

Business Poland Traveller

CENA: 9,60 zł (w tym 8% VAT)

NR 9/2011 (20) WRZESIEŃ 2011

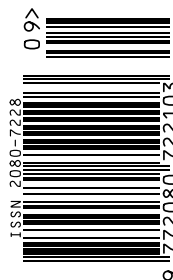
pages
78-81
English summary

**POZA
CZASEM**

jak
zwalczać
jet lag

21
NAJLEPSZYCH
HOTELI SPA
W POLSCE

INDEKS 256765



Monachium ● Zanzibar ● Madryt ● Andora ● Paryż ● Opel Ampera



SINGAPORE AIRLINES BUSINESS CLASS

NAJBARDZIEJ PRZESTRONNA JAKĄ WIDZIAŁ ŚWIAT



Nasza Business Class – najbardziej obszerna w swojej kategorii, zapewnia luksus wypoczynku w czasie lotu. Wyjątkowy fotel rozkłada się w idealnie płaskie, największe podniebne łóżko, gdzie możesz swobodnie się wyciągnąć.

Zasmakuj komfortu na pokładach samolotów typu A380, Boeing 777-300ER i A340-500.



A STAR ALLIANCE MEMBER

Skorzystaj z połączenia: z Gdańska, Poznania, Wrocławia, Krakowa, Katowic, Rzeszowa i Warszawy przez Frankfurt – dwa razy dziennie, przez Monachium – raz dziennie; z Warszawy przez Amsterdam, Mediolan lub Zurich – rejsy codziennie – do Singapuru i dalej na Daleki Wschód, do Australii i Nowej Zelandii.



4 EDYTORIAL

6 NA TOPIE

Wiadomości z hoteli i linii lotniczych

12 BT KULTURALNIE

Co warto przeczytać, czego posłuchać, w co zagrać

14 TRIED&TESTED

Warszawa – Donieck –
Warszawa, PLL LOT, klasa Business; Zurych – Chicago –
Zurych, Swiss International Air Lines, klasa Business; Radisson Blu Daugava Ryga; Sheraton Schiphol; Medcover Warszawa; The Residence Zanzibar; Bilila Lodge Serengeti

■ ■ ■ RAPORTY

32 ZDROWIE

Jet lag jest nie tylko nieprzyjemnym zjawiskiem po podróży. Może być niebezpieczny

36 RAPORT

Prezentujemy najlepsze hotele Spa w naszym kraju

44 PRZEWODNIK

Lotnisko w Monachium zostało nagrodzone przez Skytrax

50 STARWOOD

Konferencje w zdrowym stylu

52 ORBIS

Urodziny A|Club oraz nowe wyzwanie dla hoteli ibis

54 REPORTAŻ

Business Traveller składa wizytę w fabryce Airbusa w Tuluzie

■ ■ ■ KIERUNKI/MICE

58 KONFERENCJE

Madryt – hiszpańska stolica kryje wiele ciekawych miejsc

61 WIZJER

Z zegarkami Tissot i Cortina głęboko pod wodą

■ ■ ■ LIFESTYLE

62 WAKACJE BIZNESMENA

Andora – miejsce, które warto wybrać na narciarską eskapadę

66 GOLF

Pola golfowe w Berlinie

68 TECHNO

Stacje dokupujące sprzęt firmy Apple

72 WINO

Winne kolory tęczy

74 BUSINESS MOTO

Nowy, elektryczny Opel Ampera

76 PARYŻ

Oto nasz poradnik, jak spędzić niezapomniane cztery godziny w stolicy Francji

78 BT POLAND IN ENGLISH

82 ZAPYTAJ PIOTRA

Odpowiedzi na wszelkie pytania, związane z podróżowaniem



Uczucie zmęczenia po zmianie strefy czasowej podczas podróży, nie jest niczym nadzwyczajnym. A jednak, kiedy przyrzeć się temu zjawisku dokładniej, to okazuje się, że jet lag ma niejedno oblicze – bo i niezbyt zdrowy, i niekomfortowy, a w dodatku przeciętny pasażer nie do końca wie, jak sobie z nim radzić. My wiemy, a naszą wiedzę przekazujemy Państwu w głównym artykule niniejszego numeru.

W ogóle wiedza to bardzo przydatna rzecz, dlatego stwierdziliśmy, że bardzo dobrym pomysłem będzie przygotowanie zestawienia 21. najlepszych hoteli Spa w Polsce. O efektach przekonają się Państwo sami – my możemy jedynie zapewnić, że to bardzo ciekawa lektura.

Z innych ciekawych tematów bardzo polecamy tekst o wizycie w fabryce Airbusa. Tuluza to miasto, w którym te maszyny są składane z wielu części, produkowanych między innymi w Polsce. Sama fabryka robi wrażenie, ale podobne robią plany producenta Airbusów.

Jak na Business Travellera przystało, odwiedzamy wiele innych interesujących miejsc, jak choćby hotele w Rydze, Amsterdamie, Serengeti i na Zanzibarze. Zapraszamy także do Madrytu, gdzie przyglądamy się możliwościom konferencyjnym stolicy Hiszpanii. Stamtąd skok na północ, do Paryża, w którym proponujemy aktywne spędzenie czterech godzin. Z kolei wizyta w Berlinie może stać się doskonałą okazją

do odwiedzenia tamtejszych pól golfowych, a jest ich w okolicy niemieckiej stolicy niemało.

Proponujemy też, by zajrzeli Państwo do rubryk poświęconych motoryzacji, kuchni, winu oraz nowościom z rynku elektronicznych gadżetów. A już zupełnie na okrasę – reportaż z Andory, wszak sezon narciarski zbliża się wielkimi krokami, a Pireneje to doskonała propozycja na białe szaleństwo. Tym bardziej, że bez jet lagu i komplikacji z nim związanych.

Milej lektury.



Robert Grzybowski
Wydawca BT Poland



Więcej informacji znajdziesz na stronie businesstraveller.pl

Business Traveller Poland

Business Traveller Poland
ul. Świętokrzyska 36, 00-116 Warszawa
tel. +48 22 455 38 14, +fax +48 22 455 38 13
www.businesstraveller.pl

Redaktor naczelny Wojciech Chelchowski
wojtekc@businesstraveller.pl

Zastępca red. naczelnego/sekretarz redakcji
Andrzej Czuba
andrzejc@businesstraveller.pl

Dyrektor artystyczny Dejan Gospodarek
dejan@dwb.pl

Skład/amanie studio CARRY

Wydawnictwo R & S Media Sp. z o.o.
ul. Świętokrzyska 36, 00 -116 Warszawa
tel. +48 22 455 38 33, fax +48 22 455 38 13

Wydawca Robert Grzybowski
robertg@businesstraveller.pl

Koordynator Wojciech Tymiński
wojtekt@businesstraveller.pl

Reklama, sponsoring

Wydawnictwo G+J Gruner+ Jahr Polska Sp. z o.o. & Co. Sp. Komandytowa

Agnieszka Wierzbicka-Baxter – Dyrektor
agnieszka.baxter@guj.pl

Aneta Nowakowska
aneta.nowakowska@guj.pl

Olga Sztąberska, olga.sztaberska@guj.pl
Magdalena Świć, magdalena.swic@guj.pl

Biuro Reklamy G+J Corporate Media

Małgorzata Teodorczyk – Dyrektor
malgorzata.teodorczyk@guj.pl

Anna Dembska, anna.dembska@guj.pl

Monika Łodej, monika.lodej@guj.pl

Anita Michalska, anita.michalska@guj.pl

Justyna Badowska, justyna.badowska@guj.pl

Bożena Zielińska, bozena.zielnik@guj.pl

Dystrybucja, prenumerata

TM Media, Al. Jana Pawła II, 61/lok 239
tel. +48 22 252 80 38
fax +48 22 252 55 07

Druk

Drukarnia TINTA

Business Traveller

Managing director Julian Gregory
Perry Publications, Cardinal House,
39-40 Albemarle Street, London, W1S 4TE
tel. +44 (0)20 76 47 63 30
www.businesstraveller.com

In the US, Business Traveler is published at 303 Fifth Avenue, 1308, NY 10016, tel 1 212 725 3500. In Germany, Business Traveller is published at Schulstrasse 34, 80634 Munich, tel 89 167 9971, fax 89 167 9937. In Denmark, Business Traveller is published at Rymarksvej 46, 2900 Hellerup, tel 45 3311 4413, fax 45 3311 4414. In Hungary, Business Traveller is published at 1074 Budapest, Munkas utca 9, tel 36 1266 5853. In Hong Kong, Business Traveller Asia-Pacific and China are published at Suite 405 4/F Chinachem Exchange Square, 1 Hoi Wan Street, Quarry Bay, tel 852 2594 9300, fax 852 2519 6846. In the Middle East, Business Traveller Middle East is published jointly by Motivate Publishing, PO Box 2331, Dubai UAE, tel 9714 282 4060, and Perry Publications. In Africa, Business Traveller Africa is published by Future Publishing (Pty) Ltd, PO Box 3355, Rivonia 2128, South Africa, tel 27 11 803 2040.

© 2009 Perry Publications Ltd –
a subsidiary of Panacea Publishing
International Ltd, United Kingdom



SAS NA CZAS

**ZAPRASZAMY NA POKŁADY NAJPUNKTUALNIEJSZEJ
LINII LOTNICZEJ W EUROPIE**

Waż swój czas:

Dogodne godziny wylotów

Największa ilość połączeń w Skandynawii

Rejsy tylko na główne lotniska



Scandinavian Airlines

flysas.pl

SAS – „Najpункtualniejsza Linia Lotnicza w Europie” według flightstats.com 2009 i 2010

A STAR ALLIANCE MEMBER 



FareFinder w Star Alliance

FareFinder to aplikacja, która pozwala na wyszukiwanie taryf w jedną i w obie strony na loty między dowolnymi dwoma lotniskami w sieci Star Alliance. Jest tam także możliwość wprowadzenia dodatkowych kryteriów wyszukiwania, takich jak liczba pasażerów, godziny wylotu i przylotu, klasa, liczba przystanków, transfery lotniskowe i punkty sprzedaży. Aplikacja dostarcza także informacje o dostępności miejsc w samolocie, a korzystając ze wskazówek, pasażerowie mogą dokonać rezerwacji poprzez centrum obsługi telefonicznej lub stronę internetową danej linii.

Aplikacja FareFinder w języku angielskim jest dostępna do bezpłatnego pobrania na stronie staralliance.com lub w sklepie App Store firmy Apple. W niedalekiej przyszłości zostaną wydane kolejne wersje dla innych systemów operacyjnych.



Taniej na lot.com



Jeszcze tylko do 10 września trwać będzie kolejna akcja promocyjna PLL LOT. Wszyscy podróżni, którzy kupią bilety poprzez stronę internetową przewoźnika lot.com, otrzymają 10 procent zniżki od ceny zakupu. Warunkiem skorzystania z oferty jest wykupienie biletów poprzez stronę lot.com na podróż odbywającą się w okresie od 1 października do 15 grudnia, oraz posiadanie lub założenie konta na stronie polskiego przewoźnika.

– Nasza strona internetowa i sprzedaż biletów poprzez lot.com, stale się rozwijają. To jeden z ważniejszych kanałów sprzedaży LOT-u, dlatego poprzez nową ofertę staramy się wychodzić naprzeciw oczekiwaniom pasażerów i zachęcać ich do częstszego korzystania z lot.com – powiedział Leszek Chorzewski, rzecznik PLL LOT S.A.

LOT Catering na plusie

Spółka LOT Catering z powodzeniem realizuje wypracowaną na początku zeszłego roku strategię rozwoju. Podjęte działania koncentrują się m.in. na dywersyfikacji źródeł przychodów (sektor bankietowy) oraz rozbudowie własnych punktów sprzedaży. Firma, w swej podstawowej działalności, obsługuje obecnie 16 linii lotniczych oraz rejsy specjalne i rządowe.

– Przewodzący rozmowy w celu nawiązania współpracy z nowymi przewoźnikami. Planujemy również rozbudowę naszej sieci restauracji Tomatillo. Przewidziane jest także otwarcie kolejnych punktów handlowych wyrobów cukierniczych marki Biscuiterie, m.in. w miastach, w których LOT Catering ma swoje oddziały, czyli Krakowie, Poznaniu i Gdańsku – stwierdził prezes LOT Catering, Krzysztof Wiśniewski.



Z CSA do Abu Dhabi

Czech Airlines – narodowy przewoźnik czeski oraz przewoźnik Zjednoczonych Emiratów Arabskich – Etihad Airways, podpisały umowę code share. Na jej podstawie Czech Airlines, 21 września, otwiera nowe, własne połączenie na trasie Praga – Abu Dhabi, dzięki któremu przesiadając się w Abu Dhabi będzie można skorzystać z połączeń operowanych przez Etihad Airways oznaczonymi jednocześnie numerami EY/OK do miast położonych w Australii, Afryce Południowej oraz Azji Południowo-Wschodniej. Na bazie współpracy obu przewoźników loty do miast takich jak: Abu Dhabi, Maskat, Bahrain, Colombo, Bangkok, Singapur, Sydney

czy Melbourne będą oferowane w ramach dogodnych połączeń w korzystnych cenach.

Z Warszawy do Abu Dhabi można się będzie dostać przez Pragę w poniedziałki, środy i czwartki (powrót w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki). Transfer nie trwa więcej niż trzy i pół godziny, zaś cała podróż około 10 godzin. Z Krakowa podobna operacja możliwa jest w poniedziałki i czwartki (tak samo powrót).

Do 13 września trwa promocja na przeloty do Abu Dhabi – najtańszy bilet w obie strony z Warszawy lub Krakowa można kupić za 1599 zł wraz z opłatami lotniskowymi. Pozostałe destynacje sprawdź na: czechairlines.com



your*fashion*store

PODWÓJNE MILE WE WRZEŚNIU

4 PLN = 2 MILE



AELIA DUTY FREE



Port Lotniczy im. Fryderyka Chopina, Warszawa.

Partner of
Miles & More
Lufthansa

LOT POLISH
AIRLINES



Fotomapa Orbisu

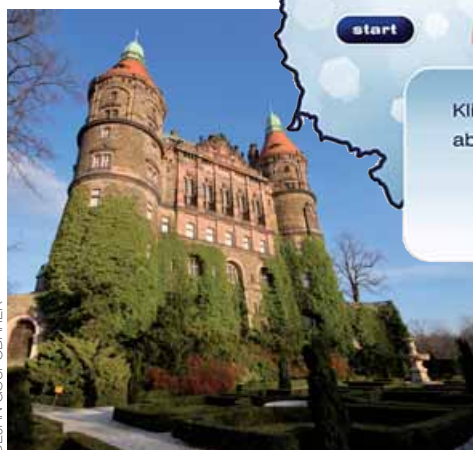


Pomóż nam stworzyć
najdokładniejszą
fotomapę Polski.
Dodaj swoje zdjęcia,
głosuj na najlepsze
i wygrywaj vouchery
na pobyt w jednym
z naszych hoteli!

start

Kliknij
aby wziąć udział w naszej zabawie

FotomapaPolski



Sieć Accorhotels zorganizowała dla swoich fanów na portalu społecznościowym Facebook, konkurs fotograficzny. Celem przedsięwzięcia jest stworzenie i opracowanie unikatowej mapy Polski, na której później zostaną zaznaczone najatrakcyjniejsze miejsca dla turystów, zarówno z kraju jak i dla przyjezdnych. Fotomapa będzie to, najprościej mówiąc, mapa złożona ze wszystkich zdjęć nadesłanych przez uczestników konkursu. Każda fotografia powinna być dokładnie opisana, aby można ją było

odpowiednio umieścić na mapie. Zdjęcia oceniane są przez uczestników portalu poprzez oddawanie głosów. Każdego dnia wybierane są tym sposobem dwa najciekawsze zdjęcia i nagradzane voucherami o wartości 40 zł. Do drugiego etapu może przedostać się jedynie 50 fotografii, spośród których jury wybiera później 10 najlepszych. Finałiści będą mogli skorzystać z weekendowych voucherów w jednym z hoteli sieci Accor, natomiast laureat będzie się cieszył pobytem w apartamencie hotelu Sofitel.



Portugalia z Yes Airways

Czarterowe Linie Lotnicze Yes Airways uruchomiły połączenie Warszawa-Faro (Portugalia). To już piąta destynacja tego przewoźnika. Dotychczas linie realizowały loty dla klientów biura podróży ITAKA do Turcji (Antalya, Izmir, Bodrum i Dalaman), Tunezji (Monastir), Egiptu (Hurghada, Marsa Alam, Taba) i Grecji (Kreta). Jako pierwszy polski przewoźnik linie Yes wprowadziły do swojej floty samoloty europejskiego koncernu Airbus. Obecnie składa się ona z 3 maszyn A320, które mają zwiększoną masę startową. Taki zabieg stosuje się aby w przyszłości móc wykonywać jeszcze dalsze połączenia. W planach są rejsy na Wyspy Kanaryjskie oraz do Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Wygląda na to, że, po początkowych kłopotach, linie Yes Airways całkiem dobrze sobie radzą.

Zharmonizowanie podniebnych połączeń

Przygotowania do piłkarskich Mistrzostw Europy idą pełną parą, nie tylko jeśli chodzi o budowanie stadionów czy dróg dojazdowych. Rozkład lotów też musi być odpowiednio dostosowany do natężonego ruchu. Dlatego Prezes Urzędu Lotnictwa Cywilnego, Grzegorz Kruszyński, poinformował o decyzji wprowadzenia koordynacji rozkładów lotów na lotnisku Chopina w Warszawie od 25 marca 2012 roku. Dodatkowo, od początku czerwca do 8 lipca przeszłego roku, czyli na czas EURO2012, zostanie wprowadzona czasowa koordynacja rozkładów lotów na gdańskim lotnisku im. Lecha Wałęsy, w Porcie Lotniczym Wrocław-Starachowice oraz Poznań-Ławica.

Modlin ma nowe logo



Mazowiecki Port Lotniczy Warszawa – Modlin, położony niespełna 40 kilometrów na północ od centrum stolicy, zaprezentował swoje nowe logo. Świeże barwy podkreślają nowoczesność przyszłej infrastruktury lotniska, natomiast startujący samolot oraz kształt kuli nawiązują do podróży i bliskości z resztą świata. Dwa niebieskie pasma przechodzące przez środek ku-

li to charakterystyczny układ Wisły i Narwi łączących się w pobliżu Modlina. Port powstaje na bazie byłego lotniska wojskowego i ma pełnić rolę komplementarnego portu w stosunku do lotniska na warszawskim Okęciu. Plany zakładają, że będzie operował 24 godziny na dobę, obsługując połączenia krótkiego i średniego zasięgu. Planowane zakończenie prac to II kwartał 2012 roku.



GŁĘBOCZEK

VINE RESORT & SPA

Czterogwiazdkowy hotel **Głęboćek Vine Resort & Spa** to oaza zmysłów i ciszy pośród wspaniałego krajobrazu Pojezierza Brodnickiego, idealne miejsce na konferencje, szkolenia, spotkania... Ekskluzywne wnętrza spełniają oczekiwania najbardziej wymagających Gości. Starannie dobrane kształty i barwy przedmiotów dopełniają się wzajemnie podkreślając malowniczy klimat miejsca.

Serwowane dania kuchni regionalnej i śródziemnomorskiej zachwycają każde podniebienie.

To również pierwszy w Polsce ośrodek SPA, promujący pielęgnację ciała opartą na winoterapii, który proponuje serię aktywnych zabiegów z wykorzystaniem kosmetyków stworzonych na bazie składników pochodzących z winorośli.

Hotel WINNICA - 24 pokoje (20 pokoi dwuosobowych, 1 superior, 3 apartamenty lux, 2 apartamenty suite).

Hotel OSADA trzy wiejskie chaty - 15 pokoi.

Chata SPA - wolnostojący apartament z własną sauną.

SPA - trzy strefy zabiegowe (Winnica Spa, Strefa Łaźni brodnickich, Alfaserfa)



Wielki Głęboćek 1 87-313 Brzozie

tel./fax: +48 (56) 493 51 19 +48 660 497 245

e-mail: gleboczek@gleboczek.pl www.gleboczek.pl

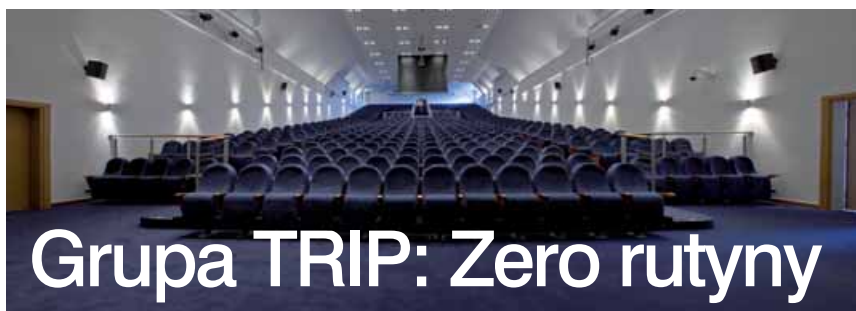


Clarins dla faceta

Clarins Skin Spa przy Różanej to jedno z bardziej popularnych miejsc tego typu w stolicy. Panie cenią je za całą masę zabiegów od relaksacyjnych, przez maseczki i masaże. Jest i coś dla mężczyzny, człowieka biznesu, który czasu zbyt wiele nie ma, ale lubi czuć się dobrze, świeżo i zdrowo. Są tam dobierane indywidualnie zabiegi pielęgnacyjne i pro-aktywne twarzy czy chociażby masaże skóry głowy oraz pleców. Co kto lubi.

Fuzja targów

Najstarsze targi turystyki biznesowej łączą się z najnowszymi międzynarodowymi targami turystycznymi w Polsce. Spółka Meetings Poland – organizator Meetings Poland Expo oraz firma Fairex organizująca ITM Warsaw, połączyły swoje siły tworząc nową imprezę targową pod nazwą ITM Business Tourism. Będą to specjalistyczne targi branży konferencyjno-kongresowej, dziedziny, która w Polsce rozwija się niezwykle dynamicznie. Odbędą się w Warszawie w dniach 27–29 stycznia 2012 roku w Centrum Wystawienniczym EXPO XXI przy ul. Prądzynskiego w ramach targów ITM Warsaw.



Grupa TRIP: Zero rutyny

Sukces organizacyjny kongresu czy konferencji wynika z profesjonalizmu i kreatywności ludzi, którzy na wiele dni przed jego rozpoczęciem zaczynają o nim myśleć. Koncepcja kierownika projektu dedykowanego do każdego wydarzenia, z jakiej korzysta Grupa Trip, to nic nowego. Rzecz w tym, aby wraz z jej implementacją móc skorzystać z profesjonalistów w każdym calu. Ważne jest również to, żeby współodpowiedzialność za powodzenie projektu nie była jedynie pustym hasłem.

Kluczowe jest określenie zakresu współpracy – im szerszym lepiej dla wydarzenia. Dział organizacji konferencji i kongresów Grupy Trip szczyty się tym, że jego oferta jest kompleksowa – są gotowi zająć się wszystkim: poczynawszy od strony internetowej wydarzenia na transferach uczestników kończąc. Drugim filarem, na którym opiera się idea skupienia odpowiedzialności za kongres w jednym ręku jest zaufanie. Naturalnie trudno jest być odpowiedzialnym za wszystko w pojedynkę. Jednak jeśli znajdzie się oparcie w zaufanym zespole, wszystko staje się proste. Zespół Grupy Trip pracuje z sobą od lat, lista wspólnie zrealizowanych imprez jest imponująca. Przebieg przygotowań do wydarzenia cechuje z reguły presja czasu oraz rosnące wymagania klientów. Kierownicy projektów kongresowych Grupy

Trip radzą sobie z nimi dzięki wykorzystaniu innowacyjnych technologii, wieloletniemu doświadczeniu i nieskrępowanej kreatywności. Już dawno przekonali się, że nie ma dwóch takich samych imprez – każda zasługuje na indywidualne podejście. I w Grupie Trip każda otrzymuje indywidualne podejście, szampa jest surowo wzbroniona.

– Ma to zasadnicze znaczenie – mówi Kuba Chechliński, członek zarządu Grupy Trip. – W trudnej branży eventowej rutyna może mieć opłakane skutki. My musimy cały czas szukać, być zawsze blisko najnowszych trendów, najciekawszych ofert. To dlatego nasze imprezy są tak udane.

Jednym z najtrudniejszych zadań kierownika projektu jest wybór usług, które najbardziej pasują do charakteru imprezy, profilu jej uczestników i budżetu. Jego zespół dba o to, żeby miał z czego wybierać i gwarantuje wysoką jakość złożonych propozycji. Realizując scenariusz przygotowań kierownik projektu zamyka poszczególne etapy wydarzenia: komunikację wizualną, rejestrację uczestników, zapewnienie im zakwaterowania, żywienia i transportu, przygotowanie materiałów, zaplecze techniczne. W końcu nadchodzi godzina „0” i wszystko rusza w ściśle ustalonym porządku. To jednak nie koniec pracy kierownika projektu. Imprezę trzeba jeszcze skrupulatnie rozliczyć.

Golden Tulip w nowej odsłonie

Proces przeobrażania warszawskiego hotelu Kyriad Prestige w, należącego do jednej z największych sieci hotelowych na świecie Louvre Hotels Group, Golden Tulip rozpoczął się na początku tego roku. Przyszedł czas na odnowę wnętrza i dopasowanie ich do standardu Golden Tulip. Wygląd całego lobby zostanie odmieniony, recepcja odświeżona oraz przeniesiona na drugą stronę a bar przypominać będzie eleganckie miejsce spotkań. Dodatkowo zmianie ulegnie hotelowa restauracja, gdzie pojawią się nowe meble, jasne posadzki i parkiet z egzotycznego drewna a dla ludzi biznesu hotel oferować będzie dodatkową salę konferencyjną.



Mysz wielokrotnego dotyku



Multidotykowa Touch Mouse Microsoftu pojawiła się już w sprzedaży. Stworzona specjalnie dla systemu operacyjnego Windows 7 mysz wykorzystuje technologię panelu dotykowego. Charakteryzuje się płaską powierzchnią, nie posiada więc ani kółka przewijania, ani paska dotykowego. Ruchem jednego palca po powierzchni dotykowej uzyskiwany jest efekt przewijania w górę, w dół oraz na boki – od szybkości wykonanego ruchu zależy tempo przewijania dokumentów czy zdjęć. Ruch dwóch palców minimalizuje oraz maksymalizuje otwarte okna, zaś ruch trzech palców oczyszcza pulpit ze wszystkich okien lub pozwala na ich podgląd, rozmieszczając je obok siebie. Dodatkowo, przesuwając palcem po bocznej części panelu dotykowego Touch Mouse, można poruszać się naprzód lub cofać strony internetowe, a także dowolne dokumenty oraz zdjęcia. Touch Mouse można używać na niemal każdej powierzchni – od drewnianego parkietu po skórzany fotel.

Wizz Air wzmacnia bazę na Okęciu

Największa linia lotnicza low-cost w Europie Środkowo-Wschodniej zapowiedziała rozbudowanie bazy w Warszawie o kolejny samolot. Będzie to już czwarty Airbus A320 Wizz Air na Okęciu. Pozwoli to na zwiększenie częstotliwości lotów na już istniejących trasach oraz uruchomienie całkiem nowego połączenia ze stolicy – od kwietnia przyszłego roku będą to loty na trasie Warszawa – Stavanger (Norwegia). Początkowo będą odbywać się one 3 razy w tygodniu. Drugie co do wielkości, międzynarodowe norweskie lotnisko jest oddalone jedynie 15 minut od centrum

miasta, co pozwala na szybkie przedostanie się np. na spotkanie biznesowe. Dla swoich klientów Wizz Air dodatkowo umożliwi korzystanie z karty Citibank Wizz Air World MasterCard, która pozwala, między innymi, na zbieranie punktów oraz wymienianie ich na bilety lotnicze i usługi Wizz Air. Są to zniżki do 50% w ponad 4700 punktach usługowych i sklepach, możliwość rozkładania płatności na raty, czy chociażby zniesienie opłat rezerwacyjnych, przy zakupie biletów na wizzair.com. Oprócz tego dalszy rozwój firmy przewiduje uruchomienie połączenia z Rygiem do Eindhoven od 9 grudnia 2011.



MIĘDZYNARODOWE STUDYUM REFLEKSOTERAPII

Maja Krauze

licencjonowana placówka
SORENSYSTEM w Polsce

organizuje: **szkolenia
prezentacje**



- COSMOFACIAL
- Japoński COSMOLIFTING
- ZABIEG ZE ZŁOTEM

www.reflexology.com.pl
tel. 508-113-098, 791-113-098

LASEROWA KOREKCJA WZROKU LASER VISION CORRECTION



bezbolesnie i precyzyjnie
painless and precise



w trybie ambulatoryjnym
in outpatient treatment
conditions



czas zabiegu 2 oczu około 20 minut
duration of treatment 2 eyes
to 20 minutes



badanie i zabieg jednego dnia
examination and treatment in one day



kontrole do 1 miesiąca w cenie zabiegu
free examinations to 1 month
after the treatment



szybka regeneracja i trwały efekt
quick recovery and permanent effect

artlife
Management & Innovations

Centrum Okulistyki Laserowej

Laser Ophthalmology Centre

Szpital SWISSMED w Gdańsku, ul. Wileńska 44 SWISSMED Hospital in Gdańsk, Wileńska Str 44
Tel.: +48 58 740 24 30, mobile: +48 605 036 630, www.artlife.com.pl, info@artlife.com.pl



OPOWIEŚĆ UCIĘTEJ GŁOWY

Carlos Fuentes to jeden z filarów osławionego boomu literatury latynoamerykańskiej sprzed lat, często wymieniany, jako kandydat do literackiego Nobla. W ostatnich latach zdawał się być w dość kiepskiej formie artystycznej ale

ta książka pokazuje, że ci którzy postawili na nim krzyżyk, nie mieli racji. Posunięty już w latach Fuentes wraca w wielkim stylu powieścią napisaną z rozmachem i niezwykle atrakcyjną czytelnością. Losy dwóch młodzińców, którzy nie znają swojego pochodzenia splatają się w niej z losami dziwnego więźnia, finansowego oligarchy, kobiet i tajemniczego prawnika, który okazuje się kierować wydarzeniami, a do tego sny, kontakty z zaświatami, polityka, kilka dekad historii Meksyku, odwołania do antyku i mitologii. Fuentes stworzył z tego wszystkiego zdumiewająco spójną całość, która trzyma w napięciu od pierwszego akapitu, w którym dowiadujemy się, że opowieść snuje oddzielona od reszty ciała głowa jednego z dwóch głównych bohaterów. Wybitna powieść zaświadcza, że latynoamerykański boom nadal żyje, mimo kilkukrotnego ogłaszania jego śmierci.

Carlos Fuentes: „Wola i fortuna”.

Świat Książki; s. 512

POWRÓT CHRYSYDUSA

Zabawną i miejscami smutną historię faceta, który został w biednym regionie Chile obwołany współczesnym wcieleniem Jezusa, opowiada Hernán Rivera Letelier, jeden z najwybitniejszych tamtejszych pisarzy. Bohater jest jednocześnie natchnionym kaznodzieją i cwaniakiem, który polubił swoją „misję”, bo nie zmusza go do wysiłku. Ale najbardziej zależy mu na znalezieniu własnej Marii Magdaleny. Kiedy wreszcie znajduje, równie jak on natchnioną wiarą prostytutkę, sprawy niebawem się komplikują.

Hernán Rivera Letelier: „Sztuka wskrzeszania”. Muza S.A.; s. 248



CZESI GÓRA

Ponieważ nasi pisarze rzadko piszą powieści, które pokazują, jak losy zwykłych ludzi splatają się z najnowszą historią, warto czytać Czechów. Oni to potrafią bez patetycznego zadęcia, na luzie i – co najważniejsze – wiarygodnie. Tak jak, obwołany trzy lata temu nad Wełtawą literackim objawieniem, debiutant Tomáš Zmeškal. Dzieje czterech pokoleń czeskiej rodziny zapętlone są w jego powieści tak, że na skutek podłości ustroju i jego

funkcjonariuszy niemożliwa jest w niej szczęśliwa miłość, a nawet normalne życie. Zdarzenia niby dramatyczne, ale opowiedziane z dystansem i dyskretnym poczuciem humoru, więc czyta się to świetnie.

Tomáš Zmeškal: „List miłosny pismem klinowym”. W.A.B.; s. 400

MUZYKA



RED HOT CHILI PEPPERS I AM WITH YOU

Pięć lat milczenia, dwa lata pracy z nowym gitarzystą, po odejściu Johna Frusciante. Jak mówią sami muzycy, z RHCP została tylko nazwa, reszta to zupełnie nowy zespół i muzyka. Najgorętsza premiera końca lata.

3 DOORS DOWN TIME OF MY LIFE

Jest to jeden z najbardziej znanych i, od z górą dekad, niezawodnych amerykańskich składów. Najnowsza, piąta ich płyta, to jak zwykle niepretensjonalna dawka prawdziwego rocka najlepszej próby. Tego po prostu dobrze się słucha.



GRA

Tiger Woods PGA Tour 12

Mistrz Tiger, bez względu na kłopoty jakich sobie sam przysporzył, gwiazdą golfa jest i basta. Producent ci najbardziej znanej serii gier o tej dyscyplinie wiedzą to doskonale. Debiutująca właśnie, dwunasta osłona PGA, to dokładne odwzorowanie najważniejszego golfowego turnieju Masters z kolejnymi, przynajmniej kosmetycznymi, usprawnieniami systemu gry. Dobra zabawa w samolocie.



Najlepsza inwestycja nad Zalewem!

Komfortowe, duże domy jednorodzinne na działkach powyżej 1000m². Osiedle zlokalizowane na pięknych, zadrzewionych działkach, oparte o ścianę lasu. Charakter działek porównywalny z atrakcyjnymi terenami Konstancina czy Milanówka. Dodatkowym atutem, stanowiącym wyróżnik jest sąsiedztwo Zalewu (Jeziora) Zegrzyńskiego, jego specyficzny mikroklimat i dostęp do rozbudowanej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej.



Wille nad Zalewem

Wille – projekty domów, funkcjonalne, starannie zaprojektowane układy funkcjonalne z dużym salonem, częścią jadalną, kuchenną, możliwością aranżacji gabinetu, pokoju TV. Są zaprojektowane dodatkowe funkcje typu: sauna, grill na tarasie, pokój sportowy, pomieszczenia zaplecza np. pralnia.

I etap inwestycji obejmując 19 willi znajduje się na etapie realizacji, planowany termin oddania to IV kwartał 2011 roku.

W projekcie znalazły się 3 podstawowe typy willi z możliwością indywidualnego kształtowania i rozbudowy domu o dodatkowe pomieszczenia i funkcje np. pokój sportowy na poddaszu. Układ pomieszczeń wewnętrznych może zostać dostosowany do potrzeb klienta bez dodatkowych kosztów pod warunkiem podpisania umowy na odpowiednim wczesnym etapie inwestycji. Konstrukcja budynku uwzględnia obciążenia i niezbędne elementy instalacyjne pozwalające np. na rozbudowę wybranego domu o dodatkową sypialnię.

„Wille nad Zalewem” położone są naprzeciwko największego nad Zalewem, nowoczesnego Portu Jachtowego Nieporęt i Portu Pilawa. W pobliżu zlokalizowany jest

nowoczesna, prywatna marina „Marina Port” w pobliżu hotelu „Marina Diana” oraz komfortowe ośrodki rekreacyjno-szkoleniowe w Ryni. To wymarzone miejsce dla osób, które chcą na co dzień mieć dostęp do swoich jachtów i możliwość uprawiania sportów wodnych поблизу Warszawy. Wille nad Zalewem pomagają rozwijać pasje żeglarskie. W „Willach nad Zalewem” znajdziesz ciszę i spokój dla siebie i swojej rodziny. To kameralny kompleks willi, otoczonych lasem. Będą tu mieszkać ludzie, którzy cenią spokój i życie na wysokim poziomie.

Wille nad Zalewem 28
Twoje Mazury pod Warszawą

Szczytno	170
Olsztyn	210
Mikołajki	220
Giżycko	250



www.willenadzalewem.pl



517 045 446

wille nad zalewem
Twoje Mazury pod Warszawą



W SAMOLOCIE: WARSZAWA-DONIECK-WARSZAWA

PLL LOT Embraer 170 klasa Business

UKŁAD SIEDZEŃ 2+2
SZEROKOŚĆ FOTEŁA 43,2 cm
ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY RZĘDAMI 79 cm
KONTAKT lot.pl

INFO Polskie Linie Lotnicze LOT uruchomiły połączenie Warszawa-Donieck na początku czerwca tego roku. Wszystko z myślą o przyszłorocznych Mistrzostwach Europy w piłce nożnej, ponieważ właśnie ta ukraińska aglomeracja będzie jednym z miast-gospodarzy Euro 2012. Jest to również reakcja na coraz bardziej widoczne zainteresowanie kierunkami wschodnimi. Międzynarodowe lotnisko w Doniecku znajduje się niespełna 25 minut jazdy samochodem od otwartego już przed dwoma laty stadionu Donbas Arena, na którym będą się rozgrywać mecze Mistrzostw. PLL LOT ma nadzieję, że połączenie to ułatwi przeloty tranzytowe w kierunku zachodnim oraz północnym. Wyloty z Warszawy odbywają się trzy razy w tygodniu – w poniedziałki, środy oraz piątki o godzinie 22:30, natomiast przyloty z Doniecka we wtorki, czwartki i soboty. Lot z Ukrainy rozpoczyna się o godzinie 4:40 czasu lokalnego i już o 6:05 czasu polskiego samolot ląduje na warszawskim Okęciu. Cena biletu w obie strony zaczyna się od 296 zł.

ODPRAWA Na warszawskim lotnisku odprawa odbyła się bardzo sprawnie. Dzięki rezerwacji w klasie biznesowej nie musiałam stać w kolejce. Nadawanie

bagażu trwało zaledwie około czterech minut, więc po chwili miałam przy sobie kartę pokładową.

LOUNGE Z usytuowanego na piętrze w Terminalu A Business Lounge Polonez mogą korzystać pasażerowie klasy Business LOT-u, innych linii należących do Star Alliance oraz posiadacze statusu Star Alliance Gold. Wnętrze salonu jest nowoczesne i przyjemne. Miałam do wyboru różnego rodzaju napoje: kawę, herbatę, soki w lodówkach oraz alkohol w dozownikach. Sery, pieczywo, wędlina, słodczyce i inne przekąski rozdawane były wokół barków. Mogłam tu też korzystać z bezprzewodowego Internetu oraz ze stacjonarnych komputerów przeznaczonych do pracy.

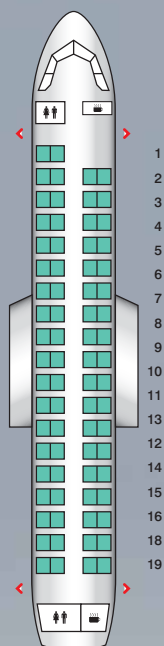
WEJŚCIE NA POKŁAD Okazało się, że samolot miał niemal stuprocentowe obłożenie. Wszędzie było słychać rosyjsko brzmiące słowa. Personel pokładowy przywitał mnie uśmiechem oraz prasą do wyboru. Szefowa pokładu zbierała od pasażerów klasy biznes marynarki, płaszcze a nawet podręczny bagaż i wszystko to wkładała do schowka.

MIEJSCE W Embraerze 170, obsługującym loty między Warszawą a Donieckiem, znajduje się 70 miejsc, z czego

14 to klasa Business. Ja zajęłam miejsce 4A przy oknie. Wszystkie fotele mają regulowany zagłówek i możliwość nieznacznej rozłożenia do pozycji wygodniejszej do spania. Układ siedzeń to 2+2 i jak na dość mały samolot, zaskakuje spora przestrzeń dla nóg w każdym rzędzie.

LOT Chwilę po wystartowaniu, gdy tylko zgaszono sygnalizację „zapiąć pasy” pojawiła się stewardessa z wilgotnymi, odświeżającymi chusteczkami oraz serwisem. Dwugodzinny lot urozmaiciła kolacja na pokładzie. Stoliki w biznesie przykryto białymi, wykrochmalonymi na twardo serwetami, każdy z nas dostał tacę z białym szkłem i sztućcami a obsługa zdejmowała plastikową pokrywkę przed podaniem. Zaserwowano wędzonego łosia na sałacie, plasterki kurczaka z owocami i rukolą, ciepłą, chrupiącą bułkę i czekoladowego batona. Do picia, oprócz kawy i herbaty, oferowano soki i spory wybór alkoholi (2 rodzaje whisky, gin, wódka, wino francuskie i włoskie). Obsługa była perfekcyjna. Po niespełna godzinie lotu odezwał się kapitan informując o warunkach pogodowych, na szczęście były one idealne do podniebnych wojaży.





POWRÓT – ODPRAWA Aktualnie lotnisko w Doniecku to jeden, raczej stary, terminal i mimo że bardziej przypomina nasz Dworzec Centralny niż Okęcie, to sama odprawa przebiegła sprawnie i bez żadnych kłopotów. Boarding rozpoczął się 20 minut po godzinie 4:00 i również odbył się bez niespodzianek. W nadchodzącym roku planowane jest otwarcie nowego terminala, który już na początek będzie miał za zadanie przyjmować tysiące kibiców piłki nożnej dziennie, rozładowując tym samym natężenie gości na starym terminalu.

WEJŚCIE NA POKŁAD Po płycie lotniska do samolotu przetransportował nas autobus. Przy wejściu na pokład stewardessa proponowała gazety codzienne zarówno z Polski jak i z Ukrainy. Tuż po zajęciu miejsca zaproponowano mi wodę lub sok i po chwili załoga powitała pasażerów, proponując jednocześnie kilka aktualnych numerów polskich miesięczników opiniotwórczych, w tym Business Traveller Poland.

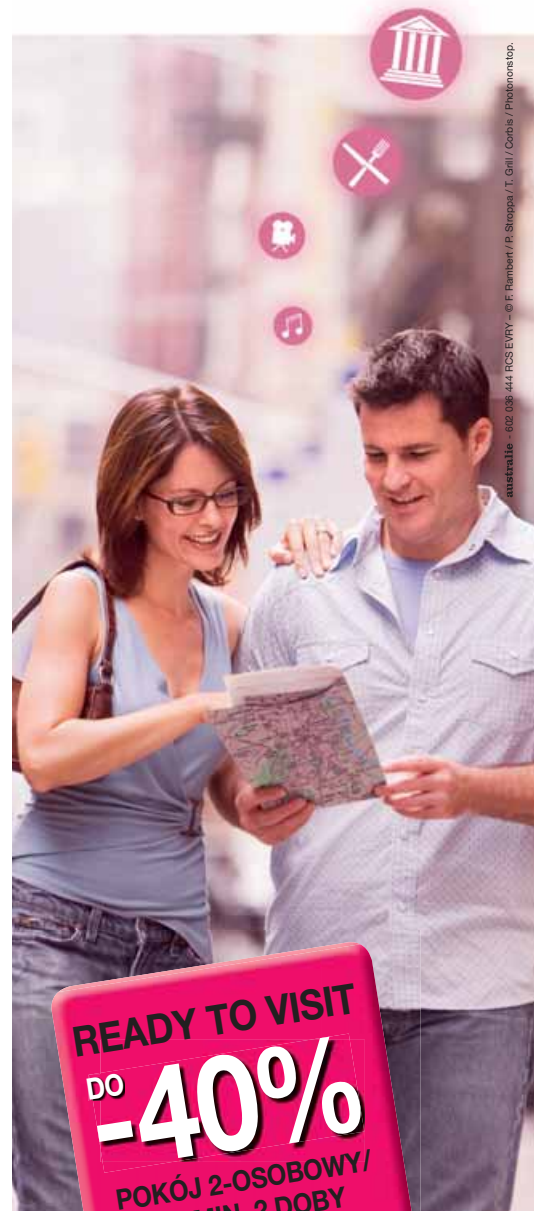
LOT Około 25 minut po wystartowaniu, jak tylko osiągnęliśmy wysokość przelotową, pojawili się stewardessy

z posiłkiem oraz napojami. Była godzina 5:00 rano, więc zaserwowano nam wczesne śniadanie. Ciepłe croissanty i kajzerki z domowej roboty pasztetem z brzoskwiniami smakowały w chmurach wyśmienicie. Do tego serek wiejski z czerwoną papryką i ogórkiem – dodał świeżości i jeszcze więcej smaku. Lot trwał niecałe 2 godziny i jak na tę porę przystało większość pasażerów odsypiała zarwaną noc. Przed lądowaniem kapitan rejsu poinformował nas o aktualnym czasie lokalnym, warunkach pogodowych w Warszawie i czasie, jaki pozostał nam do końca podróży. Cały lot minął bez najmniejszych problemów.

PRZYLÓT Do Warszawy dolecieliśmy prawie 15 minut przed czasem. I tak jak Donieck pożegnał nas prawdziwie wakacyjną pogodą, tak Warszawa, niestety, przywitała deszczem i jedynie 12 stopniami Celsjusza.

OCENA Bardzo szybkie i wygodne połączenie. Smaczny posiłek, podany w elegancki sposób. Miła i pomocna obsługa uzupełniła komfort podróży.

Olga Chelchowska



Odpoczywaj
i ciesz się urokami
miasta.

700 hoteli na świecie

mercure.com
accorhotels.com
INFOLINIA 801 606 606

AICLUB
Your loyalty program

W SAMOLOCIE: ZURYCH – CHICAGO – ZURYCH

Swiss International Air Lines

Airbus A330-300 Business Class



INFO Szwajcarskie linie prą do przodu z bardzo przyzwoitym skutkiem. Kiedyś skazywane na pożarcie, pogrążone w problemach, dziś odważnie zmieniają znane wszystkim logo i wożą pasażerów na dalekich trasach w nowej klasie Business. Właśnie po to, by doświadczyć samemu takiej podróży Business Traveller Poland, jako jedyne polskie pismo, zaproszony został na lot z Zurychu do Chicago na pokładzie Airbusa A330-300. Z Warszawy na główne lotnisko szwajcarskiego przewoźnika, które bardzo się teraz rozbudowuje, dotrzeć można liniami Contact Air, zawiadywanymi przez Swiss, trzykrotnie w ciągu dnia o 9:40, 14:40 oraz 19:50. Miałem bilety w klasie biznesowej, odprawiłem się na dobę przed podróżą przez Internet, więc procedury na Okęciu trwały dosłownie kilka chwil.

ODPRAWA Odprawa na lotnisku w Zurychu, w porównaniu z wieloma innymi portami lotniczymi, to niespodzianka. Wprawdzie korzystałem z uprzywilejowanej ścieżki i w zasadzie nie zauważyłem, kiedy znalazłem się przed rękawem samolotu, jednak widziałem, że wielu innych pasażerów dokonywało odprawy wyjątkowo szybko i sprawnie. Lot za ocean wymaga oczywiście od Polaków posiadania wizy (może już niezbyt długo) i wy-

pełnienia na stronie internetowej Swiss specjalnego kwestionariusza, pomocnego przy odprawie.

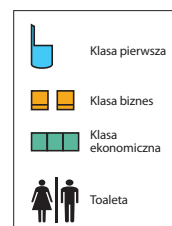
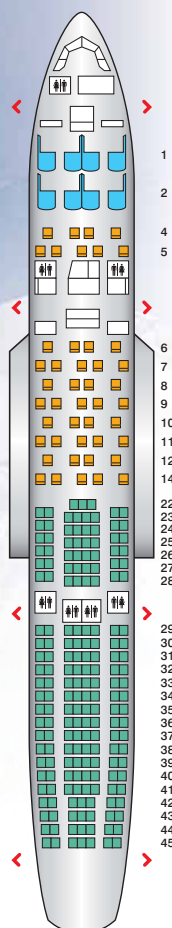
LOUNGE Wcześniej miałem okazję odwiedzić trzy lotniskowe saloniki, od Business Lounge, przez Senator po First Class. Zostały świetnie zaprojektowane i wykonano je ze smakiem. Business Lounge, czynne od 6:00 do 23:00, działa od czerwca 2008 roku, ma powierzchnię 1100 m², 233 miejsca i każdego dnia przyjmuje niemal tysiąc pasażerów. Można tam znaleźć wygodne fotele, łóżka do masażu, prysznice, 12 stacji komputerowych z Internetem, darmowy dostęp do przewodowej sieci i doskonale zaopatrzony bufet (szampany, wina, piwo, ciepłe posiłki i wiele przekąsek). Dostęp do lounge mają podróżujący klasą biznesową samolotami z sojuszu Star Alliance. Dwupoziomowe Senator Lounge mieści 128 osób i 17 stacji internetowych z laptopami Sony Vaio oraz prysznice i obfity bufet. Utrzymane w brązach, jak pozostałe saloniki, First Class Lounge to trzy osobne pomieszczenia z 80 miejscami. Znalazły się tam również, poza prysznicami i darmowym dostępem do Internetu, niezłe zaopatrzone biblioteka, sale konferencyjne, dwa pokoje VIP z osobnymi prysznicami i łóżkami pozwalającymi odespać zarwaną w podró-

ży noc a także serwis dowożenia pasażerów do samolotu limuzynami.

Miejsce, które wyróżnia się tam szczególnie i dostępne jest dla wszystkich gości lounges, jest Smokers' Bar. Mieści się na piętrze i jest wyjątkowo popularne ze względu na najdłuższy lotniskowy bar, mierzący aż 28,6 metra. Naprawdę robi niesamowite wrażenie.

WEJŚCIE NA POKŁAD Miałem bilet z miejscem 11D. Odprawa lotu LX008 odbywała się przy dwóch stanowiskach, pasażerowie klasy pierwszej i biznesowej mieli osobne wejście. Na pokładzie byłam zresztą zdecydowanie wcześniej, bowiem jako gość specjalny Swiss mogłem bardzo dokładnie obejrzeć cały samolot, wyposażenie wszystkich klas a nawet porozmawiać z kapitanem, zanim ponad 230 osób lecących do Chicago zajęło swoje miejsca. **KABINY** Odnowione wnętrza wszystkich trzech klas: First, Business oraz Economy, mają wspólną cechę, utrzymane są bowiem w kolorach ziemi i nieba (sporo brązów, nieco bieli i błękit wewnętrznej strony pokryw zamykających schowki, co widać gdy te są otwarte).

Klasa First mieści 8 foteli szerokości na 56 cm, a po rozłożeniu, długich na 203 cm. Każde ze stanowisk ma stół i miejsce siedzące dla gościa, gdyby



przyszło załatwiać w trakcie lotu interesy. Imponujący jest także indywidualny ekran LCD o przekątnej 23 cali, większych w samolotach nie ma.

Business to dwie kabiny. Pierwsza z nich, bardzo kameralna mieści jedynie 9 foteli. Rezerwowane są często przez stałych klientów linii. Druga kabina to kolejne 36 foteli w konfiguracji 1+2+1/2+2+1. Największą kabinę, mieszczącą 183 fotele (2+4+2), zajmuje klasa ekonomiczna.

MIEJSCE Fotel klasy biznesowej zaprojektowany został przez Patricka Lindona, specjalnymi, regulowanymi, „powietrznymi” poduszkami zajęła się z kolei firma Lantal (ich pomysły odchudziły każde miejsce o niemal 4 kg).

Moje 11D znajdowało się przy przejściu. Miejsca było naprawdę dużo. Szerokie na 52,1 cm brązowe siedzisko zapewniało maksimum wygody. Tym bardziej, że w myśl hasła Customize Your Seat (taką ulotkę znaleźć można w swojej kieszeni na gazety) ustawieniami fotela można sterować na wiele sposobów. Zaimplementowane ma trzy pozycje: startu/ładowania, lounge (podnózek nieco się wysuwa, całość rozkłada do pozycji klubowego siedziska) oraz bed (powstaje w pełni płaskie łóżko o długości 200,6 cm). Można dodatkowo zmieniać niemal wszystkie parametry a funkcja masażu bywa chwilami zbawienna.

Fajnym udogodnieniem jest też szansa zwiększania lub zmniejszania twardości siedziska (pneumatyka firmy Lantal), a już zupełnym bajerem jest tzw. mood light czyli nieco ambientowe, błękitne oświetlenie przestrzeni wokół nóg. Przed nosem miałem ekran LCD o prze-

kątnej 21,1 cala, pod nim półkę, gdzie znalazłem słuchawki oraz kosmetyczkę (opaska na oczy, skarpety, szczoteczka i pasta do zębów, balsam do ust). Każdy fotel wyposażono też w gniazdo 110V (laptopa swobodnie można podłączyć), wejście USB oraz iPod. Lampka na wysięgniku z regulacją natężenia światła dawała swobodę podczas pracy lub czytania, zaś bardzo szerokie oparcie, z którego wyskakiwał przemysłnie schowany stolik (choć niektórzy miewali kłopot z jego złożeniem), dawało dodatkowe miejsce na podręczne przedmioty i kryło w schowku pilota pokładowego systemu rozrywki.

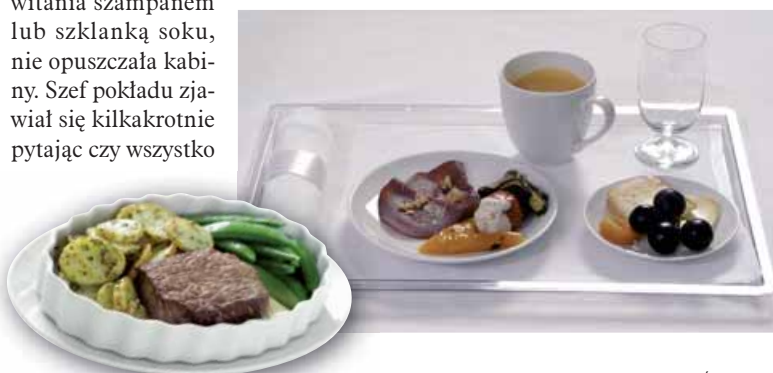
A ten jest potężny. Do wyboru aż 22 filmy i 40 programów telewizyjnych oraz ponad 300 płyt od rocka po muzykę poważną. Na dokładkę jest sporo gier (przynaję, zamiast wziąć się do roboty, trenowałem golfa) a także interaktywny program do nauki podstawowych zwrotów w kilku językach. Dzieci dostały własną sekcję rozrywki.

LOT Serwis i posiłki serwowane w biznesie Swiss stoją na najwyższym poziomie. Kilkuosobowa załoga, dedykowana jedynie pasażerom dwóch wyższych klas, w zasadzie przez połowę lotu, od powitania szampanem lub szklanką soku, nie opuszczała kabiny. Szef pokładu zjawiał się kilkakrotnie pytając czy wszystko

jest ok. Posiłki serwowano szybko, wybór był duży a wszystko smakowało wybornie (sałatka ze świeżych owoców była faktycznie ze świeżych owoców, pieczywo za każdym razem ciepłe i chrupiące). Podczas podróży w obie strony mogłem spróbować chociażby: jako przystawki wędzoną w różnej herbacie pierś kurczaka z grillowanymi warzywami, pośród dań głównych zasmażany filec wołowy w sosie z czerwonego wina i szalotki oraz gruszkowo-serowe fagottini z sosem Alfredo. Podawano również przekąski, sery oraz lody. Śniadanie w locie powrotnym (LX009) można było wybrać z karty wręczanej już podczas kolacji obsłudze (lub zrezygnować i spać dłużej). Karta win była pokaźna, podobnie jak zestaw innych dobrych alkoholi na pokładzie. Podróż, dzięki bardzo dobrej obsłudze, upływała w doskonałej atmosferze. Oba loty odbyły się także ze szwajcarską precyzją, jeśli chodzi o terminy lądowania.

OCENA Doskonała kuchnia z perfekcyjnym serwisem. Nowe udogodnienia w kabinie i płaskie łóżko z fotela. Business Class linii Swiss jest optymalnym rozwiązaniem.

Wojciech Chelchowski



HOTEL: RYGA

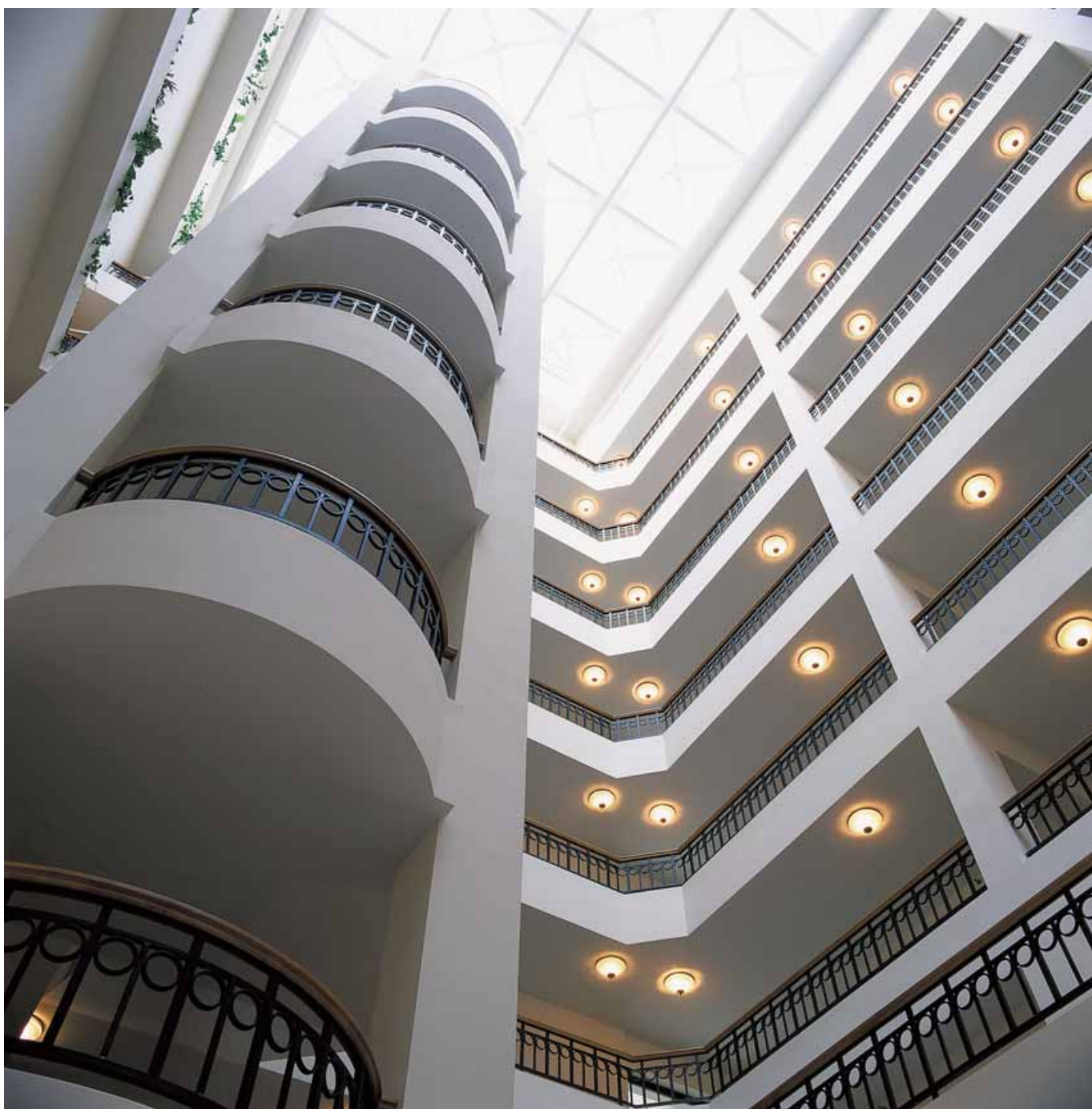
Radisson Blu Daugava

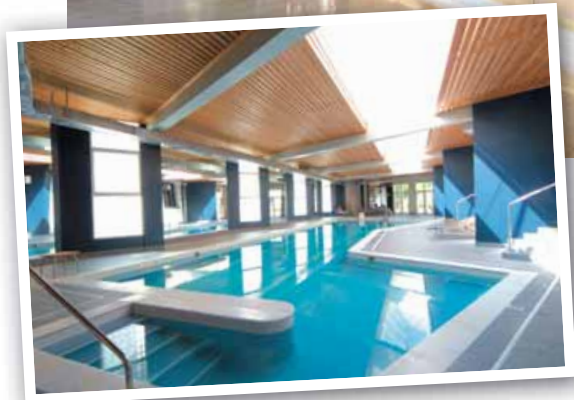
WRAŻENIA Ryga pięknym miastem jest i basta. Przyciąga coraz więcej turystów i gości biznesowych. Nic zatem dziwnego, że powstały tu cztery hotele Radisson Blu. Siedmopiętrowy budynek Radissona Daugava jest jednym z kilku

hotele tej sieci w stolicy Łotwy. To zgodne z polityką koncernu Rezidor, właściciela marki, który bardzo mocno zaznacza swoją obecność w regionie bałtyckim. To nowocześnie urządzone miejsce, z bardzo ciekawym pod względem architekto-

nicznym atrium, które zwieńczone jest przeszklonym dachem. Hotel jest spory, ale jednocześnie dość kameralny. Zalecany nie do przecenienia jest widok z pokoi na Stare Miasto.

POŁOŻENIE Hotel usytuowany jest nad brzegiem Dźwiny, od której zresztą wziął swą nazwę. Blisko z niego i na niezwykle urokliwą Starówkę, i do najważniejszych centrów biznesowych w mieście. Lotnisko jest oddalone od hotelu o 12 kilometrów, dojazd z niego zabie-





ra zaledwie 15 minut. Blisko – bo w odległości ledwie 2 kilometrów – położona jest także stacja kolejowa oraz centralny dworzec autobusowy. Położenie hotelu Daugava umożliwia bardzo szybki dostęp do wielu atrakcji w Rydze, a jest tu co zwiedzać, bo to miasto naznaczone przebogatą historią. Z pewnością warto zanurzyć się w małe, staromiejskie zaułki, odwiedzić katedrę czy zobaczyć Pomnik Wolności, który stoi w miejscu niegdyśszego monumentu cara Piotra I.

WYPOSAŻENIE POKOI Radisson Blu Daugava w Rydze oferuje swoim gościom 361 pokoi z doskonałym widokiem. We wszystkich znajdziemy klimatyzację, darmowy Internet bezprzewodowy, telewizję (kablową oraz płatną), biurko do pracy, mini bar, sejf, suszarkę, kosmetyki w łazience. Pokoje dzielą się na cztery kategorie: Standard, Business Class, Executive Suite oraz apartamenty. Pokoje standardowe urządzone są w beżowej kolorystyce, z barwnymi akcentami. Mają powierzchnię 18-30 m². Nieco większych rozmiarów (35 m²) są pokoje Business Class. Mieszkający w nich goście mogą liczyć na ekspres do kawy Nespresso, poranną prasę, szlafrok i kapcie, żelazko i deskę do prasowania. Mają również dostęp do darmowych filmów w sieci Pay TV. Pokoje typu Executive to już dużo więcej przestrzeni (60 m²), na którą składa się, poza sypialnią i dwoma łazienkami,

także pokój dzienny z wydzielonym miejscem do pracy oraz wygodnym kąciakiem, w którym można zasiąść z gośćmi. Mieszkańcy tych pokoi mają oczywiście wszystkie udogodnienia, znane z pokoi biznesowych. Apartamenty w hotelu Daugava zostały pomyślane jako propozycja dla tych wszystkich, którzy w Rydze chcą mieszkać dłużej. Stąd obecność w pełni wyposażonej, komfortowej kuchni, połączonej z jadalnią. Oferta tego rodzaju cieszy się ogromną popularnością, wygodą mieszkania w apartamencie, w którym mamy zapewnioną obsługę i serwis hotelowy, to dla wielu biznesmenów rzecz nie do przecenienia. W cenie pobytu, niezależnie od tego, w jakim pokoju mieszkamy, znajduje się śniadanie.

ZAPLECZE BIZNESOWE Możliwości konferencyjne hotelu Daugava są naprawdę spore. Radisson oferuje bowiem aż 13 sal konferencyjnych, które mają w sumie 1 155 m² powierzchni. Sale są rozmieszczone na parterze i piętrze, największa z nich, o nazwie Daugava, jest w stanie przyjąć 240 gości (można tę salę podzielić na dwie mniejsze). Najmniejsza, o nazwie Igaunija, oferuje 20 miejsc. Wszystkie sale konferencyjne są klimatyzowane, mają dostęp do szybkiego, bezprzewodowego Internetu oraz wyposażone są w wysokiej jakości sprzęt audiowizualny. Na potrzeby spotkań o charakterze mniej formalnym przydatne mogą okazać się specjalne efekty świetlne, umieszczone w sali bankietowej. Hotel oferuje pomoc przy organizacji oraz prowadzeniu spotkań biznesowych, można też korzystać z usług tłumaczy oraz dokonać wyboru oferty kulinarnej. Warto również skorzystać z wydzielonego ogrodu, przeznaczonego dla uczestników konferencji.

RESTAURACJE I BARY W ryckim hotelu Radisson Blu znajdziemy dwie restauracje, przy czym jedna z nich, o nazwie Tavalera, jest przeznaczona wyłącznie do obsługi eventów w rodzaju

ju prywatnych przyjęć, bankietów, wesel. Głównym miejscem biesiadowania w hotelu jest restauracja Panorama. Podawane są tu śniadania (od godziny 6:30 do 10:30, w weekendy do 11:00; noszą one nazwę Super Breakfast Buffet), tu także możemy liczyć na bogaty wybór dań kuchni międzynarodowej. Godne polecenia są choćby krewetki tygrysie z sałatką z awokado, kurczak w miodzie, serwowany z wielokolorowym ryżem lub nowojorski sernik z kremem i borówkami. Restauracja Panorama czynna jest do godziny 23:00, wieczorami goście mogą liczyć w niej na muzykę, graną na żywo. Uzupełnieniem kulinarnej oferty jest Lobby Bar (czynny od 11:00 do 2:00), w którym możemy kosztować drinków, kaw, herbat, a także wielu przekąsek. Gościom, którzy wyruszają w podróż, obsługa hotelu oferuje zestaw Grab & Run Breakfast, zawiera on gorący napój, duńskie ciastka oraz świeże owoce.

RELAKS Centrum fitness to mocna strona hotelu w Rydze. Nie dość, że design tego miejsca, stanowiący miks nowoczesności i tradycyjnej skandynawskiej sauny, jest bardzo ciekawy, to i oferta całkiem pokaźna. Goście mogą bowiem skorzystać z basenu o interesującym, nieregularnym kształcie, sauny, a także sali do intensywnych ćwiczeń, uzupełnionej ciekawym programem zajęć i ofertą opieki wykwalifikowanych instruktorów. W hotelu znajduje się też solarium. Centrum fitness działa w tygodniu od godziny 7:00 do 23:00, w weekendy zaś od 8:00 do 22:00. Goście mogą także korzystać z salonu fryzjerskiego Aleksandra oraz Spa Zone, w której znajdują bogatą ofertę zabiegów relaksujących a także upiększających.

OCENA Wygodny hotel dla przyjeżdżających do Rygi w interesach. Ciekawa oferta apartamentów, przeznaczonych na dłuższe pobyty.

Ryszard Kownacki



KONTAKT Radisson Blu Hotel Daugava, 24 Kugu, LV-1007 Ryga, tel. +371 6706 1111, radissonblue.com
CENA Pokój standardowy, rezerwowany przez Internet w końcu sierpnia, był dostępny za 89 euro.



HOTEL: AMSTERDAM

Sheraton Airport Hotel & Conference Center

WRAŻENIA Amsterdamskie lotnisko Schiphol to jeden z europejskich gigantów. Doskonale zorganizowane i wielokrotnie nagradzane. Tamtejszy Sheraton to z kolei jedyny hotel z bezpośrednim dostępem z terminali przylotów i odlotów. Otwarty został w 1997 roku, panuje tu nieustanny ruch, tym bardziej, że mieści się tu spore centrum konferencyjne. Hotel sponsoruje Wheel of Energy, czyli Koło Energii, wielką instalację wymyśloną przez maratończyka Richarda Bottrama, poświęconą chorym na raka. Ochotnicy codziennie zbierają się tam i siłą swych mięśni, dzięki stacjonarnym rowerom, uruchamiają pokazny mechanizm.

POŁOŻENIE Wystarczy kilkuninutowy spacer szerokimi lotniskowymi alejkami i krótka jazda ruchomymi schodami, by znaleźć się w hotelowej recepcji. Po prostu – bliżej być nie może.

WYPOSAŻENIE POKOI Sheraton ma do zaoferowania 406 pokoi rozmieszczonych w dwóch 8-piętrowych budynkach. Jest pośród nich 7 apartamentów, a także apartament Królewski. Teren całego hotelu jest wolny od dymu tytoniowego.

Pokoje Deluxe (jest ich 287) mają 25 m² powierzchni, są klimatyzowane, dobrze wyciszone, z możliwością całkowitego zaciemnienia. W wyposażeniu są solidne meble z dodatkami w szarościach. Poza dużym i wygodnym biurkiem do pracy znajdziemy tam minibar, sejf mieszczący laptopa, zestaw do parzenia kawy i herbaty, prasownicę do spodni a w przestronnych marmurowych łazienkach chociażby suszarkę do włosów. Dostęp do Internetu jest płatny, kosztuje 19 euro za cały dzień. W pokojach jest też dostęp do aktualnych informacji lotniskowych.

Piętra 7 i 8 to sekcje klubowe. Pokoje mają tam 25 m² lub (w przypadku zarezerwowania, jednego z piętnastu, pokoju Executive Club) 36 m² powierzchni. Poza przestrzenią można tam dodatkowo liczyć na plazmowy telewizor, poranną gazetę, śniadanie w cenie pokoju oraz możliwość korzystania z dedykowanego mieszkańcom tych dwóch pięter Club Lounge.

Znakiem rozpoznawczym hotelu, jak zresztą całej sieci, jest zaprojektowane specjalnie na potrzeby gości, wygodne i duże łóżko Sweet Sleeper z kieszonko-





FAKTY

KONTAKT Sheraton Amsterdam Airport Hotel & Conference Center; Schiphol Boulevard 101, Amsterdam 1118 BG; Tel. 020 316 4300; sheratonamsterdamairport.com radissonblue.com

CENA Pokój Deluxe można zarezerwować, korzystając ze strony internetowej hotelu, za 169 euro.



wym materacem Simmons BeautyRest i zestawem hipoalergicznym poduszek.

ZAPLECZE BIZNESOWE Wszystkich sal konferencyjnych jest w hotelu aż 29. Ich łączna powierzchnia przekracza 1500 m². Największa jest sala Universe – ma 420 m², wysokość 4,2 m, może zostać podzielona na trzy mniejsze pomieszczenia i pozwala zgromadzić niemal 600 osób. Sala Stargate z dostępem światła dziennego (318 m²) pomieści 300 uczestników spotkania, zaś Skyway (135 m²) ponad setkę. Kolejne sale są nieco mniejsze, we wszystkich zgromadzonego wysokiej klasy sprzęt konferencyjny.

W hotelu jest też centrum biznesowe i znane ze wszystkich hoteli sieci stanowisko Link@Sheraton, posadowione niedaleko recepcji. Jak wszędzie można tam skorzystać ze stanowiska komputerowego.

RESTAURACJE I BARY Kulinarne centrum hotelu to restauracja Voyager. Menu zmieniane jest w niej co dwa miesiące, więc jeśli ktoś często odwiedza Amsterdam w interesach, nuda kulinarne zupełnie mu w tym miejscu nie grozi. Śniadaniowy bufet, podawany już od godziny 6:00, jest bardzo bogaty. Wieczorem można zasiąść do wykwintnej kolacji złożonej z regionalnych potraw i miejscowych smakowitości.

Na poziomie hotelowego atrium, niejako w przedsionku restauracji, umieszczono bar o nazwie Gate. To faktycznie wro-

ta do wieczornego relaksu w klubowym klimacie ze szklaneczką zadanego drinka w dłoni. Dobrym miejscem na krótkie spotkanie przy kawie lub piwie jest też Runway Cafe pracujące od 6:30 do 1:00.

Ósme piętro mieści Sheraton Club Lounge, miejsce przeznaczone jedynie dla gości zajmujących, dedykowane biznesowi, piętro klubowe. Można tam przez cały dzień korzystać z bezpłatnych przekąsek i drinków, dokonać szybkiego zameldowania i wymeldowania z hotelu czy odbyć kameralne spotkanie z kontrahentem lub w spokoju popracować przy jednej ze stacji komputerowych lub używając bezpłatnego WiFi.

RELAKS Doskonale wyposażona sala do ćwiczeń ze sprzętem firmy Techno Gym została niedawno odnowiona. Czynna jest całą dobę, więc każdy może skorzystać z urządzeń kardio w stosownym dla siebie momencie. Tym bardziej, że sprzętu jest dużo, dodatkowo wyposażono go w płaskie ekrany, na których można wyświetlać programy telewizyjne, co zdecydowanie uprzyjemnia ćwiczenia. Fitness dostępny jest również dla gości spoza hotelu, którzy wykupują karty wstępu. Można tam też skorzystać z sauny, łaźni parowej, masażu relaksacyjnych a nawet zabiegów kosmetycznych.

OCENA Lotniskowy hotel z najwyższej półki, doskonale miejsce dla podróżującego biznesmena.

Jakub Olgiewicz

SZPITAL: WARSZAWA – WILANÓW

Medicover

INFO Codzienne życie człowieka biznesu jest pełne pośpiechu i nerwów. W gąszczu decyzji do podjęcia zmagają się ze stresem, którego skutków nie jest w stanie sobie wyobrazić, a najczęściej nawet nad nimi się nie zastanawia. Czasem jednak warto się zatrzymać w codziennym biegu i pomyśleć o stanie swojego zdrowia. Dla wszystkich zabieganych firma Medicover, a ściślej otwarty przez nią w Wilanowie luksusowy szpital, przygotowała specjalną ofertę gruntownych badań pod nazwą Screening Stanu Zdrowia. Screening pozwala w ciągu jednego dnia dowiedzieć się, jak funkcjonuje nasz organizm. To cała seria badań, która odbywa się pod kontrolą lekarza i pielęgniarki prowadzącej. Jej efektem jest całociowy obraz stanu zdrowia, a także zalecenia, które

le lekarz przedstawia na koniec. Dzięki temu zyskujemy wiedzę, na której zdobyć, w przypadku tradycyjnej ścieżki diagnostycznej, musielibyśmy poświęcić kilka tygodni, albo i miesięcy. Konstrukcja screeningu pozwala na szybką i trafną identyfikację czynników ryzyka zachorowań na wiele groźnych schorzeń, ze szczególnym uwzględnieniem chorób układu sercowo-naczyniowego i chorób nowotworowych. Program Screening Stanu Zdrowia pozwala również na wczesne wykrycie schorzeń, które w początkowym okresie mogą rozwijać się bezobjawowo, określa czynniki ryzyka zachorowań mogące wystąpić w przy-

szłości. Co ważne, cena za te badania jest na tyle atrakcyjna, że oferta Medicover jest doskonałą propozycją także dla biznesmenów z zagranicy, przybywających do Polski.

WRAŻENIA Szpital Medicover to jedna z najnowocześniejszych i najlepiej wyposażonych placówek medycznych w Polsce. Poziom światowy, tak pod względem obsługi, jak i aparatury oraz warunków bytowych. Każdy, kto bierze udział w serii badań Screening Stanu Zdrowia, ma do dyspozycji własny pokój, przywodzący na myśl dobry hotel, a nie klinikę – jest tu nie tylko telewizja, ale i Internet (kod dostępny w recepcji). Pierwsze ba-





danie, a jest nim pobranie krwi, odbywa się na czczo, za to potem pacjent dostaje suto śniadanie (w cenie jest też lunch). Przez cały czas możemy liczyć na pomoc i opiekę lekarza oraz pielęgniarki, która prowadzi nas od punktu do punktu – wart podkreślenia jest fakt, że czas między badaniami nie przekracza 10 minut. Całość kończy się analizą lekarską i zaleceniami co do dalszego postępowania.

POŁOŻENIE Szpital Medcover znajduje się w jednej z najbardziej luksusowych dzielnic Warszawy – Wilanowie. Jest integralną częścią powstającego tutaj miasteczka, pełnego nowoczesnych budynków mieszkalnych i parków. Wilanów to miejsce dawnej rezydencji królewskiej, znajduje się tu zabytkowy pałac, już z racji tego jest to lokalizacja prestiżowa. Dojazd z lotniska czy centrum miasta, po ostatnich wielkich remontach i przebudowach dróg, zabiera 15-20 minut.



KONTAKT Szpital Medcover, al. Rzeczypospolitej 5, 02-972 Warszawa (Miasteczko Wilanów), tel. 500 900 900; +48 22 857 20 00.

CENA Koszt badania Screening Stanu Zdrowia to 6 900 PLN. W przypadku pacjentów obcojęzycznych do ceny należy doliczyć m.in. koszt obsługi pacjenta w języku angielskim oraz tłumaczenie dokumentacji medycznej.

PRZYGOTOWANIA Na badania Screeningu trzeba wyznaczonego dnia przybyć do kliniki rano (najlepiej około 8:00) – koniecznie na czczo. Poprzedniego dnia należy zastosować dietę lekką, z jak najmniejszą zawartością tłuszczu. Trzeba też przynieść ze sobą materiał na badania, w tym próbkę moczu. Wskazane jest też, by zabrać wygodne buty sportowe oraz lekki ubiór, przydatne podczas próby wysiłkowej.

BADANIA Screening Stanu Zdrowia zaczyna się od rozmowy z lekarzem i badań laboratoryjnych, co jest logicznym wstępem do reszty dnia. Potem następuje próba wysiłkowa, a następnie seria badań rentgenowskich i ultrasonograficznych, wykonywanych przy użyciu najnowocześniejszego sprzętu medycznego. Po przerwie śniadaniowej przychodzi czas na badania układu sercowo-naczyniowego, a wreszcie rezonans magnetyczny całego ciała. Temu badaniu warto poświęcić więcej uwagi – pacjent jest umieszczany w czymś w rodzaju tuby, ma tylko 10 cm wolnej przestrzeni przed oczami, co może być trudne dla kogoś, kto ma klaustrofobię. Urządzenie skanuje całe ciało, wydając dźwięki o wysokich częstotliwościach, jednak nie przeszkadzają one zbytnio, bo pacjent ma na uszach słuchawki, w których słyszy muzykę. Badanie trwa nieco ponad pół godziny. Następnie przychodzi czas na odpoczynek i lunch w pokoju, a potem pacjent poddawany jest to-

mografii komputerowej. Dzień kończy się konsultacją lekarską, w czasie której otrzymujemy interpretację medyczną wyników. Jest jeszcze wizyta końcowa, w moim przypadku po tygodniu, ale może odbyć się wcześniej – w jej trakcie dostajemy od lekarza pisemny raport wraz z zaleceniami co do dalszego postępowania. To, co dla pacjenta istotne, to fakt, że Screening pozwala na wykrycie bardzo wielu nieprawidłowości w organizmie, jak choćby niedokrwistości, nowotworów (wiemy, jak ogromne znaczenie ma wczesna diagnoza) i stanów przednowotworowych krwi i szpiku kostnego, wszelkich stanów zapalnych, nieprawidłowości w funkcjonowaniu nerek, nadciśnienia tętniczego. Dzięki badaniom możemy też dowiedzieć się, jak miewa się nasza wątroba, czy jesteśmy zagrożeni cukrzycą, a także zawałem i udarem. Dowiemy się, w jakim stanie jest nasza tarczycza i serce (EKG), a panie mogą dodatkowo liczyć na informacje odnośnie stanu piersi, jajników i szyjki macicy. Do tego wszystkiego dochodzi cała masa innych, szczegółowych informacji odnośnie stanu organizmu.

OCENA Screening Stanu Zdrowia to doskonała oferta badań dla biznesmena – wystarczy jeden dzień, by dowiedzieć się wszystkiego o swoim organizmie. Wart podkreślenia jest komfort pobytu w Szpitalu Medcover, a także przyjazna atmosfera, towarzysząca pacjentowi.

Jakub Olgiewicz



HOTEL: ZANZIBAR

The Residence



WRAŻENIA Hotel The Residence Zanzibar wygląda jak wyjęty z obrazka – i to z obrazka, przedstawiającego wyobrażenia o idealnych wakacjach. Położony nad brzegiem morza, luksusowy resort ma wszystko to, co kojarzy się z elegancją, a jednocześnie niewymuszoną atmosferą relaksujących wakacji. Mieszka się tu w odseparowanych od siebie komfortowych willach, z których każda ma swój basen – zapewnia to spokój i odosobnienie, a tego przede wszystkim szukają przyjeżdżający tu goście. Dodajmy do tego ponad kilometrowej długości plażę, palmy oraz krystaliczne wody Oceanu Indyjskiego.



POŁOŻENIE Wyspa Zanzibar należy do Tanzanii (choć stanowi okręg autonomiczny) i znajduje się na wodach Oceanu Indyjskiego. Hotel The Residence ulokowany został na południowo-zachodnim wybrzeżu wyspy, na 32 hektarach, około 55 minut jazdy samochodem od lotniska, które znajduje się w stolicy Stone Town. Blisko stąd do Kizimikazi, miejscowości znanej z delfinarium. Na wyspie znajdują się pozostałości po budowlach perskich i arabskich, plantacje przypraw, a na miłośników nurkowania czekają wody przy Prison Island, w których można spotkać gigantyczne żółwie.

WYPOSAŻENIE POKOI Resort składa się z 66 osobnych, luksusowych willi, wyposażonych w stylowe meble, przywołujące na myśl wpływy afrykańskie oraz arabskie. Każda willa posiada telewizję satelitarną, odtwarzacz CD/DVD, mini bar, suszarkę, siatki przeciw komarom, zestawy do parzenia kawy i herbaty, dostęp do Internetu, klimatyzację oraz wentylatory na sufitach salonu i sypialni. Każda ma w ogrodzie basen o powierzchni 30-35 m², głęboki na 1,2 m. Na tarasie znajdują się krzesła i łóżka, z których można korzystać w ciągu dnia. Na wyposażeniu znajdziemy również rowery. Resort oferuje kilka rodzajów willi, różniących się

powierzchnią i rozkładem wnętrza. Luxury Garden oraz Luxury Ocean są do siebie podobne, różnią się jedynie widokiem – z pierwszej patrzymy na ogród, z drugiej na plażę i ocean. Wille te mają jedną sypialnię oraz salon. Łazienki są wyposażone w wannę i prysznic, w ogrodzie znajdziemy też prysznic zewnętrzny. Powierzchnia willi to 99 m², a z ogrodem i basenem 155 m². Nieco większe są usytuowane nad brzegiem morza wille Prestige Ocean, z kolei wille Frangipani Garden i Frangipani Ocean oferują dwie sypialnie, dwie łazienki i 234 m. kw. powierzchni całkowitej. Najbardziej luksusowa i największa w hotelu jest wil-





la Presidential, która ma, wraz z basenem i ogrodem, 468 m². Goście znajdą w niej jadalnię, salon wypoczynkowy, może tu mieszkać czworo dorosłych i dwójka dzieci. Wart podkreślenia jest serwis, który oferuje The Residence Zanzibar, jak choćby dedykowaną do każdej willi obsługę, zimne ręczniki, usługi rozpakowania i pakowania bagażu, świeże owoce, wodę i ciastka. Co niezwykle i początkowo onieśmielające – obsługa, rozmawiając z gościem, kładzie dłoń na sercu, co sugeruje, że nasze słowa są wyjątkowo ważne.

RESTAURACJE I BARY Jak na luksusowy resort przystało, kuchnia i sposób przyrządzania jedzenia jest tu najwyższego sortu – a dodajmy do tego jeszcze całą gamę wyśmienitych win. Śniadania, lunchy i obiady oferuje The Dining Room, możemy się tu rozkoszować daniami kuchni międzynarodowej, upiększonej zanzibarskimi smakami. W hotelu działa też restauracja a la carte o nazwie Pavilion. Czynna jest od 19:00 do 22:30 i oferuje dania kuchni śródziemnomorskiej, ze szczególnym naciskiem na potrawy greckie oraz tureckie. Lunchy można jeść także na plaży, między godziną 12:00 a 16:00

– tutejszy bar oferuje sałatki, owoce morza i pasty. Jest w The Residence również coś takiego jak Sundown Special: to koktajle i przekąski, serwowane na basenie między 18:00 a 19:30. Posiłki można spożywać także w willach, dostawa z restauracji nie jest obciążona dodatkowymi kosztami. Tak jak roznoszone na plażę owoce i drinki. W resorcie działa również The Library Bar, w którym możemy skosztować np. koniaku w otoczeniu pięknie wydanych książek.

RELAKS Zanzibarski The Residence znajduje się nad oceanem, zatem naturalne jest, że goście korzystają głównie z uroków kąpieli, plażowania i sportów wodnych w rodzaju snorkelingu czy kajaków. Ale nie tylko. Do ich dyspozycji są choćby korty tenisowe i centrum fitness, na terenie resortu funkcjonuje także doskonałe Spa z sześcioma pawilonami do masażu (w tym shiatsu) i bogatą ofertą zabiegów. Za dodatkową opłatą można wziąć udział w wyprawie na morskie polowy, safari z delfinami czy nurkowaniu.

OCENA Idealne miejsce na wypoczynek. Luksusowy resort, perfekcyjny serwis, relaks na najwyższym poziomie.

Tomasz Tomczyński

FAKTY **KONTAKT** The Residence Zanzibar, Mchamgamle, Kizimkazi, PO Box 2404 Zanzibar, Tanzania.

Tel: +255 245 555 000, theresidence.com/zanzibar

CENA Koszt wynajmu willi zależy od pory roku i wynosi, w przypadku Luxury Garden Pool Villa, od 500 (kwiecień, maj, listopad, grudzień) do 1017 euro (okres świąteczny) za dobę – cena obejmuje pobyt dwóch osób ze śniadaniem i obiadem.

GDZIE WITAM
ZMIENIA SIĘ W
BENVENUTO

BARI

OD

545 PLN

W DWIE STRONY
PODATKI WLICZONE

NEAPOL

OD

630 PLN

W DWIE STRONY
PODATKI WLICZONE

CROTONE

OD

800 PLN

W DWIE STRONY
PODATKI WLICZONE

REGGIO
CALABRIA

OD

805 PLN

W DWIE STRONY
PODATKI WLICZONE



ODKRYJ CAŁE WŁOCHY Z ALITALIA – DZIĘKI LOTOM DO 28 WŁOSKICH MIAST ZABIERZEMY CIĘ TAM GDZIE TYLKO CHCESZ. NOWE! DODATKOWE REJSY DO RZYMU BĘDĄ OPEROWAĆ W GODZINACH: WARSZAWA 05:50 – RZYM 08:10 (W PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI) i RZYM 21:25 – WARSZAWA 23:55 (W NIEDZIELE I ŚRODY). PRZEZ CAŁY LIPIEC I SIERPIEŃ '11 NA NOWOCZESNYM AIRBUSIE A32S.



alitalia.pl

Alitalia SKYTEAM

PRZEDSTAWIONE PRZYKŁADY DOTYCZĄ PODRÓŻY W DWIE STRONY W KLASIE EKONOMICZNEJ. CENA ZAWIERA PODATKI I OPŁATY DODATKOWE. TARYFA PRZEWIDUJE MAKSYMALNY CZAS POBYTU DO 12 MIESIĘCY. ZMIANY REZERWACJI SĄ DOZWOLONE ZA OPŁATĄ 50 EURO. ZWROTY BILETÓW NIE SĄ DOZWOLONE



HOTEL: TANZANIA

Bilila Lodge Serengeti

WRAŻENIA Wyprawa w głąb dzikiej Afryki to marzenie wielu podróżników. A jeżeli można przy tym zamieszkać w luksusowym hotelu, o doskonałym serwisie i perfekcyjnym podejściu do gości, to można powiedzieć, że marzenia spełniają się w dwójnasób. Bilila Lodge Serengeti to komfortowy hotel, położony w obrębie Parku Narodowego Serengeti. Działa od dwóch lat, a jego ogromną zaletą jest to, że kiedy pływasz w basenie, możesz oglądać zebry i słonie, które pływają się w nieodległym oczku wodnym, które stanowi miejsce wodopoju dzikich zwierząt. Wystarczy jako rekomendacja? Oczywiście, że tak, ale dodajmy do tego jeszcze komfortowe warunki, pyszne jedzenie i niezwykle przyjazną obsługę. Bilila Lodge to bez wątpienia jedno z tych niezwykle oryginalnych miejsc, do których zawsze chce się wrócić.

POŁOŻENIE Hotel usytuowany jest w centrum północnej części Parku Narodowego Serengeti, zwanej Seronera. Samolotem można tu dotrzeć, lądując w Dar es Salaam, skąd dojeżdża się do hotelu w 45 minut. Podróż z lotniska to jedna wielka zapowiedź wrażeń, związanych z obserwacją dzikiego życia w Afryce.

WYPOSAŻENIE POKOI Hotel Bilila ma 74 luksusowe, komfortowe pokoje, utrzymane w brązowej, przywodzącej

natychmiast na myśl styl afrykański, kolorystyce. W hotelu znajdziemy kilka rodzajów pokoi: Savannah, Horizon, Terrace, apartament prezydencki oraz osobne wille rodzinne. Wszystkie pomieszczenia są przestronne, ich design jest typowo afrykański, co podkreślają na przykład rozmieszczone wszędzie, typowe wazony oraz rzeźby. Każdy z nich ma balkon, na którym znajdziemy stolik, fotele oraz lunetę, która służy do tego, by móc podziwiać niesamowite afrykańskie widoki. Do tego komfortowa łazienka, łóżko z baldachimem i moskitierą, dostęp do Internetu, minibar, sejf, telewizja satelitarna oraz radio, odtwarzacz DVD, zestaw do parzenia kawy oraz herbaty. Apartamenty oraz wille mają swoje własne baseny. Każdy pokój w Bilila Lodge ma dedykowaną obsługę, zatem poziom dbania o gości jest niezmiernie wysoki. Osobną sprawą są niebywale widoki, jakie mieszkaniowiec wili ma zagwarantowane. Na nieodległej równinie codziennie wędrują setki zwierząt, w maju, gdy przychodzi okres migracyjny, są ich tysiące.

Czasem bawół, dziki kot czy nawet majestatyczny słon podejście dość blisko wili. Nie ma w tym jednak zagrożenia dla gości. Jedynym utrapieniem bywają złośliwe małpy, które trzymane są w ryzach dzięki specjalnym elektrycznym „straszakom”.







ZAPLECZE BIZNESOWE Hotel ma dwie sale konferencyjne, które mogą pomieścić do 80 osób. Są wyposażone w najwyższej klasy sprzęt audio oraz wideo, hotel zapewnia też organizację spotkań przez wyspecjalizowany zespół. Nie ma, rzecz jasna, problemu z cateringiem, przerwami kawowymi i wszelkimi usługami, jakich można żądać od hotelu. Dodajmy do tego, że ogromnym plusem jest po prostu miejsce samo w sobie. Konferencja w sercu wspaniałego safari – to przecież brzmi rewelacyjnie.

RESTAURACJE I BARY W Bilila Lodge Serengeti działają dwie restauracje, które oferują całodienne wyżywienie (śniadania i obiady w formie bufetu) – lunch serwowany jest także w barze nad basenem. Menu jest międzynarodowe, zatem zaspokoi najbardziej wymagają-

ce gusta. Do tego goście mogą korzystać z części klubowej: pokoju do snookera, sali kominkowej, w której można wypalić stylowe cygaro, a także piwnicy z winami, gdzie znajdziemy najznamienitsze gatunki szlachetnych trunków z całego świata, ze szczególnym uwzględnieniem win południowoafrykańskich. Warto tu wspomnieć o możliwości zorganizowania biesiad w miejscu zwanym Boma – to w tradycyjnej masajskiej wiosce punkt centralny, w którym członkowie społeczności spotykają się, by wspólnie jeść, tańczyć, słuchać opowieści. I taki właśnie wieczór można przeżyć w Bilila Lodge, to nawet rodzaj teatru dla gości, przedstawienia, w trakcie którego można obserwować, jak przygotowuje się potrawy, a także poddać się szalonym, afrykańskim rytmom.

RELAKS Zwykle, przy opisywaniu hoteli, wspominamy o fitness klubie czy Spa. I te w Bilila Lodge są obecne – pierwsze pod postacią doskonale wyposażonej sali do ćwiczeń, pełnej sprzętu najwyższej jakości, drugie jako duża oferta zabiegów, wykonywanych w sześciu salach masażu, z naciskiem na te o tradycjach tajskich. Nie bez przyczyny, bowiem tymi zabiegami zajmują się, sprowadzone przez hotel, specjalistki z Tajlandii. Oczywiście, hotel dysponuje okazałym basenem, nad którym można się relaksować do woli. Jednak tym, co stanowi o absolutnej wyjątkowości pobytu w hotelu w Tanzanii jest coś, co Anglicy zwą „game drive”, a my określamy szumnym słowem safari. Goście mogą skorzystać z hotelowej oferty przejażdżek jeepami, celem obserwacji, i to z całkiem niewielkiej odległości, życia dzikich zwierząt. Możliwość popatrzenia na słonie czy tygrysy w ich naturalnym środowisku – to zawsze budzi niesamowite emocje. Dla ich uspokojenia polecamy wizytę w bibliotece, sali do gier (szachy, backgammon i inne) czy w galerii sztuki, która również znajduje się na terenie hotelu.

OCENA Luksusowy hotel, doskonały dla tych, którzy cenią sobie komfort wypoczynku, a jednocześnie nie stronią od kontaktu z dziką, prądną naturą.

Tomasz Tomczyński



KONTAKT Bilila Lodge Serengeti, Central Serengeti, Grumeti Reserves, Tanzania, tel. +255 768 981 890.

CENA Koszt wynajmu pokoi uzależniony jest od pory roku. Za pokój standardowy należy zapłacić w low season 263 dolarów, zaś w high season 493 dolarów.



Golfowy raj z *AIR MAURITIUS*



**Darmowy limit dla przewożonego
sprzętu golfowego do 20 kg
(1 sztuka na osobę)**

Zwiedź z nami najlepsze pola golfowe świata. Nasz Airbus A340-300 wylatuje na Mauritius z 6 europejskich miast: Frankfurtu, Genewy, Londynu, Mediolanu, Monachium i Paryża. W naszej nowej klasie biznes możesz liczyć na odprawę w pierwszej kolejności, całkowicie rozkładane fotele oraz wyszukane posiłki. Więcej informacji i rezerwacje na stronie: www.airmauritius.com

DTL Sp. z o.o. ul. Świętokrzyska 36 00-116 Warszawa
Email: airmauritius@dtl.waw.pl tel. 22 455 38 28 fax. 22 455 38 27



AIR MAURITIUS



Oczy szeroko otwarte

Sally Brown opisuje, co tak naprawdę jest przyczyną jet lagu i jak go uniknąć.

Jeśli kiedykolwiek podróżowałeś długodystansowym lotem na wschód, to prawdopodobnie dobrze wiesz, czym jest jet lag. Składa się na niego wiele objawów, takich jak wyczerpanie, bezsenność, zwiększone poczucie nierealności, brak apetytu, problemy z trawieniem i koncentracją, a także nadmierne rozdrażnienie. W najgorszych przypadkach otrząśnięcie się z takiego stanu trwa nawet tydzień, co może w widoczny sposób odbić się na produktywności i relacjach osobistych. Na dłuższą metę konsekwencje jet lagu dla zdrowia mogą jednak być potencjalnie dużo bardziej niebezpieczne.

Regulacja zegara

Naukowcy starają się obecnie połączyć powtarzające się epizody jet lagu z wyższym ryzykiem chorób serca, rakiem, przyrostem masy ciała i zaburzeniami psychicznymi takimi jak depresja. Jak widać, osoby nagminnie lekceważące jet lag być może igrają z własnym zdrowiem.

Dobłą wiadomością dla osób, które często latają w kierunku wschodnim, jest to, że w niedalekiej przyszłości pojawią się tabletki łagodzące objawy jet lagu, a już teraz wiemy dużo więcej na temat tego, jak zminimalizować jego skutki.

Już od dawna wiadomo, że jet lag wpływa na nasz zegar okołodobowy – czyli 24-godzinny cykl procesów biologicznych, który istnieje zarówno u zwierząt, jak i roślin. – Zegar okołodobowy trzeba dostosować do fizjologii, bo to właśnie on uruchamia nasz metabolizm, podnosi temperaturę ciała, gdy trzeba być czujnym i obniża ją gdy przychodzi czas na odpoczynek – mówi Russell Foster, profesor Instytutu Neurologii Okołodobowej na Uniwersytecie w Oksfordzie. Typowy zegar biologiczny faktycznie odlicza nieco więcej niż 24 godziny. Z tego względu wydłużenie naszego dnia, w przypadku lotu na zachód, wydaje się mieć na nas mniejszy wpływ niż jego skrócenie (ciężiej jest nam choćby zasnąć o północy czasu lokalnego, gdy organizm myśli, że jest godzina siedemnasta), gdy lecimy na wschód.

Do niedawna uważano, że naszym zegarem biologicznym steruje podwzgórze mózgu, ale teraz wiemy, że główną rolę odgrywa tu specjalny gen, który znajduje się w każdej komórce ciała. To właśnie on ma bezpośredni wpływ na rytm serca, płuc, wątroby i innych narządów. – Podwzgórze funkcjonuje niczym dyrygent orkiestry,

TERAPIA PRZECIW JET LAGOWI

Zabiegi mające niwelować uczucie jet lagu oferuje się w większości salonów spa w dobrych hotelach, a relaksujący masaż jest dużo lepszym sposobem walki z bezsennością, niż korzystanie z minibaru. Warto pamiętać, że alkohol zaburza równowagę między długością snu głębokiego i REM, przez co budzimy się zmęczeni.

■ Terapeuci w spa Elemis stosują olejki eteryczne z geranium, majeranku i lawendy, aby rozluźnić napięte mięśnie i ułatwić zaśnięcie. Poranne masaże takie jak „jet lag reviver” w Espa lub „masaż przywracający równowagę energii” w hotelu Regal Airport w Hongkongu mogą zmniejszyć uczucie zmęczenia, zwiększając napływ krwi do mózgu.

■ Być może już niebawem będziemy mogli zwalczyć jet lag nie ruszając się z pokoju hotelowego, jeśli więcej sieci hotelowych pójdzie za przykładem Westin Chicago North, gdzie pod prysznicami znajduje się światło o silnym natężeniu, pomagające dostosować nasz zegar biologiczny do lokalnej strefy czasowej. Na inny sposób wpadł londyński hotel Rafayel, gdzie apartamenty z widokiem na rzekę posiadają oświetlenie Philips Activiva, niwelujące objawy jet lagu.



który steruje komórkami tak, by działały w harmonii – mówi Dr Victoria Revell, chronobiolog na Uniwersytecie w Surrey.

Wyobraźmy sobie, że lecimy z Londynu do Hongkongu, gdzie mamy spotkanie o 11:00 lokalnego czasu. O tej porze zazwyczaj nie będziemy zdolni do spójnej rozmowy, ponieważ nasze ciało będzie mieć najniższą temperaturę. Dzieje się tak ponieważ, gdybyśmy nadal byli w Londynie, byłaby 4:00 rano – pora

zmianie od wielu lat, są o 36 procent bardziej zagrożone rakiem piersi. Może to również wyjaśniać, dlaczego choroba ta jest bardziej powszechna u stewardess i czemu rak prostaty częściej dotyka pilotów latających na dalekich trasach.

Przypuszcza się, iż to zakłócenie w działaniu zegara biologicznego prowadzi do zaburzeń w produkcji melatoniny, silnego przeciwutleniacza, który ma działanie antynowotworowe. Doświadczenia wykazały, że komórki raka piersi przestają rosnąć pod wpływem melatoniny, którą mózg produkuje w nocy.

Powtarzające się przypadki jet lagu mogą także doprowadzić do wzrostu masy ciała, ponieważ zdarza się nam wtedy spożywać posiłki w porze, o której powinniśmy normalnie spać. – W nocy ciało nie przetwarza tłuszczu tak skutecznie jak w dzień, a jego odpowiedź glikemiczna jest osłabiona – przekonuje Foster.

Brak snu również ma swoje negatywne konsekwencje. Naukowcy z Uniwersytetu w Chicago odkryli, że osoby u których zredukowano sen do 4 godzin dziennie, już po paru dniach zaczęły mieć problem z przetwarzaniem glukozy, tak jak dzieje się to we wczesnym stadium cukrzycy. Wystarczy jedynie dwie noce, podczas których śpimy o 2-3 godziny mniej niż normalnie, aby o 15 % zwiększyła się produkcja greliny (hormonu, który zwiększa apetyt), a o tyle samo zmniejszyła się produkcja leptyny (hormonu poczucia sytości). – Wynika to z tego, iż mózg otrzymuje wiadomość, że dzienne

Funkcjonowanie poza swym naturalnym rytmem może mieć wpływ na reakcje mózgu

o której człowiek znajduje się w najgłębszej fazie snu (zwykle trzy godziny przed przebudzeniem).

– Zmuszanie organizmu do aktywności w czasie, gdy tak naprawdę powinniśmy spać, wywołuje reakcję stresową, która obniża odporność i obciąża serce – mówi Foster. – Wiemy, że nawet po 20 latach, organizm nie potrafi dostosować się do takich warunków.

Burza hormonów

Prowadzenie trybu życia niezgodnego z naszym zegarem biologicznym wiąże się również z wyższym ryzykiem zachorowania na raka. Badania udowodniły, że pielęgniarki, które pracują na nocnej

spożycie organizmu spadło o 900 kalorii. To takie samo uczucie głodu, jakie mamy będąc na niskokalorycznej diecie – mówi dr Shahrad Taheri, wykładowca na Uniwersytecie w Birmingham.

Jednakże nie tylko nasz organizm cierpi wskutek częstego przekraczania stref czasowych. Rozsynchronizowanie naturalnego rytmu okołodobowego może mieć również wpływ na mózg, co w konsekwencji potrafi prowadzić do problemów z pamięcią, stanów lękowych i depresji. Badania przeprowadzone na chomikach, którym stworzono przez miesiąc warunki odpowiadające lotom z Nowego Jorku do Paryża dwa razy w tygodniu, wykazały, iż jet lag powodował negatywne zmiany w hipokampie – czyli części mózgu, która kontroluje przetwarzanie pamięci. Zmiany te utrzymywały się nawet przez miesiąc. Badania zespołu naukowców z Liverpool John Moores University, opublikowane w czasopiśmie The Lancet, dowiodły, iż u personelu pokładowego istnieje wyższe ryzyko wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym krótkich epizodów psychozy.

Harmonogram synchronizacji

Nadal jednakże nie rozumiemy, dlaczego niektórzy ludzie odczuwają jet lag mocniej od innych. Udowodniono, że uczucie to jest bardziej dotkliwe, gdy przekraczamy więcej stref czasowych w jednym locie lub przy paru lotach w ciągu kilku dni, a także iż większość ludzi nie odczuwa jet lagu podróżując na północ lub południe globu, ponieważ nie przekraczają wtedy

stref czasowych. Jednym z decydujących czynników może być wiek. Badania przeprowadzone kilka lat temu na zlecenie British Airways i obejmujące 1002 osoby podróżujące służbowo, wykazały że, w przeciwieństwie do osób młodszych, starsi biznesmeni rzadziej uskarżali się na problemy wynikające z jet lagu. – Większość ludzi z wiekiem staje się „rannymi ptaszkami” – potwierdza Revell. – Natomiast dla osób, które z natury wstają wcześniej, podróż na wschód wydaje się być mniej uciążliwa niż dla „nocnych marków”.

Naukowcy przypuszczają także, iż osoby, które tolerują jet lag, chętniej wykonują pracę, która wymaga częstego podróżowania. Styl życia może również mieć wpływ, na to jak źle się czujemy – przekonuje Revell. – Zmęczenie jeszcze bardziej nasila objawy jet lagu. Dlatego też warto przespacerować się podczas lotu, powstrzymać się od picia alkoholu i regularnie nawadniać organizm.

Co ciekawe, uczucie jet lagu da się całkowicie wyeliminować, jeśli stopniowo dostosowujemy nasz rozkład snu przed odlotem – zapewnia dr Charmane Eastman, dyrektor laboratorium badań nad rytmem biologicznym w amerykańskim Rush University Medical Center. Opracowuje ona indywidualne harmonogramy, na które składają się odpowiednie pory snu, czas ekspozycji na światło (słoneczne i sztuczne), pory

DOBRE RADY STARYCH WYJADACZY

„Jeśli to możliwe, wybieram lot non stop w ciągu dnia. Gdy jedyną alternatywą jest lot w nocy, muszę mieć hotel rozkładający się w płaskie łóżko. Żadnego nocnego jedzenia czy alkoholu na pokładzie”.

„Nigdy nie jedz w samolocie podczas długiego lotu. Zrób to po wylądowaniu, w zgodzie z lokalnym czasem”.

„Ustaw zegarek na czas w docelowym miejscu zaraz po starcie samolotu. Stosuj ten czas wybierając porę posiłków i snu”.

„Największym błędem jest drzemka po przylocie. Staraj się utrzymać na nogach do wieczora. To trudne, ale pójście na spacer lub inna aktywność fizyczna mogą być pomocne”.

„Nie męczy mnie jet lag jedynie wówczas gdy zrezygnuję z alkoholu na kilka dni przed podróżą i podczas całego wyjazdu. Sądzę, że poprawia to jakość snu”.

w których jasnego światła należy unikać, oraz suplementy melatoniny. Dzięki takiemu harmonogramowi mamy szansę przybyć na miejsce w stanie, w którym nasz zegar biologiczny będzie idealnie zsynchronizowany z miejscowym czasem.

Przykładowo, jeśli udajemy się na zachód z Londynu do Los Angeles, przez pięć nocy poprzedzających wylot powinniśmy kłaść się spać i wstawać dwie godziny później niż zazwyczaj. Podobnie, gdy lecimy na wschód, powinniśmy kłaść się i wstawać odpowiednio wcześniej niż normalnie.

Minusem jest to, iż na tydzień przed wylotem musimy chodzić spać wcześniej od naszych dzieci i wstawać w środku nocy, lub wręcz przeciwnie – nie spać do 3 nad ranem i wychodzić do pracy w porze lunchu. Być może jednak warto się tak poświęcić, szczególnie jeśli w miejscu docelowym podróży nasza wydajność miałaby drastycznie spaść, gdy wybieramy się na wakacje życia, lub też gdy udajemy się w miejsce, gdzie czeka nas duży wysiłek fizyczny.



– Z naszych harmonogramów korzystają sportowcy i żołnierze – mówi Eastman. – Chciałabym jednak, by przekonali się do nich również politycy, pracownicy służb dyplomatycznych i inne osoby, które podejmują ważne decyzje w naszym imieniu. Nie sposób odmówić jej racji, zważając na to, że jet lag może obniżyć zdolności komunikacyjne o 30%, zdolność zapamiętywania o 20%, umiejętności podejmowania decyzji nawet o połowę, a zdolność koncentracji o 75 % – jak wynika z badań wiodącego eksperta do spraw snu dr Chrisa Idzikowskiego.

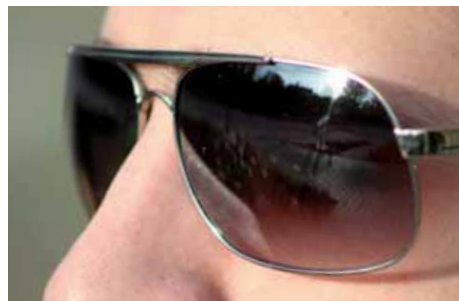
Revell potwierdza te spostrzeżenia: – Gdy nie staramy się zmienić naszego harmonogramu snu, przedłużamy w ten sposób u siebie objawy jet lagu. Jeżeli lecimy na wschód i podróż trwa dłużej niż 2-3 dni, to warto się poświęcić i wstawać dwie godziny wcześniej na kilka dni przed wyjazdem, a najlepiej zaraz po przebudzeniu korzystać ze światła LED.

Jeśli wydaje się nam to zbyt wielkim wysiłkiem, głowa do góry – wyścig o licencję na pierwszy lek przeciw jet lagowi już trwa. Firma Pfizer finansuje badania prowadzone przez Andrew Loudona, profesora na Uniwersytecie w Manchesterze, który odkrył enzym nazwany kinazą kazeiny, kontrolujący nasz zegar biologiczny. – Odkryliśmy, że da się kontrolować jedną z kluczowych cząsteczek biorących udział w regulowaniu prędkości, z jaką tyka nasz zegar, co pozwala przystosować ją do nowego rytmu – przekonuje Loudon. – Udowodniliśmy, że za pomocą leków można „ustawić” zegar biologiczny myszy. Być może podobne substancje będzie można stosować w leczeniu szeregu problemów zdrowotnych, takich jak niektóre choroby psychiczne i zaburzenia snu dobowego. Lekarstwa te mogą również być pomocne w przypadku jet lagu i zaburzeń snu związanych z pracą zmianową.

Zespół badaczy z Instytutu Maxa Plancka w Niemczech bada, jaki wpływ na rytm dobowy może mieć wzrost i spadek poziomu hormonu o nazwie kortyzol. Zespół zastosował lek o nazwie metyrapone, aby regulować poziom kortyzolu w organizmie myszy. – Przesuwając wyższy poziom kortyzolu w organizmie na wcześniejszą lub późniejszą porę dnia, możemy złagodzić objawy jet lagu u myszy. Przypuszczamy, że może to również działać w przypadku ludzi – mówi naukowiec Gregor Eichele. – Chcielibyśmy stworzyć pigułkę, którą wystarczyłoby wziąć dzień przed podróżą. ■

JAK SOBIE POMÓC

■ **Dawkuj czas w jakim twój organizm jest wystawiony na działanie światła.** Zespół Russella Fostera z Uniwersytetu w Oksfordzie odkrył, że w oczach znajduje się oddzielny czujnik, który wykrywa światło w celu wyregulowania naszego zegara biologicznego. Światło nas budzi, więc wystawiając się na jego działanie po locie w kierunku zachodnim, łatwiej jest nam dostosować się do czasu lokalnego. Można też skorzystać z przenośnej stacji świetlnej LED (np. Lumie Zip – ok. 500 złotych, www.lumie.com) przez ostatnie dwie godziny lotu. Jeśli leciałeś w kierunku wschodnim i te-



raz na miejscu budzisz się zbyt wcześnie, postaraj się unikać jasnego światła przez kilka pierwszych godzin pobytu. To pomoże twojemu organizmowi dostosować się do nowych warunków.

■ **Noś okulary przeciwsłoneczne,** aby zminimalizować ekspozycję na jasne światło w nieodpowiednich porach. Przykładowo, jeśli lecisz lotem o 21:00 z Nowego Jorku do Europy, załóż okulary przeciwsłoneczne, gdy na pokładzie włączane są światła w porze śniadania aż do samego lądowania. Po wylądowaniu w Nowym Jorku nie unikaj światła.

■ **Zjedz śniadanie na świeżym powietrzu.** Będzie to sygnał dla organizmu, że dzień już się rozpoczął. – Poranne światło jest niezbędnym elementem w procesie synchronizacji naszego organizmu – wyjaśnia Victoria Revell z Uniwersytetu w Surrey. – Dzięki niemu zwiększa się nasza czujność i poprawia się nasze samopoczucie. Ma ono także wpływ na poziom różnych hormonów w organizmie.

■ **Przeanalizuj pory swojej najniższej efektywności.** Człowiek czuje się najgorzej wtedy, gdy temperatura jego ciała osiąga najniższy poziom w cyklu dziennym. Dla większości z nas jest to około 4:00 nad ranem, czyli około trzech godzin przed zwyczajową porą pobudki. Jeśli to możliwe, nie planuj żadnych spotkań w miejscu docelowym, jeśli jego pora odpowiada 4:00 rano w twoim domu (na przykład pora lunchu w Tokio).

■ **Nie jedz podczas lotu.** Najnowsze badania sugerują, że mózg ma drugi zegar zwany „zegarem żywienia”, który śledzi pory, w których spożywamy posiłki. Badania przeprowadzone na myszach udowodniły, że gdy żywność jest dawkowana rzadko, zegar żywienia (jądro podwzgórza grzbietowo-przysrodkowe) przejmuje nadrzędną rolę nad zegarem biologicznym, nie pozwalając zwierzętom zasnąć do czasu znalezienia żywności. – Odkryliśmy, że pojedynczy cykl głodówki, po którym następuje karmienie, włącza zegar, który skutecznie przystosowuje rytmy

dobowe do nowej strefy czasowej – mówi dr Clifford Saper, badacz z Uniwersytetu w Harvardzie. – Rezygnacja z posiłków w samolocie, a następnie zjedzenie czegoś zaraz po wylądowaniu, powinno pomóc nam dostosować się do nowej strefy czasowej i uniknąć pewnych nieprzyjemnych objawów jet lagu.

■ **Śpij w całkowitej ciemności.** Według ostatnich badań, nawet słabe światło w sypialni (emitowane przez radio-budzik lub diodę gotowości w telewizorze), może powodować zakłócenia w strukturze chemicznej mózgu. Jeśli nie możesz usunąć wszystkich źródeł światła, spróbuj spać w opasce na oczy. Jeśli musisz wstać w nocy, staraj się nie włączać światła (trzymaj przy łóżku latarkę lub zaświeć światło jedynie w przedpokoj). Nawet krótka porcja jasnego światła może czasowo wyłączyć w organizmie produkcję melatoniny.

■ **Włącz klimatyzację.** Temperatura ciała naturalnie spada podczas snu, prawdopodobnie po to, aby zaoszczędzić energię. Jeśli w twojej sypialni jest tak ciepło, że ten spadek temperatury nie może nastąpić, nie zapadniesz w głęboki sen, a nad ranem odczujesz zmęczenie.

■ **Zażyj melatoninę** (dostępna w sklepach ze zdrową żywnością, przez Internet lub na receptę od lekarza rodzinnego). – Wyniki szeroko zakrojonych badań wskazują, że tabletki melatoniny w efektywny sposób przyczyniają się do regulacji zegara dobowego, tym samym zmniejszając objawy jet lagu – mówi Charmaine Eastman z Rush University Medical Centre. – Melatonina pomaga nam zasnąć lub obudzić się, w zależności od pory dnia, w której ją zażywamy. Zażyj 5 mg po południu, podczas lotu na wschód (siedem godzin przed planowanym położeniem się spać w miejscu docelowym). Jeśli lecisz samolotem na zachód, zażyj melatoninę rano, po przebudzeniu.

■ **Śpij przez przynajmniej cztery godziny** każdej nocy w miejscu przeznaczenia – to konieczne, aby nasz organizm mógł przystosować się do nowej strefy czasowej.

■ **Poproś o indywidualny harmonogram zapobiegający jet lagowi.** Doktor Eastman układa je bezpłatnie, w zamian za opinie zwrotne. Skontaktuj się z ceastman@rush.edu



24

najlepszych hotelu Spa w Polsce

Relaks i spokój w najlepszym wydaniu. Spa i wellness zagościły już u nas na dobre oferując doskonałą jakość usług oraz zabiegi pozwalające osiągnąć błogi stan równowagi. Hotelu z ofertą Spa jest w naszym kraju wiele, **Olga Chelchowska** wybrała te najlepsze.





Farmona

Laboratorium Kosmetyków Naturalnych Farmona oferuje zdecydowanie kameralne miejsce kuszące orientalnym Wellness & Spa w Krakowie. Wnętrza zaprojektowano tu we współpracy z azjatyckimi artystami tak, aby jak najlepiej oddawały harmonię i naturę Orientu. Uzupełnieniem egzotyki jest fakt, że terapeuci i masażyści pochodzą z różnych zakątków świata: z Filipin, Tajlandii i indonezyjskiej wyspy Bali. Unikalny program rytuałów piękna został opracowany specjalnie dla Farmona Wellness & Spa i bogaty jest w liczące tysiące lat, dostępne przed wiekami wyłącznie dla

członków rodów królewskich, zabiegi z Archipelagu Indonezyjskiego. Można tu zanurzyć się w kąpielach kwiatowych czy łaźni błotnej, korzystać z sauny, tureckiego hammamu, tajskiej łaźni ziołowej oraz ekskluzywnych zabiegów pielęgnacyjnych, łączących aromaterapeutyczną parę, chromoterapię i muzykoterapię. Specjalnością jest kompleksowa pielęgnacja twarzy i ciała zarówno dla kobiet jak i mężczyzn oraz specjalnie przygotowane dla pań programy antycellulitowe, wyszczuplające i modelujące sylwetkę.

farmona.pl





Leda Spa

Leda Spa

Czterogwiazdkowy Hotel Leda Spa usytuowany jest niespełna 200 metrów od morza, w stolicy polskiego wybrzeża – Kołobrzegu. Miejsce to zwraca na siebie uwagę z daleka, ponieważ wyglądem przypomina szklany statek, zacumowany nad brzegiem. Dwupoziomowe centrum Spa & Wellness zachęca oryginalną grota solną, jacuzzi, sauną suchą i parową oraz rozbudowaną gamą zabiegów kosmetycznych i dermatologicznych. Skorzystać tu można zarówno z masażu tajskiego, ajurwedyjskiego rytuału witalnego i oczyszczającego, masażu gorącymi kamieniami Hot Stone oraz subtelnego i kojącego masażu polinezyjskiego, jak i z zabiegów rehabilitacyjnych opartych na najnowocześniejszych technikach kosmetyki i medycyny. Dla gości nieprzepadających za plażowymi tłumami, hotel oferuje basen 13 na 7 metrów.

hotelleda.pl

Baltica Wellness & Spa

To nie tylko Wellness & Spa, gdzie można skorzystać z zabiegów indywidualnych, takich jak masaże, zabiegi na ciało, twarz czy peelingi różnego rodzaju. To również centrum zdrowia z nowoczesnym ośrodkiem rehabilitacyjnym w samym centrum Szczecina. Goście mogą tu korzystać z zabiegów magnetoterapii, elektroterapii, hydroterapii, kinezo-terapii, laseroterapii a nawet terapii światłem i ultradźwiękami oraz inhalacji. Znajduje się tutaj jednocześnie nowoczesny sprzęt diagnostyczny, między innymi do USG czy EKG, wykwalifikowana

kadra terapeutów służy radą w razie potrzeby. Mieszczą się tu także trzy baseny, łaźnia osmańska, parowa i aromatyczna, jacuzzi, sauna sucha oraz grota wypełniona prawdziwym śniegiem. Uzupełnieniem są specjalnie przygotowane gabinety, gdzie można poddać się relaksowi podczas zabiegów orientalnych.

spabaltica.pl

Dom Zdrojowy Jastarnia

Klinika Zdrowia i Urody w Hotelu Spa Dom Zdrojowy, to usytuowany w samym środku Półwyspu Helskiego okazały kompleks wypoczynkowy, który między innymi oferuje basen o powierzchni 100 metrów kwadratowych, z dwoma dużymi i wygodnymi jacuzzi, łaźnię parową, saunę suchą, kamionkowe podgrzewane łóżka tepidarium oraz słoneczną ławkę. Wyjątkowo rozbudowany pakiet zabiegów na poszczególne części ciała to chociażby pielęgnacja twarzy, czyli zabiegi podstawowe z ampułką, zabiegi dotleniające, rozjaśniające, ujędrniające, intensywnie nawilżające i wygładzające skórę. Pielęgnacja ciała to między innymi peelingi, oczyszczanie kawitacyjne, kąpiele w kozim mleku, różnego rodzaju masaże, pielęgnacja dłoni i stóp oraz depilacja woskiem.

zdrojowy.com.pl

Medical Spa Unital

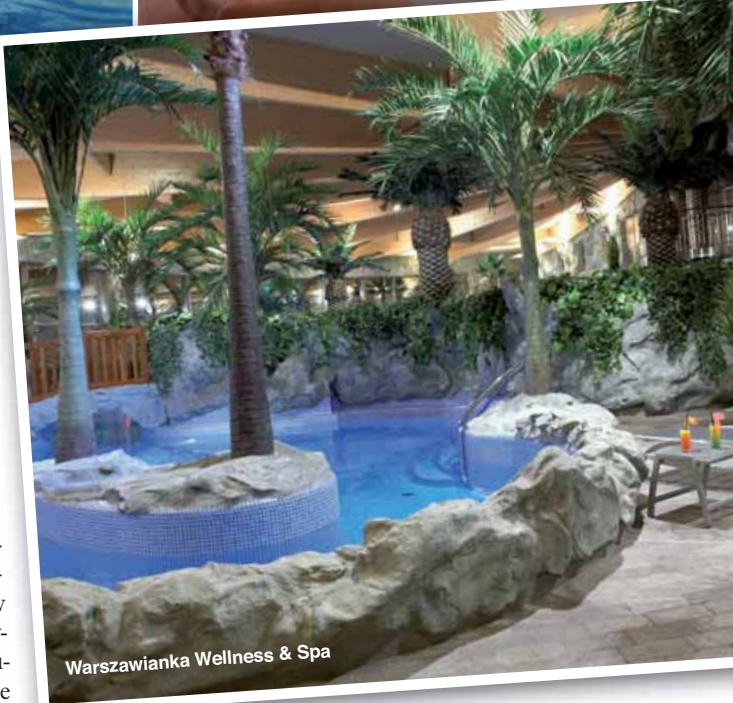
Mierzeja oddzielająca Bałtyk od Jeziora Jamno, to miejsce położenia hotelu Medical Spa Unital. Aktualnie goście



Baltica Wellness & Spa



Dom Zdrojowy Jastarnia



Warszawianka Wellness & Spa

mogą korzystać z krytego basenu z jacuzzi i łaźni parowej a także 15 gabinetów fizykoterapeutycznych. Bogata oferta masaży zawiera między innymi: Lomi Lomi, ciepłymi kamieniami, czekoladą, miodowy z kąpielą parową, z elementami aromaterapii, pałeczkami bambusowymi, kolagenowy, body brushing oraz masaż twarzy zimnymi kamieniami szlachetnymi. W ciągu najbliższych kilku tygodni zostanie tam oddane do użytku nowe skrzydło, gdzie zlokalizowane będzie czterogwiazdkowe, nowoczesne centrum Medical Spa. Na powierzchni 1600 m² każdy powinien znaleźć coś dla siebie. Ideą nowego centrum jest zbliżenie się do klimatu Morza Martwego



Medical Spa Unital



Hotel_arnia

Miejsce zdecydowanie wyróżniające się nowoczesną architekturą, położone w otoczeniu pięknego, Wielkopolskiego Parku Narodowego. Spa_arnia^{kcal}, bo tak dokładnie i dość oryginalnie nazywa się tu centrum Spa, to ponad sto metrów kwadratowych relaksu. Na tej powierzchni rozciąga się łaźnia parowa, wanna z hydromasażem, gabinety kosmetyki pielęgnacyjnej, gabinety masażu, a także basen wyłożony szklaną mozaiką, z krystaliczną, ozonowaną wodą, przeciwprądem i prysznicem strumieniowym oraz duża sauna sucha z pomieszczeniem wypoczynkowym i aromaterapią. Ideą miejsca jest slow life, czyli gwarancja atmosfery spokoju i ucieczki od zabieganego miasta. Pomysł najwyraźniej cieszy się dużym uznaniem, ponieważ już czterokrotnie



Hotel_arnia



Faltom



Havet Hotel Resort & Spa

i jak najdokładniejsze odwzorowanie panującej tam, uzdrowskiej atmosfery. W tym celu zaplanowano otwarcie basenu solankowego o piętnastoprocentowym zasoleniu, łaźni solankowej, łaźni błotnej i słonecznej łączki, kompleksu saun, całorocznego jacuzzi zewnętrznego, kriokomory oraz 16 kolejnych gabinetów pielęgnacji ciała.
unital.pl

Spa_arnia otrzymała wyróżnienie w kategorii najlepsze DAY Spa w Polsce.
hotelarnia.pl

Faltom

Czterogwiazdkowy hotel usytuowany niespełna 10 km od centrum Gdyni oferuje basen, zjeżdżalnie wodne i jacuzzi. Centrum Spa & Wellness to aż 24 gabinety, zajmujące łącznie powierzchnię 2100 m². Istnieje tu możliwość wyboru między sauną fińską, parową i na podczerwień. Ponad 150 zabiegów kosmetycznych na twarz i ciało, różnego rodzaju masaże, w tym ciepłymi kamieniami, San Shui – gorącymi stemplami i kapsuła Spa. Dla gości wolących spędzać czas na wysiłku, hotel oferuje siłownię, studio cardio, salę do squasha, pomieszczenie ze stacjonarnymi rowerami oraz rowerami do spinningu. W ofercie znajdziemy również basen solankowy z hydromasażem, mezoterapię bezigłową, magnetoterapię, krioterapię, elektroterapię, hydroterapię, kinezyterapię, laseroterapię i ultradźwięki. Osoby, które lubią spędzać czas aktywnie, a przy tym się bawić, mogą wybrać się tu na bowling, tenis stołowy bądź bilard.

hotel-faltom.com.pl

Havet Hotel Resort & Spa

Nowoczesny obiekt, zbudowany z drewna i kamieni, świetnie odnajduje się wśród nadmorskiego, sosnowego lasu. Wielu gości przyciąga do tego miejsca unikatowe Centrum Termalne rozciągające się na powierzchni ponad 300 m². Korzystać tu można z basenu, jacuzzi, podwodnych

hydromasaży i innych wodnych atrakcji. Wyjątkowości dodaje fakt, że podłoga wokół basenu, na całej powierzchni użytkowej, jest podgrzewana. Na basenie odbywa się dodatkowo wiele różnego rodzaju imprez: projekcje filmowe, pool party, zajęcia Aquaerobic oraz lekcje pływania. W skład centrum wchodzi również: sauna sucha, łaźnia parowa, łaźnia kwiatowa i grotta solankowa. Zrelaksować, wyciszyć a nawet odmłodzić się można w hotelowym Hi Tech Medical La Perla, za sprawą bogatej oferty zabiegów kosmetycznych i palety masażu.

havethotel.pl

Warszawianka Wellness & Spa

Spa w hotelu Warszawianka, położonym nad zalewem Zegrzyńskim, niespełna 35 km od centrum Warszawy, zaprasza do 16 gabinetów odnowy biologicznej. Bogata oferta zabiegów na twarz oraz zabiegów na ciało to nie wszystko na co mogą tu liczyć goście. Masaże i zabiegi Ayurwedy pozwolą zbliżyć się między innymi do indyjskiego orientu. Specjalistyczne wanny, kapsuły i łóżka umożliwiają poddanie się zabiegom o bardziej intensywnym działaniu. Goście mogą skorzystać m.in. z łaźni parowej przesyconej wonią kwiatów i caldarium – ciepło-chłodnego relaksu dla stóp. Wykorzystując najnowsze osiągnięcia nauki i techniki, oferta bogata jest w zabiegi z zastosowaniem ultradźwięków, mikrodermabrazji a także peelingu kawitacyjnego.

warszawianka.pl



Hotel Bryza

Hotel Bryza

Położony przy samej piaszczystej plaży Juraty Hotel Bryza to wyjątkowa oaza relaksu. Niezwykłości bogatej oferty zabiegów Spa dodaje fakt, że ściany gabinetów, gdzie się odbywają, są w całości przeszklone. Dzięki temu, korzystając z oferty tego miejsca można prawie za każdym razem czuć się jak na łonie natury i mieć morze w zasięgu wzroku. Dla gości przygotowana jest cała paleta zabiegów relaksujących, upiększających oraz odmładzających. Wszelkiego rodzaju masaż twarzy oraz całego ciała, umożliwiają indywidualne dopasowanie zabiegów. Do dyspozycji gości pozostaje również sauna sucha oraz łaźnia parowa. Wielbiciele ruchu mogą korzystać z rowerów, kortów tenisowych, sali fitness a bliskość morza umożliwia uprawianie popularnych sportów wodnych, takich jak windsurfing czy kitesurfing.

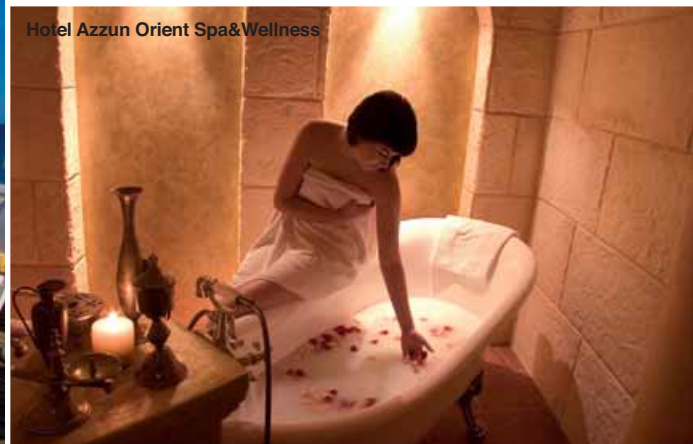
bryza.pl

Dr Irena Eris Spa Wzgórza Dylewskie i Krynica Zdrój

Oba miejsca reklamowane są hasłem „Luksus blisko natury” i tak jest w istocie. Hotele dr Ireny Eris mają sekcje ho-

telowe i gastronomiczne na najwyższym poziomie, do tego dochodzą instytuty kosmetyczne, świadczące całą masę usług od masażu relaksacyjnych, po skomplikowane zabiegi zdrowotne i upiększające. Wzgórza Dylewskie to miejsce tuż obok słynnego Grunwaldu. Ciekawym rozwiązaniem jest tam możliwość wynajęcia całego domu na tzw. siedliskach. Zapewnia to maksimum spokoju i prywatności. Można przy tym oczywiście korzystać ze wszystkich dobrodziejstw hotelu. W obu hotelach są rozbudowane Spa, szczególnie ciekawy jest basen w Krynicy (hotel właśnie się rozbudowuje). Instytuty kosmetyczne to wiele gabinetów z nowoczesnym sprzętem, gdzie goście, w tym często mężczyźni, korzystają z zabiegów na twarz i ciało, gabinetów masażu, zabiegów wodnych czy porad dermatologa. Stosowane tam kosmetyki są oczywiście sygnowane nazwiskiem właścicielki (centrum badawcze Ireny Eris ma już światową renomę), większość dostępna jest wyłącznie właśnie tam.

drirenaerisspa.com



Hotel Azzun Orient Spa&Wellness

Hotel Azzun Orient Spa&Wellness

Mazury od zawsze kojarzone były z relaksem i spokojem, teraz można dołożyć do tego luksusu na najwyższym poziomie. Spa Azzun pod Olsztynem charakteryzuje i wyróżnia dodatkowo orientalny klimat miejsca. Łączy ono ze sobą świat starożytny z elementami nowoczesności. To w zasadzie całe rytuały, składające się, między innymi, z orientalnego peelingu ciała, masażu w pianie na podgrzanym kamieniu czy nawilżaniu ciepłą i aromatyczną oliwką. Wszelkiego rodzaju masaż, poczynając od inspirowanego jogą, ajurwedą po masaż shiatsu, to dwugodzinne ceremonie mające na celu rozluźnić i uwolnić od stresu zarówno spięte ciało jak i zmęczony wysiłkiem umysł. Wszystkie zabiegi odbywają się przy odprężającej i oczywiście orientalnej muzyce, tworząc harmoniczną całość w pałacu relaksu. Goście dodatkowo mogą korzystać z kompleksu basenów oraz saun i łaźni a także tarasu wypoczynkowego.

azzun.pl



Dr Irena Eris Spa Krynica Zdrój



Dr Irena Eris Spa Wzgórza Dylewskie



Głębocek Vine Resort & Spa



Bagińscy Spa



Holiday Inn Józefów

Głęboćek Vine Resort & Spa

Hotel usytuowany na pięknym pojezierzu, otoczony lasami, jeziorami oraz dwuhektarową winnicą. Znajdujące się na jego terenie centrum Spa, to pierwszy w Polsce ośrodek, który wprowadził w pełnym zakresie specjalistyczną pielęgnację ciała, opartą na składnikach aktywnych pochodzących z winogron i ich krzewów. Znajdują się tu trzy strefy zabiegowe: Winnica Spa – gdzie w całości wykorzystuje się zalety winoterapii; Strefa Łaźni Brodnickich – oferująca różnego rodzaju inhalacje ziołowe, mające działanie terapeutyczne (wpływają oczyszczająco na układ oddechowy poprawiając jego funkcjonowanie). Są one też wzbogacone aplikacją okładów z torfu bogatego w mikroelementy oraz masażem detoksykująco-relaksującym; Strefa Alfasfera – gdzie wykonywane są zabiegi relaksacyjne, głównie za pomocą kołyski AlphaLounger, która pomaga wejść w stan głębokiego relaksu Alfa. Dla bardziej aktywnych hotel proponuje rejsy tratwą, spływy kajakowe, nordic walking, Watsu oraz wycieczki rowerowe.

gleboczek.pl

Bagińscy Spa

Miejsce w Pobierowie otoczone nadmorskim lasem sosnowym. Dla zapewnienia relaksu Spa oferuje basen o długości 12 metrów, posiadający przeciwfale oraz dysze masujące na różnych poziomach, jacuzzi gwarantujące chwile relaksu oraz saunę, gdzie na życzenie gości dolewane są aromatyczne olejki zapachowe. W znajdującym się obok Centrum Urody zarówno panie jak i panowie mogą liczyć na wysokiej jakości usługi kosmetyczne. Zabiegi pielęgnacyjne i upiększające na twarz, wysmuklające i modelujące sylwetkę seanse, to tylko część bogatej oferty. Uzupełnieniem są masaże klasyczne, relaksacyjne

i orientalne. Dla bardziej wytrzymałych przygotowano salę fitness, znajdującą się w kompleksie gabinetów odnowy biologicznej.

bagincyspa.com.pl

Holiday Inn Józefów

Hotel należący do sieci Intercontinental Hotels Group, położony w podwarszawskim Józefowie, oprócz zaplecza biznesowego oferuje również centrum rekreacyjne. Thalgo Ella Baché Spa specjalizuje się w thalassoterapii. Jest to miejsce, gdzie wykorzystuje się unikatowe receptury wzbogacone zmysłowymi zapachami. Wystrój dwupoziomowego Spa łączy ze sobą luksus z elementami orientu. Oferuje ponad 100 zabiegów. Panie z pewnością zachęcą te przeznaczone dla ciała – przeciwcellulitowe, wyszczuplające, ujędrniające i relaksujące, z zastosowaniem aparatury Thalgoslim, Body Health, Vichy Shower i kapsuły HydroCo. Kąpiele z algami, z olejkami eterycznymi, z kostką relaksującą czy w oślim mleku ukoją ciało po wyczerpującym dniu pracy. Oprócz tego można korzystać z basenu z hydromasażem, jacuzzi, sauny suchej i parowej, siłowni, kortów tenisowych, boisk wielofunkcyjnych, sześciodołkowego pola golfowego a nawet oddać się szaleństwu na największym w Polsce parku linowym.

holiday.aquila.pl

Hotel Ossa Congress & Spa

Wielofunkcyjny kompleks Ossa usytuowany pomiędzy Warszawą a Łodzią, dzięki czemu łatwo dojechać tu z każdego miejsca. Oprócz 522 pokoi i 29 sal konferencyjnych, hotel oferuje centrum rekreacyjne i rozbudowaną paletę zabiegów w Spa. Relaksujący hydromasaż w morskich kryształkach z dodatkiem szlachetnego olejku z paczuł i wanilią, delikatna eksfoliacja ciała z ekstraktem z rodochryty, zabieg na twarz dodają-

cy cerze blasku i świeżości, relaksujący masaż oraz zabieg dodający nogom lekkości to jeden z pakietów odprężających, przygotowanych dla gości. Dla pań stworzono ofertę kąpieli w kozim mleku czy parafinę na stopy, dla panów natomiast hydroterapię i masaż relaksacyjny lub zabieg w kapsule Spa-JET.

hotelossa.pl

Pensjonat Afrodyta Spa

To jeden z trzech obiektów Pensjonatu Afrodyta. W dwóch pozostałych budynkach mieszczą się pokoje hotelowe, sale konferencyjne oraz restauracje. Spa to nowoczesne gabinety odnowy biologicznej i hydroterapii. Sauna kwiatowa, sauna fińska, podświetlany basen sprzyjają odzyskaniu i utrzymaniu dobrego samopoczucia. Najnowsza propozycja rytualnych zabiegów Terraké to połączenie dwóch elementów „Terre” (ziemia) i „Aqua” (woda). Afrodyta oferuje kompleksowy program zabiegów i produktów zmysłowego świata sił natury Luxuriant Plant Life, oferując gościom harmonię barw, zapachów i dźwięków połączoną ze specjalnie dobranym zestawem preparatów roślinno-kwiatowych pochodzących z Amazonii. Dla pań chcących zdecydowanie poprawić jędrność swojego ciała obiekt proponuje ▶



Hotel Ossa Congress & Spa



Pensjonat Afrodyta Spa

Pelleve – najnowszą metodę nieinwazyjnego ujędrniania skóry.
afrodyta-spa.pl

Spa Bagiński & Chabinka

Jeden z największych ośrodków wypoczynkowych w Międzyzdrojach oferuje, między innymi, basen o wymiarach 6 na 12 metrów, wyposażony w hydromasaże, z których można korzystać np. podczas aqua aerobiku. Kompleks wodny uzupełnia jacuzzi. Do dyspozycji gości oddana jest również sala fitness, wyposażona w bieżnię, rowery i inne sprzęty do poprawy kondycji ciała, a dla polepszenia krążenia krwi – sauna sucha oraz łaźnia parowa. Bardziej wymagający mają możliwość wyboru spośród oferty masaży: klasyczny, refleksyjny, ciepłymi kamieniami, Shiatsu, miotłkami bambusowymi, antycellulitowy, relaksacyjny i upiększający, tajski stemplami ziołowymi oraz misami dźwiękowymi. Specjalnością tego miejsca jest refleksologia dłoni i stóp oraz orientalny, pochodzący z Hawajów, masaż Lomi Lomi, który odbywa się na ciele „fizycznym” człowieka, a także

na otaczających go ciałach „energetycznych”. Charakterystyczne dla tej techniki jest masowanie przedramionami i wykonywanie tanecznych, pełnych gracji ruchów.

miedzydrojespa.pl

Villa Verde Congress & Spa

Hotel w regionie Jury Krakowsko-Częstochowskiej to połączenie bazy noclegowej, zaplecza biznesowego oraz centrum Spa. Goście mogą tu korzystać z kompleksu basenowego, łaźni tureckiej, sauny fińskiej i grotty solno-jodowej. Gabinety strefy Spa oferują relaksujące masaże, zabiegi wellness, aromatyczne i odżywcze kuracje wykonywane przez licencjonowanych lekarzy. Zabiegi na twarz o nazwach: Bioline,



Villa Verde Congress & Spa

Modrzewie Park Hotel



Sheraton Sopot Spa

Złoto i Diament czy Skin Ceuticals pomagają odświeżyć i odmłodzić skórę twarzy. Pakiety Bioline i Thalgo na ciało to zestawy różnego rodzaju zabiegów, które zarówno relaksują, odmładzają, odprężają, jak i poprawiają urodę i samopoczucie. Panie mogą wyszczuplić, ujędrnić ciało lub pozbyć się cellulitu, natomiast panowie skorzystać ze specjalnie stworzonych dla nich zabiegów poprawiających kondycję skóry, wyszczuplających na brzuszku i plecach oraz najnowszego, nazwanego Strong Men, dodającego siły i vitalności.

villaverde.pl

Sheraton Sopot Spa

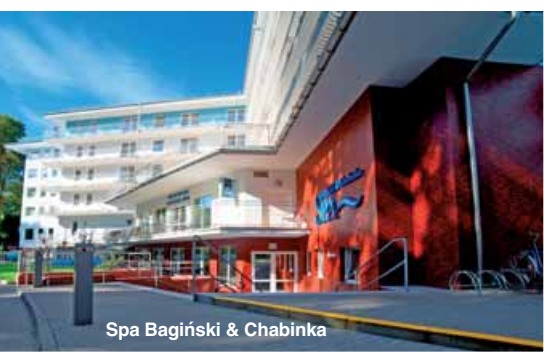
Hotel ma doskonałą lokalizację, tuż przy sopockim moście. The Spa at Sheraton Sopot ma strefę, nazywaną Doznanie Spa, która zapewnia relaks oraz uzupełnienie energii życiowej. Ta strefa to: basen, basen do hydrotterapii z sopockimi solankami, aromatyczna łaźnia parowa Hammam, łaźnia solankowa, sauna fińska, fontanna lodowa, grotty deszczowe, tepidarium z podgrzewanymi leżankami oraz siłownia. Jest tam też Rasul, czyli delikatna, aromatyczna łaźnia parowa, w której nakłada się na ciało glinki marokańskie o nawilżającym i odżywczym działaniu. Pobyt w Rasul kończy się opadami tropikalnego deszczu, zmywającego kosmetyk. Stosowane tam produkty sygnowane są francuską marką Anne Semonin oraz amerykańską Dermalogica. Ciekawą propozycją są pakiety zabiegów przeznaczone dla par.

sheratonsopotspa.pl

Modrzewie Park Hotel

Modrzewie Park Hotel to pierwszy pięciogwiazdkowy hotel położony w samym sercu Szczawnicy, jednego z najpiękniejszych zdrojowisk w Polsce. Usytuowany w pięknym modrzewiowym lesie, jest idealnym miejscem dla każdego, kto poszukuje spokoju, wygody i dobrego samopoczucia. Oferta Wellness & Spa w tym butikowym hotelu jest bogata. Kryty basen z przeciwprądem, jacuzzi, sauna sucha, łaźnia turecka a także prysznice zapachowe. Hotelowe Spa Suite oferuje szeroki wachlarz zabiegów w oparciu o markę Germaine de Cappuccini: nawilżających, odmładzających, przeciwstarzeniowych, ujędrniających i liftingujących. Goście mogą liczyć też na masaże relaksacyjne.

mparkhotel.pl



Spa Bagiński & Chabinka

Świat biznesu w SPA

Współcześni biznesmeni postrzegają hotele SPA nie tylko jako miejsca sprzyjające odnowie biologicznej, ale również nadające się do uatrakcyjnienia formuły spotkań biznesowych.

W rankingu najlepszych hoteli w Polsce miesięcznika Forbes, obok typowych hoteli miejskich, ankietowani biznesmeni umieścili pięcigwiazdkowy Hotel SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie, który jako jedyny obiekt SPA znalazł się w pierwszej dziesiątce. W oczach biznesmenów SPA jawi się jako miejsce idealne do wypoczynku, relaksu lub odciążenia się od spraw zawodowych. Albo właśnie jako miejsce sprzyjające kreowaniu twórczych koncepcji, integracji zespołu czy prowadzeniu wstępnych negocjacji w nieformalny sposób.

SPA prywatnie

Korzyści z takiego pobytu można rozpatrywać w dwóch płaszczyznach – jako znakomity pomysł na spędzenie czasu w gronie przyjaciół lub też jako spełnienie marzeń rodziny o wspólnym weekendzie w komfortowych warunkach. Albo w wymiarze korzyści osobistych – ciężko pracując, więc czas wolny przeznaczyć na zadbanie o siebie, pójść na masaż, zrelaksować się w saunie, nacieszyć zmysły smakiem podczas elegancko podanego i wykwintnie przygotowanego lunchu czy kolacji. Pobyt w SPA jest okazją, aby kompleksowo zadbać o siebie, poddając się odnowie biologicznej, przywracając skórze zdrowy wygląd. Takie oczekiwania spełniają tylko hotele dobrze do tego przygotowane, z profesjonalną obsługą oraz ofertą uwzględniającą indywidualne potrzeby swoich gości. Dlatego jednym z licznych wyróżników Hotelu SPA Dr Irena Eris jest niespotykany nigdzie indziej zakres usług pielęgnacyjnych dobieranych do indywidualnych potrzeb po profesjonalnej diagnozie skóry.

SPA biznesowo

Ludzie biznesu już dawno zauważyli, że można osiągnąć w negocjacjach dużo więcej jeśli przeprowadza się je w przyjemnej, sprzyjającej relaksowi atmosferze. Bez presji czasu i w warunkach kameralnego spotkania. Również i do Polski dotarła ta potrzeba. – Często w naszych hotelach spotykają się menedżerowie najwyższych szczebli. Rozmowy biznesowe w SPA mają przebieg nieformalny, często są pozbawione presji czasu – mówi dr Irena Eris.



Hotele SPA na całym świecie są podporządkowane biznesowi, oferując specjalne programy przygotowane na potrzeby zorganizowania małej konferencji lub spotkania biznesowego. Taką usługę proponują również Hotele SPA Dr Irena Eris. Dla większych grup przygotowane są sale konferencyjne z odpowiednim i nowoczesnym wyposażeniem a wachlarz tego co można przy okazji takiego spotkania zorganizować jest bardzo szeroki. Wieczornej integracji sprzyjać będzie hotelowy klub, ale jest też możliwość zorganizowania dodatkowych atrakcji na życzenie klienta.

Małym grupom mazurski hotel proponuje pobyty na wyłącznie w Domu Leśnym, w którym znajduje się 9 dwuosobowych pokoi, salon z kominkiem, sala spotkań oraz taras. Jest to miejsce o bardzo wysokim standardzie, a jednocześnie zapewnia niebywały komfort i kameralność. Na kameralne spotkania top managementu idealnym rozwiązaniem są np. siedliska – luksusowe wille (6-8 osobowe) usytuowane w sąsiedztwie hotelu, ale z pełnym dostępem do kompletnego serwisu usług.

Grupy konferencyjne mają możliwość korzystania z Programu statusowego. Hotele SPA Dr Irena Eris dbają bowiem o budowanie długotrwałych więzi ze swoimi klientami. Szczegóły bogatej oferty znajdują się w zakładce – BIZNES na stronie www.DrIrenaErisSPA.com, specjalnie dedykowanej klientom biznesowym.

Hotele SPA Dr Irena Eris – Wzgórza Dylewskie i Krynica Zdrój od kilku lat znajdują się na liście hoteli rekomendowanych przez Forbes oraz Noble Concierge, które nie tylko zostały docenione za ekskluzywną ofertę, ale również za najwyższej jakości obsługę. Jako jedyne polskie hotele szczytują się wieloletnim członkostwem w elitarniej organizacji o światowym zasięgu, International SPA Association oraz certyfikatem najwyższej jakości Premium Quality przyznany przez niezależne Niemieckie Stowarzyszenie Wellness, a także tytułem Business Superbrand.

HUB

Po raz drugi z rzędu, a szósty w ogóle, monachijski port lotniczy otrzymał nagrodę Skytrax dla najlepszego lotniska w Europie. To jeden z wielu dowodów na to, że niemiecki hub działa i rozwija się coraz prężniej – opisuje **Stanisław Borkowski**



Mogłoby się wydawać, że tego rodzaju rankingi nie znaczą zbyt dużo, jest ich przecież wiele. I można by się z tym zgodzić, gdyby nie fakt, że wyboru dokonało w pisemnej ankiecie 11 milionów pasażerów ze 100 krajów. W skali ogólnoswiatowej sklasyfikowali oni lotnisko imienia Franza Josefa Straussa na pozycji czwartej (zwyciężył tradycyjnie Singapur), a w europejskiej na miejscu najwyższym. Co istotne, w pierwszym półroczu tego roku z usług lotniska w Monachium skorzystało o 3 miliony pasażerów więcej, niż przed rokiem. W całym zaś 2010 przewinęło się przezeń 34,7 miliona osób.

CENTRUM CZASU

Skąd się bierze ta popularność? Z pewnością ogromne znaczenie ma samo położenie lotniska, wszak to centrum Europy, zatem wygodne miejsce do transferów, tak na lotach krótszych, kontynentalnych, jak i tych dłuższych, transoceanicznych. Nie zatem dziwnego, że z niemieckiego portu korzystają chętnie przewoźnicy azjatyccy i amerykańscy, co daje jednocześnie dużą możliwość obsługiwanego lotów w ramach sojuszy lotniczych.

Jest i inny ważny powód – czas. Zarząd lotniska w Monachium wziął sobie mocno do serca powiedzenie, że czas to pieniądz i robi wszystko, by zredukować do minimum okres potrzebny pasażerowi na transfer między lotami. Do tego stopnia, że wystarczy 30 minut, by na Terminalu 2 przesiąść się z samolotu na samolot, a to naprawdę bardzo niewiele – wynik nie do osiągnięcia przez inne porty lotnicze. Nie bez znaczenia jest tu system oznakowania – został tak dobrany, by pasażerowie mogli szybko i bezbłędnie odczytywać zawarte na nim ▶

informacje, co przyspiesza czas przejścia z miejsca na miejsce. Na wszechobecnych ekranach, obok godziny następnego lotu, wyświetlane są strzałki, które prowadzą zainteresowanych w stronę wejścia do samolotu – wystarczy za nimi podążać, by znaleźć miejsce boardingu. Czas podróży skraca również wysokiej wydajności system sortowania i przesyłu bagażu. Nad wszystkim panuje Hub Control Center, swego rodzaju centrum dowodzenia logistycznymi operacjami na lotnisku. Prawie 40 specjalistów czuwa w nim nad tym, by wszystko przebiegało w sposób skoordynowany, we właściwym miejscu i o właściwym czasie. Kluczowym ogniwem HCC jest Connex Center, gdzie specjalny zespół ludzi dba o to, by pasażerowie wraz z bagażami jak najszybciej dotarli na kolejny lot. Zespół ten ma między innymi wpływ na to, przy których rękawach zatrzymają się lądujące samoloty, co pozwala ustawiać kolejne elementy lotniczej układanki blisko siebie. Jeżeli lot jest spóźniony to wówczas obsługa odbiera pasażerów i bagaże wprost z samolotu lub gate'u i dostarcza ich do kolejnej maszyny – jeżeli niezbędna jest kontrola paszportowa i celna, korzystają oni wtedy ze specjalnego stanowiska odprawy.

Oczywiście, Monachium jest ważnym centrum biznesowym, a przy tym ciekawym ośrodkiem turystycznym, stolicą regionu wartego poznania. I tu lotnisko im. Franza Josefa Straussa ma sporo do zaoferowania. Wszyscy zainteresowani mogą skorzystać z wycieczek, zorganizowanych wedle czasu oczekiwania na kolejne połączenie – są one podzielone na pakiety dla tych, którzy mają do 4 lub ponad 6 godzin wolnego. W ten sposób można poznać choćby miasteczko Freising, które ma historię sięgającą piętnastu stuleci, jeden z najstarszych browarów na świecie Weihenstephan, kompleks pałaców Schelissheim czy jedno z największych na świecie kąpieli termalnych Erding, o samym Monachium nie wspominając.

MINI MIASTO

Monachijski hub oferuje dużo atrakcji również w obrębie samego lotniska. Zgodnie z obowiązującym trendem w rozwoju portów lotniczych, ten również przeistacza się w osobne „mini miasto”, które chce być atrakcyjne nie tylko jako miejsce rozpoczęcia, zakończenia czy kontynuacji podróży, ale także jako

dobry wybór dla tych, którzy chcą miło spędzić czas.

Jeżeli ktoś lubi zakupy, może zanurzyć się w lotniskowym centrum handlowym, w którym znajdzie 150 sklepów wszelakiego autoramentu, oferujących produkty od tanich po luksusowe, regionalne i znanych w całym świecie marek. Na głodnych i spragnionych czekają restauracje, kawiarnie, puby, w tym ciekawostka: najprawdziwszy browar, w którym można spróbować warzonego na lotnisku piwa. W Terminalu 2 mieści się taras widokowy o powierzchni 800 m². Dociera się doń przez szklany tunel, noszący nazwę Skywalk. Taras czynny jest od 8:00 do 22:00.

Sklepy, restauracje i taras widokowy to atrakcje dostępne na niemal każdym lotnisku. Jednak w Monachium znajdziemy również rzeczy bardziej nietypowe. Ot, choćby w postaci symulatora lotu – iPilot pozwala wcielić się w pilota maszyny Boeing 737NG. Zasiąść za sterami samolotu, nawet wirtualnego, to nie lada przeżycie. Symulator znajduje się na poziomie 03 w Terminalu 2.

Innym niezmiernie ciekawym miejscem jest Visitors Park, wystawa, na której można poznać sposób działania portu lotniczego (dzieciom objaśnia wszystko maskotka, zwana MUCi), obejrzeć w tu-tejszym kinie (mieści ono 60 osób) filmy związane z lotnictwem, a w części znajdującej się na powietrzu – podziwiać stare samoloty oraz helikopter ratowniczy. Jest tu także mini golf, a z pobliskiego wzgórza możemy podziwiać ruch na lotnisku.

Na wszystkich tych, którzy mają ochotę przyjrzeć się temu ruchowi niejako od wewnątrz, czekają zorganizowane



LOTNISKO W LICZBACH

Monachijski port lotniczy im. Franza Josefa Straussa (przyjął imię bawarskiego polityka w 1992 roku) znajduje się w odległości 28 kilometrów od miasta. Działa od 1939 roku, od 2003 roku ma dwa terminale. Ulokowany jest na powierzchni 1 560 hektarów, z czego 925 ha to tereny zielone. Lotniskiem zarządza spółka regionalnego rządu Bawarii z federalnym rządem Niemiec oraz władzami miasta Monachium.

Lotnisko dysponuje dwoma pasami startowymi o długości 4000 i szerokości 60 m. W części zachodniej znajduje się 60 miejsc parkowania dla samolotów, 14 stacji boardingu, zaś w części wschodniej – 75 miejsc dla samolotów oraz 47 miejsc do boardingu. Na lotnisku znajduje się też część cargo oraz obszar przeznaczony dla prywatnego i biznesowego lotnictwa.

Monachijski port lotniczy to dwa terminale. T1 może obsłużyć 20 milionów pasażerów rocznie. Ma powierzchnię 198 tysięcy m² oraz 150 stanowisk odprawy. T2 jest w stanie obsłużyć do 25 milionów pasażerów rocznie, ma 260 tysięcy m² powierzchni i 124 stanowiska odprawy. Lotniskowy system sortowania i przesyłu bagażu jest w stanie obsłużyć 33 tysiące sztuk bagażu w ciągu godziny.

Na lotnisku znajduje się też Central Area, miejsce, które łączy obydwa terminale. Jest tu podziemna stacja kolejowa, 37 stanowisk odprawy, 6 podziemnych i 4 naziemne parkingi. Na lotnisko najlepiej dotrzeć koleją, co 10 minut odjeżdża lub przyjeżdża tu pociąg linii S1 lub S2. Kursują również autobusy, a hotele mają swoje linie busów, dowożące gości.



wycieczki po lotnisku. Każda trwa około 50 minut, w jej trakcie można z wnętrza autobusu podziwiać budynki obu monachijskich terminali (przejazd wzdłuż nich to dwunastokilometrowa trasa), pasy startowe, budynki straży pożarnej, hangary, a także część cargo – wszystko oczywiście w towarzystwie przewodnika.

A kiedy już pasażera zmęczą te wszystkie atrakcje to zawsze może skorzystać, o ile znajdzie czas, z oferty Spa znajdującego się na lotnisku hotelu Kempinski. Masaże, solarium, zabiegi odmładzające i upiększające – czyż nie warto ze służbowej podróży do Monachium wrócić bardziej wypoczętym i zrelaksowanym, niż przed wyjazdem? ■

POŁĄCZ
PRZEPIĘKNE MIEJSCE W SAMYM SERCU WARSZAWY,
ELEGANCKIE WNĘTRZA PAŁACU SOBAŃSKICH,
SZEFA KUCHNI ZE ŚWIATOWYM DOŚWIADCZENIEM.
DODAJ NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI MIĘSO OD POLSKICH HODOWCÓW
I RYBY Z MAZURSKICH JEZIOR.
PODLEJ ŁYKIEM WYBORNEGO WINA.
POŁĄCZ Z ZESTAWEM TRZECH DAŃ W CENIE 79 ZŁ*.
UDEKORUJ UŚMIECHNIĘTYMI KELNERAMI
Z NAJLEPSZYMI MANIERAMI W WARSZAWIE ...
... I PODAJ DO STOŁU.



SKŁADNIKI KULINARNEJ DOSKONAŁOŚCI.



AMBER ROOM
RESTAURACJA



PAŁAC SOBAŃSKICH, ALEJE UJAZDOWSKIE 13, 00-567 WARSZAWA
+48 22 523 66 64 WWW.KPRB.PL/AMBER

*3-DANIOWY BIZNES LUNCH (PRZYSTAWKA, DANIE GŁÓWNE I DESER) 79PLN. OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD 12.00 DO 15.00.

Biznes w kolorze blue

BlueBiz to oferta kierowana do firm, których pracownicy podróżują samolotami. Nieważne jak często, nieważne jak daleko. Oferta skrojona jest na miarę, więc każda wydana złotówka buduje nagrodowe konto. Warto, tym bardziej, że do końca września trwa specjalna akcja promocyjna.



Programy lojalnościowe linii lotniczych dają pasażerom indywidualnym spore możliwości zarabiania dodatkowych mil premiowych, dzięki którym można skorzystać z bezpłatnych przelotów i licznych bonusów. Program **BlueBiz** oferowany przez Air France, KLM, Alitalia oraz linie Delta daje podobne przywileje, z tym, że skierowany jest do firm, których pracownicy podróżują w sprawach biznesowych. Korzyści przy tym naprawdę wiele, a zasady i warunki, jakie trzeba spełnić są proste, przejrzyste, zaś procedury ograniczone do niezbędnego minimum.

Zarejestrowanie się w programie wymaga podania nazwy firmy, informacji teleadresowych i danych personalnych administratora, czyli osoby uprawnionej do zarządzania kontem i zgromadzonymi punktami. Administrator reprezentuje też rejestrującą się firmę.

Jaka jest idea całego programu BlueBiz? To proste. Za zakupione bilety lotnicze, firma otrzymuje część pieniędzy z powrotem na swoje konto BlueBiz w postaci punktów. Następnie wszelkie zgromadzone w ten sposób środki może wymienić na bezpłatne przeloty i upgra-



de (czyli podwyższenie klasy przelotu np. z klasy ekonomicznej do klasy biznes).

Zatem, jeśli zarejestrujesz swoją firmę w programie Bluebiz, za każdym razem, gdy rezerwujesz podróż służbową liniami AIR FRANCE, KLM, Alitalia lub Delta Air Lines lub liniami partnerów tych linii, Twoja firma zdobywa punkty Blue Credit. Przelicznik także jest wyjątkowo prosty, bowiem jeden punkt to po prostu jedna złotówka. Efekt jest taki, że bez zbędnej buchalterii i nadzwyczajnego zagłębiania się w tajniki masz szybko informację o stanie konta firmy. Warunkiem jest podanie, podczas procesu rezerwacyjnego, numeru rejestracyjnego, a potem system załatwi już wszystko bez waszego udziału.

Po zakończeniu zarejestrowanego lotu punkty Blue Credit są obliczane dla firmy i zapisywane na jej koncie firmowym. Punkty Blue Credit zachowują ważność przez co najmniej 2 pełne lata kalendarzowe. Na przykład punkty Blue Credit uzyskane we wrześniu 2011 roku pozostaną ważne do 31 grudnia 2013 roku. Program BlueBiz daje pełną swobodę w wydawaniu punktów Blue Credit na dowolny typ biletów oferowanych przez AIR FRANCE, KLM, Alitalia i Delta Air Lines. Można wybrać dowolną taryfę za przelot do każdego miejsca na świecie dostępnego w narzędziu rezerwacji w programie BlueBiz. Oferta jest bogata, bo program tworzą 4 wspomniane wyżej linie członkowskie i ponad 30 linii partnerskich.

Na czym polega, wspomniana na wstępie promocja, obowiązująca do końca września tego roku? Może w niej wziąć udział zarówno Twoja firma, jak i zaproszone przez Was do Bluebiz inne firmy. Za każdą nową firmę, która zapisze się do Bluebiz z Waszego polecenia – przyznany zostanie bonus 100 punktów (=100 PLN). A dla nowych członków mamy premię powitalną 300 punktów (=300 PLN), którą podarujemy im w Waszym imieniu.

Liczba punktów, które uzyskuje firma za każdy rejs jest zależna od tego, jak daleka jest podróż oraz w jakiej klasie rezerwacyjnej wykupiony został bilet. Jeżeli chcesz uzyskać informacje o dokładnej liczbie punktów możliwej



do zdobycia, możesz zapoznać się z tabelami punktacji na stronach [www](http://www.airfrance.pl).

Dodatkowym profitem dla użytkowników jest to, że członkowie programu Flying Blue – dla pasażerów indywidualnych – jednocześnie zdobywają mile Flying Blue na swoje konta osobiste.

Szczegółowych informacji o programie i formularza rejestracyjnego szukaj na:

www.airfrance.pl, www.klm.pl oraz www.alitalia.pl ●

Konferencja w zdrowym stylu? **Sheraton ma na to pomysł**

KORSAK/IMAŃSKA

Czy konferencja zawsze musi wiązać się ze spożywaniem ogromnej ilości kawy, kalorycznych kanapek i ciasteczek? Wielu z nas narzeka, że biorąc udział w szkoleniach nie tylko powiększa wiedzę, ale również wagę. Sheraton znalazł na to sposób.

Sieć, wraz ze swoim partnerem, firmą Core Performance, która specjalizuje się w propagowaniu zdrowego trybu życia i odżywiania, stworzył propozycję zdrowych przerw kawowych.

ZDROWA KOMPOZYCJA

W hotelach Sheraton można zamiast tradycyjnych croissantów, kanapek i ciastek delektować się w przerwie spotkania np. owocami leśnymi z chrupiącym musli z mietową gęstą śmietanką lub musami owocowymi i warzywnymi. Co więcej składniki tych przekąsek zostały połączone w ten sposób, aby pozytywnie wpływać na samopoczucie uczestników konferencji i dodawać im energii.

W kompozycji zdrowych składników Sheratonowi pomógł specjalista z Core Performance, firmy, która na świecie znana jest z przygotowywania do zawodów wielu znanych sportowców.

– Myślę, że przygotowane przez nas propozycje przekąsek zostaną dobrze przyjęte. Dbaliśmy o to, aby przede wszystkim dobrze smakowały, były zdrowe, ale również atrakcyjne dla oka. Proszę się nie obawiać, przerwy kawowe w Sheratonie wcale nie oznaczają diety. Wręcz przeciwnie, przekąski są zróżnicowane począwszy od lekkich owocowych babeczek, przez szaszłyki z owoców, na sorbetach kończąc – zapewnia Artur Grajber, szef kuchni warszawskiego Sheratona.

WYBIERZ OPCJĘ

Faktycznie menu jest bardzo zróżnicowane, a organizatorzy spotkań mają do wyboru trzy opcje: „Energetyzująca”, „Dopasowana do Ciebie” oraz „Na co masz ochotę?”

I tak przerwa „Energetyzująca” doda uczestnikom energii dzięki oryginalnym babeczkom np. z marchewką i ananase, z cytrynową bezą czy czekoladowym z masłem orzechowym oraz szerokim wyborem musów owocowych i warzywnych.

„Dopasowana do Ciebie” kusi szerokim wyborem zdrowych ciastek np. cytrynowych z makiem, czy waniliowych, które urozmaicić można, a nawet trzeba owocami, orzechami, czy zdrowymi sosami, a do tego eliksiry odświeżające choćby z ananase, imbirem i malinami.

Do przetestowania została nam już tylko propozycja „Na co masz ochotę”, która zachwyci nas orzeźwiającymi sorbetami, niskotłuszczowym mlekiem smakowym i świeżo pieczonymi kruchymi ciastkami.

Jak się dowiedzieliśmy do każdej z powyższych opcji szef kuchni poleca dodatki, którym trudno się oprzeć.

– Zdecydowanie zachęcam do spróbowania owocowych szaszłyków, są zdrowe ale też wyglądają niesamowicie apetycznie. Natomiast sosy, które do nich proponujemy sprawiają, że są istnymi rarytasami – zachwala Tomasz Leśniak, szef kuchni hotelu Sheraton w Krakowie. I faktycznie wie co mówi, bo któż jest



Tradycyjnie dotąd pojmwana przerwa kawowa to w hotelach Sheraton zupełnie nowa wartość

się w stanie oprzeć szaszłykom z ananasa doprawionym syropem winogronowym czy marynowanemu mango w syropie chili.

WIĘCEJ ENERGII

Przerwy kawowe Sheraton są na pewno ciekawą propozycją i powiewem świeżości na rynku usług konkurencyjnych. W przyszłości sieć Sheraton Hotels & Resorts na świecie planuje powiększyć swoją ofertę o Sheraton Fit Meetings w trakcie których nie tylko serwowane będą pożywne dania, ale również wprowadzone krótkie przerwy na ćwiczenia fizyczne poprawiające koncentrację. Fachowcy będą również dzielić się poradami jak być bardziej energicznym i wydajnym. Śmiało można powiedzieć, że świat szkoleń i konferencji się zmienia. ■



A|CLUB

świątuje 3 urodziny!

To już trzy lata z A|Club i spektakularny sukces. Program lojalnościowy Grupy Accor 15 września obchodzi trzecie urodziny razem z ponad 7 mln członków na całym świecie. Z tej okazji na posiadaczy kart A|Club w Polsce czekają urodzinowe atrakcje – potrójna liczba punktów za pobyty w hotelach oraz mnóstwo niespodzianek.



A|CLUB IS CELEBRATING ITS 3RD BIRTHDAY
MONTH OF TRIPLE A|CLUB POINTS
IN POLAND AND LITHUANIA

W Polsce goście Grupy Hotelowej Orbis mogą korzystać z przywilejów A|Club od września 2008 r. i jak pokazują liczby, program okazał się strzałem w dziesiątkę. Od początku tego roku karty A|Club otrzymało kilkadziesiąt tysięcy osób, codziennie przybiera kilka tysięcy nowych członków.

„Działania w zakresie promocji A|Club to efekt szczególnej mobilizacji, codziennej pracy i zaangażowania wszystkich pracowników hoteli, którzy robią wszystko, by dostarczyć gościom usługi na jak najwyższym poziomie. Po trzech latach funkcjonowania w Polsce program skupił wokół siebie społeczność, która nie tylko zyskuje punkty za pobyty w hotelach i wymienia je na nagrody,

ale także otrzymuje gwarancję szeregu przywilejów, które rezerwujemy tylko dla naszych najbardziej lojalnych klientów” – mówi Joanna Świerkosz, Dyrektor Marketingu Grupy Hotelowej Orbis.

Komfort i obsługa na najwyższym poziomie – to najważniejsze przywileje, jakie oferuje A|Club. Z okazji trzecich urodzin szczególnie nagradza najwierniejszych klientów. Za każdy pobyt w hotelach uczestniczących w programie w terminie między 12 września a 9 października otrzymają oni potrójną liczbę punktów. Na posiadaczy kart A|Club czekają także inne niespodzianki.

Członkowie A|Club czują się wyjątkowo nie tylko od święta. Na co dzień w recepcjach wybranych hoteli specjalnie dla uczestników programu zaaranżowano miejsca, w którym meldują się bez oczekiwania w kolejce. Członkowie A|Club korzystają także z ekskluzywnych ofert przeznaczonych wyłącznie dla nich. „Środowe okazje” oraz „Góry czy Mazury” to tylko część propozycji. W ciągu ostatnich kilku miesięcy uczestnicy programu gościli na przedpremierowych pokazach filmów „Tron: Dziedzictwo” i „Auta 2” organizowanych przez Grupę Hotelową Orbis.

Punkty A|Club można gromadzić, a następnie wymieniać na nagrody i przywileje w ponad 2 300 hotelach 10 marek na całym świecie: Sofitel, Pullman, MGallery, Novotel, Mercure, SuiteNovotel, Ibis, All Seasons, Adagio, a także Orbis Hotels w Polsce i Accor Thalassa w wybranych krajach. To jedyny program lojalnościowy na świecie działający w hotelach od dwóch do pięciu gwiazdek. Zasada przystąpienia do niego jest prosta. Wystarczy wypełnić zgłoszenie w recepcji lub na stronie internetowej www.a-club.com. Od momentu rejestracji każdy członek programu zbiera punkty za pobyty w hotelu i może je zamieniać na nagrody i przywileje nie tylko w hotelach, ale także u partnerów sieci Accor – Europcar, Club Med, 30 linii lotniczych, francuskich cukierniach Lenôtre, sieci stacji benzynowych Shell, Instytucie Pasteura w Paryżu. Do wyboru są trzy rodzaje kart – darmowa **A|Club Loyalty** oraz karty płatne **Accor Favorite Guest Business** lub **La carte Ibis**.

Szczegółowe informacje o programie lojalnościowym A|Club można znaleźć na stronie www.a-club.com. ■

www.accorhotels.com

Hotele marki ibis w sposób wyjątkowy dbają o swoich gości. Jeżeli napotkamy jakiś problem, wydarzy się coś nieprzewidywanego lub będziemy pilnie potrzebować pomocy, możemy mieć pewność, że personel szybko zareaguje i znajdzie rozwiązanie w zaledwie kwadrans. „Kontrakt 15 minut” to jeden z elementów wysokiej jakości usług oferowanych klientom w ibisach, które jako pierwsza sieć hoteli ekonomicznych otrzymały certyfikat ISO 9001.

Wysoka jakość w standardzie – tego mogą oczekiwać goście marki ibis w każdym hotelu na świecie, w którym się zatrzymają. Ibis jest dziś jedyną europejską siecią hotelową o profilu ekonomicznym oferującą dostępność głównych usług hotelowych całą dobę przez 7 dni w tygodniu. Taka otwartość na potrzeby klientów zaowocowała przyznaniem marce w 1997 roku certyfikatu jakości ISO 9001.

IBIS PRZEZ CAŁĄ DOBĘ

Fundamentem jakości usług oferowanych przez hotele ibis na całym świecie jest profesjonalizm i gościnność personelu oraz dostępność dla klientów przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Recepcja przyjmie gości o każdej porze dnia i nocy, szybko i sprawnie załatwi formalności. I, co warto podkreślić, gość może liczyć na ciepłe i zimne przekąski przez całą dobę. W ibisach czekają czyste i wygodne pokoje. Świetnie zaprojektowane, z dostępem do Internetu oraz kanałami telewizyjnymi z szerokim wyborem międzynarodowych i lokalnych stacji, zapewniają klientom komfortowe warunki wypoczynku i pracy. Z kolei łazienki wyposażono w prysznic oraz WC. Dla

ibis – komfort i wysoka jakość

POJAWIŁ SIĘ PROBLEM?
Jeżeli nie rozwiążemy go w kwadrans
będziesz naszym gościem.

GOT A PROBLEM?
We promise to take care of your problem within 15 minutes
or you will be our guest.

GWARANCJA SATYSFAKCJI – KONTRAKT 15 MINUT
15-MINUTE SATISFACTION GUARANTEE

ibis HOTEL

Hotele takie jak lubisz
www.ibishotel.com • www.orbis.pl

więc zawiadamiać recepcję o każdej porze. Obsługa jest do dyspozycji 24 godziny na dobę i dokłada wszelkich starań, by żadne nieprzewidziane wydarzenia nie przeszkadzały gościom w czasie ich pobytu w hotelu. Marka deklaruje bowiem, że ich komfort i samopoczucie są dla niej najważniejsze. Jeżeli jednak zdarzy się tak, że nie uda się znaleźć rozwiązania w tak krótkim czasie, ibis gwarantuje klientom bezpłatny nocleg. Możemy więc mieć pewność, że personel hotelowy pośpieszy nam z pomocą i zrobi wszystko, by zaradzić niedogodnościom. Ulotka informacyjna o zasadach, na jakich działa „Kontrakt 15 minut” znajduje się w każdym pokoju.

JAKOŚĆ KONTROLOWANA

W tej chwili 758 hoteli ibis w 21 krajach posiada certyfikat ISO 9001. Wszystkie stosują te same metody i systemy kontroli, co gwarantuje nieustanny rozwój oraz jednolitą jakość usług świadczonych wszystkim klientom sieci ibis na całym świecie. Zapewniają gościom poczucie komfortu i przestrzeni. Aby utrzymać międzynarodowy standard, ibis stale szkoli swoich pracowników i zachęca ich do podnoszenia kwalifikacji. Przeprowadza także regularne i dokładne kontrole we wszystkich swoich placówkach. W politykę jakości angażuje także firmy, z którymi współpracuje oraz swoich dostawców. Jednolity światowy standard przy zachowaniu bardzo konkurencyjnych cen to niewątpliwie atut sieci ibis. Świadczy o tym stale rosnąca liczba hoteli tej marki. W 48 krajach świata jest ich już ponad 900. W Polsce hotele ibis są zlokalizowane w 10 miastach, najnowszy otwarto w Kielcach w maju 2009 roku. Goście znajdują je także w Warszawie (trzy), w Krakowie, Łodzi, Częstochowie, Poznaniu, Zabrzu i Szczecinie. Kolejny, 11 już ibis, zostanie otwarty w Warszawie przy ul. Bitwy Warszawskiej w maju 2012 roku. ■

www.ibishotel.com

www.accorhotels.com

wygody gości śniadania serwowane są aż przez 8 godzin od 4 rano do południa. To właśnie dla swoich klientów sieć ibis stworzyła restauracje, dzięki którym można się rozsmakować w daniach kuchni międzynarodowej. W Polsce goście mają do dyspozycji restaurację L'Estaminet, a w hotelu ibis Kielce „Oopen” gdzie dania typu pasta i grill są przygotowane na oczach gościa.

SPRAWNA POMOC W 15 MINUT

„Kontrakt 15 minut” oddaje zaangażowanie sieci w utrzymanie wysokiej jakości usług. Ibis zachęca klientów do błyskawicznego zgłaszania problemu, który się pojawił i zapewnia, że rozwiąże go w kwadrans. Bez wahania można



Business Traveller w fabryce Airbusa





Stolica międzynarodowego konsorcjum, jakim jest Airbus, mieści się w Tuluzie w południowej Francji. Dla tej aglomeracji to drugi co do wielkości pracodawca w regionie. I mimo, że odbywa się tu tak naprawdę jedynie 4 procent całkowitego procesu produkcji samolotów, robi ogromne wrażenie – opisuje **Olga Chelchowska**.



Uż podczas lądowania na lotnisku Tuluza-Blagnac mogę z góry podziwiać Airbusey na różnym etapie produkcji. Większość z nich jest pomalowana, jednak część do złudzenia przypomina kolorystycznie maszyny wojskowe. To ochronna warstwa farby zapobiegająca korozji, charakteryzująca się właśnie zgniło-zieloną barwą. Nie sposób nie zwrócić uwagi na stojącego tuż obok Airbusa A300-600ST. Jego oficjalna nazwa to Super Transporter, chociaż używa się bardziej potocznej nazwy Beluga (pol. Bieługa). Określenie to pochodzi od angielskiej nazwy wieloryba, żyjącego głównie w wodach Arktyki, którego, nie da się ukryć, ten samolot faktycznie przypomina. To właśnie te „dziwolagi” transportują ogromne części samolotów – między innymi kadłuby Airbusa A320. Firma ma obecnie pięć takich maszyn.

Po drugiej stronie lotniska zachwyca wielkością, rozciągający się na powierzchni niemal sześciuset hektarów kompleks produkcyjny. Po wejściu do środka zaskakuje panujący tam spokój, momentami odnosiłam wrażenie, że najwyraźniej trafiłam na przerwę w pracy. Była to jednak kwestia niesamowitej organizacji. Nikt nie chodził bez celu, nikt niczego nie szukał. Każda

O obecności Airbusa w Polsce, zagrożeniach i planach rozwoju Business Traveller rozmawia z **Kimonem Sotiropoulousem**, wiceprezesem Airbusa na Europę Centralną i Północną.

Kryzys, słowo które straszycie nie tylko branżą lotniczą przez wiele miesięcy, nadal jest powodem do strachu, czy jest już po wszystkim?

Zapoczątkowana upadkiem banku Lehman Brothers sytuacja jest już opanowana. Nasze kryzysowe prognozy na trudne lata 2009 i 2010 na szczęście nie do końca się sprawdziły. Można uznać, że okres największych kłopotów i strachu branża lotnicza ma za sobą, choć oczywiście nie możemy do końca mieć pewności, co czeka nas w najbliższym czasie.

Jaka jest zatem obecnie kondycja Airbusa, jakie działania koncern uznaje za priorytetowe?

Ostatnie miesiące to bardzo korzystny okres dla Airbusa. Dostajemy znaczną liczbę zamówień, co ważne dostarczamy więcej samolotów, niż kiedykolwiek (rok 2010 – 510 sztuk), sytuacja finansowa firmy jest dobra, poprawia się z każdym miesiącem. Wciąż sporo przed nami wyzwań – trwają niezmiernie ważne procedury wprowadzające nowe modele: A350 oraz militarny transporter A400M.

Jakie jest miejsce Polski na mapie działań koncernu? Z trzech Airbusów korzystają obecnie jedynie prywatne linie czarterowe Yes Airways, a pomimo dużego opóźnienia, PLL LOT poczekają na Dreamlinera Boeinga.

Polska to ważny rynek europejski, tym bardziej, że szacuje się u was spory wzrost gospodarczy. Widzimy tu dla siebie miejsce, dlatego chociażby działamy w waszym kraju jako inwestor – firmy w Mielcu i Warszawie produkują części do samolotów Airbusa już od 13 lat. Pracuje dla nas w Polsce ponad 500 osób.

Pomiędzy Airbusem a Boeingiem nie ma wojny, jak myślą niektórzy, ale istnieje oczywiście konkurencja, bo są to dwaj duzi, niezależni dostawcy. Opóźnienia Boeinga 787, dla którego mamy konkurencyjne modele A330 oraz A350, pokazały nam chociażby jak unikać pewnych błędów.

Czego możemy spodziewać się ze strony Airbusa w najbliższym czasie, roku, dekadzie?

Plany na najbliższe lata są bardzo konkretne. Przede wszystkim chcemy dokończyć budowę, zdobyć certyfikację i wprowadzić do sprzedaży model A350. Wraz z nim pojawi się odmieniony A320neo i coraz więcej egzemplarzy A380. Mamy także spore wyzwania w produkcji samolotów przeznaczonych dla wojska.

A jak zmieniać się będzie lotnictwo cywilne w perspektywie najbliższych 50 lat?

Z pewnością czeka nas kolejny przełom technologiczny. Dział rozwoju pracuje w Airbusie pełną parą, wiele rozwiązań jest już opracowanych, wymagają jednak dalszych badań, by stały się niezawodne i mogły być zastosowane z uwzględnieniem redukcji kosztów. Sądzę, że w połowie lat czterdziestych obecnego wieku będzie już możliwe zbudowanie samolotu zdecydowanie lepszego od tych, jakie latają dziś.



wymiarach. Można tu zobaczyć przeróżne wersje wnętrza, choć przeważają te luksusowe, które zamawiają Singapore Airlines, Emirates czy Qantas. W tym miejscu widać też na jakie detale producent musi zwracać uwagę. Są to między innymi wyżej umieszczone schowki na bagaże

czynność, którą wykonywali pracownicy, odbywała się we właściwym, ustalonym wcześniej momencie, każda osoba musiała znajdować się na odpowiednim miejscu, a nawet najmniejsza śrubka miała dla siebie przeznaczoną, dokładnie opisaną szufladę. Odwiedzający, a jest ich ponoć rocznie nawet do 150 tysięcy, mają obowiązek poruszania się po dokładnie wydzielonym torze, co oznacza, że maszyn nie można ani dotknąć, ani zobaczyć od środka. Zasady bezpieczeństwa stanowią tu niesamowicie ważny aspekt pracy. Momentami może się to wydawać drażniące i przesadne, ale to dzięki temu porządkowi, co miesiąc zakład opuszcza nawet 15 gotowych samolotów.

PUZZLE XXL

W Tuluzie odbywa się końcowy etap montażu Airbusów. W Europie koncern ma jeszcze fabryki w niemieckim Hamburgu, gdzie składane są podzespoły i znajduje się mniejsza linia montażowa Airbusów A320, w Wielkiej Brytanii w Bristolu, gdzie zajmują się przede wszystkim produkcją skrzydeł i ich przygotowaniem do transportu oraz w hiszpańskiej Sewilli – tam z kolei powstaje ogon każdego samolotu – od początku aż po proces jego malowania. Tak więc w Tuluzie łączy się te kolosalne całości, niczym ogromne puzzle, montuje się silniki i maszyny gotowe są do odbioru. Nowa linia montażowa znajduje się również od dwóch lat w Chinach, ale, jak na razie, nie odgrywa znaczącej roli.

INNOWACJE A320

Najczęściej zamawianymi i produkowanymi samolotami koncernu są Airbusy z rodziny A320. Odebrano od tej pory ponad 7000 zleceń na te maszyny, dokonanych przez ponad 320 klientów i operatorów. Spółka jednak nie spoczęła na laurach i postanowiła odświeżyć standardowe A320, produkowane od 1987 roku. Już teraz przyjmuje zamówienia na A320neo. Będą one wyposażone w nowe silniki, pracujące zdecydowanie ciszej,

oraz tak zwane „szarklety”, czyli wygięte ku górze końce skrzydeł, redukujące zużycie paliwa oraz tłumiące wibracje, znane u innych producentów jako „winglety” (jak poinformował nas szef marketingu, David Velupillai, już od przyszłego roku przewoźnicy będą mieli możliwość dopięcia tej opcji do swoich samolotów). Największe wrażenie robi jednak sekcja montażu Airbusów A380. Oczywiście, że dla największego pasażerskiego samolotu świata przeznaczono najpotężniejszą część hali i mimo świadomości, jeszcze przed wejściem do środka, że będą to ogromne maszyny, na ich widok można zaniemówić. Fragmenty dwupiętrowych kabin w przekroju wyglądają naprawdę niesamowicie.

Mock-up center to oddzielna hala, gdzie ustawione zostały przykładowe kabiny wszystkich modeli Airbusa. Nie byłoby w tym może nic zadziwiającego, gdyby nie fakt, że to modele w rzeczywistych



podręczny, tak, aby nie przeszkadzały wyższym osobom podczas siadania. Nie oznacza to, że osoby niższe muszą podskakiwać, ponieważ z boku siedzeń, od przejścia, montowane są „mini półeczki”, po których można się wspiąć, aby schować walizki. Schowki są przy okazji szersze a na ich klapach znajdują się lusterka, aby nie trzeba było wyszukiwać ręką czy czegoś nie zostawiliśmy, przed opuszczeniem pokładu. W modelach A320 zdumiało mnie jednak co innego. Okazuje się bowiem, że istnieje tu nawet możliwość szybkiego złożenia ostatnich siedzeń, do których w razie potrzeby można przywiązać nosze a także zmiany ustawienia jednej ze ścian toalety, by można było łatwiej te nosze wynieść. Jedynie najnowszy model, A350, nie został jeszcze w całości pokazany.

RODZINNE PODOBIENSTWA

Charakterystyczne dla samolotów Airbusa jest ich spore podobieństwo do siebie i to nie tylko, jeżeli chodzi o wygląd zewnętrzny. Panele sterowania wieloma parametrami we wszystkich modelach są niemal identyczne. Kabiny oraz kokpity również niewiele się od siebie różnią. Dzięki temu przeszkolenie pilotów z A320 na A330 oraz A340 zajmuje jedynie 7 dni, na A380 13 dni, a na A350 będzie zajmowało 9 dni.

Podsumowując wizytę Business Travelera w fabryce Airbusa w południowej Francji trzeba przyznać, że, mimo iż na lądzie, była to prawdziwie podniebna przygoda. ■



Wymagający Najemcy – Najlepsze Usługi Telekomunikacyjne dla Biznesu

- Telefonia ISDN oraz VoIP
- Szerokopasmowy Internet
- Infrastruktura teleinformatyczna
- Systemy telekomunikacyjne
- IT Outsourcing

- Kompleksowość (usługi + infrastruktura + sprzęt)
- 365/7/24 – dyspozycyjni zawsze i o każdej porze
- Dedykowany opiekun dla każdego Klienta
- Gwarantowana jakość i dostępność usług
- Wieloletnie doświadczenie w obsłudze najbardziej wymagających klientów biznesowych
- Obsługa wiodących ośrodków biznesowych
- Najszybszy czas realizacji projektów telekomunikacyjnych na rynku
- Nowoczesna i stabilna sieć teleinformatyczna
- Elastyczne podejście do indywidualnych potrzeb Klienta
- Najlepsze rozwiązanie dla budynków biurowych z wieloma najemcami
- Własna sieć światłowodowa



Tel. 22 379 88 88

Intelligent Technologies S.A.

www.itsa.pl itsa@itsa.pl



SPOTKAJMY SIĘ
W...

MADRYT



Puerta del Sol



Hotel Silken Puerta America



Hotel Urban

Korona Hiszpanii

Serdeczna atmosfera oraz wysokie standardy usług za rozsądną cenę, czynią Madryt idealnym miejscem spotkań biznesowych, przekonuje **Michelle Mannion**

JAKI WIDOK najbardziej kojarzy się wam z Londynem? Zapewne London Eye lub Budynki Parlamentu. Z Paryżem? Oczywiście Wieża Eiffla. A co kojarzy się wam z Madrytem? To już nieco trudniejsze pytanie.

Stolica Hiszpanii nie ma tak charakterystycznego symbolu jak jej europejscy rywale. Nawet Barcelona przegania w tym względzie Madryt, szczycąc się architekturą autorstwa Gaudiego. Martwi to nieco Alessandro Sansa, dyrektora Madryckiego Biura Zjazdowego (MCB), ponieważ duże firmy chętniej organizują konferencje i zjazdy w miastach, które mogą poszczycić się obiektami znanymi na całym świecie, co raczej nie jest atutem Madrytu.

Sansa przekonuje jednak, że hiszpańska stolica posiada duszę i wyjątkową atmosferę, która sprawia, że miasto to idealnie nadaje się do organizowania różnego rodzaju spotkań. – Madryt jest esencją hiszpańskiego stylu. To także słynne tapas i bogate nocne życie. Można tu połączyć interesy z przyziemnymi przyjemnościami.

To także przyjazne miasto o otwartym charakterze. Sto lat temu stolica liczyła niecały milion mieszkańców, lecz obecnie mieszka tu sześć milionów osób [w granicach aglomeracji], które w dużej części przybyły z innych części kraju. Trudno znaleźć tu kogoś, kogo dziadkowie urodzili się w Madrycie. Gdy tu przybywali, przyjęto ich z otwartymi rękami, więc teraz sami są otwarci na przyjezdnych.

Sansa przekonuje również, że Madryt oferuje wysoką jakość usług za przystępną cenę. – To ważna kwestia, zwłaszcza teraz, gdy wiele firm tnie wydatki. Dla przykładu, w Madrycie możemy wynająć pokój na dwa dni w luksusowym hotelu za cenę, którą zaproponowano by nam w Londynie czy Paryżu za jedną noc.

Nie bez znaczenia jest również ciepły klimat miasta i rozbudowana sieć komunikacyjna. Z madryckiego lotniska Barajas odlatują samoloty do ponad 170 miejsc na świecie. Co ciekawe, dotarcie na lotnisko z centrum zajmuje jedynie około 15 minut, dzięki szybkiej kolei podziemnej.

POMYSŁY
INCENTIVE

Tapas tours – miejscowe specjalizacje smakują najlepiej w uroczym zabytkowym centrum miasta

Fotograficzne safari – zabawa, w której drużyny poruszają się metrem po Madrycie, tropiąc jego zabytki

Lekcje flamenco – nauka hiszpańskiego stylu tańca

Rekonstrukcje historyczne – miejscowi aktorzy odgrywają sceny z ważnych wydarzeń w historii miasta

Wycieczki do miejsc z listy UNESCO – warto odwiedzić sześć miast wpisanych na listę Światowego Dziedzictwa. Są to: Avila, Aranjuez, Toledo, Segowia, Alcala de Henares i El Escorial



Hotel Silken Puerta America



Husa Paseo Del Arte

Koszt przejazdu to tylko 2 euro. Ponadto kolej AVE, która kursuje ze stacji Atocha, znajdującej się w centrum miasta, oferuje szybkie i punktualne połączenia do innych hiszpańskich miast.

Juan Carlos Beneyto Benavides, kierownik działu corporate and incentives w firmie MCB, zapewnia, że centralne położenie Madrytu jest jego ogromną zaletą. – Dzięki temu gościom dużo łatwiej dotrzeć stąd do innych hiszpańskich miast. Nie mamy dostępu do morza, ale w ciągu 2 godzin i 35 minut można się znaleźć w Barcelonie.

Biuro działa jako organizacja patronacka, skupiająca blisko 200 członków, w tym wszystkich cztero- i pięciogwiazdkowe hotele w mieście, a także biura podróży typu DMC, oraz firmy specjalizujące się w organizowaniu konferencji.

– Współpracujemy głównie z naszymi członkami, ale aby zostać jednym z nich, trzeba spełniać określone wymogi, – mówi Beneyto. – Przynależność do MCB jest sama w sobie oznaką wysokiej jakości usług.

Masz tu najlepszy przykład szalonego stylu życia Hiszpanów

HOTELE

HOTEL SILKEN PUERTA AMERICA

Każde piętro tego 5-gwiazdkowego hotelu, dysponującego 315 pokojami, zostało zaprojektowane przez innego architekta – od Jeana Nouvela do Normana Foster. Na parterze mieści się pięć sal konferencyjnych, każda może pomieścić do 210 osób i istnieje możliwość ich połączenia. Jest też odkryty taras, a na piątym piętrze 11 mniejszych pomieszczeń.

Avenida de America; tel +34 917 445 400; hotelpuertamerica.com

HUSA PASEO DEL ARTE

Czterogwiazdkowy hotel, położony nieopodal stacji Atocha, został otwarty w 2006 roku. Posiada 260 nowoczesnie urządzonych pokoi, a także salę konferencyjną na parterze, która może pomieścić do 130 osób w ustawieniu teatralnym – obok niej, znajduje się restauracja na 120 osób. Siłownia na najwyższym piętrze ma zostać przeobrażona w kolejną salę konferencyjną.

123 Atocha; tel +34 912 984 800; hotelhusapaseodelarte.com

RADISSON BLU MADRID PRADO

Otwarty w 2009 roku Radisson Blu ma 54 pokoje i mieści się w pięknym, neoklasykistycznym budynku przy bulwarze Paseo del Prado. W stylowych pokojach znajdują się ogromne fototapety przedstawiające elewacje madryckich budynków. Sala konferencyjna o powierzchni 43 m² składa się z 3 części i może pomieścić do 48 delegatów. Na mniej formalne imprezy dla około 25 osób idealnie nadaje się Cask Whisky Bar.

52 Calle Moratin; tel +34 915 242 626; radissonblu.com

HOTEL URBAN

Ten nowoczesny, 5-gwiazdkowy hotel, znajdujący się niedaleko Puerto de Sol – centralnego punktu Madrytu (i samej Hiszpanii) działa od 2004 roku. Hotel Urban należy do organizacji Design Hotels, a jego właściciel wyeksponował w nim część swojej kolekcji dzieł sztuki starożytnej i egipskiej. Znajduje się tu 101 pokoi, w których wystroju dominuje plusz i inne miękkie materiały. Pięć sal konferencyjnych, usytuowanych w podziemiach budynku, można połączyć w jedną dużą, która w ustawieniu teatralnym mieści do 150 gości. Taras na dachu może pomieścić podobną liczbę osób.

34 Carrera de San Jeronimo; tel +34 917 877 770; derbyhotels.com

AYRE GRAN HOTEL COLON

Czterogwiazdkowy hotel, który działa od 1966 roku niedawno został gruntownie odnowiony. Mieści 361 pokoi w dwóch budynkach. Dzieli je ogród o powierzchni 1200 m², który można wykorzystać w celach biznesowych. Są tu 22 sale konferencyjne mieszczące do 250 osób, a w wielu z nich znajdują się witraże autorstwa Manuela Ortegi.

1 Calle del Pez Volador; tel +34 914 009 900; ayrehoteles.com

MIRASIERRA SUITES HOTEL

Pięciogwiazdkowy Mirasiera, otwarty siedem lat temu, jest oficjalną przystanią drużyny Real Madryt. Znajdują się tu 182 przestronne apartamenty i 14 sal funkcyjnych, które mogą pomieścić do 800 osób w układzie teatralnym. Część rekreacyjna jest imponująca. Znajdziemy tam ogromną siłownię oraz kryte i odkryte baseny. Na tarasie przy basenie można zorganizować galową kolację. Obiekt znajduje się o około 25 minut jazdy z centrum miasta.

43 Calle Alfredo Marquerie; tel +34 917 277 900; jubanhoteles.com

AC CARLTON HOTEL

Czterogwiazdkowy Carlton, nieopodal Muzeum Królowej Zofii, został odnowiony w ubiegłym roku, po przejęciu przez sieć AC Hotels. Są tam 122 nowoczesne pokoje i trzy sale konferencyjne, które mogą pomieścić do 100 osób.

26 Paseo de las Delicias; tel +34 915 397 100; hotelacarltonmadrid.com ►

SPOTKAJMY SIĘ
W...

MADRYT



Juan Gris,
Mujer Sentada,
ze zbiorów
Museo Thyssen-
Bornemisza

KONTAKTY

- Madrid Convention Bureau: tel +34 917 585 528; esmadrid.com/mcb
- Hiszpańskie Biuro Turystyki: +44 (0) 20 7486 8077; spain.info
- Lot Warszawa – Madryt oferują codziennie PLL LOT oraz hiszpańska Iberia

Casino de Madrid



Organizatorzy imprez dysponują około 60 tysiącami miejsc noclegowych w centrum miasta i trzema centrami konferencyjnymi. W budowie jest także Międzynarodowe Centrum Kongresów i Konwencji, które będzie jednym z największych obiektów tego typu w Europie. Zakończono już pierwszy etap budowy, ale prace zostały wstrzymane ze względu na kryzys. Sansa ma jednak nadzieję, że całość zostanie ukończona do 2014-2015 roku.

Madryt ma również wiele do zaoferowania wielbicielom kultury. – Mamy muzea Prado, Thyssen-Bornemisza oraz Królowej Zofii (Reina Sofia) – wszystkie znajdujące się tuż obok siebie, a jeśli wasza konferencja kończy się późnym popołudniem, warto po 18:00 odwiedzić Muzeum Prado, wówczas wstęp jest darmowy. Te trzy instytucje określane są mianem Złotego Trójkąta Sztuki. Muzeum Prado koncentruje się głównie na dziełach klasycznych, Reina Sofia eksponuje sztukę współczesną, a Muzeum Thyssen-Bornemisza stanowi swego rodzaju pomost pomiędzy nimi. W centrum Madrytu znajduje się ponad 90 muzeów i ponad 5 tysięcy restauracji, a w okolicy działa 27 pól golfowych. Poza tym, niecałą godzinę drogi samochodem, znajduje się sześć miejsc wpisanych na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Jednym z nich jest średniowieczne Toledo.

Sansa podsumowuje: – Madryt to wspaniałe miasto, w którym można się rozerwać, a dzięki temu biznes staje się przyjemnością. Gdy dodamy do tego przyzwoite ceny w hotelach, bogatą infrastrukturę oraz szybkie połączenie z lotniskiem, okaże się, że to idealne miejsce do organizowania konferencji. ■

To wspaniałe
miasto oferuje
mnóstwo atrakcji

CIEKAWIE MIEJSCA

CASINO DE MADRID

Kasyno było kiedyś zwykłą jaskinią hazardu, obecnie jest jednym z najbardziej prestiżowych prywatnych klubów. Od 1910 roku mieści się w budynku nieopodal placu Puerto del Sol, a w jego ofercie znajduje się również wynajem pomieszczeń. Szczególnie warte uwagi są: zdobiony freskami Real Salon, mieszczący do 300 osób w układzie teatralnym, inspirowany klasyką Salon Alcalá na 230 osób, a także odkryty taras dla 400 gości.

● 15 Calle de Alcalá; tel +34 915 218 700; casinodemadrid.es

CIRCULO DE BELLAS ARTES

Prywatne centrum kultury, mieszczące się w pięknym budynku z lat 20. zeszłego wieku organizuje sporo artystycznych przedsięwzięć. Jest tu też wiele oryginalnie urządzonych pomieszczeń, które można wykorzystać w celach biznesowych. Największym z nich jest Salon de Baile, z imponującym sufitem w kształcie kopuły. Na przyjęciach koktajlowych może się tu zmieścić do 1200 gości. Taras na dachu, z którego rozciągają się wspaniałe widoki, można wynająć na kolację dla 250 osób.

● 42 Calle de Alcalá; tel +34 913 605 400;
circulobellasartes.com

GALERIA DE CRISTAL

Galeria de Cristal mieści się w Pałacu Komunikacji – dawnej siedzibie Poczty Głównej, a obecnie Rady Miejskiej Madrytu. Szczególnie warta uwagi jest przestrzeń z przeszklonym sufitem, która może być wykorzystywana do różnych celów: od koncertów po uroczyste kolacje. Całkowita powierzchnia tego miejsca to 2400 m². Zmieści się tu do 1800 osób podczas przyjęć koktajlowych, lub około tysiąca na przyjęciach w stylu bankietowym.

● Plaza de Cibeles; tel +34 91 588 0934/1406

MUSEO THYSEN-BORNEMISZA

Znajdziemy tu chronologicznie wyeksponowane dzieła, reprezentujące wszystkie ruchy artystyczne od XIII wieku do chwili obecnej. Gdy muzeum jest zamknięte dla zwiedzających (codziennie wieczorem i cały poniedziałek), można zorganizować tu różne spotkania lub prywatne wycieczki. Kolacje dla 300 osób lub przyjęcia stojące dla 800 gości można zorganizować w sali głównej.

● 8 Paseo del Prado; tel +34 913 690 151; museothyssen.org

MERCADO DE SAN MIGUEL

Targ żywności, mieszczący się w pięknej żeliwnej konstrukcji z 1916 roku, otwarto ponownie po renowacji w 2009. Obecnie tętni życiem, szczególnie wieczorami. Część targu można wynająć na prywatne imprezy. Można tu również zorganizować tapas tours i pokazy mody. Czynne od 10:00 do 22:00 (do 2:00 od czwartku do soboty).

● Plaza de San Miguel; tel +34 915 424 936;
mercadosanmiguel.es

STADION SANTIAGO BERNABEU

Siedziba drużyny piłkarskiej Real Madryt szczyci się tym, że może gościć grupy liczące od dwóch do 80 tysięcy osób. Jest tu ponad 20 sal konferencyjnych, ale prawdziwą atrakcją jest boisko. W czerwcu i lipcu można wynająć je na kolacje i mecze firmowe – klub zapewnia sędziów, a także szatnie, tablice świetlne, oświetlenie oraz nagłośnienie.

● 152 Paseo de la Castellana; tel +34 913 984 373;
realmadrid.com/eventos

Czas pod wodą

Tissot Sea-Touch



Miłośnicy nurkowania, dla których liczy się przede wszystkim wielka przygoda i możliwość podziwiania wspaniałości natury, mogą teraz sięgnąć także po doskonałej jakości zegarki. Zaprojektowane z zachowaniem najnowszych trendów, pozwalają jednocześnie na bezpieczne oddawanie się pasji.

Pod wodą można się zatracić, zgubić poczucie mijającego czasu. Nowe modele zegarków znanych marek z grupy Swatch to designerskie osiągnięcia, które także na lądzie robią duże wrażenie.

TISSOT SEASTAR 1000

Linia zegarków Tissot, w której inspiracja nurkowaniem wpływa zarówno na kształt, jak i na wydajność czasomierzy, zachowuje pełną funkcjonalność wytrzymując pod wodą ciśnienie nawet na poziomie 30 barów, udowadniając, że pasja do sportów wodnych i zamiłowanie do zegarków mechanicznych mogą iść ramię w ramię. Rodzina Seastar 1000 obejmuje wybór automatycznych chronografów korzystających z rewolucyjnego mechanizmu C01.211 oraz tradycyjnych modeli z trzema wskazówkami, których serce także stanowią precyzyjne automatyczne mechanizmy szwajcarskie.

Wszystkie modele wyposażono w zawór helowy, działający według takiej samej zasady jak dzwon nurkowy.

Wersje z chronografem mają pokazywać kopertę o średnicy 48 mm. Obok no-

Tissot Seastar 1000



DS Action Diver



wej, inspirowanej tonią oceanu, błękitnej wersji PVD, znajdują się tam zegarki z czarnymi, białymi, niebieskimi i pomarańczowymi tarczami oraz dużym wyborem metalowych bransolet i kauczkowych pasków. Seastar ma szafirowe, odporne na zarysowania szkło, zakręcaną koronkę i dekiel oraz wodoszczelność do 300 metrów/30 barów. Model z bransoletą kosztuje 3940 złotych.

DS ACTION DIVER

Nowy, automatyczny DS Action Diver, znanej marki Certina, wyróżnia się sporą, 43,2-milimetrową średnicą koperty ze szczerkowanej stali szlachetnej.

Szeroki pierścień z głębokim rowkowaniem jest bardzo łatwy w obsłudze także w piankowej rękawiczce, zaś jego pokryta warstwą luminescencyjnej substancji Superluminova skala oraz duże cyfry pozwalają odczytać wskazania nawet w podwodnych ciemnościach. Dzięki zakręcaniej koronce i deklowi DS Action Diver wytrzymuje ciśnienie statyczne o wartości 20 barów, co odpowiada zanurzeniu na głębokość 200 metrów. Przezroczystą tarczę pokrywa grube szafirowe szkło z powłoką antyrefleksyjną. Cena 2960 złotych.

TISSOT SEA-TOUCH

W tym modelu wykorzystano opatentowaną technologię Tissot, która zapewnia niezawodność zarówno nad, jak i pod powierzchnią wody. Zegarek wskazuje dwie strefy czasowe, oblicza prędkość i głębokość zanurzenia podczas nurkowania, posiada zintegrowany, cyfrowy chronograf, termometr, alarm, wieczny kalendarz oraz specjalny logbook rejestrujący historię nurkowań. Wszystkie funkcje są aktywowane za pomocą dotykowego szkła.

Gdy nurek wchodzi do wody i przekracza głębokość 140cm, wskazówki przesuwają się na godzinę 9:00. Od tego momentu wskazówka minutowa pokazuje głębokość zanurzenia na specjalnej skali naniesionej wokół lunety. Wskazówka godzinowa pokazuje prędkość zanurzania się nurka w metrach na minutę. Skala dla tej funkcji znajduje się na tarczy zegarka. Doskonałą czytelność wskazań uzyskano dzięki specjalnej substancji luminescencyjnej oraz efektywnemu podświetleniu tarczy.

Sea Touch ma wodoszczelność do dwustu metrów, kosztuje, ze stalową bransoletą, 3390 złotych. ■

W góry Andory

Między Francją a Hiszpanią znajduje się niewielki skrawek ziemi, który spokojnie można określić mianem raju dla narciarzy. Księstwo Andory ma największy obszar narciarski w Pirenejach, w dodatku perfekcyjnie zorganizowany i przyjazny wobec turystów.

Wystarczą trzy godziny lotu do Barcelony, kolejne trzy w autokarze i już jesteśmy w Andorze, państewku osadzone w majestatycznie wyglądających Pirenejach. Księstwo istnieje od IX wieku, ma dwóch władców – biskupa Urgell oraz prezydenta Republiki Francuskiej – ale jest tworem politycznie niezależnym. Nieco ponad 84 tysiące osób zamieszkuje siedem parafii, bo na takie jednostki terytorialne jest podzielona Andora. Oficjalnym językiem jest catalan, ale dogadać się można bez problemu w każdym popularnym narzeczu. Tym, co zwraca uwagę, kiedy przybywa się do Andory, jest krajobraz – piękne, spiczaste szczyty, a poniżej malownicze doliny i całkowity brak billboardów. To wyraz dbałości władz Andory o spójność wizualną kraju, bo i wszystkie budynki są wznoszone w podobnym stylu. Trzeba przyznać, że wrażenie robi to bardzo pozytywne.



NARCIARSKI ODLÓT

Andora to prawdziwy narciarski odlot: 300 kilometrów tras narciarskich, rozłożonych na ponad 3 tysiącach hektarów, z przepustowością sięgającą 156 tysięcy osób na godzinę. Prawie półtora tysiąca armatek śnieżnych dba o to, by śniegu było pod dostatkiem, choć akurat w okresie zimowo-wiosennym nie brakuje go tu w ogóle – sezon narciarski trwa w Andorze aż do maja.

Głównym regionem narciarskim Andory jest Grandvalira. Ma ona dwie setki tras narciarskich, trzy parki śnieżne, niemal 500 instruktorów w wielu szkółkach – dla tych, którzy chcą podnieść poziom swoich umiejętności. Sześć kameralnych miejscowości – Encamp, Canillo, El Tarter, Grau Roig, Soldeu i Pas de la Casa – jest połączonych systemem nowoczesnych wyciągów, co umożliwia poruszanie się na nartach po całym kompleksie, bez konieczności korzystania z innych środków transportu. To doskonale rozwiązanie, tym bardziej, że między kolejnymi trasami możemy ko-

rzystać z tutejszych barów i restauracji, usytuowanych w górach. W Grandvalira znajdziemy trasy dla początkujących i dla mistrzów narciarstwa, posiadających certyfikat FIS. Tym, którzy dopiero rozpoczynają przygodę z narciarstwem, warto polecić Canillo, spokojną miejscowość, której atutem jest między innymi nowoczesna kolejka linowa z kabinami dla 8 osób. Ci z kolei którzy szukają prawdziwych wyzwań, z pewnością wybiorą El Tarter, choćby ze względu na jeden z najlepszych w Europie parków zimowych. Z kolei miejscowość Soldeu jest idealna dla grup czy rodzin, w których znajdują się osoby o różnym stopniu zaawansowania – każdy znajdzie tu coś dla siebie. Za Soldeu przemawia też bogata infrastruktura hotelowa. Dodajmy że w 2012 roku odbędą się tu zawody Pucharu Świata.

Wśród atrakcji, wybiegających poza zwykłe korzystanie z wyciągów, w Grandvalira możemy znaleźć nietypowe narciarskie doznania. Chcesz pojechać po śladach ratraka? Proszę bardzo.

Księstwo Andory dysponuje systemem wyciągów, który pozwala narciarzom poruszać się po górach bez odpinania nart

Być pierwszy wczesnym rankiem na zjeździe (inni będą jechać po twoich śladach)? Nie ma problemu. A może przyjdzie ci do głowy, że warto spróbować ski joringu, sportu popularnego w Skandynawii, który polega na tym, że narciarz jest ciągnięty przez psy? Nic trudnego. Mało? Proszę bardzo: nurkowanie w przeręblu, lot helikopterem lub balonem nad niedostępnymi terenami górskimi, a może noc w lodowym hotelu Igloo – jedynym tego rodzaju obiektem w południowej Europie? Do wyboru, do koloru.

JESZCZE WIĘCEJ ŚNIEGU

Drugim popularnym regionem narciarskim w Andorze jest Vallnord, zwane tu Królestwem Śniegu. To nazwa wcale nie przesadzona. Ponad 70 tras zjazdowych, trzy trasy freestyle'owe, specjalne strefy dla dzieci. Na rejon Vallnord składają się trzy sektory – Arcalis, Arinsal i Pal. Arcalis to miejsce dla odkrywców, którzy szukają dziewiczych terenów, oddalonych od popularnych ośrodków turystycznych, a jednocześnie znajdziemy tu najdłuższą ▶



trasę dla początkujących w całej Andorze. Podobny charakter ma Arinsal – miasteczko z trasami łączy tu wygodna kabinowa kolejka linowa, a także wyciąg z kanapami na 6 osób – już sama podróż nim dostarcza sporo ciekawych wrażeń wizualnych. Z kolei Pal to miejsce dla rodzin, pełne ogródków zimowych i klubów dla dzieci, w których nasze pociechy mogą uczyć się jazdy na nartach.

Mniejszymi, ale również ciekawymi miejscami do oddawania się zimowym aktywnościom, są jeszcze dwa regiony – La Rabassa oraz Ski Parador Canaro. Pierwszy z nich to właściwie wielki park zimowej rozrywki o nazwie Naturlandia, w którym można oddać się różnym uciechom, jak choćby przejażdżki toboganami na trzech trasach o długości 120 m każda czy wyprawy quadami po śniegu. Bardzo ciekawym miejscem jest Ski Parador Canaro – to przygotowane spe-

cialnie dla początkujących trasy narciarskie, tak dla dorosłych, jak i dzieci.

Ceny za ski passy są różne, w zależności od tego, czego oczekujemy od pobytu w Andorze i w jakim regionie spędzamy czas. Bardzo dobrą ofertą jest wykupienie wejściówki na cały kraj – brzmi „groźnie”, ale pamiętajmy, że księstwo jest bardzo małe. Za 193 euro (170 euro do 17 lat) będziemy mogli korzystać przez 5 dni ze wszystkich tras Andory. To świetna propozycja dla tych, którzy chcą wykorzystać różne możliwości uprawiania sportów zimowych.

Wartym podkreślenia jest ogromna oferta noclegowa Andory. Każdy znajdzie tu coś dla siebie, a niewątpliwą zaletą jest specyficzna atmosfera – w ośrodkach narciarskich jest bardzo spokojnie, wręcz intymnie, i to pomimo niemałej liczby turystów. Na gości czeka prawie 40 tysięcy łóżek, usytuowanych w nowo-

Andora to nie tylko narty: warto zwiedzić stolicę, termy Caldea i miejscowe muzea

czesnych hotelach, cichych pensjonatach i ośrodkach spa.

NIE TYLKO NARTY

Andora to nie tylko białe szaleństwo. Choć kraj jest niewielki (468 km kw.), to jest w nim sporo miejsc, godnych uwagi. Największym miastem i stolicą jest Andorra La Vella. Można wybrać się tu na zakupy, zwłaszcza, że księstwo to jedna wielka strefa wolnocłowa – sklepów w centrum jest tu cała masa. Można też pospacerować uliczkami starej części miasta, przy okazji przyglądając się z jednego z mostów pędzącej środkiem stolicy z ogromną predkością górskiej rzeki Valira.

Wielką atrakcją jest kompleks termalnych basenów Caldea, znajdujący się w miejscowości Escaldes-Engordany. Reklamuje się jako „paradise spa resort” i nie ma w tym cienia przesady.



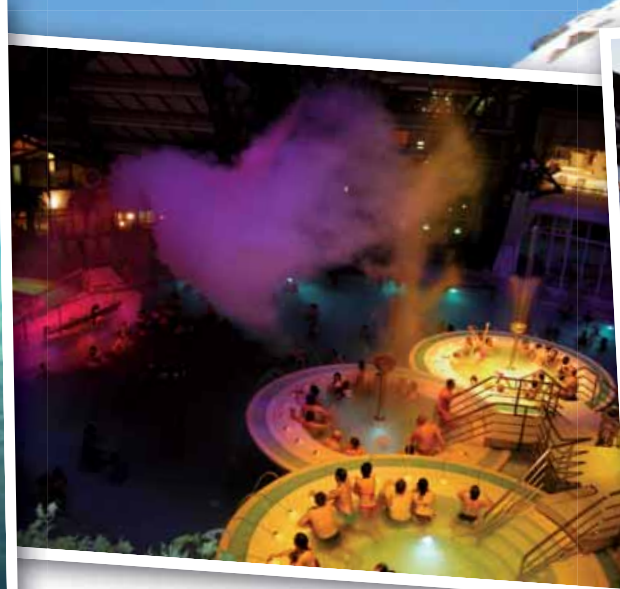
Znajdziemy tu zewnętrzne i wewnętrzne baseny, z wodą o różnej temperaturze, zwykle wyższej niż 30 stopni, ale jest tu też oddzielne miejsce dla tych, którzy nie boją się zimniejszej wody (14 stopni). Oczywiście są tu masaże wodne, jacuzzi, podwodne prądy, a na okrasę wieczorami najprawdziwszy teatr, który możemy podziwiać, zanurzeni w wodzie. Dla zainteresowanych – ogromna oferta zabiegów relaksująco odmładzających.

W Andorze znajdziemy sporo zabytkowych kościołów, a także interesujących galerii i muzeów, które warto odwiedzić. Jednym z nich jest Muzeum Elektryczności, położone nad rzeką w malowniczej dolinie, tuż obok miejscowości Encamp. Usytuowane jest na parterze działającej elektrowni, a jego najciekawszą częścią jest sala z interaktywnymi modelami, dzięki którym możemy się przekonać, jak „robi się” prąd. Inne ciekawe

miejsce to Muzeum Perfum, które oferuje zwiedzającym poznanie historii świata przez pryzmat zapachów.

Wspomnijmy jeszcze o czymś, bez czego żaden narciarz obejść się nie może – mianowicie o jedzeniu. Jako że Andora leży na styku Francji i Hiszpanii, to w jej kuchni odzwierciedlają się wpływy obu tych krajów, z mocną domieszką tradycji włoskich. Obecność górskich rzek i potoków powoduje, że zawsze warto spróbować tu pstrąga. Znakomite sery, dżemy czy lokalne ciasta również są warte uwagi. Do miejscowych przysmaków należą ślimaki w oliwie (dla odważnych) lub potrawa, zwana trainxat. To bekon z ziemniakami, gotowaną kapustą, siekanymi ziemniakami i oliwą z czosnkiem. Bardzo pożywne – w końcu skądś trzeba czerpać energię do szaleństw na stokach Pirenejów. ■

Andrzej Czuba



GOLF W... Berlinie

Minty Clinch odwiedza niełatwe pola golfowe pod Berlinem, gdzie pułapki wodne potrafią dać się we znaki.



SPORTING CLUB BERLIN

POŁOŻENIE 75 km na południowy wschód od Berlina.

WRAŻENIA Sporting Club to kurort położony nad Scharmützelsee, jeziorem w pobliżu miasta Bad Saarow. Mieszczący się tam Hotel A-Rosa ma 224 pokoje, Spa, własną plażę, szkołkę żeglarską i tenisową oraz zaplecze konferencyjne. Pole Arnolda Palmera otwarto w 1995 roku, a dwa lata później powstało pole Nicka Faldo. Greenkeeper Jake McEwan został uhonorowany własnym 9-dółkowym polem, a w 2001 roku dodano pole publiczne Stana Eby. Faldo wydaje się być płaskie, a jego otwarty teren niezbyt trudny, ale rzeczywistość jest nieco inna. Nie ingerowano tu zbyt w krajobraz, ale za to mamy sporo bunkrów. Pierwsze dziewięć dółków przypomina pola typu „links”, a ich końcówka obsadzona jest drzewami. W rezultacie pole jest bardzo surowe i nie wybacza graczom nawet najmniejszych pomyłek. Pole Palmera to kombinacja 9-dółkowego pola z lat 30. XX wieku i nowszego pola. Choć całość nie jest w pełni spójna, to w sumie przyjemna i mniej wymagająca od pola Faldo.

KONTAKT 3 Parkallee, Bad Saarow; tel +49 336 3163 300; sporting-club-berlin.de; resort. a-rosa.de

CENA Faldo €90 (ok. 360 zł), gość kurortu €70 (ok. 280 zł), Palmer €70 (ok. 280 zł), gość €50 (ok. 200 zł), Stan Eby €60 (ok. 240 zł), gość €40 (ok. 160 zł), McEwan €20 (ok. 80 zł), gość €15 (ok. 60 zł). Buggy w cenie €35 (ok. 140 zł).

WYPOŻYCZANY SPRZĘT Taylor Made (wymieniane co roku), €20 (ok. 80 zł) za rundę.

GODZINY OTWARCIA Lato: 8:00-19:00, zima: 9:00-18:00.

MINIMALNY HANDICAP Faldo: 24 dla mężczyzn, 28 dla kobiet; Palmer 36; Eby 54.

INFRASTRUKTURA Trzy pola 18-dółkowe: Nick Faldo (par 72, 6486 m), Arnold Palmer (par 72, 6563 m), Stan Eby (par 71, 5950 m). Pole 9-dółkowe Jake McEwan (par 27, 1221 m). Kryty driving range, miejsce do ćwiczeń, putting green, szkołka.

PO GOLFIE Restauracja czynna wt-czw od 12:00 i pt-sb od 10:00 aż do ostatniego klienta. Od 1 grudnia do 1 marca nieczynne.



GOLFPARK SCHLOSS WILKENDORF

POŁOŻENIE 40 km na północny wschód od Berlina.

WRAŻENIA W połowie lat 90. Sandy Lyle przemienił sporą połąć wiejskich terenów w pozytywnie oceniany przybytek dla graczy na różnych poziomach. Wykorzystując naturalne zarysy krajobrazu, stworzył tam szeroko wyprofilowane tory, wiele z nich typu dogleg (psia łapa). Drzewa rzadko są tu przeszkodą, a bunkry choć liczne, nie psują możliwości uzyskania dobrego wyniku. Na 16 i 17 dółku pojawiają się pułapki wodne, ale ogólnie jest to spokojne pole. Lakeside Castle Hotel Strausberg, dysponująca 50 pokojami XIX-wieczną posiadłość, znajdująca się o 3 km od klubu, jest również odpoczynkiem (tel. +49 334 134 690, thelakeside.de). Pub, w którym panuje przyjemna atmosfera, serwuje dobre i niedrogię jedzenie.

KONTAKT 1 Am Weiler, Altlandsberg; tel +49 334 1330 960; golfpark-schloss-wilkendorf.com

CENA Sandy Lyle: 18 dółków – dni powszednie €38-45 (ok. 150-180 zł), weekendy €65 (ok. 260 zł); 9 dółków – dni powszednie €30 (ok. 120 zł), weekendy €40 (ok. 160 zł), €30 (ok. 120 zł) późnym popołudniem. Pole Westside: €30-€38 (ok. 120-150 zł) w dni robocze, €50 (ok. 200 zł) w weekendy. Sześciódółkowe pole do ćwiczeń: €10 (ok. 40 zł) w dni robocze, €15 (ok. 60 zł) w weekendy. Buggy w cenie €26 (ok. 100 zł).

WYPOŻYCZANY SPRZĘT 14€ (ok. 55 zł) na rundę.

GODZINY OTWARCIA Kwiecień-październik 9:00-18:00, listopad-marzec 9:00-17:00.

MINIMALNY HANDICAP Lyle 45 (w weekendy 36), Westside 54.

INFRASTRUKTURA Dwa 18-dółkowe pola. Sandy Lyle (par 72, 6 517 m), Westside (par 71, 5 792 m). 6-dółkowe (par 3). Pole do ćwiczeń, driving range, putting green. Szkołka golfowa z osobnym zapleczem i budynkiem klubowym (+49 334 1330 910).

PO GOLFIE Dom klubowy w stylu rzymskiej willi mieści restaurację Restaurant am Grun, czynną od 9:00. Bar oferuje całonocną happy hour na napoje alkoholowe.



GOLF AND COUNTRY CLUB SEDDINER SEE

POŁOŻENIE 45 km na południowy zachód od Berlina.

WRAŻENIA W 1996 roku otwarto tu pole British North, a kilka lat później Robert Trent Jones Jr użył swojej amerykańskiej magii, by zaprojektować pole południowe (South). Na planach pola zlokalizowanego w podberlińskiej krainie jezior, znajdowało się aż 11 zbiorników wodnych, z których wiele stanowiło niejako część obu pól. Woda przebiega przez całą długość dołka 9 i 18 na polu południowym (South), więc lepiej być tam dokładnym. Pole północne (North) jest dość zwyczajne, ale na południowym (South) Trent Jones inteligentnie wykorzystał zalety płaskiego terenu. To dobre pola dla graczy o niskim handicapie, którzy znają się na strategii i taktyce.

KONTAKT 44 Zum Weiher, Michendorf; tel +49 332 057 320; gccseddinersee.de

CENA Pole południowe (South): €75 (ok. 300 zł) w dni robocze, €85 (ok. 340 zł) w weekendy. Pole północne (North): €60 (ok. 240 zł) w dni robocze, €70 (ok. 280 zł) w weekendy. Szkółka golfowa: od €25 (ok. 100 zł) za 30 minut, od €50 (ok. 200 zł) za godzinę.

WYPOŻYCZANY SPRZĘT King Cobra i Callaway, 20€ (ok. 80 zł) za dzień.

GODZINY OTWARCIA Listopad-marzec 8:30-16:00, kwiecień-październik 8:00-19:00.

MINIMALNY HANDICAP South 28, North 36.

INFRASTRUKTURA Dwa 18-dółkowe pola: South (par 72, 6486 m) jest nieczynne od połowy listopada do marca; North (par 72, 6259 m). Kryty i trawiasty driving range, miejsce do ćwiczeń, putting green.

PO GOLFIE Przestronna restauracja klubowa jest czynna od maja do października od 12:00 i oferuje potrawy kuchni międzynarodowej. Tel +49 332 0573 263.



GOLF AND COUNTRY CLUB BERLIN WANNSEE

POŁOŻENIE 26 km na południowy zachód od Berlina.

WRAŻENIA Ten historyczny klub golfowy leży niedaleko autostrady, która wiedzie do centrum Berlina. Posiadłość Wannsee powstała w 1895 roku, a w latach późniejszych nieco ją zmieniono, aby pomieścić tu niemiecki i amerykański klub golfowy. W połowie lat 90. XX wieku, dokonano tu kolejnych zmian. Stworzono 18-dółkowe pole mistrzowskie, które korzysta z oryginalnego układu pola z pierwszymi 9 dółkami, stworzonymi przez Amerykanów. Na masywnym wzgórzu porośniętym dojrzałymi drzewami, dominuje ogromny budynek klubowy otoczony licznymi rabatami kwiatowymi. Berlińscy biznesmeni uwielbiają to miejsce, ze względu na jego bliskość i infrastrukturę konferencyjną oraz dającą się odczuć atmosferę dużych pieniędzy wymieszaną z kultem macho.

KONTAKT 22 Golfweg, Berlin Wannsee; tel +49 308 067 060; glcbw.de

CENA Pole mistrzowskie: 18 dółków €100; pole 9-dółkowe: 18 dółków €80 (ok. 320 zł), 9 dółków €60 (ok. 240 zł).

WYPOŻYCZANY SPRZĘT Różne marki, około €15 (60 zł) za rundę.

GODZINY OTWARCIA 8:00-20:00.

MINIMALNY HANDICAP 34.

INFRASTRUKTURA Pole 18-dółkowe (par 72, 6001 m); pole 9-dółkowe (par 32, 2069 m). Driving range, miejsce do ćwiczeń, putting green.

PO GOLFIE Restauracja klubowa oferuje międzynarodowe menu i słynie ze świeżych ryb oraz wielkich porcji mięsa. Śniadania podaje się od 10:00.



Bezpośrednie połączenie z Berlinem możliwe jest co najmniej dwa razy dziennie z warszawskiego Okęcia, lot do stolicy Niemiec trwa zaledwie półtorej godziny. Minty zatrzymała się w hotelu Concorde Berlin (concorde-hotels.com).

Mam grać!?

Zgromadzone w pamięci iPhona / iPod (Touch) pliki audio to często całe muzyczne życie jego właściciela. Dlaczego nie podzielić się nim z innymi? Na rynku nie brak maszyn, które z dużą przyjemnością nagłośnią zawartość tego najpopularniejszego na świecie odtwarzacza muzycznego. Nasz człowiek od elektroniki użytkowej, **Darek Zawadzki**, sprawdził dla Was sześć stacji dokujących gotowych przyjąć na siebie każdy rodzaj muzyki.



Bowers & Wilkins ZeppelinAir

Zeppelin to już klasyka gatunku, jeśli chodzi o stacje dokujące dla odtwarzaczy z logo „nadgryzionego” jabłuszka. Koncern B&W wprowadził to niezwykle designerskie urządzenie na rynek już 3 lata temu. Sporo się zmieniło od tego czasu, a o względy iPhona / iPod (Touch) zabiega dziś już nie kilka, ale dziesiątki firm produkujących doskonałe nagłośnienie. Na korzyść B&W przemawia 50-letnie doświadczenie firmy w budowie głośników oraz wyjątkowy

design jaki towarzyszy produktom tej marki. Najnowsze wcielenie Zeppelina do złączenia przypomina wyglądem starszego brata, wewnątrz zasza jednak prawdziwa rewolucja. Nowe głośniki – mowa o w pełni aktywnym systemie 2.1 (każdy z pięciu głośników jest indywidualnie wspierany przez własny wzmacniacz), technologia Bowers & Wilkins Flowport+, system Digital Signal Processing (mocny i głęboki bas), 24-bitowe przetworniki C/A 96KHz

oraz pełna integracja z technologią AirPlay (umożliwia bezprzewodowy streaming muzyki z iTunes (PC/MAC), iPhona, iPada i iPod (Touch)). Słowem 4x25W plus 1x50W mocy zdolnej wypełnić każde pomieszczenie wysokiej jakości dźwiękiem. Cena 2599 zł. **Podsumowanie:** doskonały design, kawał solidnej elektroniki od zaprawionego w boju o dźwięk producenta. Wszystko za nieco ponad 2 tysiące złotych. Dużo? Z pewnością tak, ale (a to już druga odsłona Zeppelina) chętnych nie brakuje.



ONKYO CS-245

Mini system Hi-Fi Onkyo CS-245 z pewnością nie zyska statusu „conversation piece” w środowisku gdzie przyjdzie mu pracować. To raczej klasyczny „klocek” z solidnym wnętrzem. Maszyna obsługuje płyty CD-R z plikami MP3, posiada port USB, a na jego górnej płycie znajduje się stacja

dokująca dla iPod / iPhone. Całość sterowana jest z pilota (dotyczy również zado-kowanego iPhone). Urządzenie dostępne jest w ciekawej kolorystyce: ciemnym brązie, czerwieni oraz wariacji żółtego z zielonym. W zestawie znajdziemy parę dwudrożnych kolumn (głośnik niskotonowy

– membrana 10cm, wysokotonowy – kopułka 2cm), cyfrowy wzmacniacz 2 x 15W, wyjście na subwoofer oraz wejście analogowe audio. Cena ok. 1000 zł.

Podsumowanie: propozycja dla użytkowników ceniących klasyczny design. Ciekawa kolorystyka, solidne wykonanie oraz bardzo przystępna cena.

ION Audio Block Rocker

Ion powstał w USA w 2004 roku. To prawdziwa perelka wśród producentów elektroniki użytkowej. Inżynierowie zatrudnieni w tej firmie zorganizowali misję ratunkową dla klasyków, takich jak kaseta magnetofonowa, płyta winylowa czy slajd, poprzez „digitalizację” ich zawartości. Na tym nie koniec, koncern zajmuje się również tworzeniem niecodziennego nagłośnienia, jakim z pewnością jest Audio Block. To sprzęt dla prawdziwych muzycznych globtroterów planujących imprezy w plenerze. Muzyczna skrzynia dysponuje własnym akumulatorem, zdolnym utrzymać ją przy życiu przez około 12 godzin. Transport ułatwia solidny uchwyt oraz kółka. Moc wyjściowa 22W z pewnością nie zadowoli organizatorów koncertów rockowych, to raczej rozwiązanie dla grupy przyjaciół muzykujących w terenie. Do bloku można podłączyć zarówno iPhone / iPod jak i odtwarzacze CD oraz mikro-

fon i instrumenty muzyczne np. gitarę. Wymiary maszyny to 572 x 483 x 387 mm przy wadze 16 kg. Po zakup tej stacji dokującej będziemy musieli wybrać się za granicę. Koszt około 200 funtów brytyjskich tj. 900 zł.

Podsumowanie: jedyne w swoim rodzaju nagłośnienie iOdtwarzaczy. Solidna konstrukcja oraz możliwość szerokiego zastosowania (zasilanie bateryjne lub sieciowe) czyni z tej maszyny ciekawą propozycję dla aktywnych miłośników muzyki. Waga urządzenia – 16 kg, może nieco ograniczyć mobilność imprezy.



PANASONIC RC-DC1

Urządzenie na pozór proste, ale jakże przydatne podczas trudnych dni pracy. Gadżet Panasonic to wariacja na temat radiobudzika z tą tylko różnicą, że zamiast nieprzyjemnej syreny nawołującej do wstawania, mamy szansę obudzić się przy ulubionej muzyce zgromadzonej w pamięci iPhone / iPod. Oczywiście istnieje również opcja użycia tradycyjnego brzęczyka lub radia. Urządzenie dysponuje dużym, czytelnym wyświetlaczem. Moc głośnika 2,6W nie powala na kolana, wystarczy jednak aby skutecznie poderwać nas na równe nogi. Dzięki odpowiedniej aplikacji możliwe jest sterowanie urządzeniem bezpośrednio z poziomu iOdtwarzacza. Oczywiście podczas dokowania w radiobudziku Panasonic reanimuje baterię iPhone. Dostępny w dwóch kolorach: czarnym i srebrnym. Cena 240 zł.

Podsumowanie: prosty, niedrogi i skuteczny sposób budzenia. Co ważne, głośnik tego niewielkiego gadżetu spisuje się doskonale (brak trzasków) nawet przy wykorzystaniu maksymalnej głośności.



LOEWESoundVision

Minimalistyczny design, wysoka jakość zastosowanych materiałów, a przede wszystkim doskonały dźwięk. Wszystko to znajdziecie w „skrzynce” Loewe. Urządzenie jest niezwykle urodziwe – dostępne w kolorze czarnym lub srebrnym, oraz otwarte na muzykę – poza stacją dokującą dla iPoda / iPhone’a / iPada znalazło się miej-

sce na pokładowy odtwarzacz CD oraz tuner FM. Nie zabrakło łączności bezprzewodowej z domową siecią (WLAN) oraz innymi urządzeniami (Bluetooth), co oczywiście oznacza jeszcze więcej muzyki. Zarządzanie całością odbywa się za pomocą 7,5-calowego ekranu dotykowego lub pilota Loewe Assist. Sekcja dęta składa się z sześciu wbudowanych głośników, w tym 2 zintegrowanych subwooferów, dźwięk jaki generuje ta mała orkiestra robi piorunujące wrażenie. Cena niezwykle designerskiego urządzenia to jedynie 6 000 zł.

Podsumowanie: ładne, ale drogie. Sprzęt Loewe nigdy nie należał do najtańszych, za to zawsze gwarantował najwyższą jakość wykonania i ponadczasowy design.



PHILIPS Fidelio Primo DS9000

Już od jakiegoś czasu inżynierowie z Holandii promują design Fidelio, który jednym kojarzy się z zagłówkiem fotela samochodowego, innym z poduszkowcem. Nam się w każdym razie podoba. Nowoczesny i nad wyraz oryginalny, a do tego wykonany z drewna, metalu i tkaniny. Model Primo DS9000 to topowa konfiguracja tej serii. Philips jest w stanie zadokować nie tylko iPhone’a / iPada ale i iPod’a – to prawdziwa rzadkość wśród tego typu urządzeń. Maszyna generuje wysokiej jakości dźwięk – wszyst-

ko dzięki zaawansowanej elektronice m.in. zwrotnicy pasywnej (pełne spektrum dźwięków słyszalnych), technologii PureDigital (wysoka jakość dźwięku) oraz precyzyjnemu dostrojeniu tuby basowej. Z ciekawostek znalazł się tu czujnik zbliżeniowy, odpowiedzialny za podświetlenie panelu sterowania oraz aplikacja Philips Fidelio (dostęp do Internetowych stacji radiowych). Cena 1999 zł.

Podsumowanie: imponujący design połączony z wysoką jakością dźwięku. Szkoda, że zabrakło łączności bezprzewodowej.



Potęga smaku i aromatu.
Nowa era dla koneserów kawy.

sensoFlow System aromaPressure System aromaDouble Shot singlePortion Cleaning autoWhirl Plus directWhirl creamCleaner
oneTouch Function® individualCup Volume creamCenter creamCenter Cleaner autoValve System silentCeram Drive ceramDrive

Ekspresy EQ.7 Plus i EQ.5 otwierają nowy rozdział w kulturze picia kawy. Ich zadaniem jest precyzyjne spełnianie najbardziej wyszukanych potrzeb miłośników kawowych specjałów. Służą temu innowacje w ekspresie EQ.7 Plus: **individualCup Volume**, **aromaDouble Shot**, czy **oneTouch-Function®**. Te profesjonalne rozwiązania dostarczają nowych doznań ściśle według indywidualnych wymagań. Również ekspres EQ.5 bez trudu zrealizuje wszelkie oczekiwania użytkowników dzięki funkcji **aromaDouble Shot** z dokładną regulacją mocy kawy oraz wbudowanemu systemowi **autoWhirl Plus**, wytwarzającemu idealną mleczną piankę. Przyjemność delektowania się aromatycznymi napojami potęguje też komfort obsługi oraz ekskluzywny design. Wejdź na www.siemens-kawa.pl i zobacz, co znaczy smak, aromat i styl.

The future moving in.

SIEMENS

Kolorowe *wina*

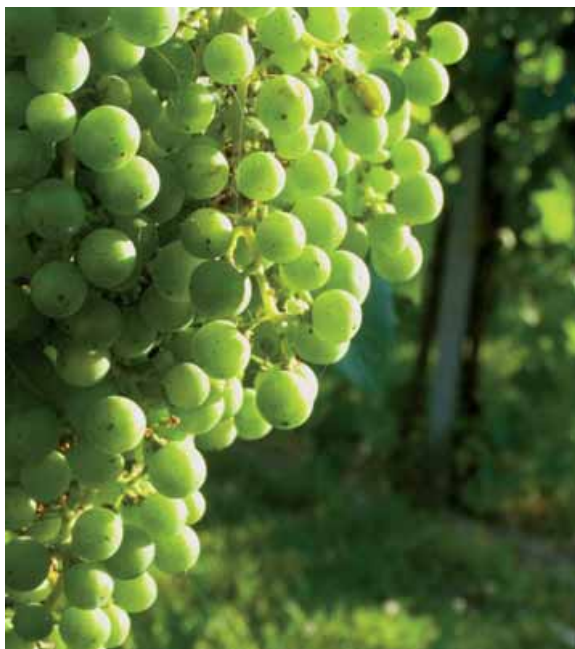
Mimo, że kolor jest zupełnie podstawowym kryterium podziału win nawet dla tych, którzy zetknęli się z nim całkiem pobieżnie, to jednak mało kto zastanawia się nad samą istotą koloru. Jesteśmy tak przyzwyczajeni do podziału win na białe i czerwone, że prawie nikt już nie myśli o tym, że ani wino białe nie jest białe, ani czerwone nie ma czerwonej barwy, co w całej przewrotności tego stwierdzenia dużo częściej zdarza się winom różowym. Ale czy poza skalą białe-różowe-czerwone jest coś jeszcze?

Poza tym, że odcień i intensywność koloru wina można regulować w zależności od użytego szczepu, sposobu winifikacji lub długości i warunków starzenia to istnieją wina o tak wyjątkowej barwie, że wymykają się prostej systematyce i dla nich stworzono osobną klasyfikację koloru. Tak się dzieje z winem żółtym, miedzianym i czereśniowym.

COMTE W KIELISZKU

Jedną z bardziej uznawanych legend winiarskich Francji jest wino żółte z Jury, u nas niestety niezwykle rzadkie. Vin Jaune, jak brzmi jego oryginalna nazwa, robi się ze szczepu Savagnin (nie mylić z Sauvignon), który jest najpowszechniejszym szczepem Jury, choć większość win z niego wytwarzanych jest raczej mało porywających i na dłuższą metę mę-

czących poza winem żółtym właśnie, które łatwo rozpoznać po bardzo charakterystycznych pękających butelkach o nazwie Claelins pojemności 620 ml i wysokiej cenie. Autentycznie żółty kolor wino zawdzięcza unikalnemu sposobowi produkcji. Winogrona zbiera się lekko przejrzałe, przez co sok w owocach utlenia się i ciemnieje jeszcze przed zerwaniem. Następnie po fermentacji wino poddaje się bardzo długiemu procesowi starzenia w barriques (francuski wzór beczki o pojemności 228 litrów), trwającemu nie mniej niż 6 lat przy ciągłym dostępie powietrza, przez co wino w trakcie starzenia redukuje swoją objętość nawet o 35%. Jednak to co stanowi o jego wybitnym charakterze i kolorze to kożuch z drożdży, który pokrywa ściśle powierzchnię wina podczas starzenia i bardzo spowalnia jego oksydację. Dzięki temu wino zachowuje jasny kolor. Bez tej naturalnej i bogatej w aromaty „uszczelki” nabrałoby barwy torfu i bardzo gorzkiego smaku. Równie niezwykła jak kolor jest ekspresja żółtego wina. Jest bardzo gęste i przez niską kwasowość wydaje się niemal tłuste. Rozwija bardzo apetyczne nuty serwatki i arachidowych orzechów. Owocowość jest wycofana i stanowi ledwie tło. Dlatego też Vin Jaune tworzy doskonałe połączenie z serem Comte powielając wiele z jego aromatów i dając jedną z bardziej trafionych i nieśmiertelnych kompozycji kulinarnych z zachowaniem zasady, że im starsze wino tym starszy ser.



Czerwone,
białe czy
różowe?
Może żółte,
migdałowe
lub zielone?
Kolor wina
to sprawa
tajemna



W KOLORZE CZEREŚNI

Z kolei we włoskiej Abruzzii tworzy się wino różowe o nazwie Cerasuolo (z włoskiego: czereśniowe) tak wyjątkowe, że stworzono dla niego osobną apelację pod tą samą nazwą. Winifikowane jest na bazie szczepu Montepulciano. Nie byłoby w nim nic nadzwyczajnego gdyby nie fakt, że przed fermentacją winogrona macerują w niskiej temperaturze tak, że barwniki ze skórek zabarwiają sok jeszcze zanim ruszy cały proces. Dzięki temu wino wysyca się ciemnym, czereśniowym kolorem bez konieczności męczenia go zbyt długą maceracją w trakcie właściwej fermentacji alkoholowej, która za cenę koloru odebrałaby winu świeżość i kruchość, a tak powstaje wino o amarantowo-rubinowej barwie i niezwyklej delikatności i autentyczności aromatów owocowych, ziołowych i nawet mineralnych. Czasami pojawia się też bardzo intrygująca dla różowych win nuta kakao.

MIEDZIANA SZAROŚĆ

Zostając jeszcze na chwilę we Włoszech warto udać się do Friuli w poszukiwaniu prawdziwego białego krukaka czyli wina miedzianego. Produkowane w ilościach śladowych przez zaledwie kilku producentów jest ukłonem w stronę tradycji. Kiedyś szczep Pinot Grigio, z którego Ramato jest produkowane nie dawał wcale win białych. Wszystko przez nietypowy, ceglasto-szary kolor skórki który w trakcie powolnego i niedoskonałego tłoczenia soku starymi prasami „infekował” wino, przez co z przejrzyście-zielonkawego jak prezentuje się w większości współczesnych odsłon było właśnie blado-miedziane. Na szczęście niektórym jeszcze się chce robić wina pod prąd macdonal-

dyzacji winnej stylistyki i można, choć z trudem, znaleźć butelkę miedzianego Pinot Grigio i cieszyć się jego rustykalną i lekko morelową tożsamością.

ZIELONE, ALE NIE W KOLORZE

Są też sytuacje, w których wino na skutek błędu w rozumieniu nazwy nabiera nowego koloru w umysłach ludzi, mimo, że w rzeczywistości jego barwa pozostaje zupełnie zwyczajna. Tak jest z osławionym i bardzo popularnym winem „zielonym” (Vinho Verde) z północy Portugalii. Większość jego entuzjastów jest przekonana, że jego nazwa określa kolor. Jest inaczej. Słowo „verde” oprócz barwy opisuje też młodość i właśnie ona jest istotą tego wina. Vinho Verde robi się z nie całkiem dojrzałych, młodych winogron, przez co jest bardzo delikatne, dobrze kwasowe, jak na tak gorący kraj i ma niski poziom alkoholu. Dzięki temu w Portugalii jest traktowane niemal wymiennie z wodą. Dla tych jednak, którzy się upierają przy jego odmiennej barwie, można przyznać o tyle rację, że istotnie posiada zielone refleksy, ale nie bardziej, niż równie młode Sauvignon Blanc czy Garganega. Ostatecznie istnieją też, choć jest ich nieporównanie mniej, czerwone i różowe wina zielone, jak absurdalnie by to nie brzmiało.

Jednak zdecydowanie należałoby pamiętać, że kolor wina powinien cieszyć oko i dostarczać informacji o nim, ale nie powinien definitywnie determinować tego, czy się nim zainteresujemy czy nie. Nie warto zamykać się tylko w jednym kolorze, smaku, sposobie postrzegania. Ostatecznie wszędzie możemy trafić na wino równie wspaniałe, jak definitywnie odstręczające. ■

Michał Poddany & Robert Mielżyński

ELEKTROWÓZ BEZ WAD

Samochody elektryczne mają niewielki zasięg, co denerwuje potencjalnych właścicieli. Właśnie dlatego Opel zbudował Amperę – auto wprawdzie z napędem elektrycznym, ale wyposażone w spalinowy generator prądu.



Jako pierwsi na rynku europejskich elektrowozów pojawili się Francuzi z Peugeot'a i Citroëna oraz Japończycy z Mitsubishi. Wspomniane trzy wielkie koncerny połączyły swoje siły, żeby wyprodukować małe eko-auto. Efekt? Cóż, chyba jednak nie do końca satysfakcjonujący, bo auto (sprzedawane – choć pod względem konstrukcyjnym to oczywiście bliźniaki – pod różnymi na-

zwami: Citroen C-Zero, Peugeot Ion, Mitsubishi I-Miev) na w pełni naładowanych akumulatorach może pokonać tylko 160 km. W Polsce za takiego malucha trzeba zapłacić 145-160 tysięcy złotych (w zależności od producenta) więc sukcesów sprzedaży oraz kolejek pod salonami naprawdę trudno oczekiwać. Sytuacja elektrowozów zmieni się z chwilą, kiedy będzie ich więcej – to oczywiste. I kiedy do walki ruszy konkurencja, co niniej-

szym oznajmiamy. Bo z „elektromaluchami” właśnie zaczyna walczyć Opel Ampera.

NORMALNY SAMOCHÓD

Biorąc pod uwagę rozmiary, Amperę można spokojnie zakwalifikować do małych limuzyn – samochód ma 4,5 metra długości, 4 miejsca siedzące oraz 300-litrowy bagażnik. Ten ostatni nie jest wprawdzie ogromny, ale to zrozumiałe



— pod przestrzenią na walizki mieszczą się baterie. Samochód startuje i pierwszych 60-80 km (w zależności od stylu jazdy i tego czy kierowca ma lekką czy ciężką stopę) pokonuje napędzany wyłącznie elektrycznością. Później, gdy już akumulatory na dobre się wyładują i 150 elektrycznych koni (przeliczeniowych) nagle zapragnie odpoczynku, automatycznie uruchomi się generator wytwarzający prąd. Nawiasem mówiąc ta

mała siłownia to zwyczajny silnik Opla Astra, który można spotkać również w autach z fabryki w Gliwicach. Generator pracuje niezależnie od pedału gazu. Elektronika sama dobiera jego obroty tak, żeby wystarczyło nam zapasu energii do przyspieszania. Co to oznacza dla kierowcy? Oczywiście oszczędność i to w różnych aspektach, bo łączenie obu napędów sprawia, że samochód mniej truje (emisja spalin na poziomie ledwie 40 g

dwutlenku węgla na kilometr) i pali tylko 3,5 litra benzyny na setkę.

POJEDZIESZ DALEJ

Wracając do samej jazdy. Generator sprawia, że Ampera jest absolutnie niezależna od sieci energetycznej – trojaczki francusko-japońskie już dawno stoją przypięte do najbliższego kontaktu, kiedy Ampera pokonuje kolejne kilometry. I to jak pokonuje! Samochód ma zasięg aż 500 kilometrów, a więc nadaje się nie tylko do miasta. Podróż na wakacje, na benzynie i elektryczności, jest całkiem realna i w dodatku naprawdę niedroga. Niestety, sam Opel do tanich nie należy. Wprawdzie połowa z pierwszej serii 10 tysięcy aut sprzedawała się na pniu, wyłącznie na podstawie zdjęć i zachwalania inżynierów GM, ale to i tak ciągle mało – Ampera kosztuje od czterdziestu kilku tysięcy euro. Ale, jeśli tylko weźmiecie kalkulator do ręki, wtedy te (przeliczeniowe) 170-180 tysięcy złotych to prawie tyle samo, co każą zapłacić za elektro-bliźniaki Citroëna, Peugeota i Mitsubishi. Trzeba wydać ciut więcej, ale i Ampera daje zdecydowanie większy komfort. Na dłuższą metę, zwłaszcza w dobie szalejących kursów franka szwajcarskiego i galopujących cen benzyny, będzie jak znalazł.

Za kierownicą Ampery trzeba przyzwyczaić się do dwóch zjawisk. Po pierwsze, gdy już skończy się prąd i zacznie pracować generator, pojawi się buczenie. Nie jest to w żadnej mierze hałas, ale pracę silnika wytwarzającego prąd po prostu słychać. Kierowca musi się przyzwyczaić, że naciśnięcie gazu nie ma żadnego związku z tym, co dobiega do jego uszu. Zaskakuje również niewielka masa Opla. Wiadomo, że ten samochód musi ważyć, bo na pokładzie wozi nie tylko baterie ale też silnik spalinowy, ale gotowa do drogi Ampera ma masę ledwie 1700 kg. Efekt? Samochód prowadzi się zaskakująco lekko, bez wysiłku. Czyli brać i kupować? Jak najbardziej, ale na razie polskiej ceny eko-Opla brak. Premiera tego auta na Zachodzie już przebrzmiała, a do nas Ampera dopiero dojedzie. Żeby chronić środowisko i własny portfel trzeba najpierw uzbroić się w cierpliwość. Ekologia w Polsce naprawdę nie ma łatwo. ■

*Rafał Jemielita
autor jest dziennikarzem
miesięcznika Playboy i współprowadzi
program Automaniak w TVN Turbo
zdjęcia: materiały producentów*

Paryż

Hotel Crillon,
Place de la Concorde

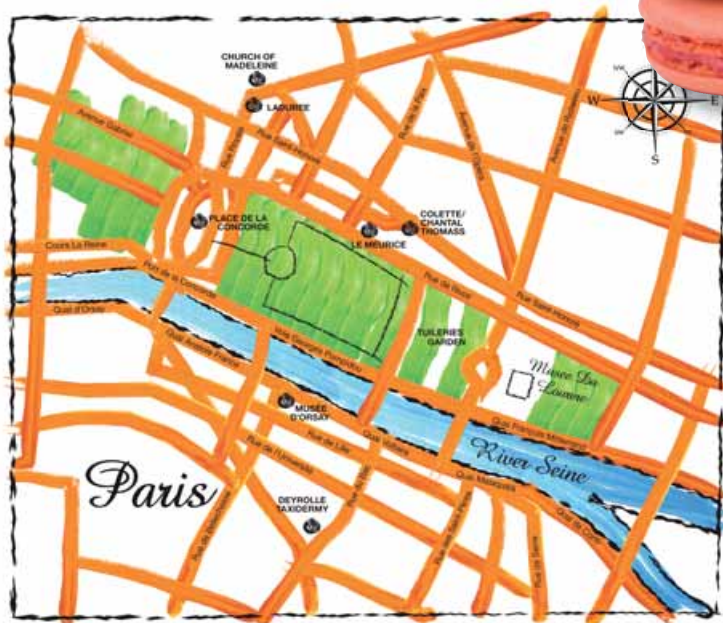


Od obelisku po sklep z wypchanymi zwierzętami – **Jenny Southan** odkrywa najciekawsze miejsca nad Sekwaną.

PLACE DE LA CONCORDE

Jeśli nawet nie zatrzymamy się w hotelu Crillon – jednym z najznamienitszych obiektów tego typu w Paryżu – to plac, przy którym hotel się znajduje, idealnie nadaje się na punkt startowy wycieczki. Plac leży na prawym brzegu rzeki, na wschodnim krańcu Pół Elizejskich, w VIII dzielnicy. Jego powierzchnia to prawie 9 hektarów, co sprawia, że jest on największym placem Paryża. Wiele budynków, które go otaczają, wybudowano w stylu rokoka, typowym dla okresu panowania Ludwika XV.

W czasie Rewolucji Francuskiej, król Ludwik XVI i jego żonę Marię Antoninę ścięto tu na gilotynie, a sam plac przez jakiś czas nosił nazwę Place de la Revolution (Plac Rewolucji). Podczas trwających rok „Rządów Terroru” (1793-1794), rozstrzelano tu setki osób, ale obecnie jest to znacznie mniej niebezpieczne miejsce. Warto zwrócić uwagę na ozdobne fontanny (jedną z nich „zagrała” w filmie „Diabeł ubiera się u Prady”), oraz liczący sobie 3300 lat Obelisk z Luxoru, który został подарowany Francuzom przez wicekróla Egiptu w 1829 roku (obelisk stoi w miejscu, gdzie kiedyś znajdowała się gilotyna).



LADUREE

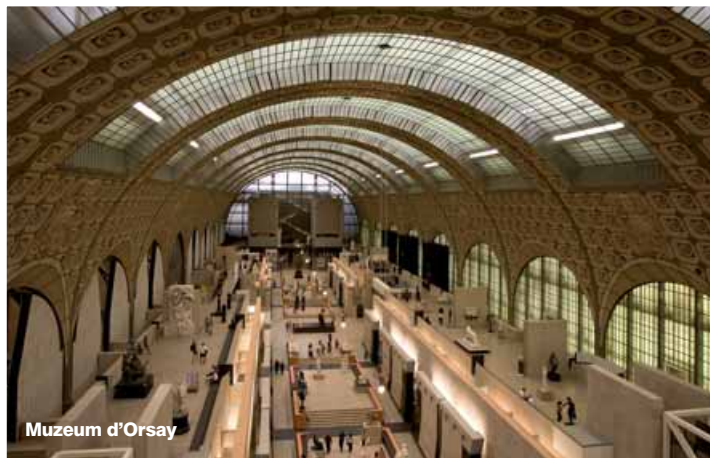
Zapuszczając się nieco bardziej w głąb ulicy Rue Royale dotrzemy do wielkiego neoklasycystycznego kościoła świętej Magdaleny z XIX wieku, zbudowanego na podobieństwo rzymskiej świątyni, z 52 kolumnami korynckimi, które podtrzymują dach budynku. Warto wejść do środka, by podziwiać zdobioną freskami półkopułę nad ołtarzem. Kolejny obowiązkowy postój to cukiernia Ladurée, znajdująca się pod numerem 16. Można tam kupić wspaniałe makarony. Te małe okrągłe ciasteczka produkowane w rozmaitych kolorach: od różowego po pistacjowy, wykonane są głównie z migdałów, jaj i cukru, a między ich dwoma muszelkami znajduje się przepyszny krem. Cukiernię tę otwarto w 1862 roku i obecnie ma ona wiele filii na całym świecie (a kiedy w Polsce?). Tuż obok salonu znajduje się uroczne, ciche miejsce,

gdzie można zrelaksować się przy filiżance doskonałej herbaty. Czynne od 8:30 do 19:30 (pt.-sob. do 20:00, niedz. od 10:00 do 19:00); laduree.fr

RUE SAINT-HONORE

Po zakupie słodkości czas skrócić w ulicę Rue Saint-Honoré – szykowny bulwar pełen butików, którym nie oprze się nawet największy dusigrosz. Longchamp, Brooks Brothers, Hermes, Gucci, Miu Miu, Dary's, Mulberry i Goyard to tylko niektóre z propozycji dla zakupoholików. Szczególnie popularne są tu butiki Colette i Chantal Thomass. Ten pierwszy znajduje się pod numerem 213 i jest sklepem koncepcyjnym, w którym kupimy praktycznie wszystko – od ubrań Commes Garçons, po książki o projektowaniu, aparaty firmy Leica, płyty winylowe a nawet torebki na prezenty.

Jeśli natomiast szukamy podarunku dla siebie lub naszej amour, warto zajrzeć do butiku Chantal Thomass pod numerem 211, gdzie znajdziemy ogromny



wybór zmysłowej bielizny, jaką mogą stworzyć tylko Francuzi: od gorszeków po opaski na oczy. Wszystko wyszukane i gustowne. colette.fr, chantalthomass.fr

by tosty croque Meurice (ok. 100 złotych), lub po prostu popodziwiać wystroj tego miejsca, nim wyruszymy w dalszą drogę. lemeurice.com

zarezerwować bilet wcześniej na stronie musee-orsay.fr. Muzeum czynne jest od wtorku do niedzieli w godzinach 9:30-18:00 (w czwartki do 21:45).

LE MEURICE

Luksusowy hotel znajdujący się pięć minut drogi ulicą Rue de Rivoli i dysponujący 160 pokojami, został odnowiony w 2007 roku przez Philippe'a Starcka. Le Meurice należy do prestiżowej organizacji Collection Dorchester a jego wnętrza przywodzą na myśl przepych pałacu na Wersalu – dość wymienić połyskujące żyrandole, złożone listwy, bogate murały i włoskie marmury. Restauracja Le Meurice, która poszczycić się może aż trzema gwiazdkami przyznanymi przez przewodnik Michelin, serwuje śniadania, lunchy i kolacje – te ostatnie podawane przy stołach nakrytych śnieżnobiałymi obrusami, na których leżą sztuce z polerowanego srebra. Menu jest określane jako nowoczesne i śmiałe. Znajdziemy tam takie dania jak kacze foie gras (ok. 350 złotych) i wołowinę Wagyu w skórce chleba i pieprzu (ok. 700 złotych).

Jeśli nie mamy czasu na posiłek, możemy zatrzymać się na drinka w hotelowym barze 228, przekąsić coś dobrego – choć-

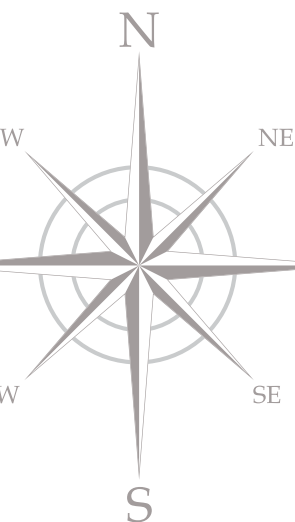
MUSEE D'ORSAY

Skręcając w prawo od Rue de Rivoli, dostrzemy na bulwar, który przebiega przez ogrody Tuileries, w pobliżu słynnej szklanej piramidy przy muzeum w Luwrze. Możemy dołączyć tam do tłumu turystów czekających w kolejce, by zobaczyć portret Mony Lisy – prawdopodobnie jeden z najbardziej przereklamowanych obrazów na świecie. Jeśli jednak nie mamy ochoty czekać, możemy przejść przez most i skrócić w prawo wzdłuż Rive Gauche, dochodząc do Muzeum Orsay. Ten ogromny budynek otwarto w 1900 roku jako dworzec kolejowy. W 1986 roku, po gruntownym remoncie, urządzono w nim muzeum. Kilka lat temu rozpoczęto kolejne prace renowacyjne, które mają zakończyć się jesienią tego roku. W międzyczasie, zwiedzający mogą odwiedzić parter budynku i drugie piętro, gdzie znajdują się dzieła Moneta, Gauguina, van Gogha, Toulouse-Lautreca i Bonnard. Wejście kosztuje €8 (około 35 złotych), ale aby uniknąć kolejek, warto

SKLEP TAKSYDERMICZNY DEYROLLE

Niedaleko galerii, przy ulicy Rue du Bac 46, znajduje się, budzący mieszane uczucia, sklep z wypchanymi zwierzętami, którego początki sięgają 1831 roku. W roku 2008 niemal całkowicie strawił go pożar. Został już odbudowany i ponownie można oglądać całą menażerię zastępych w bezruchu zwierząt (wszystkie eksponaty są na sprzedaż). Niedźwiedzie grizzly stoją tu na tylnych łapach, z pazurami gotowymi do ataku, lwy czają się na ofiarę, a tygrysy wypoczywają, obdarzając zwiedzających leniwym, acz lodowatym spojrzeniem. Za 10-20 tysięcy euro można kupić tu krokodyla nilowego lub słoniątko, ale jeśli dojdziemy do wniosku, że będziemy mieć problem z przewiezieniem takiego podarunku samolotem, zawsze można skusić się na coś mniejszego – na przykład pięknego błękitnego motyla lub egzotyczną papugę, która będzie też odpowiednio tańsza. deyrolle.com ■

Odwiadzparisinfo.com, eurostar.com





Read more in english!
Visit businesstraveller.pl

in English

Eyes Wide Open

If you've ever taken a long-haul flight east, chances are you have first-hand experience of how jet lag feels. There's no mistaking that distinctive combination of exhaustion and insomnia, spiced up with a sense of unreality, a screwed-up appetite, digestive problems, lack of concentration and a liberal sprinkling of irritability. A bad bout can take a week to shake off, playing havoc with your productivity and personal relationships. And in the long-term, the health consequences are potentially more serious



DREAMSTIME

21 Best SPA Hotels in Poland

Relaxation and tranquillity at their best. Spa and wellness centres have become a commonplace in Poland, offering various types of treatment and allowing us to maintain a balance of the mind. There are a number of good spa hotels in our country, but in this issue **Olga Chelchowska** from BT Poland has selected for you the best ones.



A SUPER HUB

For the second time in a row and sixth in total, Munich Airport has been named 'Best Airport in Europe' by Skytrax consultancy firm. This only proves that the German hub works well and is developing more and more dynamically. Where does this popularity come from? Certainly the location of the airport itself plays an important role. After all, it's situated in the very heart Europe, so it's a convenient place to transfer.



Skiing in Andorra

Somewhere between France and Spain there's a small piece of land, which can safely be called a paradise for skiers. The Principality of Andorra has the largest ski area in the Pyrenees. What's more, it's also perfectly organized and friendly towards tourists. All you need to get there is fly to Barcelona and then take a 3-hour coach ride to your destination.



Let's Get Loud



The contents of an iPod or iPhone are often the whole musical life of their owner, but why not share it with other family members? These days there are literally hundreds of devices designed especially to amplify the contents of the world's most popular music player. In this issue of BT, we have chosen for you 6 docking stations which will cope particularly well with any kind of music.

A FAULTLESS ELECTRIC CAR

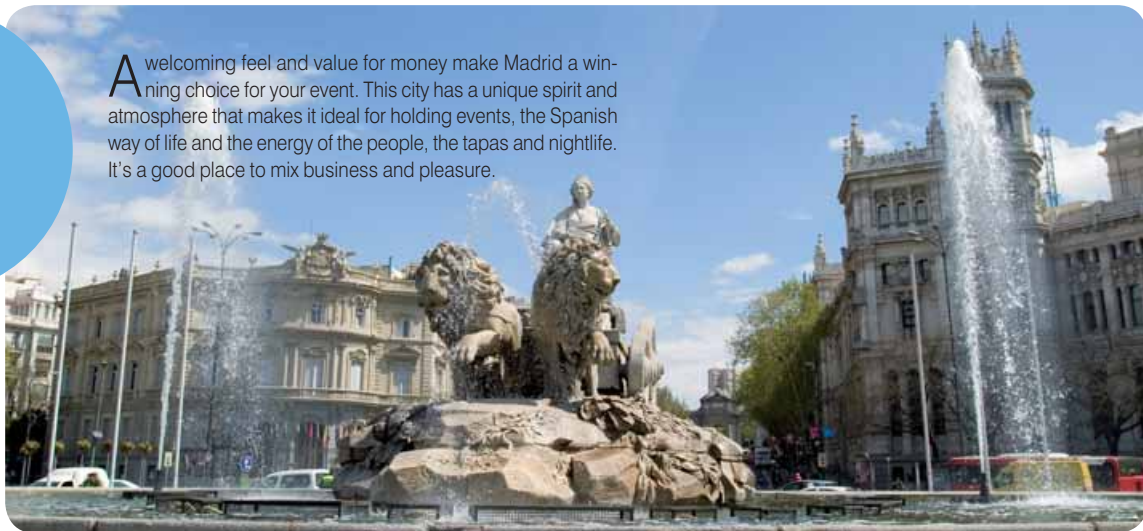
Electric cars have a small range, which truly annoys their potential owners. That's why Vauxhall has built Ampera – a car driven by an electric motor, but equipped with an internal combustion engine. Given its size, Ampera can be classified as a small saloon - the car is 4.5 metres long, has 4 seats and a 300-litre boot. Unfortunately, it costs a lot – over €40,000.



MEET IN

MADRID

A welcoming feel and value for money make Madrid a winning choice for your event. This city has a unique spirit and atmosphere that makes it ideal for holding events, the Spanish way of life and the energy of the people, the tapas and nightlife. It's a good place to mix business and pleasure.



BIGSTOCK



ON BOARD: WARSAW – DONETSK – WARSAW

PLL LOT
Embraer 170 Business Class

LOT Polish Airlines launched Warsaw – Donetsk connection in early June this year. This was done with next year's UEFA Euro 2012 Cup in mind, because Donetsk is one of the host cities of the tournament. LOT also hopes that this move will make it easier for the Polish air carrier to operate westward and northward transit flights.

Business Traveller Visits **Airbus** Factory

The capital of Airbus international consortium is located in Toulouse in southern France. Airbus is the second largest employer here. And even though the factory is responsible for mere 4 percent of total aircraft production, the whole process taking place here is still very impressive. It's here where those flying giants are put together, like a huge XXXXXXL size jigsaw puzzle.



Time Under Water

Diving enthusiasts, who primarily seek great adventure and a chance to enjoy the beauty of the nature, can now also buy high quality watches for divers. They have been designed in line with the latest trends, and allow you to indulge safely in your passion.

Under water you can lose the sense of passing time. The new models of watches by Swatch Group are masterpieces of design, which also look very impressive when worn on the land.

DEALS



HOTEL: AMSTERDAM

Sheraton Airport Hotel & Conference Center

Schiphol Airport in Amsterdam is one of Europe's giants. It's well-organized and has received many accolades. The local Sheraton is, in turn, the only hotel with the direct access to arrivals and departures halls. Opened in 1997, it is always bustling with people, especially because it houses a huge conference centre which is occupied all day long. This is a top-shelf airport hotel and a perfect place for a business traveller.



Read more details in english! Visit businesstraveller.pl



Piotr Kalita jest związany z rynkiem przewozów lotniczych od blisko 20 lat. Specjalizuje się w segmencie podróży korporacyjnych i dyplomatycznych. **Masz pytanie? – zapytaj Piotra.** Wyślij pytanie na adres: redakcja@businessstraveller.pl



SAMOCHÓD ZA GRANICĄ

Jadę na wymarzone wakacje do Francji. Moja agentka w biurze podróży zarezerwowała samochód na lotnisku i podała cenę za tydzień (tak było podobno najtaniej), ale powiedziała, że drugie tyle muszę doliczyć na podatki. Dlaczego tak dużo? Czy muszę zama-
wiać fotelik dla dziecka?

Anna

Pani Anno,

Rezerwując samochód w biurze podróży otrzymała Pani informację wyłącznie o cenie netto. Do stawki wynajmu dochodzą jeszcze dodatkowe opłaty. Wymieniałem je szczegółowo ponad rok temu, ale chętnie przypomnę. Agentka miała rację proponując wynajem tygodniowy, ponieważ stawka tygodniowa jest bardziej korzystna od stawek 1-dniowych lub weekendowych.

Uśredniając, za samochód najniższej klasy płacimy około 50 euro za 1 dzień, tyle samo za weekend, i około 150 euro za cały tydzień.

Do tych stawek doliczamy obowiązkowe i opcjonalne opłaty i ubezpieczenia. Obowiązkowe opłaty to podatek VAT, dopłata za wynajęcie na lotnisku oraz cała gama ubezpieczeń. Najważniejsze to Collision Damage Waiver

(odpowiednik naszego OC), Theft Protection (ubezpieczenie od kradzieży, odpowiednik AC), Personal Accident Insurance (odpowiednik NNW). Firmy samochodowe mogą zaproponować dodatkowe ubezpieczenia, na przykład za niski wiek kierowcy, dodatkowego kierowcę, wykupienie udziału własnego w przypadku kradzieży lub uszkodzenia. W okresie zimowym może być pobierana dodatkowa opłata za opony zimowe lub bagażnik na narty. Jeśli to zsumujemy, rzeczywiście możemy uzyskać kwotę prawie taką samą jak podstawowa stawka wynajmu. Sugeruję zawsze wykupienie pełnej opcji ubezpieczeń. Fotelik dla dziecka należy zamówić wcześniej (można podać wiek i wagę dziecka), chociaż ostatnio wypożyczalnie mają foteliki w standardzie i nie pobierają dodatkowej opłaty.

POSIŁEK DLA CUKRZYKA

Szef polecił mi kupić bilet dla swojej matki, która choruje na cukrzycę. Rejs do Nowego Jorku jest długi, nie będzie miała swojego jedzenia. Czy w samolocie może dostać posiłek dla cukrzyków?

Marta

Pani Marto,

Oczywiście jest to możliwe. Linie lotnicze, szczególnie na długich rejsach, zapewniają specjalne posiłki dla osób z problemami zdrowotnymi. Należy taką prośbę złożyć już w chwili dokonywania rezerwacji, nie trzeba czekać do momentu wystawienia biletu. Oferta posiłków specjalnych obejmuje wymagania, między innymi, diabetyków, osób z nietolerancją glutenu, osób na diecie bezsolnej lub niskotłuszczowej.

Informacja o wymaganiach posiłku specjalnym powinna zostać wysłana do linii lotniczej co najmniej 24 godziny przed wylotem, bezpieczniej 48 godzin wcześniej. Proszę się upewnić, że na potwierdzeniu rezerwacji, które Pani otrzyma, znajduje się informacja o posiłku. Czteroliterowy skrót posiłku dla cukrzyków ma oznaczenie DBML.

Przed podróżą przez ocean pasażerka powinna skonsultować z lekarzem godziny przyjmowania leków (w tym insuliny), ze względu na zmianę strefy czasowej.

DZIECKO W DRODZE

Wybieramy się z żoną na Święta w odwiedziny do rodziny w Portugalii. W Internecie zobaczyliśmy ciekawe promocje cenowe. Żona spodziewa się dziecka i będziemy podróżować w powiększonym składzie. Jak mogę kupić bilet dla wszystkich? Przez stronę internetową nie mogłem wykupić biletu, a na infolinii powiedzieli, że to nie jest możliwe, bo dziecko się jeszcze nie urodziło. Czy mogę podać tylko nazwisko, a imię i datę urodzenia uzupełnić później? Zależy mi na utrzymaniu ceny promocyjnej.

Mirek

Panie Mirku,

Przyznam, że po raz pierwszy spotykam się z takim pytaniem. Bilet lotniczy jest umową przewozu pasażera i bagażu, pełni również rolę polisy ubezpieczeniowej na czas lotu. Każda umowa musi zostać zawarta z konkretną osobą, wymienioną z imienia i nazwiska. Dlatego nie można zawrzeć z linią lotniczą umowy o przewóz pasażera, który nie ma jeszcze aktu urodzenia. Nie polecam wpisania samego nazwiska, ponieważ dodanie samego imienia do biletu nie będzie możliwe. Dodatkowo bilet lotniczy posiada adnotację „non-transferable”, co oznacza, że nie może być odstąpiony innej osobie. Tradycyjne linie lotnicze z reguły nie pozwalają na zmianę nazwiska w bilecie, a linie niskokosztowe czasami za dodatkową opłatą.

Myślę zatem, że Pana starania należy ograniczyć obecnie do zakupu biletu dla Pana i żony. Rozumiem chęć skorzystania z promocji i euforię związaną z powiększeniem rodziny, jednak podejrzmy do tematu realnie. Dziecku będzie można zawsze dokupić bilet już po urodzeniu, podając pełne dane. Proszę się nie martwić o koszty, ponieważ dziecko do 2 lat, które nie zajmuje miejsca w samolocie, płaci tylko 10 procent wartości biletu i wybrane opłaty lotniskowe.

Nasze hotele są zaprojektowane na miarę twojego sukcesu.

Szybkie i bezpłatne łącze internetowe dostępne dla wszystkich uczestników spotkania.* 100% gwarancji satysfakcji gości, nowoczesne rozwiązania oraz idealne lokalizacje naszych hoteli to wszystko czego potrzebujesz do udanego spotkania. Na najbliższą konferencję zapraszamy do hoteli w Gdańsku, Krakowie, Wrocławiu, Warszawie i Szczecinie. Wybierz jedną z ponad 200 lokalizacji naszych hoteli w Europie, na Bliskim Wschodzie i w Afryce.

*Aby uzyskać pełną listę hoteli sprawdź
www.radissonblu.com/freebroadband

00800 353 1265
radissonblu.com

Radisson **BLU**

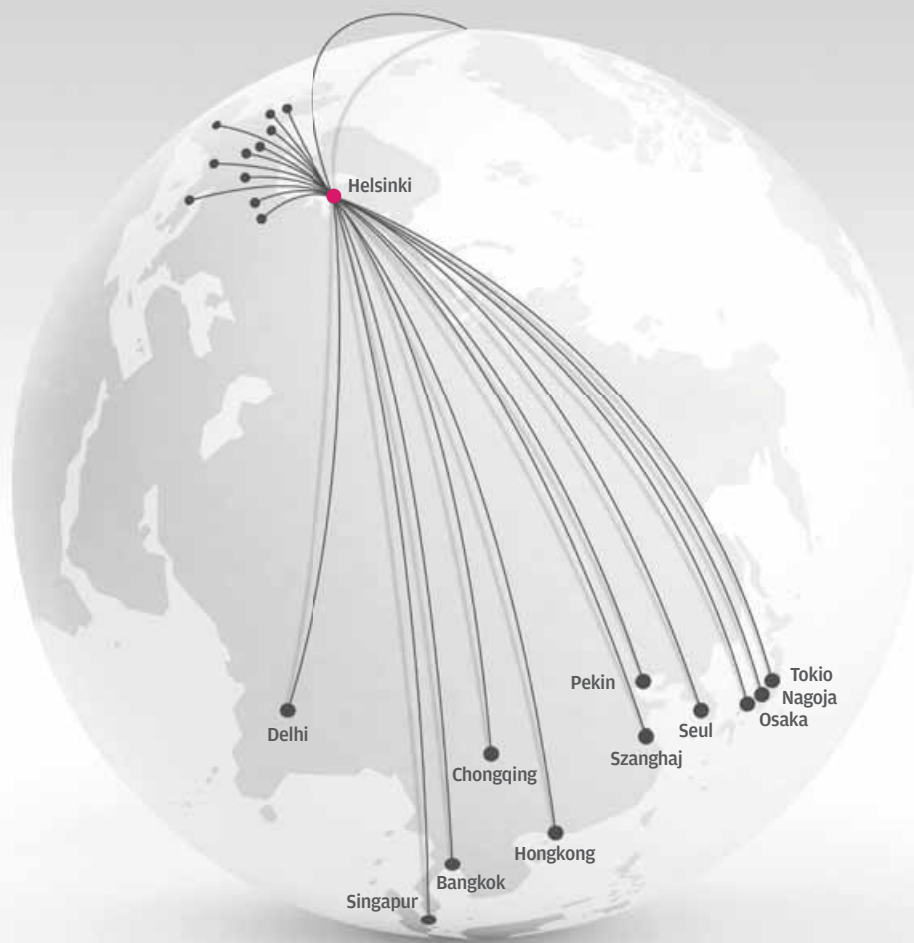
HOTELS THAT LOVE TO SAY YES!



PROWADZISZ INTERESY **W AZJI?**

MY TAKŻE

Wybierz krótszą i szybszą trasę przez port lotniczy w Helsinkach do wszystkich ważniejszych destynacji w Azji. Zapoznaj się z naszymi aktualnymi ofertami i zarezerwuj swoje loty na stronach www.finnair.com/pl



*Trasa otwarta od maja 2012

FINNAIR
DESIGNED FOR YOU