 zł

@ → INTERNET

www.z-ne.pl
www.tatrypodhale.pl
www.ceper.com.pl

**czy HOSSA
czy BESSA**

Zawsze Radio PiN 102FM

www.radiopin.pl