

_2026

Bania

magazyn

**_GWIAZDA
NUMERU**

IWONA
PAVLOVIĆ

_WELL-BEING

PREZENTUJE
ZESPÓŁ BANI

**_KULTURA
NA BANI**

PIOTR
SZEWCZYK

**_WOKÓŁ
HOTELU**

NOWA GÓRSKA KRAJINA
WIĘKSZA STREFY ZABAWY

ZABIERZ DO DOMU

VREDESTEIN

TYRES



**NASZE OPONY
ZASŁUGUJĄ NA SWOJĄ
—— REPUTACJĘ**



PRODZY CZYTELNICY!



„Kolejne wydania „Magazynu Bania” od lat dokumentują rozwój naszego Resortu. Tym razem oddajemy w Państwa ręce numer, którego bohaterami są przede wszystkim najmłodszy Goście i ich Opiekunowie. Opowiadamy o nowej Górskiej Krainie oraz rozbudowanej Strefie Zabawy w Termie Bania – inwestycjach, które sprawiają, że rodzinny wypoczynek staje się jeszcze bardziej komfortowy i pełen atrakcji. Naszą wizytówką jest także doskonalenie oferty, dbałość o jakość usług oraz tworzenie przestrzeni, w której każdy może odnaleźć swój sposób na odpoczynek. Mam nadzieję, że lektura tego numeru pozwoli Państwu odkryć kolejne oblicza Bani – zarówno te zupełnie nowe, jak i te dobrze znane, lecz nieustannie rozwijane.

Paweł Dziubasik,
współwłaściciel Hotelu Bania ** Thermal & Ski**

„W świecie, który nieustannie przyspiesza, prawdziwym luksusem staje się umiejętność odnalezienia równowagi. Być może właśnie dlatego coraz częściej mówimy dziś o well-beingu – rozumianym nie tylko jako zdrowie, ale także jako świadome dbanie o ciało, umysł i dobre samopoczucie.

To właśnie ten temat przewodni towarzyszy najnowszemu wydaniu „Magazynu Bania”. W specjalnej wkładce przygotowanej wspólnie z zespołem Resortu pokazujemy różne drogi prowadzące do dobrostanu – od saunowania, morsowania i jogi po taniec oraz masaż twarzy. Wszystkie łączy jedna idea: znaleźć chwilę dla siebie i czerpać z niej prawdziwą przyjemność.

Nie zabraknie również rozmów z wyjątkowymi osobowościami. Bohaterką okładki jest Iwona Pavlović – międzynarodowa sędzia taneczna i jurorka popularnego tanecznego show telewizyjnego „Taniec z Gwiazdami”, tancerka i ambasadorka aktywnego stylu życia, doskonale znana Gościom Bani z sylwestrowych wydarzeń. O swojej muzycznej drodze opowiada także związany z Resortem artysta Piotr Szewczyk, którego talent od lat podziwiają stali bywalcy Białki i Podhala.

Zaglądamy również do miejsc, które współtworzą codzienny charakter Bani. Odwiedzamy Cukiernię, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnym cukiernictwem, a także przedstawiamy sylwetkę redaktora prowadzącego nasz magazyn, pokazując nieco kulisy jego powstawania.

Jak zawsze sporo miejsca poświęcamy temu, co nowe. Opowiadamy o Górskiej Krainie oraz rozbudowanej Strefie Zabawy w Termie Bania – inwestycjach, które najlepiej pokazują, że rozwój Resortu nie zwalnia tempa. Zapraszamy do lektury i odkrywania kolejnych historii, które tworzą Banię.

Redakcja

Redakcja
Wydawnictwo Góry i Góry Books
Projekt i skład
Weronika Krztoń
na zlecenie
Hotelu Bania **** Thermal & Ski





Odkryj Kopalnię Soli „Wieliczka”

Trasa Turystyczna

Zachwycająca podróż przez historię i kulturę. Idealna na rodzinną wyprawę.

Trasa Górnicza

Prawdziwy ekwipunek, realne zadania i niezapomniana przygoda dla odkrywców.

www.kopalnia.pl

Zaplanuj wizytę
i kup bilety online >>



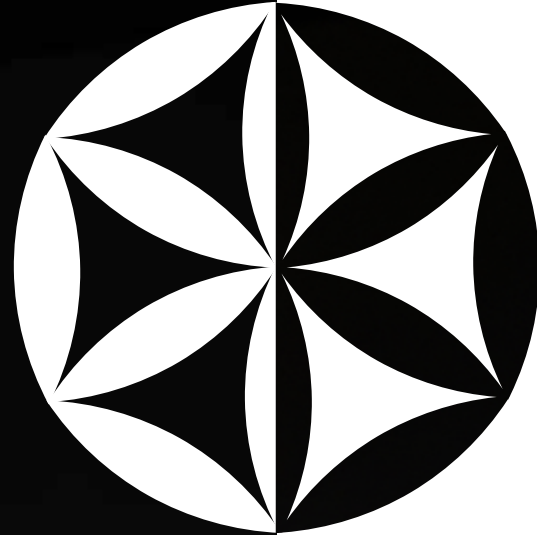
ST
HIS
P
S

8	_IWONA PAVLOVIĆ na parkiecie
22	_PIOTR DZIUBASIK Konsekwencja to podstawa
32	_FALA NOWOŚCI Większa Strefa Zabawy
40	_KRAINA DZIECIĘCEJ ZABAWY Nowa odsłona Górskiej Krainy
48	_SŁODKA STRONA BANI Kulisy pracy cukierników
58	_BANIOWY MINIBAR Własne produkty Hotelu
64	_PIOTR SZEWCZYK Głos z Podhala
73	_BANIA WELL-BEING* Prezentuje zespół Hotelu
94	_WIĘCEJ NIŻ HOTELOWY MAGAZYN Rozmowa z Piotrem Drożdżem
104	_LUKSUSOWA MODA W SERCU RESORTU BANIA Kolekcja narciarska 2026/27
114	_SERCE PODHAŁA Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy 2026 na Bani
122	PODHAŁE JAK Z OBRAZKA Sylwetka artysty Janusza Tycnera

*spis treści wkładki Well-being na stronie 92







_IWONA PAVLOVIĆ
NA PARKIECIE
JESTEŚMY TU I TERAZ

Od mistrzyni Polski po ikonę Tańca z Gwiazdami... Przy okazji prowadzenia Sylwestra na Bani Iwona Pavlović opowiedziała nam o swojej drodze, o miłości do tańca, która nie mieści się w jednym stylu, i o tym, dlaczego – mimo zmian w tanecznym świecie – najważniejsze wciąż pozostają emocje.

_Wraz z byłym mężem i partnerem tanecznym Arkadiuszem Pavloviciem tańczyła pani wszystkie 10 tańców, zdobywając kilkakrotnie mistrzostwo Polski – zarówno w „dziesiątce”, jak i tańcach latynoamerykańskich. Zazwyczaj tancerze choć minimalnie skłaniają się ku latino lub standardowi. Jak było w pani przypadku?

Trend specjalizacji zaczął się dopiero, kiedy my mieliśmy już duży staż. Nami kierowała miłość do tańca, a niekoniecznie do danego stylu, i faktycznie byliśmy jedną z ostatnich par, które specjalizowały się w „dziesiątce”.

Z perspektywy czasu uważam, że większe serce miałam do tańców latynoamerykańskich, ale gdy patrzę na stare nagrania, dochodzę do wniosku, że lepiej wypadałam w standardowych (śmiej). Może dlatego, że latynoamerykańskie zmieniły się bardziej drastycznie? Uwielbiam walc wiedeński i tango, a równocześnie rumbę i sambę. Wygląda więc na to, że mam takie „dziesięciotańcове serce”.

_Nawet w Tańcu z Gwiazdami widać tę specjalizację. Nie trzeba być profesjonalistą, aby to dostrzec.

Te style mają zupełnie inny charakter, pracują w nich zupełnie inne mięśnie. Każdy wybiera je według swoich preferencji i temperamentu, a potem idzie w tym kierunku. O specjalizacji decydują także względy praktyczne: przy stale rosnącym poziomie dużo trudniej byłoby osiągnąć mistrzostwo w obu stylach. Wiązałoby się to też z kosztami, biorąc pod uwagę ceny lekcji u najlepszych trenerów, a na pewnym poziomie są one niezbędne.

_Wydaje się, że tańce latynoamerykańskie są jednak zdrowsze, jeśli chodzi o wzorzec ruchu. Szczególnie zawodowe tancerki w ramie standardowej są obecnie nieprawdopodobnie wręcz wygięte.

To prawda. Patrząc na dzisiejsze turnieje, mam wrażenie, że my tańczyliśmy nie z ramą, tylko z rameczką, i nie wygięci, tylko prości. Ale także przy rumbie przeciążenia bioder są duże i te ruchy często nie są naturalne, więc cieszę się, że po latach nie mam problemów zdrowotnych. Zresztą każdy sport na poziomie wyczynowym przestaje być zdrowy.

_Z drugiej strony jako aktywność rekreacyjna taniec jest uważany przez WHO za najbardziej opóźniającą procesy starzenia formę ruchu. Skąd te jego właściwości?

Taniec uruchamia obie półkule mózgu jednocześnie. Z jednej strony mamy myślenie logiczne i koordynację: lewo – prawo, przód – tył, noga, ręka, głowa – wszystko ma działać precyzyjnie i „matematycznie”. Z drugiej strony jest muzyka, emocje, estetyka i przyjemność, czyli sfera artystyczna. Te dwa obszary muszą ze sobą współpracować.

Drugą niezwykle ważną rzeczą jest to, że taniec działa jak medytacja. Na co dzień głowa, szczególnie u kobiet, jest w ciągłym trybie zadaniowym: praca, dzieci, obowiązki, plany. A na parkiecie jesteśmy tu i teraz, w ruchu, w rytmie, w ciele. To daje ogromne odciążenie psychiczne. Widać je nawet u zawodowych tancerzy, którzy przychodzą zmęczeni, obolali, a po zajęciach wychodzą uśmiechnięci, pełni energii, jakby coś się w nich zresetowało.



Fot. Michał Bachulski

Sylwester na Bani

Jak wytłumaczy pani, że bachata czy salsa wydają się bardziej popularne niż wielka czwórka latinoamerykańska – rumba, cha-cha, jive i samba – które przecież też można traktować jako użytkowe?

Turniejowe tańce latinoamerykańskie, takie jak cha-cha, rumba lub samba, z biegiem lat stały się zbyt techniczne i oderwane od swojej pierwotnej natury. Kiedy byłam w Brazylii czy na Kubie i pokazywałam tam swoją sambę albo cha-chę, lokalsi nie rozpoznawali ich jako własnych tańców. To pokazuje, że formy turniejowe są w dużej mierze europejskimi, sztucznymi wytworami – przerysowanymi i uporządkowanymi na potrzeby rywalizacji.

Bachata i salsa zyskały amatorów, bo są bardziej użytkowe, bliższe ludziom i dają przyjemność od pierwszych zajęć. One też mają swoją technikę, ale nie odbierają radości z tańca. Jako nauczycielka coraz bardziej idę właśnie w tę stronę: uczyć ich w sposób przystępny, bez obsesji na punkcie przeprostów, ósemki w biodrach czy przesadnej kontroli ciała.

W Hotelu Bania miałam okazję uczestniczyć w salsation – spotkaniu z salsą. Jeden chłopak, samouk, poprosił mnie do cha-chy, którą uwielbiał. Tańczyliśmy tylko podstawowe figury, ale to była moja najprzyjemniejsza cha-cha od lat. On świetnie prowadził, doskonale się bawiliśmy, jak w salsie czy

kizombie, co po raz kolejny utwierdziło mnie w przekonaniu, że tak właśnie powinno się uczyć.

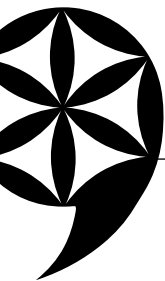
Czy popularność tańca w Polsce może jeszcze znacząco wzrosnąć?

Bachata jest już ogromnie popularna, między innymi dzięki Annie Lewandowskiej, która ją pięknie rozpromogowała. To, że bywa ona krytykowana za sensualność, jest dla mnie niezrozumiałe – taki jest charakter tego tańca. Krytyka pokazuje, że jako społeczeństwo wciąż jesteśmy dość konserwatywni i nie do końca oswojeni z bliskością oraz swobodą ruchu.

Ja zawsze będę kibicowała promowaniu tańca, ale jego towarzyska forma – która jest mi najbliższa – chyba nie odnotuje już takiego sukcesu, jak 20 lat temu, kiedy startował Taniec z Gwiazdami.

Pani odkryła tę pasję dość późno, bo w wieku 15 lat. Dziś chyba uznaje się, że aby osiągnąć wysoki poziom sportowy, trzeba zacząć dużo wcześniej.

W naszych czasach wiele osób, szczególnie w moim rodzinnym Olsztynie, decydowało się na treningi w okresie studiów, więc ten mój start był całkiem, całkiem... Potem dopiero pojawił się trend szkolenia dzieci, juniorów młodszych etc. Ale by świetnie tańczyć, naprawdę nie trzeba chodzić na zajęcia już w wieku sześciu lat.



Taniec towarzyski jest o relacji między kobietą a mężczyzną.

Często obserwuję też odwrotną tendencję. Trenowałam świetną dziewczynę, Asię Rydzyńską. Tańczyła od ósmego roku życia, a mając 18 – została mistrzynią Polski par młodzieżowych. I powiedziała: dziękuję. Pamiętam naszą rozmowę. „Asiu, jak to? Przecież takie talenty, jak twój, zdarzają się raz na kilka lat”. A ona na to: „Pani Iwono, dziesięć lat wystarczy”. Zatem zdarza się, że osoby zaczynające wcześniej wypalają się i kończą karierę, zanim przejdą do kategorii seniorskiej. I odwrotnie: takie, w których drzemie potencjał, mogą wystartować późno, a mimo to osiągnąć dobry poziom.

_Taniec nieustannie ewoluuje technicznie i dziś czołówka wykonuje figury dużo szybciej i bardziej akrobatycznie niż pary wygrywające zawody w latach 80. czy 90.

To ciekawe zjawisko, bo nie ma nowych książek o technice. Zapisane w podręcznikach zasady zostały dokładnie takie same, ale styl jest zupełnie inny. Mam wrażenie, że w czasie, kiedy ja robiłam jeden obrót, dzisiejsze pary potrafią wykonać cztery. Stawia się na sprawność i akrobatykę, nad czym trochę ubolewam, bo mam wrażenie, że mniej jest emocji i sensualności. Nie chcę tego oceniać jednoznacznie negatywnie, ale dla mnie taniec towarzyski jest o relacji między kobietą a mężczyzną. A jeśli idzie to stricte w fizyczność, ten aspekt siłą rzeczy cierpi. Znakiem czasów jest zresztą także cały nurt tańca towarzyskiego solo.

_Mogłaby pani wskazać wzór perfekcji? Kogo warto obejrzeć dziś, na przykład na serwisie YouTube? Ja jestem fanem pary Julija Zagorujczenko i Riccardo Cocchi.

Dziś dostęp do nagrań jest ogromny i podglądanie mistrzów jest rzeczywiście bardzo łatwe. A kie-

dy ja się uczyłam, próbowaliśmy coś kopiować z tańców nagranych na kamerze ósemce – ledwie można tam było dostrzec parę. Jeśli chodzi o ideał, dla mnie wciąż niedoścignieni są Donnie Burns i Gaynor Fairweather. Łączyli wszystko: technikę, charyzmę i styl. To wielokrotni mistrzowie świata w tańcach latynoamerykańskich, którzy wyznaczali trendy nie tylko w technice, ale także w wyglądzie par. Kiedy wychodzili na parkiet, wzbudzali zachwyt pod każdym względem. Odeszli niepokonani. Miałam okazję podziwiać ich także z bliska, bo zdarzyło mi się trenować z nimi na jednej sali. Na YouTube nie ma może takiej liczby ich nagrań, jak mistrzów kolejnych pokoleń, ale na pewno warto po nie sięgnąć.

_Chyba się nie pomylę, jeśli powiem, że spośród Polaków niemal równie wysoki status międzynarodowy zyskał Michał Malitowski, który tańczył w parze z Joanną Leunis.

Bez wątplenia. Młodsze pary teraz też sięgają wysoko, ale Michał był naprawdę w grupie „top of the top” na świecie. Teraz, jako trener, jest chyba nawet bardziej znany za granicą niż w Polsce – jeździ po całym świecie, dając lekcje w Japonii czy Singapurze. Z Joanną stworzyli parę o tyleż perfekcyjnym, co specyficznym stylu – zupełnie innym od wspomnianych przez Ciebie Riccarda i Julii. Pamiętam Michała z bardzo wczesnego etapu, kiedy w klasie B tańczył z Iwoną Golczak – miał wtedy czerwoną apaszkę, która była jego znakiem rozpoznawczym. Już wówczas zachwycał, a później zdobywał dla Polski mistrzostwa świata.

_Wielu wybitnych sportowców i artystów przyznaje, że jednym z najtrudniejszych mentalnie momentów





Iwona i Arkadiusz
Pavlović – wielokrotni
Mistrzowie Polski
w 10 tańcach

w życiu jest zejście ze sceny. Michał Malitowski, który zasiadał z panią w jury *Tańca z Gwiazdami*, także otwarcie opowiadał o swoich trudniejszych doświadczeniach. Czy pani również dostrzega takie zjawisko?

Zdecydowanie tak. Mogę sobie wyobrazić, że źródłem wielu trudności jest pustka, którą czujesz, gdy po raz ostatni opada kurtyna na scenie, na której brylowałeś. Jesteś na świeczniku: brawa, owacje, ludzie cię ubóstwiają, żyjesz tym w 100 procentach. I potem to kończy się z dnia na dzień.

Oczywiście nie byłam nigdy na takim poziomie sportowym jak Michał, ale samo odczucie jest mi bliskie, ponieważ – oprócz miłości mojego męża Wojtka – nic nie miało szans zastąpić euforii, jaką dawały mi starty w zawodach. Nieważne, czy wygrywałam, czy przegrywałam, było to coś niepowtarzalnego. Mimo że wielką satysfakcję sprawiają mi szkolenia, sędziowanie, branie udziału w programach i prowadzenie imprez, mimo że po zakończeniu kariery poznałam wiele pięknych aktywności, jak narciarstwo, jazda konna czy gra w tenisa.

Dlatego dobrze rozumiem, jak ważne jest, aby w takim momencie mieć wokół siebie pasje i nowe cele, ale przede wszystkim – bliskich ludzi. To oni

pomagają odnaleźć się w rzeczywistości, w której nie ma już codziennej rywalizacji, treningów i emocji związanych ze startami.

„Założyła pani kanał na YouTube i wrzuca na niego czasem kilka filmów ze swoich „złotych lat”. Jaka była motywacja?

Pomyślałam, że młodszymi pokoleniami, które oglądają *Taniec z Gwiazdami*, warto pokazać, skąd ta pani się wzięła. Przy okazji jest to świadectwo tego, jak w tym czasie taniec towarzyski się zmienił, bo w naszych pokazach zupełnie nie ma akrobatyki, która teraz jest wszechobecna. To były takie czasy, że mamy niewiele filmów, a jakoś jest, jaka jest. Cieszy mnie jednak, że komentarze są zwykle pozytywne.

„Pewnie każdy potrafi wymienić kilka filmów tanecznych: oczywiście *Dirty Dancing*, ale także *Shall We Dance* czy *Gorączkę sobotniej nocy*. Który docenia pani najbardziej?

Teraz na pewno niektórzy mnie zniechęcą, bo powiem wprost, że nie znoszę *Dirty Dancing*. Oczywiście Swayze jest świetny – ma w tym swoim mambo *flow* dziś charakterystyczne dla takich tańców, jak wspomniana bachata. Natomiast film zupełnie

Czasy kariery zawodniczej: po lewej – tańce latynoamerykańskie, po prawej – tańce standardowe



mnie nie wciągnął. Już bardziej zainteresowały mnie wspomniane obrazy z Jennifer Lopez czy Johnem Travoltą. Te filmy są specyficzne i może nie najwyższych lotów, ale mimo wszystko je lubię, bo przybliżają ludziom taniec w różnych formach i mogą do niego zachęcić.

Był też polski film z tego gatunku: *Kochaj i tańcz* z Izą Miko i Mateuszem Damięckim. Ciekawostką jest, że wystąpiłam w nim, chociaż po montażu zostały z tego może trzy sekundy. To były dwa dni zdjęciowe, a finalnie, jak ktoś zbyt długo mrugnie, może mnie przegapić (śmiech). Niestety, reżyser od kwestii tanecznych przegrał tam z głównym, więc sporo nakręconych scen wyleciało z finalnej wersji.

_W fabule filmu *Shall We Dance* pojawiają się zawody Blackpool. Ma pani jakieś wspomnienia z nimi związane? Czy rzeczywiście mają one tak kultowy status?

Oczywiście wciąż są to bardzo znane zawody, ale dzisiaj – gdy namnożyło się turniejów i organizacji – ich status nie jest już aż tak wysoki, jak kiedyś.

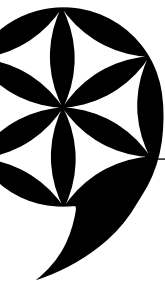
W czasie, gdy przenieśliśmy się z moim ówczesnym partnerem do Londynu, aby trenować, startowałam też w Blackpool. Niestety, najwyższej dotarłam

do „48” – nigdy nie udało się awansować wyżej. Natomiast był to dla nas piękny rytuał. Wynajmowaliśmy na tydzień pokój i w pełni korzystaliśmy z festiwalu tańca, a trzeba wiedzieć, że w tym czasie całe miasteczko żyje tylko tą imprezą. Wtedy nie było nas stać, aby zakupić normalne, siedzące miejsca, więc pokutowało się na jakimś schodku przez kilka godzin, aby potem – a czasem zawody kończyły się nawet o 2:00 w nocy – dobrze widzieć.

_Czemu akurat Wielka Brytania jest centrum tańca towarzyskiego? Pani wyjechała tam w 1987 roku, aby trenować pod okiem najlepszych – wielu pani kolegów i koleżanek po fachu ma podobne doświadczenia.

Bo tak naprawdę taniec towarzyski wywodzi się w dużej mierze z Anglii. Tam działały najważniejsze autorytety – to one opracowały podstawy stylu, techniki i system nauczania. Choćby Walter Laird, który napisał epokowy podręcznik techniki tańców latynoamerykańskich, czy Alex Moore, autor *Ballroom Dancing* – biblii tańców standardowych. Dlatego wszyscy jechali właśnie tam, żeby uczyć się od mistrzów.

Później, już po moich czasach, trochę zmienił się układ sił. Bardzo mocno do głosu doszli Włosi i dziś



Gdy wygrywasz po raz pierwszy,
jest to w pewnym sensie najczystsze.

to oni w dużej mierze trzymają wysoki poziom, szczególnie w łacinie. Można powiedzieć, że centrum trochę się rozproszyło. Teraz Anglicy jeżdżą trenować do Azji, na przykład do Japonii czy Singapuru, a nie odwrotnie. Natomiast kiedyś wyglądało to inaczej – ludzie przyjeżdżali do Anglii, wynajmowali mieszkania i po prostu żyli tańcem, codziennie chodząc na lekcje prowadzone przez utytułowanych nauczycieli.

_Który moment w karierze zawodniczej uważa pani za najbardziej wyjątkowy?

Nigdy nie otarłam się o podia Mistrzostw Europy czy Świata – to jeszcze nie był ten czas dla naszego tańca towarzyskiego. Ale jest taki sukces, który świetnie pamiętam – i to zarówno sam występ, jak i wejście na podium oraz wszystkie towarzyszące temu uczucia. Mam na myśli pierwsze mistrzostwo Polski w dziesięciu tańcach. Gdy wygrywasz po raz pierwszy, jest to w pewnym sensie najczystsze, bo potem już zawsze czujesz oddech konkurencji na plecach, a i sama masz wątpliwości, czy jesteś wystarczająco dobra. Pamiętam też powrót z Warszawy do Olsztyna maluchem i rozczerowanie, że nie ma kwiatów, dywanów i wiwatujących tłumów (śmiech). Myślałam, że od teraz będę królową, a skończyło się na dumie rodziców i poklepaniu po plecach przez braci.

_Decyzja o zakończeniu kariery była trudna czy przyszła w sposób naturalny?

To było łagodne przejście. Wróciliśmy wtedy do Polski z Anglii po bardzo trudnym, trzyletnim okresie harówki – ciężka, fizyczna praca na czarno przez całe dni, aby wieczorem przestać być Kopuszkiem, wskoczyć w sukienkę i trenować. Pary z innych krajów – Niemiec czy Norwegii – miały

wszystko finansowane przez rodziców, więc mogły skupiać się tylko na tańcu i przyjemnym życiu. Kiedy wylądowaliśmy z powrotem w kraju, uznaliśmy, że czas na nowy etap.

Po pierwsze, trochę nie mieliśmy już siły na dalsze dawanie z siebie 300% normy, aby zostać na szczycie w Polsce. Po drugie, postanowiliśmy założyć szkołę tańca, a to nie idzie w parze z inwestowaniem we własny rozwój. Udało nam się jednak w godny sposób pożegnać z areną: zajęliśmy drugie miejsce w Polsce – zarówno w standardzie, jak i łacinie. Choć z perspektywy czasu zdaję sobie sprawę, że stać nas było na jeszcze więcej. Niestety, nie wiedzieliśmy wtedy zbyt wiele o fizjologii treningu i wystartowaliśmy przetrenowani. Ale i tak było pięknie, a publiczność nagrodziła nasz ostatni turniejowy występ gromkimi brawami.

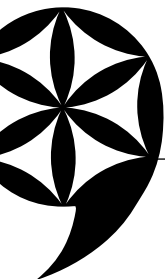
_Czy od razu po zakończeniu kariery zawodniczej chciała pani sędziować? Jak długa jest droga, aby zostać sędziną międzynarodową?

Od początku marzyła mi się kariera sędziowska, więc pierwsze egzaminy zdałam już w Anglii. Droga jest dość długa, bo trwa kilka lat, w trakcie których musisz sędziować na określonej liczbie turniejów różnych kategorii.

_Taniec towarzyski jest dyscypliną niewymierną, zatem sędziowanie jest trochę subiektywne. Widzimy to zresztą w Tańcu z Gwiazdami, gdzie profesjonalści – na przykład pani i Rafał Maserak – potrafią różnie ocenić dany występ.

Nawet przy sędziowaniu w profesjonalnych zawodach zdarzają się duże różnice. Podczas finału, w którym bierze udział sześć par, mamy określić miejsca od 1 do 6. I o ile rozbieżności 1–6 zda-





Mamy tylko półtorej minuty, w trakcie której widzimy taniec i musimy go natychmiastowo ocenić w kilku zdaniach.

rzają się rzadko, to już 1–4: dość często. Taniec z Gwiazdami jest programem rozrywkowym, więc siłą rzeczy aspekty techniczne schodzą na dalszy plan. Mimo to ja już przy pierwszej edycji zostałam poproszona, aby przemycać nutę profesjonalnego sędziowania do tego formatu, i tych wytycznych staram się trzymać. Rafał nie jest sędzią, a poza tym występował w programie, więc ma trochę inną perspektywę i mniej patrzy na detale typu pięta, palec, ruch bioder czy praca rąk. Ale i mi zdarza się przymknąć oko. Kiedyś Walter Laird, wspomniany już twórca techniki w stylach latynoamerykańskich, powiedział do mnie: „Iwona, w tańcu wszyscy robią błędy, ale sztuką jest tak zaczarować, aby nikt tego nie widział”. Również tu zdarza się, że ktoś przekazem artystycznym tak mnie zachwyci, iż tych błędów nie zauważę.

_W 2025 roku obchodzone było dwudziestolecie Tańca z Gwiazdami. Jak program zmienił się w tym czasie?

Diametralnie, ale takie są także zalecenia twórców pierwowzoru z angielskiej BBC. Ludzie, którzy pracują w rozrywce, wiedzą, że przez dwie dekady zasady tworzenia telewizyjnego show zupełnie się zmieniły. Przecież nawet sposób kręcenia filmów jest teraz zupełnie inny – wszystko stało się bardziej dynamiczne.

Przy pierwszych edycjach tańczono naprawdę proste układy, złożone z podstawowych figur, a dzisiaj muszą być igrzyska, krew, pot i ból. Jest sporo akrobatyki, emocji i stylów wykraczających poza ramy tańca towarzyskiego. Mimo to, jeśli para wykonuje coś z kanonu, staram się pilnować, aby chociaż trochę podstaw było – moją rolą jest wspomnieć, jeśli ich nie ma lub są zupełnie śladowe.

_Wraca pani do starych odcinków?

Brakuje na to czasu, ale jeden mój fan ma wszystkie nagrane i obiecał, że przekaże mi na dysku takie archiwum. Natomiast zawsze oglądam program po emisji, aby porównać, jak widowisko prezentowało się na żywo, a jak na ekranie. I muszę powiedzieć, że w telewizji wygląda to dużo efektowniej. Miewam wtedy refleksję, że może powinnam być łagodniejsza w ocenach, bo w telewizji zrobią jakiś dymek, objazd kamery, albo w ogóle nóg nie pokażą, i tych błędów nie widać. I wtedy wygląda, że się czepiam (śmiech).

_Zwyczajowo zadawano pani pytanie, kto z gwiazd był najlepszy na parkiecie, więc ja zapytam o ulubionych tancerzy w historii polskich edycji.

Miałam pięciu – Stefano Terrazino, Rafała Maseraka i Jana Klimenta oraz Jacka Jeschke i Michała Bartkiewicza – przy czym każdy był zupełnie inny. Stefano potrafił pokazać u swoich partnerek te najlepsze strony, a schować te słabsze. Maser wprowadzał dobrą energię i humor, które lubiły wszystkie dziewczyny. Janek był niezwykle opiekuńczy i troskliwy. Jacek i Michał to czysta elegancja. Wymieniłam panów, ale uwielbiam także panie, choćby Lenkę Klimentową, Hannę Żudziejewicz czy Sarę Janicką, ale też Anię Głogowską i Magdalenę Soszyńską.

_Wyłaszanie swoich opinii na żywo niewątpliwie jest wielką sztuką. Czy to prawda, że ma pani specjalny notes z sentencjami, spostrzeżeniami i cytatami, które mogą się przydać?

Zgadza się. Nie ma już wielu takich programów, które od początku do końca są na żywo. Ewentualnie część z nich transmituje live finały. Mało kto zdaje sobie



Zajęcia w Klubie Bania |

sprawę, że powiedzenie tych kilku słów to nie lada sztuka. Nie oglądamy prób, więc mamy tylko półtorej minuty, w trakcie której widzimy taniec i musimy go natychmiastowo ocenić w kilku zdaniach. Staram się już w pierwszej połowie wykonania zdecydować, czy jestem bardziej na tak, czy na nie. A przecież zwykle trzeba w swojej wypowiedzi wskazać i mocne, i słabe strony. W dodatku powinniśmy brać pod uwagę poziom wcześniejszych pokazów.

Jest to więc spore wyzwanie i dlatego prowadzę te swoje zeszyty. Jeden jest bardziej taneczny – związany z techniką. A drugi ma charakter ogólny. Ten pomysł przejęłam od Beaty Tyszkiewicz, która – czasem nawet na serwetkach – robiła notatki, aby potem wykorzystać wychwycone frazy w swoich książkach. Ja także zapisuję różne powiedzonka, zasłyszane sformułowania czy oryginalne myśli. Czasem mija kilka lat, zanim ich użyję na wizji.

„Może to panią zaskoczy, ale dla mnie ma pani energię podobną do nieodżałowanego Zbigniewa Wodeckiego. Wiem, że on był w programie „dobrym policjantem”, a pani – wręcz przeciwnie, ale macie porównywalną swadę w wypowiedziach.

To oczywiście miód na moje serce. Zbyszek był nie tylko wielką gwiazdą i legendą naszej estra-

dy, ale także wspaniałym człowiekiem: przesympatycznym, bezproblemowym i dżentelmeńskim. Facetem z krwi i kości. I rzeczywiście, mimo że on zwykle oceniał dobrze, a ja byłam raczej od „czepiania się”, miło nam się obok siebie siedziało. Otaczaliśmy się dobrą energią, którą zachowałam w pamięci do dzisiaj.

„Chyba nawet życie podobnie, bo on również spędzał co najmniej połowę roku na walizkach. Czy jako osoba, która spała w tysiącach hoteli, ma pani jakiś ciekawy patent na ułatwienie życia w podróży?

Zwłaszcza w wypadku służbowych wyjazdów mam przemyślaną i starannie skomponowaną listę klubowych rzeczy, które muszę zabrać. Poza tym lubię spakować wcześniej wszystko, co najważniejsze, i tej walizki już nie ruszać. Jeśli na jakimś etapie podróży zatrzymuję się na jeden nocleg w innym miejscu, to pod tym kątem pakuję się do osobnej, mniejszej torby. A na miejscu, nawet jeżeli spędzam w hotelu tylko jedną noc, zawsze rozkładam rzeczy na półkach. W ten sposób tworzę namiastkę domu. Może dzięki temu świetnie się tam czuję.

„Mimo wszystko pozostała pani wierna Olsztynowi – to tam zaczęła pani trenować w klubie Miraż,

a już w XXI wieku założyła własną szkołę. Jest pani lokalną patriotką?

Chyba można mnie tak nazwać. Tam jest moje miejsce. A przecież miałam różne propozycje, na przykład aby uczyć w San Francisco. Jednak kiedy rok po powrocie do kraju otworzyliśmy szkołę tańca w Olsztynie, nie wykonałam tego telefonu do Ameryki, chociaż propozycja była aktualna. Ostatnio nawet mój bratanek żartował: „Ciociu, gdybyś była w amerykańskiej wersji Tańca z Gwiazdami, nie wiedziałabyś, co zrobić z pieniędzmi”. Oczywiście kiedy zaczął się ten program, myślałam, żeby – dla wygody – przeprowadzić się do stolicy. Ale nigdy nie żałowałam, że tu zostałam. Olsztyn jest miastem „w sam raz”: nie za małym, nie za dużym. Ludzie mnie rozpoznają, ale nie jest to męczące. Mieszkam w takim miejscu, że mam pod nosem las miejski z jeziorem – coś absolutnie pięknego i wyjątkowego. A równocześnie po dwóch godzinach jazdy mogę być w Warszawie.

_A dzięki mężowi polubiła pani też góry.

To prawda. Wcześniej byłam w nich może raz, jeszcze jako dziecko. I muszę przyznać, że to było niezwykle doświadczenie. Poczułam się tam bardzo mała – podobne wrażenie pamiętam z pierwszego spotkania z morzem. Ale przekonałam się też, że wędrówki mają wspaniałe działanie terapeutyczne i świetnie oczyszczają umysł. Często chodzimy razem po górach, milcząc – każde z nas zanurzone we własnych myślach. I sprawia nam to ogromną przyjemność.

Mam też zabawną anegdotę związaną z górami. Naszą pierwszą wspólną wycieczką, niedługo po poznaniu się, był wypad na Wołowiec. Wtedy niemal dosłownie wleciałam na tę górę, unosząc się na

oparach miłości. Zbiegło się to w czasie z początkiem Tańca z Gwiazdami. Kiedy schodziliśmy, mijający mnie ludzie mówili „dzień dobry”. Byłam dumna jak paw, przekonana, że to efekt mojej rosnącej rozpoznawalności, czym oczywiście podzieliłam się z Wojtkiem. A on tylko się roześmiał: „Chcesz, to pójde pierwszy i też będę gwiazdą”. Wtedy odkryłam, że witanie się na szlakach to po prostu zwyczaj wśród turystów... (śmiech)

_Prowadziła pani już dwa Sylwestry w Hotelu Bania. Zawsze miała pani lekkość wypowiedzi w sytuacjach publicznych czy przyszło to z czasem?

Cieężko mi ocenić siebie sprzed lat. Natomiast chyba miałam do tego jakiś dryg, bo wspaniała pedagoga i moja trenerka Maria Jolanta Felska, która wprowadzała mnie w świat tańca, sprawiła, że już jako nastolatka prowadziłam jakieś spotkania i trzymałam mikrofon. Od *Tańca z Gwiazdami* mam takich występów bardzo dużo – zarówno na branżowych imprezach, jak i przed szerszą publicznością. Mimo praktyki wciąż się stresuję, bo zawsze zależy mi, aby trafić do ludzi. Nawet nie chodzi o to, aby mnie pokochali, ale by dobrze się czuli i bawili.

_A czego życzyć pani na 2026 rok?

To zabrzmiał banalnie, ale jednak przede wszystkim zdrowia. Kiedyś takie życzenia uważałam za wyswiechtany frazes. Podobnie jak powiedzenie: „w zdrowym ciele – zdrowy duch”. Ale z biegiem czasu widzę, że to jest jednak najważniejsze i jeśli nic nam nie dolega, możemy wszystko. Proszę mi więc życzyć tylko tego, a o resztę ponegocuję z Panem Bogiem. Może coś jeszcze dorzuci?

Rozmawiał: **Piotr Drożdż**



BANIA MUSIC CLUB

Przetestuj nasze centrum rozrywki, poziom -1





_PIOTR DZIUBASIK

KONSEKWENCJA TO PODSTAWA

fot. Piotr Drożdż

Od początku szedł w technicznym kierunku: zaczynał od rozkręcenia roweru dziadka, a potem produkcji maszyn w garażu, aby po latach jego technologie naśnieżania działały na stokach całego świata. Dziś koncentruje się na imponującej inwestycji: kolei gondolowej łączącej dwie miejscowości, Białkę Tatrzańską z Czarną Górą i Litwinką.

_Damian czy Piotr – od tego wypada zacząć. Jak właściwie powinniśmy się do pana zwracać?

Formalnie mam na imię Damian, ale od lat używam imienia Piotr i zdecydowanie lepiej się z nim identyfikuję. To zamieszanie ma чисто rodzinne źródło. Gdy miałem już kilka miesięcy, babcia Antosia powiedziała rodzicom, że w domu muszą być „Piotr i Paweł”, bo inaczej nie wyobraża sobie, jak będzie się do nas zwracać. I tak zostało. Damian funkcjonuje oficjalnie, Piotr na co dzień. Czasem nawet żartuję, że to się przydaje – zależnie od sytuacji Piotr jest albo go nie ma, podobnie z Damianem (*śmiech*).

_Był pan podobno oczkiem w głowie dziadka Karola.

Możliwe, choć myślę, że raczej dlatego, że ciągle mu coś „udoskonalałem”. Najlepszy przykład to jego nowy rower Wigry. Był nowiutki, składany, z oświetleniem. Po miesiącu nie miał już świateł, połowy elementów i w zasadzie przestał jeździć. Zawsze mnie ciągnęło do rozkręcania, sprawdzania, kombi-

nowania. Dziadek chyba to lubił – nawet jeśli efekt nie zawsze był zgodny z jego oczekiwaniami.

_A jak spędzaliście dzieciństwo? Paweł pasjonował się sportem, pan też szedł w tym kierunku?

Paweł miał predyspozycje i uprawiał w klubie narciarstwo zjazdowe. Ja nie miałem aż takiej smykałki do sportu, więc podchodziłem do tego rekreacyjnie. Od początku czułem, że moje miejsce jest bliżej maszyn niż zawodniczych tras.

_Jakie wartości z domu rodzinnego okazały się kluczowe w biznesie?

Przede wszystkim konsekwencja: ona cechuje zarówno mnie, jak i brata. Ojciec nauczył nas, że jeśli coś zaczynasz, musisz to dowieźć do końca. Nie da się jednego dnia budować wyciągu, a drugiego stwierdzić, że jednak nie. Od początku dawał przykład, że jeśli chce się coś osiągnąć, trzeba dojść do tego solidnością i ciężką pracą.



Piotr Dziubasik w siedzibie
Supersnow w Maniowach |

A ja tak naprawdę bardziej lubię tę pracę niż szkołę, w której kombinowałem tylko, jak szybko skończyć i móc pomagać ojcu. To były czasy, kiedy nasza „produkcja wyciągu” odbywała się w szopie: przy jednej wiertarce i maszynie do cięcia. Dzisiaj są technologie CNC, gdzie wszystko się programuje. Wtedy dzięki determinacji i kreatywności robiliśmy coś z niczego.

Pawła od początku ciągnęło do hotelarstwa, pomagał w pensjonacie. Rozumiem, że pan od razu skreślił w inną stronę, która miała zaprowadzić do Supersnow?

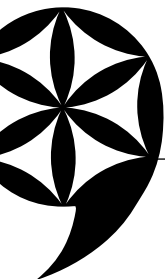
Tak, od początku interesowałem się sprawami technicznymi. Kiedy pod koniec lat 80. ojciec sprowadził pierwszy ratrak, byłem zafascynowany. Jeździłem nim już w wieku 12 lat. Kolejną fascynacją była armatka śnieżna, którą rodzice kupili w 1994 roku. Wtedy też pojawiła się refleksja, że technologia może realnie wpływać na rozwój całego ośrodka.

Znalazłem zdjęcie tej armatki, konstrukcji Kazimierza Tarsy, na facebookowym profilu Supersnow. Wyglądała dość prymitywnie.

Oczywiście – w porównaniu z dzisiejszymi maszynami bardziej przypominała betoniarke. Ale pan Tarsa był innowatorem. Zaczynał realizować swoje pomysły jeszcze podczas pracy w Świdnickiej Fabryce Pomp, a potem założył własną działalność. Jedną z jego pierwszych armatek zapoczątkowała przełom w historii stoku Bania. Wtedy temperatury ujemne były stabilne, wystarczyła jedna armatka na stoku, aby zapewnić warunki w okresie Bożego Narodzenia. Obecnie na tej samej powierzchni jest 16 armatek.

Supersnow zaczęło się od serwisowania sprzętu?

Tak. Na początku były naprawy, remonty, praca przy używanych maszynach sprowadzanych ze Skandynawii. Kiedy jednak znajomy został przedstawicielem marki Lenko ze Szwecji, zaproponował mi, abyśmy pojechali na szkolenie do Östersund, gdzie



Zobaczyłem z bliska proces produkcyjny i pomyślałem, że to nie jest takie skomplikowane i da się go przełożyć na nasz grunt.

mieściła się siedziba tej firmy. Zobaczyłem z bliska proces produkcyjny i pomyślałem, że to nie jest takie skomplikowane i da się go przełożyć na nasz grunt. Tak narodził się pomysł stworzenia polskiej armatki śnieżnej. Ale, jak się to mówi: „diabeł tkwi w szczegółach”

_Czyli pierwsza produkcja nie do końca okazała się sukcesem?

Była przede wszystkim szkołą życia. Pamiętam, jak ojciec mówił mi w tamtym czasie, że podpatrzenie czegoś też jest sztuką, bo łatwo zrobić błąd i wtedy wszystko się posypie. I faktycznie tak się stało. Pierwsza armatka powstała w 2004 roku, ale po drodze pojawiło się mnóstwo problemów: brak narzędzi projektowych, intuicja zamiast obliczeń, kredyt, presja czasu. Wyprodukowałem mniej maszyn, niż planowałem, a do tego wymagały one poprawek. W rezultacie sezon nie wypalił. Nauczyło mnie to pokory, ale kolejny był już lepszy.

_Co okazało się najtrudniejsze na starcie w tej branży?

Z reguły maszyny pracują około 200–300 godzin w sezonie, ale przez ten czas muszą być bezusterkowe. Początkowo planowałem zlecanie wielu komponentów podwykonawcom, lecz okazało się, że często nie były one satysfakcjonujące pod względem jakości. Wtedy zrozumiałem, że jeśli tych najważniejszych nie zacznę produkować sam, będę musiał zwinąć interes.

_Wraz z rozwojem zmieniały się też lokacje. Zaczęliście – jak wiele biznesów – w garażu, a potem Supersnow przeniósł się do budynku w miejscu, w którym teraz jest Bania Family House.

Tak, stopniowo przybywało pracowników, więc rosło zapotrzebowanie lokalowe. Przeskok ze 100-metrowego garażu do budynku, który miał 500 metrów powierzchni, dał nam nowe możliwości. Zatrudnienie konstruktorów, planowanie produkcji, myślenie długofalowe. Stopniowo wchodziliśmy w erę automatyzacji maszyn. Można powiedzieć, że nawet staraliśmy się wyprzedzić czasy, próbując – jako pierwsi – wprowadzić do branży panele dotykowe. Niestety, wtedy to się nie przyjęło. Był 2008 czy 2009 rok, więc standardowo w telefonach nie było jeszcze ekranów dotykowych. I okazało się, że operatorzy nie umieli ich obsługiwać, więc musieliśmy wrócić do tradycyjnych przycisków. Trudno to postrzegać jako błąd, ale takie dążenie do innowacji też nas wtedy trochę kosztowało.

_Początkowo zapewne koncentrowaliście się niemal wyłącznie na rynku polskim?

W tym czasie zachodnie maszyny były bardzo drogie. Poza tym zakupienie ich wcale nie gwarantowało obsługi serwisowej w Polsce. Dostrześliśmy w tym szansę, by zapłacić lukę na rynku. Oczywiście prawie od początku uczestniczyliśmy w największych na świecie targach i powoli zdobywaliśmy rozpoznawalność. Naszą małą ekspansję zaczęliśmy od Czech. Ważny był wspomniany już etap przeprowadzki z garażu do większego budynku, ale rewolucja nastąpiła dopiero w 2015 roku, po przeniesieniu się do hali z prawdziwego zdarzenia w Maniowach. Od tego czasu faktycznie możemy mówić o pełnej produkcji zautomatyzowanych systemów, a nie tylko maszyn.

_Czy może pan krótko wyjaśnić laikowi, czym różni się nowoczesny sprzęt do naśnieżania od tego sprzed 15 lat?



Szusowanie na stoku
Bania Ski, gdzie
wszystko się zaczęło



Na hali produkcyjnej
| w Supersnow...

Wtedy 80% procent urządzeń, które produkowaliśmy, było manualnych: należało fizycznie podejść do maszyny, włączyć wentylator, kompresor i wszystko ustawić. Co więcej, jeśli zmieniały się warunki – temperatura i wilgotność – ktoś musiał pójść i to przełączyć. Bo warto wiedzieć, że nieadekwatnie skalibrowana armatka może nawet zacząć robić wodę na stoku. Przy niestabilnej pogodzie trzeba było więc stale wszystkiego pilnować. Dzisiaj znakomita większość sprzętu jest w pełni zautomatyzowana: sterowana zdalnie i zintegrowana z ratrakami, które mają systemy pomiaru pokrywy śnieżnej.

_A jak to wygląda obecnie na Kotelnicy? Większość systemów jest wasza i spełnia najwyższe standardy?

Część jest nowa, a te starsze są stopniowo przebudowywane i automatyzowane. Natomiast nie wszystko jest nasze – nie jest aż tak różowo (*śmiech*). Obecnie w Europie liczą się jeszcze tylko dwie, bardzo mocne firmy: TechnoAlpin i Demaclenko –

obie z Włoch. Intuicyjnie wydawałoby się, że sprzęt od nas to najprostsze rozwiązanie, skoro jest lokalna firma i serwis na miejscu. Ale jednak jako Polacy mamy trochę taki mental, że wolimy kupić coś zachodniego niż krajowego. To chyba ciągle są naleciałości z czasów komuny. Mówię zarówno na podstawie doświadczeń z naszego białczańskiego podwórka, jak i z szerszej, ogólnopolskiej perspektywy przetargów, które się w różnych miejscach odbywają. Na szczęście to nastawienie zmienia się na lepsze, a równocześnie Supersnow nie musi już bazować tylko na przychylności inwestorów polskich, bo mamy swoje miejsce na zagranicznych rynkach: rumuńskim, czeskim i wielu innych.

_Jak zmiany klimatyczne wpływają na tę branżę?

Dwadzieścia lat temu na hektar stoku przypadała przeciętnie jedna armatka. A dzisiaj są trzy lub nawet cztery. Bierze się to stąd, że okna pogodowe z minusową temperaturą są znacznie krótsze. Mamy na przykład cztery czy pięć dni mrozu

...i na szczycie
Kotelnicy Białczańskiej |



w listopadzie i jeśli ich w pełni nie wykorzystamy, w grudniu możemy już nie naśnieżyć. Tracimy w ten sposób ważną część sezonu. Te ośrodki, które są przygotowane, aby w tak krótkim czasie wyprodukować wystarczającą pokrywę, wygrywają.

_Mówiliśmy już dużo o automatyzacji, ale nie padła ważna nazwa, którą wszyscy w branży kojarzą z waszą firmą – mam na myśli autorski system Snowmatic.

To serce naszej infrastruktury, zarządzające systemem pomp, zbierające informacje o pokrywie śnieżnej i monitorujące warunki pogodowe. Gromadzi szereg danych, aby kontrolować całą maszynę na stoku.

_Zdecydowaliście się na dopuszczenie do firmy państwowego inwestora. Czy z dzisiejszej perspektywy postrzega to pan jako dobry krok?

Zdecydowanie tak. Po pierwsze: jesteśmy jeszcze bardziej wiarygodni, szczególnie dla inwestorów

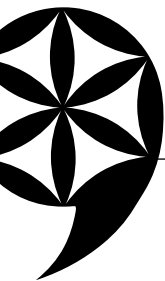
zza granicy. Po drugie: dzięki temu współpraca z Polskimi Kolejami Linowymi zyskała na dynamice.

_Z tego, co wiem, nie skupia się pan obecnie tak bardzo na Supersnow, gdyż znalazł pan kolejne wyzwania zawodowe w Resorcie.

Lubię tworzyć nowe rzeczy i siedzenie w jednym miejscu mi nie służy. Po długich latach pełnienia w firmie wiodącej roli przyszedł czas na nowy etap. Postanowiłem zaufać ludziom, którzy w Supersnow pracują szmat czasu, bo wyszedłem z założenia, że są w stanie samodzielnie prowadzić i rozwijać ten projekt. Oczywiście wciąż zasiadam w radzie nadzorczej i staram się być na bieżąco. Ale wróciłem do starej idei mojego ojca, który już w latach 80. myślał o jakiejś formie kolei linowej biegnącej na Litwinkę.

_Czyli teraz koncentruje się pan w dużym stopniu na tej inwestycji?

Powiem więcej – niemal wyłącznie na niej. Sam proces administracyjny był bardzo angażujący. Po



Zima pozostanie ważną, ale lato – rowery, infrastruktura outdoorowa – będzie coraz istotniejsze. To kierunek, w którym idą najlepsze ośrodki w Alpach i w którym musi iść także Białka.

pierwsze dlatego, że teren inwestycji jest rozległy, a właściciele gruntów jest bardzo wielu. Po drugie, linia kolei gondolowej przechodzi nad obszarami chronionymi, więc wymagało to szeregu opracowań, aby uzyskać pozytywną decyzję środowiskową. Finalnie proces zawarcia wszystkich umów dzierżaw i uzyskania ostatecznego pozwolenia na umowę trwał pięć lat. Na szczęście tę fazę mamy już za sobą.

_Pierwsze wizualizacje kolei publikowaliśmy w wydawnictwach Hotelu już w 2020 roku. Kiedy więc, wedle dzisiejszego oglądu sytuacji, możemy się spodziewać oddania jej do użytku?

Jesteśmy na etapie projektu wykonawczego i równolegle toczy się proces wyłonienia dostawcy kolei gondolowej. Ma ona mieć charakter widokowy, więc kwestia wyboru właściwej infrastruktury – chociażby efektywnych przeszkleń – jest bardzo istotna. Wyobrażenie o skali inwestycji niech da wysokość najwyższej podpory między Białką a Czarną Górą – ma ona mieć 69,5 metra. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, wystartujemy z budową wiosną 2027 roku, a skończymy ją w grudniu 2028. To jest wariant optymistyczny, bo oczywiście przed

nami jeszcze szereg uzgodnień administracyjnych, których samo pozwolenie na budowę bynajmniej nie wyczerpuje.

_Jak dziś wygląda równowaga między pana pracą a życiem prywatnym?

Lepiej niż kiedyś. Zrozumiałem, że wszystkiego nie da się robić samemu i – tak jak to się stało w Supersnow – wycofałem się z części działalności operacyjnej, a skupiam się na kontroli i nadzorze. Rodzina jest najważniejsza, a życie jest jedno. Dziś mam trochę więcej czasu i spokoju.

_Jak widzi pan przyszłość Białki i Resortu?

Jako rozwój całoroczny. Zima pozostanie ważną, ale lato – rowery, infrastruktura outdoorowa – będzie coraz istotniejsze. To kierunek, w którym idą najlepsze ośrodki w Alpach i w którym musi iść także Białka. A nasze inwestycje ewidentnie służą miejscowości, która nieustannie się rozwija. Rośnie standard usług, zwiększa się urozmaicenie oferty. Liczę, że taki trend się utrzyma.

Rozmawiał: **Piotr Drożdż**

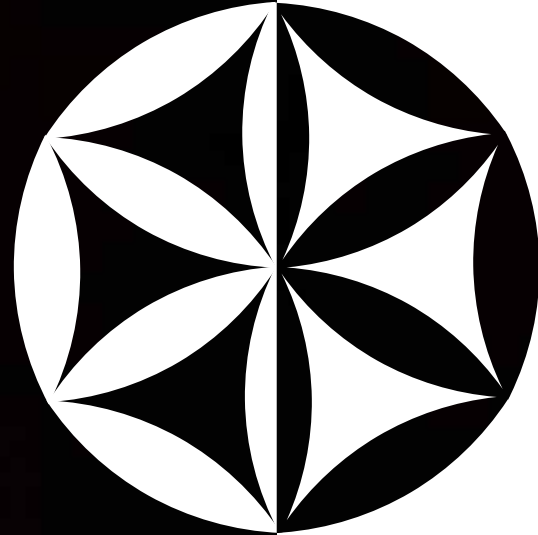


GALERIA BANIA

Galeria handlowa oraz gigantyczna strefa zabaw dla dzieci.
Planowane otwarcie 2027 r.



- FALA **nowości** WIEKSZA STREFA ZABAWY



fol. Piotr Drożdż

Duży zewnętrzny basen z dwiema nieckami i licznymi leżankami, które pozwalają na błogi relaks dzięki wodnym lub powietrznym masażom. Do tego dzika rzeka z regulowaną siłą nurtu oraz całoroczny bar wodny stworzony z myślą o dzieciach i ich rodzicach... Rozbudowa Strefy Zabawy wprowadza tak wiele nowych, ekscytujących atrakcji do oferty Termy Bania, że aż trudno uwierzyć w błyskawiczne tempo tej realizacji – wynoszące niewiele ponad trzy miesiące.



Więcej miejsca
i dobrej zabawy



Nowa atrakcja
– rwąca rzeka



Nowa inwestycja
zwiększa komfort gości
i poszerza ofertę Termy

POMYSŁ

Z planami bywa różnie. Zazwyczaj to długotrwałe procesy, których szczegóły docierają się w bólach. Znacznie rzadziej pojawiają się, gdy odpowiednia idea trafi na właściwą chwilę. I tak właśnie było w tym przypadku. „Chodziłem kiedyś po terenie Resortu i pomyślałem sobie, że w miejscu, gdzie na zewnątrz stał letni bar, warto byłoby zbudować jeszcze jeden basen – z własnym wodnym barem. Ale przeznaczonym głównie dla dzieci i młodzieży, bo dorośli mieli już taką atrakcję w Strefie Relaksu, a przecież dzieciaki też chętnie napiłyby się podczas kąpieli gorącej czekolady lub soku” – wspomina Paweł Dziubasik, współwłaściciel Hotelu Bania **** Thermal & Ski.

Ziarno spadło na podatny grunt i niebawem pojawiły się bardziej konkretne, czyli biznesowe założenia. „Nowa inwestycja na pewno pozwala zwiększyć komfort gości i rozszerzyć ofertę Termy Bania, bo składają się na nią trzy główne aspekty: powiększenie basenów o dodatkowe 250 metrów kwadratowych, uruchomienie atrakcji w postaci dzikiej rzeki i stworzenie działającego przez cały rok baru wodnego. Zresztą – zgodnie z naszą filozofią rozwoju – była to jedyna możliwa decyzja. Wcześniej zmodernizowaliśmy Strefę Relaksu,

więc tym razem przyszła kolej na ulubioną część rodzin i dzieci” – wyjaśnia Stefan Stopa, dyrektor Hotelu Bania.

Wszystkie te argumenty wydają się logiczne, wręcz oczywiste. Wystarczyło więc dopiąć kilka szczegółów, na przykład spojrzeć w kalendarz, żeby określić dogodny dla inwestycji termin...

WĄSKIE OKNO CZASOWE

Jakkolwiek w kalendarz nie patrzeć, to wynika z tego jeden istotny dla inwestora wniosek: Resort Bania działa nieprzerwanie przez cały rok. Stoki Kotelniczy, Hotel i Terma... Zawsze gdzieś tu jest środek wysokiego sezonu, a drzwi tej ostatniej praktycznie nie zamykają się przez wszystkie pory roku. Krótkie okresy przerw technicznych, w których przeprowadzane są niezbędne prace serwisowe, możliwe są tylko na wiosnę. Gdzie tu więc znaleźć czas na budowę basenów?

W końcu zapadła decyzja, że roboty ruszą wraz z końcem wakacji, czyli 1 września. A zakończyć się muszą... najdalej do 5 grudnia. Tak, żeby jeszcze było kilka dni na porządky przed przyjęciem gości na święta. Do dyspozycji pozostało więc 96 dni, czyli trzy miesiące z niewielkim okładem. Można? Jak się okaże, można. Choć nie bez odrobiny emocji.

Chwila relaksu
w nowej Strefie
Zabawy |



REALIZACJA

Zanim na budowie wbito pierwszą, przysłowiową łopatę, pracownicy działu technicznego Termy Bania musieli usunąć elementy poprzedniego baru zewnętrznego w Strefie Zabawy. Rzecz jasna w taki sposób, aby nie zakłócać odpoczynku gości, którzy korzystali z ostatnich dni wakacji. Wysiłek się opłacił, bo dzięki temu 1 września inwestycja mogła ruszyć pełną parą. „Budowa rozpoczęła się zgodnie z planem i od razu prace wystartowały z wielkim impetem. Na terenie pracowało na raz kilka firm, wszyscy trzymali się harmonogramu, więc mogliśmy zakładać, że termin ukończenia jest realny. Jednak każdy zdawał sobie sprawę, że na Podhalu listopad bywa mroźny, często z opadami, a śnieg może poleżeć przez kilka dni” – wyjaśnia Łukasz Palider, dyrektor zarządzający Termy Bania.

Ponoć nie ma sensu martwić się o rzeczy, na które nie mamy wpływu... dopóki one nie zaistnieją. „Niestety, ten śnieg, którego tak bardzo się obawialiśmy, spadł akurat w okresie, w którym miały być prowadzone prace spawalnicze niecek basenowych z elementów nierdzewnych. A to wymaga temperatury około 12°C. Mieliśmy wprawdzie przygotowane na taką sytuację namioty, ale opady śniegu okazały się tak duże, że mogły spowodować ich zawalenie. Było

więc potrzebne solidniejsze i dużo większe zadaszewanie – mocno ogrzewane i systematycznie odśnieżane. To był spory problem” – mówi Stefan Stopa, dyrektor Hotelu Bania.

Pomimo niesprzyjającej zimowej pogody – opóźnienie w stosunku do założonego planu wyniosło zaledwie kilka dni. Chciałoby się powiedzieć – spektakularny sukces! Jednak do *happy endu* droga była jeszcze daleka. Każdy, kto przeprowadzał remont choćby mieszkania doskonale zdaje sobie sprawę, że nie zaprasza się gości na świąteczną kolację tuż po położeniu gładzi na ścianach. Tak naprawdę wykończenie jest tym, co spędza sen z powiek każdego inwestora – etap, który wydaje się nie mieć końca... A w Termie zrealizowany w kilka dni. Począwszy od rozebrania tymczasowej hali i sprzątnięcia po wykonawcach, przez montowanie oprzyrządowania technologii basenowej, po prace kamieniarskie czy położenie płytek. „W ostatnim tygodniu przed świętami udało nam się nalać wodę do nowej części basenu i można było zacząć etap wykończenia baru” – wspomina ten etap Łukasz Palider.

EFEKT

Mimo pierwszego poważnego ataku zimy jeszcze w listopadzie, projekt zrealizowano w terminie i te-

raz nowa Strefa Zabawy cieszy gości Resortu – zwłaszcza najmłodszych. A jest się czym pochwalić. Dzięki dwóm nowym niekom powierzchnia lustra wody w Termy Bania powiększyła się dokładnie o 246,70 metrów kwadratowych. W jednym z basenów, o kształcie zbliżonym do ósemki, płynie całkiem rwąca dzika rzeka. Druga niecka przeznaczona jest do relaksacji i dlatego to właśnie przy niej działa całoroczny bar wodny. Wyposażono go w najnowocześniejszy, wysokiej klasy system nagłośnienia, który zapewnia osobom w basenie wyjątkowe doznania muzyczne, a w przyszłości pozwoli na organizowanie imprez z DJ-em. W ofercie baru znajdziemy bogaty wybór napojów dla dzieci – soki, smoothie lub gorącą czekoladę. Są też niskoalkoholowe drinki dla dorosłych, którymi można się delektować w komfortowych warunkach, na przykład korzystając z leżanek czy siedzisk z wodnymi masażami. Nieopodal usytuowano podest, na którym odbywać się mają zajęcia dla dzieci, a w planach jest ekran umożliwiający organizowanie seansów filmowych.

Znacznie więcej intrygujących szczegółów znajdziemy w specyfikacji oprzyrządowania nowych atrakcji Strefy Zabawy. Dyrektor Zarządzający Termy Bania, Łukasz Palider, może długo i zajmująco opowiadać o sterownikach, falownikach czy wymiennikach, które stanowią serce basenów. Jednak dla większości z nas ważny będzie wyłącznie fakt, że działanie całej tej skomplikowanej maszynerii pozwoli zanurzyć się w przyjemnie ciepłej wodzie nawet w najmroźniejszy dzień. „W basenach Strefy Zabawy utrzymywana jest stała temperatura 36°C, co jest efektem pracy całego systemu pomp oraz wymienników ciepła. Z kolei nurt w dzikiej rzece generowany jest przez sześć pomp, których obroty można zmieniać, regulując tym samym natężenie przepływu wody. Z pewnością zapewnią to

gościom wiele radości, podobnie jak ławeczki z masażami czy leżanki z bąbelkami powietrznymi, znajdujące się w drugiej niecce nowego basenu. W tej części jest też bar wodny, przy którym zamontowane zostały krzesła barowe i dołożono kilka leżanek z bąbelkami – projekt ten uwzględnia możliwość zamówienia napojów, stojąc w wodzie i wypicia ich w wygodny sposób. Poza tym nowy obiekt wyposażono w dwie wydajne armatki wodne, których zadaniem jest relaksujący masaż mocnym, strumieniem wody. Baseny podświetlone są lampami LED ze sterowaniem kolorami, co pozwala stworzyć odpowiedni nastrój. Ponadto w miesiącach letnich w tej strefie organizowane są zajęcia z aqua aerobiku – po ich rozbudowie uczestnicy będą cieszyć się większym komfortem” – zauważa Łukasz Palider.

„Uważam, że realizacja tej inwestycji zauważalnie podniosła jakość naszej oferty basenowej. Rodziny z dziećmi bardzo doceniają nowe atrakcje, co niezwykle nas cieszy” – podkreśla Stefan Stopa. Zaś Paweł Dziubasik, jak zwykle, myśli już o kolejnych ulepszeniach i nowych atrakcjach. „Chodzi nam po głowie koncept kina wodnego. To byłaby nie lada gratka dla dzieci i młodzieży. Oczywiście znalezienie właściwych rozwiązań technicznych, które zagwarantują niezawodne działanie sprzętu audiowizualnego w takim miejscu, jest pewnym wyzwaniem. Ale już rozważamy różne opcje i dążymy do tego, aby zrealizować ten pomysł”.

Wszystko wskazuje na to, że rozbudowa Strefy Zabawy to nie tylko udana inwestycja, ale kolejny krok w stronę miejsca, które rośnie razem z oczekiwaniami gości – oferując im coraz więcej powodów, by wracać tu niezależnie od pory roku.

Opracował: **Piotr Gruszkowski**



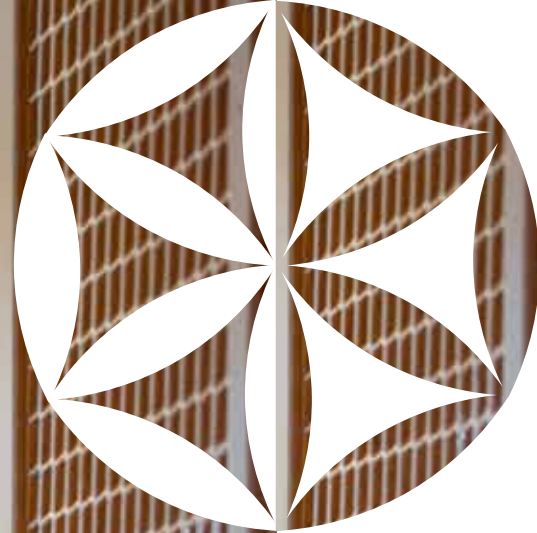
Nowy bar wodny to
idealne miejsce na
chwilę relaksu przy
| lekkim drinku



| Wiezorami bar
tętni życiem i dobrą
muzyką



_KRAINA DZIECIĘCĘJ ZABAWY



Nowa Górska Kraina to nie tylko sala zabaw. To przemysłana przestrzeń w sercu Hotelu Bania, która pozwala dzieciom spędzać czas pod najlepszą opieką, a rodzicom – naprawdę odpocząć.

HISTORYCZNIE

Górska Kraina funkcjonowała od początków nieistniejącej już, najstarszej części Hotelu. Rodzice i dzieci ją uwielbiali. Nic więc dziwnego, że gdy całkiem niedawno, bo w 2022 roku, na facebookowym profilu Hotelu Bania pojawił się post o tym miejscu okraszony kilkoma zdjęciami, reakcje stałych gości były entuzjastyczne. „Oj tak, jest cudownie – nasza Lenka uwielbia to miejsce” – pisała zachwycona mama. „Super klimat i bardzo sympatyczne panie animatorki” – dodawała inna.

Prawda była jednak taka, że z czasem ta przestrzeń, podobnie jak cały budynek, zaczęła nieco odstawać od standardów, które obecnie oferuje Resort. Trochę jak stara Karcma Bania – kiedyś wydawać by się mogło, że spełniała swoją funkcję, ale dopiero teraz widzimy, że wcześniejsza prezentowała się przy dzisiejszej niczym 15-letni Opel przy nowym Mercedesie klasy S.

NOWA ODSŁONA

Co ciekawe, historia obecnej Górskiej Krainy wcale nie wyglądała tak, jak można się tego spodziewać. Początkowo sala zabaw miała po prostu zniknąć wraz z wyburzeniem trzygwiazdkowej części Hotelu – przy założeniu, że najmłodsi goście będą korzystać z dużego centrum animacyjnego w nowym skrzydle Termy Bania.

„Resort i Hotel mają typowo rodzinny charakter. Nic więc dziwnego, że dla nas, gospodarzy, misją jest zapewnienie dzieciom naszych gości odpowiedniej liczby atrakcji. W dzisiejszych czasach najważniejsza jest aktywność fizyczna oraz sensoryczna, także wtedy, gdy pogoda nie zachęca do szaleństw na świeżym powietrzu. W Galerii Zabawy, umiejscowionej w budowanej obecnie części Termy, znajdzie się więc szereg urządzeń i instalacji – trampoliny, ścianki wspinaczkowe, tory przeszkód, suche baseny czy linarium – które stworzą prawdziwy raj dla aktywnych dzieci. Ale finalnie doszliśmy do wniosku, że chcemy zachować małą salę zabaw, zaprojektowaną szczególnie pod kątem najmłodszych” – mówi Paweł Dziubasik, współwłaściciel Hotelu Bania.

Tak proces decyzyjny wspomina Justyna Twardosz, dyrektor ds. hotelowych: „Podsumowując naszą ofertę i możliwości po rozpoczęciu przebudowy, szybko zorientowaliśmy się, że bardzo brakowałoby nam kameralnej przestrzeni dla najmłodszych – takiej, która jest zawsze pod ręką, blisko rodziców”.

I wtedy właśnie pojawił się pomysł, aby zaadaptować do tego celu Litwinkę – salę, która dotychczas wieczorami zmieniała się w kino dla dzieci, a w ciągu dnia bywała wykorzystywana na potrzeby konferencji. „Nawet gdy powstanie nowa, sucha część Termy Bania, z ogromną przestrzenią przystosowa-



Tu wyobraźnia
| nie zna granic



| Wspinaczkowe
wejście do Krainy



Kto nie kocha
| krętych zjeżdżalni?

na do zabawy, w głównym budynku zawsze będzie mniejsza, spokojniejsza sala, w której młodsze dzieci wyszaleją się pod opieką animatorek” – podkreśla Twardosz.

W SERCU HOTELU

Hotel Bania to ogromny obiekt i każdy nowy gość musi początkowo zorientować się w topografii budynku, aby bez błądzenia dojść na śniadanie do Bania Conference Center czy znaleźć najkrótszą drogę wiodącą korytarzami i łącznikami do Termy. Są jednak miejsca, których położenie zapamiętuje się od razu. I takim jest właśnie nowa Górska Kraina.

„Lokalizacja sali jest jej ogromnym atutem – znaj-

duje się ona w samym sercu Hotelu, tuż nad recepcją, po drodze do Termy i blisko wind, którymi od razu dostaniemy się do Klubu Bania. Rano często widać tu rodziców, którzy piją kawę w minilobby, podczas gdy dzieci bawią się kilka kroków dalej” – zauważa Justyna Twardosz.

CHWILA DLA NICH, CHWILA DLA NAS

Właśnie – w nowej Górskiej Krainie zadbano o przedsionek, w którym rodzice mogą spokojnie odpoczywać na wygodnych fotelach, mając do dyspozycji kawę z ekspresu oraz wodę. Oczywiście, w razie gdyby przyszła im chęć na deser czy wyciskany sok, bar w lobby jest niemal w zasięgu ręki.

Małpi Gaj
– ulubiona trasa
małych odkrywców



Dzięki takiemu położeniu Górskiej Krainy rodzice często zostawiają dzieci pod okiem animatorek, kiedy udają się na zabiegi w SPA Bania Fizjo&Med albo planują grę w bilard, kręgle czy piłkarzyki w Klubie. Wracając, mogą zabrać pociechy do pokoju, aby wspólnie zaplanować następną część dnia lub wieczoru.

DŁUŻEJ POD ŚWIETNĄ OPIEKĄ

Hotel Bania i cały Resort oferują mnóstwo atrakcji od samego rana do późnego wieczora. Zmieniają się one w zależności od pory roku czy sezonu. W rezultacie prawdziwe „wycisnienie” z pobytu maksymalnej dozy radości i przyjemności wymaga dobrego planowania oraz właściwych wyborów. A o to

w spontanicznej atmosferze rodzinnego wyjazdu nie jest łatwo.

„U nas doba naprawdę trwa dłużej i rodziny z dziećmi często łapią się na tym, że ciężko im zmieścić wszystko, co mogą i chcieliby zrobić, w rozkładzie danego dnia. Z tego powodu, wraz z otwarciem nowego miejsca, postanowiliśmy wydłużyć czas pracy animatorek, które obecnie zajmują się pociechami gości aż do godziny 21:00” – wyjaśnia Justyna Twardosz.

WYSOKOŚĆ DZIECIĘCEJ RADOŚCI

Jeśli ktoś poznał salę Litwinka – w wydaniu kinowym czy konferencyjnym – zanim stała się Górską

Krainą, już po jednym rzucie oka na jej obecną odsłoniętą zrozumie, że dopiero teraz w pełni wykorzystano potencjał tej przestrzeni. To strzeliste pomieszczenie trzeba zresztą uznać za wyjątkowe osiągnięcie podhalańskich cieśli. „Wszystkie elementy wykonane z naturalnych materiałów, co doskonale wpisuje się w charakter Hotelu Bania i jest bardzo doceniane przez rodziców” – podkreśla Justyna Twardosz.

„Od pierwszej wizyty byłam zachwycona potencjałem. Zwykle zagospodarowujemy ściany obiektów, a tutaj mieliśmy do dyspozycji wysoką salę na planie kwadratu, z bardzo ciekawym, ukośnym stropem. Od razu zobaczyłam w wyobraźni kolumnę i strefę na górze, w której dzieci mogłyby biegać dookoła. Było to ciekawe wyzwanie, ale jednocześnie pozwoliło nam stworzyć jedyne w swoim rodzaju centrum rozrywki” – opowiada Katarzyna Ciżyńska z firmy Small Human Design, która zrealizowała wizję.

Wysokość sali umożliwiła zaprojektowanie wielopiętrowej konstrukcji z małpim gajem, siecią korytarzy i przejść oraz efektowną zjeżdżalnią. „Dzieci szczególnie pokochały zjeżdżalnię: zamkniętą i mniejszą, zamontowaną przy schodach łączących główną salę z lobby dla rodziców – zamiast schodzić, mogą po prostu zjechać. Mała rzecz, a cieszy i najmłodszym robi ogromną różnicę” – mówi animatorki.

NATURALNE UROZMAIENIE

Główna konstrukcja małpiego gaju ze zjeżdżalnią oraz basenem z piłeczkami najbardziej rzuca się

w oczy, ale Górską Krainę oferuje znacznie więcej. Znajdziemy tu dodatkowy domek na antresoli, cieszącą się dużym powodzeniem pokazną makietę Hotelu Bania do samodzielnej aranżacji oraz domki tematyczne. Nie zabrakło też kina, w którym można nieco odpocząć po intensywnych zabawach, oglądając przeboje dziecięcej kinematografii.

Oprócz wspomnianej zjeżdżalni jest jeszcze jedna alternatywa schodów – tym razem w górę. Mowa o ścianie wspinaczkowej, której pokonanie jest często pierwszym akcentem zabawy.

O codziennym rytmie Górskiej Krainy opowiadają animatorki: „Największą radość daje nam to, że dzieci nie chcą od nas wychodzić. Prowadzimy animacje plastyczne, sezonowe, zajęcia cukiernicze, tworzymy, bawimy się. Staramy się, żeby każde dziecko czuło się tu wyjątkowo”.

Czasem tak jest, że najlepsze rzeczy rodzą się nie w wyniku starannego planowania, ale trochę pod wpływem impulsu. Nowa Górská Kraina, mimo że powstała w miejscu, które nie zostało pod nią zaprojektowane, idealnie wpisała się w mapę Hotelu Bania.

„Okazało się, że jest to nie tylko przestrzeń do zabawy, lecz element, który realnie poprawia komfort pobytu całych rodzin. Pozwala połączyć aktywność dzieci z chwilą wytchnienia dla rodziców” – podsumowuje Justyna Twardosz.

Opracował: **Piotr Gruszkowski**



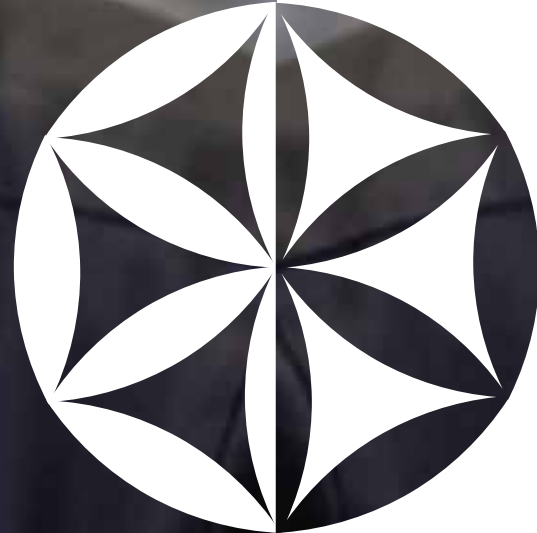
| Aranżujemy nasz
mały Hotel Bania!



| Z Baniusem
w basenie
z kuleczkami
jest najlepiej!

_SŁODKA STRONA BANI





W Hotelu Bania słodkości są tworzone od świtu aż do... kolejnego białego rana. To tutaj powstają desery do restauracji, kawiarni i barów, wypiekane są pieczywo i drożdżówki na hotelowe śniadania, przygotowywane są torty, monoporcje, praliny, lody czy świąteczne niespodzianki dla gości. O pracy cukierników, kulisach organizacji jednego z najbardziej wszechstronnych działów w Resorcie oraz o tym, dlaczego w dobrym cukiernictwie tradycja pozostaje najważniejszą opowiadają Monika Pała i Tomasz Niemiec – szefowie zmiany w cukierni Hotelu Bania.

Z NIEJEDNEGO PIECA...

Naszymi przewodnikami po tematach cukierniczych w Hotelu Bania są Monika Pała i Tomasz Niemiec, kierownicy zmiany. Pytamy ich o drogę zawodową.

„Moja ścieżka jest dość nietypowa – zaczynałam od pracy biurowej, a dopiero potem pracowałam w cukierni. Spodobało mi się, bo choć nie było to miejsce super ekskluzywne, stawiano tam na dobrej jakości domowe produkty. Spędziłam tam sześć lat, ale w pewnym momencie doszłam do wniosku, że potrzebuję rozwoju i nowych wyzwań w nowoczesnym miejscu. Niesamowicie, że pierwszym ogłoszeniem, na jakie wtedy natrafiłam, była Bania. Zadzwońłam i od czterech lat jestem tutaj w zespole” – wspomina Monika.

Zupełnie inne jest doświadczenie Tomasza: „Moja droga jest bardziej zawiła, ale od początku zmierzałam w kierunku cukiernictwa. Od dziecka wycinałam i kolekcjonowałam przepisy, a potem próbowałam coś samemu zrobić. I taką też wybrałam drogę zawodową. Zaczęło się od praktyk i pracy w Hotelu Belvedere w Zakopanem, potem miałem przygodę w Warszawie, po czym wróciłem do Belvedere, w którym przepracowałem sześć lat. Następnie były kolejne hotele na Podhalu: Bukovina,

gdzie dorobiłem się funkcji zastępcy szefa cukierni, i Harnaś, w którym byłem już szefem cukierni. Zafundowałem sobie także dwuletnią przerwę, podczas której realizowałem swoją drugą pasję – podróżowanie. Po powrocie do cukiernictwa znów stanąłem w znanych progach: w Belvedere i Harnasiu, aby ostatecznie – ponad dwa lata temu – poszukując miejsca do rozwoju, wyładować w Bani”.

BANIOWY TEAM

W cukierni Hotelu Bania pracuje łącznie trzynaście osób. „Oprócz nas, od marca 2026 roku kierowników zmiany, zatrudnionych jest jedenaście osób, w tym jedna na nocnej zmianie. Gdy więc zagłębimy do cukierni w standardowych godzinach pracy, zastaniemy tu zwykle sześć-siedem osób – w zależności od natężenia ruchu w Hotelu w całym Resorcie” – mówi Monika. „Ta jedna osoba pracuje w nocy, aby zapewnić gościom nasze własne świeże pieczywo na zakwasie oraz drożdżówki podawane na śniadania” – tłumaczy Tomasz.

W dziale pracuje miks osobowości zapewniający różne kompetencje, rzemiosło i odpowiednią energię całego zespołu. Oczywiście każdy cukiernik ma swoje specjalizacje i preferencje, ale pew-



| Szefowie zmiany
w Cukierni Bania
– Monika Pala
i Tomasz Niemiec

na elastyczność oraz możliwość zastąpienia innej osoby są niezbędne. „Mamy świetny i różnorodny skład – każdy ma swój konik, ale jest równocześnie wszechstronnym cukiernikiem. Nie jesteśmy w stanie na potrzeby tego artykułu wymienić wszystkich. Ale choćby pan Henio, który specjalizuje się w ciastach drożdżowych i francuskich. To prawdziwy mistrz w tej dziedzinie, który ma czterdzieści lat doświadczenia w branży” – mówi Tomasz.

„Muszę też powiedzieć o Piotrze, który słynie z perfekcjonizmu. Nikt tak pięknie nie kroї ciast, co jest – wbrew pozorom – sztuką. Jest także niezastąpiony, jeśli potrzebujemy wyjątkowej dbałości o detale przy dekoracjach” – stwierdza Monika i dodaje: „Oprócz tych doświadczonych osób, ze sporym stażem, mamy też młody, bardzo ambitny team naszych wychowanek. To dziewczyny, które zostały u nas po praktykach. Zobaczyliśmy w nich spory potencjał, a one zrozumiały, że nasza cukiernia to jedno z najlepszych miejsc na Podhalu, w którym naprawdę można się rozwijać i realizować swoją zawodową pasję”.

JAKOŚĆ I ROZWÓJ

„Cukiernictwo to branża, która przez całe życie pozwala się rozwijać. W Bani mamy to szczęście, że liczy się przede wszystkim jakość. Szefostwo i menedżment nigdy nie patrzą tylko na tabelki Excela i cenę składników. Jeśli chcemy trzymać się sprawdzonego produktu, albo nawet pójść o krok dalej i spróbować czegoś jeszcze lepszego – zazwyczaj dostajemy zielone światło” – podkreśla Tomasz.

„W naszej branży liczą się zarówno kreatywność, jak i znajomość nowych trendów, technik i tendencji. Gdy zaczęłam pracować w Bani, ówczesny szef cukierni, Norbert, przykładął dużą wagę do tego,

abyśmy regularnie jeździli na szkolenia i dzięki temu rozwijali swój warsztat oraz poszerzali horyzonty. Jestem osobą, która uwielbia nowości i naukę nowych rzeczy, więc świetnie się w tym odnalazłam” – podkreśla Monika.

„Ja skoiliem się we wcześniejszych miejscach pracy i oczywiście to kontynuuję. To rzeczywiście jest proces, który nie ma końca, ale równocześnie daje dużo satysfakcji. Sam również prowadziłem różne warsztaty i na przykład temperowanie czekolady opanowałem do perfekcji, aby lepiej szkolić młodsze pokolenia cukierników. To zresztą esencja naszego zawodu, że pewnych rzeczy uczymy się podczas realnej pracy. Mogę zdradzić tajemnicę, że pewne unikatowe przepisy, które wykorzystujemy na Bani, rodziły się metodą prób i błędów, a czasem nawet przez przypadek” – mówi Tomasz.

OGRAZIZACJA PONAD WSZYSTKO

W cukierni przygotowuje się mnóstwo deserów, ciast, lodów i wyrobów, które goście mogą skosztować w różnych miejscach Resortu: nie tylko w restauracjach, barach i kawiarni w samym hotelu, ale także w Karcmie Bania, punktach gastronomicznych Termy Bania czy food truckach. „To sprawia, że nasza produkcja, choć całkowicie ręczna i niejako »domowa«, jest urozmaicona. Od prostych rzeczy, jak drożdżówki, churrosy czy chleby na zakwasie serwowane podczas śniadań, czy gofry kupowane przez dzieci w food truckach, po bardzo wyszukane torty serwowane na weselach czy eleganckich bankietach. Od domowych ciast typu strudel, szarlotka czy uciérane z kruszonką, przez przepiękne croissanty wypiekane przez pana Henia, po oryginalnie zdobione monoporcje. Ponadto trwa produkcja lodów, pralin, makaroników i deserów w słoiczkach” – wyjaśnia Monika.



Produkcja lodów
na bazie oryginalnej
belgijskiej czekolady
serwowanych
w kilku miejscach
Resortu Bania



Praca nad
makaronikami,
które można
zakupić w barze
hotelowego lobby

„Niemal każdy dzień wygląda inaczej, a w dodatku priorytety zmieniają się w ciągu roku. W cukierni dobra logistyka i planowanie są podstawą, aby wszystko było na czas, w odpowiedniej ilości itrzymało jakość oraz estetykę wykonania. Na przykład w zimie goście po zejściu ze stoku są spragnieni typowo domowego ciasta, które serwujemy w Karcmie Bania. Musimy więc upiec dla nich naprawdę sporą liczbę blach strudla na ciepło, szarlotki czy sernika. Latem jest znacznie większe zapotrzebowanie na lody czy gofry. Przez cały rok zdarzają się imprezy okolicznościowe, jak wesela w Karcmie czy bankiety w Bania Conference Center. Poza tym oczywiście każdego dnia mamy produkcję śniadaniowo-obiadową, pod kątem kawiarni, a także robimy desery *à la carte* dla hotelowej restauracji” – opowiada Tomasz.

MIKS TRADYCJI I NOWOCZESNOŚCI

„Przez wiele lat pracy obserwowałem już dziesiątki mód i trendów w naszej branży, które przychodziły i odchodziły. I dziś mogę śmiało stwierdzić, że zawsze broni się dobrze rozumiana tradycja, do której oczywiście dodajemy pewne nowoczesne elementy. Taka też filozofia przyświeca naszej pracy, a przejęliśmy ją od szefa kuchni, Piotra Chlebdy. Na przykład kremówkę można podać w formie monoporcji z kremem budyniowo-kokosowym i maliną na francuskim cieście. Z kolei pączki w Tłusty Czwartek serwujemy z nadzieniem malinowo-różanym, a drożdżówki z kremem na Baileysie, który jest takim naszym »firmowym« dodatkiem” – wyjaśnia Tomasz.

Zapytany o pomysł na desery *à la carte* w Restauracji Góralskiej, szef zmiany tłumaczy: „Zmieniamy menu sezonowo. Zimą staramy się serować je

w wersji na ciepło lub rozgrzewającej: z przyprawami korzennymi czy dodatkiem alkoholu. W lecie zaś stawiamy na dodatek świeżych owoców. Ma być lekko, orzeźwiająco i kolorowo, więc sprawdzą się semi-freddo, bezy czy delikatne, puszyste serniki”.

„Takim dodatkiem stricte związanym z Podhalem jest brusznica, która ma bardzo »górski« charakter. Goście na pewno kojarzą ją jako dodatek do oscypka z grilla, ale świetnie komponuje się także z deserami, przełamując słodycz i wnosząc przyjemną kwasowość oraz nieco wytrawny charakter. Dodatkowym walorem jest intensywnie czerwony kolor. Brusznice wykorzystujemy na przykład w szarlotce w nowoczesnej wersji mono” – dodaje Tomasz.

ŚWIĘTA, ŚWIĘTA, UROCZYSTOŚCI...

„W ciągu roku są trzy momenty, które stanowią największe wyzwanie i są to oczywiście święta: Boże Narodzenie, Wielkanoc i Sylwester/Nowy Rok. Jest też oczywiście Tłusty Czwartek, ale w tym przypadku cały wysiłek kumuluje się w trakcie jednej intensywnej nocy i nie ma aż takiego urozmaicenia produktów” – tłumaczy Tomasz.

„Wszystkie te święta są ważne, ale pod względem wizualnym największe możliwości daje nam Sylwester, ponieważ w trakcie tej jedynej nocy w ciągu roku wszystko powinno być niepowtarzalne i zrobione na tip top. A Sylwester na Bani jest wyjątkowy w skali całego kraju, więc i naszym zadaniem jest, aby dołożyć do niego unikatową słodką nutę” – podkreśla Monika.

Podczas głównych świąt goście Hotelu mogą też liczyć na niespodziankę, która czeka na nich w pokojach. Oddajmy ponownie głos kierownicze zmiany: „Może to być na przykład duża czekoladowa bańka, na której umieszczamy ręcznie napis »Wesołych



Monika Pala
prezentuje
monoporcje
serwowane
podczas
uroczystości
i bankietów



Dekorowanie
monoporcji
z zastosowaniem
własnoręcznie
wykonanego
kwiatu z opłatka



Ostatni etap
dekoracji szarlotki
z brusznicą – deser
à la carte serwowany
w Restauracji Góralskiej

Świąt». Zawsze jest to coś czasochłonnego i estetycznego, aby od pierwszych chwil w Hotelu turysta wiedział, że dołożymy wszelkich starań, by ten pobyt był naprawdę wyjątkowy”.

Przy okazji świąt wraca temat tradycji, która w cukiernictwie Hotelu Bania pozostaje niezwykle ważna. „W czasie Wielkanocy zwracamy uwagę, żeby pojawiły się mazurki w kilku odsłonach i żeby nie zabrakło tych bardziej domowych wypieków. Oczywiście obok nich są nowoczesne desery, ale świąteczny trzon pozostaje klasyczny” – podkreśla Monika.

Podobnie wygląda to w okresie Bożego Narodzenia. Na świątecznych bufetach pojawiają się zarówno wypieki doskonale znane z rodzinnych stołów, jak i efektowne współczesne desery. „Przy pełnym obłożeniu Hotelu przygotowujemy naprawdę szeroki wybór słodkości. Są makowce, szarlotki, miodowniki, przekładańce czy ciasta inspirowane regionalnymi smakami – na przykład z dodatkiem śliwownicy z suszonych śliwek. Goście bardzo cenią

takie połączenie tradycji z wysoką jakością wykonania” – mówi Tomasz.

Równie istotna jest oprawa wizualna. Cukiernicy starają się, aby wszystkie dekoracje przygotowywane były we własnym zakresie. „Nie kupujemy gotowych ozdób. Wszystko wykonujemy sami – od czekoladowych elementów po świąteczne dekoracje deserów. Dzięki temu mamy pewność, że wszystko będzie dopracowane i spójne z charakterem Bani” – dodaje kierownik zmiany.

Osobnym rozdziałem są wesela, które od cukierników wymagają nie tylko doskonałej organizacji, ale także sporej dawki kreatywności oraz elastyczności, aby spełnić indywidualne wyobrażenia i życzenia państwa młodych. Szczególne miejsce zajmują oczywiście torty weselne, które należą do największych atrakcji przyjęcia. „Torty to jest w ogóle nasza codzienność, ponieważ goście zamawiają je z różnych okazji. Natomiast wiadomo, że akurat ten weselny to przedsięwzięcie samo w sobie. Każ-

Tomasz Niemiec podczas
zalewania temperowaną
czekoladą korpusów do
produkcji pralin |



da para ma inną wizję. Jedni marzą o eleganckiej, minimalistycznej formie, inni chcą czegoś bardziej spektakularnego. Naszym zadaniem jest połączyć wygląd z doskonałym smakiem, bo nawet najpiękniejszy tort musi przede wszystkim zachwycić po przekrojeniu i degustacji” – mówi Monika.

Przygotowania do największych realizacji rozpoczynają się wiele tygodni wcześniej. Wedding planerka, będąca łącznikiem między parą a cukiernią, konsultuje z nowożeńcami nie tylko wygląd tortu, ale również rodzaje biszkoptów, kremów, owoców i dodatków. „To zawsze jest wyjątkowy moment, kiedy widzimy efekt końcowy na sali weselnej. Wiemy, że uczestniczymy w jednym z najważniejszych dni w życiu naszych gości, dlatego staramy się, żeby każdy tort był dopracowany w najmniejszych detalach” – dodaje Tomasz.

...I SATYSFAKCJONUJĄCA CODZIENNOŚĆ

„Oczywiście kolejne udane święta, wesele czy Syl-

wester dają satysfakcję. Ale najważniejsza jest dla nas ta codzienność i spełnianie naszej misji każdego dnia, nawet w tym najniższym sezonie. W hotelarstwie chodzi o to, żeby gość czuł się w każdym momencie zaopiekowany. Naszym zadaniem jest dostarczenie mu tej chwili przyjemności i delektowania się czymś, co jest faktycznie dobre i pięknie przyrządzone” – mówi Monika.

„Bardzo cieszy nas, że opinie, jakie zostawiają odbiorcy naszej pracy, są naprawdę dobre. Prawie nie spotykamy się z negatywnym odbiorem, co w dzisiejszych czasach jest rzadkością. I to nas nakręca: jeśli gość idzie po kolejną porcję deseru po śniadaniu, a narciarz wraca po strudel w Karcmie, to wiemy, że dobrze wykonaliśmy swoją robotę. Nie ustaniemy w wysiłkach, aby osłodzić pobyt na Bani każdemu, kto trafi w jej gościnne progi!” – podsumowuje Tomasz.

Opracowała: **Kinga Pachura**



_BANIOWY MINIBAR

Kiedy w latach 70. ubiegłego wieku w hotelach pojawiły się pierwsze minibary, chodziło przede wszystkim o maksymalizację zysku. Potem jednak w niektórych butikowych i designerskich obiektach to rozwiązanie zaistniało także w wersji „premium”. Tak jest też w Hotelu Bania **** Thermal & Ski, w którym oprócz kilku standardowych przekąsek znajdziemy autorskie nalewki, piwo Bania IPA, Sok z Gór, wielosmakowe orzeszki, wiśnie w czekoladzie i naturalne batony. To kolejny sposób na odkrywanie tożsamości tego miejsca, w dodatku bez wychodzenia z pokoju.



_PIWO BANIA IPA

Piwo White India Pale Ale charakteryzuje się wysokim poziomem goryczki i jasnożółtym kolorem z pomarańczowymi refleksami. Idealne jako aperitif, komponuje się też z różnorodnymi daniami oraz przekąskami (pikantno-słonymi, jak nasze orzeszki ziemne, ale także słodszyimi – winogronami czy suszonymi śliwkami).



_CYTRYNÓWKA I LITWORÓWKA

W minibarze Hotelu Bania nawet klasyczna Cytrynówka Miodowa ma lokalny charakter. Nalewka z naszym logo to połączenie naturalnego soku z dojrzałych cytryn, słodczy miodu i subtelnie rozgrzewającej mocy. Idealnie sprawdza się jako wieczorny akcent po dniu spędzonym na stoku, górskiej wycieczce czy szaleństwach w Termie.

Litworówka to z kolei propozycja, której bazą jest prawdziwie wysokogórska roślina – arcydzięgiel litwor – więc ma ona *stricte* lokalny charakter. Cechuje ją niepowtarzalny aromat i korzenna głębia złagodzona słodką, miodową nutką. Kiedyś była podawana po długich wędrówkach, a dziś dodaje mocy, łagodzi migreny i pobudza trawienie. Można ją serwować zarówno jako aperitif przed sutą kolacją, jak i po posiłku – jako digestif.





_SOKI Z GÓR

Soki z Gór tłoczone są metodą tradycyjną, bez dodatku wody i konserwantów. Na Podhalu występuje wiele odmian jabłek, dlatego – w zależności od sezonu – nasz Sok z Jabłek może mieć nieco odmienny smak, barwę i przejrzystość. Bywa słodszy lub bardziej kwaskowaty, ale zawsze przypada do gustu liczным miłośnikom tego owocu. Po szalonych zabawach uwielbiają go dzieci, starsze osoby cenią jego dobroczynny wpływ na żołądek, a barmani wykorzystują go jako składnik drinków. Ci, którzy wolą słodsze smaki, wybiorą zapewne Sok Jabłkowo-Gruszkowy.



_BATONY ZBOŻOWE BANIA

Małe, niepozorne, a robią robotę! Batony zbożowe Bania to szybki zastrzyk energii wtedy, kiedy naprawdę jej potrzebujesz – przed wyjściem na stok, między kolejnymi zjazdami, tuż po dniu pełnym wrażeń na Termie czy w trakcie wycieczki w góry.

Skomponowane są ze zdrowych i naturalnych „konkretów”: płatków owsianych, miodu oraz solidnej porcji bakalii. Wersja ze słonecznikiem chrupie jak trzeba i daje lekki, zbożowy vibe, a za razem szybkie doładowanie. Daktyl? Tu wchodzi głębsza, naturalna słodycz – bez dodatku cukru, za to z charakterem i sytością, która zostaje na dłużej.

To nie jest zwykła przekąska. To nasz mały górski powerbank!



_ORZESZKI BANIA

Niby klasyka, ale w tej wersji trudno się od nich oderwać. Orzeszki Bania to przekąska, która zaczyna się niewinnie, a kończy... pustą paczką szybciej, niż planowałeś. Idealne na wieczór, do filmu i piwa, po saunie albo jako coś na ząb.

Dla fanów prostoty są klasyczne – smażone, solone, konkretne i bez zbędnych dodatków. Jeśli lubisz, kiedy coś się dzieje, sięgnij po wersję wasabi – chrupiącą, wyrazistą i z lekkim kopem, który stawia na nogi lepiej niż espresso. A na tych, którzy wybierają balans między słodkim i pikantnym, czekają orzeszki w karmelu z chili – najpierw przyjemna słodycz, a potem ogień, który zostaje na dłużej.

Trzy smaki, jeden efekt: sięgasz po jeszcze. I jeszcze. I jeszcze ☺.



_WIŚNIE I RODZYNKI W CZEKOLADZIE

Są takie połączenia, które po prostu nie mogą się nie udać. Soczyste wiśnie, rozpułwające się w ustach rodzynki i deserowa czekolada to duet, który wciąga od pierwszego kęsa i nie odpuszcza do ostatniej sztuki.

Najpierw głęboka słodycz czekolady, a ułamek sekundy później lekko kwaskowa nuta owocu. To mały deser w kompaktowej formie – idealny do kawy czy owocowej herbaty, ale świetnie sprawdzający się także jako przekąska na stoku lub podczas wycieczki, albo po prostu zastrzyk energii, kiedy tylko wrócimy do hotelowego pokoju.

Uwaga: trudno poprzestać na jednej paczce!



BEZPIECZNY WYPOCZYNEK Z UBEZPIECZENIEM

Tatry to wyjątkowy region w Polsce, w którym sezon turystyczny właściwie nigdy się nie kończy. Planując wypoczynek w górach warto pomyśleć o bezpieczeństwie swoim i swoich bliskich. Rozwiązaniem jest dobre ubezpieczenie, które pozwoli w pełni cieszyć się pobytem.



Magdalena Oszczak,

dyrektorka Działu Ubezpieczeń Turystycznych UNIQA opowiada, o czym warto pamiętać wybierając ubezpieczenie na wyjazd.

CZY JADĄC NA WYPOCZYNEK W POLSCE WARTO SIĘ UBEZPIECZYĆ?

Oczywiście! Nieprzewidziane zdarzenia mogą nas, niestety, spotkać wszędzie. W ofercie UNIQA mamy pełen pakiet ochrony ubezpieczeniowej na terenie Polski.

W ramach ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków zapewniamy wypłatę świadczenia w razie trwałego uszczerbku na zdrowiu lub śmierci. Zapewniamy też zwrot kosztów leczenia oraz rehabilitacji będących wynikiem nieszczęśliwych wypadków.

A JEŚLI WYRZĄDZIMY SZKODĘ KOMUŚ?

Wtedy działa ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej, tzw. OC. Jeśli wyrzadzimy komuś krzywdę lub zniszczymy czyjeś mienie, nie będziemy musieli płacić za zniszczenia sami. Koszty naprawy pokryje ubezpieczenie. Ta ochrona działa w sytuacjach życiowych, gdy np. zniszczymy meble w pokoju hotelowym. Ale działa też podczas uprawiania sportów, np. gdy potrącimy kogoś jadąc na rowerze. Taka ochrona jest szczególnie przydatna, jeśli wybieramy się na narty. Wiadomo, że na stoku wiele może się zdarzyć.

CZY NASZ SPRZĘT TAKŻE MOŻEMY UBEZPIECZYĆ?

Jak najbardziej. W ramach ubezpieczenia ochroną objęty jest sprzęt, który jest własnością ubezpieczonego. To mogą być sprzęty do uprawiania sportów zimowych, np. narty z butami i kijkami lub deska snowboardowa, a także letnich takich jak deska surfingowa wraz z żaglem lub latawcem, rower, specjalistyczny sprzęt do nurkowania wraz z ekwipunkiem. Lista jest

długa. Dbamy o to, by nasi klienci cieszyli się urlopem, gdziekolwiek pojadą, a nie martwili o utratę lub uszkodzenie sprzętu.

JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNI WARIANT OCHRONY?

W UNIQA mamy dwa zakresy ochrony. Dzięki temu łatwo jest dobrać do swoich potrzeb i stylu podróżowania odpowiednie ubezpieczenie. Możemy wybrać polisę Travel (bez aktywności sportowych) i Travel Sport Plus (z uwzględnieniem amatorskiego uprawiania sportów). Dodatkowo oferujemy duży wybór sum ubezpieczenia. Każdy znajdzie coś dla siebie.

CO DOKŁADNIE OBEJMUJĄ TE WARIANTY UBEZPIECZENIA?

Zakres polisy Travel obejmuje ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków, pomoc assistance, koszty świadczeń medycznych i rehabilitacji w wyniku NNW oraz OC w życiu prywatnym. Natomiast polisa Travel Sport Plus, oprócz zakresu jak w wariancie Travel, obejmuje dodatkowo koszty ratownictwa, ubezpieczenie sprzętu sportowego oraz OC związane z uprawianiem sportu. Tak więc jeśli planujemy aktywny wypoczynek, to wybierzmy wariant Travel Sport Plus.

KIEDY NAJLEPIEJ WYKUPIĆ UBEZPIECZENIE?

Najważniejsze, to o tym pamiętać, dlatego nie odkładajmy wykupienia ubezpieczenia na potem. Ale w UNIQA ochrona działa już 3 godziny po zakupie, także nawet w drodze na urlop możemy nadal się ubezpieczyć.

POLACY DOCENIAJĄ ODPOCZYNEK W POLSCE, ALE CZĘSTO JEJEDZĄ TEŻ ZAGRANICĘ. JAK SIĘ NAJLEPIEJ ZABEZPIECZYĆ PODCZAS TAKIEGO WYJAZDU?

Podróżując zagranicę proponujemy ubezpieczenie Supertravel. Ma aż cztery dostępne wariantach ochrony. Obejmuje koszty leczenia, transportu i ratownictwa, a także zaostrzenie chorób przewlekłych, NNW, ubezpieczenie bagażu i lotu, zdarzenia po alkoholu i sporty amatorskie. Dodatkowo ochronę można rozszerzyć o sporty wysokiego ryzyka, sporty ekstremalne, OC sportowe czy ubezpieczenie podczas wykonywania pracy.

W swojej ofercie UNIQA ma także ubezpieczenia rezygnacji z podróży zagranicznych i krajowych. Warto o nim pomyśleć szczególnie przy droższych wycieczkach.



Poznaj szczegóły
ubezpieczenia

Skalkuluj składkę na stronie
[uniqa.pl](https://www.uniqa.pl).



żyjemy razem lepiej

Ubezpieczenie wyjazdu?

Lepiej teraz.

W razie wypadku
ubezpieczenie pomoże wrócić
do zdrowia Tobie i Twoim bliskim.

[uniqa.pl](https://www.uniqa.pl)

_PIOTR SZEWczyk

GŁOS

Z PODHALA

Ponad sto koncertów rocznie
– od Wiktorówek po Carnegie Hall.

Popularny „góral z The Voice
of Poland” opowiada o swojej
muzycznej drodze, która od
początku regularnie zahaczała
o Hotel Bania.



fot. Piotr Drożdż

Piotr Szewczyk – siła
| tradycji i radość grania

_Pochodzisz z Pyzówki. To pięknie położona wieś. Mógłbyś podzielić się kilkoma wspomnieniami z dzieciństwa?

Było ono bardzo mocno osadzone w rytmie wsi. Rodzice byli rolnikami, więc całe nasze życie kręciło się wokół gospodarstwa – pól, zwierząt, pór roku. Jeśli nie szkoła, to praca. Ale nie wiązało się to ze smutkiem czy obciążeniem emocjonalnym. Raczej z poczuciem naturalności i wspólnoty. Po sianokosach spotykaliśmy się z kolegami na uprzątniętych polach i robiliśmy sobie prowizoryczne boiska. Grałismy w piłkę, bawiliśmy się i było wesoło.

_Na Podhalu góralska tradycja jest wciąż kultywowana. Jak to wyglądało u was?

Jak na tamte czasy w Pyzówce żyło wyjątkowo dużo muzykantów, co nie było typowe dla Podhala, bo większość górali pracowała na roli lub u kogoś. Stary Felegier, Pitoń, Bereś czy Grzybek byli znani w regionie. Równolegle istniało rzemiosło. Pamiętam jak tata opowiadał o starym Ganobie, który szył portki bukowe. Pamiętam wyszywanie koszul góralskich – męskich i damskich. Moja babcia i mama przędły wełnę i robiły swetry, rękawice czy skarpety. Kapelusze kupowało się w Nowym Targu, ale reszta powstawała na miejscu.

_Czy muzyka odgrywała ważną rolę w twojej rodzinie i otoczeniu?

Tak. Bracia mojej babci byli muzykantami. Sama babcia grała na basach, choć dawniej to była domena mężczyzn. Kobiety śpiewały i tańczyły, ale granie kojarzyło się z „chłopską profesją”. U nas jednak, jeśli nie miał kto, do basów siadała babcia. Muzykowało się przy zrywaniu pierza, przy gazdówkach, na spotkaniach sąsiedzkich. Było to tak naturalne jak rozmowa.

_Jak wyglądało kształcenie twojego warsztatu muzycznego? Pobierałeś lekcje gry na skrzypcach?

W moim przypadku wszystko zaczęło się późno. Bardziej mi wróżyono aktorstwo niż muzykowanie. Grałem trochę na gitarze, śpiewałem na gminnych i powiatowych przeglądach piosenki, natomiast za skrzypce złapałem się dopiero w wieku szesnastu lat. Najpierw inspirowałem się kolegami, chodziłem podpatrywać starszych muzykantów. Później postanowiłem nauczyć się nut. Poszedłem do Ogniska Muzycznego w Nowym Targu – miałem dwadzieścia trzy lata i siedziałem na zajęciach z dziećmi. Byłem dla nich „wujkiem”. Po trzech latach dostałem piątkę i poczułem, że to dopiero początek. Zapisalem się do Krakowskiej Szkoły Jazzu i Muzyki Rozrywkowej, gdzie zrobiłem dyplom – również z wynikiem bardzo dobrym. Co ciekawe, właśnie wtedy, wspólnie z pianistą Jakubem Miśńcem, nagralismy pierwszy autorski krążek zatytułowany *Muzyka gór*, na którym łączyliśmy jazz z folkiem.

_A jak to było z doskonaleniem wokalu?

Jeśli chodzi o biały śpiew góralski, to trochę dzieje się go w genach. Mój dziadek, ojciec, stryjki – wszyscy juhasili i śpiewali na polach. Pasterstwo czy prowadzenie redyków nieodłącznie się z tym wiązało. Zaliczyłem później parę zespołów góralskich, a jeśli jesteś prymistą, musisz nie tylko grać, ale i śpiewać.

_Kiedyś Kora powiedziała, że góralskiego śpiewu nie da się podrobić.

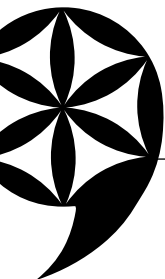
Jest to wyssane z mlekiem matki, wywuchane w tych świerkach i smrekach, wyrzeźbione w chłódzie. Kiedy chodziłem na lekcje wokalne w szkole



Na Scenie Kultury
na Bani ...



| ... i podczas koncertu
w hotelowym lobby



Dla mnie każdy koncert jest ważny – tak samo traktuję granie dla dziesięciu osób i koncerty na wielkich, pięknych salach czy Stadionie Narodowym.

jazzowej w Krakowie, czasem chciałem gdzieś ten swój zaśpiew schować. Odsunąć na bok góralski temperament, zastąpić go amerykańskością. Z dzisiejszej perspektywy wiem, że podobnie jak nie da się tego nauczyć, nie da się też go pozbyć. I nie ma w tym sensu – to jakby skoczkowi narciarskiemu powiedzieć, żeby robił pizzę. To jest mój fundament, coś, co mam za darmo i na czym warto bazować, nie uciekając oczywiście od innych inspiracji.

_Przy takiej liczbie koncertów – a w ubiegłym roku dałeś ich sto – muzyk chyba musi myśleć trochę jak sportowiec. Trzeba odpowiednio zarządzać energią, aby sprostać trudom nieustannego bycia w trasie.

Bez wątplenia, zwłaszcza że w tym roku planuję dwieście występów (śmiej). Dbam o głos, rozśpiewuję się, pilnuję snu, prowadzę zdrowy styl życia. Musisz mieć z tyłu głowy, że to jest twój zawód i w każdym miejscu publiczność wymaga od ciebie formy i profesjonalizmu. Dla mnie każdy koncert jest ważny – tak samo traktuję granie dla dziesięciu osób i koncerty na wielkich, pięknych salach czy Stadionie Narodowym. Wszędzie daję z siebie, ile mogę.

_Bycie w ciągłej trasie sprawia, że muzyk jest „w gacie”, co zapewne owocuje komfortem i przyjemnością z występów.

Obycie sceniczne jest nie do zastąpienia. Można ćwiczyć w domu, ale scena weryfikuje wszystko. Trochę jak z piłkarzem – trening to jedno, mecz to drugie. Gdy grasz często, jesteś w rytmie. Uczysz się reagować na stres, na nieprzewidziane sytuacje. Dlatego wolę być w ciągłym ruchu niż pojechać w jedną trasę, a potem milczeć.

_Udział w „The Voice of Poland” przyniósł ci znaczną rozpoznawalność. Jak wspominasz współpracę ze swoim trenerem – Michałem Szpakiem?

Wbrew pozorom wcale nie mieliśmy wielu okazji do wspólnej pracy. Pamiętam może jedną pełnoprawną lekcję, a poza tym tylko jakieś rozśpiewy czy pojedyncze sugestie. Za to do dzisiaj zapamiętałem jedną radę Michała odnośnie do występów telewizyjnych, która od tego czasu nie raz uratowała mi tyłek. Powiedział: „Telewizja nie wybacza błędów”. Nawet jeśli coś nie działa, nie słyszysz się, musisz zrobić swoje do końca. Masz tę minutę czy dwie i tylko od ciebie zależy, co z nią zrobisz.

_Może wspomnisz jeszcze jakieś smaczki z produkcji takiego programu.

To jeden z wielu programów typu „talent show”. I należy rozdzielić tu słowa „talent” i „show”, a nacisk jest oczywiście na to drugie. Kiedyś kierownik produkcji powiedział: „Nie płaczemy, gdy nie ma kamery”. I wszystko w tym temacie.

Sama produkcja to głównie rozdźwięk między czasem nagrywania i liczbą minut wyemitowanych w telewizji. Pierwszy materiał, do którego byłem zaproszony, kręciliśmy dwa dni, a potem zmontowanego z niego trzy – cztery minuty.

_Za to skok popularności z pewnością był niesamowity.

Jasne, że tak. Już wcześniej występowałem w ciekawych projektach, także ze znanymi postaciami naszej sceny – Kubą Badachem czy Czesławem Mozilem – ale udział w takim programie jest skuteczną trampoliną. Finalnie medialna obecność artystów właśnie temu służy: abyśmy mieli pracę. Ja po „The Voice of Poland” z pewnością miałem jej



Występ podczas finału
Wielkiej Orkiestry
Świątecznej Pomocy |



W składzie
trzyosobowym z
Maciejem Gruchaczem
i Piotrem Cudlichem -
| image casualowy...

więcej. A potem to już reakcja łańcuchowa: jak są pełne sale, organizator jest zadowolony, zaprasza cię ponownie i poleca innym.

„Czy do Hotelu Bania trafiłeś właśnie po „The Voice of Poland”?

Nie, z Banią współpracowałem dużo wcześniej – przed otwarciem pierwszego czterogwiazdkowego skrzydła Hotelu zostałem zaproszony do nagrywania dżingli reklamowych, które były emitowane w mediach ogólnopolskich. Później przyszedł czas na koncerty na scenie w nieistniejącej już części Hotelu. W tym okresie występowałem z zespołem coverowym, który nazywał się Alternatywa.

„Z jednej strony granie tyle razy w roku w miejscu typu hotelowe lobby brzmi jak monotonia, ale z drugiej to chyba fajne artystycznie wyzwanie.

Bez wątplenia. Gram tu jakieś dziesięć lat i nigdy mi się nie znudziło. Każdy wieczór jest inny, bo przyjeżdżają tu ludzie nie tylko z całej Polski, ale i różnych zakątków świata. Są tacy, którzy wracają cztery razy do roku i mają już ze mną wiele zdjęć. Zdarzają się też tacy, którzy mieszkają w innych hotelach, nawet w Zakopanem, ale wpadają do Bani, aby mnie posłuchać. Jeśli im się nie nudzi, to tym bardziej mnie.

„Rynek muzyczny mocno się zmienił i płyty długogrające przestały mieć aż takie znaczenie. Wspomniałeś o albumie stworzonym w duecie, ale jako solowy artysta chyba nie masz jeszcze „pełnoprawnego” krążka.

Dla mnie priorytetem jest granie koncertów, a ostatnio dużo jest tych projektów – orkiestrowych i solowych, w Polsce i za granicą. Dzisiaj płyta ma marginalne znaczenie – funkcjonuje jako gadżet, upominek, ale większość ludzi nawet nie ma jej gdzie odtworzyć. Przeciętna osoba, która słucha radia, puszcza muzykę na YouTube czy Spotify’u, nigdy nie kupi CD albo winyla. Dla mnie ważne są single, które wydaję zwykle raz do roku. To świetne narzędzie promujące działalność sceniczną. Gdy pojawia się nowy kawałek na serwisach streamingowych czy teledysk na YouTube, jestem w stanie zainteresować nim dziennikarzy, a wtedy łatwiej mi sprzedać koncerty.

„Wspomniałeś o różnorodnych projektach. Jednym z nich był koncert „Polish Sounds” w słynnej Carnegie Hall w Nowym Jorku. Granie w miejscu, w którym występowały setki legendarnych artystów, to chyba zawsze szczególne przeżycie dla muzyka.

... i w stricte góralskim wydaniu. |



Każdy z solistów zaangażowanych w ten projekt czuł taką ekscytację. Sama nazwa sali elektryzuje, podobnie jak lista największych sław światowej muzyki, które tam grały. Mieliśmy chwilę niepewności, kiedy liczba kupionych biletów była niewielka, ale potem okazało się, że wyprzedają się wszystkie miejsca. Gdy jako artysta zapewniasz Carnegie Hall, to jest spełnienie marzeń.

_Był tam naprawdę zacy skład, między innymi Natalia Kukulska czy Kasia Moś. Kasia uchodzi za wyjątkowy talent wokalny, który jakby wciąż czeka na odkrycie. Zgodzisz się?

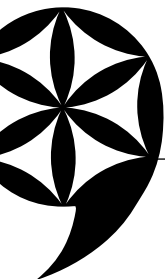
Chyba się nie zgodzę. Wprawdzie nie znam Kasi tak dobrze, jak choćby jej brata – świetnego muzyka, z którym często grałem. Oni mają zresztą geny po ojcu, który jest dyrygentem cenionej orkiestry AUKSO. Natomiast nie wiem, czy naprawdę potrzebna jest jej większa popularność. Oczywiście nie usłyszymy jej w radiu, ale umówmy się – stacje radiowe dzisiaj grają to, co grają... A jeśli artystka występuje w pięknych salach, publiczność świetnie na nią reaguje, bywa w telewizji, realizuje się w różnych projektach – czy to ze swoim zespołem, z Markiem Dyjakiem, czy z orkiestrą taty – to czego chcesz więcej?

_Wspominany koncert w Nowym Jorku był częścią większej trasy, w trakcie której występował również w ramach projektu *Swoje se myśli*. Tischner nie tylko po góralsku. Brali w nim udział także Trebunie-Tutki i aktor Piotr Cyrwus.

Trebunie-Tutki to kultowy zespół, bardzo ceniony za łączenie naszej muzyki tradycyjnej z różnymi stylami. Znaliśmy się od dawna: chodziłem na ich występy, na prelekcje Krzysztofa o muzyce góralskiej. Spotykaliśmy się na przeglądach, w których występowali ich i moi podopieczni. Bywaliśmy jurorami w konkursach młodych talentów. Natomiast nie mieliśmy okazji grać razem. Musieliśmy pojechać aż do USA, aby stanąć na jednej scenie.

_Krzysztof Trebunia-Tutka wiele zrobił w wymiarze edukacyjnym. Ty także uczysz gry na skrzypcach?

Uczę już kilkanaście lat i przez moją szkółkę przewinęło się ponad dwieście dzieci. Korzystam z podręczników Krzysztofa, który wykonał ogromną pracę dokumentacyjną jako etnomuzykolog. Najciekawsze jest to, że o ile kiedyś – jak mówiliśmy – kobietom nie wolno się było imać tego zawodu, dzisiaj około osiemdziesięciu procent moich uczniów to dziewczęta. Jak widać, świat się odwrócił o sto osiemdziesiąt stopni.



Jeśli ludzie akceptują to, co robisz, podoba im się twoja twórczość, znają piosenki na pamięć i chcą je z tobą śpiewać, możesz czuć się spełniony.

_Znalazłem też informacje o koncertach w sercu Tatr – na Wiktorówkach czy w Dolinie Rożtoki, z Kapelą Cudzychów. Występy w takich miejscach muszą mieć niepodrabialny klimat.

Zdecydowanie. Prawda jest taka, że stosunkowo rzadko mam okazję spotkać się z innymi muzykami i pograć muzykę tradycyjną. Większość występów opiera się na stylizacjach czy aranżacjach, a taki powrót do źródła, kontakt z naturą, i to w samym parku narodowym, zawsze jest ciekawym przeżyciem.

_Zauważyłem, że bierzesz udział w dużej liczbie projektów charytatywnych.

To prawda, lubię pomagać. Może dlatego, że trochę w życiu nabroiłem, więc chcę się jakoś odkupić. Kiedyś byłem sceptyczny wobec grania charytatywnego, bo uważałem, że w ten sposób rozleniwiamy instytucje państwowe, które są powołane do takiej misji. Potem jednak doszedłem do wniosku, że jeśli one nie działają, jak powinny, to w miarę możliwości będę pomagał. I od tego czasu zagrałem w całej Polsce już pewnie kilkadziesiąt koncertów dla sierocińców, fundacji, szkół... Staram się też indywidualnie wspierać różne zbiórki, a takie prośby trafiają do mnie nieustannie. Nie udostępniam ich, bo nigdy nie można mieć stuprocentowej pewności, ale po własnej weryfikacji z reguły wpłacam jakąś kwotę.

_W swoich mediach społecznościowych promujesz także sporo treści związanych z tradycją i historią Podhala. To misja czy pasja?

Mogę się nazwać regionalistą amatorem. Zresztą nawet pracę magisterską pisałem na temat architektury Podhala, Spisza i Orawy jako atrakcji turystycznej, więc choćby przy tej okazji postudiowałem trochę literatury. Cały czas czegoś ciekawego się dowiaduję i dzielę się tym na socialach. Wracam

do źródeł także w wymiarze muzycznym, choćby przemycając w swoich kompozycjach instrumenty pasterskie. Na przykład piszczałki z czarnego bzu, które istniały od początku naszej muzyki i skali.

_A jak wspominasz nagrywanie wokalu do gry komputerowej *Hellish Quart*?

Do tego projektu zaprosił mnie autor muzyki Adam Skorupa, który skomponował ścieżkę dźwiękową do *Wiedźmina* – jednej z najbardziej znanych i nagradzanych polskich gier. Któregoś dnia zadzwonił do mnie z tym pomysłem. Nagrałem wielogłosową partię do muzyki zainspirowanej bardzo znaną karpacką balladą *Idzie Janko lasym*. Wspólnie stworzyliśmy też tekst. Adam był bardzo zadowolony z wyniku, więc może jeszcze kiedyś wrócimy do takiej współpracy.

_Zawsze piszesz swoje teksty?

Zawsze – to musi być moje.

_A jak zdefiniujesz styl muzyczny?

Po prostu folk-pop. Czasem jest to bardziej „folk”, innym razem bardziej „pop”, ale pozostaję w tym kręgu.

_W 2025 roku obchodziłeś 10-lecie pracy artystycznej, a koncert jubileuszowy odbył się na scenie Kultury na Bani. Od którego momentu liczysz te 10 lat i w jakim miejscu widzisz siebie za kolejną dekadę?

Liczę od pierwszego solowego singla, czyli *Zrobimy szum*, do którego teledysk kręciliśmy w świeżo wtedy otwartym Klubie Bania. A gdzie się widzę? O ile zdrowie pozwoli – dokładnie w tym samym miejscu. Jeśli ludzie akceptują to, co robisz, podoba im się twoja twórczość, znają piosenki na pamięć i chcą je z tobą śpiewać, możesz czuć się spełniony.

rozmawiał: **Piotr Drożdż**

WELL-BEING **Bania**

prezentuje zespół Resortu

**saunowanie
morsowanie
taniec
i inne**





co mi do kobido, czyli japoński rytuał na Podhalu

Twarz to złożony układ mięśni mimicznych. Odpowiadają za ekspresję naszych emocji, a więc pracują w zasadzie cały czas. Manualny lifting pomaga zmniejszyć ich napięcie, wpływając też kojąco na układ nerwowy i przynosząc całościowe odprężenie. A zatem idealnie wpisuje się w filozofię well-being.

LIFTING BEZ SKALPELA

Kobido to japońska technika masażu. Pozwala na redukcję obrzęków, wygładzanie drobnych zmarszczek oraz poprawę jędrności skóry bez wykorzystywania inwazyjnych metod. Wszystko opiera się na intensywnym manualnym masażu, drenażu limfatycznym oraz elementach akupresury.

„Kobido staje się coraz popularniejsze i wiele osób chce w ten sposób nieinwazyjnie poprawić wygląd twarzy. Klientom najbardziej zależy na działaniu przeciwstarzeniowym i „wyprasowaniu” zmarszczek. A przy tym to świetny zabieg relaksacyjny. Pracujemy nie tylko powierzchniowo, na skórze, ale także na mięśniach i powięzi. Dodatkowo podczas drenażu regulujemy układ krążenia limfy i krwi, co poprawia ukrwienie i dotlenienie tkanek. Pobudzamy też metabolizm. Wszystkie te elementy współgrają ze sobą i składają się na ostateczny efekt” – wyjaśnia Natalia Michniak, kosmetołżka i terapeutka w Termie Bania.

Zabieg jest dość intensywny i trwa niecałą godzinę. Wszystko odbywa się bez wykorzystania dodatkowych pomocy – jedynie rękami specjalistki.

Natalia zdradza, że często po części liftingującej, a czasem nawet w jej trakcie klienci zasypiają. Mimo że masaż jest mocny i pobudzający, praca nad mięśniami twarzy – na co dzień bardzo aktywnymi i spiętymi – przynosi ogólne rozluźnienie. „Twarz jest bardzo unerwiona, więc wpływamy również na układ nerwowy. Dlatego później cały organizm odpoczywa. Często po zabiegu słyszę opinie, że twarz jest jakby lżejsza” – dodaje.

KOBIDO PO GÓRALSKU

W ofercie Bania Fizjo & Med nieustannie pojawiają się nowości i urozmaicenia. W ubiegłym roku wprowadzona została m.in. polska marka premium Med-Estelle, oparta na mechanizmie sprzężenia zwrotnego: naprawa – stymulacja – ochrona.

W przypadku kobido terapeutki nie szukają innowacji – tradycyjna procedura, która dostępna jest w ofercie SPA, od wielu lat sprawdza się doskonale.

„Szukamy nowości wśród kosmetyków i innych zabiegów, ale technik masażu nie modyfikujemy. Wiem, że nasi goście są zadowoleni z efektów, więc nie eksperymentujemy. Ponieważ zawsze staramy się podkreślać nie tylko nasze przywiązanie do natury, ale także do elementów regionalnych, to powstała zabawna i góralska nazwa Co Mi Do – oczywiście nawiązująca do pytania w gwarze podhalańskiej: *co mi to do?*” – opowiada Natalia Michniak.

Słowna zabawa z wykorzystaniem gwary potwierdziła popularność i duże zainteresowanie masażem twarzy. „Choć trzeba przyznać, że wielu gości, którzy wcześniej słyszeli o kobido, góralski skrót odczytywało jako *komido*” – śmieje się terapeutka.

POBUDZENIE I RELAKS

Zabieg rozpoczyna się od delikatnego pobudzenia i przygotowania tkanek oraz wstępnego rozluźniania mięśni. Potem masażystka przechodzi do drenażu, a następnie do manualnego liftingu.

„To opracowywanie różnych, często potączonych ze sobą partii karku, szyi, dekoltu, troszkę też rozciąganie. Ta część zabiegu jest szybsza, ale później mamy część drenującą, więc znowu zwalniamy. Dzięki tym zmianom masaż jest zarówno pobudzający, jak i relaksacyjny. Najbardziej z kobido kojarzone są szybkie ruchy liftingujące, kiedy pracujemy na połówkach twarzy i szyi. Jest też etap pracy w środkowej części twarzy. Tutaj indywidualnie podchodzimy do klienta i rozluźniamy miejsca, które najbardziej tego potrzebują. Na koniec jeszcze pozostaje skrócona sesja akupresury” – wyjaśnia Natalia Michniak.

W trakcie lub po masażu często pojawiają się pytania o to, jak wykonać automasaż i samodzielnie zadbać o mięśnie twarzy pomiędzy wizytami w gabinecie. W sieci znajdziemy masę filmów i tutoriali, ale wiedza otrzymana bezpośrednio od specjalisty jest bezcenna.

„Jest takie pojęcie, jak pamięć mięśniowa, i niestety w tym przypadku nie działa ona korzystnie. Nie jesteśmy w stanie zapamiętać nad tym, że odruchowo marszczymy brwi, zaciskamy szczękę albo mrużymy oczy. Jednak jeśli mamy świadomość naszych tendencji, możemy próbować się łapać w tych momentach i korygować oraz rozmasowywać określone punkty” – odpowiada terapeutka.

Sam masaż kobido można wykonywać regularnie, ale nie powinno się przesadzać z częstotliwością, aby nie przestymulować skóry.

„Skóra i tkanki też potrzebują czasu, żeby się zregenerować, więc przebodźcowanie nie jest dobre. Jeżeli chcemy popracować pod kątem estetycznym i podziałać na twarz wygładzająco, spłycić zmarszczki czy rozluźnić napięcia, można zaplanować sobie takie zabiegi raz, maksymalnie dwa razy w tygodniu przez kilka tygodni. Jeśli chodzi nam o walory relaksacyjne, to nie ma ścisłych reguł – raz na tydzień dawałby regularność, ale nawet raz na miesiąc będzie działał na plus” – sugeruje Natalia Michniak.

Niezależnie od naszej strategii i potrzeb drzwi Bania Fizjo & Med zawsze stoją otworem, a załoga SPA w Termie podchodzi indywidualnie do każdego gościa. W końcu kobido to nie tylko zabieg kosmetyczny, ale także forma regeneracji, której efekty odczuwa cały organizm. Rozluźnione mięśnie twarzy, chwila relaksu i czas poświęcony wyłącznie sobie sprawiają, że z gabinetu wychodzimy nie tylko z promienniejszą cerą, ale często również z lżejszą głową. A to korzyść, której nie sposób przecenić.



ciepło czyni cuda

Nie bez przyczyny od setek lat – w krajach nordyckich i nie tylko – w saunowaniu szukano fizycznego i duchowego oczyszczenia oraz zdrowotnego wpływu na ludzki organizm. Dzięki gwałtownemu podniesieniu temperatury i mocnemu schłodzeniu można skutecznie regulować jego ciepłotę. Ale dobroczynnych efektów sauny jest znacznie więcej.

SAUNA – WIĘCEJ NIŻ RELAKS

„Ciepło pobudza krążenie krwi oraz stymuluje produkcję endorfin. Dzięki temu czujemy się szczęśliwsi, a po porządnym saunowaniu, czyli kilku sesjach w saunie, odczuwamy fajne, pozytywne zmęczenie, jak po intensywnym wysiłku fizycznym. To sprawia z kolei, że możemy wejść w stan pełnego, głębokiego relaksu” – wyjaśnia Marcin Lenartowicz, saunamistrz z Termy Bania.

Oprócz tego z organizmu uwalniają się toksyny. Dlatego nawet jednorazowy pobyt w saunie oczyszcza skórę i organizm, co dobrze wpływa na nasze samopoczucie.

Przy regularnym korzystaniu z „fińskiego wynalazku” można mówić już nie tylko o efekcie odprężającym, ale i o walorach leczniczych.

„Saunowanie wspomaga odporność. Ale musi być w miarę regularne, nie raz na pół roku. Sauna na podczerwień pomaga na bóle stawów i stany reumatyczne. Proces polega na nagrzewaniu ciała od środka, czyli od kości, na zewnątrz. Z kolei sauny parowe świetnie udrażniają drogi oddechowe. Dlatego osobom chorującym na astmę sauna może ułatwić oddychanie” – wylicza Lenartowicz.

Wszystko oczywiście z szacunkiem dla swojego organizmu. To my znamy go najlepiej i plany saunowe powinniśmy dopasować do aktualnego samopoczucia. W przypadku problemów z ciśnieniem czy przewlekłych chorób warto poradzić się wcześniej lekarza. Często nie trzeba z saunowania rezygnować całkowicie, wystarczy podchodzić do niego z głową. Również cera naczynkowa nie lubi zbyt wysokich temperatur. Ale rozwiązaniem może być na przykład łaźnia parowa.

„Jest przyjęte, że do sauny powinno się wejść dwa, trzy razy z rzędu na około 15 minut, a pomiędzy tymi sesjami odpoczywać. Ale jeśli chcemy wyjść po kilku minutach, bo nie czujemy się komfortowo, to wychodzimy. Nie zwracamy uwagi na przesypującą się klepsydre, tylko na swój organizm” – radzi Baniowy saunamistrz.

CIEPŁO, CORAZ CIEPLEJ

Jeśli nie saunujesz regularnie, warto zaczynać stopniowo, żeby sprawdzić, jak będzie reagować ciało. W Termie Bania na gości czeka siedem saun i łaźni o różnych temperaturach. Dzięki temu można powoli przyzwyczajać organizm do niecodziennych warunków.

Dobrym wyborem na początek jest Jodłowa Izba, gdzie temperatura sięga 60°C. Oprócz walorów ciepłych można w niej poczuć góralski klimat. Przenosimy się tam do autentycznej góralskiej chaty, wykończonej drewnem i kamieniem. Deski i jodłowe gałązki sprawiają, że wewnątrz unosi się leśny aromat.

Następnie skierujemy kroki do sauny fińskiej (do 100°C). Ale i tu warto stopniować doznania. Seans



Marcin Lenartowicz w Ruskiej Bani

można rozpocząć od najniższego siedziska, gdzie temperatura jest nieco niższa, i przechodzić na wyższe półki, gdy ciało przywyknie.

Zupełnie inne doznania oferuje Parowa Kuźnia, gdzie panuje niższa temperatura (ok. 40°C), ale znacznie wyższa wilgotność powietrza. W łaźni Parowej wilgotność jest jeszcze większa (nawet 100%). Dodatkowo zamontowany tam kominiek parowy uwalnia mieszanki zapachowe, które kojąco wpływają na nasze zmysły i udrażniają drogi oddechowe. Dzięki wysokiej wilgotności woda łatwiej wnika w skórę, wypłukując z niej szkodliwe substancje i toksyny.

A jeśli ktoś nie przepada za skrajnymi temperaturami, może spróbować czegoś zupełnie innego. Sauna

Infrared nie podkreca atmosfery do czerwoności – zamiast tego działa od środka. Promieniowanie podczerwone stopniowo rozgrzewa ciało, bez uderzenia gorąca czy wilgotnego powietrza. To bardziej spokojne, subtelne doświadczenie, które pozwala oswoić się z sauną i wejść w ten świat własnym tempem, a przy okazji spalić niemało kalorii i zregenerować zmęczone mięśnie.

ZASADY, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

Niezależnie od wybranej opcji podczas saunowania trzeba przestrzegać kilku zasad.

„Do sauny wchodzimy na 10–15 minut. Po wyjściu koniecznie trzeba się opłukać. Nie musi to być lodowaty prysznic, wystarczy letnią wodą oczyścić ciało z potu i nieco je schłodzić. Później można zanurzyć się w studni z zimniejszą wodą, żeby odczuć różnicę temperatur. Potem odpoczywamy, minimum tyle czasu, ile spędziliśmy w saunie. I nawadniamy organizm, pijąc wodę czy soki” – mówi Marcin Lenartowicz.

W czasie korzystania z sauny należy też zrezygnować z kostiumów kąpielowych. A to dlatego, że tworzywa sztuczne pod wpływem wysokiej temperatury mogą uwalniać substancje niekorzystne dla naszej skóry. Wystarczy bawełniany ręcznik albo dwa.

„Są już specjalne stroje z naturalnych materiałów do korzystania z sauny. Żeby czuć się komfortowo, najlepiej owinąć ciało ręcznikiem albo ubrać strój saunowy. Powinniśmy siedzieć na ręczniku całym ciałem, dzięki czemu pot nie wnika w deski, co wszystkim korzystającym gwarantuje komfort i higienę. Dlatego jeśli nie chcemy się odwijać i zostać nago, zabierzmy drugi ręcznik, który podłożymy pod stopy albo plecy” – wyjaśnia Marcin Lenartowicz.

DUET IDEALNY

Sauna najlepiej współgra z wysiłkiem fizycznym, zwłaszcza zimą. Po całym dniu na nartach to doskonały sposób na relaks i regenerację, tak by mięśnie kolejnego dnia znów były w gotowości na stok.

„Zmęczone mięśnie odpoczywają dzięki nagrzewaniu w saunie i schładzaniu w zimnej wodzie. Po takim wieczornym seansie lepiej się śpi, więc organizm szybciej się regeneruje. Dlatego po zejściu ze stoku warto przyjść na gorące baseny, wygrzać się, a potem wypocić w saunie. Człowiek jest wtedy faktycznie odprężony fizycznie i psychicznie”.

SEANS W SAUNIE

Jednak pobyt w saunie to nie tylko regeneracja, ale też ciekawy sposób na spędzenie czasu. W ramach seansów saunowych organizowanych przez Terme Bania odbywa się prawdziwe show, łączące dźwięk, zapach i ruch. Kombinacji są tysiące, wszystko zależy od pomysłu saunamistrza prowadzącego rytuał.

Muzyka i aromaty mogą być kojące, wyciszające ciało i umysł. Albo wręcz przeciwnie – ostre dźwięki i energetyzujące zapachy jeszcze mocniej nas rozgrzewają.

„Na seans zapraszamy gości do sauny suchej. Tam osoba prowadząca opowiada, co się będzie działo podczas seansu. Pokaz trwa zazwyczaj koło 10–12 minut, ale w każdej chwili można z niego wyjść. Saunamistrz za pomocą różnych akcesoriów, takich jak ręczniki, wachlarze czy liście podnosi wilgotność, a co za tym idzie – odczuwalną temperaturę. Rozprowadza to gorące powietrze tak, by owiało każdego uczestnika. To bardzo intensywne przeżycie. Na pewno dużo ciekawsze niż klasyczne wejście do sauny, przekręcenie klepsydry i czekanie, aż się wypocimy” – opowiada Lenartowicz.

Po wszystkim czeka nas standardowa procedura: opłukanie ciała, schłodzenie, odpoczynek i nawodnienie.

Niezależnie od tego, czy saunować będziemy na własną rękę, czy pod okiem specjalisty, ta praktyka idealnie wpisuje się w filozofię well-being. A podczas urlopu taka uważność na jakość wypoczynku oraz potrzeby ciała i ducha są ze wszech miar zalecane.

ZASADY DOBREGO SAUNOWANIA

1. Korzystaj z sauny w cyklach. Lepsze są dwie, trzy krótsze sesje niż jedna dłuższa.
2. Zwykle za optymalny czas jednego seansu przyjmuje się 15 minut, ale początkujący spokojnie mogą go skrócić i dostosować do samopoczucia.
3. Wybierz odpowiednie miejsce – wyżej jest cieplej, a niżej chłodniej. Dopasuj je do własnego poziomu zaawansowania i potrzeb.
4. Słuchaj swojego ciała – to nie rywalizacja, więc nie porównuj się z innymi, tylko zadbaj o swój komfort, na bieżąco decydując o długości i intensywności seansu.
5. Po wyjściu z sauny schłódź ciało poprzez zimny lub przynajmniej letni prysznic. Osoby zdrowe i zaawansowane mogą potem zastosować bardziej ekstremalny sposób obniżenia temperatury, wchodząc do lodowatej wody.
6. Nawadniaj się – wodą, wodą z cytryną, herbatkami ziołowymi lub napojami izotonicznymi.
7. Pomiędzy sesjami odpocznij, najlepiej w pozycji leżącej lub półleżącej, a po ostatnim cyklu zafunduj sobie dłuższą chwilę relaksu, w trakcie którego organizm wróci do równowagi.
8. Dbaj o higienę – wejdź do sauny czysty, po wcześniejszym prysznicu i wysuszeniu ciała. W trakcie sesji podłóż pod ciało ręcznik, aby nie zostawić po sobie śladów potu.
9. Unikaj saunowania z pełnym żołądkiem lub po alkoholu. Raczej niewskazane jest także korzystanie z tego rytuału na czczo. Optymalnie rób to godzinę, dwie po lekkim posiłku.
10. Przeciwwskazaniem są choroby serca i układu krążenia – jeśli na nie cierpisz, skonsultuj się z lekarzem. Nie korzystaj z sauny także w trakcie infekcji.



kojąca siła zimna

Morsowanie szerzej zaistniało w świadomości społecznej w okresie pandemii COVID-19. Wówczas ludzie zaczęli przykładać większą wagę do kwestii odporności oraz redukcji stresu. W dodatku w tym czasie zamknięto siłownie, kluby fitness i baseny, więc osoby zainteresowane zdrowiem i utrzymaniem dobrej kondycji siłą rzeczy szukały alternatywnych aktywności na świeżym powietrzu, które można realizować indywidualnie lub w małych grupach. Niewątpliwie do popularności zimnych kąpielii na łonie natury przyczyniła się też viralowość tej dyscypliny – zdjęcia kolejnych osób zanurzających się w lodowatej wodzie szybko obiegaly media społecznościowe, motywując rzesze następnych śmiatków. Co ciekawe, choć pandemiczny boom minął, morsowanie nie wróciło do nisz i dla wielu stało się elementem stylu życia oraz świadomego dbania o well-being. Do tej grupy należą również trzy kluczowe osoby w zespole Hotelu Bania – jego współwłaściciel Paweł Dziubasik, dyrektor generalny Stefan Stopa oraz dyrektor ds. sprzedaży Karol Pilch.

POCZĄTKI

Głównym propagatorem cold water swimming na świecie stał się Wim Hof. Holendra można śmiało nazwać kluczową postacią stojącą za popularnością nie tylko morsowania i pracy z zimnem, ale także z oddechem.

Znamienne, że Paweł Dziubasik, który jako pierwszy z trójki wymienionych zainteresował się tematem, zaczął właśnie od ćwiczeń oddechowych. „Kiedy dowiedziałem się o metodzie Wima Hofa, postanowiłem jej spróbować i przekonałem się, że daje opisywane rezultaty. To był pierwszy krok do pracy z zimnem, którą kilka lat temu zacząłem od lodowatych pryszniców. Zauważyłem, że po takiej porannej sesji mam więcej energii. Ludzie zwykle piją kawę, ale ona różnie na nas działa i może podnosić poziom kortyzolu. A chłodna kąpiel dawała takiego samego kopa, ale bez żadnych efektów ubocznych. Zresztą w dzieciństwie wskakiwaliśmy w nurt tej naszej zimnej Białki i – jak do wszystkiego – także do tego organizm się przyzwyczajał. Dziś większość z nas żyje w dobrobycie, wiecznym ciepłku i unika jakiegokolwiek dyskomfortu. A kiedy zaczniemy dzień od czegoś trudnego, niekoniecznie przyjemnego i przezwyciężymy naturalną niechęć do podejmowania takich wyzwań, dostajemy energetyczne doładowanie”.

Badania naukowe udowodniły, że takie efekty, jak przyływ energii, chęci do działania czy jasności umysłu po morsowaniu, mają stricte fizjologiczne podstawy. Po pierwsze, wskutek ekspozycji na zimno poziom dopaminy może wzrosnąć nawet o 200-500%, a dobroczynne efekty takiego skoku utrzymują się znacznie dłużej niż na przykład po spożyciu produktów z kofeiną. Po drugie, zimna woda jest dla organizmu stresorem, więc uruchamia mechanizmy obronne – między innymi wydzielanie endorfin, które nieprzypadkowo są nazywane hormonami szczęścia. Powodują one poprawę nastroju i wywołują uczucie euforii.

ŁATWIEJSZE, NIŻ SIĘ WYDAJE

Za namową Pawła Dziubasika przygodę zaczęli także Stefan Stopa i Karol Pilch. Mają oni stałe miejsce, przez wielu uznawane za jedno z najlepszych na Podhalu. Jest nim rzeka Białka w górnej części Jurgowa.

Tak swoje doświadczenia opisuje dyrektor Hotelu Bania: „To jest w rzeczywistości łatwiejsze, niż się wydaje, a poranny zimny prysznic stanowi w moim odczuciu większe wyzwanie. Po prostu woda w rzece jest na tyle lodowata, że paradoksalnie tego zbytnio nie odczuwamy – przynajmniej nie w trakcie kąpieli. Kluczem jest na pewno szybkie wejście i odpowiednie wyposażenie. Jeśli mamy skarpety neoprenowe, czapkę i rękawiczki, możemy morsować, bo to aktywność dla każdej zdrowej osoby”.

Podobną perspektywę ma Karol Pilch: „Oczywiście za pierwszym razem ciężko się pozbyć myśli typu: co ja

tu robię, chyba zwariowałem. Ale po odpowiedniej rozgrzewce i w dobrym towarzystwie nie jest to jakieś wielkie wyzwanie. Początkowo czujesz swego rodzaju pieczenie – nawet nie zimno, ale wrażenie palenia, które po jakiejś minucie przechodzi. A wtedy skupiasz się na oddechu i po prostu sobie stoisz”. I dodaje: „Tak naprawdę najlepiej, gdy panuje spory mróz. Bo jeśli powietrze ma -10°C , a woda około zera (zmierzona przez nas w Białce miała najmniej $-0,3^{\circ}\text{C}$), wejście do niej nie przysparza problemów. Chociaż trzeba pamiętać, że płynąca woda wychładza szybciej niż stojąca”.

Jak się okazuje, liczą się też taktyka i pewna uważność. „Kluczowe są właściwy strój i unikanie zamoczenia go za wszelką cenę. Wystarczy, że na przykład dotkniesz wody rękawiczką albo po wyjściu włożysz niewysuszoną stopę do skarpetki. Wtedy na pewno to poczujesz! Dlatego warto dopracować system ubierania się – w jakiej kolejności zakładać ubrania, na czym stać, w jakim porządku zostawić rzeczy na brzegu. Jeśli wszystko przebiega prawidłowo, szybko się zagrzejesz, a w ciągu dnia będzie ci towarzyszyło uczucie rzeźkości i wysoki poziom energii” – dodaje Karol Pilch.

Początkujący zastanawiają się zapewne, jak długo powinna trwać taka zimna sesja. „Nie ma sensu podchodzić do tego sportowo i ambicjonalnie. Choć nam zdarzają się dłuższe sesje, to wszelkie badania wykazują, że trzy minuty są w zupełności wystarczające, aby nasz organizm skorzystał z dobrodziejstw tej metody” – radzi Paweł Dziubasik.

Istotna jest też pora dnia – z reguły osoby uprawiające zimne kąpiele preferują poranki. „Próbowaliśmy różnych pór dnia, także sesji późnowieczornych, z czołówkami. Bogatszy o te doświadczenia nie mam wątpliwości, że najlepiej jest to robić z samego rana. Przetestowałem na sobie rozmaite aktywności, które słyną z dobrego oddziaływania zarówno na ciało, jak i umysł – na przykład jogi – ale dziś mogę śmiało stwierdzić, że poranne morsowanie to najlepsza ze znanych mi rzeczy, jakie można zafundować organizmowi” – dodaje współwłaściciel Hotelu Bania.

DO JURGOWA, MIŁY BRACIE

Oczywiście w tego typu aktywnościach nie liczy się tylko „jak”, ale także „gdzie”. „To prawda – dla mnie otoczenie, w którym morsuję, ma niebagatelne znaczenie. Osobiście nie przepadam za kąpielą w jeziorach, mętłą wodą, a szczególnie mulistym dnem. A w Jurgowie mamy prawdziwą bajkę: idealnie przejrzystą wodę, las i górski krajobraz” – mówi Stefan Stopa.

Jurgów stał się zresztą słynnym morsowiskiem. Najlepszym tego dowodem był zlot morsów, który pod koniec 2025 roku przyciągnął do tej miejscowości ponad 500 miłośników zimna. Uczestnicy wydarzenia kąpali się w Białce bliżej centrum, na odcinku, gdzie rzeka jest częściowo uregulowana.

Trio z Bani preferuje jednak miejsce znacznie bliżej granicy ze Słowacją – na wysokości wyciągu Jurgów Ski i niedaleko unikalnego zespołu skał, będących świadectwem kultury pasterskiej Spisza.

Nie dość, że w okolicy można bez problemu zaparkować, to jeszcze Białka ma tam wyjątkowy urok. „Jest krystalicznie czysta, a wyrzeźbione przez miliony lat piękne kamienie tworzą taki klimat, że naprawdę chce się wejść do wody” – zachwala Karol Pilch.

RESET PSYCHY I CIAŁA

Sportowcy wykorzystują morsowanie do przyspieszenia regeneracji. Nie tylko jako wsparcie po treningu, które pozwala zmniejszyć stan zapalny i ograniczyć zakwasy czy mikrourazy mięśni – jest to również świetne narzędzie, które można wykorzystać poza sezonem startowym.

„Dla mnie miesiące od grudnia do lutego to czas roztrenowania biegowego. Morsowanie jest wtedy znakomitą formą regeneracji przed okresem, w którym będę się przygotowywał do maratonu lub półmaratonu. W dodatku świetnie wpływa na odporność i zmniejsza groźbę złapania infekcji w sezonie grypowym, które zawsze sprawiają, że jeśli rozpoczynamy treningi od nowa, startujemy z niższego poziomu” – potwierdza Stefan Stopa.

Naukowcy potwierdzają, że ekspozycja na zimno pomaga wyciszyć organizm po sezonie i utrzymać dobrą formę psychiczną dzięki resetowi układu nerwowego. Może więc, oprócz ulubionych nart, sauny i innych atrakcji, pobyt w Hotelu Bania stanie się dobrym pretekstem, aby zakosztować zupełnie nowego rytuału spod znaku well-beingu?



Paweł Dziubasik, Stefan Stopa i Karol Pilch podczas morsowania w Jurgowie

ZASADY DOBREGO MORSOWANIA

1. Większość morsów zakłada czapki i rękawiczki oraz chroni stopy za pomocą butów do wody lub neoprenowych skarpet. Rozważ ich wykorzystanie.
2. Przed wejściem do wody zrób lekką rozgrzewkę – ciało ma być rozgrzane, ale nie spocone.
3. Ściągając ubranie, zostaw je uporządkowane i gotowe do założenia. Przygotuj ręcznik, którym wytrzesz się po kąpieli.
4. Wchodź do wody wolno i stopniowo, ale zdecydowanie. Zatrzymywanie się na etapie „po kolana” czy „poniżej pasa” nie jest dobrą opcją.
5. Nie staraj się bić rekordów – osobie zaawansowanej trzy

- minuty w zimnej wodzie w zupełności wystarczą, aby osiągnąć optymalne dla organizmu efekty. Początkujący mogą zacząć od kilkudziesięciu sekund.
6. Nie morsuj w pojedynkę, a nawet w grupie unikaj miejsc z silnym prądem.
7. Obowiązuje zasada: zero alkoholu. Nie morsuj rano, jeśli piłeś w przeddzień wieczorem.
8. Po wyjściu szybko się wytrzyj i załóż ciepłe rzeczy. Najlepiej jest wędziana bielizna, a jako warstwa ocieplająca – ubiór puchowy lub ze sztucznego puchu typu primaloft.
9. Po morsowaniu odpocznij i napij się czegoś ciepłego.
10. Jeśli cierpisz na choroby serca lub układu krążenia, wcześniej skonsultuj swoje plany z lekarzem.



w rytmie siebie

Taniec idealnie wpisuje się w tematykę well-being. Jest jedną z najbardziej naturalnych form ekspresji, którą można praktykować niemal zawsze i wszędzie. Kiedy tańczymy, harmonizujemy ciało z naturalnym rytmem, co obniża poziom stresu i redukuje napięcie. Jesteśmy tu i teraz. W dodatku towarzyszy temu wyrzut endorfin – hormonów szczęścia. W Klubie Bania dzięki Marcie Nalepie-Stopie, żonie dyrektora Hotelu, regularnie spotyka się grupa ludzi, którzy odkryli terapeutyczny i wspólnotowy charakter tańca podczas czwartków spod znaku Salsation. Nic dziwnego, że zdjęcia zrobione tej grupie często służą jako najlepsza reklama Klubu.

PRAPOCZĄTKI

„Jako mała dziewczynka zaczęłam od baletu i tańca klasycznego, które zupełnie mi się nie podobały. Wszystko zmieniło się, gdy zakosztowałam innego świata, jakim jest taniec towarzyski. Do 16 roku życia trenowałam wszystkie 10 tańców – pięć standardowych i pięć latinoamerykańskich. Brałam udział w turniejach w dwóch ligach: krakowskiej i tarnowskiej. Uwielbiałam to i żyłam

od turnieju do turnieju. Po weekendowym starcie przez cały tydzień byłam na fali tych emocji” – wspomina Marta Nalepa-Stopa.

Jak to często bywa w tym świecie, pewien etap skończył się, gdy zabrakło partnera tanecznego, który wyjechał na studia. Nie był to jednak koniec młodzieńczej przygody.

„Poszłam do liceum w Krakowie, do klasy humanistyczno-teatralno-tanecznej. Tam zetknęłam się



z modern jazzem. W starszych klasach, w ramach współpracy Polski, Niemiec i Czech realizowaliśmy ciekawe projekty teatru tańca. Sporo podróżowaliśmy ze spektaklami, na przykład przedstawieniami opartymi na Skleпах cynamonowych i Sanatorium pod klepsydrą Schulza. To było bardzo ciekawe i kreatywne doświadczenie. Taniec w różnych formach towarzyszył mi aż do czasu zamążpójścia, kiedy na dobre

wciągnęły mnie – matkę trójki dzieci – rodzicielskie i domowe obowiązki oraz praca zawodowa”.

POWRÓT

„Rok po tym, jak urodziłam trzecie dziecko i po raz kolejny szybko wróciłam do działalności zawodowej, uświadomiłam sobie, że w pędzie między domem, dziećmi, pracą, „etatami” jako lekarka, pielęgniarka czy

kierowca taksówki zagubiłam gdzieś siebie. Zaczęłam zastanawiać się, co mogę zrobić, aby nie być tylko mamą i nauczycielką prowadzącą własną szkołę językową, ale tą Martą sprzed lat – z wielkim entuzjazmem i apetytem na życie. Wtedy koleżanka zasugerowała mi, że mogę do niej dołączyć na zajęciach salsy. Ja, z trójką dzieci? Jak, kiedy? – to była pierwsza myśl. Ale po rozmowach z mężem, który mnie do tego zachęcał, postanowiłam spróbować”.

Jak to często bywa, okazało się, że chcieć to móc. A efekty były więcej niż rewelacyjne. Taniec po raz kolejny pokazał swoją terapeutyczną moc. „Po pierwszych zajęciach wróciłam natładowana energią – od razu wiedziałam, że muszę się w to zaangażować. Niesamowicie, jaką dawkę endorfin potrafi wyzwolić nawet pojedynczy trening. Potem zajęłam się też bieganiem i przekonałam się, że obie te aktywności działają podobnie. Choć biegając, skupiasz się bardziej do wewnątrz – jesteś sama ze sobą, słuchawkami z dobrą książką czy muzyką i naturalnym ruchem. Masz swój czas, w którym nie myślisz o tym, co masz zrobić w pracy albo ugotować na obiad”.

SALSA HISTORYCZNIE

Salsa narodziła się z połączenia tradycji afrykańskich i europejskich na Karaibach, przede wszystkim na Kubie. Jej fundament stanowił styl muzyczny – a później także rodzaj tańca – *son cubano*, dla którego charakterystyczny jest rytm o nazwie *clave*. Znałe jest nawet powiedzenie „*Sin clave no hay salsa*” („bez clave nie ma salsy”), popularne wśród muzyków latynoskich w Nowym Jorku.

„Co ciekawe, to właśnie w Ameryce emigranci zaczęli używać nazwy ‘salsa’ – mówi Marta Nalepa-Stopa. I dodaje: „Z korzenia muzyki kubańskiej wyrosło kilka pokrewnych tańców, które jednak różnią się między sobą. Najstarsze było popularne mambo i podobna do niego, ale późniejsza, salsa on2, funkcjonująca także pod nazwą New York Style, która rozwinęła się w latach 70. Dekadę, a nawet dwie później zaczęła dominować Salsa on1, czyli Los Angeles Style. Jak więc widać, temat jest bardzo szeroki. Ja tańczę salsę on1 – elegancką i sceniczną odmianę, w której się lepiej odnajduję z racji backgroundu w postaci tańca towarzyskiego. Zdarza mi się także spróbować swoich sił w kizombie i urban kiz”.

TANIEC SOCJALOWY A TURNIEJOWY

Wydawałoby się, że dla osoby, która w życiu trenowała różne style, zgłębianie tajników salsy powinno być dużo prostsze niż dla zwykłego laika. A jednak nie jest to aż takim ułatwieniem. „Oczywiście świadomość ciała i wyuczona prezencja są ważne, ale w salsie czasem naleciałości z tańca towarzyskiego przeszkadzają. To dwa zupełnie inne światy. W światku turniejowym

uczymy się choreografii i tworzymy parę z jednym partnerem. W salsie – wręcz przeciwnie. To taniec socialowy: wszystko jest prowadzone, czyli partnerka na bieżąco musi czytać „leadera”. Kwintesencją jest tańczenie z różnymi ludźmi, improwizacja i reagowanie na muzykę w czasie rzeczywistym” – tłumaczy Marta.

LEKCJE OD NAJLEPSZYCH

Na całym świecie scena tańców socialowych – do których należą m.in. salsa, bachata, kizomba czy urban kiz – rozwija się bardzo prężnie. Mechanizmem napędzającym tę subkulturę są festiwale oraz warsztaty, które pełnią rolę integracyjną i edukacyjną, jak również umożliwiają wymianę stylów i estetyk.

„Gdy wejdiesz w ten świat, to oczywiście chcesz się rozwijać. Najlepszym sposobem są spotkania z mistrzami i międzynarodową społecznością podczas festiwali. Regularnie jeżdżę na dwa, które są równocześnie największymi takimi wydarzeniami w Polsce. Mam na myśli El Sol Salsa Festival Poland, organizowany w Warszawie przez czołową promotorkę tego tańca, Anię Chagowską. A jeszcze większy rozmach towarzyszy Bachaturo w Katowicach – kładącemu mocny akcent na bachatę, ale niestroniącemu od salsy czy kizomby. Zdarzyło mi się być także na Exodus Kizomba Congress.

Największym przeżyciem jest zawsze zatańczenie z prawdziwymi mistrzami o międzynarodowej sławie. Zwykle wygląda to tak, że oni pojawiają się w którymś momencie nocy i ustawiają się do nich prawdziwe kolejki. Mnie udało się kilka razy zatapać na taki taniec z guru, każdego zapamiętam do końca życia. Jednym z nich był Johnny Vazquez, nazwany księciem LA Style. Innym – Jonathan Mohoto, kluczowa postać w historii rozwoju i popularyzacji urban kizu, którego kolebką był Paryż.

Jo zachwycił mnie energią i sposobem prowadzenia. Niejednokrotnie byłam wręcz oszołomiona tym, co robiłam, nie mając pojęcia, do czego on dąży i jaką figurę chce wykonać. To się niejako dzieje samo i zupełnie naturalnie. Nagle tańczysz coś, czego nigdy wcześniej nawet nie widziałas.

Z wybitych tancerzy, którzy mnie poprowadzili, muszę jeszcze wymienić: Willy’ego Areya i Jazzy’ego Ruizę, specjalizujących się w salsie, oraz Fredę Nelsona, mistrza urban kizu. To zawsze niesamowite spotkania i świetne uzupełnienie moich cowtorkowych lekcji pod okiem znakomitych instruktorów: Ani Niedospiął i Bartka Tabisia w Krakowie”.

KLUB BANIA – MIEJSCE IDEALNE

A jak to się stało, że wieczorki Salsation pojawiły się w Klubie Bania? „Nasze salsoteki ruszyły już sześć czy siedem lat temu. Nie mieliśmy gdzie tańczyć w Nowym Targu, więc pomyślałam o najbardziej oczywi-



fot. Jan Bystrozonowski

Marta Nalepa-Stopa podczas wieczorku Salsation w Klubie Bania

stym rozwiązaniu. Pozostało zapytać odpowiednich osób, czyli w tym przypadku męża (*śmiech*). I dostaliśmy zielone światło na czwartkowe spotkania – wyjątkiem są tylko dni, kiedy cały Klub rezerwuje duża grupa. To wspaniała przestrzeń, która po przebudowie stała się jeszcze lepsza. Nagłośnienie, oświetlenie, parkiet – wszystko jest na najwyższym poziomie.

Trzon naszej grupy stanowi 10–15 osób, które zjawiają się regularnie, oraz trochę takich, które wpa-

dają od czasu do czasu. Ponadto, kiedy dowiemy się, że w okolicach – na przykład Zakopanem czy Murzasichlu – jest jakiś camp taneczny, zapraszamy uczestników na nasz wieczorek. Co ciekawe, stawimy pewną atrakcję dla gości hotelowych, którzy często nas oglądają, biją brawo i zadają różne pytania. Cieszę się, że wnosimy też coś ciekawego i oryginalnego do tego miejsca” – podsumowuje Marta Nalepa-Stopa.



narciarski rozruch

Często ją pomijamy albo robimy od niechcenia. Rwiemy się na stok, by jak najszybciej zacząć jazdę, zwłaszcza gdy świeżo wyratrakowany śnieg skrzy się w porannym słońcu. Jednak rozgrzewka to bardzo ważny punkt narciarskiego dnia. Nie zapominaj o niej, jeśli chcesz uniknąć przeciążenia mięśni i kontuzji.

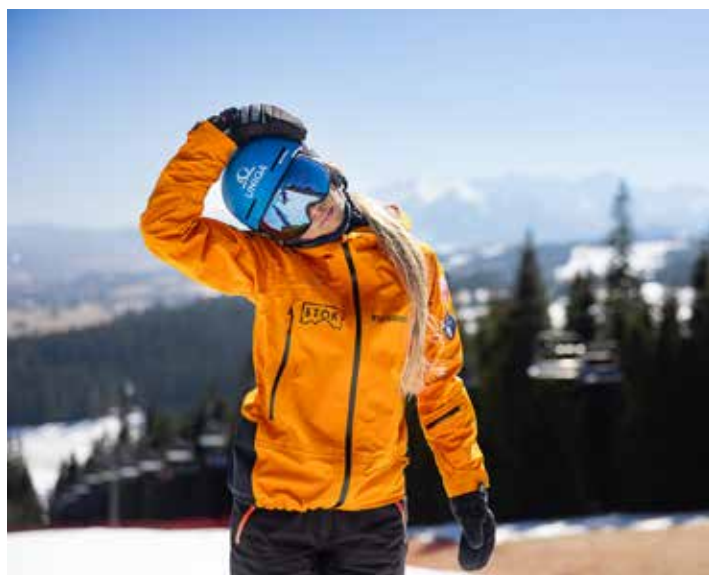
Nie trzeba dużo. Wystarczy wybrać się na stok odrobić wcześniej i zarezerwować 15-20 minut na przygotowanie mięśni i całego ciała do wysiłku. Nie musi to być przykry obowiązek – potraktujmy te parę chwil na szczycie Kotelnicy, z którego roztacza się piękny widok na Tatry, jako moment zadbania o siebie przed intensywnym, sportowym dniem.

Rozgrzanie organizmu sprawia, że jesteśmy zdecydowanie bardziej sprawni podczas późniejszych aktywności – lepiej reagujemy, a mięśnie z łatwością

wykonują swoje zadania. To nie tylko przepis na efektywne wykorzystanie dnia na stoku, ale też recepta na zdrowe ciało.

W TROSCE O CAŁE CIAŁO

Porządna rozgrzewka przed i solidna regeneracja po nartach pozwalają utrzymać mięśnie i całe ciało w dobrej kondycji. Zamiast gwałtownych strzałów w postaci mocnego przeciążenia mięśni organizm spokojniej i w sposób kontrolowany wchodzi na wysokie obroty.



Elementy rozgrzewki prezentowane przez Hannę Kurek

Rozgrzewka zapewnia lepsze samopoczucie, pozwala uniknąć dokuczliwego bólu mięśni po zejściu ze stoku i daje możliwość cieszenia się narciarstwem przez kilka dni z rzędu.

„Sposobów na narciarski rozruch jest mnóstwo. Najprostszy to kilka ćwiczeń przed pierwszym zjazdem, które wykonujemy w butach narciarskich (ale bez nart). Jako dodatkowej pomocy można użyć kijów narciarskich” – radzi Hanna Kurek, instruktorka ze szkoły narciarskiej „Stok”, ucząca jazdy na stokach Kotelnicy Białczańskiej. Jeśli jeździmy w większej grupie, rozgrzewkę można wzbogacić o ćwiczenia w parach albo mini-wyścigi.

KILKA ĆWICZEŃ NA START

„Wydawać by się mogło, że przygotowania przed nartami potrzebują jedynie nogi, bo to one pracują najwięcej. Ale rozruszać powinniśmy całe ciało, bo podczas wysiłku na stoku angażujemy wszystkie mięśnie” – zwraca uwagę instruktorka Hanna Kurek. Zaczynamy zawsze od góry – skrętami i krążeniami głowy, krążeniami barków, ramion, nadgarstków. Można do tego wykorzystać kijek, np. przekładając go nad głowę (do przodu i do tyłu oraz na boki). Bardzo ważne jest rozgrzanie tułowia, np. dalekimi skrętami za siebie i w bok.

Później przechodzimy do bioder – poza klasycznymi krążeniami można dołączyć pracę nad równowagą i wykonywać krążenia jedną nogą, na drugiej stojąc i trzymając balans. Do wypadów w przód i na boki przydadzą się kijki narciarskie. Przy tych ćwiczeniach warto dołożyć trochę dynamiki i np. nadać sobie określone tempo, żeby mocniej pobudzić krążenie.

Element kluczowy – kolana. To one na nartach mają najwięcej do zrobienia i są najbardziej narażone na kontuzje. „Dlatego warto poświęcić im dłuższą chwilę. Świetnie sprawdzą się przysiady, marsz z wysokim unoszeniem kolan, „chód kraba”, czyli w bok w obniżonej pozycji oraz wszelkie dynamiczne ćwiczenia, jak np. przeskoki nad kijkiem albo przysiady z wyskokiem” – wylicza Hanna Kurek.

ZABAWA, NIE OBOWIĄZEK

Jeśli jesteśmy na stoku w większej grupie, do rozgrzewki można włączyć ćwiczenia w parach albo w grupie. Będzie weselej i integrująco. W tym celu możemy poustawiać z kijków slalom albo ułożyć tor do przeskakiwania z nart i zrobić sobie małe wyścigi, zagrać w „berka” albo przechwytywanie rękawicy między drużynami. Scenariuszy jest mnóstwo.

Zamiana rozgrzewki w zabawę albo mini-rywalizację jest szczególnie ważna, kiedy jeździmy z najmłodszymi. Żadne dziecko nie będzie chętnie wykonywać rozgrzewkowych ćwiczeń – wie to każdy rodzic. Za to gra na śniegu jest czymś dużo ciekawszym i zachę-



cającym. Dzięki temu rozgrzewka będzie nie tylko obowiązkim, ale wyczekiwany elementem narciarskiego dnia.

ZASADY DOBREJ ROZGRZEWKI NARTIARSKIEJ

1. Nigdy nie pomijaj rozgrzewki. Kwadrans poświęcony na przygotowanie ciała do wysiłku uchroni przed nieprzyjemnym bólem mięśni kolejnego dnia i kontuzjami.
2. Ćwicz i zachęcaj do ćwiczenia innych. Rozgrzewka to nie obciach, ale dowód na rozsądne podejście do sportowej aktywności i dbanie o swoje ciało. Twoim znajomym się nie chce? Zamiast odpuszczać, zachęć ich do wspólnej rozgrzewki. Następnego dnia na pewno będą wdzięczni!
3. Rozgrzej całe ciało. Jazda na nartach to nie jest wyłączenie pracy nóg. Nie zapomnij o rozgrzaniu górnych partii ciała, barków, ramion, tułowia. Mobilizacja wszystkich partii mięśniowych przełoży się na efektywniejszą jazdę i lepszą technikę.
4. Ćwicz w butach narciarskich (najlepiej poluzowanych), ale bez nart. Jako pomoc w rozgrzewce można wykorzystać kijki. W końcowej części możesz też zrobić kilka ćwiczeń rozciągających w zaściętych nartach.
5. Dobra rozgrzewka to połączenie ćwiczeń wzmacniających, rozciągających, budujących równowagę z chwilą wysiłku typu „kardio” (bieg, podskoki), pobudzającego krążenie.
6. W grupie warto zamienić zwykłą rozgrzewkę na grę lub małe zawody. Czas minie jeszcze przyjemniej!

joga – nie tylko dla ciała



Nie ma jednego słusznego spojrzenia na praktykowanie jogi. Niezależnie od tego, czy zależy nam na rozciąganiu i wzmocnieniu ciała, czy szukamy także koncentracji, uważności i wyciszenia – korzyści z praktyki są widoczne zawsze. Idealnie wpisują się one w filozofię well-being.

Istotą jogi jest połączenie ciała, oddechu i umysłu, poznawanie siebie i swoich ograniczeń, szacunek do nich, ale też próba ich przekraczania. Nie chodzi o mechaniczne, siłowe wykonywanie coraz bardziej zaawansowanych asan (pozycji), a raczej o dostosowanie praktyki do siebie.

Choć współczesna joga w wydaniu zachodnim koncentruje się na pracy z ciałem i świadomym oddechu, nie dotykając kwestii duchowych, to skupienie na ruchu może działać też terapeutycznie na umysł, nawet jeśli sięgamy po matę tylko od czasu do czasu.

Podczas wakacyjnych i weekendowych wyjazdów coraz częściej szukamy nie tylko komfortowego hote-

lu z dobrą kuchnią, ale też bogatej oferty aktywności, które pomogą w pełni się zregenerować, odpocząć od codziennych zajęć i nabrać nowej energii. To wszystko – i wiele więcej – jest w stanie zaoferować praktyka jogi. Ponadto stanowi ona świetne uzupełnienie intensywnych wycieczek górskich albo jazdy na nartach.

„Jogę może ćwiczyć każdy, bez względu na wiek i poziom sprawności” – mówi Anna Wróbel, instruktorka w Hotelu Bania. – „Ważne jest jedynie, żeby przed zajęciami poinformować osobę prowadzącą o ewentualnych urazach czy ograniczeniach, bo wtedy możemy odpowiednio dopasować praktykę albo indywidualnie zmodyfikować niektóre pozycje”.



Zajęcia z jogi w Karcmie Bania

Dlatego osoby, które nigdy wcześniej nie stały na macie, mogą śmiało spróbować tej formy aktywności. Obawy przed pierwszymi zajęciami są naturalne, ale – jak zaznacza instruktorka – zupełnie niepotrzebne. „Ćwiczenia są prowadzone tak, żeby każdy uczestnik, niezależnie od kondycji, czuł się dobrze i komfortowo. Podczas zajęć nie chodzi nam o perfekcyjne wykonanie pozycji, ale o kontakt z własnym ciałem” – podkreśla Anna Wróbel.

PORANNE ROZBUDZENIE...

W Hotelu Bania zajęcia jogi organizowane są dla gości hotelowych sezonowo, najczęściej w godzinach porannych. Nie przez przypadek. Taka praktyka pozwala delikatnie rozbudzić ciało i przygotować mięśnie na górskie wędrowki lub intensywny dzień na stoku.

„Joga podczas wyjazdu często działa inaczej niż ta uprawiana na co dzień. Jesteśmy z dala od obowiązków, nigdzie nie musimy się spieszyć po zajęciach. Dlatego łatwiej się zatrzymać i skupić na byciu tu i teraz” – przekonuje Anna Wróbel.

...I REGENERACJA PO AKTYWNYM DNIU

Ale joga świetnie sprawdza się także wieczorem. Po wielu godzinach intensywnego ruchu nasze ciało po-

trzebuje odpoczynku. Kilkadziesiąt minut delikatnych ćwiczeń pomaga zrelaksować mięśnie, a także wyciszyć się po całym dniu pełnym wrażeń i emocji. To świetny sposób na dobry sen i głębszą regenerację. Instruktorka zwraca uwagę, że po wysiłku fizycznym warto postawić na delikatne, rozciągające asany. „Szczególnie korzystne są pozycje rozluźniające dolne partie ciała: uda, łydki i pośladki, a także kręgosłup. To one najczęściej są przeciążone w wyniku uprawiania sportu” – sugeruje Anna Wróbel.

ASANY – ZE SPRZĘTEM LUB BEZ

Asany nie tylko wpływają na sprawność fizyczną, ale działają leczniczo także od środka – wspierając pracę poszczególnych organów. Joga to system, na który składają się ćwiczenia podzielone na różne grupy: są to między innymi pozycje stojące, leżące, równoważne, skręty, skłony, wygięcia i pozycje odwrócone. Każde w inny sposób oddziałują na ciało.

„Bardzo ważna jest kolejność wykonywania pozycji. Zaczynamy od ćwiczeń, które stopniowo rozgrzewają ciało, przygotowując je do bardziej złożonych asan. Każda sesja jogi kończy się wyciszającą i rozluźniającą całe ciało relaksacją” – mówi instruktorka. I dodaje: „Na zajęciach wykorzystujemy rozmaity sprzęt do ćwiczeń:

między innymi kostki, paski, koce, wałki, pianki. Pomoce te służą do ułatwienia wykonania pozycji oraz dostosowania ich do indywidualnych możliwości. Przydatne są zarówno dla osób początkujących, jak i zaawansowanych”.

CHWILA DLA SIEBIE

Wiele osób trafia na jogę, gdyż chce poprawić swoją kondycję fizyczną, porozciągać się, nabrać większej giętkości. Szybko jednak można odkryć, że ma ona do zaoferowania dużo więcej. Regularna praktyka daje nam dużą świadomość własnego ciała, rozwija uważność, uczy cierpliwości i radzenia sobie z napięciem oraz zbyt wieloma bodźcami. Nie tylko na macie. Elementy praktyki można wykorzystać w codziennym życiu, żeby lepiej radzić sobie w trudnych i stresujących sytuacjach.

Czasem, gdy robi się nerwowo, chwila zatrzymania i parę uważnych oddechów potrafią zdziałać cuda. Jeśli wiemy, jak to zrobić, możemy je wykorzystać zawsze, kiedy poczujemy taką potrzebę. „Uczestnicy zajęć – zarówno goście, jak i pracownicy Hotelu – często zwracają uwagę na poprawę samopoczucia fizycznego i psychicznego. Joga staje się dla nich formą ruchu, ale także narzędziem dbania o wewnętrzną równowagę” – twierdzi instruktorka. I dodaje, że zajęcia to chwila dla siebie, której zazwyczaj brakuje nam na co dzień. Dlatego warto z niej skorzystać, zwłaszcza na urlopie.



Anna Wróbel na Przełomie Białki

DZIESIĘĆ ZŁOTYCH ZASAD PRAKTYKI JOGI

1. Nie rywalizuj – ani z innymi, ani z samym sobą
Joga nie jest konkursem na najbardziej efektowną pozycję. Liczą się uważność oraz dbałość o detale, a nie zakres ruchu.
2. Słuchaj swojego ciała
Pewien dyskomfort może być naturalny, ale ból jest sygnałem ostrzegawczym: podczas praktyki jogi przedkładać bezpieczeństwo nad własne ambicje.
3. Oddychaj świadomie
Oddech to fundament jogi. Gdy staje się płytki lub nerwowy, warto zwolnić i wrócić do spokojnego rytmu.
4. Współpracuj ze specjalistą
W praktyce jogi niezwykle istotne są detale. Samemu ciężko wychwycić drobne błędy postawy. Najlepiej jeśli poprawi nas instruktor, co pozwoli wypracować prawidłową mięśniową i nowe wzorce ruchu.
5. Praktykuj regularnie i z uważnością
Lepsze efekty daje 15 minut codziennie niż dwugodzinna sesja raz w tygodniu. Systematyczność buduje siłę, mobilność i spokój. Podczas ćwiczeń odłóż telefon i inne

- rozpraszacze. Stan koncentracji jest jednym z największych atutów praktyki jogi.
6. Nie spiesz się z postępami
Ciało potrzebuje czasu, aby się otworzyć i wzmocnić. W jodze cierpliwość często jest ważniejsza niż intensywność.
7. Szanuj swoje ograniczenia w danym dniu
Każda praktyka może wyglądać inaczej. Jakość snu, stres czy zmęczenie wpływają na ciało – warto to zaakceptować, zamiast walczyć ze sobą.
8. Ćwicz świadomie, nie mechanicznie
Lepiej wykonać mniej pozycji dokładnie i z uważnością, niż wiele asan bez kontroli ruchu i oddechu.
9. Pamiętaj o relaksie
Końcowe wyciszenie jest integralną częścią jogi. To moment, w którym organizm może „przetrawić” wysiłek i się zregenerować.
10. Przenieś jogę poza matę
Spokój, uważność i świadomy oddech mogą pomagać także w codziennym życiu – w pracy, relacjach i odpoczynku.

spis treści



II KOBIDO



VII MORSOWANIE



XIV ROZGRZEWKA PRZED NARTAMI



IV SAUNOWANIE



X TANIEC



XVII JOGA

To już druga wkładka w historii naszego magazynu. Rok temu przedstawiliśmy „Przewodnik krajoznawczy Bania”, a w tym roku bierzemy na tapet tematykę niezwykle bliską filozofii naszego Resortu, czyli well-being.

„Well-being stanowi wielowymiarową koncepcję, integrującą troskę o ciało, umysł i sferę duchową. To świadome, kompleksowe podejście do zdrowia i jakości życia, odpowiadające na rosnące potrzeby współczesnych gości, poszukujących nie tylko relaksu, lecz także głębszego poczucia harmonii i równowagi” – pisała w swojej publikacji dr Katarzyna Dziubasik, właścicielka hotelowego SPA.

W tej wkładce pokazujemy różne drogi prowadzące do tego samego celu. Sauna pomaga oczyścić organizm i wyciszyć myśli, morsowanie uczy wychodzenia poza strefę komfortu i buduje odporność, joga pozwala odzyskać kontakt z własnym ciałem, a taniec daje radość ruchu i swobodę wyrażania emocji. Z kolei masaż twarzy przypomina, że troska o siebie może przyjmować także subtelny, relaksującą formę, a odpowiednia rozgrzewka pomaga bezpiecznie i z większą przyjemnością korzystać z aktywności fizycznej.

Co ważne, nie są to propozycje zarezerwowane wyłącznie dla pasjonatów czy osób od lat dbających o zdrowy styl życia. Wiele z nich można rozpocząć od małych kroków, odkrywając stopniowo ich wpływ na samopoczucie, poziom energii czy codzienny komfort funkcjonowania.



Mamy nadzieję, że przygotowane materiały staną się inspiracją do poszukiwania własnych sposobów na zachowanie równowagi i pokażą, jak wszechstronnie można zadbać o siebie podczas pobytu w Resorcie Bania. Bo prawdziwy wypoczynek to nie tylko chwila wytchnienia od codziennych obowiązków, lecz także inwestycja w zdrowie, dobre samopoczucie i energię, którą zabieramy ze sobą na długi po powrocie do domu.

Well-being prezentuje: zespół Resortu Bania
Zdjęcia i redakcja: Piotr Drożdż
Współpraca w opracowaniu tekstów:
Tomasz Biernacki, Piotr Gruszkowski, Barbara Suchy



KARCMA BANIA

Zaplanuj wesele w górach / kontakt: wesele@bania.pl

_WIĘCEJ NIŻ HOTELOWY MAGAZYN

Od ćwierć wieku pisze o górach, ludziach i pasji. Tworzył prasę outdoorową, publikował książki, fotografował alpinistów i muzyków. Od 2018 roku jest redaktorem prowadzącym „Magazynu Bania” i „Wieści”, nadając im formę daleką od klasycznych hotelowych publikacji. O kulisach tej pracy, zmianach w mediach i sile papieru w cyfrowym świecie opowiada Piotr Drożdż.

„Jak to się stało, że dziennikarz specjalizujący się w tematyce górskiej i alpinistycznej został redaktorem prowadzącym „Magazynu Bania”?

W 2018 roku dostaliśmy – jako Wydawnictwo Góry – maila, że Hotel Bania poszukuje zespołu redakcyjnego do opracowywania publikacji. Jak mniemam, był to rodzaj konkursu – podobne wiadomości dostały zapewne także inne redakcje. Najwyraźniej udało nam się przekonać Dział Marketingu, że sprostały oczekiwaniom i będziemy w stanie opracowywać pisma, które są wizytówkami Resortu.

„Cyklicznie pojawiają się dwa zupełnie różne wydawnictwa: czasopismo „Magazyn Bania” i gazeta „Wieści”. Czy na przestrzeni czasu koncepcje każdego z nich ewoluowały?

„Wieści” miały swój charakter na długo zanim zaczął

opracowywać je nasz zespół. O ile wiem, pomysł na ich layout spod znaku *vintage* miał współwłaściciel Hotelu Paweł Dziubasik, który konsekwentnie pracował nad nim z grafikami, aż udało im się uzyskać zamierzony efekt. Powstał ponadczasowy projekt, który świetnie się sprawdza także dzisiaj.

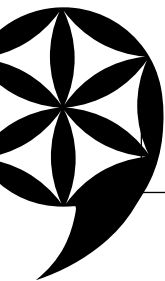
Są za to pewne różnice, jeśli chodzi o kontent. Po pierwsze, gazetka stopniowo się rozrastała. Pierwszy numer miał 12 stron, potem zwiększyliśmy ich liczbę do 16. Jest to oczywiście związane z tym, iż Resort z roku na rok się rozrasta, oferta jest coraz bogatsza i dzieje się coraz więcej. Po drugie, mając do dyspozycji więcej miejsca, mogliśmy nieco odejść od newsowego charakteru i zamieszczać w „Wieściach” także rozbudowane artykuły.

Inaczej rzecz się miała z „Magazynem Bania”. Wyzwaniem, przed jakim postawił nas już na początku

Piotr Drożdż
w Alpach |

fot. Hugo Vincent





Czas odpoczynku sprzyja odłożeniu na chwilę telefonu, aby w hotelowym lobby, spa czy na balkonie z widokiem na góry poczytać ładnie wydane czasopismo.

menedżment Hotelu, była nowa koncepcja – zarówno graficzna, jak i kontentowa. Mieliśmy stworzyć elegancki magazyn: wydrukowany na papierze premium, z „czystym” layoutem i długimi, wyczerpującymi artykułami.

W zakładce „Wydawnictwa Bani” na stronie www.hotelbania.pl można porównać pierwszy numer – jedyny wydany przed „naszymi czasami” – z kolejnymi. Mam nadzieję, że widać skok jakościowy, co jest zasługą zarówno naszego zespołu redakcyjnego, jak i utalentowanej graficzki: Weroniki Krztoń.

Następnie staraliśmy się – wraz z hotelowym Działem Marketingu – co roku ulepszać magazyn. Liczę, że czytelnik, który trzyma w tym momencie w ręku „Magazyn Bania”, zgodzi się, że jest to *par excellence* prestiżowe czasopismo, w dodatku bez przytłaczającej liczby reklam, która jest skazą w większości komercyjnych wydawnictw.

„Prasa drukowana jest raczej w odwrocie, więc taki ekskluzywny magazyn staje się rzadkim dobrem.

To prawda, choć wierzę, że papier nie zniknie, bo jest jednak pewną odtrutką na wszechobecne ekrany. Do magazynu, który smakuje się podczas urlopu, taka forma bardziej pasuje. Nie pomyłę się chyba za wiele, stwierdzając, że wielu gości na co dzień nie sięga po prasę. Czas odpoczynku sprzyja odłożeniu na chwilę telefonu, aby w hotelowym lobby, SPA czy na balkonie z widokiem na góry poczytać ładnie wydane czasopismo.

„Jest pan kojarzony z branżową prasą górską. Czy taka regularna współpraca z inną branżą nie jest czymś wyjątkowym w pana karierze?”

Zdecydowanie. Zaczęliśmy w 2018 roku, więc niedługo minie dekada tej kooperacji – z krótką prze-

rwą w trakcie pandemii. W ramach „płodozmiannu” dokonywałem różnych zawodowych „skoków w bok”, odchodząc od tematyki stricte górskiej, ale ten z pewnością jest najdłuższy i nic nie wskazuje na to, aby się skończył.

„Co zatem sprawiło, że ta współpraca trwa tak długo?”

Przed wszystkim ludzie. Od początku miałem wrażenie, że trafiliśmy do wyjątkowego miejsca, gdzie praktycznie wszyscy cenią sobie swoją pracę. Uderzający był także szacunek położonych do pracowników niższego szczebla.

Od pierwszego wydania w każdym numerze robiłem obszerne wywiady z najważniejszymi postaciami w Resorcie. Najpierw był to Paweł Dziubasik – można śmiało powiedzieć, że kluczowa persona w historii rozwoju Bani. Potem przyszła kolej na Katarzynę Dziubasik – właścicielkę hotelowego SPA i autorkę jego sukcesu. Wreszcie dyrektorzy: generalny – Stefan Stopa i ds. sprzedaży – Karol Pilch. W tym numerze jest to Piotr Damian Dziubasik. Wszystkie te osoby są niezwykle otwarte, mają szerokie horyzonty i przyczyniły się do rozwoju Resortu. Jednocześnie mają w sobie pewien luz, który nie tak często spotykamy na najwyższej półce biznesu.

Mieliśmy okazję współpracować już prawie z wszystkimi działami i wszędzie trafialiśmy na świetnych ludzi, którzy autentycznie lubią swoją pracę, realizują się w niej i czują się trochę tak, jakby pracowali „na swoim”. To zresztą bardzo często niezwykle ciekawe osoby z interesującymi pasjami.

„Praca nad takim wydawnictwem wydaje się całkiem urozmaicona, bo przecież tematyka jest bar-

Z Justyną-
Kowalczyk-Tekieli
po przeprowadzeniu
wywiadu podczas
30. Festiwalu Górskiego
im. Andrzeja Zawady
w Łądku-Zdroju.



fot. Lucyna Lewandowska

dzo różnorodna, a wisienką na torcie są materiały okładkowe – z prawdziwymi gwiazdami, jak Maciej Stuhr, Ewa Chodakowska czy Iwona Pavlović.

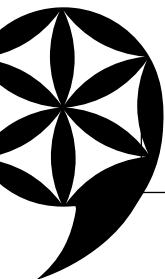
To prawda, magazyn hotelowy kojarzy się głównie z autopromocyjną treścią. I oczywiście sporo piszemy o Resorcie Bania – bo mamy o czym pisać – ale zakres tematyczny jest naprawdę szeroki. Od wywiadów z ludźmi kultury i sztuki, którzy często zarówno zawodowo, jak i prywatnie przebywają w Hotelu, przez artykuły krajoznawcze, po tematykę związaną ze zdrowiem czy szeroko rozumianym *wellbeing*, któremu zresztą poświęcamy w tym wydaniu osobną „wkładkę”.

Temat okładkowy jest rzeczywiście przedsięwzięciem samym w sobie. Po pierwsze, zawsze staramy się, aby wywiad z bohaterem czy bohaterką okładki był obszerną, wyczerpującą rozmową – taką, która ozdabia każdy prestiżowy magazyn. Po drugie, zawsze robimy dedykowane zdjęcia na terenie Resortu.

Cieszyło nas, że rozmówcy często doceniali merytoryczne przygotowanie wywiadów i nasz warsztat dziennikarski. Podobny *feedback* dostaliśmy zresztą od Iwony Pavlović w tym wydaniu.

Porozmawiajmy o pana drodze zawodowej. Od kiedy jest pan dziennikarzem specjalizującym się w tematyce górskiej?

Trudno mi w to uwierzyć, ale ta przygoda trwa niemal dokładnie ćwierć wieku. Zacząłem od pracy w Zakładzie Alpinizmu w krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego, więc pierwsze opublikowane przeze mnie artykuły miały charakter naukowy. Później zacząłem publikować na łamach popularnej prasy górskiej. Najpierw był to startujący wtedy „Magazyn Górski”, potem dostałem propozycję współpracy z redakcją magazynu „GÓRY”, pierwszego polskiego czasopisma o charakterze komercyjnym, które powstało w 1991 roku, kiedy rodziła



Wierzę, że papier nie zniknie, bo jest pewną odtrutką na wszechobecne ekrany.

się polska gospodarka rynkowa. W 2001 roku zostałem zastępcą redaktora naczelnego, a rok później – redaktorem naczelnym.

Gdy więc zadebiutowałem w stopce redakcyjnej „GÓR”, magazyn miał dziesięcioletnią historię. W tym roku będziemy obchodzić trzydziestopięciolecie. Mogę sparafrazować słowa znanej piosenki: „Dwadzieścia pięć lat minęło, jak jeden dzień”.

_Wspomniał pan o roli redaktora naczelnego, ale nigdy nie przestał pan pisać.

Absolutnie. Po pierwsze, to zawsze była pasja i pisanie na temat, który mnie interesuje. Po drugie, odkąd pamiętam – z racji na niszową tematykę – pracowaliśmy w małych, kilkusobowych zespołach, w których redaktor naczelny w żaden sposób nie przypomina Mirandy Priesley z filmu *Diabeł ubiera się u Prady* (czy też pierwowzoru bohaterki, czyli Anny Wintour, naczelnej „Vogue’a”). Było wiele numerów „GÓR”, w których napisałem wręcz największej artykułów spośród całego naszego zespołu. Nie inaczej jest w „Magazynie Bania”, gdzie – z czystej przyjemności i ciekawości – „obstawiam” wiele z kluczowych dla danego wydania tematów.

_Przeczytałam, że niedawno został pan także redaktorem naczelnym czasopisma „Taternik”.

To duży zaszczyt i wyzwanie, ponieważ jest to najstarsze czasopismo sportowe w Polsce. Wydawcą oczywiście pozostaje Polski Związek Alpinizmu. Dotychczas „Taternik” był formalnie kwartalnikiem, choć zdarzało się, że wychodził dwa lub trzy razy do roku. Teraz będzie to rocznik – książka podsumowująca działalność Polaków w górach, skałach i na arenach świata.

_Jak w trakcie tego ćwierćwiecza zmienił się rynek mediów?

Diametralnie. Gdy zaczynałem, internet dopiero raczkował i nie było jeszcze social mediów. Wciąż ważny dział w czasopismach – nawet miesięcznikach, jakim były wtedy „GÓRY” – stanowiły newsy. Nasza strona internetowa służyła głównie do promocji magazynu. Chociaż istniała już i mocno się rozwijała fotografia cyfrowa, ciągle skanowaliśmy slajdy i wielu fotografów upierało się, że jakość – choćby rozpiętość tonalna – jest wtedy najlepsza. Dziś czasopismo, będące aktualnie stu pięćdziesięciostronicowym kwartalnikiem, jest prestiżową wizytówką wydawnictwa, a równie ważne – zaś z komercyjnego punktu widzenia nawet ważniejsze – są social media, youtube’owy kanał GóryTV czy wydawnictwo książkowe. Dlatego obecnie odchodzimy od nazwy Wydawnictwo Góry i wolimy stosować bardziej adekwatną do formuły naszej działalności nazwę: Grupa Mediów Górskich.

_Wspomniał pan o książkach? Nie tylko zajmujecie się wydawaniem pozycji o tematyce górskiej, ale jest pan autorem kilku pozycji.

Gwoli ścisłości – dwóch, które są biografiami wybitnych polskich himalaistów: Krzysztofa Wielickiego i Ryszarda Pawłowskiego. Chociaż wywiad-rzeka z tym pierwszym – *Mój wybór* – faktycznie składał się z dwóch tomów. Ta książka doczekała się zresztą przekładów: na język hiszpański i włoski.

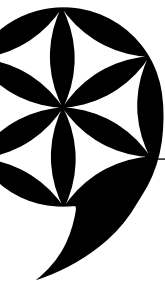
Ogólnie bardzo lubię pracę nad książkami: także w roli redaktora czy koordynatora projektu. Tak było choćby z pozycją, która uchodziła za swego rodzaju „biblię sportów” outdoorowych, czyli dwutomowym podręcznikiem, liczącym sobie ponad 1000 stron, czyli *100 porad Gór*.

Spora część
życia głową
w dół – fotografia
wspinaczkowa
bardzo często
wymaga
ekwilibrystycznych
pozycji.
Na górze:
tak wygląda fotograf.
Na dole: tak
wygląda wspinacz
w obiektywie
fotografa.



fot. Tomasz Biernacki





Fotografia zawsze najpierw powstaje w naszej głowie.

Ciekawostką jest fakt, że to wydawnictwo Góry Books w pewnym stopniu zaczęło boom na książkę górską, który trwał w latach 2016–2021. Gdy potencji, przede wszystkim Agora, zauważyli naprawdę dobrą sprzedaż wydanych przez nas bestsellerów, choćby wspomnianej biografii Wielickiego czy książki Wojtka Kurtyki, postanowili bardzo mocno wejść na to pole.

Rezultat był taki, że w kraju, którego obszar w ponad 90 procentach pokrywają niziny, książki górskie zaczęły się sprzedawać w absurdalnie wysokiej liczbie egzemplarzy, o której nie słyszały nie tylko kraje alpejskie, ale i Ameryka. O ile wcześniej wychodziło kilkanaście takich pozycji rocznie, nagle ukazywało się ich kilkadziesiąt. Niestety, małe, specjalistyczne wydawnictwo, którym jesteśmy, nie było w stanie rywalizować z potentatami i musiało usunąć się trochę w cień. W pewnym więc sensie staliśmy się ofiarami własnego sukcesu.

„Plusem pana publikacji wydaje się także to, że nie tylko robi pan wywiady i pisze teksty, ale także robi profesjonalne zdjęcia.”

Rzeczywiście jest to stosunkowo rzadkie połączenie. Profesjonalnie fotografią zajmuję się krócej, ale też jest to już dobrze ponad 15 lat. Specjalizacją jest oczywiście szeroko rozumiana fotografia outdoorowa, ale jeśli trzeba – nie stronię od lifestyle czy portretu.

„Jak doskonał pan swój warsztat?”

Paradoksalnie kursy czy lektura dziesiątek książek nie dały mi tyle, co setki godzin spędzone na analizowaniu zdjęć innych. Przez długie lata wydawaliśmy raz w roku *Fotoedycję* naszego magazynu – cały numer był wypełniony zdjęciami najlepszych fotografów outdoorowych na świecie. Swoje prace wysyłali czo-

łowi fotografowie europejscy, a także amerykańscy – choćby Jimmy Chin, który dostał później Oscara w kategorii „najlepszy pełnometrażowy film dokumentalny”. Niektórzy z nich dostarczali nawet kilkanaście płytek CD-RW ze zdjęciami – często było to kilkaset kadrów. Analiza tego materiału, czasem także samodzielne wybieranie najlepszych zdjęć z danej sesji, możliwość śledzenia procesu, w trakcie którego dany fotograf dochodził do tego najbardziej udanego „strzału” – były dla mnie najlepszą szkołą fotografii.

Oczywiście w praktyce dziennikarskiej na co dzień selekcjonowałem zdjęcia, ale praca nad *Fotoedycją* to był miesiąc poświęcony jedynie analizie fotografii. Dopiero w ostatnim wydaniu – w 2013 roku – odważyłem się zamieścić kilka swoich prac. Niestety, potem zalała nas fala obrazków w social mediach, a rynek wydawniczy tak się zmienił, że stricte albumowe czasopismo przestało mieć rację bytu.

„Które projekty fotograficzne ceni pan sobie najbardziej?”

Cieszę mnie każde opublikowane zdjęcie, szczególnie za granicą Polski. Ale źródłem wyjątkowej satysfakcji były autorskie kalendarze – na przykład te wydawane przez Tatrzański Park Narodowy czy Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe. Podobnie rzecz się miała z wystawami. Projekt *Strzeliste Tatry* doczekał się kilku ekspozycji w nietuzinkowych i prestiżowych miejscach – nawet w budynku Sejmu RP. Cenię sobie także przekrojową wystawę *Wertykalny kalejdoskop*.

„Jakieś recepty na dobre zdjęcie?”

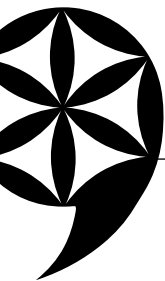
Pierwsza to wyobraźnia – fotografia zawsze najpierw powstaje w naszej głowie. Kiedyś, pod wpływem chwili, wypowiedziałem do znajomego anglojęzycz-



Fotografowanie
najlepszych
sportowców
outdoorowych
świata. Francuz
Mathéo Jacquemoud
podczas zjazdu
z przełęczy Col du
Belvedere w okolicy
Chamonix.



Uznawany za
najlepszego
wspinacza skalnego
na świecie Czech
Adam Ondra
podciąga się na
jednej ręce na bomie
żaglówki na jeziorze
Garda.



Nawet kadrowanie fotografii pod kątem social mediów potrafi być ciekawą szkołą interesującej czy dynamicznej kompozycji.

nego fotografa maksymę, która chyba najlepiej brzmi w oryginale: *Photography is an art of missed chances* (fotografia jest sztuką utraconych okazji). Nawet sprawdziłem później w internecie, czy nie było to nieświadome zapożyczenie. Okazało się, że nie... A to stwierdzenie świetnie oddaje nasze odczucia, kiedy zaczynamy myśleć „fotograficznie”. Jakże często widzimy bowiem sceny, które utrwalone – gdybyśmy mieli pod ręką sprzęt albo bylibyśmy wystarczająco szybcy – stałyby się świetnymi zdjęciami.

Druga to analiza zrobionych przez siebie zdjęć. Plusem jest to, że dzisiejsza postprodukcja sprzyja skupianiu się na własnych rezultatach. Już samo kadrowanie fotografii pod kątem social mediów potrafi być ciekawą szkołą interesującej czy dynamicznej kompozycji. W fotografii, jak w mało której sztuce, potwierdza się znane powiedzenie, że warto uczyć się przede wszystkim na swoich błędach.

„Zauważyłam, że dużo robi pan też zdjęć koncertowych?”

To prawda, choć rzadko na tym zarabiam. Od zawsze interesuję się muzyką i posiadam sporą kolekcję płyt oraz książek o muzyce. Fotografowanie koncertów przyszło zatem naturalnie. To zresztą bardzo ciekawa perspektywa na przeżywanie występu, bo chociaż fotograf często bywa w miejscach z gorszą akustyką, to ma okazję obserwować muzyków z różnych miejsc i pod różnym kątem, a czasem wręcz „od kuchni” – a zatem zupełnie inaczej niż widz. Muszę przyznać, że nie raz zdarzało mi się równocześnie delektować się solówką czy linią wokalną któregoś muzyka i robić serię udanych zdjęć. Taki proces tworczy „w rytmie” czyjejs sztuki potrafi być unikatowym przeżyciem.

„Bywa pan też na scenie.”

Prowadzę rozmowy z alpinistami, sportowcami, podróżnikami. Zdarzało mi się być konferansjerem podczas eventów lub festiwali, czasem kilka razy w roku. Nie param się tym jednak na co dzień.

„A co z pana obecnością w różnego rodzaju jury czy kapitułach?”

W tym przypadku częściej byłem członkiem takich gremiów za granicą niż w Polsce. I nie ukrywam, że wymiana doświadczeń z dziennikarzami czy influencerami z innych krajów jest bardzo ciekawa. Zapraszano mnie do jury konkursów filmowych lub fotograficznych, ale częściej są to kapituły oceniające innowacje w przemyśle outdoorowym lub wyczyny w świecie sportów przestrzeni. Dobrym przykładem jest nagroda Arco Rock Legends dla najlepszych wspinaczy sportowych świata czy Scandinavian Outdoor Award – dla produktów firm skandynawskich.

„Czy w ramach współpracy z Hotelem Bania widzi pan jeszcze jakieś wyzwania zawodowe?”

Każdy numer „Wieści” czy „Magazynu Bania” jest wyzwaniem, bo staramy się z roku na rok podnosić poprzeczkę. Natomiast marzy mi się pewna rzecz, która byłaby unikatowa. Wspomniałem, że team Resortu Bania to niezwykle interesujący ludzie z ciekawymi pasjami. Przez lata udało mi się uwiecznić wielu z nich właśnie w tych „pasyjnych” okolicznościach. Mam przeświadczenie, że świetny byłby wernisaż wystawy fotografii prezentujący Baniowy team z tej perspektywy. Może nadarzy się okazja przy otwarciu nowych obiektów?

Rozmawiała: **Hanna Trubicka**

Rozmowa na
scenie Festiwalu
Górskiego im.
Andrzeja Zawady
w Łądku-Zdroju
z mistrzynią
olimpijską we
wspinaczce
na czas – Olą
Mirosław



fot. Piotr Kaleta

Podczas spotkania
międzynarodowego
jury nagrody
Scandinavian
Outdoor Award
w austriackim
Brixental.



_LUKSUSOWA MODA NARCIARSKA W SERCU RESORTU BANIA KOLEKCJA GOLDBERGH NA ZIMĘ 2026/27

Sezon zimowy 2026/27 w świecie mody narciarskiej zapowiada się wyjątkowo stylowo. Najnowsza kolekcja marki Goldbergh to harmonijne połączenie luksusu, komfortu i wyrafinowanego designu inspirowanego góskim stylem życia. W tym sezonie projektanci marki proponują modele, które z łatwością sprawdzą się na alpejskich stokach oraz w eleganckich przestrzeniach resortu. Goście Bania Resort & Spa będą mogli odkryć je w salonie SportowyButik, zlokalizowanym w budynku Karczmy Bania, tuż obok Hotelu, a także na SportowyButik.pl.





PIERWSZA KAPSUŁA – GÓRSKA ELEGANCJA W STYLU YELLOWSTONE

Pierwsza odsłona kolekcji pojawi się już w lipcu i sierpniu, wprowadzając do zimowej garderoby wyjątkowy klimat inspirowany estetyką Yellowstone – naturalną, szlachetną i niezwykle stylową. W tej kapsule dominują ciepłe kolory ziemi: odcienie brązu, beżu i denimowego błękitu, które tworzą niezwykle eleganckie zestawienia.

W kolekcji znajdziemy dopracowane w każdym detalu dzinsy, miękkie swetry, efektowne kożuchy, poncza i luksusowe dodatki z futrzanymi akcentami. Szczególne miejsce zajmują w niej wygodne sety dresowe, z bluzami zarówno z kapturem, jak i bez kaptura, w wersjach rozpinanych i klasycznych. To idealne propozycje na relaks po dniu spędzonym na stoku czy stylowy spacer po zimowym kurorcie.

Pojawiają się tu również zestawy narciarskie, utrzymane w charakterystycznym dla kapsuły stylu – denim zestawiony z eleganckimi tonami brązu i beżu tworzy niezwykle wyrafinowany, a zarazem naturalny look inspirowany górskim krajobrazem.



PEŁNIA ZIMOWEJ KOLEKCJI – NARCIARSKA MODA W NAJBARDZIEJ SPEKTAKULARNEJ ODSŁONIE

Druga część kolekcji, której inauguracja przypadnie na październik, to prawdziwa eksplozja narciarskiej mody. Goldbergh prezentuje tu pełnię swojej kreatywności, przeniesionej na niezwykle bogatą paletę kolorów, wzorów i wyrafinowanych detali.

Wśród propozycji znajdziemy zarówno klasyczne, eleganckie zestawy w czerni ze złotymi gwiazdami, jak i odważniejsze motywy – panterkę, wielokolorowe kompozycje czy niezwykle stylowe czarne grochy na miętowym i różowym tle. Całość kolekcji tworzy spektakularny modowy manifest na stoku.

Oferta obejmuje kompletny narciarski look: perfekcyjnie skrojone spodnie i kurtki, stylowe kamizelki, funkcjonalne warstwy techniczne, golfy, body oraz bieliznę termiczną. Uzupełnieniem kolekcji są luksusowe dodatki: rękawice, czapki, skarpety, opaski, nerki, a także kaski, gogle oraz śniegowce, które dopełniają stylizacji i pozwalają stworzyć spójny, niezwykle elegancki wizerunek na stoku i poza nim.



EKSKLUZYWNE ZAKUPY W SERCU RESORTU

Kolekcję Goldbergh Zima 2026/27 można odkrywać w wyjątkowej atmosferze salonu SportowyButik, mieszczącego się w budynku Karczmy Bania, tuż obok Hotelu. To miejsce stworzone dla miłośników luksusowej mody sportowej, gdzie profesjonalne doradczynie pomogą dobrać idealną garderobę na zimowy sezon. Wygodnie obejrzymy ją i zamówimy także online, na SportowyButik.pl – tam również dostępna jest pełna oferta marki.

Zapraszamy do świata Goldbergh, w którym sportowa funkcjonalność spotyka się z największą elegancją, a zimowa moda nabiera zupełnie nowego wymiaru.



_SPORTALM – LUKSUS W NAJLEPSZYM STYLU ODSŁONIĘCIE KOLEKCJI NARCIARSKIEJ 2026/27

Nowy sezon zimowy przynosi wyjątkową opowieść o stylu, w której marka Sportalm ponownie udowadnia, że sportowa elegancja może iść w parze z wyrafinowanym designem. Kolekcja narciarska 2026/27 to harmonijne połączenie dziedzictwa lat 70. z nowoczesnym podejściem do mody technicznej – pełnej detali, jakości i świadomego luksusu.



DYSKRETNA ELEGANCJA

Trzy linie tematyczne – Chromo, Neon i Style – tworzą spójną, a jednocześnie różnorodną wizję zimowej garderoby. Chromo zachwyca subtelną paletą naturalnych barw i minimalistyczną estetyką, w której każdy detal ma znaczenie. Szlachetne tkaniny, dopracowane kroje i perfekcyjne wykończenia budują wrażenie dyskretnej elegancji, idealnej zarówno na stoku, jak i poza nim.

WYRAŻISTOŚĆ W LUKSUSIE

Neon to propozycja dla tych, którzy cenią odważniejsze akcenty. Kontrastowe zestawienia bieli, czerni i złota przyciągają uwagę, a charakterystyczne elementy, takie jak sztuczne futra, dodają stylizacjom wyrazistości i luksusowego charakteru après-ski. To moda, która nie tylko podąża za trendami, ale je definiuje.

WYRAŻISTOŚĆ W LUKSUSIE

Neon to propozycja dla tych, którzy cenią odważniejsze akcenty. Kontrastowe zestawienia bieli, czerni i złota przyciągają uwagę, a charakterystyczne elementy, takie jak sztuczne futra, dodają stylizacjom wyrazistości i luksusowego charakteru après-ski. To moda, która nie tylko podąża za trendami, ale je definiuje.

KLASA I NOWOCZESNOŚĆ

Linia Style wprowadza natomiast nutę wyrafinowanego glamour. Inspirowana estetyką ekskluzywnych kurortów, operuje głęboką czernią i ciepłymi, piaskowymi odcieniami, dzięki czemu tworzy sylwetki pełne klasy i nowoczesnej elegancji. To propozycja dla osób, które na stoku chcą czuć się równie stylowo, jak podczas wieczornego wyjścia.

DLA WYMAGAJĄCYCH NARCIAREK

Każdy element kolekcji Sportalm to efekt precyzyjnego rzemiosła, dbałości o detale oraz wykorzystania wysokiej jakości materiałów, które zapewniają komfort i funkcjonalność w zimowych warunkach. Marka konsekwentnie łączy modę z technologią, dzięki czemu proponuje odzież, która spełnia oczekiwania najbardziej wymagających miłośników sportów zimowych.



ZAKUPY? OCZYWIŚCIE W RESORCIE BANIA

Kolekcja będzie dostępna na przełomie września i października, a zatem idealnie wpisze się w przygotowania do nadchodzącego sezonu zimowego.

Wybrane modele można już teraz odkryć w salonie SportowyButik, zlokalizowanym na parterze budynku Karczmy Bania, a także w sklepie online SportowyButik.pl – miejscu, gdzie moda spotyka się z alpejskim stylem życia.



 SportowyButik.pl

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

_JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA NARTY?

PORADNIK MARKI SALOMON



Wybierając się na narty należy zwrócić uwagę na właściwe przygotowanie kondycyjne, ale także na odpowiedni dobór wyposażenia. Jest to z pewnością temat ważny dla adeptów tego sportu, choć błędy w wyborze sprzętu zdarzają się także tym, którzy na nartach jeżdżą od lat.

Kompletowanie ekwipunku narciarskiego najlepiej zacząć od wyboru odpowiedniej odzieży – bo tylko ta może sprawić, że w pełni będziemy mogli cieszyć się z chwil spędzonych w górach, niezależnie od warunków. Więcej informacji na temat właściwego ubioru, a także kasku, gogli, rękawic i plecaka, znajdziecie na naszej stronie: salomon.com/pl.

Podstawą sprzętu narciarskiego jest jednak komplet składający się z trzech elementów: butów, nart i wiązań... Nieprzypadkowo wymienionych w tej kolejności, bowiem w zestawie tym najistotniejsze są buty – prawidłowo dopasowane zarówno do kształtu stóp i łydek, jak i naszych umiejętności oraz stylu jazdy. Jest to kwestia na tyle ważna, co niełatwa w realizacji, więc warto skorzystać z porady eksperta, tzw. bootfittera. Natomiast dysponując już wygodnym i spełniającym nasze oczekiwania obuwiem, łatwiej będzie nam dobrać pozostałe elementy wyposażenia, czyli...

Narty i wiązania, które na początku naszej zimowej przygody z pewnością najlepiej jest wypożyczyć. Przede wszystkim dlatego, że jeszcze nie wiemy, czy sport ten przypadnie nam do gustu... Ale zakładając, że tak się właśnie stanie, to kolejną istotną zaletą wypożyczalni jest możliwość sprawdzenia, jakiego typu narty są dla nas najwłaściwsze – zarówno pod względem stylu jazdy, jak i parametrów technicznych (długość, szerokość, promień skrętu, elastyczność, etc). Dopiero po tych pierwszych doświadczeniach możemy z czystym sumieniem przystąpić do zakupu swoich własnych nart, w czym pomocne będą informacje, jakie znajdziecie na naszej stronie.





CENTRUM TESTOWE
www.walusski.pl

UL. ŚRODKOWA 181
BUDYNEK BANIA SKI
+48 570 734 104

UL. ŚRODKOWA 201a
BUDYNEK WALUS SKI
+48 601 207 198

SALOMON





SERCE PODHALA

Już sześć razy Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zagrała w Resorcie Bania. Łącznie udało się zebrać ponad 780 tysięcy złotych. A jak wyglądał finał w 2026 roku? Były świetne koncerty, licytacje z humorem, tradycyjna zbiórka do puszek, a także gorąca zumba, góralskie śpasy, folk na żywo, lokalne przekąski, rzeźbienie lodowego serca i zabawa z DJ-em...

Dla gości był to czas doskonałej zabawy, który przyniósł bardzo wymierny rezultat: kolejny rekord sztabu, wynoszący 230 658,70 zł.



Zbójnicki w wykonaniu
Małych Białcan
rozgrzał publiczność



Klasyczny rock'n'roll
z lat 60. i 70.
w wykonaniu
Passport Control
porywa publiczność

ZACZNIJ OD FOLKU

Pierwszym mocnym akcentem był występ zespołu Mali Białcane. Jak sama nazwa wskazuje, grupa jest lokalna, a jej trzon stanowią dzieci i młodzież, którzy od najmłodszych lat uczą się tradycyjnego śpiewu, tańca oraz gry na instrumentach. Mimo określenia „mali” zespół pokazuje na scenie ogromną energię. Idealnie nadawał się więc na żywiołowy start imprezy, gdyż wprowadził publiczność w radosny, wspólnotowy nastrój. Dynamiczne obyrki czy zbójnickie porwały widzów i – w ten dość chłodny dzień – stanowiły znakomitą rozgrzewkę przed kolejnymi atrakcjami.

ŚPASY NA CAŁEGO – DLA MAŁEGO I DUŻEGO

Po secie DJ-skim i pierwszej zbiorowej zumbie (pod żywiołowe dyktando Magdy & Angie) scenę we władanie wzięt niepodrabialny baniowy góral. Znany i lubiany Jędre, czyli Andrzej Stanek był głównym konferansjerem imprezy i oczywiście to on poprowadził kolejny punkt programu, czyli Góralskie Śpasy – tradycyjną zabawę i integrację w lokalnym, podhalańskim stylu. Ich zwieńczeniem była „Familiada”, podczas której rodziny mogły sprawdzić swoją znajomość góralskiej gwary. Dzięki niewymuszonemu humorowi wodzireja rozkminianie nieco bardziej zagadkowych dla ceprów słów – „ślebody” czy „fasiąga” – na zawsze zostanie w pamięci widzów.

BACK TO 60'S AND 70'S

Można śmiało stwierdzić, że niewiele jest tak uniwersalnych tematów muzycznych, jak te, które przyniósł klasyczny rock'n'roll, blues, country czy southern rock z lat 60. i 70. A w tych właśnie klimatach specjalizuje się pierwszy band, który wystąpił tego dnia na Scenie Kultury na Bani – Passport Control z Zakopanego. Trio gra klasyczne utwory ze swadą, po swojemu,

ale zachowując szacunek dla brzmienia oryginałów. Jeśli dodamy do tego żywiołowość i dopracowany wizerunek sceniczny, otrzymamy przepis na świetną zabawę. WOŚP-owy występ pozostawił po sobie tak dobre wrażenie, że zespół z pewnością jeszcze nie raz wystąpi na baniowych scenach.

ZUMBA W RYTMIE SERCA

W jednym z wcześniejszych akapitów poświęciliśmy tanecznym epizodom tegorocznego programu zaledwie wzmiankę, ale zdecydowanie zasługują one na rozwinięcie. Zumba to energetyczny taniec o charakterze fitnessowym, stworzony w latach 90. ubiegłego wieku przez kolumbijskiego instruktora Beto Péreza. Łączy proste kroki z elementami aerobiku i ćwiczeń kardio. Już tak krótki opis pokazuje potencjał tego stylu pod kątem dobrej zabawy, prowadzonej ze sceny przez instruktorki. Magda & Angie, które zarządzały tego dnia baniowym tłumem, dobrze wiedziały, że to ich energia i entuzjazm udzielają się dołączającym do szaleństwa ludziom. Dzięki nim kilkadziesiąt osób poruszało się w jednym rytmie, zyskując poczucie wspólnoty, które idealnie wpisuje się w ideę WOŚP-u. Nic więc dziwnego, że z każdym kolejnym „wejściem” chętnych było coraz więcej.

LODOWE SERCE I GORĄCE SERDUSZKA

Tradycją baniowych Finałów jest rzeźbione na żywo dwumetrowe lodowe serce, które powstaje przy wejściu do Hotelu od strony Sceny Kultury na Bani. Ice Team Robert Burkat i tym razem stanął na wysokości zadania, dzięki czemu przepięknie ozdobiony symbol Orkiestry w wersji makro był ulubionym tłem zdjęć gości. Baniowy sztab mieścił się zresztą dosłownie za szybą – w Restauracji Tatrzańskiej.



Firmowe, lodowe
serce i nieocenione
wolontariuszki



Zumba w rytmie
serca dyrygowana
przez duet
Magda & Angie

Na terenie Resortu działało 35 wolontariuszy, którzy zebrali do puszek 67 631,48 zł. Byli wśród nich pracownicy – czasem w rodzinnych składach – ale także ochotnicy z różnych krańców Polski. Wszystkich połączyła wspólna misja, która zakończyła się pełnym sukcesem!

KONCERTY, ŻE HEJ!

Kulminacyjnym momentem wieczoru były występy dwóch cenionych muzyków od dawna związanych z Resortem – Piotra Szewczyka oraz Staszka Karpie-la-Bułecki, który występuje obecnie jako Staszek z Gór.

Pierwszy z nich zawsze wybornie czuje się na Scenie Kultury na Bani. Popularny „góral z «The Voice of Poland»”. wystąpił tym razem z czterema muzykami, a jego bezpretensjonalny folk-popowy materiał sprawdził się świetnie, rozgrzewając widzów przy zimowej aurze.

Każdy, kto widział go już na koncercie, wie, że Staszek z Gór to istny wulkan energii. Także i tym razem, gdy – błyszcząc szerokim filmowym uśmiechem – pojawił się przed białczańską publicznością, momentalnie nią zawładnął. Było dynamicznie, góralsko i magicznie.

Dobremu spektaklowi nie zaszkodzi krótka przerwa – zwłaszcza jeśli odbywa się w niej prawdziwa atrakcja, którą tego dnia były aukcje charytatywne. Andrzej Stanek prowadził je w swoim niepodrabialnym stylu: „Nie no, co ty, przed chwilą dawałeś 1800, a teraz ci szkoda dorzucić stówki? Chłopie, co to jest stówka? Przecież to cena toalety w me-trze w Warszawie...”. Śmiechu i radości było sporo, a przy okazji na konto Orkiestry popłynęły kolejne tysiące złotych.

Potem oczywiście na scenę z przytupem, a raczej charakterystycznym wyskokiem, wrócił Staszek, któ-

ry zwieńczył dzieło wywoływany do bisów przez roz-grzaną publiczność.

BLASK WSPÓLNOTY

Świątelko do Nieba to znak firmowy Orkiestry. Pokazy pod tym szyldem zaczynają się zwykle około godziny 20:00 i są symbolicznym akcentem zamykającym dzień wspólnego kwestowania. Zgodnie z ekologicznym trendem prawie wszędzie odchodzi się już od fajerwerków – tak też było na Bani. Efektowny pokaz laserów, który zaczął się tuż po ostatnim akordzie koncertu Staszka, koncentrował się na przestrzeni między sceną a dachem Karcmy Bania. Potem Andrzejowi Stankowi pozostało tylko zaprosić widzów na kolejną edycję i przypomnieć o tym, że sztab Bani nadal działa w serwisie Allegro.

POJEDYNEK HOJNYCH SERC

Emocje nie opadły bowiem wraz z ostatnim błyskiem lasera czy bitem zagranym przez DJ-a – przeniosły się do internetu, gdzie jeszcze ponad dobę miały trwać licytacje. A było o co grać! W styczniu każdego roku media chętnie donoszą o najbardziej spektakularnych aukcjach w ramach WOŚP-u. Śmiało można napisać, że oferta sztabu Bani także była z najwyższej półki. Udział w nagraniu „Tańca z gwiazdami” w towarzystwie Iwo-ny Pavlović, skiturowa wycieczka ze Staszkiem Karpielem-Bułecką, stok na Kotelnicy na wyłączność, dzień z ratownikami TOPR-u czy – *last but not least* – rodzinny tydzień w Hotelu Bania... Anonsowany na wstępie rekord świadczy o tym, że hojność licytujących szła w parze z wyjątkowością aukcyjnych propozycji. Pozo-staje więc czekać na następny podhalański Finał WO-ŚP-u – już za rok w tym samym miejscu!

Opracowała: **Kinga Pachura**



Wielkie serce Staszka
Karpieła-Bułecki



Podhalańskie
Światelko do Nieba

_PODHAŁĘ JAK Z OBRAZKA



_inspirowana
góralstczyzną
twórczość
Janusza Tycnera

TOPR z przymrużeniem oka



fot. Piotr Drożdż

| Janusz Tycner

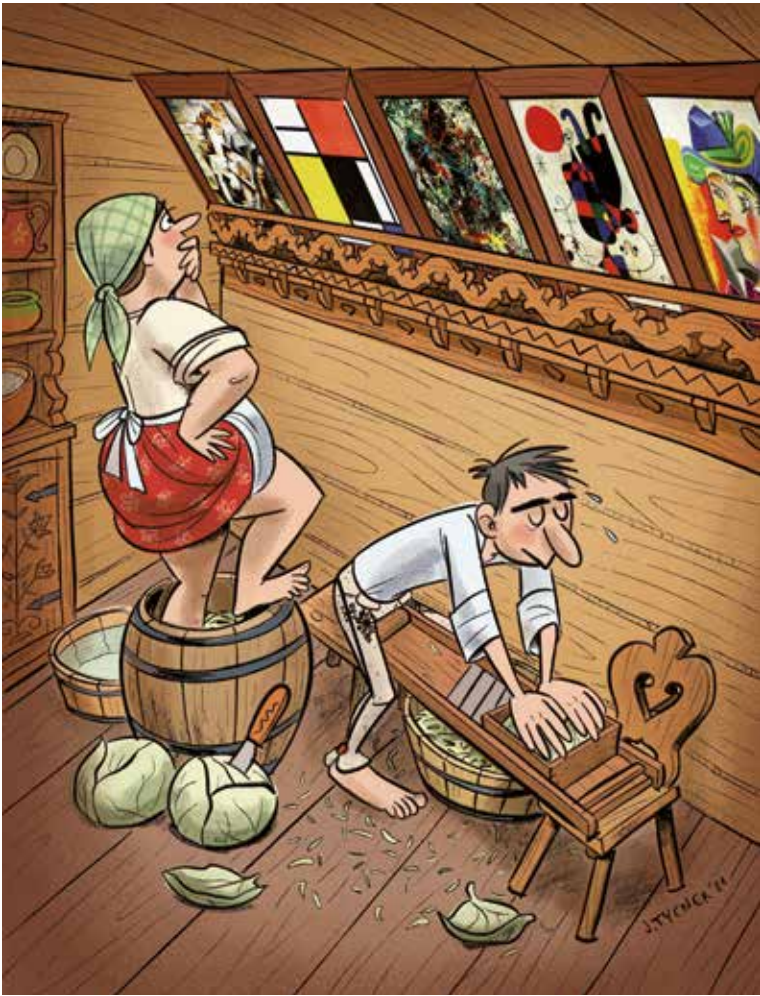
Na jego ilustracjach – czasem poważnych, ale częściej mocno humorystycznych – można łatwo wychwycić dwie rzeczy. Ogromny sentyment do Podhala oraz jego mieszkańców, a także przenikliwość, która pozwala trafnie punktować lokalne przywary i realia.

„To wszystko z sympatii do Podhala. W codziennym życiu bywam trochę złośliwy czy uszczypliwy, ale tylko w stosunku do ludzi, których lubię i o których wiem, że mogę sobie na to przy nich pozwolić. Tak samo jest z rysunkami. Wydaje mi się jednak, że robię to bardzo łagodnie. Gdyby bazować na stereotypach albo internetowych komentarzach, można pójść bardzo daleko w tej złośliwości. Ale nie tędy droga. Uproszczenia są krzywdzące. Mam duży sentyment do tego regionu, szczególnie z czasów minionych. Nawet tych, w których nie żyłem, bo wydaje mi się, że Podhale, które istniało przed moimi narodzinami, było fajniejsze” – opowiada Janusz Tycner, artysta, rysownik z Suchego.

Wśród jego pierwszych obrazów olejnych czy akrylowych sporo jest pejzaży tatrzańskich oraz widoków z rodzinnych stron Poronina i Suchego. Dziś te miejsca wyglądają zupełnie inaczej. „Krajobraz mocno się zmienił, ale nawet wtedy było mi trudno

znaleźć motywy i uchwycić pejzaż niezanieczyszczony architektonicznie. Cieszę się, że miałem jeszcze możliwość obserwowania tradycyjnego modelu funkcjonowania górali, gazdówek, prac polowych. Tego dziś już prawie nie ma. Niektóre z tych widoków są do odtworzenia, ale tylko w wąskim kadrze, bo jak się rozejrzemy na boki, zobaczymy chaotycznie zabudowaną i przerobioną przestrzeń”.

Janusz Tycner to artysta wielu technik – tworzy obrazy, tradycyjne rysunki, ale też grafiki komputerowe i animacje. To te ostatnie dają mu dziś największą radość z pracy artystycznej. „Przy wyborze techniki decyduje potrzeba chwili. Nie czuję się malarzem z powołania. Malować zacząłem dopiero, gdy przygotowywałem się na studia. Wcześniej w liceum głównie rzeźbiliśmy i rysowaliśmy. Sam proces i przeżywanie go, które dla wielu artystów są istotne czy nawet najważniejsze, mnie raczej frustrują. Pewnie dlatego, że z natury jestem wobec własnej sztuki



| Kisenie kapusty

Halloween



bardzo krytyczny. Wykorzystanie technologii otworzyło przede mną nową przestrzeń twórczą. Praca na tablecie pozwoliła mi się rozwinąć w kierunku, w którym czuję się zdecydowanie lepiej. Wcześniej używałem tableta z rysikiem, który podcina się do komputera, ale nie było to zbyt praktyczne. W tamtym czasie wspierałem się oczywiście ręcznym rysunkiem, który skanowałem i potem obrabiałem w komputerze”.

Jego ilustracje zaczęły być szerzej rozpoznawane, kiedy w latach 90. pojawiły się na okładkach „Tygodnika Podhalańskiego”. „Przy okazji organizacji Międzynarodowego Festiwalu Folkloru Ziem Górskich zaprezentowałem ówczesnej dyrektor tego wydarzenia obrazek, który trafił do kalendarza. Miało to potem pewne przełożenie na rozpoczęcie współpracy z «Tygodnikiem», który zawsze relacjonował i promował MFFZG” – wyjaśnia artysta. Przez długi czas rysunki stanowiące barwny komentarz do podhalańskiej rzeczywistości, bieżących wydarzeń i góralskiej tradycji korespondowały z treścią periodyku.

Już jako dziecko Janusz Tycner zafascynował się animacją. Naukę rysunku kontynuował w Liceum Sztuk Plastycznych im. A. Kenara. „W tamtych czasach zajmowanie się animacją nie było oczywistą profesją. Gdybym wtedy wiedział, że z użyciem technologii można będzie takie rzeczy robić prawie jednoosobowo, może obrałbym inną drogę. W liceum trochę zajmowałem się animacją w kilku studiach, załatwiłem sobie praktyki w Krakowskim Studiu Filmów Animowanych. Potem dalej szukałem swojej drogi”. Ostatecznie artysta ukończył grafikę na Akademii Sztuk Pięknych im. Jana Matejki w Krakowie.

Sentyment do motywów, które stanowiły inspirację we wczesnej młodości, widać w jego aktualnych pracach. Sam przyznaje, że ilustrowanie dla dzieci

jest mu szczególnie bliskie. „Jako dziecko lubiłem rysować zwierzęta i postacie, ale nie w ujęciu realistycznym, tylko w formie komiksowej. I to chyba zostało we mnie do dziś. Stąd pewnie wywodzi się moje zamiłowanie do animacji. Pociągał mnie ówczesny Disney, mimo że wtedy jakiś film krótkometrażowy zdarzało się zobaczyć na święta. I tyle. Pierwszy pełnometrażowy animowany film Disneya obejrzałem dopiero jako pełnoletni człowiek. Trochę mnie ten styl nakierował”.

Jest perfekcjonistą. Sam przyznaje, że nieraz za bardzo: „Czasami wchodzę w szczegóły, które dla nikogo nie są widoczne. To zwykle drobne kwestie – kreski w odpowiednim miejscu, proporcje jakiegoś fragmentu – ale choć tylko ja je widzę, nie dają mi spokoju. Więc poprawiam, czasem wiele razy”.

Tworzenie grafiki składa się z kilku etapów. Najpierw jest koncepcja, trzeba zrobić ogólne szkice, potem dodać szczegóły. W następnej kolejności powstają kontury i dopiero na końcu dochodzą kolory. „Często w międzyczasie jeszcze wpada pomysły, żeby coś dorysować albo usunąć. Dlatego tak lubię pracować na tablecie, bo to pozwala mi na wprowadzanie modyfikacji w trakcie, bez zaczynania wszystkiego od początku. Można narzekać, że wszystko się zmienia na gorsze. Ale pod kątem zawodowym na przykład taki tablet to narzędzie, które wnosi bardzo dużo. Oczywiście rozwój technologii sprawia, że jestem mniej konkurencyjny i mam mniejsze szanse, żeby się wybić. Z drugiej strony dostaję narzędzie, które mi odpowiada, pomaga tworzyć lepiej i szybciej”.

Ostatnio artysta rozpoczął pracę nad komiksem: „Może już jestem w wieku, w którym chciałbym zostawić po sobie jakiś konkretny, nie tylko drobne rysunki. Ma to być przeróbka klasyki literatury dostoso-



1870

1880

1890



1920

1930

1940



1950

1960

1970



2000

2010

2020



Roszpodka z cyklu

Bojki braci

| *Gąsieniców „Grimmów”*

wana oczywiście do podhalańskiej rzeczywistości. Mam nadzieję, że mi się to uda, choć zdaję sobie sprawę, że to proces długotrwały i wymagający”.

W jego twórczości góralszczyzna przebija się prawie wszędzie. Janusz Tycner z łatwością wkomponuje parzenice, czerwone korale i kapelusze, oscypki czy zarys Giewontu w każdy kontekst. W cyklu *Bojki braci* Gąsieniców „Grimmów” artysta osadza Kopciuszka, Czerwonego Kapturka czy Jasia i Małgosię w podhalańskiej rzeczywistości. „W tym cyklu nabrałem większej spontaniczności. Chciałem go szybko narysować, więc pozwoliłem sobie na odpuszczanie pewnych detali. Chwilę wcześniej

robiłem szkic dla klienta, bardzo swobodny, spontaniczny, a potem na jego podstawie już właściwy rysunek. Okazało, że wstępna wersja spodobała się dużo bardziej niż wypracowany efekt. Mnie w sumie też. Postanowiłem więc pozwolić sobie na większą swobodę artystyczną”.

Odwołania do elementów popkultury albo klasyków literatury i sztuki są u Tycnera częstym motywem. W oparciu o klasyczne dzieła – od malowideł egipskich po Van Gogha i Andy’ego Warhola – powstała seria *Historia sztuki po góralsku*. Wszystkie z góralskim sznytem i podhalańskimi detalami. „Pierwszym przerobionym w ten sposób dziełem

Krzyk Edwarda Muncha
z cyklu *Historia sztuki*
po góralsku



był Krzyk Edwarda Muncha. Skojarzył mi się z widokiem z Poronina w czasie budowy węzła tatrzańskiego. Powstał wówczas drewniany most zastępczy, który generował trochę problemów wśród miejscowej ludności. I do tego ten krzyk pasował doskonale. Później zacząłem tworzyć cały cykl, wybierając dzieła, które w świadomości społecznej są mocno osadzone i kojarzone”. Gdy zapytaliśmy artystę, czy na przykład Picasso znalazłby inspiracje dla swojej twórczości na Podhalu, odpowiedział: „Myślę, że przede wszystkim tutaj!”.

Opracowała: **Barbara Suchy**

_TYCNER W BANI

Dla Resortu Bania Janusz Tycner stworzył dwa rysunki, które trafiły na licytację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Na jednym z nich podhalański baca układa ze swoich owieczek serce dla ukochanej kobiety. W wariacie okolicznościowym dodatkowo bierze w dłoń pędzel i przemalowuje owce na czerwono, w charakterystyczny symbol Wielkiej Orkiestry.





BENDA

UNLEASH
THE
RIDE



FACEBOOK



WWW.BENDAMOTO.PL



INSTAGRAM



Napoleonbob 500

STYL I AUTENTYCZNOŚĆ



Mercedes-Benz
Auto Partner J. i A. Garcarek

Autoryzowany dealer
Mercedes-Benz

GARCAREK

Sprawdź ofertę:



www.garcarek.pl
tel. (62) 762 92 00

*Zyczymy wspaniałego
wypoczynku.*
Garcarek for Garcarek Holding

BYD | **GARCAREK**

Sprawdź ofertę:



www.byd-garcarek.pl
tel. +48 792 772 772