Business Traveller Poland
www.businesstraveller.pl
| 9,60 zł (w tym 8% VAT) | NR 4/2013 (38) KWIECIEŃ 2013 |

TOYOTA DLA BIZNESU

BORNEO | DALLAS | OXFORD | PERTH | AUSTRIA

BUSINESS TRAVELLER POLAND
BORNEO
DALLAS
OXFORD
PERTH
AUSTRIA
NR 4/2013 (38) KWIECIEŃ 2013

NOWE VOLVO V40 CROSS COUNTRY
POZA ZASIĘGIEM MIASTA

Chcesz uciec od miejskiego zgiełku? W Volvo V40 Cross Country każdy cel podróży jest w Twoim zasięgu. Usiądź w wygodnym, podgrzewanym fotelu, chwyć kierownicę i ruszaj w drogę. Podwyższone, doskonale zestrojone zawieszenie pozwoli Ci czuć się pewnie nawet na gorszych nawierzchniach krętych, górskich dróg. Z pakietem funkcji wspomagających kierowcę najdłuższa trasa staje się czystą przyjemnością, a aktywne systemy bezpieczeństwa sprawią, że sprawnie dotrzesz do celu. Oczywiście jest to najbezpieczniejszy model w swojej klasie.

W CENIE JUŻ OD
98 420 ZŁ BRUTTO*

TERAZ W LEASINGU JUŻ OD
999 ZŁ BRUTTO**

VOLVOCARS.PL

* Volvo V40 Cross Country D2/1,6/115 KM
** Rata miesięczna brutto w ofercie Volvo Car Financial Services. Okres wynajmu: 60 miesięcy, udział własny: 40%.
W zależności od wersji silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 3,8 do 8,3 l/100 km, emisja CO_2 od 99 do 194 g/km.

Miejsca, o których piszemy

Edytorial 4

Na topie
• Wiadomości z linii lotniczych, hoteli, restauracji 6
• Książki i muzyka 30

Temat z okładki
• Toyota dla biznesu 12

Tried&Tested
• Falkensteiner Family Hotel Meran 2000 18
• Taj Cape Town 20
• Saxon Boutique Hotel & Spa 22
• Z elementami historii 24
• Nowe technologie w służbie luksusu 25
• Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris 26
• Endorfina na Foksal 28

Raport
• Biznesmen na diecie 32

Zdrowie
• Sposób na piękne włosy 38

Air Travel
• Letnie nowości Lufthansy 40
• Lato na pokładach SWISS 47
• Pasażerowie będą do nas wracać 48
• 50 sposobów na udaną podróż 60

Hotele
• Twoje sny w iPhone 42
• Starwood Preferred Guest® lojalność się opłaca 44

Targi
• Pomysły na relaks dla menedżerów 46

Kierunki
• Borneo – ostatni taki raj 50
• Spotkajmy się w Oxfordzie 56
• Adrenalina z Kitzbühel 59
• 4 godziny w Dallas 72

Biznes
• Na dalekim zachodzie 64

Moto&Techno
• Najnowsze gadżety dla biznesu 68

Zapytaj Piotra 74

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 naczelna Marzena Mróz
m.mroz@businesstraveller.pl

Sekretarz redakcji Joanna Kadej-Krzyczkowska
j.krzyczkowska@businesstraveller.pl

Dyrektor artystyczny Barbara Scharf
b.scharf@businesstraveller.pl

Skład/łamanie LACRIMA
lacrima.barbarascharf@gmail.com

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

Szef serwisu www.businesstraveller.pl Filip Gawryś
f.gawrys@businesstraveller.pl

Koordynator Wojciech Tymiński
wojtekt@businesstraveller.pl

Reklama, sponsoring biuro@businesstraveller.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

Panacea

NA RATUNEK WYSPIE

Świat zmienia się każdego dnia. Znika jego naturalne piękno, często bezpowrotnie. Choć trudno sobie to wyobrazić, każdego roku wymiera tysiące organizmów, których nie zdążyliśmy jeszcze odkryć ani opisać! Dziś zagrożony wymarciem jest co czwarty gatunek ssaków, co piąty ptaków, co trzeci płazów. Poczucia zmian, jakie niesie ze sobą cywilizacja, doświadczyłam ostatnio na wciąż jeszcze zielonym Borneo, które już wkrótce może stać się pustynią z kilkoma leśnymi oazami. Tylko tu można zobaczyć żyjące w lasach deszczowych orangutany i małpy proboscius, pływać czółnem rzeką Kinabatangan obserwując otaczającą dżunglę, wspiąć się na Mont Kinabalu – najwyższą górę południowo-wschodniej Azji, zobaczyć największy kwiat świata – raflezję, uścisnąć rękę potomkowi Łowców Głów. Niestety, człowiek zakłóca ten naturalny ekosystem. W ciągu ostatnich 20 lat wykarczowano na wyspie połowę lasów. Drzewa przerobiono na papier, a w ich miejsce posadzono palmy olejowe, ponieważ plantacje tych roślin są dochodowym interesem. Okazuje się, że przez ostatnich 30 lat wycinano tu dwa miliony hektarów lasów rocznie, z czego większość – nielegalnie. Rządy krajów, do których należy wyspa, czyli władze Malezji i Indonezji deklarują walkę z nielegalną wycinką i obiecują, że wykarczowane tereny będą zalesione. Co z tego, jeśli na zalesienie zaledwie czterech tysięcy hektarów potrzeba 60 milionów dolarów. Tymczasem deszczowe lasy Borneo i ich mieszkańcy – słonie pigmejskie, pantery mgliste czy nosorożce sumatrzańskie – giną. Polecam Państwu lekturę artykułu pt: „Borneo – ostatni taki raj", życząc głębokich refleksji.

Marzena Mróz
redaktor naczelna

ibis.com

Trzy marki – jedna, szczęśliwa rodzina ibis.
Odkryj hotele ibis, ibis Styles oraz ibis *budget*.

Odkryj 1600 hoteli na całym świecie, w tym 24 hotele w Polsce i na Litwie, zjednoczonych w celu zapewnienia Ci wyjątkowo spokojnego i słodkiego snu.

W hotelach **ibis** docenisz przytulne pokoje i wygodne łóżka, gwarantujące najwyższy komfort, obfite, urozmaicone śniadania, gorące przekąski i napoje dostępne 24 godziny na dobę oraz troskliwy personel, oferujący swoją pomoc zarówno w dzień jak i w nocy.

Każdy **ibis Styles** słynie z unikalnego, designerskiego i nowoczesnego wystroju, pysznych śniadań bez ograniczeń oraz dostępu do Wi-Fi w cenie pobytu.

ibis *budget*, idealne połączenie komfortu z korzystną ceną zawdzięcza pokojom, wyposażonym w wygodne łóżka, puszyste kołdry i poduszki oraz w przestronne kabiny prysznicowe.

Poznaj hotele ibis, ibis Styles oraz ibis *budget* i już dziś zarezerwuj niepowtarzalny pobyt na **ibis.com.**

ZUPEŁNIE NOWY IBIS, ZUPEŁNIE NOWY KOMFORT.

ibis HOTELS
ibis STYLES HOTELS
ibis budget HOTELS

Grupa hotelowa
Rezidor

NAGRODY DLA REZIDORA I KURTA RITTERA

Rezidor Hotel Group, jedna z najszybciej rozwijających się grup hotelowych na świecie oraz członek Carlson Rezidor Hotel Group, po raz czwarty z rzędu została wyróżniona tytułem najbardziej etycznej firmy świata, przyznawanym przez Amerykański instytut Ethisphere.

– Jesteśmy dumni z faktu, iż nieprzerwanie od 2010 roku nasza grupa jest uznawana za jedną z najbardziej etycznych firm na świecie. To dowód na to, iż Rezidor poważnie traktuje odpowiedzialność w biznesie. Szeroko pojęta etyka jest kluczowym elementem naszego modelu biznesowego i dlatego robimy wszystko, co w naszej mocy, aby nasze standardy etyczne nadążały za zmieniającymi się przepisami – powiedział Wolfgang M. Neumann, prezes i dyrektor naczelny Grupy Rezidor.

Równie prestiżową nagrodę przyznaną przez niemiecką organizację turystyczną Travel Industry Club za całokształt pracy otrzymał Kurt Ritter, były prezes i dyrektor naczelny Grupy Hotelowej Rezidor.

Urodzony w Szwajcarii Kurt Ritter był prezesem i dyrektorem naczelnym Grupy Rezidor w latach 1989-2012. Pod jego kierownictwem Rezidor z małej grupy regionalnej przeistoczył się w globalnego gracza posiadającego cztery jasno określone marki. Pod ich szyldami działa 430 hoteli oferujących 95 tys. pokojów w 70 krajach Europy, Bliskiego Wschodu i Afryki.

– Czuję się zaszczycony wyróżnieniem ze strony Travel Industry Club i chcę podziękować pracownikom Grupy Rezidor, którzy wspierali mnie przez wszystkie te lata. To dzięki nim potrafiłem sprostać zadaniu zarządzania tak wielką firmą – powiedział Kurt Ritter, który nadal będzie służył radą Trudy Rautio – prezydentowi Grupy Carlson.

Linie lotnicze
Aeroflot

LIDER W ROSJI

Rosyjskie linie lotnicze Aeroflot jako lider cywilnego lotnictwa oferują loty do 95 lokalizacji w 48 krajach. Główny nacisk położony jest na rozwój rynku wewnętrznego, przede wszystkim na Syberię oraz Daleki Wschód. Pasażerowie linii korzystają z wygodnych ergonomicznych foteli. Posiłki są zróżnicowane ze względu na klasę – biznesową i ekonomiczną. Standardem są także posiłki dla wegetarian lub diabetyków, serwowane na życzenie. Linie mają też program Aeroflot Bonus. Więcej na www.aeroflot.com.pl

Linie lotnicze
Finnair

POROZUMIENIE

Linie Finnair ogłosiły zamiar przyłączenia się do transatlantyckiego porozumienia, ustanowionego w październiku 2010 r. przez członków sojuszu oneworld® – American Airlines, British Airways i Iberia. Wraz z przyłączeniem się Finnair do porozumienia, co nastąpi jeszcze w tym roku, klienci z Ameryki Północnej i Europy zyskają dostęp do zwiększonej oferty połączeń i usług.
W ramach porozumienia linie Finnair dodadzą swój kod (AY*) do wybranych lotów między Ameryką Północną a Europą.
Z kolei American Airlines, British Airways oraz Iberia dodadzą swoje kody – odpowiednio (AA*), (BA*) oraz (IB*) – do kodów lotów Finnair między Nowym Jorkiem a Helsinkami.

Hotele
Starwood Hotels & Resorts

50 NOWYCH HOTELI

Od 2009 roku, Starwood dodał 25 nowych hoteli do swojego europejskiego portfolio i obecnie zarządza 163 hotelami w 32 krajach. Tylko w tym roku firma otworzy dziewięć nowych hoteli, w tym w Rosji i Wspólnocie Niepodległych Państw oraz Turcji.

Najważniejsze inwestycje to: trzy nowe hotele Starwood w Turcji, w tym debiut marki Sheraton w Adanie, tureckim centrum kulturalno-handlowym; hotele marek Sheraton i Aloft w Bursie, trzeci hotel Starwood w Moskwie – będzie to Sheraton Moskwa-Szeremietiewo Airport Hotel, a także w St. Petersburgu, Rostowie nad Donem, Permie, Kałudze, Krasnodarze w Rosji, a także w Kijowie na Ukrainie i Ismayilli w Azerbejdżanie. Starwood otworzy również swój pierwszy hotel w Tadżykistanie, a następnie Sheraton w Aktobe w Kazachstanie oraz Four Points by Sheraton Kecskemet Hotel & Conference Center na Węgrzech. Słynny King George Hotel w Atenach dołączy do portfolio Luxury Collection i będzie ósmym hotelem marki w Grecji i jednocześnie największym zagłębiem Luxury Collection na rynku europejskim. Z kolei marka W Hotels otworzy pierwszy narciarski obiekt – W Verbier w Szwajcarii.

Starwood umacnia też swoją pozycję w segmencie luksusowym.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE FIRM

ITSA™
Intelligent Technologies S.A.

TELEKOMUNIKACJA
dla biznesu

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

NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA TELEINFORMATYCZNE DOSTOSOWANE DO TWOJEGO BIZNESU

- 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
- Wiodące ośrodki biznesowe i ich obsługa na najwyższym poziomie
- Najszybszy czas realizacji projektów telekomunikacyjnych na rynku
- Nowoczesna i stabilna sieć teleinformatyczna
- Elastyczne podejście do indywiduamych potrzeb Klienta
- Własna sieć światłowodowa

Tel: 22 379 88 88 www.itsa.pl itsa@itsa.pl

Linie lotnicze
Airberlin

WYGODNIE W ŚWIAT

Dla pasażerów airberlin podróżowanie w 2013 roku będzie jeszcze bardziej urozmaicone i komfortowe. Linia lotnicza jest gotowa wystartować na nowych destynacjach, z nową Klasą Biznes i większą siecią połączeń na lato 2013. Wspólnie ze swoim strategicznym partnerem Etihad Airways oraz członkami sojuszu oneworld® oferuje połączenia na wszystkich kontynentach. airberlin zmodernizował swoją siatkę połączeń, dalej rozszerza swoje węzły lotnicze w Berlinie i Düsseldorfie oraz wzmacnia swoją pozycję na kluczowych rynkach.

USA to strategiczny rynek dla airberlin. W ramach współpracy codeshare, linia lotnicza oferuje wiele połączeń ze wszystkich destynacji airberlin w Ameryce Północnej wraz z American Airlines. Oznacza to, że prawie każda część USA jest dostępna dla pasażerów airberlin. Linia zwiększa także liczbę bezpośrednich połączeń z Berlina i Düsseldorfu do Miami. Nowego Jorku i Los Angeles. Pozwala to pasażerom airberlin codziennie latać na zachodnie wybrzeże USA, korzystając także z połączenia z Berlina (od maja trzy razy w tygodniu).

Turystyka
Warszawa

APLIKACJA „WARSZAWA CHOPINA”

Z okazji 203 rocznicy urodzin Fryderyka Chopina Warszawa zaproponowała nową odsłonę aplikacji mobilnej. Zwiedzając miasto z telefonem z systemem Android lub iOS, można poznać wiele ciekawostek o wielkim kompozytorze, który połowę swojego życia mieszkał w stolicy.

Z aplikacji „Warszawa Chopina” turyści mogą korzystać w sześciu językach, oprócz najpopularniejszych: angielskiego, rosyjskiego czy francuskiego, również po japońsku i chińsku.

Dla miłośników muzyki poważnej przygotowano kalendarz imprez z informacjami o koncertach i festiwalach. Dostępny jest także audioprzewodnik, z którego można się dowiedzieć o miejscach w Warszawie związanych z kompozytorem. Całość uzupełnia obszerny opis muzeum Fryderyka Chopina przy Tamce.

Aplikacja obsługuje również funkcje społecznościowe. Użytkownicy mogą polecać materiały na Facebooku i meldować się w popularnych miejscach na portalu foursquare.com. Wkrótce w punktach IT dostępne będą tagi zbliżeniowe NFC, dzięki którym możliwe będzie pobranie dodatkowych informacji na telefon.

– Wielu turystów, zanim zdecyduje się na odwiedzenie naszego kraju, szuka informacji w internecie. Aplikacja, którą przygotowaliśmy, pozwoli im mieć ją zawsze pod ręką – powiedziała Katarzyna Ratajczyk, dyrektor Biura Promocji Miasta.

Turystyka
Francja

POWIEW SZTUKI W NICEI

Region, który gościł największych artystów XX wieku, Lazurowe Wybrzeże, będzie w 2013 roku w centrum uwagi miłośników sztuki za sprawą wielkich artystów takich jak Matisse, Chagall, Picasso czy Jean Cocteau.

Nicea będzie świętować 40-lecie muzeum Chagalla i 50-lecie muzeum Matisse'a, będzie też obchodzić 40 rocznicę śmierci Picassa oraz 50 rocznicę śmierci Cocteau. Liczne miasta i mniejsze miejscowości regionu będą uczestniczyć w tych obchodach składając hołd wybitnym artystom i wspominając miejsca, w których żyli i tworzyli.

Więcej aktualności związanych ze sztuką, a także inne informacje na www.cotedazur-tourisme.com.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE FIRM

Grupa hotelowa
Orbis

KONKURS HOTEL ROKU 2013

Cztery hotele należące do Grupy Orbis otrzymały nagrody w drugiej edycji konkursu Hotel Roku 2013. Organizatorami plebiscytu są portal HRS.pl, tygodnik Newsweek, magazyn Forbes oraz telewizja Polsat. Plebiscyt trwał od 24.10.2012 r. do 7.03.2013 r. W tym czasie użytkownicy portalu oceniali nominowane obiekty w 9 kategoriach: Biznes, Najlepszy Serwis, Ekonomiczny, Luksusowy, Design, Wypoczynkowy, Pałace i Zamki, Premiera oraz Spa.

Hotele grupy zostały laureatami w czterech kategoriach: Hotele ekonomiczne – ibis Łódź Centrum; hotele wypoczynkowe – Novotel Gdańsk Marina; Najlepszy serwis – Mercure Warszawa Grand; Sieć hotelowa roku – ibis HOTELS.

Na zdjęciu Ewa Bluhm i David Henry, Grupa Accor

Jako główną zaletę hotelu ibis Łódź Centrum goście najczęściej wymieniali doskonałe położenie w centrum miasta, blisko ulicy Piotrkowskiej pełnej sklepów i klimatycznych restauracji. Novotel Gdańsk Marina to obiekt położony przy nadmorskiej promenadzie, łączącej Gdańsk z Sopotem. Zwycięstwo w kategorii Najlepszy Serwis, zapewniła Mercure Warszawa Grand najwyższa średnia trzech składowych: „Atmosfera w hotelu”, „Miłe przyjęcie” i „Gotowość personelu do obsługi”. Hotel położony jest w otoczeniu ministerstw i ambasad, blisko słynącego z modnych sklepów i lokali Placu Trzech Krzyży. Jedną z 4 nagród specjalnych otrzymała sieć hoteli ibis, za całokształt dotychczas prowadzonych działań.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE FIRM, MATERIAŁY HRS (1)

Sztuka
Krosno

OBRAZ 3D

Ma 80 m², znajduje się na podłodze klatki schodowej, powstawało niemal trzy miesiące i jest najbardziej skomplikowanym malowidłem 3D w Polsce. „The Under-Glass” wykonane przez Ryszarda „Ryha” Paprockiego w krośnieńskim Centrum Dziedzictwa Szkła jest gotowe. Paprocki połączył w malowidle sceny realistyczne odnoszące się do hutniczych tradycji Krosna (m.in. sceny wydmuchiwania szkła oraz wyposażenie pracowni hutniczej) z elementami krajobrazu, zdominowanego przez głęboką szczelinę skalną, na dnie której płynie strumień lawy. Dzieło wzbogacone zostało o kilka drewnianych mostków, półek oraz wiszącą nad pracownią linę. Wszystkie one służą „zabawie”, bowiem to przed wszystkim na nich stawać powinni turyści pozujący do zdjęć, w które zostaną idealnie wkomponowani. Te z kolei należy wykonywać ze ściśle określonego punktu, który został oznaczony na podłodze. Fotografie wykonane z innych miejsc nie będą „działać”, gdyż obraz będzie zdeformowany. Podkreślić także należy, że pełna trójwymiarowość pracy widoczna jest dopiero po zrobieniu zdjęcia lub filmu. Do tzw. punktu centralnego prowadzi mniejsze malowidło wykonane w tej samej technice, będące jednocześnie czwartym trwałym obrazem 3D w Polsce. Paprocki ma już na koncie dwie podobne realizacje – w Niedzicy oraz w Wieliczce.

Turystyka
Karkonosze

SIEDEM CUDÓW KARKONOSZY

Każdy miłośnik górskich wędrówek ma swoje ulubione miejsca. Z okazji 50-lecia utworzenia Karkonoskiego Parku Narodowego (KRNAP), z inicjatywy zarządu parku w Czechach, została przeprowadzona ankieta wśród turystów, której celem było wytypowanie siedmiu najpiękniejszych miejsc w Karkonoszach. Głosowanie trwało od kwietnia ub. r. do końca lutego 2013 roku. Na podstawie wyników ankiety powstała lista 21 miejsc najczęściej wybieranych przez turystów. Ciekawostką jest, że popularna Śnieżka zajęła dopiero dziesiąte miejsce, a Źródło Łaby w ogóle nie znalazło się na liście 21 najpiękniejszych miejsc. Turystów zauroczyły mniej zatłoczone, romantyczne zakątki. Oficjalne ogłoszenie wyników ankiety i świętowanie 50-lecia KRNAP odbędzie się 17 maja w Vrchlabí. Oto siedem karkonoskich cudów: 1. Obří důl (272 głosy) 2. Wodospad Mumlavski (271) 3. Meandry Łaby (212) 4. Wodospad Pančavski (208) 5. Kocioł (190) 6. Puszcza Rýchorska (163) 7. Dolina Modrý důl (122)

Moda
Da Vinci

ATELIER SZYCIA NA MIARĘ

Garnitur jest wizytówką mężczyzny. Dobranie właściwego wymaga zatem oddania się w ręce profesjonalisty. Da Vinci to polska firma z niemal 25-letnim doświadczeniem na rynku mody męskiej. W ofercie znaleźć można szyte na miarę oraz gotowe koszule, dodatki i – oczywiście – garnitury. Najważniejszy czynnik decydujący o szyku i elegancji garnituru to krój. Idealnie dopasowany potrafi zatuszować mankamenty sylwetki. Liczy się też kolor. Choć na przestrzeni lat moda ulega zmianom, granat wydaje się ponadczasowy. W biurach prym wiodą różne odmiany szarości, a na wieczorne wyjścia idealna jest czerń. Trzeci krok do sukcesu to materiał. Bezsprzecznie najbardziej odpowiednia jest wełna – i to bez względu na porę roku, bo to materiał, który układa się zdecydowanie najlepiej. Najszlachetniejsze wełny pochodzą z sierści andyjskiej lamy, a w ofercie Da Vinci znaleźć można tkaniny tak doskonałych firm jak Valentino, Loro Piana, Cerruti, Scabal czy Vitale Barberis Canonico. Najwyższej jakości muszą być także detale – guziki, podszewki, nici. Więcej na www.davinci.pl

Raport
Amadeus

PODRÓŻ KOLEJĄ DO ROKU 2020

Według raportu „Podróż koleją do roku 2020" („The Rail Journey to 2020") opublikowanego przez firmę Amadeus liczba pasażerów korzystających z dalekobieżnych połączeń kolejowych w Europie do końca tej dekady wzrośnie w porównaniu do roku 2011 o około 21 procent (238 mln), przekraczając 1,36 mld. Natomiast roczne tempo wzrostu wyniesie 2,2 procent.
Raport przedstawia prognozy na okres 2011–2020, kiedy branża kolejowa w Europie będzie pod wpływem niespotykanej wcześniej kombinacji czynników, związanych ze zmianami strukturalnymi oraz nowymi możliwościami wynikającymi z inwestycji w infrastrukturę i postępu technologicznego. Spodziewany wzrost liczby pasażerów będzie najbardziej

dynamiczny w Wielkiej Brytanii, Francji, Szwajcarii i Niemczech. Dane do raportu zaczerpnięto z ponad 100 źródeł, w tym od operatorów kolejowych oraz instytucji publicznych i organów regulujących. Eksperci firmy Amadeus stworzyli modele prognostyczne opierając się na korelacji między udziałem dalekobieżnych połączeń kolejowych w całym ruchu pasażerskim, gęstością zaludnienia i sieci kolejowych, strukturą branży kolejowej oraz położeniem geograficznym.

Linie lotnicze
British Airways

AIRBUS A380

Uruchomiono sprzedaż biletów na loty legendarnym odrzutowcem Super Jumbo, który zasili flotę brytyjskiego przewoźnika już w lipcu 2013 r. Pierwszą destynacją, dostępną dla pasażerów od 15 października będzie Los Angeles. Następny kierunek obsługiwany przez dwupoziomowy samolot A380 to Hong Kong.

Pasażerowie mają do wyboru podróż w jednej z czterech klas oferowanych przez British Airways: World Traveller, World Traveller Plus, Club World oraz First.

Ceny biletów na podróż Super Jumbo z Warszawy do Los Angeles i z powrotem, zaczynają się już od 2 653 złotych w klasie ekonomicznej World Traveller. Za klasę ekonomiczną premium World Traveller Plus pasażerowie zapłacą 5 365 zł. Koszt przelotu w klasie biznes Club World to 13 752 zł, natomiast najbardziej ekskluzywna klasa First kosztuje 29 359 zł. Ceny zawierają wszelkie opłaty lotniskowe i administracyjne.

Z przelotów na trasie Warszawa –Hong Kong pasażerowie będą mogli korzystać od 15 listopada 2013 r. Ceny w obie strony ze wszystkimi opłatami zaczynają się już od 2 653 zł w klasie ekonomicznej. Za 4 656 zł pasażerowie polecą w klasie ekonomicznej premium. Klasa biznes kosztuje 10 187 zł, a First 27 050 zł.

Rezerwacje biletów na stronie www.ba.com.

KUP TERAZ!
Roczna prenumerata Business Traveller na iPada za **0,89 euro**!

PROMOCJA MAGAZYNU
Business Traveller Poland
NA TABLETY!

Temat z okładki | Business Traveller

Toyota dla biznesu

W naszych marzeniach samochody są tak ciche, że nie zakłócają śpiewu ptaków i tak oszczędne, że zużywają niewiele więcej paliwa, niż zapalniczka. Hollywoodzka fantazja? Niekoniecznie. Takich aut jeszcze nie ma, ale tym z hybrydowym napędem brakuje do ideału naprawdę niewiele.

Trudno w to uwierzyć, ale napędy hybrydowe to... początki motoryzacji. Pierwszy taki pojazd zaprezentował w 1900 roku na Wystawie Światowej w Paryżu, sam Ferdynand Porsche. Projekt spotkał się z uznaniem, ale sensacji nie wywołał – sam pomysł pojazdu mechanicznego był na tyle nowy, że szczegóły techniczne nie budziły specjalnych emocji. Wystarczało, że samochody po prostu były.

ZA WCZEŚNIE NA WYNALAZKI

Pojazd Ferdynanda Porsche miał silnik elektryczny o mocy 5 KM, który pozwalał na osiągnięcie zawrotnej jak na tamte czasy prędkości 50 km/h i przejechanie prawie 50 kilometrów. Kiedy akumulatory się wyczerpywały do akcji wkraczał silnik benzynowy o mocy 16 KM – nie tylko pozwalał jechać dalej, ale też ładował akumulator. Przez krótki czas hybrydowy napęd stosowano w komunikacji autobusowej, ale zwykłe silniki benzynowe były bardziej niezawodne i prostsze w obsłudze. Motoryzacja rozwijała się tak dynamicznie, że nikt już nie chciał zawracać sobie głowy podwójnym napędem.

Hybrydy okazały się natomiast niezastąpiony w okrętach podwodnych. Spalinowych silników używano na powierzchni – także do ładowania akumulatorów. Pod wodą działały silniki elektryczne – ciche i bezspalinowe. Na drogach te zalety były jednak bez znaczenia. Tak się w każdym razie wszystkim wydawało...

JAK TO DZIAŁA

Napęd hybrydowy to prostu dwa silniki – spalinowy i elektryczny. Pierwszy napędza także generator prądu, drugi jest samodzielnym silnikiem, ale także „prądnicą" zasilającą akumulatory. W odróżnieniu od pierwszych napędów hybrydowych w nowoczenych rozwiązaniach oba silniki mogą pracować jednocześnie – gdy samochód potrzebuje dużej mocy – albo osobno.

Różna może być także konfiguracja napędów. Układ szeregowy oznacza, że energia silnika spalinowego jest przetwarzana w energię elektryczną, a nadwyżki ładują akumulatory, napędzające silnik elektryczny. To rozwiązanie samodzielnie nie jest obecnie stosowane – występuje natomiast jako element napędu mieszanego. W układzie równoległym moc wytworzona przez silnik spalinowy napędza pojazd oraz ładuje akumulatory, a oba silniki w razie potrzeby mogą pracować jednocześnie.

OD RZEKI DO KROPLI

Powojenny boom gospodarczy sprawił że zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych samochody, a więc i silniki były coraz bardziej imponujące i siłą rzeczy zużywały coraz więcej paliwa. Sześciolitrowe silniki nie należały do rzadkości, a zużycie paliwa dzisiejszego kierowcę przyprawiłoby o ból głowy. Wtedy jednak benzyna była tania, a w powojennej euforii ekologią nikt nie zaprzątał sobie głowy. Z czasem jednak producenci zaczęli szukać nowych dróg rozwoju. Pierwszy o hybrydach przypomniał sobie General Motors w 1969 roku, wyposażając w podwójny napęd model Opel B Kadett. Kilka lat później silnik elektryczny w połączeniu z silnikem Wankla zaproponowała Mazda, ale dopiero w połowie lat 80. producenci zaczęli myśleć o hybrydach całkiem serio. W 1986 roku pojawiła się hybryda opracowana na podstawie modelu Audi 100 Avant.

Jednak prawdziwa rewolucja nadeszła niespełna 16 lat temu. W 1997 roku Toyota wprowadziła do produkcji seryjnej swój pierwszy samochód z napędem hybrydowym – Toyotę Prius. Z silnikiem benzynowym o mocy 53 KW i 33-kilowatowym elektrycznym, Prius okazała się autem wyjatkowo ekonomicznym – w cyklu mieszanym paliła zaledwie 4,3 litra na 100 kilometrów, co wtedy wydawało się wynikiem niemal nieprawdopodobnym.

Dziś hybrydy wprawdzie powoli, ale coraz bardziej zdecydowanie podbijają rynek, a większość znanych marek chce móc

W nowoczesnych napędach hybrydowych silniki mogą pracować osobno lub – gdy samochód potrzebuje dużej mocy na przykład w czasie jazdy w trudnym terenie lub przy przyspieszaniu – jednocześnie.

Mniejsze zużycie paliwa, niższa emisja szkodliwych substancji do atmosfery oraz obniżony poziom hałasu to podstawowe zalety pojazdów hybrydowych. W niektórych krajach ich posiadacze mogą też liczyć na znaczne ulgi – na przykład w Londynie mogą bezpłatnie wjechać do centrum.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

13 i 14 kwietnia we wszystkich salonach Toyoty w Polsce zadebiutuje kolejna odsłona nowego Aurisa, wyposażona w pełną technologię hybrydową.

pochwalić się hybrydą. Jest więc Opel Ampera, Honda Insight, Honda Civic IMA, Lexus GS 450h i GS 400h, Chevrolet Volt, Toyota Highlander, Camry Hybrid, czy debiutująca na polskim rynku Toyota Auris.

PODWÓJNY DEBIUT ROKU

Toyota Auris drugiej generacji zadebiutowała w Polsce w styczniu 2013 roku błyskawicznie zyskując sympatię klientów w całej Europie. Po pierwszych dwóch miesiącach 2013 roku udział Aurisa w segmencie samochodów kompaktowych wzrósł do 6,2%. A już 13 i 14 kwietnia we wszystkich salonach Toyoty w Polsce zadebiutuje kolejna odsłona nowego Aurisa, wyposażona w pełną technologię hybrydową. Tym samym Auris Hybrid będzie piątym po Yarisie Hybrid, Priusie, Priusie Plug In oraz Priusie Plus w pełni hybrydowym samochodem Toyoty dostępnym na polskim rynku.

Auris Hybrid różni się od wersji z silnikami benzynowymi i Diesla zarówno elementami nadwozia, jak i detalami wnętrza. Z zewnątrz wersja hybrydowa otrzymała matowo-grafitowy dolny grill i dyfuzor tylnego zderzaka oraz błękitne wykończenie detali, znane z innych hybrydowych modeli Toyoty. Tylne lampy tylko w wersji hybrydowej otrzymały diody LED. Na karoserii znajdują się także oznaczenia Hybrid oraz Hybrid Synergy Drive. Dla Aurisa Hybrid opracowane zostały także specjalne wzory 15- i 17-calowych felg aluminiowych.

Wewnątrz wersja hybrydowa charakteryzuje się pełną funkcjonalnością przedziału pasażerskiego i bagażnika, tak jak spalinowe odmiany Aurisa. Elementy układu hybrydowego, m.in. baterie zasilające silnik elektryczny, umieszczono pod tylną kanapą, nie zabierając przestrzeni dla pasażerów.

Auris Hybrid, podobnie jak pozostałe modele hybrydowe Toyoty, wyróżnia się rekordowo niskim zużyciem paliwa i emisją CO_2. Pojazd zużywa w mieście zaledwie 3,7 l na 100 km, emitując 87 g CO_2/km, będąc najbardziej oszczędnym samochodem kompaktowym na rynku. Integralnym elementem układu hybrydowego Toyoty jest automatyczna przekładnia planetarna, zapewniająca komfortową jazdę. W najnowszej generacji hybrydowego Aurisa przekładnia ta została zmodyfikowana pod kątem jeszcze bardziej płynnej i cichej pracy przy przyśpieszaniu.

Ponadto, w przeciwieństwie do konstrukcji o zbliżonych osiągach wykorzystujących silniki Diesla, Auris Hybrid emituje szczątkowe ilości cząstek stałych i NOx minimalnie obciążając środowisko naturalne.

W trybie w pełni elektrycznym, w którym można pokonać dystans do 2 km przy prędkości do 50 km/h nie emituje CO_2, cząstek stałych oraz NOx. System hybrydowy nowego Aurisa został zaprojektowany w taki sposób, aby w ruchu miejskim możliwie często eliminować pracę silnika spalinowego i pozwalać użytkownikowi poruszanie się w trybie elektrycznym.

OSZCZĘDNOŚĆ NA REKORD

Rekordowo oszczędna eksploatacja hybrydowych samochodów Toyoty wynika nie tylko z bardzo niskiego zużycia paliwa, ale i najwyższej bezawaryjności. Technologia hybrydowa Toyoty znajduje się na rynku od 15 lat, w niemal 5 milionach samochodów. Silnik spalinowy pracuje w cyklu Atkinsona, dzięki czemu jest o ok. 30% mniej obciążony niż tradycyjne. W układzie hybrydowym nie ma części potencjalnie awaryjnych, takich jak alternator, koła dwumasowe, filtry DPF, rozrusznik, czy paski klinowe, a dzięki wykorzystaniu zespołu napędowego do hamowania, rzadziej zużywają się elementy układu hamulcowego.

Opr. Joanna Krzyczkowska

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Hotel **Falzeben – Włochy**

FALKENSTEINER FAMILY HOTEL MERAN 2000

KONTAKT
Falkensteiner Hotel Meran 2000
Falzeben str 225,
I-39010 Hafling bei Meran
tel. (+39) 0473 37 80 70
fax (+39) 0473 37 80 68
Meran2000@falkensteiner.com
www.meran2000.falkensteiner.com
www.falkensteiner.com

CENY
w pokoju dwuosobowym
od 81 euro (od osoby);
cena zawiera śniadanie
i obiadokolację

Hotel o kształcie półkola ma cztery piętra. Duże balkony, z których roztacza się piękny widok na szczyty otaczających pasm górskich, są oświetlone po zmroku, tworząc romantyczny nastrój. Na poziomie 1 i 2 znajdują się parkingi. Stamtąd windą wjeżdża się do recepcji, spa, restauracji oraz pokojów i apartamentów.

POŁOŻENIE

Region Avelengo-Verano-Merano bywa nazwany „Słonecznym tarasem Merano". Na zboczach uprawiane są winogrona, a produkowane z nich wina znane są w całej Europie. Na wysokości 1200 m n.p.m., w miejscowości Meltina, znajduje się najwyżej położona w Europie wytwórnia win musujących.

Hotel Falkensteiner położony jest na wysokości 1621 m n.p.m. na płaskowyżu Hafling u stóp Alp w miejscowości Falzeben. Można z niego dojechać busem do oddalonego o 15 km Merano, znanego z klimatu śródziemnomorskiego, bardzo czystego powietrza i gorących źródeł termalnych, zajmujących łącznie ze spa i ogrodem powierzchnię niemal 2 ha. W Merano temperatura jest zawsze wyższa o 7–10 st. C, niż na górze.

W okolicy hotelu nie brakuje możliwości spędzania wolnego czasu. Zimą znajdziemy tu ponad 40 km tras narciarskich, a wiosną, latem i jesienią ponad 25 km szlaków na piesze wędrówki, nordic walking, jazdę konną i rowery górskie. Na osoby pragnące poznać okolicę czeka ponad 800 historycznych budowli, zamków, pałaców, kościołów i kapliczek.

POKOJE

W hotelu jest 59 pokojów i apartamentów. Wszystkie mają balkony z widokiem na pasma górskie masywu Brenta, Ortler i Texel, okoliczne drzewostany i kolejkę. W ofercie jest 39 pokojów dwuosobowych o pow. ok. 20 m², 12 pokojów rodzinnych o pow. ok. 35 m², składających się z sypialni dla 2 osób, pokoju gościnnego z rozkładanym łóżkiem na 2 osoby, aneksem kuchennym i łazienką oraz 8 apartamentów rodzinnych o pow. 45 m². Wszystkie pomieszczenia są klimatyzowane, mają dostęp do internetu (brak wi-fi).

Aneks kuchenny jest wyposażony w lodówkę, płytę grzewczą, ekspres do parzenia kawy lub herbaty oraz podstawową zastawę. Zazwyczaj goście wykupują wyżywienie half board, ale ze względu na różne upodobania dzieci można dodatkowo przygotować niezależne posiłki.

Pokoje są urządzone w jednym stylu: jasne podłogi, proste sosnowe meble, nowoczesne oświetlenie. Duże łazienki wyposażone są w suszarki do włosów, lusterka powiększające, a także szlafroki i kapcie.

RESTAURACJA I BAR

Restauracja 1600 specjalizuje się w kuchni śródziemnomorskiej i tyrolskiej. Rano serwowane są tu śniadania, wyróżniające się dużym wyborem potraw (szampan w ofercie). W południe lekki lunch, a wieczorem wyjątkowo elegancka kolacja, podawana przez przemiłych kelnerów. Posiłki są bardzo smaczne i finezyjnie przygotowane. Codziennie w ofercie inne propozycje przystawek, zup, dań głównych oraz deserów. Zawsze do wyboru mięsa i ryby. Dodatkowo ponad 200 gatunków win. Serwis bardzo profesjonalny, a dyrektor hotelu Heiko Neumann osobiście wita gości i asystuje przy posiłkach. Kawiarnia i bar oferuje także różne rodzaje kawy, drinki i wina.

SPA

Acquapura spa zajmuje obszar prawie 1300 m². Wszystko zostało zaprojektowane według zasady „odpoczywaj i relaksuj się"! Znajdziemy tu: basen wewnętrzny z prądem wodnym, jacuzzi, basen zewnętrzny, mały brodzik dla dzieci, saunę fińską, łaźnię turecką, kabinę na podczerwień, ścieżkę Kneippa, kabiny do opalania. Po wejściu do spa czeka na nas bogata oferta herbatek ziołowych. Obok znajduje się wspaniale wyposażony pokój fitness oraz pokoje do relaksu z widokiem na stok, drzewa i góry. Na specjalne życzenie można zrelaksować się w pokoju kryształowym z sufitem imitującym świecące gwiazdy i podziwiać niezwykłe okazy brył solnych z całego świata. Jest też pokój do uprawiania jogi.

Codziennie po nartach spędzałam w spa prawie 2 godziny. Polecam zwłaszcza trwający godzinę masaż. Szefowa spa Victoria jest profesjonalistką i ekspertem zarówno w sferze fizykoterapii jak i uzdrawiania ducha. Specjalizuje się w masażach ajurwedyjskich.

OCENA

Znakomita lokalizacja dla narciarzy. Świetna kuchnia śródziemnomorska, przyjazna obsługa. Motto hotelu „Feel like at home" absolutnie zasadne. Polecam dla rodzin z dziećmi.

Katarzyna Siekierzyńska

Komfort i zupełnie nieprawdopodobne widoki przyrody, które można podziwiać niemal z każdego miejca. Czego trzeba więcej?

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Hotel **KAPSZTAD**

TAJ CAPE TOWN

KONTAKT
TAJ CAPE TOWN
Wale Street
2001 Cape Town
South Africa
tel. +27 (0) 21 819 2000
www.tajcapetownresidences.com

INFO

W samym centrum Kapsztadu, w zabytkowym i kulturalnym centrum miasta znajduje się niezwykły pięciogwiazdkowy hotel. Pieczołowicie odnowione wnętrza w starszej części zachwycają klasyczną elegancją. Z kolei Taj Tower to klasyczne połączenie zabytku z nowoczesnością. Na 17 kondygnacjach znajdują się ekskluzywne apartamenty, pokoje gościnne i... prywatne rezydencje.

POŁOŻENIE

To jedna ze strategicznych zalet tego miejsca. Taj Cape Town zaledwie 1,5 km dzieli od dworca kolejowego, na lotnisko jest niespełna 20 km. Z okien widać parlament, kilkuminutowy spacer wystarczy by dojść do centrum kongresowego Cape Town International Convention Centre i na słynną Long Street. A Góra Stołowa jest niemal na wyciągnięcie ręki – dojazd wynajętą limuzyną lub taksówką zajmuje kilka minut.

POKOJE

Wszystkie pokoje i apartamenty są klimatyzowane i mają prywatne balkony lub tarasy oraz bezprzewodowy dostęp do internetu. Wyłożone marmurem łazienki wyposażone są w kabiny prysznicowe z deszczownicą oraz duże wanny. Ja mieszkałem na najwyższym piętrze, w luksusowo urządzonym pokoju z przestronnym tarasem. Ale największą atrakcją okazała się... łazienka. Jedna ze ścian była bowiem w całości przeszklona – szeroka panorama obejmowała miasto, Górę Stołową oraz Signal Hills.

RESTAURACJE

Goście najchętniej odwiedzają trzypoziomową restaurację Mint, która oferuje znakomite dania kuchni międzynarodowej. Szczególnie warte polecenia są grillowane lokalne przysmaki oraz wina. Od podłogi do sufitu ściany zastawione są półkami, na których zgromadzono najlepsze wina, jakimi pochwalić się mogą południowoafrykańskie winnice. A nieformalna atmosfera sprawia, że goście po posiłku wcale nie spieszą się do wyjścia. No chyba że któryś z panów zechce odwiedzić położony niedaleko Cigar Lounge.

Usytuowany tuż przy głównej recepcji Bombay Brasserie to restauracja indyjska oferująca niezwykłe doznania kulinarne. Z kolei bar Twankey tętni życiem od świtu do nocy, a jego atrakcją są fantastycznie przyrządzone owoce morza.

RELAKS I BIZNES

To także mocna strona Taj Cape Town. Jiva Grand Spa wielokrotnie nagradzano w prestiżowych konkursach, a szczególną sławą cieszą się oferowane tu zabiegi ajurwedyczne. Jest też sauna, łaźnia parowa, basen z podgrzewaną wodą i znakomicie wyposażone centrum fitness.

Hotel zapewnia także optymalne warunki do pracy. Można tu wynająć prywatne biuro lub znakomicie wyposażoną salę konferencyjną, a usługi kurierskie i sekretarskie dostępne są przez 24 godziny na dobę.

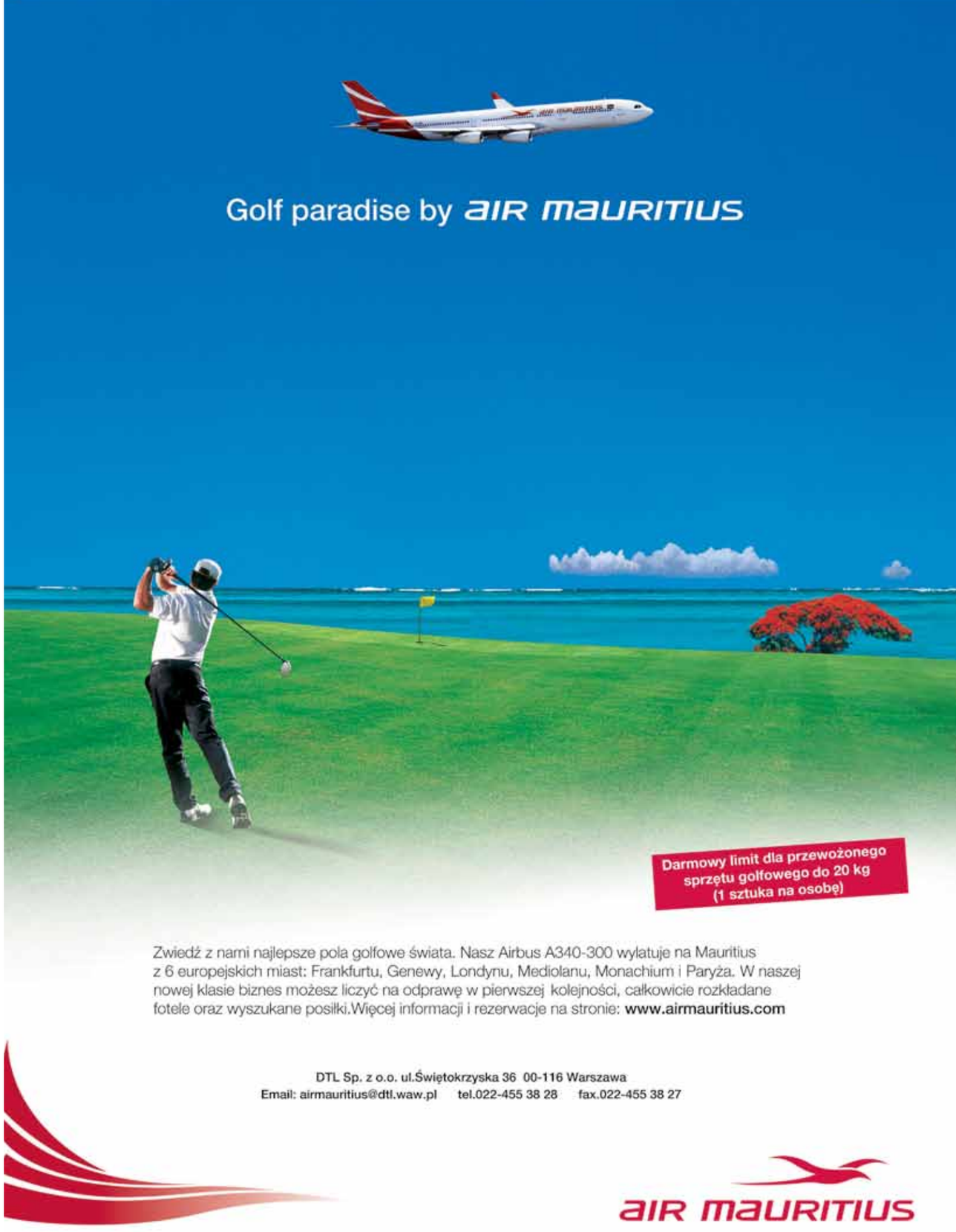
WRAŻENIA

Jak na koniec świata miejsce wyjątkowo cywilizowane i luksusowe. A wyraźny powiew egzotyki sprawia, że pobyt tu jest wart nawet długiej podróży.

Rafał Sobiech

Pieczołowicie odnowione wnętrza w zabytkowej części hotelu zachwycają klasyczną elegancją, ale nie brak tu też zapewniających komfort nowoczesnych udogodnień.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE



Hotel JOHANNESBURG

SAXON BOUTIQUE HOTEL & SPA

KONTAKT
Saxon Boutique Hotel & Spa
36 Saxon Road
Sandhurst 2196
Johannesburg
South Africa
tel. +27 11 292 6000
fax +27 11 292 6001
reservations@saxon.co.za
www.saxon.co.za

INFO

Oaza spokoju – hotel otoczony 10-akrowym ogrodem, leży w sercu luksusowej dzielnicy Sandhurst, 35 km od lotniska. W odległości 2–3 km znajdują się centra biznesowe i handlowe oraz johannesburski Hyde Park.

POKOJE

Saxon Boutique Hotel & Spa to południowa gościnność w najlepszym wydaniu. Po remoncie w 2010 roku wszystkie 53 pokoje są klimatyzowane, mają także ogrzewanie – co w Afryce wcale nie jest oczywiste. Wyposażone są w telewizor z płaskim ekranem, DVD, komputer z interfejsem gier, wi-fi oraz sejf.

Najbardziej imponujący jest Apartament Prezydencki – luksusowy, o powierzchni 200 m² ma wszystkie możliwe udogodnienia. A przy tym nazwa jest w pełni uzasadniona – były prezydent RPA i laureat Nagrody Nobla, Nelson Mandela właśnie tu kończył swoją autobiografię. Ale na brak luksusu nie będą narzekać także goście mniejszych suit i pokojów.

RESTAURACJE I BAR

Bez względu na upodobania kulinarne, każdy znajdzie tu coś dla siebie. Hotelowa restauracja oferuje wykwintną kuchnię międzynarodową i regionalną, a także imponującą kartę ekskluzywnych win. Sezonowa restauracja przy basenie zaprasza na lekkie przekąski – idealne w czasie popołudniowej herbaty, choć miłośnicy kawy także nie będą narzekać. Warte uwagi są też podawane na tarasie śniadania w formie bufetu – z olbrzymim wyborem egzotycznych owoców.

SPA I RELAKS

Tutejsze centrum odnowy biologicznej i relaksu zaspokoi nawet najbardziej wybredne gusty. Nic dziwnego, że często gości także celebrytów (niektórzy odcisnęli tu nawet swoje dłonie). Można wybierać wśród klasycznych zabiegów renomowantych firm, ale centrum oferuje także autorskie pakiety masaży i zabiegów. Szczególną popularnością cieszą się salony pielęgnacji włosów i paznokci. Saxon Spa ma też odkryty basen z podgrzewaną wodą, bicze wodne, jacuzzi, saunę i mini-basen z solanką, w której kąpiel znakomicie rozluźnia mięśnie.

WRAŻENIA

To wymarzona baza wypadowa dla biznesmenów i dla tych, którzy stąd chcą wyruszyć na safari. Jest też przyjazny dzieciom – można tu wynająć opiekunkę, za pobyt maluchów do 2 lat nie pobiera się opłat, a rodzice dzieci do 13. roku życia mogą korzystać z atrakcyjnych zniżek. Hotel ma też bogatą kolekcję sztuki afrykańskiej.

Rafał Sobiech

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

www.centrumlotow.pl

ZAREZERWUJ PRZELOT | ZAREZERWUJ HOTEL | PROMOCJE | SŁOWNIK | VADEMECUM | TWOJE PROMOCJE | ZAŁÓŻ KONTO | KONTAKT

wylot z: Warszawa
przylot do:
data wylotu: 26-12-12
data powrotu: 10-01-13
Bilet w jedną stronę
dorośli 1 | dzieci (2-12 lat) 0 | dzieci (0-2 lata) 0
SZUKAJ
ZAREZERWUJ HOTEL

Call Center
+48 22 455 38 00

Kompleksowa obsługa podróży służbowych

Bilety lotnicze,
rezerwacje hoteli i samochodów
022 455 38 00
tickets@centrumlotow.pl

r e z e r w a c j e o n l i n e

Centrum Lotów Discovery Sp. z o.o. ul. Świętokrzyska 36 00-116 Warszawa

Art Hotel WROCŁAW

Z ELEMENTAMI HISTORII

KONTAKT
Art Hotel****
50-110 Wrocław
ul. Kiełbaśnicza 20
tel. +48 71 78 77 100
SMS +48 661 120 300
fax + 48 71 78 77 333
rezerwacja@arthotel.pl
www.arthotel.pl

CENY
pokój jednoosobowy
ze śniadaniem 260–650 zł;
pokój dwuosobowy
ze śniadaniem 350–750 zł

O takich miejscach zwykło się mawiać, że mają duszę. I Art Hotel zasługuje na te słowa. W coraz bardziej sformatowanym świecie jednakowych pokoi sieci hotelowych, miejsce, które z taką klasą czerpie z własnej historii i tego, co najlepsze w regionie, jest nie do przecenienia. Zwłaszcza gdy historia idealnie współgra z funkcjonalnością i nowoczesnością.

POŁOŻENIE

Art Hotel położony jest w samym sercu Wrocławia, w wyjątkowo urokliwej części Starego Miasta, niedaleko Ostrowa Tumskiego i słynnej Panoramy Racławickiej. Na odległym o zaledwie 150 metrów Rynku i w jego okolicy mieści się ponad 100 restauracji i klubów tętniących życiem do późnych godzin nocnych. W zasięgu krótkiego spaceru znajduje się większość teatrów, galerii i muzeów.

WNĘTRZE

Art Hotel oferuje 80 unikatowo zaaranżowanych pokoi utrzymanych w ciepłych barwach oliwki i beżu. W każdym z pomieszczeń, prócz indywidualnie zaprojektowanych mebli stylizowanych na dawne, znajdziemy unikatowe ręcznie malowane wzory naścienne, zaprojektowane i często również wykonane przez malarkę i projektantkę wnętrz Renatę Jarodzką, która odpowiedzialna jest za całościową aranżację pomieszczeń. Efektu dopełniają grafiki, akwarele, a także książki, których szeroki wybór znajdziemy w suitach i apartamentach.

W Art Hotelu próżno szukać reprodukcji. W każdym pokoju, salach, hallach i korytarzach podziwiać można wyłącznie oryginalne dzieła sztuki znanych i nie tylko wrocławskich artystów. W salach bankietowych organizowane są wystawy, a w apartamentach wystawiane są sztuki teatralne. Część z nich, jak na przykład „Psychoza" wystawiana przez teatr AdSpectatores została napisana specjalnie z myślą o Art Hotelu. Być może właśnie dlatego miejsce upodobali sobie znani polscy artyści i aktorzy, a Czesław Miłosz złożył autograf pod swoim wierszem wygrawerowanym na szybie restauracji.

RESTAURACJA

Restauracja i kawiarnia zaaranżowane są z niezwykłym zmysłem artystycznym i toną w zieleni. Mnie najbardziej urzekła Sala Ogrodowa ze „Studnią Szczęścia", nawiązująca stylem do ogrodów z południa Europy. W tej magicznej scenerii serwowane są dania włoskie oraz te z bogatej tradycji wrocławskiej kuchni. Szczególnie polecam krem z razowego chleba, sałatkę z raków po wrocławsku czy karpia po luterańsku. Na uwagę zasługują też śniadania, podczas których serwowane są ekologiczne produkty regionalne.

Dawne smaki Wrocławia, to efekt współpracy dwóch pasjonatów – Grzegorza Sobla, detektywa kulinarnego, tropiącego i często mozolnie odtwarzającego przepisy oraz szefa kuchni Grzegorza Pomietło.

OCENA

Miejsce na weekend we dwoje i na rodzinny pobyt z dziećmi. Cztery sale konferencyjne, mogące pomieścić od 20 do 150 osób zapewnią komfort pracy także biznesmenom.

Marta Wilk

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Samochód BMW

NOWE TECHNOLOGIE W SŁUŻBIE LUKSUSU

INFO

Nowe BMW serii 7 konsekwentnie umacnia swoją pozycję najbardziej innowacyjnej limuzyny w segmencie pojazdów luksusowych. Nowe reflektory diodowe, większy komfort jazdy, kompletna oferta wyposażenia dodatkowego oraz najnowocześniejsze technologie bezpieczeństwa gwarantują najwyższy standard podróżowania.

WNĘTRZE

Wnętrze BMW serii 7 charakteryzuje doskonałe wzornictwo, najlepsze materiały, rzemieślnicza precyzja wykonania i najwyższa funkcjonalność.

Wielofunkcyjny wyświetlacz wskaźników za kierownicą można po raz pierwszy dostosować do potrzeb kierowcy. Także centralny monitor pokładowy został zoptymalizowany wizualnie i technicznie – pracuje z wysoką rozdzielczością, umożliwiającą wyświetlanie obrazu 3D, informującego np. o aktualnie dopuszczalnej prędkości czy ostrzegającego o pojawiających się na poboczu pieszych.

TECHNOLOGIA XDRIVE

Technologia xDrive zastosowana również w serii 7 to (oprócz typowych zalet napędu na cztery koła) system, który ze swoim elektronicznym sterowaniem i błyskawicznym rozdziałem mocy na przednie i tylne koła gwarantuje doskonałą trakcję, bezpieczeństwo oraz optymalne wykorzystanie mocy. Charakterystyka, która wspomaga zwinność i precyzję także na zakrętach, stanowi idealne połączenie dynamiki i komfortu, stwarzając tym samym najlepsze warunki do jazdy na najwyższym poziomie.

UŁATWIENIA DLA BIZNESU

Dostępne w systemie nawigacyjnym Professional nowej generacji funkcje rozpoznawania mowy oraz zoptymalizowanego sterowania głosowego uzupełniają ofertę funkcjonalności biurowych Connected Drive. Podyktowane informacje zostają pokazane na wyświetlaczu, mogą być „odczytane" na życzenie i, oczywiście, edytowane. Aktualnie system rozpoznaje sześć języków. Nagrane notatki można bezpośrednio przesłać pocztą elektroniczną lub skopiować do pamięci przenośnej.

OCENA

Nowe BMW serii 7, którym pokonałam trasę Warszawa–Poznań–Warszawa, to w moim odczuciu samochód kompletny. Komfort limuzyny udało się połączyć z dynamicznymi, dużymi silnikami – ideał dla amatorów mocnych wrażeń. Dzięki nowatorskim rozwiązaniom jak choćby odzysk energii hamowania zmniejszono zużycie paliwa oraz emisję CO_2. Hasło „Radość z jazdy" – motyw przewodni kampanii BMW – w tym modelu objawia się najpełniej.

Marta Wilk

KONTAKT
www.bmw.pl

CENA
od 345 500 PLN
dla modelu 730d

Flagowy model BMW to sportowa elegancja i doskonałe technologie napędowe. Luksusowy komfort wnętrza i udoskonalone wyposażenie podkreślają pozycję lidera.

Zabiegi dla urody

COLLAGÈNE MESO-TECHNOLOGIE

KOSMETYCZNY INSTYTUT DR IRENA ERIS

KONTAKT
www.DrIrenaEris.com/Instytut

CENA
od 295 do 535 zł;
czas trwania zabiegu
– od 1,5 do 2 godzin

Wiosna zmobilizowała mnie do przetestowania nowego zabiegu oferowanego przez Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris. COLLAGÈNE meso-TECHNOLOGIE okazał się intensywnym zabiegiem stymulująco-naprawczym, którego efektem jest odmłodzona skóra.

PRZYGOTOWANIA

W jasnym, nowocześnie urządzonym gabinecie kosmetyczka obejrzała moją twarz, zapytała o stosowane kremy i zadała kilka pytań dotyczących zdrowia. Po demakijażu twarzy nałożyła peeling enzymatyczny, a następnie zdezynfekowała skórę preparatem antybakteryjnym.

Każdy z pacjentów decydujący się na COLLAGÈNE meso-TECHNOLOGIE kupuje własny roller z igłami o długości 0,5 mm, który jest przechowywany w sterylnych warunkach do kolejnego zabiegu.

ZABIEG

Pierwsza część zabiegu, trwająca 15 minut, polega na wykonywaniu przy pomocy rollera pionowych ruchów – trzykrotnie w jednym miejscu – na policzkach, brodzie, czole, żuchwie, szyi, dekolcie. Ukłucia są na tyle delikatne, że nie trzeba stosować preparatów znieczulających. Następnie kosmetyczka nałożyła koncentrat kolagenowy i (wykorzystując fakt, że po nakłuciach zwiększa się możliwość absorpcji) powolnymi ruchami, przypominającymi głaskanie, wmasowała tyle preparatu, ile skóra zdołała wchłonąć. Kolejnym etapem jest nałożenie maski biomatrix, z wyciągiem z alg i witaminy C. Dociska się ją do skóry, na której jest kolagen i uaktywnia ciepłą wodą mineralną.

Kiedy z maską leżałam na wygodnym łóżku, kosmetyczka zrobiła mi masaż dłoni, a po zdjęciu maski – masaż głowy z elementami drenażu. Następnie nałożyła na oczy serum przeciwzmarszczkowe. Poinformowała mnie też, że w dniu zabiegu nie powinnam robić makijażu, dotykać skóry, kąpać się w basenie oraz muszę unikać słońca. Dowiedziałam się również, że zabieg o podobnym działaniu można wykonywać także na okolice oczu.

DLA KOGO COLLAGÈNE?

Zabieg jest wskazany dla skóry dojrzałej, przedwcześnie starzejącej się, o obniżonej elastyczności, wymagającej intensywnej stymulacji odmładzającej. Jego efektem, którego doświadczyłam na sobie, jest zmniejszenie ilości i głębokości zmarszczek, a także intensywne nawilżenie skóry dzięki wnikającemu w nią głęboko kolagenowi. To jeden z najważniejszych komponentów tworzących od 70 do 80% warstwy skóry, zapewniający jej sprężystość i elastyczność.

Jak poinformowała mnie kosmetyczka, przeciwskazaniami do wykonania tego zabiegu są liczne znamiona melanocytowe, leczenie reakutanem i antybiotykami, a także skłonność do powstawania bliznowców.

OCENA

Stymulacja skóry mikroigłowymi rollerami najnowszej generacji zapewnia spektakularne efekty. Naturalnie i bezpiecznie stymuluje włókna kolagenu do odnowy oraz ułatwia transport substancji aktywnych w głąb skóry. Twarz nabrała blasku.

Marzena Mróz

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Restauracja **WARSZAWA**

ENDORFINA NA FOKSAL

ENDORFINA

FOKSAL

KONTAKT
Endorfina Foksal
ul. Foksal 2
00-366 Warszawa
tel. 22 827 54 11
www.endorfinafoksal.pl

Warto pójść warszawską ulicą Foksal aż do jej końca. Nagrodą będzie dobry lunch lub kolacja w restauracji Endorfina, mieszczącej się w zabytkowym Pałacyku Zamoyskich.

WNĘTRZE

Przestronne wnętrza SARP-u zna wielu z nas. Tu spędzaliśmy przed laty upojne wieczory bawiąc się w słynnym klubie do rana. Nie każdy jednak wie, że już w 1776 roku urządzono w tutejszych ogrodach miejsce rozrywki dla zamożnych mieszkańców Warszawy, nadając mu nazwę „Vauxhall". Pałac powstał w latach 1875-1877 według projektu Leonardo Marconiego dla hrabiego Konstantego Zamoyskiego. Z tego też miejsca w 1789 roku odbył się pierwszy w Warszawie lot balonem, którego świadkiem był król Stanisław August. Dziś miejsce to kojarzy nam się z dobrą kuchnią. Endorfina – jak na nazwę przystało – potrafi zniewolić, oszołomić, a nawet uzależnić. Restauracja składa się z dwóch dużych i wysokich sal, odnowionych w stylu new-old. W jednej znajduje się zabytkowy kominek i antyki, w drugiej nowoczesne meble i wyrafinowana sztukateria. Prawdziwym jednak rarytasem, wyróżniającym te wnętrza jest taras i ogród, gdzie wiosną i latem są wystawiane stoliki. Duże imprezy, które są tu często organizowane, odbywają się także w pawilonie wystawowym i przeszklonej oranżerii, w której rosną stare drzewa.

MENU

Szef kuchni Michał Górecki, należący do elitarnej Fundacji Klub Szefów Kuchni, proponuje kuchnię europejską z elementami kuchni molekularnej. Zaczęłam od przystawki – torcika z młodego buraczka na pieczonym oscypku. Następnie na stół wjechał pieczony bakłażan z kozim serem i pieczonymi pomidorkami. Spróbowałam też sandacza sous vide serwowanego w sosie chablis. Z dań mięsnych wybrałam pierś z gęsi z majerankiem, karmelizowanymi buraczkami i wiśniami, a także comber jagnięcy w sosie rozmarynowym z dodatkiem żubrówki, które to danie przyniosło Michałowi Góreckiemu tytuł mistrza Polski. Od niedawna wprowadzono specjalną kartę – menu degustacyjne (190 zł), składające się z 7 lub 9 pozycji. Są wśród nich takie smakołyki, jak: podwędzany befsztyk tatarski, polędwica z dorsza bałtyckiego, consomme z gęsimi pierożkami, roladki z turbota.

OCENA

Dobra kuchnia, profesjonalna obsługa, wyjątkowa atmosfera. Można tu zjeść lunch w ogrodzie – w samym centrum Warszawy. Miejsce eleganckie, przestronne, dające duże możliwości aranżacji. Odbywają się tu przyjęcia i eventy firmowe w przeróżnych dekoracjach i z dostosowanym do nich menu, na które zapraszane jest od kilkudziesięciu do tysiąca osób. Endorfina to miejsce w którym można doskonale zjeść w restauracji, bawić się do rana w klubie a przechadzając się po ogrodzie zapomnieć, że jest się w samym centrum wielkiego miasta.

Marzena Mróz

Miejsce eleganckie, przestronne, w którym można doskonale zjeść w restauracji, bawić się do rana w klubie, a przechadzając się po ogrodzie zapomnieć, że jest się w centrum wielkiego miasta.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Alitalia SKYTEAM
alitalia.pl

KSIĄŻKI I MUZYKA

Książki i płyty poleca Marek Baranowski

Nasze dania narodowe

Pięknie wydany album z recepturami polskich dań, któremu patronuje (i zdradza kilka własnych przepisów) żona prezydenta Anna Komorowska. Swoje przepisy zaprezentowali najwybitniejsi polscy kucharze, m.in.: Wojciech Modest Amaro, Adam Komar, Grzegorz Labuda, Karol Okrasa, Paweł Oszczyk, Krzysztof Rabek i Marek Widomski. Każdy przepis jest ilustrowany i trzeba przyznać, że zdjęcia zachęcają do podjęcia się trudu, jakim jest przygotowanie tych oryginalnych, wyrafinowanych, a jednak na polskiej tradycji opartych dań. Nas zachwyciły przepisy na dzika z pietruszką z kopytkami makowymi i sosem z białej morwy; kiszony barszcz z węgorzem i oliwą imbirową czy leguminę z kaszy gryczanej z półtorakiem, gorzką czekoladą i konfiturą z malin.
***„Wykwintna kuchnia Polska”*, Wydawnictwo Bosz**

Matka i córka dookoła świata

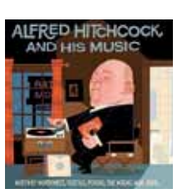
Czy podróż jest dobrym sposobem, aby wzmocnić relacje rodzinne? Matka i córka – Claire i Mia, zainspirowane programem szalonej wycieczki dookoła globu zwanej Ogólnoświatowymi Wielkimi Łowami, wyruszają w podróż po Azji, Egipcie i Bałkanach, by na koniec przez cztery miesiące smakować życie w południowej Francji. Puszczają latawce z chińskimi dziećmi, biorą udział w programie ochrony słoni indyjskich, szukają śladów przodków w Budapeszcie, odwiedzają wioski dziecięce SOS w Nepalu, niemal tracą życie w Egipcie, po czym poznają przepis na szczęśliwe życie we Francji. Książkę, będącą zapisem podróży, podczas której matka i córka poznają nie tylko inne kraje i kultury, ale przede wszystkim siebie, czyta się szybko i z prawdziwą przyjemnością.
***„Kąpiel ze słoniem”* Claire i Mia Fontaine, Wydawnictwo Carta Blanca**

Kuchnia na każdą porę roku

Autor – doskonały kucharz, członek międzynarodowych organizacji kulinarnych, m.in. Cordon Noir Gourmet Club, Cercle des Chefs de Cuisine Bern Switzerland, Toques Blanches International – zaprosił znakomitych szefów kuchni, by zaprezentowali autorskie dania. Książka jest zbiorem przepisów na wszystkie pory roku. Menu na przedwiośnie stworzył Grzegorz Labuda, wiosenne przysmaki są autorstwa Dariusza Strucińskiego. Kulinarne lato proponuje Ewa Olejniczak, a „babie lato” – Adam Chrząstowski. Jesienią zajął się Ernest Jagodziński, późną jesienią – Justyna Słupska-Kartaczowska, zimą – Janusz Pura. Przepisy na potrawy świąteczne opracował Krzysztof Żurek, a karnawałowe – Joseph Seleetso. Każdy z przepisów jest ilustrowany, a całość – smakowita.
Kurt Scheller *„Bliżej sztuki kulinarnej”*, Wydawnictwo Słowem

Kilka dobrych pomysłów

Nick Cave & The Bad Seeds nagrali piętnasty album studyjny. Płyta jest zatytułowana „Push The Sky Away” i znajduje się na niej dziewięć nowych utworów. Nagrań dokonano w studiu La Fabrique, które znajduje się w XIX-wiecznym dworze na południu Francji. Album został wyprodukowany przez Nicka Launey (Arcade Fire, PIL, Killing Joke, Talking Heads, INXS). „Wszedłem do studia z kilkoma pomysłami, ale to The Bad Seeds zamienili je w prawdziwe perełki” – opowiada sam Cave. Fani czekali na ten krążek kilka lat.
***„Push the Sky Away”*, Mystic Production**



Suspens na pięciolinii

Filmy Alfreda Hitchcocka to nie tylko trzymająca w napięciu fabuła, ale również wspaniała muzyka. Na prezentowanej podwójnej kompilacji zebrano muzyczne perełki z obrazów mistrza suspensu. Premiera płyty miała związek z premierą filmu Sachy Gervasiego „Hitchcock”, opowiadający o pracy nad legendarną „Psychozą”. W albumie znajdziemy m.in. pochodzącą z tego filmu kompozycję „Suite” Bernarda Herrmanna, a także utwory takich mistrzów muzyki filmowej, jak Dimitri Tiomkin, Franz Waxman, czy Miklos Rosza.
„Alfred Hitchcock And His Music”

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

AMBER ROOM
RESTAURANT

Ingredients of culinary excellence

We invite you to taste the delicious dishes of modern Polish cuisine with a distinct touch of the most sophisticated culinary trends.

Pałac Sobańskich, Al. Ujazdowskie 13, 00-567 Warsaw
Booking: (+ 48) 22 523 66 64
www.amberroom.pl

Michelin Guide Recommendation

Biznesmen na diecie

Życie w podróży nie sprzyja utrzymaniu smukłej sylwetki. Pobudki o świcie aby zdążyć na wczesny samolot, długie stresujące narady i późne sute kolacje niepostrzeżenie dodają nam kilogramów. ***Agata Janicka*** i nasza brytyjska korespondentka ***Sally Brown*** radzą, jak utrzymać dobrą formę często podróżując w interesach.

Łatwy dostęp do nieograniczonej ilości darmowego jedzenia utrudnia walkę ze zbędnymi kilogramami. Zresztą, to tylko jedna z „żywieniowych" pułapek. Wie o tym doskonale każdy, kto choć raz próbował jakiejkolwiek diety, czyli zapewne 90 procent populacji. Przynajmniej tej, która sama siebie określa jako cywilizowaną. Na serio dbając o linię, czasami można odnieść wrażenie, że cały świat sprzysiągł się, by złamać naszą wolę pozbycia się zbędnych kilogramów.

– Problem niezdrowego odżywiania dotyka szczególnie osoby mieszkające samotnie i pracujące w domu – przekonuje dietetyk Jan Marber. – To także spore wyzwanie dla osób, które spędzają sporo czasu w podróży. Szacuje się, że nadwaga jako problem społeczny występuje wszędzie tam, gdzie nie ma problemów z brakiem żywności, a dominujący styl życia nie wymaga aktywności fizycznej. O nadwadze mówimy wtedy gdy wskaźnik masy ciała (BMI) mieści się w przedziale 25–30 (powyżej to już otyłość).

BMI oblicza się dzieląc wagę w kilogramach przez kwadrat wzrostu w metrach. Oznacza to, że osoba o wzroście 180 cm, ważąca 90 kg ma BMI około 27,8 (180 cm to 1,8 m – do kwadratu daje wynik 3,24; 90 (kg) podzielone przez 3,24 to 27,77).

CORAZ WIĘCEJ KILOGRAMÓW

Według ostatnich danych nadwaga lub otyłość to problem ponad 54% dorosłych Polaków, z przewagą u mężczyzn (64%). Wskaźnik ten systematycznie wzrasta od lat. W Europie największe problemy z nadwagą mają mieszkańcy Malty, a także Czesi, Słoweńcy, Grecy, Łotysze i Węgrzy. Najszczuplejsze nacje to Francuzi i Belgowie. W Wielkiej Brytanii na nadwagę cierpi około 42% mężczyzn i 32% kobiet.

W innym badaniu, co trzecia ankietowana osoba stwierdziła, iż chętnie zgodziłaby się żyć o rok krócej w zamian za szczuplejszą sylwetkę. Dietetyk Jan Marber twierdzi, że jego klinikę odchudzania coraz częściej odwiedzają osoby piastujące wysokie stanowiska, które czują, że styl życia negatywnie odbija się na ich zdrowiu. Jak wiadomo, nadwaga wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca czy cukrzyca.

JET LAG I KALORIE

Nie jest łatwo utrzymać szczupłą sylwetkę, żyjąc w społeczeństwie, w którym jedzenia jest pod dostatkiem, ale osoby często podróżujące mają z tym jeszcze większy problem. Czeka na nie wiele pokus, takich jak choćby niezdrowe przekąski oferowane w samolocie lub lunch w postaci szwedzkiego stołu. Jednak to nie jedyne zagrożenie.

– Badania dowodzą, że spożywając posiłek w towarzystwie większej grupy, pochłaniamy więcej kalorii – mówi profesor Marion Hetherington z Uniwersytetu w Leeds. – Co ciekawe, gdy siadamy do stołu w towarzystwie osób tej samej płci, ilość kalorii na naszym talerzu wzrasta nawet o 70%. Nie można też zapomnieć o negatywnych skutkach jet lagu – naukowcy udowodnili, iż brak snu zaburza zdolność organizmu do regulowania apetytu. Wystarczą dwie noce, podczas których śpimy o 2–3 godziny krócej niż zazwyczaj, aby o 15% zwiększyła się produkcja greliny (hormonu, który zwiększa apetyt), a o tyle samo spadła produkcja leptyny (hormonu poczucia sytości).

LUNCH PRZED KOMPUTEREM

Kolejnym „winowajcą" jest nawyk jadania posiłków w trakcie pracy. Osoby, które podczas lunchu nie rozstają się laptopem, pochłaniają dwa razy więcej przekąsek niż te, które wychodzą z biura, żeby coś przekąsić.

– Gdy nasza uwaga zaprzątnięta jest np. sprawą ważnego kontraktu, umysł nie zapamiętuje faktu spożywania posiłku, przez co jemy dużo więcej niż trzeba – przekonuje Hetherington. Również gdy jesteśmy rozkojarzeni, łatwo jest przegapić sygnał organizmu informujący nas o tym, że jesteśmy już syci. Dlatego oglądając telewizję, pochłaniamy aż o 14 procent kalorii więcej. Kolejnym złowrogim czynnikiem jest brak silnej woli. – Kluczem do zachowania zdrowej i szczupłej sylwetki jest konsekwencja działania – mówi Marber. – Powinniśmy ustalić kilka prostych zasad i bezwzględnie się ich trzymać. Skoro nie możemy zmienić stylu życia, postarajmy się choć trochę nad nim zapanować. Jedną z żelaznych zasad, których powinniśmy przestrzegać jest niespożywanie tzw. „białych" produktów. – Należy unikać białego ryżu, pieczywa, makaronu, i innych „czystych" węglowodanów, które znajdują się np. w ciastkach. To prawdziwe bomby kaloryczne – twierdzi Judith Wills, autorka książek o żywieniu. Z kolei zupy, sałatki i sushi to samo zdrowie.

Na serio dbając o linię czasami można odnieść wrażenie, że cały świat sprzysiągł się, by złamać naszą wolę pozbycia się zbędnych kilogramów.

Nie jest łatwo utrzymać szczupłą sylwetkę, a osoby często podróżujące mają z tym jeszcze większy problem. Czeka na nie wiele pokus, takich jak choćby przekąski oferowane w samolocie lub lunch w postaci szwedzkiego stołu.

OMLET PRZED IMPREZĄ

Warto też pić więcej wody i nie wybierać się z pustym żołądkiem na imprezy, na których stoły uginają się od jedzenia. – Będąc w podróży przed wyjściem na przyjęcie zamawiam do pokoju hotelowego omlet i sałatkę, dzięki czemu na samej imprezie nie rzucam się na jedzenie niczym wygłodniały wilk – mówi Marber. Takie małe zmiany mogą po pewnym czasie przynieść wymierne korzyści. Jeśli codziennie będziemy spożywać minimalnie mniej kalorii niż ich spalamy, uda nam się zrzucić zbędne kilogramy. Badania wykazały, że utrata zaledwie 10% masy ciała zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę o 58%, skutkuje również obniżeniem ciśnienia krwi i poziomu złego cholesterolu, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów.

SIEDEM METOD ODCHUDZANIA

Nasza ekspertka Judith Wills opisuje i ocenia najbardziej popularne diety.

1. DIETA 5:2 (GŁODÓWKA)

Założenia Przez pięć dni w tygodniu możemy jeść „normalnie". Przez dwa kolejne dni ograniczamy spożywanie kalorii do 600 dziennie (500 dla kobiet), co w konsekwencji prowadzi do spadku wagi (co najmniej 0,5 kg tygodniowo). Dieta ta ma także walory zdrowotne. Udowodniono, że dzięki głodówkom można zmniejszyć poziom cholesterolu i obniżyć ciśnienie krwi. Istnieją również badania, które sugerują, że sporadyczne ograniczanie spożycia kalorii może opóźniać efekty starzenia poprzez zmniejszenie poziomu insulinopodobnego czynnika wzrostu 1 (IGF-1) i przestawienie komórek z trybu wzrostu w tryb naprawy. Dieta ta nie jest wskazana dla chorych na cukrzycę.

Co można jeść Produkty spożywane podczas dni głodówki powinny być dość bogate w składniki odżywcze. Można więc zjeść jajko na twardo, zupę warzywną, grillowaną pierś z kurczaka lub rybę, a także warzywa gotowane na parze. Sami decydujemy na ile posiłków chcemy rozłożyć dzienny limit kalorii. Należy pić dużo płynów, bo w trakcie głodówki można łatwo się odwodnić.

Opinia eksperta To bardzo skuteczna dieta, która może być idealnym rozwiązaniem dla osób często podróżujących. Krótkotrwały niedobór składników odżywczych nie jest szkodliwy dla organizmu.

Więcej informacji fitness.wp.pl/dieta/katalog-diet/art93,dieta-52.html

2. DIETA PALEO (JASKINIOWCÓW)

Założenia Nasz system trawienny nigdy nie przystosował się w pełni do żywności pochodzącej z upraw, więc rezygnując z produktów zbożowych oraz mlecznych, możemy osiągnąć szczupłą sylwetkę, jaką mogli poszczycić się nasi praprzodkowie – przedstawiciele kultur łowiecko-zbierackich. Pozbędziemy się także bólów w stawach i problemów skórnych.

Co można jeść Posiłki powinny opierać się na chudym białku, takim jak chude czerwone mięso, kurczak, ryby lub jajka. Do tego duża ilość warzyw niezawierających skrobi,

FOT.: ARCHIWUM, ISTOCKPHOTO, NA POPRZEDNIEJ STRONIE: DREAMSTIME

To woda transportuje do organizmu wszystkie składniki odżywcze. Bez niej nie byłoby też możliwe usuwanie produktów przemiany materii. Pijmy więc wodę. Nieważne – odchudzamy się czy nie.

FOT.: DREAMSTIME

oraz owoce. Nie jest to tania dieta, ponieważ jej autorzy zachęcają do spożywania głównie produktów z upraw organicznych. Nie wolno jeść przetworzonego mięsa a także produktów słodkich i słonych. To samo dotyczy żywności powszechnie uważanej za zdrową, takiej jak produkty na bazie ziarna (wszystkie rodzaje chleba i makaronów, brązowy ryż, kuskus i komosa), rośliny strączkowe (groszek i wszystkie rodzaje fasoli) oraz warzywa bogate w skrobię. Lepiej też zapomnieć o mleku i alkoholu.

Opinia eksperta To niezła dieta, jeśli oczywiście potrafimy zrezygnować z alkoholu. Nie podoba mi się zakaz spożywania roślin strączkowych – nasion soczewicy i ciecierzycy. Są przecież bogate w składniki odżywcze i mają niską zawartość tłuszczu.

Więcej informacji
www.dietapaleo.eu; www.dieta-paleo.pl

3. DIETA DUKANA

Założenia Jest to dieta niskowęglowodanowa, która cieszy się nieprzerwaną popularnością, prawdopodobnie ze względu na szybką utratę masy, jakiej doświadczamy w jej początkowej fazie (niektóre osoby w pierwszym miesiącu zrzucają ponad 5 kg). Składa się ona z czterech etapów. Pierwszy, tak zwany Etap Wprowadzający (lub Uderzeniowy), trwa od jednego do czterech dni, podczas których można jeść jedynie chude białko oraz jedną łyżkę stołową otrębów owsianych dziennie. Po nim następuje Etap Równowagi, w którym do produktów białkowych należy dołączyć warzywa. W Etapie Utrwalenia można dołączyć owoce, pełnoziarniste pieczywo i produkty skrobiowe. Do tego dwa razy w tygodniu można zjeść dowolny posiłek, nazywany królewską ucztą. W ostatnim etapie diety możemy jeść to, na co mamy ochotę, z wyjątkiem jednego dnia w tygodniu (zawsze tego samego), kiedy powinniśmy spożywać jedynie białka.

Co można jeść Do ulubionych potraw z menu tej diety należy jajecznica z wędzonym łososiem, oraz grillowany stek z sałatką (ale uwaga! – bez frytek).

Opinia eksperta Jest to dieta podobna do Paleo, choć uboższa w węglowodany, ponieważ nie należy spożywać w niej owoców, które mają dużo więcej cukrów niż warzywa. Nie powinno być kłopotu ze stosowaniem jej podczas podróży, ponieważ zalecane produkty są powszechnie dostępne. Najzdrowsza dieta wysokobiałkowa to taka, w której spożywamy niewiele tłuszczów nasyconych, za to dużo zdrowych tłuszczów z ryb, orzechów, nasion i awokado.

Więcej informacji
www.dieta-dukana.net.pl

4. DIETA GL

Założenia GL oparta jest na diecie leczniczej, stworzonej w celu obniżenia poziomu cukru we krwi u chorych na cukrzycę. Jest bogata w błonnik i złożone węglowodany zawarte w pełnych ziarnach, nasionach roślin strączkowych i warzywach. Jej autorzy wychodzą z założenia, że produkty o niskim indeksie glikemicznym są wolniej trawione i wchłaniane do krwi, dzięki czemu nie powodują gwałtownych skoków poziomu glukozy, a co za tym idzie, dużego wzrostu poziomu insuliny we krwi, co daje nam uczucie sytości. Należy więc odstawić produkty o wysokim indeksie glikemicznym, czyli choćby te zawierające cukry proste. To dobra dieta dla wegetarian i osób, które lubią solidne porcje.

Co można jeść Owsiankę, zapiekaną fasolę na pełnoziarnistym toście, grillowany stek z łososia z pieczonymi warzywami, humusem i ciasteczkami owsianymi.

Opinia eksperta To dobry sposób na zrzucenie wagi bez nadmiernego liczenia kalorii, ale osoby często podróżujące mogą mieć problem ze znalezieniem niektórych produktów, które są zalecane w tej diecie.

Więcej informacji **www.fitness-odchudzanie.pl**

5. DIETA DIET CHEF

Założenia W zamian za tygodniową opłatę (około 200 zł), otrzymujemy siedmiodniowy zapas niskokalorycznych posiłków przeznaczonych do odgrzania w kuchence mikrofalowej (warzywa i owoce kupujemy we własnym zakresie).

Co można jeść Na typowy dzienny zestaw posiłków składają się muesli słodzone melasą z orzechami lub owsianka bananowo-waniliowa, zupa minestrone lub sałatka z kuskusem i kurczakiem oraz lasagne, łosoś lub warzywne curry.

Opinia eksperta Dieta ta raczej nie sprawdzi się w podróży, chyba że zabierzemy ze sobą cały zapas zakupionych wcześniej posiłków, a nasz pokój hotelowy będzie wyposażony przynajmniej w kuchenkę mikrofalową. Jeśli jednak jesteśmy w domu, jest to dobry sposób, ponieważ nie musimy tracić czasu na przygotowanie posiłków.

Więcej informacji **dietchef.co.uk**

6. DIETA LIGHTER LIFE

Założenia W zależności od tego, ile chcemy zrzucić kilogramów, możemy zastąpić niektóre lub wszystkie posiłki w ciągu dnia specjalnymi daniami w proszku. W ten sposób możemy łatwo kontrolować liczbę przyjmowanych kalorii i tylko od naszej siły woli zależy czy zdołamy je ograniczyć do 500–800 dziennie. Lighter Life wychodzi z założenia, że rezygnując z normalnych posiłków, zrywamy z wszystkimi psychologicznymi problemami, które wiążą się z jedzeniem. Dzięki temu zyskujemy emocjonalną równowagę, co pozwala nam dotrzeć do sedna problemu. Utrata masy ciała może być szybka – nawet powyżej 5 kg miesięcznie.

Co można jeść Zupę minestrone, batoniki zbożowe z żurawiną i malinami, zapiekankę z wołowiny, sok pomarańczowy.

Opinia eksperta Dieta ta jest zbyt restrykcyjna, zwłaszcza w przypadku podróżujących biznesmenów, którzy zazwyczaj są dość aktywnymi osobami. W ich sytuacji znacznie lepiej sprawdzi się dieta 5:2.

Więcej informacji
lighterlife.com, lighterlifeformen.com

7. DIETA MINDFULNESS (ROZWAŻNA)

Założenia Ta całkowicie nowa teoria w dziedzinie odchudzania opiera się na założeniu, że powinniśmy „dostroić" nasz mózg do naszego naturalnego apetytu. Oznacza to, że musimy nauczyć się odróżniać prawdziwy (czyli spowodowany naturalną fizjologią) głód od innych stanów emocjonalnych (takich jak stres lub nuda), a także zawsze spożywać posiłki powoli i w spokoju. Stosuje się tu także techniki medytacji i autohipnozy, które mają pomóc w przestrojeniu naszego mózgu.

Co można jeść Nic nie jest zakazane, ale dzięki wyczuciu naszego naturalnego apetytu powinniśmy samoczynnie kierować się ku zdrowej żywności.

Opinia eksperta Nawet najlepsza dieta na świecie nie zadziała, jeśli nie mamy odpowiedniego nastawienia psychicznego. Dlatego każdy program, dzięki któremu znajdziemy w sobie niezbędną motywację i determinację, może okazać się pomocny.

Więcej informacji
Andy Puddicombe, „The Headspace Diet: Ten Days to Finding Your Ideal Weight", amazon.co.uk

Jeśli dieta nie pomoże

W sytuacji, gdy diety nie pomagają, a problem z nadwagą staje się coraz bardziej uciążliwy lub zagraża naszemu zdrowiu – warto skorzystać z pomocy lekarzy, specjalistów od medycyny estetycznej. Udzielą fachowej porady, a następnie zaproponują jeden z zabiegów, który przywróci nam nie tylko nadzieję i wiarę w siebie, ale także poprawi sylwetkę. Miejscem, które warto polecić jest Klinika Chirurgii Plastycznej Dr Marka Szczyta. Więcej na **www.drszczyt.pl**

SPOSÓB NA PIĘKNE WŁOSY

Pod wpływem leków, stresu, chorób, utraty wagi albo po prostu z wiekiem włosy stają się rzadsze, tracą koloryt, są osłabione i... wypadają. ***Agata Janicka*** sprawdza, czy jest skuteczny sposób, aby zatrzymać ten proces.

Katarzyna Ptasznik

Dyr. Zarządzająca AntiAging Institute, firmy dostarczającej na polski rynek innowacyjne i nowoczesne rozwiązania z obszaru biotechnologii, medycyny estetycznej oraz kosmetyki profesjonalnej.

Sześćdziesiąt lat temu pewien lekarz postanowił dla lepszego efektu działania leku, podać go swoim pacjentom bezpośrednio na chorobowo zmienione miejsce. Od tego czasu metodę tę stosowano w najróżniejszych dziedzinach medycyny, aż w końcu trafiła do medycyny estetycznej. Rezultaty były zadziwiająco szybkie i spektakularne, a co najważniejsze – uzyskane w zgodzie z ludzkim organizmem. O czym mowa? O mezoterapii igłowej.

UNIKALNE PEPTYDY

Laboratorium Caregen, dostawca czynników wzrostu i peptydów biomimetycznych do największych laboratoriów kosmetycznych na świecie, opracowało serię produktów medycznych do włosów, które dają lekarzowi możliwość walki z tym powszechnym problemem. Wysoka skuteczność mezoterapii przy użyciu Dermaheal polega na dostarczaniu do skóry właściwej nie tylko wysokiej jakości czynników wzrostu, ale i unikalnych peptydów, które stymulują naturalne procesy naprawcze uwalniając składniki odżywcze i nawilżające. Są to tzw. peptydy biomimetyczne, podobne do produkowanych przez nasze organizmy aminopeptydów, które za pomocą małych cząsteczek pobudzają produkcję kolagenu i elastyny. Te z kolei odpowiadają za gładkość i jędrność skóry.

Dodatkowo każdy z preparatów zawiera odpowiednie związki aktywne, uzależnione od danego problemu estetycznego, na który chcemy zareagować. W mezoterapii bowiem bardzo ważne jest indywidualne podejście do problemu. A preparat powinien być tak skomponowany, by poza bezpośrednim działaniem na dany obszar, naturalnie stymulował skórę do samodzielnej regeneracji.

PROSTO DO CELU

Specjalnie opracowany koktajl do mezoterapii Dermaheal HL wzmacnia i odbudowuje cebulki włosowe, dzięki czemu zapobiega wypadaniu włosów. Unikalny skład, bogaty w odpowiednio dobrane peptydy, działa stymulująco i odżywczo na komórki skóry głowy, co w efekcie doprowadza do zatrzymania procesu wypadania włosów, odzyskania ich gęstości i zdrowego blasku.

W koktajlu zawarte są dwa rodzaje peptydów: Decapeptyd 4 wzmacnia włosy i stymuluje cebulki włosowe do produkcji długich trzonów włosa. Copper Tripeptide1 – wzmacnia włosy, stymuluje cebulki do odbudowy trzona włosowego, wspomaga krążenie skóry głowy i regeneruje cebulki włosowe.

ZALETY MEZOTERAPII

To metoda w pełni naturalna i bezpieczna, czyli nieinwazyjna. Pozwala osiągnąć doskonałe i szybkie rezultaty – wzrost elastyczności, rozświetlenia i jędrności skóry. Znana i stosowana na całym świecie daje trwałe efekty w postaci korekcji zmarszczek, poprawy kondycji włosów, przywrócenia elastyczności skóry. Nie wymaga też dużych nakładów finansowych.

Na początku należy poddawać się zabiegowi co 7–10 dni, aby powstrzymać wypadanie. Dla podtrzymania efektu, warto robić jeden zabieg na miesiąc.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Dr Maciej Kulicki z Kliniki Chirurgii Plastycznej dr Marka Szczyta poleca preparaty z peptydami biomimetycznymi również jako przygotowanie skóry głowy do zabiegu przeszczepu włosów, czy też wzmocnienie włosów po przeszczepie. Peptydy, dostarczane bezpośrednio do skóry właściwej za pomocą mezoterapii, podejmują działania opóźniające proces wypadania włosów i stymulują nowy włos do szybszego wzrostu.

***Agata Janicka:* Panie doktorze, czy medycyna estetyczna jest skuteczna w przypadku ubytku włosów?**

Dr Maciej Kulicki: Medycyna estetyczna poprawia kondycję włosów. Poza odpowiednio dobranymi szamponami i odżywkami do włosów istnieje mezoterapia – metoda, która pozwala na dostarczanie odpowiednich składników do prawidłowej „produkcji" włosa pod skórę, a więc tam gdzie znajdują się cebulki włosowe. W niektórych przypadkach pozostaje przeszczepianie włosów jako metoda zagęszczenia włosów w okolicy czołowej lub czubka głowy.

***A.J.:* Kto najczęściej zgłasza się z takimi problemami?**

Dr M.K.: Jest wiele przyczyn powodujących pojawienie się problemów z włosami. Są nimi choroby, zaburzenia hormonalne czy nieprawidłowa dieta. Niektóre leki, np. przeciwnowotworowe, napromienianie, urazy i stres mogą powodować trwałą lub czasową utratę włosów. Pamiętajmy jednak o tym, że wraz z upływem lat włosy w sposób naturalny tracą kolor i blask, stają się cieńsze i bardziej łamliwe, wypadają. Gdy utrata włosów przeważa nad ich „produkcją" pojawia się łysienie. Jest to jeden z bardziej widocznych zewnętrznych objawów starzenia lub choroby. Do lekarzy zgłaszają się zarówno kobiety jak i mężczyźni, którzy zauważają zmiany w ilości i jakości włosów. Czasem konieczna jest pomoc dermatologa, który zastosuje odpowiednie leczenie. Najczęściej jednak jest to naturalny proces, który można w pewnym stopniu hamować, stosując odpowiednie odżywki, w tym te, które dostają się w bezpośrednie sąsiedztwo cebulek włosowych podawane w postaci mezoterapii igłowej.

***A.J.:* Jakie zabiegi szczególnie Pan poleca?**

Dr M.K.: Do mezoterapii igłowej używa się witamin, mikroelementów, kwasu hialuronowego, a także niektórych pierwiastków. W laboratoriach na całym świecie trwają intensywne poszukiwania takich preparatów, które będą pozwalały naszym komórkom na lepsze życie. Coraz lepszą opinią cieszą się preparaty zawierające m.in. sztuczne peptydy, które aktywnie stymulują procesy naprawcze komórek. Są preparaty zawierające peptydy skierowane do naprawy cebulek włosowych, co powoduje dłuższy okres wzrostu włosa, poprawę jego grubości i połysku.

***A.J.:* Po jakim czasie stosowania mezoterapii igłowej można oczekiwać pierwszych efektów?**

Dr M.K.: Jest to terapia na której efekty należy poczekać najlepiej kilka tygodni. Są różne programy podawania peptydów w skórę owłosioną. Najczęściej już po 2–3 zabiegach pacjent odczuwa wyraźną poprawę.

***A.J.:* Dziękuję za rozmowę**

Dr Maciej Kulicki

Chirurg plastyk, absolwent AM w Warszawie. Uzyskał II stopień specjalizacji z chirurgii ogólnej i tytuł specjalisty w dziedzinie chirurgii plastycznej. Praktyki z zakresu chirurgii plastycznej odbywał m.in. w Klinice Uniwersytetu Południowej Karoliny w Charlestonie. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej. Pracuje w Klinice Chirurgii Plastycznej dr Marka Szczyta.

Im więcej peptydów, tym lepszy efekt

MEZOTERAPIA

● Zabiegi polegają na dostarczaniu (za pomocą serii drobnych nakłuć) bezpośrednio do skóry właściwej, substancji aktywnych, w tym specjalnie dobranych peptydów biomimetycznych, stymulujących naturalne mechanizmy naprawcze skóry oraz powstrzymujących wypadanie włosów. Efekty są bardzo dobre już po pierwszych zabiegach, ale to lekarz decyduje o doborze kuracji i jej długości. Sam zabieg mezoterapii igłowej skóry głowy jest praktycznie bezbolesny i trwa dosłownie kilka minut.

Cena zabiegu: 700–1000 zł

● Producentem mezoterapii z aktywnymi peptydami biomimetycznymi jest koreańska firma Caregen, światowy lider w produkcji peptydów i czynników wzrostu dla przemysłu kosmetycznego. Koncerny kosmetyczne chętnie dodają do swoich produktów peptydy, bo zwiększają one skuteczność preparatów w sposób niemal magiczny. Badania dowodzą, że im więcej różnych peptydów w produkcie, tym lepszy efekt. Związane jest to z faktem, że każdy pojedynczy peptyd działa na pojedynczy proces zachodzący w skórze, więc aby efekt był zauważalny, musimy dostarczyć różnych peptydów.

LETNIE NOWOŚCI LUFTHANSY

Lufthansa kontynuuje rozszerzanie swojej siatki połączeń do najbardziej interesujących turystycznie miast w Europie i na świecie. W nowym rozkładzie znalazło się szereg miast szczególnie atrakcyjnych w sezonie letnim.

KONTAKT
www.lufthansa.com

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami, warto więc już teraz uważnie spojrzeć na mapę i wybrać najbardziej atrakcyjny kierunek, a także najwygodniejszy środek transportu.

Rozpoczynając swoją wakacyjną podróż na jednym z siedmiu polskich lotnisk obsługiwanych przez Lufthansę będziemy mogli szybko i komfortowo dolecieć zarówno do najpopularniejszych nadmorskich kurortów, jak i odkrywać mniej znane zakątki Europy.

MINORKA, JEREZ I WARNA

Nowe połączenia przybliżą Minorkę, drugą co do wielkości wyspę w archipelagu Balearów. Samoloty z Monachium, Düsseldorfu i Berlina będą lądować w Mahon, stolicy Minorki. Do andaluzyjskiego miasta Jerez de la Frontera w hiszpańskim regionie Costa de la Luz, będziemy mogli łatwo dotrzeć z Düsseldorfu i Frankfurtu. Bułgarski kurort Warna jest kolejnym kierunkiem dla miłośników słońca, do którego dolecimy przez Düsseldorf.

ANGLIA BEZ TAJEMNIC

Przesiadając się w Düsseldorfie szybko dotrzemy też do Cardiff, stolicy Walii będącej idealną bazą wypadową na wakacje na wybrzeżu lub w walijskich górach. Inny popularny kierunek to Glasgow, które słynie z bogatego życia artystycznego, architektury i wzornictwa.

Tego lata turyści znajdą w rozkładzie Lufthansy aż 25 sezonowych połączeń do wakacyjnych miejscowości. W lipcu i sierpniu, w trosce o komfort częstotliwość połączeń na najpopularniejszych kierunkach zostanie dodatkowo zwiększona.

A MOŻE DO KANADY?

To jednak nie wszystkie nowości. Bogata siatka połączeń międzykontynentalnych zostanie rozszerzona o rejsy z Monachium do Vancouver. To największe miasto kanadyjskiej prowincji Kolumbia Brytyjska jest ważnym ośrodkiem handlu międzynarodowego z portem morskim o największym przeładunku w Kanadzie. Metropolia położona pomiędzy Pacyfikiem, a zboczami Gór Nadbrzeżnych oferuje również wiele atrakcji dla turystów, których przyciąga potęga dzikiej przyrody zachodniej Kanady.

WAKACJE W HONGKONGU

Miłośnicy Dalekiego Wschodu również nie będą zawiedzeni. Od końca marca połączenie z Frankfurtu do Hongkongu obsługiwane będzie przez najnowszy model legendarnego Jumbo Jeta. Te flagowe samoloty przewoźnika latają obecnie do Waszyngtonu, Los Angeles, Bangalore i Delhi.

W letnim rozkładzie lotów klienci Lufthansy będą mogli zdecydować się na podróż do 218 miast w 82 krajach. Bez względu więc na to, czy preferujemy wypoczynek na plaży, zwiedzanie egzotycznych zakątków świata czy tylko krótki City Break, będziemy mogli łatwo dotrzeć na wymarzony urlop.

SERWIS Z NAGRODAMI

Warto podkreślić tradycyjnie wysoki standard serwisu na pokładach samolotów Lufthansy – przewoźnika, który był wielokrotnie doceniany w branżowych rankingach i badaniach konsumenckich. Lufthansa znana jest także z dbałości o najbardziej dogodne godziny połączeń, a gwarancja lądowania na lotnisku oferującym wygodną komunikację lokalną pozwala uniknąć stresu i niespodziewanych wydatków.

Podróżując Lufthansą można także zbierać mile w programie „Miles & More", który obchodzi w tym roku 20-lecie swojej działalności. Przewoźnik pamięta też o atrakcyjnych promocjach, dzięki którym możemy optymalizować koszty podróży bez konieczności rezygnacji z komfortu. Wyszukiwanie połączeń i rezerwacja biletów przez stronę internetową lufthansa.com jest szybka i łatwa.

Dla klientów z Polski, Lufthansa co tydzień przygotowuje także specjalny newsletter przesyłany pocztą elektroniczną. Jego subskrybenci z wyprzedzeniem dowiadują się zarówno o najnowszych promocjach, jaki i ekskluzywnych ofertach partnerów przewoźnika.

W letnim rozkładzie lotów klienci Lufthansy będą mogli zdecydować się na podróż do 218 miast w 82 krajach.

FOT.:MATERIAŁY PRASOWE

TWOJE SNY W iPHONIE

Rodzina hoteli ibis wprowadza aplikację iPhone Sleep Art

ADRESY STRON
accorhotels.com
ibis.com
ibisbudget.com
ibisstyles.com

Kolorowych snów! To jedna z najpopularniejszych formułek wygłaszanych wieczorową porą. Podobno śni nam się coś każdej nocy, mimo tego, że po przebudzeniu niczego nie pamiętamy. Teraz, dzięki aplikacji Sleep Art by ibis codziennie rano użytkownicy iPhonów mogą sprawdzić, nie tylko czy ich sny były kolorowe, ale też jak ich marzenia senne zostały przekształcone w oryginalne cyfrowe dzieło sztuki.

Sleep Art to najnowsze i unikalne w skali światowej rozwiązanie technologiczne w postaci robota przenoszącego na płótno sny. Do tej pory można było obejrzeć swoje senne marzenia nocując w hotelach rodziny ibis. Teraz, dzięki współpracy marki ibis z BETC Digital powstała wyjątkowa aplikacja Sleep Art by ibis App, która właścicielom iPhonów przenosi sny na wirtualne płótno.

JAK DZIAŁA APLIKACJA SLEEP ART?

Po zaprogramowaniu Sleep Art by ibis App, iPhone zamienia się w czujnik rejestrujący ruchy i dźwięki. Dane te są konwertowane w czasie rzeczywistym na wirtualny obraz, gdy użytkownik śpi. Aplikacja jest bezpłatna i dostępna dla wszystkich, a także niezwykle prosta w użyciu. Po jej pobraniu użytkownik podłącza iPhone'a do ładowarki, ustawia budzik i umieszcza telefon obok siebie na łóżku. Aplikacja będzie działać przez całą noc. Użytkownika obudzi łagodna muzyka, po czym będzie mógł obejrzeć dzieło sztuki stworzone w czasie jego snu.

Sleep Art by ibis App daje możliwość śledzenia zmian obrazu swojego snu z minuty na minutę na ekranie telefonu. Obrazy są zapisywane w galerii, użytkownicy mogą więc porównywać sny oraz przesyłać obrazy mailem lub podzielić się nimi na Facebooku. Aplikacja jest kompatybilna z iPhonami nowej generacji oraz systemami operacyjnymi iOS 5 i 6.

ZACZĘŁO SIĘ OD ŁÓŻEK

Sleep Art by ibis App powstała w nawiązaniu do przekształceń marek ekonomicznych, które rozpoczęły się we wrześniu 2011 roku i zostały ukończone w bardzo krótkim czasie równocześnie w 57 krajach. Działania polegały na stworzeniu jednej dominującej marki w rodzinie ibis oraz zapewnieniu gościom dobrego snu, w szczególności dzięki nowym wyjątkowym łóżkom – Sweet Bed™ by ibis.

W 2011 roku badania przeprowadzone dla marki ibis we Francji przez firmę badawczą Ifop dowiodły, że wygodne łóżko to dla gości jeden z ważniejszych warunków udanego pobytu w hotelu. Kierując się tymi wynikami, grupa Accor powołała grupę ekspertów z różnych dziedzin: marketingu, inżynierii, wzornictwa, zaopatrzenia i logistyki, którzy rozpoczęli pracę nad projektem nowego łóżka dla sieci ibis. Łóżka nowej generacji to najwyższa technologia, innowacja i wyjątkowe wzornictwo niespotykane do tej pory w hotelach. Każdy element, część i detal został starannie przemyślany, przeanalizowany, zaprojektowany, porównany i w końcu przetestowany, aby zapewnić gościom dobry sen przez 365 nocy w roku.

Zanim łóżka nowej generacji trafiły do wszystkich hoteli ibis na świecie, zostały poddane licznym testom. Przeprowadzono rozmowy z ponad tysiącem gości w celu poznania ich opinii i oceny komfortu związanego ze snem w tych łóżkach. Testy zostały przeprowadzone we Francji, Wielkiej Brytanii, Ameryce Łacińskiej oraz krajach regionu Azji i Pacyfiku. Badania potwierdziły poprawę oceny poziomu komfortu.

Podsumowując odpowiedzi, goście ocenili nową formułę, jako „komfort absolutny" przyznając jej 8,4 punktów na 10.

„Sweet Bed by ibis" jest pierwszym i zarazem największym w historii hotelarstwa ekonomicznego projektem dotyczącym wymiany 100 000 łóżek w tak krótkim czasie.

SLEEP ART W DUCHU OBIETNICY RODZINY HOTELI IBIS

W zeszłym roku hotele należące do rodziny ibis połączyły swoje siły ze szwedzką firmą ACNE oraz działem kreatywnym z BETC Digital, aby stworzyć technologicznie unikalne doświadczenie. Pierwszy raz w historii światowego hotelarstwa goście mogli przenosić swoje sny wprost na płótno.

Accor zaprezentował robota zapisującego sny w czterech stolicach – w Paryżu, Berlinie, Londynie i Warszawie. Od października 2012 roku przez trzy miesiące robot za pomocą 80 czujników podłączonych do łóżek Sweet Bed™ przenosił na płótno senne marzenia gości wybranych hoteli wszystkich trzech marek. Zwycięzcy konkursu zorganizowanego przez markę na Facebooku, mogli spędzić noc w hotelu i zabrać do domu obraz swojego snu stworzony przez robota na płótnie.

FOT.: ACCOR.COM

Kolorowych snów! To jedna z najpopularniejszych formułek wygłaszanych wieczorową porą. Teraz, dzięki aplikacji Sleep Art by ibis codziennie rano użytkownicy iPhona mogą sprawdzić, nie tylko czy ich sny były kolorowe, ale jak ich marzenia senne zostały przekształcone w oryginalne cyfrowe dzieło sztuki.

STARWOOD PREFERRED GUEST® LOJALNOŚĆ SIĘ OPŁACA

Sieć Starwood Hotels & Resorts kontynuuje rozpieszczanie swoich najbardziej lojalnych gości. Nowe benefity i zniżki to tylko początek rewolucji na rynku hotelarskich programów lojalnościowych.

The Romanos, a Luxury Collection Hotel, Costa Navarino

Rewolucja na rynku hotelarskich programów lojalnościowych rozpoczęła się w 1999 roku, kiedy wprowadzono program Starwood Preferred Guest ® (SPG) i zaoferowano jego uczestnikom możliwość wymieniania punktów na pokoje bez żadnych ograniczeń, jak to ma miejsce w innych programach lojalnościowych. Jeżeli tylko w hotelu jest dostępny pokój może być zarezerwowany i wymieniony za punkty Starpoints.

Z roku na rok Starwood rozwijał skrzydła oferując przełomowe rozwiązania jak choćby SPG Moments, w ramach których można wymieniać punkty na niezwykłe przeżycia: wejściówki za scenę i indywidualne spotkanie z artystą, miejsce w loży VIP na wyścigach Formuły I i wiele innych.

W 2012 roku Starwood zaskoczył konkurencję wprowadzając usługi ambasadora planującego podróż, oferującego pomoc przed, w trakcie oraz po pobycie w hotelu, usługę Your 24 w ramach której doba hotelowa staje się elastyczna. Gość o statusie elitarnym ma możliwość wymeldowania się dokładnie po 24 godzinach od przyjazdu – zlikwidowano tym samym sztywne godziny doby hotelowej.

SPG W PARTNERSTWIE Z DELTA AIR LINES

Na kolejne nowości nie trzeba było długo czekać. Już na początku tego roku Starwood ogłosił globalne partnerstwo z Delta Air Lines w ramach którego goście hoteli Starwood będący użytkownikami programu SPG o podwyższonym statusie oraz pasażerowie Delta Air Lines, którzy jednocześnie są posiadaczami kart SkyMiles Diamond i Platinum Medallion mogą czerpać korzyści od obu firm.

Wspólny program pod nazwą Crossover Rewards™ wszedł w życie 1 marca tego roku. Wystarczy zarejestrować się na stronie delta.com/crossoverrewards lub spg.com/crossoverrewards, aby rozpocząć czerpanie korzyści z benefitów. Jak to wygląda w praktyce?

Właściciele kart SkyMiles Diamond i Platinum Medallion uzyskają dostęp do takich korzyści jak m.in. priorytetowe meldowanie w hotelu, przedłużenie doby hotelowej do godz. 16.00 i bezpłatny dostęp do internetu w pokojach podczas pobytu w hotelach sieci Starwood Hotels & Resorts. Dodatkowo wszyscy uczestnicy programu Delta Medallion otrzymają jedną milę za każdego dolara wydanego w ramach tej oferty na pobyt w hotelach sieci Starwood oraz oczywiście punkty Starpoints. Z kolei gość o statusie SPG Platinum będzie mógł zabrać ze sobą dodatkowy bagaż, skorzystać z priorytetowej odprawy i boardingu podróżując liniami lotniczymi Delta. Elitarni członkowie SPG otrzymają punkty Starpoints za każdego wydanego dolara na loty Delta Air Lines w ramach oferty współpracy oraz mile w programie lojalnościowym linii.

SPG DLA GOŚCI SHERATON CLUB

Hotele Sheraton przygotowały specjalną ofertę dla uczestników programu lojalnościowego Starwood Preferred Guest ® (SPG). Od teraz do 31 maja br. za pobyty w pokojach Sheraton Club, każdy uczestnik programu SPG może zdobyć 1000 bonusowych punktów Starpoints. Sheraton Club jest dostępny siedem dni w tygodniu i oferuje najlepszy widok, znakomitą obsługę i benefity takie jak bezpłatne śniadanie, przekąski oraz napoje dostępne przez cały dzień, wieczorne koktajle i wiele innych atrakcji.

SPG W RESTAURACJACH I BARACH

Niedawno SPG wykroczyło poza pokoje hotelowe. Teraz w ponad 870 restauracjach i barach na całym świecie członkowie SPG mogą liczyć nawet na 30% zniżki, a także na comiesięczne oferty tematyczne. Uczestnicy programu SPG o statusie Gold i Platinum otrzymają np. bezpłatny napój lub deser. Rodziny mogą liczyć na zniżki, bezpłatne desery i wiele innych.

Co więcej również projekt SPG Moments wkroczył w sfery kulinarne i umożliwia miłośnikom dobrej kuchni wyjątkowe przeżycia. Okazuje się bowiem, że teraz punkty Starpoints można wymienić na niezwykłe lekcje gotowania z najlepszymi szefami kuchni z całego świata.

Słuchając szefa programów lojalnościowych Starwooda Marka Vondraska możemy się nastawić na kolejne przełomowe rozwiązania od SPG. Jak sam powiedział: „SPG kontynuuje inwestycje w uatrakcyjnianie swojej oferty benefitów, aby nagrodzić w sposób wyjątkowy tych klientów, którzy są lojalni naszym markom. Naszym celem jest wyjście poza mury naszych hoteli. Wierzymy, że takie podejście do biznesu sprawi, że nasi goście będą jeszcze bardziej przywiązani do naszych marek i programu SPG" – dodał. Trudno się nie zgodzić.

Niedawno SPG wykroczyło poza pokoje hotelowe. Teraz w ponad 870 restauracjach i barach na całym świecie członkowie SPG mogą liczyć nawet na 30% zniżki, a także na comiesięczne oferty tematyczne.

Naka Island, a Luxury Collection Resort and Spa, Phuket

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

POMYSŁY NA RELAKS DLA MENEDŻERÓW

Targi Produktów Regionalnych Regionalia, pierwsze Targi Agroturystyka oraz już XVIII Targi Turystyki i Wypoczynku Lato to wyjątkowa okazja dla zajętego człowieka biznesu, by za jednym razem poznać unikatowe smaki regionów.

WIĘCEJ INFORMACJI
www.targiregionalia.pl
www.targiagroturystyka.pl
www.targilato.pl

Warto pójść tym kulinarnym tropem i znaleźć pomysły na wypoczynek na łonie natury w Polsce lub za granicą. Przez trzy dni – od 19 do 21 kwietnia 2013 roku – w warszawskim Centrum Targowo-Kongresowym MT Polska będą odbywać się równolegle aż trzy imprezy targowe. Wystawcy zaprezentują lokalne produkty z różnych zakątków Polski i z zagranicy, zdrową i ekologiczną żywność, wyroby rzemieślnicze. Nie zabraknie inspiracji na urlop z dala od miejskiego zgiełku, będzie też można zapoznać się z bogatą ofertą turystyczną. Na sezon wiosenno-letni – krajową oraz zagraniczną prezentowaną w ramach Targów Lato. Imprezom towarzyszyć będą degustacje, inspirujące pokazy kulinarne i konkursy z nagrodami.

– Każdy menedżer powinien znaleźć chwilę na wypoczynek – mówi Bartosz Sosnowski, prezes MT Polska, organizującej Targi Regionalia i Agroturystyka. – Doskonale sprawdzają się wyjazdy na łono natury. Wiele pomysłów na taki urlop będzie czekać w Centrum MT Polska. Będzie to też okazja, by docenić smak zdrowej żywności lokalnych producentów i poznać bogate dziedzictwo kulinarne naszego kraju. Jest co smakować, bo lista tradycyjnych produktów w Polsce liczy już ponad 1000 pozycji, a wiele z nich pojawi się u nas na stoiskach

ŚWIĘTO PIW REGIONALNYCH

Po raz pierwszy w tym roku w ramach Targów Regionalia odbędzie się Święto Piw Regionalnych, podczas którego lokalne warzelnie zaprezentują swoje złociste trunki. Zwiedzający będą mogli tym samym poznać na miejscu wyjątkowe produkty lokalnych browarów, przygotowywane często w oparciu o tradycyjne receptury i na bazie regionalnych składników.

SMAKI I ZAPACHY REGIONÓW

Obok lokalnych piw w ramach targów zaprezentowany zostanie bogaty katalog regionalnych produktów z Polski i zagranicy, a także zdrowa i ekologiczna żywność. Nie zabraknie również oryginalnych wyrobów rzemieślniczych z drewna, ręcznie robionej biżuterii i mody inspirowanej folklorem.

Z kolei Targi Agroturystyka zapraszają zwiedzających do zapoznania się m.in. z ofertą gospodarstw agroturystycznych, kwater gościnnych czy domków letniskowych.

TRZY DNI ATRAKCJI

Na uczestników targów czekać będzie wiele atrakcji. Odbędą się tu smakowite degustacje, inspirujące pokazy, warsztaty kulinarne dla dzieci i konkursy z nagrodami. Organizatorzy zapraszają też na prelekcję „Menu bez glutenu oraz żywność bezglutenowa" kierowaną m.in. do osób na diecie bezglutenowej.

Targi Produktów Regionalnych Regionalia, Targi Agroturystyka oraz Targi Turystyki i Wypoczynku LATO odbędą się w dniach 19–21 kwietnia, przy ul. Marsa 56c w Warszawie.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

LATO NA POKŁADACH SWISS

Wraz z wprowadzeniem letniego rozkładu lotów, Swiss International Air Lines poszerzą ofertę połączeń do Azji i Ameryki Północnej. Nowe bezpośrednie połączenie pomiędzy Zurychem a Singapurem – już w maju.

W ramach letniego rozkładu lotów, SWISS zwiększy liczbę połączeń do Azji. Od 12 maja szwajcarski przewoźnik zaoferuje pasażerom bezpośrednie połączenie z Zurychu do Singapuru. Trasa ta będzie obsługiwana przez samoloty Airbus A340-300, oferujące 219 miejsc w trzech klasach pasażerskich. Singapur jest ósmym azjatyckim miastem, do którego będzie można podróżować SWISS.

CORAZ WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

Szwajcarski przewoźnik planuje także zwiększenie ilości miejsc na trasie Zurych–Pekin, poprzez zastąpienie Airbusów A340, modelem A330. Od końca marca, pasażerowie SWISS będą mogli korzystać również z rozszerzonej oferty na podróże do Ameryki Północnej. Połączenie na trasie Zurych–Newark będzie odtąd obsługiwane przez Airbusy A330, dysponujące 236 miejscami. Podobnie jak miało to miejsce w 2012 roku, częstotliwość rejsów na trasie Zurych–Chicago, od czerwca 2013 zwiększy się z 7 do 11 lotów tygodniowo.

DO LIZBONY I NA SARDYNIĘ

Linie SWISS selektywnie dostosowują swoją europejską siatkę połączeń do wyjątkowego popytu w okresie letnim. Dzięki zmianom w rozkładzie rejsów, zwiększy się liczba połączeń do popularnych miejscowości wypoczynkowych, szczególnie w Europie Południowej. Od kwietnia, na trasie Zurych–Lizbona pojawi się nowe codzienne połączenie, natomiast od lipca do sierpnia w rozkładzie pojawią się dwie nowe destynacje – Olbia i Katania, do których będzie można podróżować odpowiednio dwa razy i raz w tygodniu. SWISS zwiększy także liczbę połączeń na trasie Zurych–Barcelona z 28 do 32 lotów tygodniowo, oraz na trasie Zurych–Dublin z 7 do 9 rejsów.

73 DESTYNACJE W 39 KRAJACH

Zmiany obejmą także siatkę połączeń z lotniska w Genewie. W maju uruchomione zostaną dwie nowe trasy do Olbii i Katanii, na których połączenia realizowane będą dwa razy w tygodniu. Również od maja zwiększy się częstotliwość rejsów na trasach Genewa–Malaga (do czterech tygodniowo), oraz Genewa–Palma de Mallorca (do pięciu tygodniowo). Pod koniec czerwca SWISS uruchomi połączenie z Genewy do Porto, które będzie realizowane dwa razy w tygodniu. Letni rozkład rejsów szwajcarskiego przewoźnika obejmować będzie 73 miasta w 39 krajach. Połączenia będą realizowane przez flotę 92 samolotów.

NA WAKACJE Z EDELWEISS AIR I SWISS

Latem SWISS zaoferuje pasażerom połączenia do atrakcyjnych miejsc wypoczynkowych na całym świecie, realizowane dzięki współpracy z linią Edelweiss Air. Z lotniska w Zurychu będzie można polecieć m.in. do Tampa Bay, Vancouver, Male i Punta Cana, a z Genewy do Iraklionu, Kos, Larnaki i na Rodos. Edelweiss Air we współpracy ze SWISS uruchomi także pod koniec marca, trzy razy w tygodniu, połączenie na trasie Zurych–Nowy Jork. Letni rozkład rejsów obowiązuje od 31 marca do 26 października.

WIĘCEJ NA
swiss.com

SWISS dostosowuje swoją europejską siatkę połączeń do zwiększonego popytu w okresie letnim.

PASAŻEROWIE BĘDĄ DO NAS WRACAĆ

Z ***Tamasem Hanyi*** – dyrektorem regionalnym airberlin na Polskę i Węgry rozmawiała ***Marzena Mróz***

Linia airberlin zdecydowała się na strategię rozszerzenia oferty w Europie Centralnej, m.in. zwiększając liczbę połączeń z Polski do Berlina. Co skłoniło firmę do podjęcia takiej decyzji?

Polska jest dla nas interesującym rynkiem, na którym wzrasta zapotrzebowanie na usługi lotnicze zarówno dla biznesmenów, jak i turystów. Dlatego zdecydowaliśmy się uruchomić tu trzecią bezpośrednią trasę między Warszawą a Berlinem. Wykonujemy na tym odcinku 18 lotów w tygodniu, czyli najwięcej ze wszystkich przewoźników oferujących usługi na polskim rynku. Mamy też zamiar zwiększyć częstotliwość lotów między Krakowem i Berlinem z dwóch do trzech dziennie – od poniedziałku do piątku. Liczba lotów z Gdańska pozostaje niezmieniona – nasze samoloty kursują na tej trasie dwa razy dziennie.

Jak ocenia Pan potencjał przewozów lotniczych w Polsce?

Widzimy tu spory potencjał rozwoju i właśnie dlatego linia airberlin uznaje Polskę za jeden ze swoich kluczowych rynków. Konkurencja jest coraz ostrzejsza, pojawiają się nowe linie lotnicze, a te z ugruntowaną pozycją również nie zasypiają gruszek w popiele. To oczywisty dowód na to, że polski rynek lotniczy ma spory potencjał, ponieważ wszyscy chcą brać udział w jego rozwoju.

airberlin, druga co do wielkości linia lotnicza w Niemczech, przewiozła w 2012 roku ponad 33 mln pasażerów. O ile zwiększy się ta liczba po decyzji rozszerzenia sieci połączeń w Polsce, skoro od 23 marca br. linia oferuje z Warszawy do Berlina do trzech lotów dziennie?

Połączenia z Polską są bardzo popularne i jesteśmy zadowoleni z wyników, jakie tu osiągamy. Nowe inwestycje na tym rynku, takie jak otwarcie nowej trasy do Warszawy, jak również zwiększenie częstotliwości lotów z Krakowa do Berlina, to dowód na nasze żywe zainteresowanie Europą Środkową i Wschodnią. Wiemy, że każda nowa trasa musi zdobyć popularność wśród pasażerów, ale jesteśmy pewni, że trasa Berlin–Warszawa przyczyni się do naszego sukcesu w 2013 roku. Mamy wszystko, co potrzeba, aby tak się stało. Oferujemy dogodne godziny lotów dla osób podróżujących służbowo, posiadamy także doskonałe połączenia z Berlina.

Dlaczego wybierając się z do stolicy Niemiec warto skorzystać z oferty airberlin?

Przede wszystkim mamy atrakcyjną siatkę połączeń. Oferujemy trzy loty dziennie do Berlina z największych polskich portów lotniczych oraz połączenia do wielu miast świata z lotniska w Berlinie. Mamy też doskonały serwis pokładowy, który wielokrotnie nagradzano w ciągu ostatnich kilku lat. Jesteśmy znani jako „linia z sercem". Od kilku lat pasażerowie wszystkich lotów Euroshuttle oraz połączeń na krajowych trasach w Niemczech, otrzymują od nas przed opuszczeniem samolotu czekoladowe serca, mające symbolizować nasze podejście do obsługi klienta. Poza tym Berlin jest popularnym celem wyjazdów motywacyjnych, ponieważ każdy może znaleźć tu coś dla siebie. W stolicy Niemiec nie brakuje muzeów, galerii sztuki, kawiarni, klubów, sklepów i innych atrakcji turystycznych. Nie muszę chyba wspominać, że miasto to ma również niezwykle interesującą historię.

Dokąd możemy polecieć z Berlina, traktując to miasto jedynie jako port przesiadkowy?

Pasażerowie podróżujący z Polski mogą polecieć z nami z Berlina do dziewięciu miast w Niemczech i 42 w Europie, m.in. do Düsseldorfu, Wiednia, Göteborga, Sztokholmu, Kopenhagi, Oslo, Barcelony, Madrytu, Malagi i Rzymu. Jeśli chodzi o loty długodystansowe, to właśnie uruchomiliśmy nowe połączenie do Chicago. Latamy także do Nowego Jorku, Miami, Los Angeles, Bangkoku i Abu Dhabi. Z portu w Abu Dhabi możemy dotrzeć do wielu innych miast w Azji, Afryce, Australii i Oceanii, a to za sprawą połączeń realizowanych przez naszego strategicznego partnera – linie Etihad Airways.

Czy jesteście konkurencyjni?

Jak wcześniej wspominałem nasza siatka połączeń i częstotliwość lotów z Polski sprawiają, że airberlin jest bardzo konkurencyjnym przewoźnikiem. Oferujemy wysoki standard usług w rozsądnych cenach. Ceny biletów powrotnych z Polski do Berlina zaczynają się już od 369 złotych. Ponadto regularnie oferujemy liczne promocje i specjalne taryfy.

Flota airberlin – o średniej wieku pięć lat – uchodzi za jedną z najmłodszych w Europie. Jakimi samolotami dysponujecie?

Rzeczywiście, nasza flota jest jedną z najnowocześniejszych w Europie. Posiadamy różne maszyny. Na trasach długodystansowych korzystamy z Airbusów A 330-200/300, natomiast trasy krótko- i średniodystansowe obsługiwane są przez Boeingi B737-700/800, Airbusy A319/320/321 oraz Bombardiery Dash Q400.

Czym się wyróżnia klasa biznes oferowana przez airberlin na trasach dalekodystansowych?

W naszej biznes klasie zapewniamy pasażerom maksimum wygody i szeroki wachlarz usług, nieustannie doskonaląc ten produkt. Dlatego, aby dostosować nasz produkt do standardów linii Etihad Airways, airberlin wprowadziła niedawno nową klasę biznes. Dzięki nowej konfiguracji kabiny w tej klasie, każdy z 19 pasażerów może liczyć na jeszcze więcej prywatności. Wszystkie fotele posiadają bezpośredni dostęp do przejścia, można rozłożyć je do pozycji leżącej oraz skorzystać z funkcji masażu, co gwarantuje spokojny sen i przyjemny lot. Każdy fotel wyposażony jest także w indywidualny system rozrywki z 15-calowym wyświetlaczem. Oferuje on ponad 200 godzin rozrywki, na którą składają się najnowsze filmy, seriale, muzyka oraz gry wideo. Można więc śmiało powiedzieć, że jest to jeden z najlepszych produktów na europejskim rynku lotniczym. A tak przy okazji – jedzenie i wybór win na pokładzie są równie wyśmienite.

Jakie cele stawia sobie firma na najbliższe lata?

Pracuję dla airberlin od grudnia 2012 roku jako dyrektor regionalny na Polskę, a od stycznia tego roku również na Węgry. Razem z moimi zespołami w Polsce i na Węgrzech dążymy do tego, aby linia airberlin zyskała jeszcze większą popularność na obu rynkach. Jesteśmy pewni, że wszyscy pasażerowie, którzy choć raz wybiorą linię airberlin, zobaczą na własne oczy, jak atrakcyjna jest nasza oferta i będą do nas wracać.

> W naszej biznes klasie zapewniamy pasażerom maksimum wygody i szeroki wachlarz usług, nieustannie doskonaląc ten produkt. Można śmiało powiedzieć, że jest to jeden z najlepszych produktów na europejskim rynku lotniczym.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Kierunki | Business Traveller

Borneo ostatni taki raj

Kto chce obserwować żyjące w dżungli orangutany, zobaczyć największy kwiat świata i sfotografować najpiękniejsze zachody słońca – powinien pojechać na Borneo. I lepiej nie zwlekać z wyprawą – przekonuje ***Marzena Mróz***, która właśnie stamtąd wróciła. Bo może się zdarzyć, że za kilka lat po urodzie tej wyspy pozostanie tylko wspomnienie.

Niestety, człowiek zakłóca ten naturalny ekosystem i za kilkanaście lat Borneo może być jedynie pustynią z kilkoma leśnymi oazami. W ciągu ostatnich 20 lat wykarczowano na wyspie połowę lasów.

Trzecia co do wielkości wyspa świata – po Grenlandii i Nowej Gwinei – jest jeszcze zielona i w niektórych zakątkach dzika. Tylko tu można zobaczyć żyjące w lasach deszczowych orangutany i małpy proboscius, pływać czółnem rzeką Kinabatangan, wspiąć się na najwyższą górę południowo-wschodniej Azji Mont Kinabalu, zobaczyć największy kwiat świata – raflezję, uścisnąć rękę potomkowi Łowców Głów i spędzić kilka dni na Wyspie Żółwi. Niestety, człowiek zakłóca ten naturalny ekosystem i za kilkanaście lat Borneo może być jedynie pustynią z kilkoma leśnymi oazami. W ciągu ostatnich 20 lat wykarczowano na wyspie połowę lasów, a w ich miejsce posadzono palmy olejowe, ponieważ plantacje tych roślin okazały się dochodowym interesem.

NA RATUNEK WYSPIE

Bilans strat jest ogromny. Przez ostatnich 30 lat wycinano tu dwa miliony hektarów lasów rocznie! Większość z nich wykarczowano nielegalnie. Rządy krajów do których należy wyspa, czyli władze Malezji i Indonezji deklarują walkę z nielegalną wycinką i obiecują, że wykarczowane tereny będą zalesione. Co z tego, jeśli na zalesienie zaledwie czterech tysięcy hektarów potrzeba 60 milionów dolarów? Tymczasem deszczowe lasy Borneo to prawdziwy skarb natury. W ciągu ostatnich 15 lat naukowcy odkryli tu ponad 300 gatunków zwierząt i roślin. Nowe gatunki roślin mogą być przydatne w leczeniu wielu chorób, między innymi malarii i AIDS. Ale te fakty nie przemawiają do koncernów zarabiających na sprzedaży drewna i oleju palmowego. Lasy karczuje się dalej, co zagraża nie tylko ludziom, ale także wszystkim mieszkańcom dżungli, takim jak, m.in słoń pigmejski, pantera mglista czy nosorożec sumatrzański.

ORANGUTAN – CZŁOWIEK LASU

Inteligentne, rude, podobne w zachowaniu do człowieka – orangutany żyją tylko na Borneo i Sumatrze. Są jednymi z najbliższych krewnych człowieka, obok szympansów i goryli, dzieląc z ludźmi 97 procent wspólnych genów. Większość życia spędzają na drzewach, żywiąc się owocami, liśćmi, termitami, owadami oraz jajami ptaków. Na wyspie jest ich już niespełna 60 tysięcy, a populacja spada w zastraszającym tempie – do 10 procent rocznie! Jeśli to tempo nie zmniejszy się, za 20 lat orangutany będziemy mogli oglądać tylko w zoo i na obrazkach. Na razie możemy je obserwować w naturze, a także w tzw. centrach rehabilitacji i małpich „sierocińcach". Jednym z najczęściej odwiedzanych jest Sepilok,

FOT.: MARZENA MRÓZ/LEICA

Tylko tu można zobaczyć żyjące w lasach deszczowych orangutany i małpy proboscius, pływać czółnem rzeką Kinabatangan, obserwując otaczającą dżunglę i uścisnąć rękę potomkowi Łowców Głów.

W Parku Narodowym Tunku Abdul Rahman, na wyspie Gaya, można odpocząć w luksusowym ośrodku Gaya Island. Miejsce to charakteryzują komfortowe domy w dżungli, jedno z najlepszych spa w Azji południowo-wschodniej i doskonała kuchnia.

oddalony o 25 km od położonego na północnym wschodzie wyspy Sandakanu. W miejsce to trafiają orangutany znalezione poza ich naturalnym środowiskiem. Zdarza się również, że zostały one odebrane ludziom, którzy więzili je w klatkach lub próbowali sprzedać. Można je oglądać dwa razy dziennie podczas karmienia, obserwując z bezpiecznej odległości jak bawią się lub wędrują po linach rozpiętych między drzewami.

CZÓŁNEM PO RZECE

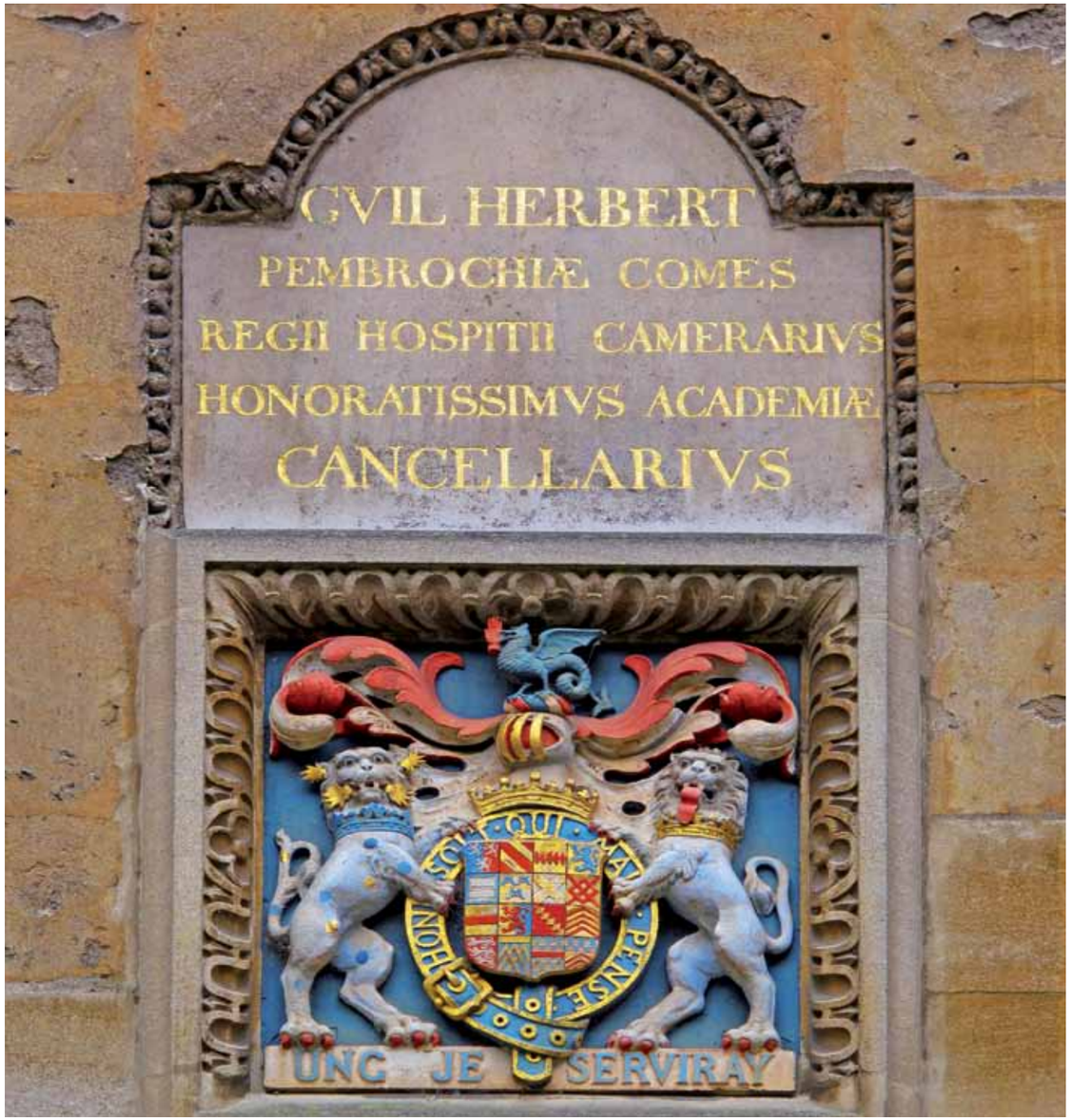
By zobaczyć dżunglę, nie ma lepszej możliwości niż obserwacja od strony wody. Warto dotrzeć nad rzekę Kinabatangan (Chińską), zamieszkać w jednym z prymitywnych lodge'ów, aby rano i po południu wyprawiać się czółnem w poszukiwaniu zwierząt: słoni pigmejskich, białych krokodyli, orangutanów, waranów, latających wiewiórek, węży i egzotycznych ptaków. Woda w rzece ma kolor rdzy i płynie dość leniwie. Rodzina mojego przewodnika po tym terenie – Mahometa – mieszka nad Kinabatangan od ponad 100 lat. On nauczył się praw dżungli od przodków. To od nich dowiedział się, że nie ma lepszego lekarstwa na malarię, niż wywar z liści papai. Kiedy trzy lata temu zachorował, na sobie przetestował metodę babci. Wyzdrowiał. Nikt tak jak on nie tropi w okolicy małp, węży i skorpionów.

ZOBACZYĆ RAFLEZJĘ

Borneo wciąż jest rajem dla amatorów tropikalnych kwiatów. Tu można zobaczyć najmniejszą orchideę świata, która nie jest większa od ziarnka ryżu. Szczególną atrakcją jest możliwość wytropienia raflezji – uznawanej za największy, pojedynczy kwiat na Ziemi. Ta niezwykła roślina nie posiada łodygi, liści ani korzenia. Za to jej okazały kwiat w kolorze czerwono-brązowym osiąga blisko metr średnicy i waży do 10 kg. Pozostała część rośliny to długie, nitkowate komórki, przerastające tkanki lian. Służą one raflezji do wysysania soków ze swojego żywiciela, gdyż jest ona obligatoryjnym pasożytem. Rafflesia keithii Meijer można spotkać na Borneo w rejonie Sabah. Występuje w wilgotnych lasach deszczowych, głównie nizinnych i na wzgórzach, w pobliżu strumieni i rzek, na wysokości 250–940 m. Coraz trudniej ją zobaczyć, ponieważ kwitnie raz na pięć lat, aby po siedmiu dniach obumrzeć, wydając przy tym szapach zgniłego mięsa. Jak znaleźć raflezję? Jeżeli właśnie zakwitła w pobliżu, właściciele terenu, na którym rośnie wywieszają przy drodze napisane odręcznie na płótnie ogłoszenie. Widząc je, trzeba jeszcze pokonać trud dotarcia po wertepach do „raflezia garden", ale naprawdę warto.

FOT.: FOT.: MARZENA MRÓZ/LEICA

Szczególną atrakcją Borneo jest możliwość wytropienia raflezji – uznanej za największy, pojedynczy kwiat świata. Jej okazały kwiat w kolorze czerwono-brązowym osiąga blisko metr średnicy i waży do 10 kg! Zakwita raz na pięć lat.



SPOTKAJMY SIĘ W... OXFORDZIE

Czy można wyobrazić sobie lepsze miejsce na poważne spotkanie biznesowe niż słynny od wieków Oxford? Nasza brytyjska korespondentka ***Michelle Mannion*** sprawdza, co to miasto ma do zaoferowania.

FOT.: DREAMSTIME (2)

PEMBROKE COLLEGE

Założony w 1624 roku Pembroke jest jednym z 38 college'ów tworzących Uniwersytet w Oxfordzie. Jednym z wykładowców był przed laty sam J.R.R. Tolkien, a słynnych studentów na przestrzeni wieków nie sposób policzyć. W niezbyt odległych czasach studiowali tu m.in. Radosław Sikorski i Victor Orban. Przekraczając próg Old Quad – najstarszego budynku kompleksu – zostawiamy za sobą zgiełk tętniącego życiem miasta i czujemy powiew historii.

Dziewiętnastowieczna sala jadalna, charakteryzująca się wysokim drewnianym sklepieniem i tarczami heraldycznymi, może pomieścić do 120 delegatów w układzie teatralnym lub do 150 podczas uroczystej kolacji. W galerii na piętrze, gdzie wystawiono przedmioty upamiętniające rekordowy bieg Rogera Bannistera na jedną milę (poniżej czterech minut), można urządzić niewielkie przyjęcie. W budynku mieści się jeszcze kilka mniejszych sal, a na zewnątrz można ustawić namioty.

Wkrótce ma zostać otwarte nowe skrzydło, w którym mieścić się będzie aula na 170 osób, sale konferencyjne, kawiarnia i 96 pokoi gościnnych – zwiększając tym samym ich liczbę do 186. Ze względu na ograniczoną dostępność pokoi podczas roku akademickiego, najlepiej rezerwować terminy sierpniowe i wrześniowe. Przyjęcia można organizować przez cały rok.
Pembroke College; **pmb.ox.ac.uk/conferences**

EXAMINATIONS SCHOOLS

Otwarty w 1883 roku budynek Examinations Schools to miejsce, w którym znajdują się sale egzaminacyjne. Jest to także największe centrum konferencyjne w Oxfordzie, o powierzchni 1200 m².

Na parterze znajduje się 11 eleganckich pomieszczeń dla 10 do 120 gości, wszystkie z ozdobnymi zegarami wskazującymi dokładnie ten sam czas. Na piętrze mieszczą się eleganckie sale North, South oraz East School. Na pokrytych drewnem ścianach wiszą portrety malowane farbą olejną. Sala South ma kształt litery T i może pomieścić do 440 delegatów w układzie teatralnym. Znajduje się tu także tron egzaminatora, który zaprojektował sam Sir Christopher Wren. Sale North i East mogą pomieścić odpowiednio do 330 oraz 160 gości. W trakcie roku akademickiego może być problem z ich wynajęciem.
High Street; **examschools.ox.ac.uk**

RATUSZ MIEJSKI

Budynek, w którym od 1897 roku znajduje się siedziba władz miasta, oferuje sporo powierzchni nadających się do celów konferencyjnych. W ogromnej Sali Głównej (Main Hall) wyróżniającej się łukowatymi sklepieniami, wyszukanymi tynkowymi zdobieniami oraz organami zbudowanymi przez Henry'ego Willisa, może zasiąść 500 delegatów (742 jeśli doliczymy balkon).

Sąsiadujące ze sobą Sala Posiedzeń (Assembly Room) i Stara Biblioteka (Old Library) mogą pomieścić odpowiednio 120 i 100 osób podczas uroczystej kolacji, a Sala Rady Miejskiej (Council Chamber) do 106 osób. W dawnej sali sądu pokoju znajdują się 93 miejsca siedzące, a gabinety Sędziowski (Judge) i Ławniczy (Jury) idealnie nadają się na przykład na spotkania zarządu.
St Aldate's; **oxford.gov.uk**

HOTEL MACDONALD RANDOLPH

Miłośnikom serialu „Sprawy Inspektora Morse'a" z pewnością spodoba się Randolph – jedyny pięciogwiazdkowy hotel w mieście, do którego baru często zaglądał tytułowy detektyw, aby napić się dobrego piwa. Nic więc dziwnego, że miejsce to nosi obecnie nazwę „Morse Bar", a na jego ścianach można podziwiać zdjęcia z serialu.

Wybudowany w 1864 roku hotel Macdonald Randolph kusi wyjątkową atmosferą. Sala balowa na parterze, w której znajdują się ogromne kryształowe żyrandole będące replikami tych z Titanica, może pomieścić do 230 gości. Jest tu także foyer oraz bar. Tuż obok znajduje się sala Lancaster dla 100 gości i kilka mniejszych pomieszczeń nadających się na kameralne spotkania. Hotel posiada 151 stylowo urządzonych pokoi gościnnych, małe spa oraz siłownię.
Beaumont Street; macdonaldhotels.co.uk

ASHMOLEAN

W tym najstarszym publicznym muzeum Wielkiej Brytanii, powstałym w 1683 roku, mieszczą się kolekcje dzieł sztuki oraz eksponaty archeologiczne. W 2009 roku zakończyły się prace renowacyjne, po których Ashmolean zachowało neoklasyczną fasadę, zyskując przy tym nowy pięciopiętrowy budynek. W galeriach muzeum znajduje się ogromna liczba cennych artefaktów i dzieł sztuki, włączając w to takie „perełki", jak latarnia Guy'a Fawkesa, płaszcz Powhatana (ojca Pocahontas) i największa na świecie kolekcja dzieł Camille Pissarro.

Poza godzinami otwarcia, galerie można wynajmować na spotkania dla nawet 900 osób. Do niektórych pomieszczeń nie wolno wnosić napojów. W atrium istnieje możliwość zorganizowania kolacji dla 40 osób, natomiast na najwyższym piętrze znajduje się jadalnia oraz sala konferencyjna zdolne pomieścić odpowiednio 80 i 20 gości. Galeria Randolpha, będąca częścią oryginalnego budynku muzeum, może pomieścić do 170 osób na uroczystej kolacji, a Galeria Malletta do 120.
Beaumont Street; **ashmolean.org**

MALMAISON

Nie od dziś wiadomo, że grupa Malmaison potrafi zgrabnie przekształcać zabytkowe budynki w eleganckie hotele, a Malmaison Oxford jest tego najlepszym dowodem. Hotel ten mieści się w gościnnych progach zamku Oxford Castle, zbudowanego w 1071 roku dla Wilhelma Zdobywcy i rozbudowanego w okresie wiktoriańskiego gotyku. Kiedyś znajdowało się tu więzienie miejskie, a do niedawna kręcono tu serial „Bad Girls". Otwarty w 2005 roku hotel liczy sobie 95 pokoi, w których stare elementy połączono z nowoczesnym wystrojem.

W dawnej sali wizyt mieści się teraz przestronny salon dla 100 osób, a w budce z której strażnik obserwował więźniów, urządzono stanowisko didżeja. W pięciu „celach" znajdujących się tuż obok restauracji, można urządzić kameralne spotkanie lub kolację. Hotel posiada taras na dachu, na którym latem można organizować przyjęcia dla nawet 100 osób. W pokojach gościnnych mieszczących się w skrzydle A zachowano oryginalne, metalowe drzwi.
Oxford Castle 3 New Road; **malmaison.com**

BIG BANG

Ta tętniąca życiem restauracja, znajdująca się w dzielnicy Jericho, została otwarta przez Maxa Masona, który doszedł do wniosku, że w Anglii jest zbyt wiele nijakich restauracji, które na dodatek wcale nie oferują tego, co w kuchni brytyjskiej najlepsze.

Od października 2012 roku, Big Bang przeniosła się do nowego budynku, w którym znalazły się miejsca dla 170 gości.

W menu znajdziemy m.in. tradycyjne oksfordzkie kiełbaski z dzika, a także Merquez, czyli pikantną kiełbaskę z jagnięciny. Wszystkie składniki pochodzą od lokalnych dostawców. Restaurację można wynajmować na przyjęcia, a w lecie organizować nawet większe imprezy w namiotach lub na otwartym powietrzu.
42 Oxford Castle Quarter;
thebigbangrestaurants.co.uk

FOUR PILLARS OXFORD SPIRES

Sieć Four Pillars posiada w okolicach Oksfordu cztery hotele, z których najbliżej centrum miasta znajduje się hotel Spires. Ten czterogwiazdkowy obiekt położony na terenie 16-hektarowego parku posiada 174 pokoje, centrum rekreacyjne oraz 16 sal konferencyjnych, z których największa to Cathedral, w układzie teatralnym mogąca pomieścić do 266 gości. W pozostałych salach wygodnie zmieści się od 6 do 100 osób.
Abingdon Road; **four-pillars.co.uk**

PAŁAC BLENHEIM

W okolicy trudno o bardziej wytworne miejsce niż pałac Blenheim, położony zaledwie 13 km od Oxfordu. Był on prezentem od królowej Anny dla księcia Marlborough po jego zwycięstwie w bitwie pod Blenheim w 1704 roku, a obecnie znajduje się na liście Światowego Dziedzictwa UNESCO, nadal pozostając w rękach rodziny Marlborough. Jednakże utrzymanie tak ogromnej posiadłości sporo kosztuje, więc zarówno pałac, jak i przylegające do niego tereny można wynająć na różnorodne okazje.

Największa sala, zwana Great Hall, może pomieścić do 250 osób. Łączy się ona z przepięknie zdobioną salą jadalną o nazwie Saloon, zdolną pomieścić do 70 biesiadników. Wspaniała biblioteka, w której znajduje się aż 10 tysięcy woluminów oraz organy Willisa, może pomieścić do 600 osób, a w eleganckiej pomarańczarni z bezpośrednim wyjściem do ogrodu włoskiego znajdują się stoliki dla 180 gości.

Sale Marlborough i Courtyard w układzie teatralnym mogą pomieścić odpowiednio 120 i 180 osób. W pałacu znajduje się także kilka pomieszczeń, które idealnie nadają się na spotkania zarządu. Na przypałacowych terenach można organizować imprezy integracyjne, w tym tzw. „Marlborough Assignment" – czyli zawody przypominające egzamin na agenta specjalnego, na który składają się takie zadania jak łamanie szyfrów czy... strzelanie z karabinu snajperskiego. W lecie organizowane są tu grille, emocjonujące połowy pstrągów, a także wycieczki po pałacowych komnatach.
Woodstock; **blenheimpalace.com**

EYNSHAM HALL

Ta zabytkowa rezydencja wybudowana w 1908 roku na 1215-hektarowej wiejskiej posiadłości odległej o 18 km od Oxfordu, jest obecnie stylowym hotelem i centrum biznesowym. Na różnego rodzaju konferencje i spotkania integracyjne przeznaczono tu aż 40 sal, z których największa pomieści do 150 osób, a na 19-hektarowym terenie otaczającym budynek można zorganizować masę rozrywek, takich jak jazda na quadach, wyścigi samochodami terenowymi, czy... pokaz tańców plemiennych.

Na parterze rezydencji znajdują się pokoje Zielony i Czerwony oraz biblioteka, zdolne pomieścić odpowiednio 100, 80 i 50 osób. Na piętrze znajdziemy dwie mniejsze sale ozdobione piękną, ręcznie malowaną tapetą pochodzącą z gregoriańskiego domu, który stał tu wcześniej. Hotel posiada także 126 pokoi gościnnych, klub odnowy biologicznej, kort tenisowy oraz boisko do krokieta.
North Leigh; **eynshamhall.com**

Przykłady zajęć integracyjnych

- Loty helikopterem z lotniska London Oxford
- Spływ Tamizą
- Lekcje gotowania w restauracji Le Manoir aux Quat' Saisons
- Zakupy w Bicester Village
- Jazda symulatorem F1 w Centrum Konferencyjnym Williams F1
- Podwieczorek w sali jadalnej college'u Christ Church – pierwowzoru sali zamku Hogwart (w którym magiczne nauki pobierał najsłynniejszy czarodziej naszych czasów, Harry Potter).

Więcej informacji na
meetoxfordshire.com, visitengland.com

FOT.: DREAMSTIME, MATERIAŁY PRASOWE (2)

ADRENALINA Z KITZBÜHEL

Legendarna trasa zjazdowa „Die Streif", narciarskie tradycje sięgające XIX wieku i niespotykana baza noclegowo-biznesowa. Nie bez powodu o austriackim Kitzbühel można śmiało powiedzieć „Best of the Alps".

Leżące w Tyrolu, nieopodal granicy Ziemi Salzburskiej niewielkie miasteczko Kitzbühel i rozpościerający się wokół okolicznych szczytów ośrodek narciarski naprawdę robią imponujące wrażenie. To prawie 170 kilometrów tras narciarskich o wszelkich poziomach trudności, z czego ponad 20 km to wyśmienicie przygotowane czarne trasy, a ponad 32 km – doskonałe off-pisty. To także 52 kolejki gondolowe i wyciągi krzesełkowe, wywożące narciarzy na wysokość ponad 2000 m n.p.m. A jakby tego było mało, Kitzbühel jest także jedynym nielodowcowym ośrodkiem w Austrii, w którym sezon zaczyna się niekiedy już na początku listopada. To dzięki zielonym halom, na które od setek lat wyprowadzane są na redyk owce. Trawiaste podłoże sprawia, że przy odpowiednio niskiej temperaturze do przygotowania stoków wystarczy 20–30 centymetrów śniegu.

NARTY, BUTIKI I GWIAZDY

Tereny narciarskie Pengelstein, Resterhöhe, Gaisberg, Bichlalm oraz Hahnenkamm to prawdziwa mekka dobrych narciarzy z całej Europy – prym wiodą tu Niemcy, Austriacy, Włosi, Holendrzy, od lat przyjeżdża tu także wielu bogatych Rosjan. Trudno się dziwić, bo Kitzbühel to – obok St. Anton i Lech – topowy austriacki ośrodek. W tym urokliwym miasteczku znajdziemy wiele butików znanych marek, jak choćby Hugo Boss czy Louis Vuitton. Na ulicach można spotkać wielu europejskich celebrytów, ich tożsamości zdradzać jednak nie będziemy. Kto tu przyjedzie, przekona się sam.

MIEJSCE Z HISTORIĄ

Skąd takie bogactwo i blichtr? Kitzbühel to najstarszy ośrodek narciarski w Austrii, pierwsze ślady na nartach stawiał tutaj w 1892 roku pionier narciarstwa austriackiego Franz Reisch. Kilka lat później na okolicznych stokach zaczęto organizować pierwsze zawody. Od 1937 roku odbywa się tutaj rokrocznie najsłynniejszy i najtrudniejszy bieg zjazdowy w cyklu FIS. Zawodnicy startują z 1665 m n.p.m., a metę wyznaczono niemal w środku miasteczka. Trasa miejscami ma nachylenie prawie 85 procent, a skoki, które muszą wykonać zjazdowcy, mają niekiedy po 80 metrów! Bieg zjazdowy „Die Streif" (oraz towarzyszący mu slalom) odbywa się zawsze w końcu stycznia. Potem – gdy już wyjadą stąd zawodnicy i kilkadziesiąt tysięcy kibiców, doświadczeni narciarze mogą na tej trasie spróbować własnych sił. Co roku gości tutaj też największy na świecie turniej polo na śniegu.

KURORT PRZYJAZNY BIZNESOWI

Kitzbühel to jednak nie tylko doskonały ośrodek, oferujący w sezonie zimowym narciarstwo na najwyższym poziomie. To także wysokiej klasy zaplecze biznesowe. W porównaniu z innymi austriackimi kurortami właśnie w tym miasteczku jest bodaj najwięcej hoteli pięcio- i czterogwiazdkowych. Swój pierwszy hotel w Austrii otworzył tu niedawno Kempinski, na uwagę zasługują także luksusowe Gran Tirolia i A-Rosa Spa Resort oraz położony na stoku przy mecie „Die Streif" Hotel Rasmushof. Wiele hoteli oferuje także ekskluzywne rozrywki w sezonie letnim – w samym Kitzbühel są cztery wielodołkowe pola golfowe.

Filip Gawryś

50 SPOSOBÓW NA UDANĄ PODRÓŻ

Doradzamy co należy zrobić, aby podróż – służbowa lub prywatna – przebiegła bezproblemowo, przyjemnie i stała się inspiracją do dalszych eskapad.

1 **Dobieraj mądrze loty**. Niska cena biletu to nie wszystko. Czasami warto zapłacić więcej, aby uniknąć przylotu w nocy lub w godzinach szczytu. To samo dotyczy wczesnych wylotów, które wymagają wstawania o świcie.

2 **Mile to nie wszystko**. Zbieranie punktów w programach lojalnościowych może uzależniać, ale czasami warto skorzystać z usług innej linii lotniczej lub zapłacić więcej za pobyt w naszym ulubionym hotelu butikowym, nie martwiąc się o to, że nie zarobimy w ten sposób dodatkowych mil.

3 **Planuj rozsądnie**. Złe planowanie wprowadza dezorganizację. Noś ze sobą plan podróży, przechowuj dokumenty w jednym miejscu i synchronizuj kalendarz swojego smartfona z kalendarzem w komputerze.

4 **Ustal dni bez podróży**. W ciągu roku znajdzie się kilka dni (choćby urodzin lub ważnych rodzinnych rocznic), które niemal każdy woli spędzić w domu. Zaznacz te dni w kalendarzu i... nie rezerwuj lotów w terminach, które mogą z nimi kolidować.

5 **Ubierz się do samolotu.** Na pokładzie nie sprawdzają się stroje zbyt eleganckie, obcisłe i niewygodne. Oczywiście podróż w klasie biznes czy pierwszej zobowiązuje. Kup garnitur z niemnącego materiału (lub sukienkę z nakładanymi połami), aby po wylądowaniu nadal wyglądać elegancko.

6 **Załóż wsuwane buty.** Zainwestuj w mokasyny lub pantofle – nie będziesz szarpać się ze sznurówkami podczas kontroli bezpieczeństwa. Dobre marki to Bottega Veneta, Ludwig Reiter, Church's, Quoddy.

7 **Kup wygodną bieliznę.** Dobrze czuć się swobodnie (i wygodnie) podczas lotu, dlatego warto zaopatrzyć się w parę wygodnych skarpet Happy Socks. Są one z pewnością ładniejsze od tych, które dostają pasażerowie w klasie biznes.

8 **Bądź punktualny**. Po co pędzić bez tchu na lotnisko, by po dotarciu na miejsce dowiedzieć się, że nie zdążyliśmy na samolot? Zarezerwuj sobie dostatecznie dużo czasu, aby punktualnie tam dotrzeć. Wystarczy nieco wcześniej ustawić alarm w komórce i realistycznie ocenić swoje szanse.

FOT.: DREAMSTIME, ISTOCKPHOTO (2)

9 **Używaj mobilnego portfela.** Jeśli masz iPhone'a, zainstaluj aplikację Passbook, która przechowuje wszystkie mobilne karty pokładowe, bilety do kina, kupony oraz karty stałego klienta, a także ostrzega o tym, że za chwilę odleci twój samolot. Podobne aplikacje to Lemon (na Androida, iOS i Windows Phone) oraz Google Wallet.

10 **Obudź się bez stresu**. Typowy dźwięk budzika lub telefonu z recepcji potrafi wprawić nas w zły nastrój na cały dzień. Ustaw w telefonie przyjazny sygnał budzenia: ulubioną muzykę lub miły odgłos – na przykład szum morza.

11 **Spraw sobie dobrą aktówkę.** Jeśli chcesz poczuć się jak agent 007, sprawdź kolekcję aktówek firmy Globe Trotter, wykonanych ręcznie z hartowanej płyty pilśniowej (globetrotter1897.com).

12 **Zainwestuj w elegancką kosmetyczkę.** Szczęśliwy podróżnik nie rozpoczyna i nie kończy dnia, grzebiąc w starej, poplamionej pastą do zębów kosmetyczce. Dlatego warto sprawić sobie coś trwałego, co sprawdzi się w podróży i nie przyniesie ci wstydu podczas kontroli na lotnisku.

13 **Uważaj na złodziei.** Kup specjalnie przystosowaną kłódkę do walizki, lub torbę z wbudowanym zamkiem. Firma Tumi (www.tumi.com) wprowadziła ostatnio linię walizek i portfeli Ticon ID Lock, wykonanych z materiału, który blokuje sygnał z czytników fal RFID, co uniemożliwia przestępcom zeskanowanie twoich danych.

14 **Posil swój umysł**. Ściągnij darmową aplikację Philosophy Bites (dostępną na iPhone'a i iPad'a), dzięki której można posłuchać największych myślicieli, wypowiadających się na różne tematy – od wolnej woli do wolnego rynku. Warto także posłuchać podcastów z serii TED Talks, Stuff You Should Know, Freakonomics Radio, In Our Time with Melvyn Bragg, 60-Second Science oraz The Infinite Monkey Cage.

15 **Wybierz właściwą walizkę.** Niezależnie od tego, jaką markę preferujesz, zakup eleganckiej i niezawodnej walizki sprawi, że pakowanie przestanie być nieprzyjemnym obowiązkiem. Poza tym stylowa walizka doda ci szyku, gdy będziesz meldować się w hotelu. Na krótsze podróże warto zabierać mniejszą walizkę, aby uniknąć dodatkowych opłat za bagaż.

16 **Zaopatrz się w audiobooki**. Jeśli nie czujesz się na siłach by czytać, odwiedź stronę audioteka.pl lub audible.co.uk, na których znajdziesz tysiące audiobooków. Można je odsłuchiwać na iPhone'ach, czytnikach Kindle Fire, urządzeniach z systemami Android i Windows Phone oraz na większości odtwarzaczy MP3.

17 **Słuchaj muzyki**. Zabierz w podróż nowy album z ulubioną muzyką, która umili ci lot. Możesz też skorzystać z darmowej internetowej platformy radiowej Mixcloud, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie.

18 **Wykup dostęp do saloniku.** Podróż klasą ekonomiczną nie oznacza, że nie możesz odprężyć się w saloniku lotniskowym. Podczas długiego tranzytu warto wydać od 20 do 60 euro za miejsce, w którym będziesz mógł spokojnie poczytać gazety, popracować na komputerze, zjeść ciepłą przekąskę czy wypić kieliszek wina.

19 Szukaj cienia. Każdemu globtroterowi przydadzą się dobre okulary przeciwsłoneczne. Warto zajrzeć do sklepów bezcłowych, ponieważ oferują one spory wybór dobrych produktów.

20 Dokumentuj wspomnienia. Prowadź pamiętnik, zapisując wszystko, co chcesz zapamiętać. Możesz także sprawić sobie pięcioletni pamiętnik „One Line a Day: Five Year Memory Book" wydany przez Chronicle Books lub notatniki z serii „Travels and Experiences" i „Places to Remember", wydawnictwa Smythson. Warto również przyjrzeć się dziennikom z serii „Restaurant, Wine, and Travel" i popularnym notatnikom Moleskine.

21 Rób zdjęcia. Aplikacje, takie jak Instagram lub Camera Bag, ułatwiają robienie dobrych zdjęć. Spróbuj pstryknąć choć jedno ładne zdjęcie w trakcie każdego wyjazdu, aby udokumentować swoje przeżycia. Zaopatrz się w dobry aparat marki Leica, Hasselblad, Canon, lub Nikon.

22 Ćwicz regularnie. Regularny wysiłek fizyczny ma dobroczynny wpływ nie tylko na nasze ciało, ale także umysł. Z przydatnych gadżetów, które mogą ułatwić ćwiczenia, warto zwrócić uwagę na opaskę Nike+Fuel Band (nike.com/fuelband) lub czujnik aktywności Fit Bit (fitbit.com). Jeśli nie lubisz siłowni, zacznij po prostu biegać, lub kup płytę DVD z zestawem ćwiczeń, które można wykonać w domu.

23 Ucz się języków. Znajomość nawet kilku słów lub fraz w języku kraju który odwiedzasz, może bardzo się przydać. Zyskasz też szacunek jego mieszkańców. Zapoznaj się z programami firmy Rosetta Stone (rosettastone.com), ściągnij aplikacje językowe Mirai iStart, lub odwiedź stronę BBC (bbc.co.uk/lanuages).

24 Nie bój się nowych znajomości. Jeśli nie jesteś w związku, skorzystaj z okazji, jaką daje przebywanie poza własnym krajem i staraj się poznać jak najwięcej ludzi. Jeśli ktoś przyciągnie twoją uwagę, nie wahaj się rozpocząć rozmowy i kontynuować tej znajomości.

25 Zostań odkrywcą. Zazwyczaj sytuacja, gdy gubimy się w obcym mieście, nie należy do najprzyjemniejszych. Ale jeśli masz trochę czasu, dostrzeż w tym zdarzeniu szansę na zapuszczenie się do miejsc, których inaczej byśmy nie zobaczyli.

26 Nie zapominaj o naturze. Podczas podróży służbowej wybierz się do parku, na plażę lub do pobliskiego lasu. Naturalne otoczenie jest wspaniałym środkiem odstresowującym.

27 Znajdź swoje ulubione miejsce. Może to być kawiarnia lub restauracja, która spodobała ci się w danym mieście. Odwiedzaj ją tak często jak to możliwe, a w końcu poczujesz się w niej jak w domu.

28 Wychodź na świeże powietrze. Klimatyzacja wysusza skórę i nierzadko sprawia, że kiedy po całym dniu spotkań docieramy do hotelu, czujemy się nie najlepiej. Dlatego (jeśli to możliwe) otwieraj okno w pokoju hotelowym. Powietrze, którym oddychamy w samolocie, również nie jest idealne, więc po przylocie warto spędzić trochę czasu na świeżym powietrzu.

29 Dzwoń do znajomych. Jeśli znasz ludzi w mieście, które odwiedzasz w interesach, spędź z nimi choć jeden wieczór.

30 Zrób coś szlachetnego. Jeśli wierzysz w karmiczną równowagę, staraj się nie żałować serca ani portfela. Wspomóż drobnymi osoby bezdomne lub kup słodycze dzieciom spotkanym na ulicy.

31 Bądź wdzięczny. Staraj się widzieć rzeczy z odpowiedniej perspektywy. Osoby często podróżujące nierzadko cechuje roszczeniowość. Zamiast irytować się drobiazgami, znajdź dobrą stronę sytuacji i doceń wysiłek innych.

Dbaj o siebie. W samolocie, zamiast pracować, prześpij się lub obejrzyj dobry film. I nawet podróżując w interesach znajdź choć jedno popołudnie na rozrywkę.

FOT.: ARCHIWUM, ISTOCKPHOTO (2)

32 Znajdź czas tylko dla siebie. W szalone dni, gdy jesteśmy bardzo zajęci, warto zrobić sobie choć chwilę przerwy. Taki czas tylko dla siebie może zdziałać cuda. Odwiedź stronę donothingfor2minutes.com, poświęć godzinę na bieganie lub całe popołudnie na rozrywkę. W samolocie, zamiast pracować, prześpij się lub obejrzyj dobry film. Naucz się także odmawiać innym.

33 Zaplanuj sobie urlop. Warto zostać kilka dni dłużej w mieście, do którego przylecieliśmy, aby lepiej je poznać lub by po prostu wybrać się na pobliską plażę. Jeśli masz taką możliwość, zaproś (choćby tylko na weekend) swoją partnerkę lub partnera, aby we dwoje miło spędzić wolny czas.

34 Zrób sobie dłuższą przerwę. Podróże nie zawsze muszą być związane z robieniem interesów. Kiedy po raz ostatni zdecydowałeś się na dwutygodniowy lub miesięczny urlop? Opcji jest bez liku: możesz wynająć jacht, polecieć na bezludną wyspę albo wyruszyć w góry. Nie odkładaj planów na przyszłość – zaplanuj jeszcze w tym roku wakacje, o których zawsze marzyłeś.

35 Jedz rozsądnie. Zrezygnuj z deserów, zamawiaj jedynie zdrowe potrawy i nie podjadaj między posiłkami. Jeśli ostatnio przytyłeś, przejdź na dietę głodówkową 5/2, w której przez dwa kolejne dni tygodnia maksymalna liczba przyjętych kalorii nie przekracza 600 (500 dla kobiet), a przez pozostałe 5 dni można jeść normalnie.

36 Spróbuj aromaterapii. Olejki eteryczne mogą poprawić nastrój i wyostrzają zdolności poznawcze. Dlatego warto spakować kilka buteleczek, by co jakiś czas urządzić sobie odprężającą lub odmładzającą sesję aromaterapii.

37 Pij mniej. Nie ma nic gorszego niż długa podróż lub ważny dzień, któremu musimy stawić czoła, będąc na kacu. Warto nauczyć się samokontroli w piciu alkoholu.

38 Wyłącz wszelkie gadżety. Łatwo uzależnić się od sprawdzania e-maili oraz wiadomości na Facebooku i Twitterze. Nie sprawdzaj telefonu przed zaśnięciem, ale jeśli czujesz, że ten nawyk wymknął ci się spod kontroli, warto pomyśleć o „urlopie bez gadżetów". Aplikacje takie jak „Freedom" lub „Anti-Social" (na komputery Mac i PC) lub androidowy „Digital Detox", ograniczają dostęp do różnych internetowych funkcji urządzenia, dzięki czemu możesz skupić się na pracy lub wypoczynku.

39 Miej stres pod kontrolą. Częste podróże mogą źle wpływać na nasz stan psychiczny, ponieważ nierzadko wiążą się one ze sporym stresem i potencjalnymi problemami. Nie poddawaj się temu uczuciu. Wejdź na stress.org.uk, aby otrzymać darmową poradę, jak walczyć ze stresem.

40 Naucz się medytować. Możesz to robić w samolocie, pociągu lub pokoju hotelowym. Medytacja pozwala zmniejszyć stres, a nawet obniżyć ciśnienie krwi. Aplikacja „Headspace" (getsomeheadspace.com) na iPhone'a i system Android, oferuje 10-minutowe sesje medytacyjne.

41 Nie żałuj napiwków. Standardy dotyczące napiwków różnią się w zależności od kraju. Na ogół lepiej zostawić napiwek niż tego nie zrobić. Zawsze wynagradzaj w ten sposób osoby, dzięki którym twoja podróż jest łatwiejsza i przyjemniejsza.

42 Uśmiechaj się. Ten prosty wyraz twarzy ma ogromną moc. Uśmiech wyzwala w innych ludziach pozytywne uczucia i po prostu ułatwia życie.

43 Rozmawiaj z rodziną. Zarezerwuj czas na rozmowy z bliskimi przez telefon lub na Skype. Oni mniej będą się martwić o ciebie, a ty nie będziesz czuł się samotny.

44 Wysyłaj pocztówki. Wysyłanie tradycyjnej kartki pocztowej wydaje się staromodne. Jednak starsi krewni ucieszą się z pocztówki wysłanej z dalekiego kraju, do którego oni nigdy się nie wybiorą.

45 Zaryzykuj przygodę kulinarną. Bądź otwarty na nowości. Spróbuj wina, którego jeszcze nie piłeś, zamów potrawę, której nazwa brzmi wyjątkowo egzotycznie, kup jedzenie od ulicznego sprzedawcy, napij się lokalnego alkoholu i jedz wszystko, co ci zaproponują gospodarze.

46 Rozmawiaj z nieznajomymi. Porozmawiaj z taksówkarzem lub kelnerem – niech ci doradzą, co warto zobaczyć w okolicy. Ludzie lubią rozmawiać, szczególnie wtedy gdy czują, że docenia się ich opinię.

47 Nie siadaj za kółkiem. Prowadzenie pojazdu w miejscu, w którym jesteś po raz pierwszy, może być stresujące. Lepiej zdać się na transport publiczny.

48 Korzystaj z usługi szofera na żądanie. Zainstaluj darmową aplikację Uber (na iPhone i telefony z systemem Android, uber.com), dzięki której po naciśnięciu przycisku, szofer limuzyny zlokalizuje cię za pomocą GPS-a. Aplikacja obsługuje karty kredytowe, więc nie będziesz musiał płacić gotówką. System ten działa już w ponad 20 miastach Europy i USA.

49 Zostań w domu. Jeśli zbliżająca się podróż wywołuje negatywne emocje, zastanów się czy naprawdę musisz jechać.

50 Podziel się wiedzą. Fora internetowe, np. businesstraveller.com/discussion i strony z recenzjami takie jak seatplans.com, to idealne miejsca, w których można podzielić się doświadczeniem.

Rafał Sobiech

NA DALEKIM ZACHODZIE

Nasz brytyjski korespondent ***Chris Pritchard*** opisuje, jak bogactwa naturalne doprowadziły do rozkwitu słonecznego Perth.

Pierwszy dzień mojej wizyty w stolicy Australii Zachodniej utwierdził mnie w przekonaniu, że Perth to naprawdę wyjątkowe miasto. Po dość produktywnym dniu spędzonym tu na rozmowach biznesowych, postanowiłem zadzwonić do znajomego, z którym umówiłem się na drinka na 18 piętrze wieżowca znajdujące go się przy St. Georges Terrace. Widok, który rozciąga się z tego miejsca dosłownie zapiera dech w piersiach – rzeka Swan, która majestatycznie wije się przez sam środek miasta, usiana jest dziesiątkami malowniczych jachtów, sunących żwawo po jej wodach.

MIASTO NAD RZEKĄ SWAN

Moja poranna podróż z lotniska, oddalonego od centrum miasta o około pół godziny jazdy samochodem, minęła wyjątkowo szybko. Mijając kompleks rozrywkowy Burswood i stadion krykietowy, dotarłem do ulicy St Georges Terrace – głównej arterii miasta, znajdującej się tuż nad rzeką.

Tutejsza etykieta biznesowa jest dość luźna i toleruje zachowania, które gdzie indziej uznanoby za gafę. Wystarczy kilka minut rozmowy, by móc przejść na „ty" i zdjąć niewygodną marynarkę. Jedyne, czego się tu wymaga, to punktualność. Na szczęście przejrzysta siatka ulic Perth sprawia, że w mieście nie sposób się zgubić.

Hotele biznesowe, takie jak Hyatt Regency, Novotel i Pan Pacific, skupione są wzdłuż ulic Adelaide oraz St Georges. Spotkania często odbywają się w wysokich biurowcach, do których łatwo dotrzeć pieszo, ale bardziej leniwi biznesmeni mogą skorzystać z licznych taksówek czekających pod hotelami, wypożyczalni samochodów, lub darmowych autobusów kursujących po centrum.

SŁONECZNA STOLICA

Klimat Perth, często opisywany jest jako śródziemnomorski. W środku roku cechuje się wilgotnym powietrzem i umiarkowanymi temperaturami, sięgającymi kilkunastu stopni Celsjusza. Lata są suche i ciepłe – z temperaturami powyżej 20 stopni, choć zdarzają się dni, gdy kreska termometru przekracza 30°C.

– Perth jest słoneczną stolicą regionu – mówi Stephanie Buckland, dyrektor ds. Turystyki w Australii Zachodniej. Mamy 19 piaszczystych plaż, a słońce świeci przez 3000 godzin w roku. Każdy znajdzie tu coś dla siebie: sport, świetne jedzenie, kluby nocne i znakomite centra handlowe.

Matt Young, dyrektor generalny w sieci Accor Hotels, jest podobnego zdania: – Perth staje się coraz ciekawsze dzięki

ogromnym zyskom, jakie generuje przemysł górniczy. Tutejsze bary i restauracje pod względem jakości obsługi i oryginalności oferty mogą śmiało konkurować z tymi w Melbourne. W bocznych uliczkach znajduje się wiele przytulnych barów, a przez dziewięć miesięcy w roku możemy śmiało wybrać się na kolację na wolnym powietrzu, ponieważ wieczory są wtedy wyjątkowo ciepłe. To jednak nie wszystko. Po pracy możemy wykąpać się w morzu, a potem wybrać się ze znajomymi na drinka i kolację przy plaży. Mieszkańcy Perth wiedzą, że stan w którym mieszkają przyczynia się w dużej mierze do dynamicznego rozwoju reszty kraju i nie kryją dumy z tego powodu.

GOSPODARCZY POTENTAT

Nikt nie wątpi w to, że tutejsza gospodarka przeżywa rozkwit. – Australia Zachodnia jest gospodarczym potentatem, generującym 46 procent krajowego eksportu – mówi dyrektor Buckland. Wydobywa się tu rudę żelaza (aż 20% światowej produkcji), a także ropę naftową, ciekły gaz ziemny, złoto (około 70% australijskiej produkcji), nikiel, aluminium, diamenty oraz uran. – Perth jest ogromnym ośrodkiem wydobywczym i wiele największych światowych firm, takich jak BHP Billiton, Chevron i Rio Tinto, ulokowało tu swoje bazy. Górnictwo jest główną gałęzią gospodarki Australii Zachodniej. Znajduje się tu aż 270 kopalń, a przemysł wydobywczy generuje też lwią część przychodów sektora podróży służbowych, ponieważ swoje siedziby mają tu największe firmy w branży górniczej.

Umowna granica tej krainy dobrobytu znajduje się w odległym o 1500 km od Perth mieście Karratha, uważanym za jedno z najdroższych miejsc w Australii. Karrathę upodobali sobie szczególnie majętni górnicy, którzy przylatują tu na weekendowy odpoczynek. Głównym produktem eksportowym regionu jest ruda żelaza – aż 64% produkcji idzie do Chin. Spowolnienie chińskiej gospodarki wywołało obawy, iż może to oznaczać koniec górniczej prosperity w Australii Zachodniej, ale w samym Perth nikt w to nie wierzy. Analitycy sądzą, że popyt będzie się utrzymywał na podobnym poziomie. Szacuje się także, iż pokłady rudy żelaza i gazu ziemnego wystarczą do połowy kolejnego stulecia.

Drugim co do wielkości przemysłem eksportowym stanu jest rolnictwo, skupiające się na produkcji wełny, wołowiny, pszenicy, owoców i wina. Azja jest głównym odbiorcą tutejszych ryb, w okolicach Broome hoduje się perły, a leśnictwo jest niemniej znaczącą dziedziną tutejszej gospodarki.

DALEKO DO ADELAJDE

Zachodnia Australia jest aż 11 razy większa od Polski. Jej otwarte przestrzenie stanowią jedną trzecią całego kraju, ale ogromne połacie są niezamieszkane: 78% całej populacji stanu mieszka w Perth, reszta osiedliła się w miastach takich jak Karratha, Kalgoorlie (słynącym z kopalni złota) oraz Broome (często odwiedzanym przez turystów). Tutejsi mieszkańcy mawiają, że Perth jest najbardziej odosobnioną stolicą świata i jest to po części prawda, ponieważ najbliższa duża aglomeracja – miasto Adelajda – znajduje się o 2100 km stąd. Trudno się więc dziwić mieszkańcom Perth, którzy nierzadko twierdzą, że taniej i łatwiej jest im odwiedzać miasta w Azji, niż te znajdujące się na wschodzie ich własnego kraju.

Biznesmeni dobrze wiedzą, że wizyty w Perth nie należą do najtańszych. Matt Young nie ukrywa, że ceny hotelowych pokoi są tu dużo wyższe niż w innych stolicach australijskich stanów: – Wysokie ceny wynikają z natury Perth, które jest wyjątkowo często odwiedzane przez biznesmenów – tłumaczy. – Od czasu zakończenia światowego kryzysu finansowego popyt na usługi hotelowe ciągle rośnie, a podaż utrzymuje się na względnie tym samym poziomie. Co za tym idzie, w trzy- i czterogwiazdkowych hotelach ceny osiągnęły 300 dolarów australijskich (ok. 1000 zł), a średnia cena noclegu w obiekcie pięciogwiazdkowym to około 430 dolarów (ok. 1400 zł).

Perth jest więc drogim miastem, ale to naturalne zjawisko, wynikające z relacji między podażą i popytem. Sytuacji tej nie zmieni raczej otwarty w zeszłym roku hotel sieci Frasers Hospitality, oferujący 236 luksusowych apartamentów, ani obiekt bu-

FOT.: FOTOLIA (2)

Warto wiedzieć

BAZA NOCLEGOWA

● **Hyatt Regency** Nowoczesny, pięciogwiazdkowy hotel w pobliżu stadionu krykietowego, oferuje 367 pokoi gościnnych. Restauracja Joe's Oriental Diner serwuje dania kuchni azjatyckiej, sala Conservatory nadaje się do nieformalnych rozmów biznesowych, a w barze Plain Street można zamówić dobrego drinka.
Pokoje od 299 A$(ok. 1000 zł);
99 Adelaide Terrace; **hyatt.com**

● **Novotel** Czterogwiazdkowy hotel dysponuje 253 dobrze wyposażonymi pokojami oraz apartamentami z widokiem na rzekę Swan. Sen5es to elegancka restauracja serwująca nowoczesne dania kuchni australijskiej. Warto też wpaść do irlandzkiego pubu o nazwie Fenians.
Pokoje od 359 A$(ok. 1200 zł);
221 Adelaide Terrace; **novotel.com**

● **Pan Pacific** Ten były hotel Sheraton, dysponujący 486 pokojami (niektóre z widokiem na rzekę), został odnowiony w 2011 roku i jest jedynym pięciogwiazdkowym obiektem sieci Pan Pacific w Australii. Lobby jest popularnym miejscem rozmów biznesowych, a restauracja Origins przyciąga gości wyrafinowaną kuchnią.
Pokoje od 440 A$ (ok. 1500 zł);
207 Adelaide Terrace; **panpacific.com**

● **Parmelia Hilton** Położony w centrum hotel (284 pokoje) jest chyba najlepiej usytuowanym pięciogwiazdkowym obiektem w Perth. Pokoje są przestronne, a na posiłek warto wybrać się do tutejszego Adelphi Steakhouse and Bar lub restauracji Globe, oferującej szeroki wybór win.
Pokoje od 500 A$(ok. 1600 zł);
14 Mill Street; **hilton.com**

dowany przy kompleksie Burswood przez grupę Crown, który ma otworzyć swoje podwoje w 2016 roku.

ATRAKCJI NIE BRAKUJE

Perth może cierpieć na niedostatek miejsc w hotelach, ale na pewno nie na liczbę atrakcji. Tuż nad rzeką znajduje się 82,5-metrowa wieża Swan Bell Tower, z której rozciąga się piękny widok na okolicę. Na ulicy St Georges znajdziemy zbudowany 75 lat temu, nieco kiczowaty pasaż, który prowadzi do głównej dzielnicy handlowej na ulicach Murray i Hay. Idąc dalej, przez most w kształcie podkowy, znajdujący się naprzeciwko dworca kolejowego, dotrzemy do Northbridge, głównej dzielnicy rozrywki Perth. Warto wstąpić do knajpki Brass Monkey (thebrassmonkey.com.au), aby spróbować kilku rodzajów piw z tutejszego minibrowaru. Nieco dalej znajduje się Galeria Sztuki Australii Zachodniej z bogatymi zbiorami sztuki aborygeńskiej, Instytut Sztuki Współczesnej oraz Muzeum Australii Zachodniej.

Z kolei w śródmieściu, nieopodal ulic Murray i Hay, znajduje się West End – dawna dzielnica magazynów, obecnie miejsce bardzo modne – usiane znanymi sklepami i restauracjami. Warto też zwrócić uwagę na Teatr Jego Królewskiej Mości – pieczołowicie odrestaurowaną 110-letnią budowę w stylu edwardiańskim, gdzie odbywają się koncerty symfoniczne, musicale, a także przedstawienia operowe i baletowe.

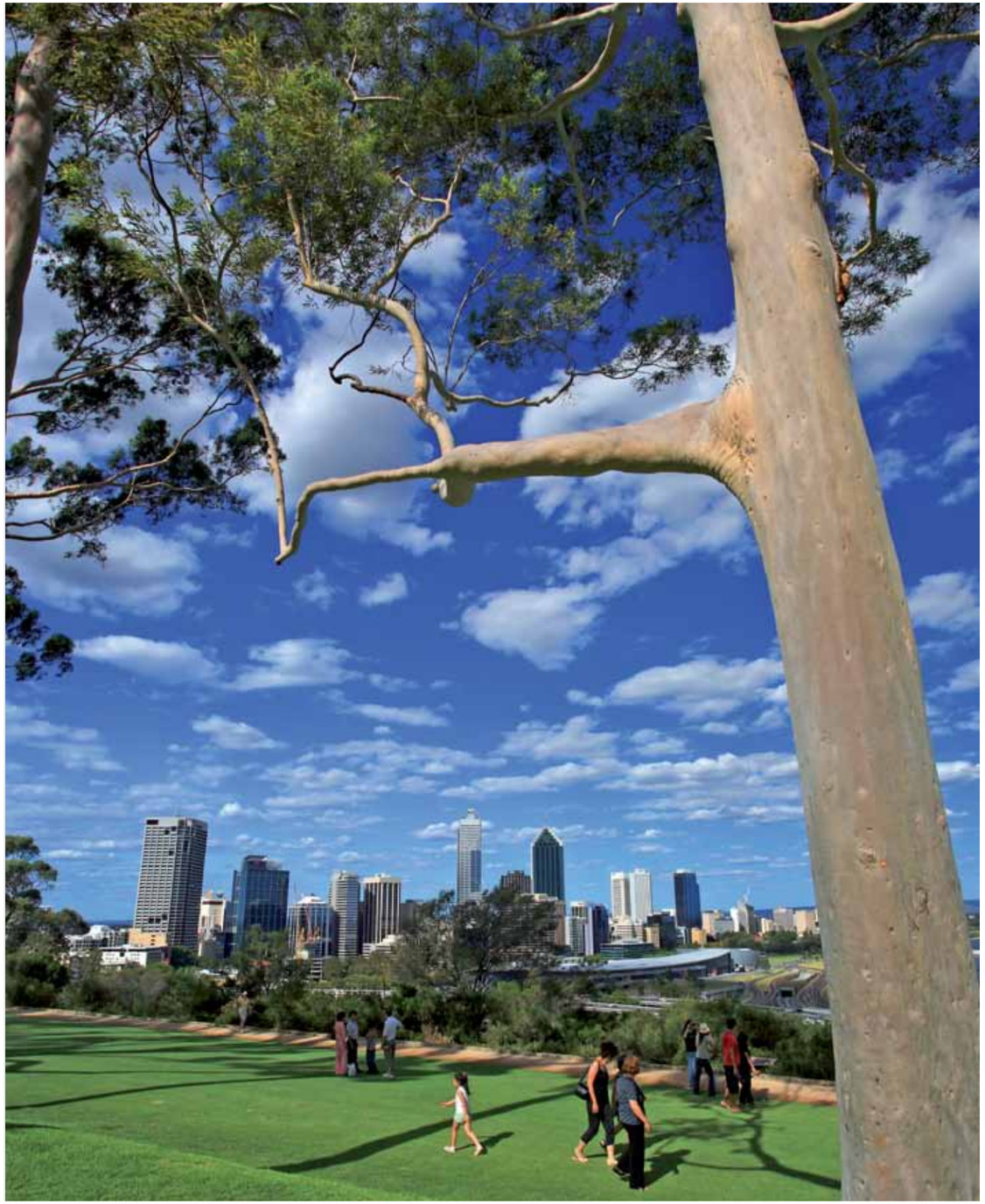
Jeśli mamy nieco więcej wolnego czasu, możemy wybrać się na rejs po rzece, podczas którego zobaczymy zabytkową dzielnicę Fremantle, winnice w Swan Valley, a od września do grudnia przy odrobinie szczęścia można wypatrzyć prawdziwego wieloryba. Do Fremantle można także dotrzeć w koleją. Dzielnica ta, wybudowana w XIX wieku przez brytyjskich skazańców, mieści wiele atrakcji takich jak dawne więzienie, wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, a także Shipwreck Galleries – muzeum archeologiczne, w którym znajdują się wraki zabytkowych żaglowców.

SYMBOL NA TALERZU

W restauracjach można spróbować potraw z mięsa kangura i emu. – Jesteśmy jedynym narodem na świecie, który zjada swój symbol narodowy – żartuje kelnerka z pubu Sail and Anchor (sailandanchor.com.au). Kilka kilometrów dalej znajduje się Cottesloe – uchodząca za jedną z najpiękniejszych plaż w mieście. Można tu wybrać się na kolację w restauracji Indiana (indiana.com.au), mieszczącej się w odrestaurowanej stuletniej herbaciarni (polecam ostrygi i wino musujące Margaret River).

Z Fremantle warto wybrać się promem na wyspę Rottnest Island, obfitującą w ciekawe szlaki turystyczne i ścieżki rowerowe. Wielu turystów przybywa tu, aby zobaczyć torbacze quokka, ale to także idealne miejsce do pływania i nurkowania. Pod koniec dnia wracam do centrum, gdzie mieści się restauracja Frasers (frasersrestaurant.com.au), serwująca owoce morza, wołowinę i baraninę. Wieczorem, z okien pokoju znów spoglądam na rzekę Swan, na której unoszą się dziesiątki żaglówek. Cóż, mieszkańcy Perth wiedzą, jak dobrze się bawić.

FOT.: DREAMSTIME (2)



Perth jest słoneczną stolicą regionu Słońce świeci przez 3000 godzin w roku.
Każdy znajdzie tu coś dla siebie: sport, świetne jedzenie, kluby nocne i znakomite centra handlowe.

Najnowsze gadżety dla biznesu

Pamiętacie scenę z „Gwiezdnych Wojen", w której Księżniczka Leia wysyła mistrzowi Obi-Wan-Kenobi swój hologram? Dziś ta technologia nie jest już tylko wymysłem scenarzystów z Hollywood. To z pewnością rozwiązanie ciekawsze od slajdów w Power Poincie i wskaźnika laserowego.

Technologia rewolucjonizuje sposoby, w jaki prelegenci komunikują się z publicznością i wprowadza nowe formy przekazywania informacji. Niezwykle popularne wykłady TED (ted.com), są dobrym przykładem użycia technologii w służbie prezentacji, nie tylko za sprawą sławnych prelegentów, ale także dzięki nowym formom prezentacji danych. W sieci dostępne są zaawansowane i nierzadko darmowe narzędzia do tworzenia pięknych wizualizacji.

RETRO POWER POINT

Wszystko to stoi w sprzeczności z panującą kilka lat temu opinią, że technologia jedynie utrudnia przeprowadzenie dobrej prezentacji, czego dowodem miały być nudne slajdy w Power Poincie. Doprowadziło to do chwilowej mody na minimalistyczne przemówienia bez żadnych slajdów ani notatek.

– Jednym z najciekawszych aspektów nowych technologii jest możliwość interakcji między prelegentami i słuchaczami – twierdzi Simon Bucknall, zwycięzca międzynarodowych mistrzostw w krasomówstwie Toastmasters Public Speaking Championship. – Zamiast marnować czas i pieniądze podróżując na seminaria w różnych zakątkach świata, wystarczy tablet. Nie trzeba już wysyłać prelegenta w podróż, skoro można przeprowadzić holograficzną transmisję z jego prezentacji. Często popełnianym błędem jest korzystanie z Power Pointa jak z telepromptera. Jeśli już używamy tego programu, nie przeładowujmy slajdów informacjami – każdy slajd powinien prezentować jeden punkt prelekcji. Technologia może być wspaniałym dodatkiem do prezentacji, jeśli tylko nie stosuje się jej w nadmiarze. Pamiętajmy, że słowo mówione ma największą siłę przebicia – dodaje Bucknall.

MOC PRZEKAZU

Oczywiście technologia ma też inne wady. Gdy padnie bateria, nie będziemy mogli pochwalić się grafikami, nad którymi siedzieliśmy przez całą noc. Przechowywanie danych w „chmurze" może być zdradliwe, bo wymaga dostępu do internetu. Dlatego warto sprawdzić jakość sygnału wi-fi. Dobrze też zarezerwować sobie osobne połączenie, na wypadek gdyby słuchacze nagle zaczęli masowo sprawdzać pocztę w swoich komórkach, wykorzystując całe dostępne pasmo. Jeśli wszystko dopniemy na ostatni guzik, prezentacja nie może się nie udać. To nie przypadek, że Steve Jobs osobiście prezentował produkty Apple'a – rozumiał moc bezpośredniego przekazu, choć i on od czasu do czasu nie ustrzegał się wpadek.

Gadżety, o których piszemy, pomogą stworzyć prezentację, którą będzie mógł podziwiać cały świat. Reszta zależy od was.

Hologram

MUSION EYELINER

Holograficzny obraz osoby można przesłać do każdego zakątka na ziemi. Sprzęt wymaga specjalnie zaprojektowanego studia po stronie prelegenta oraz odpowiednich projektorów po stronie publiczności. Cena jest astronomiczna, ale rezultat zapiera dech w piersiach. Na szczęście koszt zaczyna spadać. Kto wie – może właśnie w ten sposób będą wyglądać prezentacje przyszłości?
Ceny: wynajem od ok. 19 000 zł, zakup ok. 1 mln zł; **musion.co.uk**

Pilot

IPHONE SMART DOT

Wskaźniki laserowe to przeszłość, i to nie z tego powodu, że dzieciaki używają ich masowo do oślepiania przechodniów i płoszenia zwierząt. iPhone Smart Dot to genialne urządzenie, które po podłączeniu do gniazda słuchawkowego telefonu, zmienia się w pilota do prezentacji. Gadżet ten oferuje masę opcji – od zwykłego przewijania po funkcję zdalnego touchpada, za pomocą którego możemy otwierać programy na naszym komputerze, bez potrzeby przerywania prezentacji.
Cena około 150 zł;
tangramdesignstore.com

Projektor

MIGHTY MEETING

Wideokonferencje są passe, bo kto tak naprawdę chce widzieć ludzi, z którymi rozmawia? To nie XX wiek! Dzięki aplikacji Mighty Meeting możemy tworzyć prezentacje w czasie rzeczywistym, przekształcając nasz tablet w projektor lub tablicę do pisania, jednocześnie omawiając prezentowane slajdy. Aplikacja umożliwia otwieranie e-maili, plików PDF, dokumentów przechowywanych na koncie Dropbox i stron internetowych, oraz dzielenie się nimi z innymi uczestnikami konferencji Mighty Meeting (wybieramy ich z listy kontaktów). Jeśli wolimy tradycyjne metody, możemy zapisać naszą prezentację i wyświetlić ją za pomocą projektora. Niestety, w przypadku braku połączenia z internetem, z prezentacji – nici.
Cena ok. 60 zł na rok lub ok. 15 zł miesięcznie
Apple App Store/Android Marketplace

Szybki efekt

KEYNOTE

Dawno, dawno temu, na Ziemi żyły osobniki zwane „stażystami", których zadaniem było przygotowanie materiałów do naszych prezentacji. Teraz wystarczy nam do tego iPad i kilka wolnych chwil podczas lotu. Tabletowa wersja Keynote umożliwia przeciąganie i upuszczanie tekstu, obrazów, filmów wideo oraz animacji do prezentacji, a efekt końcowy jest naprawdę zdumiewający. Oczywiście, korzystanie z wersji na iPada ma też swoje wady – sterowanie za pomocą gestów to fajna rzecz, ale nic nie zastąpi fizycznej klawiatury, a importowanie obrazów z sieci może zająć całe wieki. Jeśli jednak musimy szybko stworzyć prostą prezentację, Keynote całkowicie spełni nasze oczekiwania.
Cena ok. 70 zł
Apple App Store

Miniprojektor

BENQ GP2

Ten projektor jest nie tylko mały, ale współpracuje także z iPhonem, dzięki czemu nie musimy zabierać na prezentację naszego laptopa. To idealny wybór dla kogoś, kto szuka małego, przenośnego urządzenia, zdolnego wyświetlać filmy, zdjęcia, lub prezentacje przygotowane w Keynote. Posiada nawet ekran dotykowy, co znacznie ułatwia jego obsługę. Na pokładzie znajdują się m.in. złącza HDMI, USB oraz czytnik kart SD. GP2 korzysta z technologii plug-and-play, więc nie trzeba martwić się skomplikowanymi ustawieniami – wszystko działa praktycznie od razu.
Cena ok. 1800 zł
store.apple.com/uk

Czujnik ruchu

KINECT

Myślicie, że czujnik Kinect do konsoli Xbox nadaje się tylko do gier? Nic bardziej mylnego. Jeśli lubimy techniczne fajerwerki, możemy wykorzystać ten czujnik ruchu w celu przewijania slajdów. Najpierw należy zainstalować darmowe oprogramowanie Kinect for Windows SDK 1.0, które umożliwia wykorzystywanie czujnika Kinect w aplikacjach komputerowych, takich jak Power Point. Po odpowiedniej konfiguracji, będziemy mogli przewijać slajdy, za pomocą prostych gestów. Co ciekawe, oprogramowanie potrafi odróżnić zwykłą gestykulację mówcy od polecenia wydawanego czujnikowi.
Cena ok. 900 zł
microsoft.com

Wizualizacja

TABLEAU

Jest to zaawansowane narzędzie do wizualizacji danych, umożliwiające przekształcenie plików z suchymi danymi (takich jak arkusze Excela lub dokumenty Worda), w ciekawe grafiki. Tableau wykorzystuje technologie analizowania danych podążające za naturalnym sposobem myślenia człowieka i łączy możliwości analityczne z zaawansowaną grafiką komputerową. Oprogramowanie jest też bardzo szybkie, nawet gdy musi przeanalizować ogromne bazy danych. Interfejs może wydawać się zbyt skomplikowany dla początkujących użytkowników, ale jeśli musimy szybko przetworzyć dane, to nie znajdziemy nic lepszego.
Ceny: Desktop Personal Edition – ok. 3000 zł;
Professional Edition – ok. 6000 zł
tableausoftware.com

Przekształcenie obrazu

ROAMBI ANALYTICS (LITE)

To narzędzie do publikowania danych potrafi generować przejrzyste grafiki, które można synchronizować z iPhonem lub iPadem i dodawać do prezentacji. Tworzenie obrazów z wykorzystaniem własnych danych wymaga komputera i zarejestrowanego konta Roambi (bezpłatnego dla wersji Lite). Program czyta m.in. pliki XLS (Excel), CSV, HTML, czy Google Docs, i przekształca je w czytelne wykresy, które nie zanudzą słuchaczy na śmierć. Gotowe grafiki można przesłać na iPhone'a/iPada. Największą wadą tej aplikacji jest brak opcji tworzenia danych prosto z urządzenia mobilnego, ale i tak jest ona warta polecenia.
Cena darmowy
Apple App Store

Przenośne nagłośnienie

QTX (MODEL QR15PA)

Gdy musimy przeprowadzić prezentację dla większej liczby osób (szczególnie na wolnym powietrzu), warto pomyśleć o przenośnym systemie nagłośnienia. Model QR15 firmy QTX jest prosty w obsłudze, a producent wyposażył je także w akumulator, choć oczywiście można podłączyć go do gniazdka. Moc dźwięku nie jest powalająca, ale o ile nie planujemy prezentacji dla stadionu pełnego ludzi – w zupełności wystarcza. W tylnej części znajduje się mikser i wzmacniacz. W zestawie dostajemy także dwa mikrofony bezprzewodowe. **Cena** ok. 1100 zł
djstore.com

Praktyczny szablon

PREZI

Prezi to działający w chmurze program, za pomocą którego możemy stworzyć własną prezentację, wykorzystując jeden z wielu interaktywnych szablonów. Dodawanie obrazów, wideo i tekstu jest łatwe i intuicyjne. Cała koncepcja opiera się na użyciu jednego szablonu do wszystkich slajdów, dzięki czemu możemy zabrać publiczność w swego rodzaju „podróż" po naszej prezentacji. Dla przykładu, jeden z szablonów ukazuje krętą drogę, wzdłuż której ukazane są nasze pomysły i przemyślenia. Wadą jest dość ograniczona możliwość dostosowania szablonów do naszych potrzeb. Konto można założyć korzystając z profilu na Facebooku.
Cena darmowy
prezi.com

FOT: ARCHIWUM, MATERIAŁY PRASOWE, NA POPRZEDNIEJ STRONIE: DREAMSTIME

4 GODZINY W... DALLAS

Nasz brytyjski korespondent, ***Martin Ferguson***, zdaje relację z wizyty w Dallas, gdzie poznał sympatycznych strażaków, podziwiał egzotyczną podwodną faunę i przechadzał się po sielskich parkach.

Sława Dallas ma dwa oblicza. Z jednej strony niemal każdemu miasto kojarzy się z tragicznym zamachem na prezydenta Kennedy'ego. Z drugiej słynie z poszanowania ekologii – już 5 lat temu uruchomiło „zieloną" stronę internetową (www.greendallas.net). A i turystycznych atrakcji nie brakuje.

HOTEL BELMONT

Słynie z szykownie urządzonych pokoi oraz punktu widokowego, z którego rozciąga się panorama Dallas. Dotarcie taksówką na szczyt wzgórza, na którym znajduje się hotel, zajmuje około dziesięciu minut, ale miejsce to stanowi niezłą bazę wypadową dla osób chcących zwiedzić całe miasto.

Znajdujący się na zbiegu ulic West Commerce Street i Fort Worth Avenue hotelowy patio-bar słynie z pysznych koktajli i cieszy się popularnością wśród mieszkańców, którzy często przychodzą tu po pracy. Można posłuchać muzyki na żywo i obejrzeć ciekawe wystawy sztuki współczesnej. Warto także udać się do hotelowej restauracji Smoke, która specjalizuje się w daniach kuchni z amerykańskiego Południa.
901 Fort Worth Avenue; belmontdallas.com

MUZEUM SIXTH FLOOR

Schodząc ze wzgórza w kierunku centrum przez Elm Street, trafimy do najbardziej znanego miejsca w Dallas. W tym roku przypada 50. rocznica zamachu na prezydenta Johna F. Kennedy'ego, którą miasto uczci szeregiem imprez okolicznościowych. Dwa krzyże namalowane na ulicy to miejsca, w których postrzelono prezydenta.

W byłej Teksańskiej Składnicy Książek przy Dealey Plaza, z okna której strzelał domniemany zamachowiec Lee Harvey Oswald, mieści się obecnie muzeum Sixth Floor. Znajdują się tu filmy, zdjęcia i artefakty dotyczące życia i śmierci Johna Kennedy'ego. Słynny wiadukt i płot (sprzed którego miał strzelać drugi zamachowiec), nadal wyglądają tak jak pół wieku temu. Pomnik Kennedy'ego znajduje się o dwie minuty drogi pieszo od muzeum.

FOT.: DREAMSTIME (3)

411 Elm Street; godziny otwarcia: w poniedziałki 12–18, wt–nd 10–18; wstęp kosztuje 16 dolarów; jfk.org

AKWARIUM DALLAS WORLD

Skręcając w lewo z Elm Street na North Market Street, a następnie w prawo na Corbin Street, dotrzemy do miejskiego akwarium. Wyłożone bambusem ścieżki prowadzą przez lasy deszczowe pełne egzotycznych ptaków, małp i innych zagrożonych gatunków z Ameryki Łacińskiej. Akwarium ma pojemność 386 tysięcy litrów oraz tunel spacerowy z widokiem na podwodne rafy, wśród których pływają żółwie, płaszczki i rekiny. W weekendy jest tu dość tłoczno.
1,801 North Griffin Street; czynne codziennie 10–17; wstęp 21 dolarów; dwazoo.com

ARTS DISTRICT

Po wizycie w akwarium, udajmy się ulicą North Griffin na południowy-wschód, skręcając w lewo na Ross Avenue. Po 10 minutach drogi dotrzemy do tętniącej życiem dzielnicy sztuki, czyli Dallas Arts District. Na powierzchni 27 hektarów mieści się kilkadziesiąt obiektów kulturalnych, w tym Dallas Museum of Art, Nasher Sculpture Center (muzeum rzeźby) i neoklasyczny budynek Belo Mansion. Więcej informacji na thedallasartsdistrict.org

Aby coś przekąsić, najlepiej udać się ulicą North Pearl w kierunku McKinney Avenue, którą dotrzemy do północnego Dallas. To właśnie tutaj stołuje się miejscowa klasa średnia. Knajpki Del Frisco's Grill i Primo, serwujące kuchnię Tex Mex, są szczególnie warte polecenia. Ulubionym miejscem spotkań okolicznych mieszkańców jest też Loon Bar and Grill, serwujący tradycyjną kuchnię teksańską i lokalne piwo.

MUZEUM POŻARNICTWA

Jedną z najciekawszych atrakcji Dallas jest Muzeum Pożarnictwa, mieszczące się przy Parry Avenue, około siedem minut jazdy taksówką od centrum miasta. To niewielkie muzeum, w którym w latach 1907–1975 mieściła się remiza strażacka, prowadzone jest przez grupę emerytowanych strażaków, którzy z radością witają każdego gościa, by opowiedzieć mu historię miasta widzianą oczami dzielnych pożarników.

Wśród eksponatów znajdują się stare wozy strażackie, sprzęt pożarniczy i – aż trudno uwierzyć – wszystkie artykuły prasowe, jakie opublikowano na temat tutejszej straży pożarnej. Zwiedzający mogą zasiąść za kierownicą prawdziwego wozu strażackiego, ale niestety nie ma możliwości zjechania po tutejszym ześlizgu.
3,801 Parry Avenue, godziny otwarcia od środy doo soboty w godz. 9–16; wstęp kosztuje 4 dolary; dallasfiremuseum.com

ARBORETUM I OGRODY BOTANICZNE

Życie w Dallas toczy się w zawrotnym tempie, ale znajduje się tu także wiele miejsc, w których można uciec od zgiełku metropolii. Jednym z nich są Ogrody Botaniczne i Arboretum, będące prawdziwą oazą spokoju, pełną zagajników, równo przyciętych trawników i wypielęgnowanych kwietników. W ciągu roku organizowane są tu różnego rodzaju imprezy i wystawy.
8,525 Garland Road; codziennie 9–17, wstęp 15 dolarów; dallasarboretum.org.
Niedawno otwarty Klyde Warren Park przyciąga biegaczy i ulicznych artystów.
2,012 Woodhall Rogers Freeway; otwarty codziennie 6–11; wstęp wolny.

W byłej Teksańskiej Składnicy Książek przy Dealey Plaza, z okna której strzelał domniemany zamachowiec Lee Harvey Oswald, mieści się obecnie muzeum Sixth Floor.

ZAPYTAJ PIOTRA

Listy naszych Czytelników

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

Bagaż podręczny bez tajemnic

Będę leciał z Düsseldorfu do Londynu British Airways. Chcę zabrać ze sobą większy bagaż podręczny. Czy muszę zgłaszać bagaż wcześniej? Ile kosztuje dodatkowy bagaż podręczny? Kilkakrotnie widziałem, że przy wejściu do samolotu bagaż jest zabierany do luku. Pasażerowie nie płacili. Czy mogę zabrać bagaż bezpłatnie? Czy mogę zabrać zakupy duty free?

Adam

Panie Adamie

Każda linia lotnicza bardzo szczegółowo precyzuje limity bagażu, który można zabrać ze sobą na pokład samolotu. Mogą występować różnice limitów w zależności od trasy oraz klasy podróży. Większość linii pozwala na zabranie bagażu podręcznego o wadze do 8 kg. British Airways mają dosyć liberalne regulacje dotyczące bagażu przewożonego w kabinie pasażerskiej. Osoba dorosła może zabrać 1 główną sztukę bagażu o wadze do 23 kg oraz 1 dodatkową torbę (na laptopa lub damską torebkę). Wymiary głównego bagażu nie mogą przekraczać wymiarów: 56 cm x 45 cm x 25 cm. Dodatkowa torba nie może przekroczyć wymiarów 45cm x 36cm x 20cm. Rozmiar bagażu podręcznego jest sprawdzany przed wejściem do samolotu. Często na lotniskach można spotkać wzorce bagażu, w których można zweryfikować, czy torba mieści się w określonych wymiarach.

Oczywiście występują sytuacje, kiedy bagaż podręczny nie mieści się do schowków w samolocie (na przykład kiedy rejs jest pełny i każdy pasażer ma maksymalną ilość bagażu). Wtedy personel może podjąć decyzję o przeniesieniu torby do luku bagażowego. Głównie dotyczy to bagaży o maksymalnych, dopuszczalnych wymiarach oraz wózków dziecięcych, które są odbierane bezpośrednio przed wejściem na pokład i dostarczane z powrotem bezpośrednio do wyjścia z samolotu.

Jeśli zabierze Pan więcej sztuk bagażu podręcznego niż to dozwolone, zostanie Pan poproszony o powrót do stanowiska odprawy i nadanie bagażu. Zostanie Pan obciążony opłatą jak za dodatkową sztukę bagażu rejestrowego. Obecnie opłata na trasie, którą Pan podróżuje wynosi 50 euro (lub 43 euro jeśli zapłaci Pan z wyprzedzeniem, za pośrednictwem aplikacji dostępnej na stronie internetowej British Airways).

Zakupy w sklepach lotniskowych są traktowane bardziej liberalnie. Obsługa zazwyczaj nie traktuje tych zakupów jako dodatkowy bagaż podręczny. Z drugiej strony należy liczyć się z tendencją bardziej restrykcyjnego podejścia linii lotniczych do przewozu bagażu i skrupulatnej weryfikacji.

Jak dobrze rezerwować?

Mój szef często lata do Zurichu. Zawsze prosi mnie o najtańszy bilet poniżej 1000 złotych, a później chce, żebym go zmieniła. Za każdym razem płacę inną cenę i za bilet, i za zmianę. Kiedy poprosiłam o bilet, który można zmieniać był znacznie droższy, kosztował ponad 3000 złotych. Najwięcej płacę przy powrocie następnego dnia. Jak najlepiej rezerwować bilety?

Katarzyna

Pani Katarzyno

Porusza Pani ważną kwestię rodzajów taryf lotniczych. Istnieją taryfy niskie, przeznaczone dla ruchu turystycznego (typu leisure) oraz dla ruchu biznesowego (taryfy typu corporate).

Taryfy leisure są tańsze, ale mają i więcej restrykcji. Przede wszystkim bilety powinny zostać zarezerwowane ze znacznym wyprzedzeniem i wykupione w ciągu 24 lub 72 godzin od założenia rezerwacji. Pasażer powinien spełnić warunek minimum pobytu w punkcie docelowym – z reguły 3 dni lub noc z soboty na niedzielę. Limitowana jest również ilość miejsc w samolocie przeznaczonych na najtańsze bilety, zatem tanie miejsca mogą być wyprzedane. Najbardziej nas interesują opłaty związane ze zwrotami i zmianami. Najtańsze taryfy nie pozwalają na zwroty lub potrącenia sięgają 50% wartości taryfy. Zmiany mogą być niedozwolone lub płatne dodatkowo. Oprócz opłaty za zmianę, należy dopłacić również różnicę do dostępnej taryfy. Nigdy nie wiemy z góry jaka taryfa będzie dostępna. Z tego względu kwoty za zmiany, jakich Pani dokonywała bywały różne.

Taryfy przeznaczone dla pasażerów biznesowych (niekoniecznie klasy biznes) są wyższe, ale mają o wiele bardziej elastyczne warunki. Przede wszystkim mogą być rezerwowane w ostatniej chwili. Nie trzeba również kupować biletu tuż po założeniu rezerwacji – ten czas jest wydłużony. Nie obowiązuje minimum pobytu, ponieważ podróże biznesowe są z założenia krótkie – czasami lecimy tylko na kilka godzin. Najwygodniejsza jest jednak możliwość dokonywania bezpłatnych zmian bez potrzeby dopłacania do wyższej taryfy. Ilość miejsc w samolocie przeznaczonych dla klientów podróżujących w celach biznesowych jest odpowiednio większa. Można też uzyskać większą ilość punktów w programach lojalnościowych.

Proponuję dokonywać rezerwacji z wyprzedzeniem i nie kupować biletów najtańszych, ale taryfy pozwalające na zmiany za opłatą lub w pełni elastyczne. W przypadku zmiany tańszych biletów zawsze trzeba się liczyć z koniecznością dopłaty i problemami z dostępnością miejsc.

Aktualnie projektanci wnętrz kuchennych coraz częściej proponują proste formy wkomponowane w otwartą, jasną przestrzeń. Najnowsze modele urządzeń Siemens świetnie spełniają te wymagania. Zarówno piekarniki, płyty grzewcze, jak i chłodziarki oraz okapy wyróżniają się ponadczasowym wzornictwem o niezwykle eleganckiej, oszczędnej linii. Ekskluzywna obudowa z materiałów najwyższej jakości kryje innowacyjne rozwiązania i zaawansowaną automatykę, która zapewnia urządzeniom maksymalną samodzielność i efektywność. Kontrolowane przez elektroniczne systemy sensorowe, pracują oszczędnie i cicho, z gwarancją doskonałych efektów. Dla Twojego komfortu i dla dobra natury. Więcej informacji: **www.siemens-home.pl**

Siemens. The future moving in.

oneworld

Komfortowy sen podczas lotu.

**Zrelaksuj się i wypocznij w naszych nowych, w pełni rozkładanych fotelach.
Nowa Klasa Biznes* airberlin z 19-toma fotelami na pokładzie zapewnia jeszcze bardziej komfortowy serwis i więcej prywatności.
Więcej informacji: airberlin.com/fullflat**

*airberlin unowocześnia fotele oraz wyposażenie klasy biznes na rejsach typu long-haul.
Aby sprawdzić na których rejsach oferujemy już naszą nową klasę biznes zapraszamy na stronę: airberlin.com/followme.

airberlin.com
Your Airline.