

# Business Poland Traveller

[www.businesstraveller.pl](http://www.businesstraveller.pl)

| 9,60 zł (w tym 8% VAT) | NR 11/2014 (57) LISTOPAD 2014 |



ZADBAJ O SEN  
W PODRÓŻY

| KAPSZTAD | DOLINA RENU | EL HIERRO | MALEDIWY | SEUL |



SOFITEL WARSAW VICTORIA

ODKRYJ POŁĄCZENIE SPEKTAKULARNEGO DESIGNU  
I WYSUBLIMOWANEJ SZTUKI ŻYCIA  
W MIEJSKIEJ OAZIE.

UL. KRÓLEWSKA 11, 00-065 WARSZAWA  
TEL. (+48) 22 657 80 11 - WWW.SOFITEL.COM/3378

MY MAGNIFIQUE VOYAGE



*Superior Room*

*Life is Magnifique in Warsaw!*



*Kitchen Gallery*



*Basen*



SOFITEL  
LUXURY HOTELS

**CIESZ SIĘ NIEZWYKŁYMI CHWILAMI W WARSZAWIE**

PODARUJ SWOIM ZMYŚŁOM PODRÓŻ DO ŚWIATA WYJĄTKOWYCH DOZNAŃ W NOWYCH WNĘTRZACH  
HOTELU SOFITEL WARSAW VICTORIA. LIVE A MAGNIFIQUE LIFE AROUND THE WORLD.

[WWW.SOFITEL.COM](http://WWW.SOFITEL.COM)  



Edytorial	4
Na topie	
• Wiadomości z linii lotniczych, hoteli, restauracji	6
Temat z okładki	
• Sen jak marzenie	12
Tried&Tested	
• Kurort Soneva Fushi	22
• Egzotyczne masaże	26
Raport	
• Francuski łącznik	28
Air Travel	
• SWISS inwestuje w szwajcarską linię nowej generacji	34
• Jak dopasować przelot do swoich potrzeb	36
• Skandynawska wartość dodana	38
Hotele	
• Grupa Hotelowa Orbis Spełniamy oczekiwania gości	40
• Starwood Preferred Guest® teraz po polsku!	42
Kierunki	
• Miasto z nadziejami	44
• Weekend w dolinie Renu	50
• Wyspa na kraterze	54
• Tyrol Południowy w wolnym tempie	58
• 4 godziny w... Seulu	64
Moto&Techno	
• Kompakt w podróży	60
Zapytaj Piotra	66



## Business Traveller Poland

ul. Świętokrzyska 36, 00-116 Warszawa  
tel.: +48 22 455 38 14, faks: +48 22 455 38 13  
www.businesstraveller.pl

**Redaktor naczelna** Marzena Mróz  
m.mroz@businesstraveller.pl

**Dyrektor artystyczna** Barbara Scharf  
b.scharf@businesstraveller.pl

**Skład/tamanie** LACRIMA  
lacrima.barbarascharf@gmail.com

**Wydawnictwo** ul. Świętokrzyska 36  
**R&S Media sp. z o.o.** 00-116 Warszawa  
tel.: +48 22 455 38 33  
faks: +48 22 455 38 13

**Wydawca** Robert Grzybowski  
robertg@businesstraveller.pl

**Szef serwisu** Filip Gawryś  
**www.businesstraveller.pl** fgawryś@businesstraveller.pl

**Reklama, sponsoring** biuro@businesstraveller.pl

**Dystrybucja, prenumerata** TM Media  
al. Jana Pawła II 61 lok. 239  
tel.: +48 22 252 80 38  
faks: +48 22 252 55 07

**Druk** Drukarnia TINTA  
13-200 Działdowo  
ul. Żwirki i Wigury 22  
www.drukarniatinta.pl

**Business Traveller** Julian Gregory  
**Managing Director** Panacea Publishing  
International Limited  
Warwick House  
25/27 Buckingham Palace Road  
London  
SW1W 0PP  
tel.: +44 20 7821 2700  
www.panaceapublishing.com  
www.businesstraveller.com

In the US "Business Traveller" 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



# 10 SPOSOBÓW NA DOBRY SEN W PODRÓŻY

**M**iliony ludzi na świecie uskarżają się na bezsenność. Przypadłość ta dotyka także podróżujących biznesmenów, którzy w ciągu kilkunastu godzin zmieniają strefy czasowe i kontynenty. Któż z nas nie obudził się w środku nocy w hotelowym pokoju z uczuciem niepokoju, gotowy do działań, podczas gdy za oknem panowała parna azjatycka noc...

Nowe badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Surrey wykazały, że rozregulowany zegar biologiczny ma negatywny wpływ na ponad 700 genów, zakłócając wiele procesów metabolicznych łącznie ze zdolnością komórek do regeneracji i sposobem reakcji organizmu na stres. To wyjaśnia, dlaczego – według badań Centrum Medycyny Snu na Uniwersytecie Waszyngtońskim – regularne zaburzenia snu zwiększają ryzyko depresji, zachorowania na raka i choroby serca. Naukowcy z Uniwersytetu w Chicago odkryli, że osoby, u których zredukowano sen do czterech godzin dziennie, już po paru dniach zaczęły mieć problem z przetwarzaniem glukozy, tak jak dzieje się to we wczesnym stadium cukrzycy. Częste podróże mogą wywoływać zaburzenia dwóch ważnych elementów cyklu snu – tzw. homeostazy snu, dzięki której odczuwamy senność, oraz zegara biologicznego, czyli rytmu okołodobowego.

Na szczęście są sposoby na bezsenność. Zachęcam do lektury naszego tematu z okładki, w którym piszemy o coraz lepszych łóżkach hotelowych, poduszkach na zamówienie, specjalnych dietach oraz gadżetach, które ułatwią nam relaks w podróży. Życzę udanej lektury, a potem – spokojnych snów!

Marzena Mróz

Marzena Mróz  
redaktor naczelna







# DEFINIUJEMY NA NOWO POJĘCIE BUSINESS LOUNGE

Qatar Airways Al Mourjan Business Lounge na Międzynarodowym Lotnisku Hamad daje wrażenie luksusu, który może rywalizować z każdym innym 5 - gwiazdkowym hotelem. Jest również obietnicą na zmianę światowych standardów oraz zapowiedzią jeszcze lepszych wrażeń wynoszonych z lotniskowych business lounge.

Od momentu wejścia nasze zmysły syci dziedzictwo kultury arabskiej, atmosfera miejsca działa na nas kojąco i odświeża, jak w turystycznym kurorcie, kusi nas bufetem i daniami ala carte, jest wizytówką gościnności z której Qatar Airways jest dumny. Qatar Airways zaprasza do doświadczenia wyjątkowych wrażeń w Al Mourjan Business Lounge.

World's 5-star airline.







## Hotele nowej generacji

### Radisson Blu i Park Inn by Radisson

#### TECHNOLOGIA FLIP SMART

Hotele Radisson Blu i Park Inn by Radisson Blu oferują innowacyjne rozwiązanie dla spotkań biznesowych – technologię Flip Smart. Czasochłonne i mozolne przetwarzanie danych przez uczestników spotkań biznesowych w hotelach Radisson Blu i Park Inn by Radisson odchodzą do lamusa. Robienie notatek, kopiowanie slajdów czy skanowanie obszernych materiałów – to już przeszłość. Uczestnicy konferencji, spotkań, wykładów oraz szkoleń w Polsce i Europie Środkowej mogą teraz korzystać z zalet innowacyjnej cyfrowej technologii Flip Smart.

Klasyczne notesy używane podczas spotkań zaczynają być zastępowane przez innowacyjne DigiCharts w hotelach Radisson Blu i Park Inn by Radisson. Każde kliknięcie jest zapisywane i zdigitalizowane z powierzchni flipchart, a w przeciągu zaledwie kilku sekund każdy uczestnik otrzyma zapisane informacje za pośrednictwem poczty elektronicznej. Wszystko to dzięki jednemu przyciskowi – Plug and Play.

W Polsce znajduje się sześć hoteli marki Radisson Blu – w Gdańsku, Krakowie, Szczecinie, we Wrocławiu oraz dwa w Warszawie. To obiekty w pełni przystosowane do przeprowadzenia każdego rodzaju spotkań. Razem hotele Radisson Blu w Polsce oddają swoim gościom ponad 1600 komfortowo urządzonej pokoi i 50 sal konferencyjnych. Realizowany przez markę Radisson Blu koncept Experience Meetings to gwarancja organizacji spotkań na najwyższym poziomie – z odpowiednio dobranym menu (Brain Food), komfortową przestrzenią dla kreatywnej pracy, bezpłatnym Internetem oraz programem troski o środowisko.

## Restauracja

### Belvedere

#### NOWE WNETRZA

Restauracja Belvedere w Łazienkach Królewskich w Warszawie to jeden z najpiękniejszych i najciekawszych punktów na kulinarnej mapie Polski. W 2014 r., bazując na nowym projekcie Borisa Kudlički, restauracja stała się dziełem nowoczesnego designu na najwyższym światowym poziomie. Potrawy przygotowywane są pod okiem szefa kuchni Adama Komara, który tworzy autorską współczesną kuchnię polską. Używa dostępnych sezonowo lokalnych produktów. Kreując dania, często decyduje się na eksperymentowanie z odważnymi



połączeniami, dzięki czemu powstają unikatowe propozycje. Restauracja gościła wiele osobistości. Wspinałych dań kosztowali tu m.in. Barack Obama, Mick Jagger, Claudia Schiffer, Roman Polański czy Bruce Springsteen. W 2014 r. restauracja Belvedere po raz siódmy znalazła się w gronie restauracji rekomendowanych przez Michelin Guide „Główne miasta Europy. Hotele i restauracje 2014”; więcej na: [belvedere.com.pl](http://belvedere.com.pl)



## Turystyka

### Karyntia

#### POCZĄTEK SEZONU

Karyntia, słoneczne południe Austrii, wprawia w euforię zarówno ambitnych sportowców, jak i zwykłych amatorów aktywnego wypoczynku. Łagodny, obfitujący w opady śniegu klimat, wiele słonecznych godzin i przepiękne krajobrazy sprawiają, że możliwości utrzymania ciała i duszy w najlepszej formie nie tylko na stokach są niemal nieograniczone.

Narciarskie trasy biegowe w Karyntii można nazwać długodystansowymi – Bad Kleinkirchheim oferuje 42 km przecieranych odcinków, Feld am See kusi wspaniałymi pejzażami nad brzegami jeziora Brennssee. Zarówno początkujący, jak i zaawansowani biegacze uwielbiają dolinę Lavanttal za jej 100 km tras i łagodność, a Katschberg za liczącą 18 km trasę wysokogórską i niepowtarzalną panoramę. Są też trasy oświetlone: Villacher Alpen Arena o łącznej długości 3 km i różnych stopniach trudności oraz trasa w centrum treningowym St. Jakob im Rosental. Zawodowcy czują się najlepiej w ośrodkach narciarstwa biegowego nad jeziorem Weissen (od tej zimy członek Cross Country Ski Holidays) i Pirkdorfsee. Nie wszystkim jest jeszcze znana 60-kilometrowa trasa Grenzlandloipe w dolinie Lesachtal. Najlepszy klub narciarstwa biegowego w Karyntii to Union Rosenbach w St. Jakob. Należąca do niego 3,5-kilometrowa oświetlona trasa biegowa jest sztucznie naśnieżana już od końca listopada. Wystarczy tylko przypiąć narty!



BMW 218i: zużycie paliwa w cyklu miejskim: 6,4–6,1 l/100 km, pozamiejskim: 4,5–4,3 l/100 km, mieszanym: 5,2–4,9 l/100 km. Emisja CO<sub>2</sub>: 120–115 g/km.

\*Wysokość miesięcznej raty brutto jest przykładowa i została obliczona dla BMW 218i Active Tourer za 108 900 zł brutto przy założeniu następujących parametrów: oferta BMW Comfort Lease, opłata wstępna 20%, okres leasingowania 48 miesięcy, średnioroczny deklarowany przebieg 15 000 km, gwarantowana wartość końcowa. Oferta BMW Kredyt Niska Rata, opłata wstępna 20%, okres kredytowania 48 miesięcy, prowizja za udzielenie kredytu 6% (kredytowana w ratach miesięcznych), ostatnia rata balonowa 48 791 zł brutto, roczne oprocentowanie nominalne 7%, RRSO 8,99%. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu Art. 66 Kodeksu Cywilnego.

Nowe BMW serii 2  
Active Tourer

www.bmw-  
autofus.pl



Radość z jazdy

# KLUCZ DO TWOICH PASJI.

**CIESZ SIĘ NOWYM BMW SERII 2 ACTIVE TOURER  
JUŻ ZA 1300 PLN BRUTTO MIESIĘCZNIE  
ORAZ ROCZNYM PAKIETEM UBEZPIECZEŃ ZA 2,9%.**

Sprawdź szczegóły na [www.bmw.pl/activetourer](http://www.bmw.pl/activetourer)



**Dealer BMW Auto Fus**

ul. Ostrobramska 73, 04-175 Warszawa, tel.: +48 22 613 90 03





## Linie lotnicze

LOT

### LOT ROZWIJA SKRZYDŁA

LOT rozpoczął operacje w najnowocześniejszych przestrzeniach lotniska Heathrow – Terminalu T2, zwanego Terminalem Królowej. Podróżujący zarówno w LOT Economy, jak i Economy Plus oraz Business mogą skorzystać z 66 automatycznych kiosków check-in oraz stanowisk do nadania bagażu i z 27 stanowisk kontroli bezpieczeństwa. Wystarczy zaledwie kilkanaście minut, by znaleźć się w strefie odlotów. Tam czekają 33 sklepy i 17 restauracji. Terminal oferuje też usługę Personel Shopper. Wystarczy, że rozsiądziemy się wygodnie, a dedykowany nam asystent zaprezentuje interesujące nas artykuły, dokona zakupów i nam je dostarczy. Z kolei pasażerowie LOT Business Class mogą skorzystać z nowego salonu biznesowego, z którego rozciąga się widok na jeden z najbardziej ruchliwych pasów startowych świata; lot.com.

## W krainie zapachów

Hermès

### DLA NIEJ I DLA NIEGO

Tej jesieni królują dwa wyjątkowe zapachy marki Hermès – dla niej i dla niego.

**Eau des Merveilles:** baśniowy, iskrzący i ciepły, dedykowany kobiecie, która nigdy nie straciła dziecięcej zdolności zachwywania się światem. Zainspirowany spojrzeniem marki Hermès na świat – pełen zachwyty. Z okazji 10. urodzin na czas limitowany w kolekcjonerskim flakonie. Dostępna jedynie w perfumeriach Douglas. Cena: 100 ml 520 zł. **Oraz Terre d'Hermès Eau Tres Fraiche:** najświeższa edycja kultowego zapachu marki dla mężczyzn, dostępna tylko w jednej pojemności – ku radości jej fanów – 125 ml. Chłód aldehydów, gorycz gorzkiej pomarańczy i ciepło nut drzewnych tworzą ten piękny męski zapach. Cena: 125 ml 429 zł.



## Telewizory XXI wieku

Samsung Ultra High Definition

### PIĘKNO I TECHNOLOGIA

W jaki sposób opisać najnowsze zakrzywione telewizory Ultra High Definition (UHD) firmy Samsung? Jedno wiemy na pewno – to odbiorniki, które otwierają nową erę w świecie, w którym jeszcze nie tak dawno marzeniem było posiadanie płaskiego ekranu. Teraz siedząc naprzeciw telewizora Samsung UHD HU8500, nie tylko dostrzeżemy cztery razy więcej szczegółów niż Full HD, ale też będziemy się tak czuć, jakbyśmy byli w naszym własnym kinie. Dzięki zakrzywieniu ekranu mamy poczucie głębi, a nasycenie kolorów i wierność oddania detali wyróżniają telewizory UHD Samsung wśród innych. Jeśli jeszcze dodamy możliwość podłączenia do Internetu, sterowanie głosem i ponad 120 polskich i 300 globalnych aplikacji, za pośrednictwem których możemy oglądać filmy, to możemy powiedzieć, że nowa era w świecie telewizorów właśnie się zaczęła.



## Linie lotnicze

### Lufthansa

## 100 NOWYCH PRZEWODNIKÓW ONLINE

„Lufthansa Travel Guide” jest dostępny bezpłatnie na stronie lh.com. Ułatwi planowanie podróży i zwiedzanie okolicy. Dla pasażerów Lufthansy podróż zaczyna się jeszcze przed wylotem. Przewoźnik chce usprawnić pobyt swoich gości w wybranych przez nich miejscach i opublikował właśnie przewodnik w wersji online, w którym znalazło się ponad 100 kierunków Lufthansy. Jest on dostępny pod adresem <http://lh.com/travel-guide>. Podróżujący mają teraz możliwość zapoznać się z miejscami, do których zmierzają, jeszcze zanim tam dotrą. Ogromny wybór kierunków rozpoczyna się od A jak Aberdeen aż po Z jak Zurych, przez Nowy Jork i Szanghaj. Pod koniec roku dostępny będzie przewodnik, w którym znajdują się wszystkie 200 destynacji Lufthansy na całym świecie. Pasażerowie mogą korzystać z wirtualnego przewodnika bezpłatnie zarówno na swoich komputerach stacjonarnych, jak i w urządzeniach mobilnych, także podczas podróży. Rekomendacje, porady i artykuły dostępne są w języku angielskim oraz niemieckim. Zostały one przygotowane przez specjalnych redaktorów podróżniczych Lufthansy. „Lufthansa Travel Guide” stanowi połączenie ważnych cech tradycyjnego przewodnika z interaktywnymi funkcjonalnościami formatu online. Zawiera skrótowy portret każdego miasta. Na początku można zobaczyć łatwą w obsłudze interaktywną mapę, na której oznaczone jest 10 najważniejszych atrakcji. Kolejną przewagą nad tradycyjnym przewodnikiem w formie książki stanowią stale aktualizowane listy restauracji i klubów oraz kalendarz wydarzeń. Dodatkowo przewodnik jest wzbogacony o raporty, trasy zwiedzania oraz zawartość multimedialną, w tym wideoklipy. Znajdują się tam również rekomendacje członków załogi Lufthansy, prezentujących swoje ulubione destynacje w sekcji „Crep Tip” („Porady załogi”). Przydatne szczegóły na temat lokalnych lotnisk oraz całego kraju pomogą zaplanować podróż. Użytkownicy mogą również wyszukać znajomych z Facebooka, którzy już odwiedzili wybraną przez nich destynację i mogą udostępnić im przewodnik. Podróżujący mają też szansę skorzystać z aplikacji door-to-door planner, która umożliwia szczegółowe zaplanowanie dalszej podróży z ponad 600 opcjami środków transportu na całym świecie.



Radisson **BLU**

REZERWUJ I  
OSZCZĘDZAJ

IDEALNA LOKALIZACJA  
TO TYLKO JEDEN Z ATUTÓW  
HOTELI RADISSON BLU

ZAREZERWUJ Z WYPRZEDZENIEM I  
ZAO SZCZĘDŹ NAWET DO 20%

WYBIERZ HOTELE  
RADISSON BLU W POLSCE  
GDAŃSK – SZCZECIN – KRAKÓW  
WARSZAWA – WROCŁAW

HOTELS DESIGNED TO SAY YES!

T: +48 22 321 88 92 F: +48 22 320 17 54  
[groupdesk.poland@rezidor.com](mailto:groupdesk.poland@rezidor.com)  
[radissonblu.pl](http://radissonblu.pl)



## Samochód marzeń

Rolls-Royce

### MODEL SZYTY NA MIARĘ

Podobno wyobraźnia ludzka nie zna granic. Wiedzą o tym doskonale pracownicy fabryki Rolls-Royce, którzy mogą godzinami opowiadać o najbardziej nieprawdopodobnych wymaganiach swoich klientów. Każdy właściciel tego auta może stać się po części jego projektantem, a projektant – powiernikiem wspomnień i marzeń.

– Program Bespoke w niepowtarzalny sposób łączy w sobie nowoczesność z tradycją – mówi Matt Danton, projektant z Bespoke. Najciekawsze inspiracje dla naszych projektów pochodzą z opowieści, którymi dzielą się z nami klienci. U podstaw programu leży chęć wyróżnienia się, przywództwa i nietuzinkowego wyrażenia własnego charakteru, gdzie samochód odgrywa kluczową rolę, a pełne zademonstrowanie odpowiedniego wycucia stylu jest możliwe tylko wtedy, gdy auto jest uszyte na miarę. Niemal wszystkie egzemplarze Phantomów oraz większość aut Ghost i Wraith, które opuszczają fabrykę Rolls-Royce'a w Goodwood, są wyposażone w elementy przygotowane zgodnie z programem Bespoke. W ostatnich latach również sama marka Rolls-Royce postanowiła uszyć kilka modeli w oparciu o swoje dziedzictwo. Tak powstały limitowane kolekcje, np. Phantom Coupé Aviator. Wyprodukowany w liczbie 35 sztuk model jest inspirowany napędzanym silnikami Rolls-Royce'a samolotem S6B, który w latach 1931-1933 okazał się najlepszy w zmaganiach o Puchar Schneidera. Swoją wkład w wygląd tego auta miał jeden z założycieli marki Charles Rolls, pionier lotnictwa oraz pierwszy człowiek, który dwukrotnie przeleciał nad kanałem La Manche.

## Aksesoria

### OCHNIK w podróży

#### WALIZKI DLA KAŻDEGO

OCHNIK kocha podróże, te bliskie i te dalekie, solo i w duecie. Z myślą o wszystkich poszukujących wiernego towarzysza niezapomnianych eskapad OCHNIK przygotował bogatą ofertę wysokiej jakości walizek. Małe i duże, twarde i miękkie, klasycznie ciemne i soczyście kolorowe – wszystkie spełniają oczekiwania nawet najbardziej wymagających klientów. W ofercie marki znajdują się zarówno miękkie walizki nylonowe, jak i odporne na uszkodzenia walizki



**twarde wykonane z różnych materiałów: poliwęglanu, polipropylenu oraz tworzywa ABS. Nieważny jest kierunek, czas ani cel wyprawy – walizki OCHNIK sprawdzą się podczas każdego wyjazdu. Ceny już od 199,90 zł.**

**OCHNIK posiada sieć 78 salonów firmowych w najbardziej prestiżowych centrach handlowych w całej Polsce, prowadzi także sprzedaż za pośrednictwem Internetu oraz działu sprzedaży B2B, oferującego produkty klientom korporacyjnym oraz instytucjonalnym. Każdego sezonu marka OCHNIK oferuje bogatą kolekcję skórzanych kurtek, kożuchów, płaszczy, spodni i sukienek oraz szeroką gamę galanterii i akcesoriów.**



## Uroda

### Body Sculptor

#### SYLWETKA IDEALNA

W Warszawie powstał nowy salon Body Clinique, w którym można wymodelować sylwetkę tak, aby stała się idealna. Podczas jego otwarcia zaproszeni goście mieli okazję zapoznać się z zabiegami wykonywanymi przy pomocy najnowocześniejszych urządzeń medycznych z zakresu modelowania, ujędrniania i wyszczuplania ciała. Jednym z nich jest urządzenie Body Sculptor, pozwalające zredukować nie tylko cellulit, lecz także trzewną tkankę tłuszczową – co jest absolutną nowością – a także zmniejszyć obwód talii czy pozbyć się nadmiernej ilości wody zgromadzonej przez organizm. Klinika jest pierwszą w Polsce i jedyną w Warszawie posiadającą taki sprzęt. Zaproszeni goście podziwiali również rezultaty zabiegów kriolipolizy oraz Venus, które są hitem wśród gwiazd Hollywood, pragnących osiągnąć spektakularny efekt liftingu bez skalpela. Gościem specjalnym wydarzenia był DJ Adamus, który zaufał ekipie Body Clinique i poddał się metamorfozie. Przy lampce prosecco i w domowej atmosferze otwarcie Body Clinique świętowali również przedstawiciele mediów, osoby ze świata filmu, muzyki i mody oraz stałe klientki.





# Business Traveller Poland

5 LAT  
NA POLSKIM RYNKU

10 ŚWIATOWYCH EDYCJI



*Magazyn dla podróżujących biznesmenów i travel managerów.  
Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o podróży ...*





# SEN JAK MARZENIE

Nasza brytyjska korespondentka **Sally Brown** sprawdziła, w jaki sposób branża turystyczna stara się pomóc podróżującym biznesmenom w walce z długoterminowymi skutkami braku snu.



**N**ajnowsze badania wykazują, że regularny brak snu może w dłuższej perspektywie niekorzystnie wpłynąć zarówno na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychikę. Obecnie śpimy średnio o dwie godziny krócej niż pół wieku temu. Według ostatnich testów przeprowadzonych na zlecenie firmy ubezpieczeniowej Direct Line aż 48 proc. badanych stwierdziło, że potrzebuje ośmiu godzin snu dziennie, chociaż aż dwie trzecie z nich sypia jedynie sześć godzin. Osoby często podróżujące nierzadko śpią jeszcze krócej.

Brak snu wpływa negatywnie na zdolność koncentracji i umiejętność właściwego podejmowania decyzji. Jesteśmy bardziej rozdrażnieni, czego skutki odczuwają najczęściej nasi krewni i podwładni. W dłuższej perspektywie brak snu zwiększa ryzyko zachorowania na wiele poważnych chorób.

– Częste podróże mogą wywoływać zaburzenia dwóch elementów cyklu snu – tzw. homeostazy snu, dzięki której odczuwamy senność, oraz zegara biologicznego, czyli

rytmu okołodobowego – twierdzi prof. Jason Ellis, dyrektor Centrum Badań nad Snem na Uniwersytecie Northumbrii.

Nowe badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Surrey wykazały, że rozregulowany zegar biologiczny ma negatywny wpływ na ponad 700 genów, zakłócając wiele procesów metabolicznych, łącznie ze zdolnością komórek do regeneracji i sposobem reakcji organizmu na stres. To wyjaśnia, dlaczego – według badań Centrum Medycyny Snu na Uniwersytecie Waszyngtońskim – regularne zaburzenia snu zwiększają ryzyko depresji, zachorowania na raka i choroby serca. Naukowcy z Uniwersytetu w Chicago odkryli, że osoby, u których zredukowano sen do czterech godzin dziennie, już po paru dniach zaczęły mieć problem z przetwarzaniem glukozy, tak jak dzieje się to we wczesnym stadium cukrzycy.

– Zmuszając organizm do aktywnego działania w czasie, gdy powinien odpoczywać, przeciążamy go często do granic możliwości – mówi prof. Ellis. – Z naszych

badani, przeprowadzonych na pracownikach zmianowych, wiemy, że to prosta droga do poważnych problemów zdrowotnych.

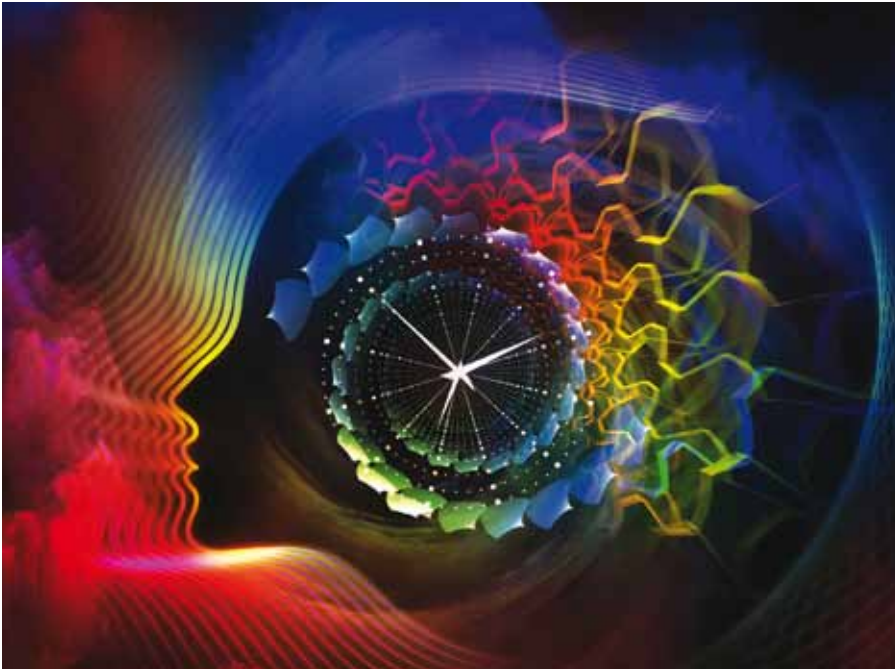
Naukowcy odkryli, że sen w pewnym sensie oczyszcza mózg. Wyniki najnowszych badań przeprowadzonych w Centrum Medycznym na Uniwersytecie w Rochester wskazują, że sen pomaga niejako wypłukać z mózgu złe produkty przemiany materii, takie jak beta-amyloid, czyli białko odpowiedzialne za chorobę Alzheimera. Na szczęście firmy zaczynają poważnie traktować to zagadnienie, o czym przekonuje fizjolog Guy Meadows, dyrektor kliniczny Szkoły Snu ([thesleepschool.org](http://thesleepschool.org)).

– Jestem pewien, że minie jeszcze sporo czasu, zanim w pełni docenimy znaczenie i rolę snu, jaką odgrywa on w naszym życiu. Jednakże z moich rozmów z dyrektorami działów personalnych największych firm wnioskuję, że poprawa jakości snu pracowników jest dla nich obecnie równie ważna jak zmniejszenie stresu w pracy – przekonuje Meadows.



Obecnie śpimy średnio o dwie godziny krócej niż pół wieku temu. Brak snu wpływa negatywnie na zdolność koncentracji i umiejętność właściwego podejmowania decyzji.





Meadows jest twórcą programu dla firm o nazwie Sleep to Perform ('śpij, aby działać'), na który składają się seminaria, webinary oraz coaching dla pracowników, którzy potrzebują porad dotyczących snu. Jak można się domyślać, wielu z nich to osoby często podróżujące służbowo.

– Moje problemy ze snem zaczęły się 30 lat temu, odkąd zacząłem podróżować w interesach. Do niedawna jedynym skutecznym rozwiązaniem było łykanie tabletek nasennych, ale rok temu znalazłem dużo lepszy sposób, którym jest joga – opowiada jeden z członków internetowego forum brytyjskiej edycji naszego pisma.

Problemy ze snem mogą trwać także po powrocie z podróży.

– Wystarczą dwa tygodnie zakłóconego snu, by doszło do długoterminowych zaburzeń – przekonuje Ellis. – Wtedy nawet już po powrocie do domu budzimy się w środku nocy lub mamy problemy z zaśnięciem.

Co można zrobić w sytuacji, gdy praca zakłóca nasz sen? Według najnowszych badań przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii jeden na dziesięciu Brytyjczyków regularnie zażywa pigułki nasenne.

– Około 90 proc. moich pacjentów cierpiących na bezsenność sięga po tabletki. Większość uzależnia się od nich, choć wkrótce mają szansę przekonać się, że środki te nie gwarantują dobrego snu – mówi Meadows.

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim wykazały, że nawet sporadyczne zażywanie leków nasennych jest tak szkodliwe dla zdrowia jak palenie tytoniu, zwiększając ryzyko przedwczesnej śmierci co najmniej trzykrotnie. Meadows

nie jest również zwolennikiem innych przyspieszaczy snu. – Sen jest naturalnym procesem fizjologicznym, którego nie da się kontrolować, więc stosowanie takich sposobów, jak ciepłe kąpiele, pigułki czy alkohol, może jedynie pogłębić nasz stres, gdy metody te okażą się nieskuteczne – wyjaśnia.

Zamiast tego radzi, by wieczorem unikać spożywania alkoholu i napojów z wysoką zawartością kofeiny, a także kłaść się spać i wstawać o mniej więcej tej samej porze każdego dnia. Jak na ironię, często najlepszy sen przychodzi wtedy, gdy rezygnujemy z walki o to, by dobrze się wyspać.

– Klucz tkwi w zmianie sposobu naszego myślenia. Zamiast usilnie starać się przeciwdziałać bezsenności, spróbujmy przestać o niej myśleć, a sen w końcu nadejdzie – przekonuje Meadows.

Jak widać, walka o dobrą jakość naszego snu jest inwestycją w nasze zdrowie fizyczne oraz dobre samopoczucie. Dobry sen przyczyni się także do zwiększenia naszej wydajności. A to argument, który z pewnością przemówi do każdego biznesmena.

## INICJATYWY BRANŻY

Hotele i linie lotnicze również zaczynają rozumieć, jak ważny dla ich klientów jest sen. Oto kilka rozwiązań, które poprawią komfort naszego odpoczynku.

● **Lepsze łóżka** Marka Westin, należąca do grupy Starwood, była pionierem na tym polu. Już w 1999 r. wprowadziła do swoich obiektów łóżko o nazwie Heavenly Bed. Westin posiada także sklep oferujący materace wykonane na zamówienie (ok. 9300 zł za materac na łóżko king size), poduszki oraz

## Czas na sen

### MONITORY SNU

#### WITHINGS AURA

**Cena:** 250 funtów (ok. 1300 zł); [withings.co.uk](http://withings.co.uk)  
Firma Withings oferuje zaawansowany zestaw o nazwie Aura, który potrafi zarejestrować każdy najmniejszy szczegół naszego snu. Czujnik, który wkładamy pod materac, monitoruje ruchy ciała, tętno i cykle oddychania, natomiast urządzenie znajdujące się obok łóżka rejestruje dźwięki, mierzy temperaturę i natężenie światła, a także działa jako skuteczny usypiacz i budzik. Można także odtwarzać przez niego muzykę zapisaną w telefonie.

#### JAWBONE UP 24

**Cena:** 125 funtów (ok. 650 zł); [jawbone.com](http://jawbone.com)  
Ta smukła opaska na nadgarstek monitoruje naszą aktywność i sen, a następnie analizuje dane w specjalnej aplikacji. Posiada także kilka sprytnych funkcji. Na przykład, jeśli przed snem zapomnimy nacisnąć przycisk „sleep”, możemy najazutrz poinformować aplikację, o której godzinie tak naprawdę poszliśmy spać, dzięki czemu wyniki analizy będą wiarygodne.



#### BASIS CARBON STEEL EDITION

**Cena:** 150 dol. (ok. 490 zł); [mybasis.com](http://mybasis.com)  
Ten monitor aktywności fizycznej jest urządzeniem mierzącym m.in. tętno, potliwość, temperaturę skóry oraz ruch. Zapewnia szczegółową analizę naszego snu, pomiar stresu, a także poziom sprawności fizycznej. Twórcy Basis Carbon twierdzą, iż jest to jedyna opaska, która potrafi wykrywać sen REM, a także oceniać głębokość naszej drzemki.

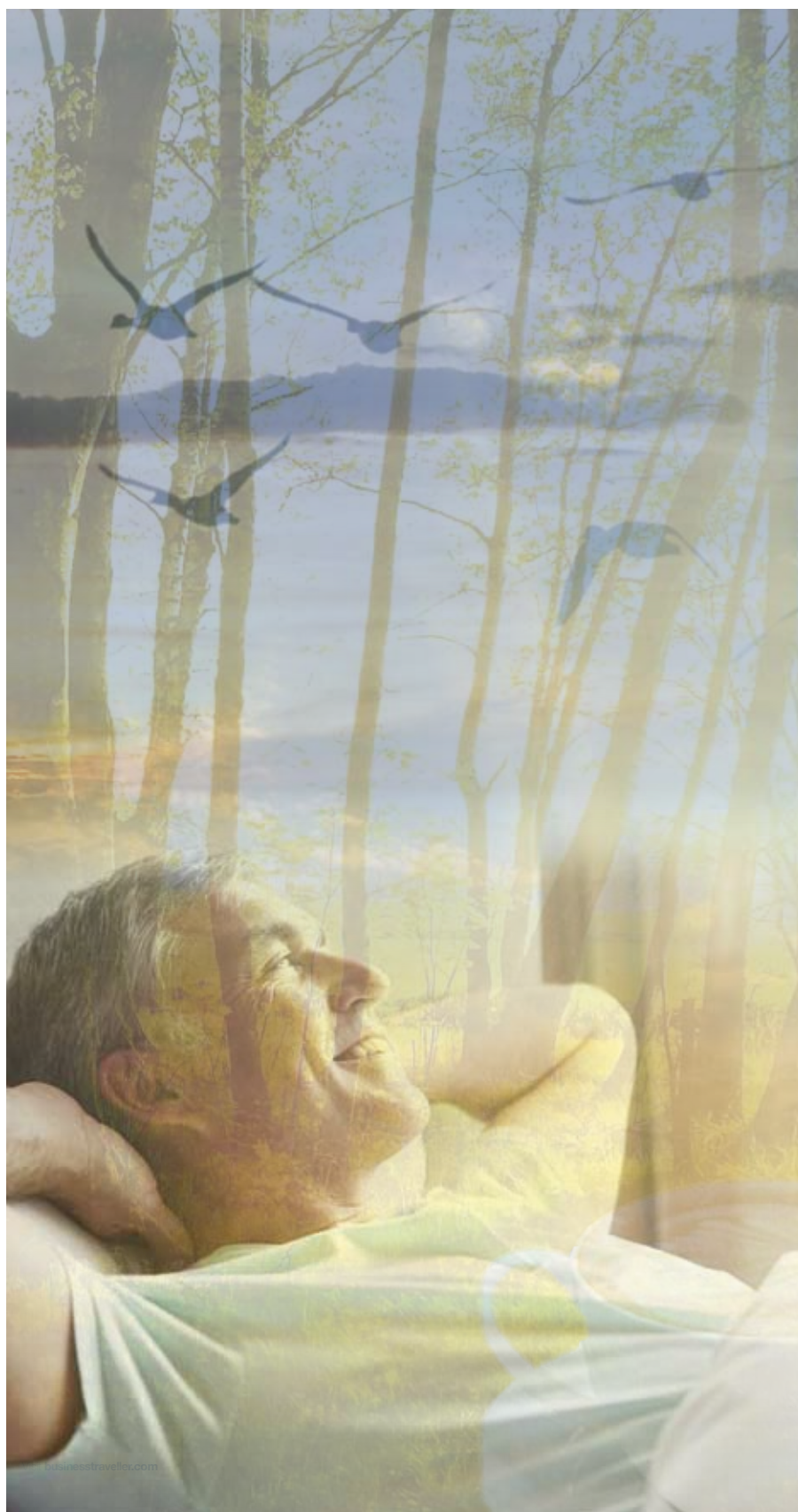


#### GARMIN VIVOFIT

**Cena:** 100 funtów (ok. 530 zł); [garmin.com](http://garmin.com)  
To kolejna opaska monitorująca sen. Po naciśnięciu przycisku opaska przechodzi w tryb nocny, monitorując nasze ruchy podczas snu, by nad ranem zaprezentować nam wykres z danymi.

#### POLAR LOOP

**Cena:** 85 funtów (ok. 450 zł); [polarloop.com](http://polarloop.com)  
Firma Polar, która jest znana głównie z pulsometrów na klatkę piersiową, stworzyła także własną opaskę, która monitoruje naszą aktywność zarówno w dzień, jak i w nocy. Nad ranem możemy skorzystać z aplikacji Polar Flow lub wejść na stronę internetową, aby sprawdzić, jak kształtował się nasz sen.



Walka o dobrą jakość naszego snu jest inwestycją w nasze zdrowie fizyczne oraz dobre samopoczucie.

pościel z bawełny wysokiej jakości (ceny zestawów zaczynają się od ok. 4500 zł); [westinstore.com](http://westinstore.com)

Sieć Four Seasons zaproponowała swoim gościom materace wypełnione pianką Gel Touch, która pochłania ciepło i reguluje temperaturę ciała. W zależności od upodobań klienci mogą wybrać miękką, średnią lub twardą nakładkę na materac. Nowe łóżka są już dostępne w większości amerykańskich hoteli. W pozostałych krajach proces wymiany potrwa jeszcze kilka lat. Łóżka sprzedawane są także indywidualnym klientom; [fourseasons.com](http://fourseasons.com)

Linie Etihad Airways połączyły siły z Amerykańskim Centrum Psychiatrii i Neurologii w Abu Dhabi w celu opracowania nowych rozwiązań w kwestii snu. Dzięki temu w kabinach Klasy Pierwszej przewoźnika z Bliskiego Wschodu znajdziemy materace wykonane z kauczuku, drzewa hewea, bawełnianą pościel oraz kołdry puchowe; [etihad.com/comfortzone](http://etihad.com/comfortzone)

● **Poduszki na zamówienie** Okazuje się, że poduszkowe menu oferowane w niektórych hotelach to nie fanaberia. Specjaliści są zdania, że nieodpowiednia poduszka może zaburzyć naturalną krzywiznę kręgosłupa i utrudnić spokojny sen. Jednym z rozwiązań tego problemu może być zakup poduszki wykonanej na zamówienie przez kręgarza Sammy'ego Margo. Wystarczy wypełnić ankietę, w której podajemy naszą ulubioną pozycję podczas snu oraz wymiary ciała; cena ok. 80 zł; [goodsleepexpert.co.uk](http://goodsleepexpert.co.uk)

Alternatywą jest bogata oferta poduszek dostępnych w większości luksusowych marek hotelowych. Na przykład w hotelu Dorsett Grand Labuan w Malezji możemy wybrać poduszkę wodną, magnetyczną lub... grającą; [dorsethotels.com](http://dorsethotels.com)

● **Diety** Produkty, jakie spożywamy w ciągu dnia, również mogą poprawić jakość naszego snu, regulując poziom cukru we krwi. Londyński hotel Corinthia oferuje specjalne menu na sen. Znajdziemy w nim m.in. burgera z indyka z serem pleśniowym i młodym szpinakiem, który obfituje w tryptofan (z niego powstaje hormon snu – melatonina). Nie brakuje tu także potraw bogatych w magnez, takich jak ciepłe szparagi w sosie holenderskim, prażone nasiona słonecznika, owoce physalisu (miechunki) oraz czerwona botwina – na rozluźnienie mięśni. Menu jest dostępne dla gości, którzy wybiorą dwudniową opcję Sleep Retreat, która obejmuje także zabiegi w spa; [corinthia.com](http://corinthia.com)

● **Senny coaching** Hotel Crowne Plaza oferuje swoim gościom darmowe podcasty z wykładami znanego eksperta ds. snu, doktora Chrisa Idzikowskiego; [crowneplaza.com](http://crowneplaza.com)



POLSKIE LINIE LOTNICZE

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER

85

ANNIVERSARY  
SINCE 1929



## Wyższa klasa prywatności

Większa prywatność w końcu znalazła swoje miejsce! Wybierz LOT Business Class z gwarancją w pełni rozkładanych foteli na trasach międzykontynentalnych lub wolnego miejsca obok na lotach krótkodystansowych. Poznaj wszystkie zalety podróżowania klasą biznes na [lot.com](http://lot.com).

[lot.com](http://lot.com)

*Ty wyznaczasz kierunek*

## Pora wstać

### BUDZIKI ŚWIETLNE

#### PHILIPS

**Cena:** 130 funtów (ok. 700 zł); [philips.co.uk](http://philips.co.uk)  
To najbardziej zaawansowany model z linii budzików świetlnych, oferujący tzw. kolorową symulację wschodu słońca. Gdy nadchodzi pora wstawania, budzik emituje światło, którego barwa zmienia się od czerwonej przez pomarańczową do jasnożółtej. Użytkownik może wybrać, jak szybko ma pojawić się wirtualne słońce – zakres czasu to 20-40 minut. Światłu może towarzyszyć jeden z pięciu naturalnych dźwięków, takich jak śpiew ptaków lub radio. Budzik posiada dwa oddzielne alarmy oraz przycisk drzemki, dzięki któremu będziemy mogli przedłużyć nasz sen o 9 minut. Niestety urządzenie nie posiada wejścia na kartę pamięci ani możliwości podłączenia telefonu, co uniemożliwia budzenie się do dźwięków naszej ulubionej muzyki.

#### OREGON SCIENTIFIC ILLUMI

**Cena:** 170 funtów (ok. 900 zł); [oregonscientific.co.uk](http://oregonscientific.co.uk)

Budzik ten można połączyć z komórką przez port USB, nie tylko po to, by odtwarzać muzykę, ale również, aby sterować całym urządzeniem. Służy do tego aplikacja Illumisleep (dostępna na systemy iOS i Android), która może również monitorować nasz sen, wykorzystując w tym celu akcelerometr telefonu. Dzięki temu po podłączeniu urządzenia do smartfona budzące nas światło zapala się nie o wyznaczoną przez nas porę, ale w optymalnym momencie naszego snu. Możemy obudzić się do dźwięków radia, muzyki z telefonu lub sześciu kojących kombinacji dźwięków i kolorów, łącznie z symulacją światła słonecznego.

#### PURE TWILIGHT

**Cena:** 140 funtów (ok. 750 zł); [pure.com](http://pure.com)  
Dzięki Pure Twilight możemy obudzić się do dźwięków radia, wbudowanych w urządzenie kołysanek lub relaksujących odgłosów takich jak las lub dzwonki wietrzne. Jakość dźwięku i interfejs użytkownika są wyśmienite. Oczywiście, jak przystało na budzik świetlny, sześć wbudowanych diod LED oferuje takie tryby pracy, jak: gwiazdna noc, symulacja świtu, nastrojowe oświetlenie lub lampka do czytania. Użytkownik może ustawić cztery różne alarmy, a gniazdo USB zapewnia nam dostęp do muzyki ze smartfona i opcję ładowania urządzeń mobilnych. To prawdziwy radio-budzik XXI w.!



Niedawno zaprezentowano prysznic fotonowy stworzony przez neurobiologa Russella Fostera. Wypełniona światłem kabina ma za zadanie resetować nasz zegar biologiczny i eliminować jet lag.

Jason Ellis z Uniwersytetu Northumbrii organizuje specjalistyczne wyjazdy do brytyjskich kurortów spa sieci Champney, podczas których pomaga klientom zidentyfikować przyczyny ich problemów ze snem i ustala optymalną dla nich liczbę godzin snu dziennie; [champneys.com](http://champneys.com)

● **Lotniskowa drzemka** Lotnisko Changi w Singapurze posiada darmowe miejsca do odpoczynku z rozkładanymi fotelami; [changiairport.com](http://changiairport.com)

Na terminalu 3 międzynarodowego lotniska w Abu Dhabi można skorzystać z boksów Go Sleep, które wynajmuje się na godziny (jedna godzina to koszt 25-40 zł). W każdym boksie znajduje się rozkładany fotel, skrytka na bagaż, Wi-Fi oraz gniazdko elektryczne; [abudhabiairport.ae](http://abudhabiairport.ae), [gosleep.aero](http://gosleep.aero)

W terminalu 1 na lotnisku w Dubaju znajduje się 10 dźwiękoszczelnych boksów Snoozecubes, które można wynająć na godziny (jedna godzina to ok. 60 zł). Każdy boks posiada pełnowymiarowy materac, telewizor, oraz Wi-Fi; [snoozecube.com](http://snoozecube.com)

Na lotnisku Szeremietiewo w Moskwie znajdują się domki o powierzchni 4 mkw., w których mieszczą się łóżka piętrowe. Można je wynająć na minimum 30 minut; [sleepbox.co.uk](http://sleepbox.co.uk)

Boksy Napcabs na lotnisku w Monachium oraz Sams Snooze at my Space na lotnisku Indira Gandhi International w Delhi rezerwuje się na godziny, natomiast kabiny Yotel w terminalu lotniska Gatwick i na T4 na Heathrow można wynająć na co najmniej

cztery godziny; [nabcabs.com](http://nabcabs.com), [newdelhiairport.in](http://newdelhiairport.in), [yotel.com](http://yotel.com)

● **Konsjerż sypialny** W hotelu Montcalm w Londynie goście mogą skorzystać z usług konsjerż sypialnego, który pomoże dobrać właściwą poduszkę, przyniesie napój przed snem, a także upewni się, że pokój jest odpowiednio zaciemniony i panuje w nim właściwa temperatura; [themontcalm.com](http://themontcalm.com)

Hotel Benjamin w Nowym Jorku wkrótce zainstaluje w pokojach tzw. szumiące maszyny, które zagłuszają dźwięki dochodzące z zewnątrz. Można tu także zamówić specjalny zabieg spa ułatwiający zasypianie; [thebenjamin.com](http://thebenjamin.com)

W hotelu Westin na Times Square w Nowym Jorku goście mogą zamówić specjalne telefoniczne powiadomienie, które przypomni im, że przyszedł już czas na sen; [westinnymedia.com](http://westinnymedia.com)

● **Ciche piętra** Coraz więcej hoteli tworzy tzw. ciche piętra lub piętra tylko dla biznesu. Hotele Crowne Plaza posiadają specjalne strefy, do których od niedzieli do czwartku nie mają wstępu dzieci oraz goście z zewnątrz. W pokojach znajdziemy także dźwiękoszczelne ściany i wezgłowania łóżek, poduszki zapobiegające chrapaniu i szumiące maszyny; [crowneplaza.com](http://crowneplaza.com)

#### DZIWNE WYNAŁAZKI

Delta Air Lines zaprezentowały niedawno prototyp prysznic fotonowego stworzonego przez neurobiologa Russella Fostera z Uniwersytetu Oksfordzkiego. Wypełniona



POLSKIE LINIE LOTNICZE

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER

85  
ANNIVERSARY  
SINCE 1929

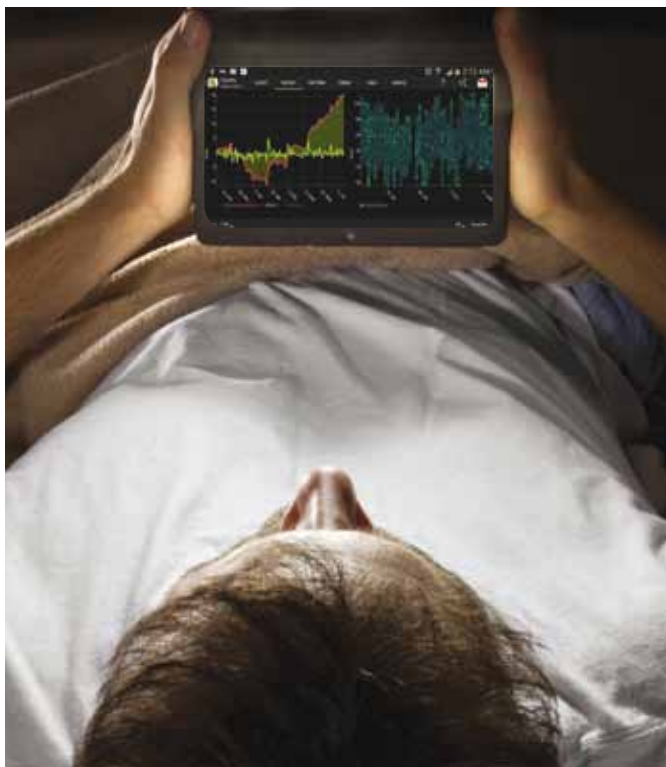


## Komfort stał się ekonomiczny

Poznaj LOT Premium Class i LOT Economy Plus - nowe taryfy podwyższonego komfortu z priorytetową odprawą, boardingiem i pierwszeństwem odbioru bagażu. Teraz komfort klasy wyższej w cenie, na którą Cię stać.

[lot.com](http://lot.com)

*Ty wyznaczasz kierunek*



Aplikacje monitorują sen użytkownika, a także mierzą jego ruchy, korzystając z akcelerometru w smartfonie. Pomagają również zasnąć, wydając kojące dźwięki.



światłem kabina ma za zadanie resetować nasz zegar biologiczny i eliminować jet lag; [fastcreate.com](http://fastcreate.com), [delta.com](http://delta.com)

British Airways testują tzw. koc szczęścia wyposażony w neuroczujniki mierzące fale mózgowie i zmieniający kolor z czerwonego na niebieski – w zależności od samopoczucia pasażera. Dzięki temu personel pokładowy będzie mógł na bieżąco monitorować potrzeby podróżnych; [ba.com](http://ba.com)

## GADŻETY NA SEN

Caramel Quin opisuje najnowsze gadżety i aplikacje, dzięki którym możemy kontrolować długość i jakość snu.

● **Sleep Genius** (darmowa; iOS i Android) [sleepgenius.com](http://sleepgenius.com)

Ta niewielka aplikacja monitoruje sen użytkownika, a także mierzy jego ruchy, korzystając z akcelerometru w smartfonie. Pomaga również zasnąć, wydając kojące dźwięki. Delikatnie budzi ze snu i oferuje zestaw ćwiczeń relaksacyjnych dla zestresowanych.

● **Sleep Cycle** (darmowa; iOS i Android) [sleepcycle.com](http://sleepcycle.com)

Aplikacja ta monitoruje za pomocą akcelerometru nasz sen, dostarczając wielu cennych informacji dotyczących jego jakości i budząc nas w optymalnym momencie. Oblicza także przeciętną jakość snu (wyrażoną procentowo) oraz mierzy czas, jaki średnio spędzamy w łóżku.

● **Dream: ON** (darmowa; iOS) [dreamonapp.com](http://dreamonapp.com)

Aplikacja ta pomaga nam wybrać temat snu, a także wspiera świadomy sen. Monitoruje naszą nocną aktywność oraz odgrywa wybrany temat: od cichego ogrodu po dziki zachód, w momencie, gdy nasza podświadomość jest najbardziej podatna na sugestie.

● **Sleep as Android** (darmowa; Android) Pomaga zasnąć za pomocą relaksujących dźwięków, monitoruje fazy snu i budzi nas naturalnymi odgłosami, gdy znajdujemy się w fazie lekkiego snu. Wykrywa także chrapanie i próbuje je przerwać za pomocą dźwięku kliknięcia.

● **Relax Melodies** (darmowa; iOS i Android) [ipnossoft.com](http://ipnossoft.com)

Aplikacja pozwala nam tworzyć własną relaksacyjną ścieżkę dźwiękową dzięki opcji łączenia dźwięków i melodii. Warto z nią poeksperymentować, aby dowiedzieć się, co bardziej koi nasze zmysły: odgłosy burzy, śpiewy małp czy może mruczenie kota.

● **Sleep Time** (darmowa; iOS i Android) [azumio.com](http://azumio.com)

To, co wyróżnia tę aplikację monitorującą sen i opracowaną z pomocą Uniwersytetu Stanforda, to jej wyjątkowe dźwięki. Mamy tu ogromny wybór naturalnych odgłosów, które mogą ukołysać nas do snu lub obudzić ze słodkiej drzemki.

● **MotionX 24/7** (3,7 zł; iOS) [motionx.com](http://motionx.com)

Aplikacja ta posiada wszystkie typowe funkcje monitorowania snu, ale dodatkowo potrafi optycznie mierzyć tętno z palca (wykorzystując w tym celu aparat iPhone'a),

znajdując korelacje między naszym snem i tętnem spoczynkowym.

● **Entrain** (darmowa; iOS) [itunes.apple.com](http://itunes.apple.com)

Ta sprytna aplikacja opracowana na Uniwersytecie w Michigan podpowiada nam, jak manipulować wystawianiem się na działanie promieni słonecznych, aby oszukać zegar biologiczny i umożliwić lepsze dopasowanie do nowej strefy czasowej. Po wpisaniu miejsca, do którego się udajemy, aplikacja projektuje harmonogram naszej ekspozycji na światło, dzięki czemu możemy uniknąć efektu jet lagu.

● **SleepBot** (darmowa; iOS i Android) [mysleepbot.com](http://mysleepbot.com)

To kolejny inteligentny budzik, który kontroluje rytm snu i wybudza nas w odpowiednim czasie i w najłagodniejszy sposób. W środku znajdziemy sporą bibliotekę dźwięków, pozwalających również na relaks przed snem. Aplikacja nagrywa też dźwięki, dzięki czemu szybko dowiemy się, kto chrapie, a kto maćczy przez sen.

● **SleepRate** (80 dol., ok. 260 zł; iOS) [sleeprate.com](http://sleeprate.com)

Jeśli źle śpiamy, problem ten może mieć głębsze podłoże. Ta dość droga aplikacja (pełen zestaw kosztuje 100 dol.) do właściwego działania wymaga monitora pracy serca Polar H7. Wykorzystuje ona kognitywno-behawioralną terapię bezsenności opracowaną przez Uniwersytet Stanforda, w dzień monitorując nasze myśli i emocje, a w nocy nasz sen.



175 lat morskich podróży



zaufaj naszemu doświadczeniu



Morze Śródziemne ♦ Karaiby ♦ Fjordy Norweskie ♦ Azja ♦ Kanał Panamski ♦ Dubaj i Emiraty ♦ Dookoła Świata  
Australia i Nowa Zelandia ♦ Hawaje ♦ Ameryka Południowa ♦ Alaska ♦ Transatlantyki

Na Rejsy.pl oferujemy 22 linie oceaniczne, ponad 4000 rejsów i 70 000 kabin do wyboru!



Marco Polo Travel Sp. z o.o.  
ul. Woronicza 15  
02-625 Warszawa

Tel: 22 492 77 90  
Fax: 22 567 31 01  
E-mail: info@rejsy.pl

[www.rejsy.pl](http://www.rejsy.pl)



# KURORT SONEVA FUSHI



## KONTAKT

Soneva Fushi  
Kunfunadhoo Island  
Atol Baa  
Republika Malediwów  
reservations-fushi@soneva.com  
tel.: +960 660 0304  
www.soneva.com

## POŁOŻENIE

Soneva Fushi – pierwszy na Malediwach kurort w stylu Robinsona Cruzoe – mieści się na prywatnej tropikalnej wyspie Kunfunadhoo, będącej częścią atolu Baa. Można tam dotrzeć w 30 minut samolotem wodnym z lotniska Male International, natomiast goście przybywający na Malediwy wieczorem korzystają z usług lokalnego przewoźnika wylatującego z lotniska Dharavandhoo.

## KONCEPCJA

Licząca 1400 metrów długości i 400 metrów szerokości Kunfunadhoo jest jedną z największych wysp na Malediwach. Oprócz krystalicznie czystej wody, białych plaż i tropikalnego klimatu miejsce to wyróżnia

wspaniała roślinność. Zbudowane u wybrzeży oceanu wille schowane są w bujnej zieleni, zapewniając ich gościom pełną prywatność. Kurort Soneva Fushi przypomina sielankową osadę rodem z powieści o Robinsonie Cruzoe z tą różnicą, że tutaj wszystkie wygodności są na wyciągnięcie ręki. Niewątpliwym atutem tego miejsca jest jego oddalenie od cywilizacji. Zgodnie z mottem: „No News, No Shoes” – nie ma tu dostępu do gazet ani telewizji, a goście są zachęceni do chodzenia boso. Już w recepcji buty są pakowane do specjalnych worków, a następnie dostarczane są do willi. Każdy z gości dostaje rower – najlepszy środek lokomocji na wyspie.

Soneva Fushi jest flagowym kurortem The Soneva Group –

światowego lidera branży luksusowych ośrodków przyjaznych środowisku. The Soneva Group powstała w lutym 2012 r., po tym jak Sonu Shivdasani – założyciel firmy Six Senses Resorts & Spas – postanowił sprzedać kurorty Six Senses oraz Evason. Podstawą działania Soneva Fushi jest filozofia slow life (sustainable – local – organic – wellness learning – inspiring – fun – experiences (ekologia – lokalność – organiczność – wellness – inspiracje – zabawa – doświadczenia)).

## WILLE

Kurort składa się z 65 willi. Każda posiada własny wydzielony kawałek plaży, a wiele z nich także prywatne baseny. Łazienki z wanną, prysznicem i podwójną



umywalką wraz z dużym wiszącym lustrem znajdują się na zewnątrz, w prywatnym ogrodzie. Wille są wyposażone w wentylator sufitowy, klimatyzację, minibar, sejf, odtwarzacz DVD, system Hi-Fi Bose ze stacją dokującą dla prywatnych ipodów oraz ipod z preinstalowanymi 500 filmami. Na życzenie gości willa może mieć dostęp do Wi-Fi. Oferowana jest również pomoc prywatnego kamerdynera – Piętaszka.

Wille mają różną powierzchnię, począwszy od Villi Cruzoe – 235 mkw. (w tym powierzchnia wewnętrzna 64 mkw.), składającej się z jednej sypialni, łazienki i tarasu, poprzez Villę Soneva Fushi z dwiema sypialniami i basenem o łącznej powierzchni 395 mkw. (wewnętrzna 112 mkw.) aż po Villę Jungle Reserve o powierzchni całkowitej 1720 mkw. (wewnątrz 375 mkw.) oraz dużym basenem z wodą morską. Jest usytuowana przy plaży, z wejściem przez foyer. Znajdują się w niej cztery przestronne sypialnie z łózkami typu king size, trzy łazienki w ogrodzie z dużymi wannami i oddzielnymi prysznicami, duży pokój dzienny z sofami i 55-calowym telewizorem plazmowym Sony, jadalnia, pływający stół dla 10 osób, prywatne spa a także biblioteka i piwniczka z winami.

## RESTAURACJE I BARY

Kuchnia jest mocnym atutem Soneva Fushi. Od menu dla smakoszy czerpiącego z różnych kultur po dania organiczne, proste potrawy z grilla lub wyszukane przysmaki. Jest ona oparta na produktach pochodzących z własnych upraw i połowów, które kucharze przemieniają w prawdziwe dzieła sztuki. Całości dopełniają świetne wina, bo warto podkreślić, że kurort słynie z asortymentu ponad 700 wyśmienitych win. Mniej więcej połowa z nich to wina organiczne lub biodynamiczne. Każdego poranka stoły restauracji Mihiree Mitha dosłownie uginają się od owoców, klasycznych potraw,



Kurort Soneva Fushi przypomina sielankową osadę rodem z powieści o Robinsonie Cruzoe z tą różnicą, że tutaj wszystkie wygody są na wyciągnięcie ręki.



ciekawie skomponowanych soków i ogromnego wyboru dań kuchni azjatyckiej, łącznie z malediowskimi specjałami gotowanymi w otwartej kuchni. Warto także powrócić tu na lunch, by spróbować sałatek z organicznego ogrodu, świeżo złowionych ryb, sushi oraz pizzy z pieca opalanego drewnem.

Nine to restauracja oferująca przepyszne menu stworzone na bazie dziewięciu różnych metod gotowania, takich jak: gotowanie na parze, gotowanie we wrzątku, smażenie, duszenie, pieczenie, grillowanie, podsmażanie, gotowanie w garnku i w piecu ziemnym. Fresh in the

Garden, otoczona tropikalnymi bananowcami, oferuje gościom przepiękny widok na morze i wysublimowane zachody słońca. Produkty, świeżo zebrane z ekologicznego ogrodu, służą kucharzom jako składniki dań inspirowanych kuchnią śródziemnomorską. So Hot and So Cool to miejsce, gdzie można skosztować 60 smaków domowych lodów i sorbetów. Trzeba się też wybrać do pobliskiej manufaktury czekolady otwartej od południa do późnych godzin wieczornych, oferującej czekoladki wytwarzane ręcznie przez najlepszych cukierników. W lokalu So Delicate przez

cały dzień można skosztować wyśmienitych wędlin, serów i przetworów. Do By the Beach warto wybrać się dla specjałów kuchni japońskiej i koreańskiej, serwowanych przy oświetlonych świecami stolikach – tuż nad brzegiem morza.

By the Bar posiada jedną z najbogatszych ofert koktajli, alkoholi i likierów na Malediwach. To oaza spokoju, w której można poczytać, zrelaksować się po zabiegach spa lub zagrać w snookera i gry planszowe. Goście mogą tu skorzystać z darmowego Wi-Fi. By the Beach Bar mieści się po zachodniej stronie wyspy. To prawdziwie

## Hotel

## MALEDIWIY



bajkowe miejsce, gdzie pod koniec dnia można obserwować zachód słońca. Bar(a)bara-Bar słynie z dużego wyboru drinków i tapas serwowanych przez całą dzień. Stoły są ustawione nad samym oceanem. Zachody słońca można tu podziwiać, leżąc na siatkowym łóżku ułożonym na wodzie – sączać koktajl. Kurort oferuje również usługę całodobowego dostarczania posiłków do willi.

#### ZAJĘCIA I ATRAKCJE

Mieszkając w Soneva Fushi, można zorganizować piknik w stylu Robinsona Cruzoe, pływać na nartach wodnych, snorklować na rafie, obserwować delfiny, łowić ryby, nurkować

z butlą, uprawiać jogę i tai-chi. W samym środku Six Senses Spa znajduje się duży staw oraz wodospady, które wprowadzają gości w odpowiedni nastrój. Bogate menu spa obejmuje zabiegi holistyczne i tradycyjne, wykonywane na naturalnych preparatach kosmetycznych. Dwie biblioteki mieszczące się po wschodniej i zachodniej stronie wyspy oferują bogaty wybór książek, a także płyt DVD, VCD oraz CD. Cinema Paradiso – pierwsze kino na wolnym powietrzu na Malediwach posiada najszerzy (13,8 m) ekran w całym rejonie Oceanu Indyjskiego! Można tu przypomnieć sobie klasyki światowej kinematografii, leżąc pod gwiazdami i zajadając lody

domowej roboty. Mieszczące się w ogrodzie i wyposażone w potężny teleskop Meade RCX400 obserwatorium astronomiczne jest najnowszą atrakcją kurortu Soneva Fushi, oferującą gościom wspaniałe widoki na rozgwieżdżone niebo.

#### OCENA

To wyjątkowe miejsce dla ludzi, którzy luksus mają w domu, a wakacje chcą spędzać w harmonii z naturą. Ustronność, cisza, świetna kuchnia, doskonały serwis, zaskakująco bogaty wybór win i bardzo dobre spa – wyróżniają Soneva Fushi spośród wielu miejsc na Malediwach.

**Rafał Sobiech**

Mieszkając w Soneva Fushi, można zorganizować piknik w stylu Robinsona Cruzoe, pływać na nartach wodnych, snorklować na rafie, obserwować delfiny, łowić ryby, nurkować z butlą, uprawiać jogę i tai-chi.





# ULTIMUNE

Aktywuj Immunologię Swojej Skóry.

NOWOŚĆ



Podobnie jak Twój organizm,  
Twoja skóra posiada własny układ  
odpornościowy.

Shiseido po 20 latach badań przedstawia  
ULTIMUNE, otwierając nową erę w dziedzinie  
pielęgnacji. Po raz pierwszy pojawia się  
możliwość oddziaływania na komórki  
Langerhansa, które odpowiadają za optymalne  
funkcjonowanie układu odpornościowego skóry.

Moc układu immunologicznego stanowi  
podstawę zdrowej i pięknej cery. Dzięki  
ULTIMUNE funkcje skóry osiągają optymalne  
możliwości, w efekcie przywracając potencjał  
z jakim się „rodzi”. ULTIMUNE to Twój świadomy  
wybór, będący wyrazem najwyższej troski  
o zdrowie i piękny wygląd Twojej skóry. Dla  
każdej kobiety, na każdym etapie życia.

Ponieważ piękno jest już w Tobie.



[www.shiseido.pl](http://www.shiseido.pl)

# SHISEIDO

# EGZOTYCZNE MASAŻE



## KONTAKT

Hotele SPA Dr Irena Eris  
www.DrIrenaErisSpa.com

**H**otele SPA Dr Irena Eris poszerzyły ofertę orientalnych zabiegów o masaże tajskie i balijskie, wykonywane przez profesjonalne masażystki z Bali. Zarówno we Wzgórzach Dylewskich, jak i w Krynicy-Zdroju można – niczym na egzotycznej wyspie – zrelaksować się i zapomnieć o całym świecie. Przynajmniej na dwie godziny.

## ZABIEG Z TRADYCJAMI

Masaż balijski wywodzi się z medycyny indyjskiej i chińskiej, łącząc tradycyjny masaż z wysp Bali i Jawy z ajurwedą, technikami akupresury i aromaterapią. Elementy jogi i refleksoterapii, które pojawiają się podczas tego zabiegu, sprawiają, że jest on dużą przyjemnością, na dodatek poprawiającą stan harmonii naszego ciała, umysłu i naszej duszy. Jest idealny dla osób żyjących w dużym napięciu, marzących o odpoczynku i relaksie. Przede wszystkim warto zaznaczyć, że wykonują go profesjonalne masażystki pochodzące z Bali, posiadające nie tylko wiedzę i doświadczenie, lecz także certyfikaty uprawniające do

wykonywania zawodu. Są miłe, skupione, od razu wyczuwa się ich dobrą energię. Zabieg rozpoczyna chwila relaksu w pozycji na brzuchu, a już po chwili masażystka zaczyna zajmować się naszymi stopami, nogami, plecami, karkiem i szyją.

## REFLEKSOLOGIA I UCISK

Masaż balijski całego ciała jest wykonywany z użyciem orientального olejku o przyjemnym zapachu, który zostaje wmasowany techniką głaskania i mocnego rozcierania. W dalszej części następuje ugniatanie połączone z refleksologią i uciskiem poszczególnych części ciała, co – miałam wrażenie – przynosi ulgę nie tylko poszczególnym partiom ciała, lecz także całemu organizmowi. Umysł przestaje kontrolować każdy szczegół rzeczywistości, a ciało odpręża się. Jak się dowiedziałam już po masażu, jest on polecany również osobom, które odczuwają dolegliwości z powodu kontuzji, a także sportowcom.

## OCENA

Masaż balijski pozytywnie wpływa na regenerację tkanki łącz-

nej, przywraca dobrą kondycję mięśniom oraz stawom. Poprawia krążenie krwi, dotleniając tkanki, i odblokowuje kanały przepływu energii, poprawiając samopoczucie. Taki zabieg to doskonały zastrzyk energii i sił vitalnych. Można go wykonać w czasie jednej godziny (cena 220 zł) lub – co polecam – 90-minutowego seansu (310 zł).

W Hotelach SPA Dr Irena Eris wykonywany jest również masaż tajski, który stanowi połączenie akupresury ważniejszych punktów na ciele człowieka z elementami pasywnej jogi, rozciągania i refleksologii. Wykonywany jest za pomocą kciuków, łokci i przedramion, a także stóp. Masaż ten rozluźnia mięśnie, stawy i ścięgna. Pobudza układ krwionośny i limfatyczny, co przywraca równowagę w organizmie i relaksuje. Oprócz działania na kręgosłup niweluje również ból i napięcia odczuwane w okolicach karku i ramion. Łagodzi bóle głowy i pobudza krążenie krwi na skórze głowy, wzmacniając cebulki włosów. Jego ceny kształtują się od 140 do 310 zł.

**Agata Janicka**



Roczna prenumerata Business Travellera na iPady  
teraz za DARMO!

Znajdź nas w Apstorze i co miesiąc ciesz się  
multimedialnym wydaniem.



**Business Traveller** Poland

**SPIESZ SIĘ!  
DARMOWE  
PRENUMERATY  
DO ZDOBYCIA  
DO KOŃCA LISTOPADA!**

# FRANCUSKI ŁĄCZNIK

Lotnisko im. Charles'a de Gaulle'a w Paryżu może przytłaczać swoimi rozmiarami. Dlatego nasz brytyjski korespondent **Tom Otley** postanowił nieco przybliżyć nam ten ogromny europejski port.







**O**soby, które po raz pierwszy odwiedzają słynne paryskie lotnisko, mogą poczuć lekkie przerażenie, gdy podczas lądowania wyjrzą przez okno i dosłownie tuż obok zobaczą drugi samolot wykonujący ten sam manewr. Międzynarodowy port im. Charles'a de Gaulle'a w Paryżu zajmuje obszar równy niemal jednej trzeciej powierzchni całej stolicy Francji, od której oddalony jest o 25 km na południe. Dzięki aż czterem pasom startowym może tu lądować kilka samolotów jednocześnie.

### 80 MILIONÓW NA ROK

W tym roku lotnisko de Gaulle'a w Paryżu obchodziło swoje 40. urodziny. Jest to drugi najbardziej ruchliwy port w Europie (po londyńskim Heathrow, które posiada zaledwie dwa pasy) oraz ósmy na świecie. W ubiegłym roku obsłużył aż 62 mln pasażerów. Maksymalna roczna przepustowość lotniska to aż 80 mln osób, więc jest

ono przygotowane na zdecydowany wzrost ruchu pasażerskiego, który według Międzynarodowego Zrzeszenia Przewoźników Powietrznych (IATA) przez następne 20 lat ma wynosić 3-5 proc. rocznie. Średnio co pół minuty startuje stąd lub ląduje tutaj samolot jednej z ponad 180 linii lotniczych. Według firmy Aéroports de Paris, która jest właścicielem CDG, każdego tygodnia pasażerowie mają tu do dyspozycji prawie 25 tys. opcji połączeń, w których czas tranzytu wynosi maksymalnie dwie godziny. Można stąd dotrzeć aż do 315 miast na całym świecie. To bez wątpienia jest naprawdę dobry wynik!

### CORAZ KRÓTSZE TRANSFERY

Co prawda stolica Francji posiada także inne porty, takie jak choćby lotnisko Paris Orly, które obsługuje także loty międzynarodowe, jednakże to CDG jest głównym i najbardziej znanym portem przesiadkowym linii Air France-KLM i zdecydowanie

najważniejszym europejskim hubem sojuszu Skyteam. Swoje europejskie centra mają tu także firmy FedEx oraz La Poste, tak jak wielu innych ważnych graczy z branży spedycyjnej.

Blisko 60 proc. osób lądujących na CDG to pasażerowie tranzytowi. Z myślą o nich Air France oraz Aéroports de Paris od kilku lat próbują skrócić czas transferów między połączeniami, usprawnić proces kontroli bezpieczeństwa i zapewnić przybywającym na lotnisko bardziej kompleksową i komfortową obsługę. Postępy w tym obszarze są z roku na rok coraz bardziej widoczne, choć sam proces jest bez wątpienia bardzo skomplikowany.

### AŻ DZIEWIĘĆ TERMINALI

CDG posiada aż dziewięć terminali: Terminal 1, Terminale 2A, 2B (zamknięty na czas remontu), 2C, 2D, 2E, 2F, 2G oraz Terminal 3. W 2012 r. linia Air France uruchomiła Halę M w Terminalu 2E, a Hala K oraz L



W tym roku lotnisko de Gaulle'a w Paryżu obchodziło swoje 40. urodziny. Jest to drugi najbardziej ruchliwy port w Europie (po londyńskim Heathrow, które posiada zaledwie dwa pasy) oraz ósmy na świecie. W ubiegłym roku obsłużył aż 62 mln pasażerów.



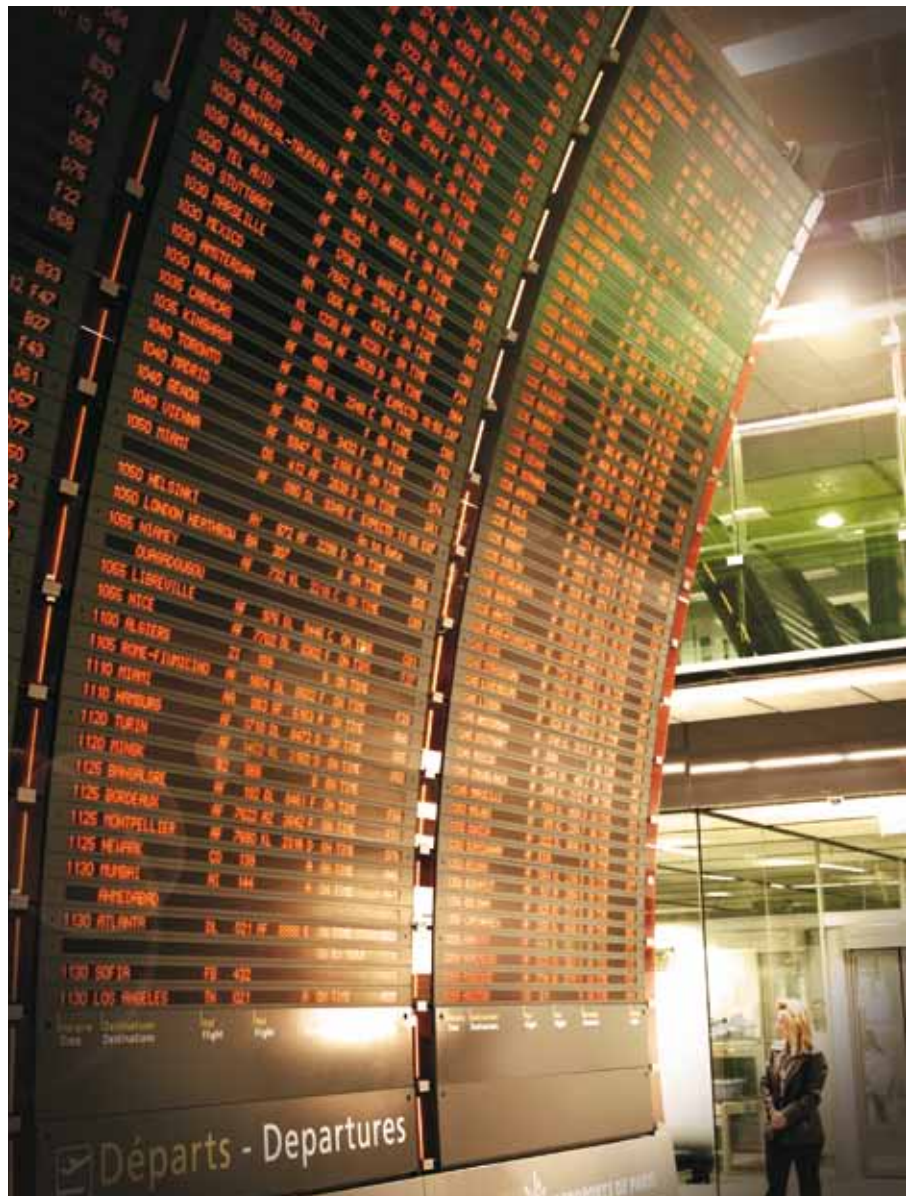
również stały się częścią tego terminalu (wykorzystywanego do lotów spoza strefy Schengen). Choć miejsca te nazwano halami, to Hala L jest również nazywana Terminalem Satelitarnym 3, a Hala M – Terminalem Satelitarnym 4. Terminal 1 obsługuje połączenia linii należących do sojuszu Star Alliance, natomiast w Terminalu 2 znajdziemy zarówno przewoźników będących członkami sojuszu Oneworld (2A, B, C i D), jak i Skyteam (2E i F), którego loty międzykontynentalne odpowiadają za ponad 80 proc. ruchu w terminalu i ponad 60 proc. na całym lotnisku.

### SETKI POŁĄCZEŃ

Wszystko to brzmi dość abstrakcyjnie do czasu, gdy wylądujemy w paryskim porcie. Nagle naszym oczom ukazują się ogromne tablice, na których widnieją setki połączeń, a strzałki z napisami po francusku i angielsku kierują nas w różne strony budynku. Dla turystów sytuacja ta może być dość stresująca, ale osoby podróżujące służbowo, które na CDG mogą wybrać dogodnie połączenie, czują się tu jak ryba w wodzie. Władze lotniska zdają sobie z tego sprawę i chcąc przyciągnąć podróżujących biznesmenów, stworzyły nawet osobną zakładkę na swojej stronie, gdzie promują takie inicjatywy jak choćby program Parafe, dzięki któremu po uprzedniej rejestracji obywatele UE mogą szybko i bezkolizyjnie przejść kontrolę graniczną, okazując jedynie paszport i przykładając palec do czytnika linii papilarnych.

### STREFY SKY PRIORITY

Dla osób często podróżujących i będących członkami jednego z programów lojalnościowych sojuszu Skyteam sporym ułatwieniem są strefy Sky Priority, gdzie pasażerowie Klasy Pierwszej i Biznes mogą skorzystać z przyspieszonej kontroli bezpieczeństwa (fast track). W ostatnim czasie zdarzyło mi się dwa razy przesiadać na CDG i z mojego doświadczenia wiem, że tak jak ma to miejsce w wielu hubach, minimalny czas połączenia (tzw. MCT) lepiej traktować tu z przymrużeniem oka. Na CDG, w zależności od trasy, rodzaju kontroli bezpieczeństwa, położenia terminali i odległości między nimi, czas ten wynosi 60-90 minut. Aéroports de Paris odmawia podania oficjalnego MCT dla paryskiego lotniska. W przypadku jednego z połączeń doradzono mi nawet, że szybciej będzie,



Nagle naszym oczom ukazują się ogromne tablice, na których widnieją setki połączeń, a strzałki z napisami po francusku i angielsku kierują nas w różne strony budynku.





## Dziesięć cech

### DOBREGO HUBU

1. Bogaty wybór połączeń
2. Minimalne czasy połączeń
3. Szybki transport pomiędzy terminalami
4. Czytelne i zrozumiałe oznakowanie
5. Wygodne saloniki w odpowiednich miejscach
6. Płatne saloniki dla pasażerów bez kart członkowskich
7. Darmowe Wi-Fi i ogólnodostępne gniazda elektryczne
8. Wiele miejsc siedzących
9. Hotele/ boksy do spania w strefie odlotów
10. Różnorodne bary i restauracje

### CDG W LICZBACH

- 2. najbardziej ruchliwe lotnisko w Europie
- 8. najbardziej ruchliwe lotnisko na świecie
- 4 pasy startowe
- 9 terminali pasażerskich
- 180 linii lotniczych
- 315 obsługiwanych destynacji
- 61,6 mln pasażerów rocznie
- 3,257 ha – obszar, jaki zajmuje CDG
- do 25 tys. połączeń tygodniowo w ciągu dwóch godzin od przybycia na CDG
- 54,7% – ruch generowany przez Air France
- 6,5% – ruch generowany przez Easyjet
- 2,8% – ruch generowany przez Lufthansę
- 1,5% – ruch generowany przez Delta Airlines

### SKLEPY I INNE

Na CDG podróżujący biznesmeni mają do dyspozycji wiele sklepów i punktów usługowych:

- 391 sklepów, barów i restauracji
- 50 tys. mkw. powierzchni handlowej

Rocznie sprzedaje się tu:

- 600 tys. pamiątek z wieżą Eiffła
- 1 mln butelek wina
- 400 tys. butelek szampana
- 400 tys. serów
- 250 tys. porcji foie gras

Dodatkowo na CDG znajdują się sklepy luksusowych marek, takich jak Dior, Gucci i Hermès, oraz delikatesy firm Laduree, Caviar House oraz Prunier.



Obecnie priorytetem dla władz lotniska im. Charles'a de Gaulle'a jest stworzenie szybkiej linii kolejowej CDG Express, łączącej port z centrum Paryża. Trzeba przyznać, że plany są ambitne.

jeśli wyjdę ze strefy odlotów do części ogólnodostępnej i ponownie przejdę kontrolę bezpieczeństwa. Pasażerowie Klasy Pierwszej linii Air France, a jest ich około 150 każdego dnia, mogą skorzystać z prywatnej asysty na terenie lotniska. Są przewożeni z samolotu do saloniku lotniskowego specjalną limuzyną.

### NOWOCZESNE SALONIKI I SKLEPY

W nowej Hali M w Terminalu 2E mieści się salonik biznesowy Air France o powierzchni 3 tys. mkw., w którym znajdują się restauracja, miejsca do pracy (a także strefy zabaw dla dzieci) oraz robiące wrażenie gigantyczne okna od podłogi do sufitu z widokiem na lotnisko. Problem w tym, że Hala M, do której można dotrzeć nowoczesnym pociągiem elektrycznym i w której mieszczą się sklepy znanych marek (m.in. Bulgari, Burberry, Cartier, Dior, Gucci, Hermès oraz Prada), znajduje się na samym końcu lotniska i ze względu na koszty czynna jest jedynie w godzinach 5.30-14.30. Aby zadowolić sklepikarzy, władze lotniska zdecydowały, że z Hali M odlatywać będą potencjalnie zamożniejsi pasażerowie, ale i tak przez większość dnia hala i jej obszerny salonik stoją zamknięte dla podróżnych. Być może w przyszłości

miejsce to zostanie ściślej zintegrowane z resztą lotniska, ale do tego czasu wspaniała strefa handlowa Hali M oraz najnowocześniejszy salonik na lotnisku są mało znane większości pasażerów.

### KIEDY CDG EXPRESS?

To jedno z większych wyzwań dla paryskiego portu – lotnisko zaprojektowane i wybudowane w ubiegłym stuleciu musi spełniać wymogi XXI w. Dodatkowe środki bezpieczeństwa, tłumy pasażerów, a także obsługujące ich setki linii lotniczych sprawiły, że port cały czas się rozbudowuje. Jednak te godne pozazdroszczenia rozmiary i coraz większa przepustowość muszą iść w parze z odpowiednim zarządzaniem i byciem przyjaznym dla pasażerów, a każdy nowy element infrastruktury powinien działać w idealnej harmonii z resztą lotniska. Obecnie priorytetem dla władz lotniska im. Charles'a de Gaulle'a jest stworzenie szybkiej linii kolejowej CDG Express, łączącej port z centrum Paryża. Trzeba przyznać, że plany są ambitne – prace konstrukcyjne ruszą w 2017 r., a linia ma zostać uruchomiona w roku 2023. Tak jak w przypadku większości lotnisk przesiadkowych CDG ciągle się zmienia, udowadniając, że nie ma zamiaru osiąść na laurach.





# WITTCHEN

## *B2B*



*eleganckie upominki firmowe*

*portfele, portmonetki, etui, teczki, walizki, kufarki, paski...*

- znakowanie produktów logo klienta • projekty dopasowane do indywidualnych oczekiwań
- bony upominkowe o nominacjach 100, 250 i 500 PLN, do realizacji we wszystkich Salonach Firmowych na terenie całego kraju

*[b2b@wittchen.com](mailto:b2b@wittchen.com)*

# SWISS INWESTUJE W SZWAJCARSKĄ LINIĘ NOWEJ GENERACJI



**W** ciągu najbliższych kilku lat szwajcarska linia lotnicza SWISS zainwestuje miliardy franków w najnowsze samoloty, atrakcyjne destynacje oraz dalsze ulepszanie swoich różnorodnych produktów. Wszystko to w ramach nowej strategii zwanej Szwajcarską Linią Nowej Generacji.

Latem 2015 r. szwajcarski przewoźnik zwiększy swoją europejską siatkę aż o 22 nowe kierunki i uruchomi nowe połączenie na trasie Genewa–Lugano. Ponadto od końca listopada bieżącego roku SWISS rozpocznie renowację kabin

airbusów obsługujących trasy europejskie, a w menu Klasy Ekonomicznej pojawią się nowe szwajcarskie produkty.

Dzięki miliardom franków zainwestowanym w nową flotę oraz produkty i usługi narodowy przewoźnik Szwajcarii będzie mógł lepiej zadbać o potrzeby swoich pasażerów i zagwarantować krajowi Helwetów jeszcze lepsze połączenie z całym światem.

## **NOWE EUROPEJSKIE TRASY Z ZURYCHU I GENEWY**

Od lata 2015 r. SWISS uzupełni swoją ofertę lotów przez port przesiadkowy w Zurychu o nowe bezpośrednie połącze-

nia i rozszerzy sieć istniejących połączeń z Zurychu o 22 nowe europejskie destynacje. Loty do 16 nowych kierunków: Neapolu, Bari, Bilbao, Porto, Tuluz, Lipska, Drezna, Grazu, Göteborga, Helsinek, Rygi, Krakowa, Ljubljany, Sarajewa, Sofii i Zagrzebia, będą wykonywane przez cały rok, natomiast połączenia do sześciu innych miast: Palermo, Brindisi, na Maltę oraz do Salonik, Izmiru i Santiago de Compostela, odbywać się będą jedynie w miesiącach letnich. Równoległe SWISS poszerzy liczbę połączeń do i z Genewy o 16 lotów na trasie Genewa–Lugano. Dzięki tym innowacjom szwajcarski przewoźnik będzie



dysonował bardzo atrakcyjną siatką z rekordową liczbą bezpośrednich połączeń.

#### SWISS DO KRAKOWA

Wielu pasażerów z pewnością ucieszy fakt, że od 1 maja do 23 października 2015 r. będą mogli podróżować z Zurychu do Krakowa w poniedziałki i piątki o 12.10. W środy i niedziele samolot z Zurychu do Krakowa będzie startował o 17.10. Z kolei z Krakowa do Zurychu w poniedziałki i piątki będzie można wylecieć o 14.30, natomiast w środy i niedziele o 19.35.

#### MODERNIZACJA EUROPEJSKIEJ FLOTY AIRBUSÓW

SWISS zamierza również wprowadzić sporo innowacji w swojej flocie obsługującej trasy europejskie. Prace modernizacyjne rozpoczną się w listopadzie bieżącego roku i obejmą airbusy a320 oraz a321, w których zwiększy się liczba miejsc pasażerskich. Dzięki ulepszonym fotelom, które będą posiadać więcej miejsca na nogi niż dotychczas, komfort podróży w Klasie Ekonomicznej będzie na równie wysokim poziomie jak obecnie, a w Klasie Biz-

nes – znacznie się zwiększy. Po modernizacji w airbusach a320 liczba miejsc pasażerskich zwiększy się o 12, a w modelu a320 aż o 19. Zmieni się także wystrój kabin, które zostaną zmodyfikowane na wzór saloników lotniskowych SWISS oraz kabin maszyn obsługujących połączenia długodystansowe. Pierwszy a320 ze zmodernizowaną kabiną będzie dostępny dla pasażerów pod koniec listopada bieżącego roku.

#### NOWY CATERING W KABINACH KLASY EKONOMICZNEJ

Oprócz renowacji floty obsługującej trasy europejskie SWISS wprowadzi także nowe pozycje w menu Klasy Ekonomicznej. Zgodnie z nowym podejściem przewoźnika wszystkie produkty żywnościowe będą dostarczane codziennie na pokłady samolotów prosto od szwajcarskich producentów. W zależności od długości lotu pasażerowie będą mogli posmakować m.in. ciepłych placków quiche i świeżego chrupiącego pieczywa, a także (na dłuższych trasach) świeżych sałatek i ciepłych deserów. Posiłki będą również serwowane w nowych gustownych opakowa-

waniach. Dzięki wszystkim tym innowacjom linia SWISS będzie oferować produkty wysokiej jakości na wszystkich swoich europejskich trasach.

#### OGROMNA INWESTYCJA W NOWOCZESNĄ FLOTĘ

Narodowy przewoźnik Szwajcarii nieustannie inwestuje w rozbudowę i modernizację swojej floty. Trasy krótko- i średniodystansowe będą docelowo obsługiwane przez 30 nowych maszyn typu bombardier cs100, które od przyszłego roku będą stopniowo zastępować obecnie wykorzystywane samoloty avro rj100. W 2016 r. do obecnej floty airbusów dołączy nowy model a321ceo, natomiast w latach 2019-2022 SWISS otrzyma 10 nowoczesnych airbusów a320neo oraz a321neo, które zastąpią używane obecnie modele a320 oraz a321. Przewoźnik posiada także opcje na 10 dodatkowych samolotów z rodziny a320. Dodatkowo flota samolotów długodystansowych SWISS wzbogaci się o sześć boeingów 777-300er, z których pierwszy zacznie latać pod flagą szwajcarską w 2016 r. Łącznie na zakup nowych maszyn SWISS przeznaczy około 5 mld franków szwajcarskich.

Dzięki miliardom franków zainwestowanym w nową flotę oraz produkty i usługi SWISS będzie mógł lepiej zadbać o potrzeby pasażerów i zagwarantować krajowi Helwetów jeszcze lepsze połączenie z całym światem.



# JAK DOPASOWAĆ PRZELOT DO SWOICH POTRZEB

Czyli usługi dodatkowe na rejsach Air France i KLM



**P**lanując podróż lotniczą, warto poznać liczne dodatkowe opcje, które pozwolą dopasować przelot do indywidualnych potrzeb każdego pasażera bez względu na to, czy jest to podróż służbowa, czy wyjazd na wakacje. Dla wielu osób lot oznacza wyłącznie najtańsze i najszybsze dotarcie z punktu A do punktu B. Lecz dla niektórych podróżujących ważna jest także dodatkowa wygoda podczas lotu, specjalna asysta przy

transferze czy bogatsze menu pokładowe. Właśnie dlatego linie coraz częściej pozostawiają klientom możliwość wyboru pomiędzy samym przelotem najtaniej jak się da a opcją na bogato. Za dodatkową opłatą można np. przenieść się do kabiny o wyższym standardzie (tzw. upgrade) albo w tańszej opcji – dopłacić do miejsca z większą przestrzenią na nogi. Można również zamówić danie z menu à la carte, które zostanie

posiłków serwowanych w trakcie lotu. Natomiast z myślą o osobach, które przewidują, że ich plany mogą ulec zmianie, stworzono możliwość modyfikowania biletu oraz opcję „czas do namysłu”.

## DLA NIEZDECYDOWANYCH – OPCJE „TIME TO THINK” I „FLEXIBILITY”

Rezerwując bilet poprzez strony Air France i KLM, można skorzystać z opcji „time to think”. Za niewielką opłatą (5-15 euro)



można zabezpieczyć sobie rezerwację biletu w danej cenie bez konieczności dokonywania płatności od razu. Mamy dzięki temu 7 dni do zapłaty. Opcja dotyczy przelotów na wszystkich trasach i we wszystkich klasach. Natomiast dzięki „flexibility” możemy zapłacić z góry (jedynie 14 euro), jeśli kupując bilet, przewidujemy, że zmienią się daty lub cel naszej podróży. Opcja ta pozwala na jedną bezpłatną zmianę. Dotyczy to przelotów europejskich KLM kupowanych online na stronie KLM. O kolejnych usługach dodatkowych przeczytasz w grudniowym wydaniu.



## Więcej przestrzeni na nogi – specjalne miejsca w KLM

Typ miejsca	Opis	Loty	Cena
<b>Economy Comfort</b>	Standardowe fotele w wydzielonej przedniej części Klasy Ekonomicznej (szybsze wsiadanie i wysiadanie z samolotu) z większą przestrzenią na nogi; dwukrotnie więcej miejsca na rozłożenie oparcia fotela.	Europejskie i międzykontynentalne	10-160 euro lub mile Flying Blue (5000-25 000)
<b>Preferred seats</b>	Standardowe fotele w przedniej części kabiny ekonomicznej za strefą Economy Comfort, przy oknie lub przejściu bądź w rzędzie tylko dla dwóch osób.	Międzykontynentalne	30 euro lub mile Flying Blue (7500)
<b>Extra Legroom</b>	Miejsca w Klasie Ekonomicznej z większą przestrzenią na nogi (97-140 cm).	Europejskie i międzykontynentalne	20-70 euro lub mile Flying Blue (5000-22 500)

Linie coraz częściej pozostawiają klientom możliwość wyboru pomiędzy samym przelotem najtaniej jak się da a opcją na bogato. Za dodatkową opłatą można np. przenieść się do kabiny o wyższym standardzie (tzw. upgrade) albo w tańszej opcji – dopłacić do miejsca z większą przestrzenią na nogi.

## Specjalne komfortowe miejsca w Air France

Typ miejsca	Opis	Loty	Cena
<b>Seat Plus</b>	Więcej przestrzeni na nogi, fotel umiejscowiony przy wyjściu awaryjnym (po spełnieniu wymogów bezpieczeństwa) lub na górnym pokładzie samolotu B747.	Europejskie i międzykontynentalne	10-70 euro
<b>Duo Seat</b>	Miejsce w rzędzie tylko dla dwóch osób.	Międzykontynentalne	30 euro
<b>Upper deck Duo Seat A380</b>	Miejsce na górnym pokładzie airbusa a380 w rzędzie tylko dla dwóch osób.	Międzykontynentalne	40 euro
<b>Seat at the front of the cabin</b>	Miejsce w przedniej części kabiny Klasy Ekonomicznej.	Międzykontynentalne	20 euro

**Jak dokupić:** w biurze podróży, na stronach klm.pl, airfrance.pl, podczas odprawy online.

**Zniżki dla członków Flying Blue:** Silver – 25 proc., Gold – 50 proc., Platinum – bezpłatnie.

# SKANDYNAWSKA WARTOŚĆ DODANA



Jednym ze sposobów wyjścia naprzeciw oczekiwaniom ludzi często podróżujących stały się programy lojalnościowe.

Do tych notujących dynamicznie rosnącą popularność należy SAS EuroBonus, który – jako jeden z niewielu – daje użytkownikom możliwość szybkiego uzyskania darmowych biletów.

**P**odróżowanie stało się elementem codzienności – podróżujemy służbowo i prywatnie. Latamy samolotem zarówno na spotkanie biznesowe, jak i na wakacje czy spotkanie z przyjaciółmi. Łatwość dotarcia do wielu miejsc oraz przyjemność i pozytywne emocje związane z lataniem sprawiają, że wiele osób postrzega samolot nie tylko jako środek transportu, ale też jako element ściśle związany ze sposobem na życie.

#### DLA KOGO EUROONUS?

Odzwiedleniem takiego podejścia jest rozpoczęta ostatnio w Skandynawii kampania linii lotniczych SAS, w której wykorzystując portrety prawdziwych klientów i swoich pracowników, przewoźnik przedstawia, jak wiele jest typów osób podróżujących, których mimo różnych motywacji i stylu życia łączy jeden wspólny mianownik – uwielbiają podróżować i robią to z dużą częstotliwością.

Jednym ze sposobów wyjścia naprzeciw oczekiwaniom ludzi

często podróżujących stały się programy lojalnościowe. Do tych notujących dynamicznie rosnącą popularność należy SAS EuroBonus, który – jako jeden z niewielu – daje użytkownikom możliwość szybkiego uzyskania darmowych biletów: już za pięć biletów powrotnych, np. na trasie z Polski do Brukseli, w SAS PLUS możemy odebrać bilet np. do Kopenhagi. Jedna karta może być zarejestrowana na maksymalnie siedmiu członków rodziny, którzy razem zbierają punkty na posiadacza karty.

#### COŚ EKSTRA DLA PASAŻERA

Uzyskanie wyższego statusu umożliwia z kolei podarowanie karty frequent flyer wybranej osobie i przez to zostanie niejako ambasadorem programu. EuroBonus odzwierciedla filozofię, w myśl której uczestnicy programu powinni czuć, że dostają coś ekstra przed podróżą, w trakcie niej i po jej zakończeniu. W EuroBonus uczestnicy gromadzą punkty, a wraz z liczbą punktów zyskują kolejne

przywileje, np. możliwość zabrania na pokład dodatkowego bagażu czy wstęp do komfortowej poczekalni. Oprócz darmowych biletów punkty można wykorzystać na opłacenie pobytu w hotelu lub podniesienie klasy podróży, czyli tzw. upgrade.

#### 3,6 MILIONA UCZESTNIKÓW

Wśród udogodnień, które wyróżniają SAS EuroBonus, warto wymienić możliwość wykonywania bezpłatnych połączeń telefonicznych pomiędzy uczestnikami programu oraz wysyłanie SMS-ów za pośrednictwem specjalnej aplikacji. Za zaletami SAS EuroBonus przemawia nieustannie rosnąca liczba członków – program liczy obecnie 3,6 mln uczestników! Programy lojalnościowe linii lotniczych to bez wątpienia pożyteczne narzędzie. Przewoźnikom dają możliwość związania klienta ze swą ofertą, a pasażerowi niosą w zamian korzyści, dzięki którym podróż staje się jeszcze łatwiejsza i bardziej komfortowa.



# Podróż służbowa: łatwiej, szybciej, taniej

**Pomaga zarządzać podróżami służbowymi i redukować związane z nimi koszty nawet o 20 proc. Amadeus e-Travel Management to narzędzie ułatwiające kompleksowe planowanie wyjazdów biznesowych. Jak działa?**

Podróże służbowe odgrywają kluczową rolę w zacieśnianiu relacji z klientami czy partnerami biznesowymi. Spotkania face to face są najlepszą formą kontaktu, pozwalającą osobiście przedstawić stanowisko firmy w danej sprawie czy efektywnie negocjować warunki współpracy. Dlatego firmy, pomimo dynamicznego rozwoju technologii związanych z komunikowaniem się, jak wideo- czy telekonferencje, zdają sobie sprawę, jak ważną funkcję pełni osobiste spotkania biznesowe.

## Planowanie kontrolowane

Wydatki na podróże służbowe w przedsiębiorstwach czy instytucjach publicznych często są znaczącą inwestycją. Jeśli szuka się oszczędności w tym obszarze, warto wdrożyć Amadeus e-Travel Management – efektywne, przetestowane przez ponad 6 tys. firm na całym świecie, internetowe narzędzie do samodzielnego rezerwowania usług turystycznych i zarządzania podróżami służbowymi w firmie. Pozwala ono łatwo i szybko uzyskać znaczne oszczędności i kontrolować wydatki ponoszone na ten cel, a w perspektywie długofalowej pomaga zoptymalizować budżet firmy przeznaczony na wyjazdy biznesowe. Często proces implementacji narzędzia zaczyna się od stworzenia w firmie zbioru zasad i reguł dotyczących delegacji, czyli tzw. polityki podróży.

Ważne jest również przekonanie pracowników do korzystania z wprowadzonego rozwiązania. Od tego zależy, czy wdrożenie Amadeus e-Travel Management będzie sukcesem w wymiarze finansowym. – *Rezerwowanie podróży przez tzw. self booking tools daje firmie pełną kontrolę*

*nad wydatkami na ten cel, a co za tym idzie, umożliwia optymalizowanie budżetu przeznaczanego na wyjazdy biznesowe pracowników. Mając dostęp do kompletnych raportów zawierających bardzo szczegółowe dane na temat czasu i miejsca pobytu, noclegu, przelotu czy rodzaju wypożyczonego samochodu, firma zyskuje kartę przetargową w negocjacjach z dostawcami usług turystycznych – liniami lotniczymi, hotelami czy wypożyczalniami samochodów – mówi Paweł Rek, dyrektor generalny Amadeus Polska i dyrektor regionalny Amadeus na Europę Środkową.*

## Podróż za jednym kliknięciem

Amadeus e-Travel Management umożliwia łatwy i szybki dostęp do kompleksowej oferty wielu dostawców usług przy zachowaniu prostoty obsługi, wygody użytkownika oraz kontroli kosztów już na etapie planowania podróży. Konkretnie oferty są przy tym prezentowane na jednej stronie, w przejrzysty sposób, co pozwala na ich selekcję i finalny wybór dosłownie za pomocą jednego kliknięcia. Pracownicy mogą porównywać stawki poszczególnych przewoźników (np. tradycyjnych i niskokosztowych) na jednym ekranie i wybrać ofertę zgodną z polityką przedsiębiorstwa. Co więcej, system pozwala zintegrować wszystkie elementy globalnych programów podróży (preferowani dostawcy, negocjowane stawki, wytyczne firmy) na jednej, prostej w obsłudze stronie internetowej, a także dostosować się do proekologicznej polityki firmy dzięki kalkulatorowi emisji CO<sub>2</sub>. Aplikacja pozwala na przyznawanie pracownikom określonych uprawnień, w ramach których mogą oni samodzielnie

**Amadeus IT Group**  
**Działalność:** Rozwiązania IT dla branży turystycznej i transportowej m.in.: linii lotniczych, kolei, portów lotniczych, hoteli i biur podróży oraz internetowych wyszukiwarek biletów lotniczych.

dokonywać rezerwacji oraz zarządzać nimi według stosowanej przez przedsiębiorstwo polityki podróży. Firma może zarządzać tymi uprawnieniami oraz profilami podróży zarówno w przypadku grup pracowników, poszczególnych działów firmy, jak i pojedynczych osób. Dzięki narzędziom śledzenia rezerwacji i raportowania w każdej chwili można sprawdzić, gdzie aktualnie znajdują się podróżni, a także zareagować w przypadku problemów podczas podróży.

Ponadto aplikacja z łatwością integruje się z istniejącą infrastrukturą IT firmy, co nie zakłóca dotychczasowej pracy. Narzędzie zostało również wyposażone w funkcjonalności do sporządzania raportów i zestawień finansowych. Automatyzacja procesów pozwala na obniżenie opłat serwisowych i kosztów transakcyjnych, a nawet średniej ceny biletów. – *Zdarza się, że w ciągu roku od wprowadzenia rozwiązania Amadeus e-Travel Management firmy redukują wydatki na podróże służbowe nawet o ponad 20 proc.* – dodaje Paweł Rek. Ogromną zaletą Amadeus e-Travel Management jest mobilna wersja tego narzędzia, która pozwala na zarządzanie podróżami służbowymi 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Rozwiązanie jest szczególnie przydatne w sytuacjach kryzysowych związanych z nagłą chorobą czy koniecznością zmiany planów.



**Paweł Rek**  
Dyrektor Generalny  
Amadeus Polska  
Dyrektor Regionalny  
Amadeus Europa  
Środkowa



## Zarządzaj podróżami służbowymi

Łatwiej, szybciej, taniej.

Dowiedz się więcej na [www.ebusinesstravel.pl](http://www.ebusinesstravel.pl)  
lub skontaktuj się z nami - [salespl@amadeus.com](mailto:salespl@amadeus.com)  
tel. 22 539 4270

AMADEUS

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

# GRUPA HOTELOWA ORBIS – SPEŁNIAMY OCZEKIWANIA GOŚCI!



**David Henry,**  
SVP Sales,  
Distribution  
and Marketing  
Department for  
Poland and Baltic  
States w Orbis SA,  
mówi o programie  
lojalnościowym  
Le Club Accorhotels,  
nowych ofertach  
oraz rozwiązaniach  
technologicznych  
dostępnych  
w obiektach  
Grupy Hotelowej  
Orbis.

**Programy lojalnościowe to jedno z najprężniej rozwijających się obecnie narzędzi marketingowych. Czy może Pan krótko opisać warunki uczestnictwa oraz to, kto może zostać członkiem programu Le Club Accorhotels?**

Zasada działania Le Club Accorhotels jest prosta. Im więcej goście wydadzą w jednym z 3 tys. hoteli dostępnych w ofercie programu, tym więcej punktów znajdzie się na ich koncie. W Polsce i krajach bałtyckich można je zbierać w obiektach marek Pullman, Sofitel, Novotel, Mercure, ibis, ibis Styles i Orbis za wszystkie usługi, z których korzysta się w hotelu. Członkiem Le Club Accorhotels może zostać każdy, wystarczy wypełnić zgłoszenie w recepcji obiektu należącego do programu lub za pośrednictwem strony internetowej

[www.accorhotels.com/leclub](http://www.accorhotels.com/leclub). Klienci doceniają również elastyczność Le Club Accorhotels, ponieważ punkty można zbierać i wymieniać także u naszych partnerów. Współpracujemy m.in. z: Club Med, Europcar, Lenôtre, Shell oraz ponad 20 liniami lotniczymi, takimi jak Air France czy Lufthansa. Zaletą członkostwa w Le Club Accorhotels jest stały dostęp online do swojego konta. Każdy z uczestników po zalogowaniu się może sprawdzić status rezerwacji, historię wykorzystania dotychczas zebranych punktów, wybrać nagrodę czy skorzystać ze spersonalizowanych ofert po preferencyjnych cenach. Najnowszą propozycją dla członków programu jest możliwość elektronicznego check-in i check-out w hotelu.

**Korzystając z okazji, chciałam zapytać o najnowsze**

**rozwiązania technologiczne dostępne w Państwa hotelach.**

W branży hotelarskiej trwa rewolucja technologiczna, w której musimy lepiej i szybciej przewidywać oczekiwania gości. Jedną z najnowszych usług dostępnych w naszych hotelach jest cyfrowe meldowanie się – projekt Welcome. Ma on na celu usprawnienie pracy recepcjonistów oraz zrewolucjonizowanie check-in i check-out. Dzięki temu rozwiązaniu hotelarze mogą odgrywać rolę gospodarzy i poświęcić więcej czasu gościom oraz ich potrzebom. To sprzyja nawiązaniu lepszemu kontaktowi z klientem i podtrzymaniu z nim dobrych relacji, co jest dla nas bardzo ważne. Usługę tę proponujemy posiadaczom kart lojalnościowych Le Club Accorhotels, klientom rezerwującym pokój bezpośrednio na [accorhotels.com](http://accorhotels.com), stronach



WINESTONE – Mercure Warszawa Centrum



internetowych poszczególnych marek, za pomocą aplikacji mobilnych, telefonicznie lub bezpośrednio w hotelowej recepcji. Funkcjonowanie projektu Welcome jest proste. Goście na dwa dni przed zaplanowanym pobytem otrzymują elektroniczne zaproszenie do zameldowania się w hotelu, a w dniu przyjazdu powitalną wiadomość SMS oraz wskazówki dojazdu, których treść zależy od wybranego sposobu transportu. Następnie po przyjeździe z recepcji odbieramy swój klucz do pokoju bez dodatkowych formalności. Wymeldowując się, wystarczy zwrócić go obsłudze, a fakturę za pobyt otrzymamy drogą elektroniczną.

**W ubiegłym roku w maju wprowadzili Państwo koncept restauracji WINESTONE dla marki Mercure, charakteryzujący się otwartą kuchnią oraz znanymi z najlepszych francuskich lokali les planches – kamiennymi deskami, na których podawane są dania. Czy planują Państwo kolejne innowacje w ofercie gastronomicznej w swoich hotelach?**

Naszym najnowszym projektem jest NOVO<sup>2</sup> lounge bar dla marki Novotel. Miejsce powstało w wyniku transformacji baru i restauracji w jedną wspólną przestrzeń, dającą więcej swobody odwiedzającym ją klientom. Koncept opiera się na trzech wartościach: VITALITY – kontynuuje wdrażanie prozdrowotnych i zgodnych ze środowiskiem rozwiązań w hotelach Novotel, CONNECT-AINMENT wprowadza atmosferę, w której goście mogą czuć się komfortowo, natomiast IMAGINATION podkreśla design zaprojektowanych wewnątrz poprzez takie elementy, jak podświetlane kubiki, murale czy naklejki na ścianach. Goście hoteli Novotel Warszawa Airport, Novotel Kraków Centrum, Novotel Gdańsk Marina i Novotel Wrocław już od czerwca br. mogą przekonać się o wyjątkowym charakterze NOVO<sup>2</sup> lounge bar.



Sofitel Warsaw Victoria



ibis Kraków Centrum

W branży hotelarskiej trwa rewolucja technologiczna, w której musimy lepiej i szybciej przewidywać oczekiwania gości.



Novotel Warszawa Centrum

# STARWOOD PREFERRED GUEST® TERAZ PO POLSKU



**WIĘCEJ NA**  
[www.spgpolska.pl](http://www.spgpolska.pl)

**S**ieć hoteli Starwood Hotels & Resorts uruchomiła właśnie portal w języku polskim dla uczestników swojego programu lojalnościowego SPG® – [spgpolska.pl](http://spgpolska.pl). Poprzez platformę można zarezerwować polskie hotele sieci, a także być na bieżąco z wszystkimi aktualnościami z hoteli Starwood oraz ofertami specjalnymi.

Jak powiedział Gonçalo Duarte Silva, dyrektor generalny sieci Starwood Hotels & Resorts w Polsce: „Wraz z uruchomieniem języka polskiego w naszych globalnych systemach oraz udostępnieniem portalu

[spgpolska.pl](http://spgpolska.pl) jeszcze bardziej otwieramy się na polskich gości, dając im możliwość rezerwowania ponad 1200 obiektów naszej sieci w ich ojczystym języku, a także korzystania z ofert specjalnie dla nich przygotowanych w hotelach Starwood w Polsce”.

Na stworzonej platformie [spgpolska.pl](http://spgpolska.pl) można nie tylko zarezerwować pobyt w hotelach Sheraton w Warszawie, Krakowie, Poznaniu, Sopotcie oraz hotelach Bristol i Westin w Warszawie, ale przede wszystkim dowiedzieć się o ofertach specjalnych przygotowanych dla uczestników programu SPG®.

Portal jest również encyklopedią wiedzy o programie SPG®, informuje o poszczególnych statusach członkostwa, możliwości wykorzystania zgromadzonych punktów oraz prezentuje wszystkie polskie hotele sieci.

## **SPG® – LOJALNOŚĆ SIĘ OPŁACA**

Historia programu lojalnościowego sieci Starwood rozpoczęła się w 1999 r., kiedy to na rynek wprowadzony został Starwood Preferred Guest®. Był to wtedy jedyny program na rynku hotelarskim, który nie nakładał żadnych restrykcji dotyczących wymiany punktów na pokoje



– jeżeli tylko w hotelu jest dostępny pokój, może być on zarezerwowany i wymieniony za punkty Starpoints.

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

W 2012 r. Starwood zaskoczył konkurencję, wprowadzając wyjątkowe benefity dla najbardziej lojalnych klientów, którym zaoferował własnego ambasadora planującego podróż, pomagającego przed pobytem w hotelu, w jego trakcie oraz po pobycie, usługę Your 24, w ramach której doba hotelowa staje się elastyczna. Gość o statusie elitarnym ma możliwość wymeldowania się z pokoju dokładnie po 24 godzinach od przyjazdu – zlikwidowano tym samym sztywne godziny doby hotelowej.

Kolejnym etapem rewolucji było wkroczenie SPG® do restauracji i barów sieci, gdzie uczestnicy programu SPG® mogą liczyć nawet na 30-procentowe zniżki, a także na comiesięczne oferty specjalne.

#### JAK DOŁĄCZYĆ DO SPG®?

Dobra wiadomość jest taka, że członkostwo w programie jest bezpłatne – wystarczy tylko zarejestrować się na stronie spgpolska.pl lub spg.com, a następnie zbierać punkty podczas wizyt w hotelach i restauracjach biorących udział w programie SPG®.

Gromadzenie punktów Starpoints jest bardzo proste – za każdego wydanego w sieci dolara gość otrzymuje dwa punkty Starpoints. Zebrane punkty można następnie wymienić na bezpłatne noce hotelowe, bilety lotnicze, przedmioty partnerów programu, takich jak np. Amazon, iTunes, Gap, czy wykorzystać w licytacji SPG Moments, gdzie oferowane są niezwykle atrakcje, jak np. bilety na mecze czy spotkania z gwiazdami.



Wraz z udostępnieniem portalu spgpolska.pl jeszcze bardziej otwieramy się na polskich gości, dając im możliwość rezerwowania ponad 1200 obiektów naszej sieci w ich ojczystym języku.





# MIASTO Z NADZIEJAMI

Nasza brytyjska korespondentka **Jenny Southan** opisuje, jak Kapsztad – tegoroczna Światowa Stolica Designu – stara się dokonać prawdziwej rewolucji na gruncie społeczno-ekonomicznym.









**T**uż przed wejściem do kapsztadzkiego ratusza studentka buduje dom z plastikowych butelek po coli wypełnionych śmieciami, promując w ten sposób projekt upcyklingowy pod nazwą Eco-brick Exchange. Ma on na celu rozwiązanie problemu odpadów poprzez wykorzystanie ich jako materiału budowlanego. Odbywający się w sierpniu Otwarty Festiwal Designu był pierwszym z serii wydarzeń w ramach promocji Kapsztadu jako Światowej Stolicy Designu (World Design Capital, WDC). W całym mieście przygotowano z tej okazji aż 460 różnych imprez – od konkursu bazgrołów Red Bull Doodle Art po przywracanie XVII-wiecznej tradycji publicznych ogródków warzywnych w parku Company's Garden.

### WYOBRAŹ SOBIE

Na stoiskach ustawionych w hallu ratusza można zobaczyć, jak działa druk trójwymiarowy, skosztować domowych ciasteczek, ale także przeczytać pomysły mieszkańców na ulepszenie miasta, zapisywane na specjalnej ścianie działań. W kolejnym pomieszczeniu znajduje się strefa Imagine That ('wyobraź sobie'), gdzie możemy zobaczyć prototyp samochodu, mobilnego kina za-

silanego energią słoneczną oraz projektów architektonicznych wdrażanych w mieście. Jednym z nich jest budynek No.1 Silo, który został wzniesiony w byłej dzielnicy przemysłowej na nadbrzeżu V&A Waterfront. Tuż obok trwają prace renowacyjne w wysokim na 57 m silosie zbożowym, w którym docelowo znajdzie się Afrykańskie Muzeum Sztuki Współczesnej. Za jego projekt odpowiada brytyjski architekt Thomas Heatherwick, twórca znicza igrzysk olimpijskich w Londynie.

### SZTUKA ZMIENIA ŚWIAT

Kapsztad jest czwartym miastem na świecie, które zostało mianowane Światową Stolicą Designu. Wcześniej tytuł ten przyznano Turynowi (2008), Seulowi (2010) oraz Helsinkom (2012), a w 2016 r. zaszczytu tego dostąpi Taipei. Wcześniejsze stolice wygrywały wyścig o miano stolicy designu, promując swoje bogate dziedzictwo, a Kapsztad przekonał organizatorów obietnicą, że miasto chce wykorzystać nowoczesny design w procesie przemian społeczno-ekonomicznych.

– Kapsztad jest najszybciej rozwijającym się miastem w RPA, więc musimy się zastanowić, w jaki sposób design może nam

pomóc poradzić sobie z tą sytuacją. Mamy wiele nielegalnych osiedli będących pozostałością po apartheidzie i chcielibyśmy, by stały się one pełnoprawnymi dzielnicami miasta – mówi Richard Perez, dyrektor biura Światowej Stolicy Designu 2014. Mimo 20 lat demokracji w Afryce Południowej przepaść między bogatymi białymi i czarną biedotą jest nadal bardzo widoczna. Ponad 200 nielegalnych osiedli (tzw. townshipów) jest smutnym świadectwem dziedzictwa po planowaniu urbanistycznym z czasów apartheidu. Townshipy zamieszkuje ponad milion osób (w ogromnej większości czarnoskórych), a bogatsza część społeczeństwa raczej się tam nie zapuszcza.

### DOMY JAK GALERIE

Choć projekty WDC odbywające się w townshipach nie rozwiążą problemów z dnia na dzień, trzeba przyznać, że pomagają one Kapsztadowi obrać właściwą drogę. W tym miesiącu w ramach projektu Maboneng Township Arts Experience domy w dzielnicy Gugulethu zmieniły się w tymczasowe galerie, a mieszkańcy townshipu Ocean View uczą się kamieniarstwa i wykorzystywania materiału skalnego z Góry Stołowej do budowy domów. W Langa – najstarszej



Choć projekty WDC odbywające się w townshipach nie rozwiążą problemów z dnia na dzień, trzeba przyznać, że pomagają one Kapsztadowi obrać właściwą drogę.



# MAGICZNY RZYM

**WARSZAWA - RZYM**  
W DWIE STRONY, CENA CAŁKOWITA

**KRAKÓW - RZYM**  
W DWIE STRONY, CENA CAŁKOWITA

OD **410** PLN

OD **420** PLN



ODKRYJ CAŁE WŁOCHY Z ALITALIĄ - DZIĘKI LOTOM Z WARSZAWY I KRAKOWA DO 26 WŁOSKICH MIAST ZABIERZEMY CIĘ TAM GDZIE TYLKO CHCESZ.

**Alitalia** SKYTEAM®  
ALITALIA.COM



Kapsztad jest najszybciej rozwijającym się miastem w RPA, więc musimy się zastanowić, w jaki sposób design może nam pomóc poradzić sobie z tą sytuacją.

w mieście dzielnicy czarnej społeczności wolontariusze z całego świata pomogli wzniesić Centrum Kultury Guga S'thebe. Wybudowano je z kontenerów izolowanych gliną oraz słomą i obecnie mieści się tu studio nagrań oraz audytorium dla 200 widzów. Mieszkańcy wydają się być niezwykle podekscytowani tym projektem. W sierpniu w tym samym townshipie zorganizowano 27-kilometrowy rajd rowerowy – jeden kilometr za każdy rok spędzony w więzieniu przez Nelsona Mandelę.

– Przeciętny mieszkaniec Kapsztadu nie pomyślałby o jeździe rowerem na tej trasie, ale mam wrażenie, że otworzyliśmy ludziom oczy. W rajdzie wzięło udział ponad 2,5 tys. osób – mówi Priscilla Urquhart, rzeczniczka projektu Cape Town Design ([wdccapetown2014.com](http://wdccapetown2014.com)).

Poza projektami budowlanymi Kapsztad pragnie również udowodnić, że jest kreatywnym centrum na światowym poziomie. Znajdziemy tu m.in. dziesiątki galerii, prężnie działającą branżę filmową i reklamową, duże firmy architektoniczne oraz liczne uniwersytety i szkoły artystyczne.

– Jednym z naszych celów jest przyciągnięcie do miasta firm zajmujących się badaniami i rozwojem, które mogłyby zatrudnić młodych mieszkańców wyjeżdżających dziś za pracą do Johannesburga. Chcemy ich tu zatrzymać – mówi Perez.

### OD JEDZENIA PO TECHNOLOGIE

Oddalona o 3 km od centrum dzielnica Woodstock zaskakuje. Wybrałam się tam na lunch do restauracji Test Kitchen ([thetestkitchen.co.za](http://thetestkitchen.co.za)), prowadzonej przez angielskiego szefa kuchni Luke'a Dale'a Robertsa w dawnym młynie Old Biscuit Mill przy Albert Road. Siedziałam przy barze naprzeciwko otwartej kuchni, radując wzrok widokiem przygotowywanych potraw: pysznych grillowanych przegrzebków z pastą miso podawanych na toście w towarzystwie duszonych grzybów shitake, aromatycznym ceviche z lekkim dressingiem curry, marchewką z grilla i plastrem miodu i zdekonstruowaną szarlotką podaną z granitą z pokrzywy i kwaśną śmietaną. Nic dziwnego, że miejsce to znalazło się na liście 50 najlepszych restauracji na świecie ([theworlds50best.com](http://theworlds50best.com)). W XIX-wiecznym młynie mieści się także drugi lokal Dale'a Robertsa – restauracja Pot Luck Club oraz Kapsztadzka Twórcza Akademia (Cape Town Creative Academy) i fabryki czekolady CocoaFair. Kilkadziesiąt metrów dalej znajdują się pokryte muralami magazyny odlewni ([woodstockfoundry.co.za](http://woodstockfoundry.co.za)). Swoje miejsce znalazła tu Bronze Age – galeria dzieł z metaloplastyki oraz kawiarnia Tribe Coffee, a także firma Cinderwood wytwarzająca terraria z miniaturowymi roślinami. Idąc dalej główną ulicą, docieram do Woodstock Exchange ([\[ge.co.za\]\(http://ge.co.za\)\), kolejnego terenu pofabrycznego, który został przekształcony w powierzchnię użytkową przez firmę Indigo Properties. Są tu agencje projektowe, warsztaty rzemieślnicze, firmy z branży technologicznej, wydawnictwa, agencje fotograficzne, a nawet delikatesy. Mieści się tu siedziba firmy Bandwidth Barn \(\[bandwidthbarn.org\]\(http://bandwidthbarn.org\)\), wynajmującej powierzchnie biurowe, organizującej różne imprezy networkingowe i zapewniającej kompleksową obsługę start-upów. Firma współpracuje także z organizacją Silicon Cape Initiative \(\[siliconcape.com\]\(http://siliconcape.com\)\), która sprowadza do miasta lokalnych i zagranicznych inwestorów. Jednym z jej sukcesów jest stworzenie w Kapsztadzie pierwszego w RPA inkubatora technologicznego uruchomionego tu przez Google w 2011 r.](http://woodstockexchan-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

Ostatni wieczór w mieście spędzam w restauracji Gold ([goldrestaurant.co.za](http://goldrestaurant.co.za)), która mieści się w budynku byłego klubu nocnego z czerwonej cegły i serwuje bogatą kuchnię afrykańską. Posiłek zaczyna się od grupowej lekcji gry na bębnach djembe, po której następuje uroczysta ceremonia mycia rąk, a na ogromnej białej ścianie wyświetlane są filmy przyrodnicze – krokodyle kłapiące paszczami i lwy rozrywające ofiary na strzępy. Choć miejsce to jest nastawione na turystów, uświadamiam tu sobie, że Kapsztad jest na dobrej drodze do tego, by stać się miastem przyszłości.





HILL PARK  
APARTMENTS

# CIESZ SIĘ ŻYCIEM, CIESZ RODZINĄ!

Hill Park to luksusowe, czteroapartamentowe wille miejskie położone na warszawskich Bielanach. W każdym budynku znajdują się przestronne i nowoczesne apartamenty dwupoziomowe o powierzchniach od 145 m<sup>2</sup> do 225 m<sup>2</sup>.

Apartamenty Hill Park powstały z myślą o aktywnych rodzinach, które cenią sobie komfort mieszkania w domu w spokojnym otoczeniu. To idealne rozwiązanie dla tych, którzy nie chcą ponosić kosztów finansowych, czasowych i innych związanych z utrzymaniem własnego domu. Nasza ukończona i gotowa do zamieszkania inwestycja łączy powierzchnię, funkcję oraz inne zalety domu jednorodzinnego z dodatkowym bezpieczeństwem, jakością i usługami charakterystycznymi dla apartamentowców – to nowoczesna willa miejska!

Specjalnie dla rodzin wielopokoleniowych przewidzieliśmy możliwość podziału większych lokali, poprzez wydzielenie mini apartamentu z oddzielnym wejściem. To idealne rozwiązanie dla rodzin ze starszymi dziećmi, które potrzebują więcej prywatności lub dla najstarszych członków rodziny, wymagających opieki.



Biuro Sprzedaży:

Pąsowska 7  
01-993 Warszawa

+48 22 536 50 95  
sprzedaz-hpa@marvipol.pl

**MARVIPOL**  
development



# WEEKEND W DOLINIE RENU

Nasz brytyjski korespondent **Andrew Eames** odkrywa prawdziwą oazę spokoju, leżącą nieopodal Frankfurtu.

**F**rankfurt – miasto, którego panoramę zdobią strzeliste drapacze chmur, uchodzące za motor niemieckiej gospodarki – zna niemal każdy. Jeśli jednak chcemy przekonać się, co kryje się za jego nowoczesną fasadą, najlepiej wybrać się w podróż pociągiem na zachód, do Doliny Renu, lub na południe – do Heidelbergu. To miejsca, w których dominuje cisza i spokój. Pierwsza opcja to dobry wybór dla osób bardziej aktywnych, druga – dla spragnionych kulturalnych atrakcji, ale obie idealnie nadają się na relaksujący weekend po szaleństwach, jakich z pewnością doświadczymy w samym Frankfurtu.

## RUDESHEIM I DOLINA RENU

Rzeka Ren jest ważnym szlakiem żegludowym, nad którego brzegami mieści się wiele fabryk i firm spedycyjnych. Warto także wiedzieć, że jej 65-kilometrowy odcinek przebiegający nieopodal Frankfurtu został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Rzeka rzeźbi tu swoją drogę poprzez zapierający dech w piersiach wąwóz Renu, po którego obu stronach rozciągają się urocze miasteczka, pokryte lasami wzgórz i zielone winnice.

Najłatwiej dotrzeć stąd do Rudesheim (pociągiem kursującym co godzinę ze stacji Frankfurt Hauptbahnhof; [bahn.com](http://bahn.com)),

malowniczego miasteczka słynącego z produkcji wina, gdzie możemy zatrzymać się w jednym z przytulnych hoteli otoczonych winnicami. Na najśłynniejszej ulicy miasta Drosselgasse jest wiele tawern i restauracji, w których można posłuchać muzyki na żywo.

Rudesheim leży w strategicznym miejscu – na zakolu Renu, gdzie rozpoczyna się wąwóz, a rzeka nagle przyspiesza. Warto wybrać się stąd w czterogodzinny rejs wycieczkowcem linii KD ([kdrhine.com](http://kdrhine.com)), który dociera do Koblencki z przystankami w malowniczych miasteczkach Lorch, Oberwesel i St Goar.



W miejscach, gdzie wąwóz się zwęża, naszym oczom ukazać się zamki baronów oraz wzniesione na śródreecznych wyspach dawne punkty poboru opłat, w których właściciele ziemscy ściągali należność od osób przepływających się przez rzekę. Jednak najbardziej niezwykłą budowlą jest zamek Pfalzgrafenstein wzniesiony w XIV w. na skale i od ponad 600 lat skutecznie opierający się wiosennym powodziom.

Nieco dalej w dół biegu rzeki znajduje się olbrzymia skała, z której, jak głosi legenda, w nurty Renu rzuciła się zdradzona przez kochankę dziewczina o imieniu Lorelei. Zamieniona w syrenę zwoziła pływających po Renie rybaków, wciągając ich na skały. Najlepszy widok na wąwóz rozciąga się ze szlaku Rheinsteig, który wiedzie przez winnice miasta Rudesheim, wzdłuż wschodniego brzegu rzeki. Na całej trasie nie brakuje punktów widokowych i miejsc na odpoczynek, a w kilku z nich można nawet kupić miejscowego rieslinga, wrzucając do specjalnej skrzynki wyliczoną kwotę.

Szlakiem Rheinsteig łatwo dotrzemy także do urokliwej wioski Assmannshausen, skąd będziemy mogli wrócić pociągiem lub statkiem do Rudesheim. Miłośników dwóch kółek ucieszy fakt, że hotele w Rudesheim zwykle posiadają własne wypożyczalnie rowerów, a wzdłuż zachodniego brzegu rzeki biegnie trasa rowerowa, do której można dojechać promem płynącym do Bingen.

● **Restauracja** W Rudesheim nie brakuje dobrych restauracji, ale jeśli mamy ochotę na coś oryginalnego, warto wybrać się do położonego na drugim brzegu Bingen, gdzie na niewielkim wzgórzu leży Burg Klopp – ufortyfikowany dworek, w którym mieści się ekskluzywna restauracja ze wspaniałymi widokami na Rudesheim i pobliskie winnice. Koniecznie trzeba spróbować tu jagniętego podudzia w burgundzkim sosie. Czynne w godz. 12:00-15:30 i 18:00-23:00 od środy do niedzieli; we wtorki nieczynne; tel.: +49 672 115 644; restaurant-burg-klopp.de

● **Bar** Winiarnia Weingut Jacob Lill IV w Rudesheim, która mieści się na porośniętym winoroślami tradycyjnym dziedzińcu, to idealnie miejsce, by skosztować lokalnych rieslingów; 17 Schmidtstrasse; tel.: +49 6722 3296; branchenbuch-rheingau.de

● **Noclegi** Rudesheimer Schloss to najbardziej stylowy z hoteli znajdujących się w centrum miasta, położony niedaleko popularnej Drosselgasse. Posiada własną restaurację z dziedzińcem i muzyką na żywo. Cena za nocleg w pokoju dwuosobowym: 125 euro (ok. 520 zł); 10 Steingasse; tel.: +49 672 290 500; rudesheimer-schloss.com  
Więcej informacji na: rudesheim.de



Jeśli chcemy przekonać się, co kryje się za nowoczesną fasadą Frankfurtu, najlepiej wybrać się w podróż pociągiem na zachód, do Doliny Renu, lub na południe – do Heidelbergu.



## HEIDELBERG

Zabytkowy Heidelberg jest siedzibą słynnej uczelni, będącej odpowiednikiem brytyjskich uniwersytetów w Oksfordzie lub Cambridge. Jest to także niezwykle urokliwe miasto, leżące między zalesionymi wzgórzami, z malowniczą rzeką Neckar i ruinami zamku.

Tutejsza stacja kolejowa (na której często zatrzymują się pociągi z dworca Hauptbahnhof we Frankfurcie; [bahn.com](http://bahn.com)) jest raczej pozbawiona wyrazu, jednakże oddalona od niej o zaledwie 10 minut drogi Starówka przywodzi na myśl najpiękniejszą dzielnicę Pragi.

Główne atrakcje starej części Heidelbergu to rzeka, budynki uniwersyteckie oraz zamek, który góruje w panoramie miasta. Między nimi znajduje się sieć wyłączonych spod ruchu kołowego brukowanych uliczek okalających barokowe i renesansowe budynki. Wieczorami wylegają na nie studenci (w szczególności na Hauptstrasse i Untere Strasse), a zewsząd słychać muzykę i śmiech.

Budynki uniwersyteckie rozsiane są głównie wokół Universitätsplatz (placu Uniwersyteckiego).

W jednym z nich mieści się wyłożona drewnem aula wykładowa Alte Aula, która wydaje się być żywcem wyjęta z powieści o Harrym Potterze. Oprócz wykładów odbywają się także koncerty i inne ciekawe wydarzenia. Warto także odwiedzić jedną z tzw.

mens, czyli popularnych knajpek studenckich. Znajdziemy je między innymi przy Universitätsplatz oraz nad brzegiem rzeki – w Marstallhof, gdzie niegdyś mieściły się cesarskie stajnie.

Nieopodal Universitätsplatz znajduje się także były karcer dla studentów, do którego niegdyś trafiali żacy, którzy przesadzili z balowaniem. Jeszcze w XIX w. odsiadka tutaj była powodem do dumy, ale status społeczny studentów z Heidelbergu był tak wysoki, że swoją karę odbywali jedynie wtedy, gdy łaskawie wyrazili na to zgodę... Karcer można zobaczyć przy ulicy 2 Augustiner-gasse; jest czynny od kwietnia do września od wtorku do niedzieli, w godz. 10:00-18:00, w październiku do 16:00, natomiast w okresie od listopada do marca – do 14:00; wstęp 3 euro (ok. 13 zł).

Po przechadzce wąskimi uliczkami wśród licznych butików i piekarni większość zwiedzających udaje się na Alte Brücke, czyli łukowaty most wzniesiony z czerwonego piaskowca, który cieszy się popularnością wśród lokalnych ulicznych muzykantów. Jest to również bardzo dobry punkt widokowy, z którego można podziwiać wille milionerów, znajdujące się na północnym brzegu. Kręta ścieżka wiodąca od północnego krańca mostu zawiedzie nas do Drogi Filozofów, szerokiej, ciągnącej się przez kilkanaście kilometrów trasy widokowej uwielbianej m.in. przez takie sławy jak Goethe czy Hegel.

Po powrocie na Starówkę warto wspiąć się po stromych schodach (lub jeśli siły na to nie pozwalają – wjechać kolejką) na wzgórze zamkowe. Niektóre fragmenty zamku są bardzo stare, bo pochodzą jeszcze z XIII w., jednak dziś z dawnej okazałej budowli zostały już tylko ruiny. Mimo wszystko warto tu przyjść, choćby dla wspaniałych, zapierających dech w piersiach widoków, jakie rozciągają się stąd na rzekę i całe miasto. Ruiny można zwiedzać 8:00-18:00, wstęp 6 euro (ok. 25 zł); [schloss-heidelberg.de](http://schloss-heidelberg.de)

● **Restauracja** Do XVIII w. restauracja Roten Ochsen była studenckim pubem. Dziś serwuje się tu solidne posiłki, takie jak wołowina czy pierogi, a w środku panuje wesoła atmosfera. Czynna od poniedziałku do soboty w godz. 11:30-14:00 i od 17:00. W okresie od 1 listopada do 27 kwietnia jedynie wieczorami; 217 Hauptstrasse; tel.: +49 622 120 977; [roterochsen.de](http://roterochsen.de)

● **Warto kupić** Ciastka śnieżki, kocie łby i ptasie gniazda w Café Gundel. 212 Hauptstrasse; [gundel-heidelberg.de](http://gundel-heidelberg.de)

● **Noclegi** NH Heidelberg to ekskluzywny hotel, mieszczący się w dawnym browarze i dogodnie położony pomiędzy stacją kolejową a placem Bismarckplatz. Ma cztery gwiazdki, centrum fitness, niewielkie spa i serwuje wystawne śniadania. Nocleg w pokoju dwuosobowym kosztuje od 101 euro (ok. 420 zł); 91 Steingasse; tel.: +49 622 113 270; [nh-hotels.com](http://nh-hotels.com)



Po przechadzce wąskimi uliczkami większość zwiedzających udaje się na Alte Brücke, czyli łukowaty most wzniesiony z czerwonego piaskowca, który cieszy się popularnością wśród ulicznych muzykantów.





## *Discover Poland with Discovery Travel*

Grupy MICE w Polsce

Konferencje i bankiety firmowe

Rezerwacje hotelowe

Wieloletnie doświadczenie oraz wysoka jakość usług



# WYSPA NA KRATERZE

Zalana lawą, nieskażona przemysłem ani komercją, ma w sobie prawdę i zarazem tajemnicę. Na El Hierro nie ma ani jednego uniwersytetu i ani jednego kina. Dziesięć tysięcy mieszkańców żyje w małych domach zbudowanych niemal na kraterze, bo w sąsiedztwie 800 znajdujących się na tym skrawku łądu wulkanów.

**N**a El Hierro, jednej z najmłodszych Wysp Kanaryjskich, która wypiętrzyła się „zaledwie” milion lat temu, liczby mają duże znaczenie. Cyfra „jeden” kojarzy się z jedyną tu latarnią morską, dwa są na wyspie przedszkola, trzy – stacje benzynowe, cztery – tyle pokoi ma działający tu najmniejszy hotel świata Punta Grande wpisany do „Księgi rekordów Guinnessa”. Na wyspie jest pięć szkół i tyle samo wiatraków elektrycznych, na turystów czeka tu sześć hoteli. Na maleńkiej, bo liczącej zaledwie 278 km kw., El Hierro cyfra „siedem” kojarzy się tylko z jednym – siedem jest Wysp Kanaryjskich. Czego na El Hierro nie ma? Cyfrą zero można określić fabryki i przemysł, a co za tym idzie – także zanieczyszczenia.

Na wyspie nie ma również ani jednego uniwersytetu i ani jednego kina. Dziesięć tysięcy mieszkańców żyje w małych domach w okolicy 800 kraterów – El Hierro uchodzi bowiem za najbardziej zapewnioną wciąż czynnymi wulkanami wyspę na Kanarach.

## W RYTMIE PÓR ROKU

Życie w tej najbardziej wysuniętej na zachód części Hiszpanii toczy się niespiesznie, jego rytm wyznaczają pory dnia i roku. Blisko 70 proc. mieszkańców jest zatrudnionych w administracji. Pozostali zajmują się hodowlą zwierząt i turystyką. Rolnictwo oparte jest na uprawie fig, ananasów, owoców papai, bananów i mango. Produkuje się tu również wino, a nieliczni mieszkańcy żyją z połowów ryb, przede wszystkim tuńczyka.

Już za 200 euro miesięcznie można tu wynająć 100-metrowy dom. Jednym z najważniejszych projektów wdrażanych obecnie przez władze jest Gorona del Viento, czyli plan przekształcenia El Hierro w pierwszą na świecie wyspę w całości wykorzystującą odnawialne źródła energii.

## NATURA I WI-FI

Dlaczego warto wybrać się właśnie na El Hierro? Największym skarbem wyspy jest jej dziewicza przyroda. W 2000 r. wyspa ta, obok La Palmy, Lanzarote i Fuerteventury, została uznana za Rezerwat Biosfery UNESCO. Nieskażona masową turystyką, do dziś pozostała oazą dla osób szukających ciszy, wypoczynku, życia z naturą. Można tu wędrować, pływać, jeździć na rowerach,





---

Największym skarbem wyspy jest jej dziewicza przyroda. W 2000 r. El Hierro, obok La Palmy, Lanzarote i Fuerteventury, zostało uznane za Rezerwat Biosfery UNESCO.

---



Co ciekawe i ważne dla turystów uzależnionych od kontaktu ze światem – na wyspie jest 26 punktów Wi-Fi. Można więc, stojąc przy wysokim drzewie, odebrać e-maile. Trzeba przyznać, że sieć działa naprawdę sprawnie.

### NATURALNE SPA

Krajobraz El Hierro jest zróżnicowany – od zielonej zatoki El Golfo na północy sosnowych lasów w centralnej części wyspy aż po pejzaż wulkaniczny na południu i zachodzie. Ogromne wrażenie robią strome klify wybrzeża, które wypiętrzają się nawet na kilometr. Nie mniejsze – kilkusetletnie jałowce powyginane przez silny wiatr w zachwycające kształty. Plaż jest niewiele i prawie wszystkie są wulkaniczne. Nie przeszkadza to jednak cieszyć się wodami oceanu, ponieważ można się kąpać w urokliwych zatoczkach, tzw. charcos – tworzących się w zagłębieniach skalnych. Są płytkie i bezpieczne, niczym naturalny basen, do którego woda wlewa się z oceanu kaskadą. To prawdziwe naturalne spa.

### STOLICA BEZ OCEANU

Na wyspie są świetne drogi i – co szczególnie cieszy przyzwyczajonych do korków i dużego ruchu przybyszy z europejskich

miast – samochodów jest tak niewiele, że spotkanie z innym kierowcą nie zdarza się częściej niż co godzina. Warto wybrać się także do Valverde – jedynej kanaryjskiej stolicy, która nie leży nad oceanem. Jest tak mała (cała gmina liczy niespełna 5 tys. mieszkańców), że nie sposób porównać jej z wielkomiejskim Santa Cruz de Tenerife czy Las Palmas. Miasteczko to powstało na terenie dawnej osady Bimbaczów – Amoco. Dziś jego życie skupia się zaledwie na kilku ulicach w pobliżu głównego placu Plaza de Quintero Núñez. Do najciekawszych obiektów tego miejsca należą: świątynia Iglesia de Nuestra Señora de la Concepción, budynek Ratusza i centrum etnograficzne Casa de las Quinteras. Tylko kilka kilometrów dzieli Valverde od pobliskiego lotniska i portu Puerto de la Estaca, gdzie przyplwają promy z Teneryfy. Z Valverde jest też blisko do Tamaduste – urokliwego miejsca, do którego mieszkańcy tej sielskiej wyspy wyjeżdżają... na wakacje.

### JALOWCE I NAJMNIJSZY HOTEL

Wioska Las Puntas słynie z najmniejszego hotelu na świecie – Punta Grande. Mieści się on w odrestaurowanym magazynie portowym – budynku z 1884 r., który jest dość dramatycznie położony na skale wysuniętej

w wody oceanu. Ma tylko cztery skromnie urządzone pokoje (od 70 euro za dobę), ale warto go przynajmniej zobaczyć, a jeżeli już zamieszkać, to w pokoju nr 3 – godnym polecenia. W hotelu działa bar i niezbyt wyszukana restauracja.

Las El Sabinar to miejsce, którego się nie zapomina. Jałowce, na skutek nieustannie wiejących na wyspie silnych wiatrów, powyginały się w zupełnie surrealistyczne kształty. Ich korony uginają się ku ziemi, jakby pod ciężarem. Warto również przejechać drogą El Julan z widokiem na wspaniałe urwiska oraz Mar de Las Calmas (Morze Ciszey), a następnie do wioski rybackiej La Restinga, w okolicy której półtora roku temu miała miejsce erupcja nowego wulkanu. Dalej droga prowadzi do El Pinar i punktu widokowego Mirador de Las Playas z widokiem na najbardziej spektakularny hotel na wyspie, jakim jest Parador de El Hierro. Godny polecenia jest również hotel Balneario w Pozo de la Salud, gdzie można skorzystać z zabiegów thalassoterapii. Będąc na wyspie, trzeba zobaczyć Mirador de La Pena – punkt widokowy z restauracją zaprojektowaną przez Cesara Manrique. Roztacza się z niego widok na Skały z Salmor – romantyczne, zamglone i tajemnicze.

**Marzena Mróz**

Na wyspie są świetne drogi i – co cieszy przyzwyczajonych do korków i dużego ruchu przybyszy z europejskich miast – samochodów jest tak niewiele, że spotkanie z innym kierowcą nie zdarza się często.







# AMBER ROOM

## RESTAURANT



### INGREDIENTS OF CULINARY EXCELLENCE



Michelin Guide Recommendation

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

# TYROL POŁUDNIOWY W WOLNYM TEMPIE



**B**rak zgiełku, naszych rodaków, cisza i znakomity Festiwal Serów. Odpowiadamy, dlaczego warto wybrać się do niewielkiej alpejskiej doliny Valle Aurina, położonej we włoskim Tyrolu Południowym.

## WE WŁOSKIM STYLU

Włoskie Alpy to znana i ceniona destynacja wśród polskich miłośników narciarstwa. Południowytyrolskie Sella Ronda, Oberregen czy Kronplatz od lat stanowią główny punkt eskapad narciarzy znad Wisły. Są jednak w Tyrolu Południowym miejsca zupełnie odbiegające od tych gigantów. A jednym z nich jest kameralna dolina Valle di Tures – Aurina.

By się tu dostać, musimy kierować się autostradą przez przełęcz Brennero i skręcić w miejscowości Bressanone w kierunku Brunico. Tuż za tym miasteczkiem skręcamy na Campo Tures/Sand w Taufers. I jesteśmy już na miejscu.

## DLA KAŻDEGO

Nie spodziewajmy się tutaj tłumów narciarzy, dudniących barów après ski czy kolejek do wy-

ciągów. Ta cicha dolina pozwala nam na relaks w dwóch głównych, niewielkich, ale nowoczesnych stacjach narciarskich. Pierwsza z nich, typowo rodzinna – to Speikeboden. Trasy narciarskie – jest ich w sumie 25 km – rozciągają się od 951 do 2400 m n.p.m. Paradoksalnie, mimo że rodzinny ośrodek oferuje prawie 12 km tras najtrudniejszych, godna polecenia jest Speikeboden, licząca ponad 5,5 km, prowadząca od szczytu do dolnej stacji. Pośrednia stacja na wysokości 1958 m n.p.m. to z kolei wymarzone miejsce dla dzieci – kilka wyciągów baby lift oraz szkółka narciarska dla maluchów, gdzie rodzice mogą bezpiecznie zostawić swoje pociechy na cały dzień.

Położony blisko 10 km w głąb doliny ośrodek Klausberg to z kolei coś wyjątkowego dla starszych. Stacja rozciąga się od 1052 m n.p.m., szczyt znajduje się na wysokości 2502 m. To miejsce dla miłośników ciszy – ruch jest tu niewielki, a trasy długie, dość strome, położone w wąskich śnieżnych kotłach. Obie stacje – Klausberg i Speikeboden połączone są darmowym skibusem. Bardzo blisko

mamy także – widać ją ze szczytów Klausbergu i Speikeboden – do stacji Kronplatz, oferującej ponad 100 km tras. Wystarczy niewielka opłata do karnetu na Aurinie, by spędzić np. dzień w Plane de Coronas.

## SERY NA STÓŁ

Znakiem firmowym Auriny jest odbywający się regularnie Kaase Festival, czyli Festiwal Serów. Event ma miejsce w miejscowości Campo Tures/Sand w Taufers. Ściągają tutaj znani producenci z całej doliny (Aurina słynie z farm mleczarskich), nie brakuje jednak reprezentacji w zasadzie wszystkich liczących się producentów serów z całych Włoch. W trakcie festiwalu możemy skosztować ponad tysiąc gatunków serów, o jakich w Polsce możemy tylko pomarzyć – są m.in. długo dojrzewające sery kozie i owcze, wyrabia się tu też od podstaw, w kadziach, mozzarellę bufalla. Festiwal ma taką renomę, że trafiają tutaj także producenci sera z innych krajów, jak choćby Austrii czy Węgier. W zeszłym roku swoje stoisko mieli też polscy górale, promujący nasz oscypek.

Filip Gawryś

Znakiem firmowym Auriny jest odbywający się regularnie Kaase Festival, czyli Festiwal Serów, podczas którego możemy skosztować ponad tysiąc gatunków tego przysmaku.





## Profesjonalne rozwiązania usługi WIFI dla właścicieli biurów, najemców, restauracji, galerii handlowych oraz innych lokali usługowych.

- Gwarantowana jakość oraz dostępność usług,
- Estetyczne instalacje wewnątrz budynków,
- Usługi dopasowane do potrzeb klienta,
- Bezpieczny dostęp do internetu,
- Niski koszt administracji usługi oraz sprzętu,
- Profesjonalnie przeprowadzone planowanie radiowe,
- Podział dostępu dla pracowników oraz gości biura,
- Dedykowany Opiekun dla każdego klienta

**Aforte** więcej niż **Hot Spot**



# KOMPAKT W PODRÓŻY

Fotki robione smartfonami są zwykle przyzwoitej jakości, ale jeśli zależy nam na naprawdę dobrych zdjęciach, musimy zaopatrzyć się w porządny aparat. Nasz brytyjski korespondent **Caramel Quin** wybrał osiem kompaktowych modeli, które idealnie sprawdzają się w podróży.



Jeszcze nie tak dawno amatorzy fotografii mieli do wyboru tylko jeden typ aparatu – DSLR, czyli lustrzankę cyfrową. Te prawdziwe aparaty z wymiennymi obiektywami były bardzo drogie i nieopłacalne, a co za tym idzie, dość kłopotliwe w podróży. Jednak ich duże przetworniki obrazu i liczne opcje ręcznych ustawień gwarantowały pożądaną efekt w postaci wspaniałych zdjęć. Dziś na rynku jest sporo mniejszych lustrzanek, a także innych aparatów, które według Gordona Lainga z serwisu [cameralabs.com](http://cameralabs.com) testującego sprzęt fotograficzny, oferują równie wysoką jakość w dużo mniejszym opakowaniu.

– Jeśli zależy nam na zdjęciach dobrej jakości i mnogości ustawień typowych dla lustrzanek cyfrowych, ale odstrasza nas ich waga i rozmiar, możemy zawsze wybrać aparat bezlusterkowy z wymienną optyką – przekonuje. Należy jednakże pamiętać, że nie wszystkie obiektywy pasują do każdego rodzaju bezlusterkowców. Największy wybór optyki znajdziemy do systemu mikro cztery trzecie – standardu stworzonego przez firmy Panasonic i Olympus.

– Jeżeli interesują nas aparaty z dużym zakresem ogniskowych, warto przyjrzeć się tzw. superzoomom lub hybrydom, choć większość z nich słabo radzi sobie przy gorszym oświetleniu – przestrzega Laing. Hybrydy pod względem możliwości ustawień dorównują lustrzankom cyfrowym, ale posiadają niewymienną optykę. Superzoomy rozmiarami przypominają aparaty kompaktowe, ale tak jak w przypadku hybryd ich obiektyw, oferujący szeroki zakres ogniskowych, jest wbudowany na stałe.

– W przypadku, gdy głównym kryterium doboru sprzętu jest jego wielkość, warto zastanowić się nad kupnem aparatu kompaktowego z dużym przetwornikiem obrazu – mówi Laing. Warto pamiętać, że ilość megapikseli to nie wszystko – tak naprawdę największy wpływ na jakość obrazu ma rozmiar matrycy (im większa, tym lepiej). – Aparat z matrycą CX, mikro cztery trzecie lub APS-C z łatwością zmieści pod względem jakości wykonywanych zdjęć aparat w smartfonie – twierdzi Laing.

Stosunkowo nową, a zarazem użyteczną funkcją w aparatach, jest wbudowana łączność Wi-Fi. Dzięki niej możemy szybko skopiować zdjęcia do telefonu, tabletu czy laptopa lub od razu do serwisu społecznościowego.

I ostatnia dobra rada: sugerowane ceny detaliczne są często wzięte z sufitu. W przypadku aparatów fotograficznych właściwa cena jest prawie zawsze dużo niższa od sugerowanej. Wystarczy dobrze poszperać w Internecie...

## Aparat kompaktowy

### SONY RX 100 II

**Cena:** ok. 2000 zł [sony.pl](http://sony.pl)

Ten niewielki aparat to prawdziwy mocarz. Pomimo swoich wymiarów (10,2 cm x 5,8 cm x 3,8 cm, waga 281 g) znajdziemy w nim wyjątkowo duży przetwornik obrazu, który jest prawie cztery razy większy od matrycy w większości innych kompaktów. Dzięki temu sprawuje się dużo lepiej w słabym świetle, a wykonywane nim zdjęcia zawierają dużo mniej szumów i zachwycają bogactwem szczegółów. Aparat posiada również sporo przydatnych funkcji, takich jak możliwość ręcznych ustawień, stabilizację obrazu, obiektyw Carl Zeiss z 3,6-krotnym zoomem, wysuwany ekran, a nawet stopkę dla zewnętrznej lampy błyskowej lub elektronicznego wizjera. Co więcej na pokładzie znajdziemy także technologie Wi-Fi oraz NFC, dzięki którym z łatwością prześlemy zdjęcia na smartfon lub tablet.



## Kompaktowy superzoom

### PANASONIC LUMIX DMC-TZ40

**Cena:** ok. 1000 zł [panasonic.com/pl](http://panasonic.com/pl)

Ten 18,1-megapikselowy aparat, kręcący filmy w jakości HD, będzie idealnym rozwiązaniem dla osób potrzebujących sprzętu o dużym zakresie ogniskowych i sporym zoomie. Choć jest to najmniejsze urządzenie w tym zestawieniu (10,8 cm x 5,9 cm x 2,8 cm, waga 198 g), to szczyty się ono 20-krotnym zoomem, dzięki któremu będziemy mogli szybko uchwycić odległe obiekty lub bez problemu fotografować dzikie zwierzęta. Dzięki specjalnemu gwintowi aparat możemy także zamocować na statywie. Dodatkowo urządzenie posiada lampę błyskową i wbudowany odbiornik GPS. Nie zabrakło tu także Wi-Fi oraz NFC.



## W stylu retro

### FUJIFILM X100S PRO

**Cena:** ok. 4000 zł [fujifilm.eu/pl](http://fujifilm.eu/pl)

Podróż z tym aparatem zaprojektowanym w stylu retro nie może się nie udać. Jego wymiary (12,7 cm x 7,4 cm x 5,4 cm, waga 445 g) sprawiają, że raczej nie zmieści się w kieszeni, ale nie będzie też zbyt ciężki w walizce. Obiektyw jest klasyczny i ma stałą ogniskową (35 mm), dzięki czemu jest gotowy do pracy niemal od razu. Sam aparat uruchamia się w zaledwie pół sekundy i posiada ponoć najszybszy autofocus na świecie (0,08 s). Przetwornik obrazu jest tu jeszcze większy niż w Sony, a na pokładzie znajdziemy dodatkowo lampę błyskową, stopkę, wizjer (elektroniczny, optyczny i hybrydowy) i ekran. Niestety zabrakło miejsca na Wi-Fi. Dzięki zdjęciom w rozdzielczości 16,3 Mpx i filmom w jakości HD X100S Pro udowadnia, że nawet aparat w stylu retro może mieć nowoczesną duszę.



## Lustrzanka cyfrowa

### CANON EOS 100D

**Cena:** ok. 2000 zł [canon.pl](http://canon.pl)

Jeśli zdyskwalifikowaliście lustrzanki cyfrowe, lepiej dobrze się zastanówcie, ponieważ EOS 100D jest najmniejszym DSLR-em na świecie (11,7 cm x 9,1 cm x 6,9 cm, waga: 407 g). Podana cena dotyczy zestawu ze standardowym obiektywem 18-55 mm, a na rynku znajdziemy ogromny wybór innych soczewek nadających się do różnych zastosowań. Maksymalna rozdzielczość zdjęć to 18 Mpx, a filmów 1080 px (HD). Oprócz klasycznego wizjera optycznego, który pokazuje to, co aparat widzi, posiada także trzyczalowy ekran dotykowy, a jego hybrydowy autofocus gwarantuje dobrą jakość zdjęć szybko poruszających się obiektów. Choć EOS 100D nie ma wbudowanego Wi-Fi ani GPS-a, to i tak warto go polecić ze względu na niewielkie wymiary i wagę.





**1. Duża głębia ostrości** Podczas fotografowania krajobrazów użyj trybu „priorytet przysłony” i ustaw obiektyw na najszerzy kąt widzenia. Następnie wybierz dużą wartość przysłony, np. f16 lub f22. D

**2. Efekt rozmycia** Wybierz tryb „priorytet przysłony”, zrób lekki najazd na fotografowany obiekt i wybierz małą wartość przysłony.

**3. Zdjęcia w słabym świetle** Przełącz tryb zdjęć na ręczny, ustaw małą wartość przysłony i niską prędkość migawki (np. 1 s).

**4. Wykorzystaj linie prowadzące** Komponuj obrazy tak, aby ich linie wiodły z jednego lub więcej narożników do środka fotografii.

**5. Unikaj ciemnych sylwetek**

Jeśli przez znajdujące się w tle okno lub jasne niebo obiekty na pierwszym planie są niedoświetlone, zmień tryb na ręczny i wybierz kompensację ekspozycji.

**6. Panoramy** Wiele aparatów posiada automatyczny tryb tworzenia panoramy – wystarczy obrócić aparat w prawo lub w lewo, by uzyskać idealny panoramiczny obraz.

**7. Starannie przycinaj zdjęcia** Eksperymentuj z przycinaniem zdjęć – kwadratowe będą idealnie pasować do Instagramu, a panoramiczne lepiej wyeksponują fotografowaną kompozycję.

**8. Stwórz pomysłowe boke** Umieść fotografowany obiekt na mocno oświetlonym tle – tak daleko od niego, jak to tylko możliwe. Ustaw aparat na małą głębię ostrości (patrz: efekt rozmycia).

**9. Rób zdjęcia podczas złotej godziny** Tuż po wschodzie słońca oraz przed jego zachodem emituje ono charakterystyczne światło o złotym odcieniu. To zdecydowanie najlepsza pora do wykonywania zdjęć.

**10. Oszukuj** Zawodowcy wykorzystują specjalistyczne aplikacje, takie jak np. Adobe Photoshop, aby podretuszować wykonane przez siebie zdjęcia. Amatorom oprogramowanie to może się przydać choćby do wyeliminowania efektu czerwonych oczu lub wycięcia z fotografii niepożądanego osoby.

## Mikro cztery trzecie

### PANASONIC LUMIX GM1

**Cena:** ok. 2200 zł [panasonic.pl](http://panasonic.pl)

To prawdopodobnie najmniejszy aparat typu mikro cztery trzecie (9,9 cm x 5,5 cm x 3 cm, waga: 204 g).

Aparat ten wykonuje zdjęcia w maksymalnej rozdzielczości 16 Mpx (filmy w jakości HD). Podana cena dotyczy zestawu ze smukłym obiektywem 12-32 mm. Dzięki dużemu przetwornikowi obrazu jakość zdjęć dorównuje lustrzankom cyfrowym. Na pokładzie GM1 znajdziemy także wysuwaną lampę błyskową oraz Wi-Fi. Niestety zabrakło w nim miejsca dla NFC, odbiornika GPS, wizjera, systemu stabilizacji obrazu i stopki dla zewnętrznej lampy błyskowej.



## Z wymienną optyką

### NIKON AW1

**Cena:** ok. 2800 zł [nikon.pl](http://nikon.pl)

A teraz coś z zupełnie innej beczki... Kompakt z wymienną optyką, który działa pod wodą do głębokości 15 metrów. Producent gwarantuje także, że AW1 wytrzyma upadek z wysokości aż 2 metrów.

Nie musimy nurkować ani uprawiać sportów ekstremalnych, by docenić zalety tego wytrzymałego aparatu. Jeśli zdarzy się nam wylać na niego piwo lub upuścić go do toalety, wystarczy przemyć go pod strumieniem bieżącej wody i po kłopotcie.

Podana cena dotyczy zestawu z wodoodpornym obiektywem 11-27 mm. Jego 14,2-megapikselowy przetwornik nie jest tak duży jak w lustrzankach, ale i tak dużo większy od matryc w typowych kompaktach. Ma też rozsądne wymiary (11,3 cm x 7,2 cm x 3,8 cm; waga 356 g).



## Bezlusterkowiec

### OLYMPUS OMD EM10

**Cena:** ok. 3000 zł [olympus.pl](http://olympus.pl)

Ten bezlusterkowy aparat jest ciekawą alternatywą dla prostych lustrzanek cyfrowych i nawet przypomina je z wyglądu, a dzięki użytemu tu systemowi wymiennej optyki mikro trzy czwarte nie będziemy mieć problemu z zakupieniem do niego odpowiedniego obiektywu.

Korpus Olympusa jest nieco większy (11,9 cm x 8,2 cm x 4,6 cm) i cięższy (396 g) niż Lumixa GM1, ale za to na jego pokładzie znalazł się system stabilizacji obrazu oraz trzyczalowy uchylny ekran dotykowy.

Podobnie jak jego konkurent posiada również wysuwaną lampę błyskową oraz Wi-Fi i wykonuje zdjęcia w rozdzielczości 16 Mpx (filmy w jakości HD).



## Niezwykła hybryda

### OLYMPUS STYLUS 1

**Cena:** ok. 2400 zł [olympus.pl](http://olympus.pl)

Choć aparat ten przypomina lustrzankę, tak naprawdę jest hybrydą z niewymienną optyką, oferującą 10,7-krotny zoom.

Co ciekawe obiektyw może całkowicie wsunąć się do korpusu, dzięki czemu sprzęt ten jest niezwykle poręczny i zajmuje mało miejsca w walizce. To sprytne rozwiązanie zastosowano kosztem matrycy, która na szczęście jest i tak większa niż w kompaktach, robiąc zdjęcia w rozdzielczości 12 Mpx i kręcąc filmy w jakości HD.

Wymiary Stylusa to: 11,6 cm x 8,7 cm x 5,7 cm. Całość waży 402 g, czyli mniej niż sam korpus lustrzanki. Na pokładzie znajdziemy też wysuwaną lampę błyskową i sprytną automatyczną osłonę obiektywu.







SIEMENS

# Ekscytujące piękno, futurystyczna technologia.

[www.siemens-home.pl](http://www.siemens-home.pl)

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](http://www.siemens-home.pl)

**Siemens. The future moving in.**

# 4 GODZINY W... SEULU

Korea Południowa przeistoczyła się z kraju zdanego na pomoc międzynarodową w państwo, które samo niesie pomoc innym. Motorem tej transformacji jest Seul – stolica kraju i miasto słynące z wytrwałości w dążeniu do sukcesu.

**S**eul ma ponad 11 mln mieszkańców oraz trzy tętniące życiem dzielnice biznesowe: Meyong-dong, Yeouido (seulski odpowiednik Wall Street) oraz Gangnam – najnowszą, mieszczącą się na południe od rzeki Han, na obszarze, na którym jeszcze 30 lat temu znajdowały się jedynie pola ryżowe. Seoul National Capital Area, obejmujący prowincję Gyeonggi oraz przepastną wolną strefę ekonomiczną Songdo nieopodal Incheonum, jest drugim co do wielkości obszarem metropolitalnym na świecie po Tokio i zamieszkałym przez 23 mln ludzi.

## KOREAŃSKIE GIGANTY

Na tym przyjaznym dla biznesu gruncie rozkwitły takie koreańskie giganty jak Samsung, Hyundai, Lotte czy LG. To prawdziwe konglomeraty działające w wielu branżach – od telekomunikacji przez przemysł stoczniowy po międzynarodowe projekty budowlane, a ich rozmach w działaniu napędza w dużej mierze koreański eksport. Do miasta napłynęła także cała masa firm z zagranicy – swoje siedziby mają tu m.in. 22 międzynarodowe banki, 45 firm zajmujących się usługami powierniczymi oraz 82 wielkie firmy ubezpieczeniowe. Seul zajmuje też dobrą, dziewiątą

pozycję w rankingu centrów finansowych Global Financial Centres Index. Jak przystało na finansową stolicę regionu, nie brak tu również centrów kongresowo-biznesowych. Bardzo dobrze rozwinięta infrastruktura oraz transport publiczny Seulu były kluczowymi czynnikami, które zdecydowały o wyborze miasta na gospodarza igrzysk olimpijskich w 1988 r., mistrzostw świata w piłce nożnej w 2002 r. oraz szczytu G20 w roku 2010.

## METROPOLIA NA JEDEN DZIEŃ

Żeby zobaczyć i pokochać Seul, trzeba w nim spędzić więcej niż jeden dzień. Kiedy jednak czas nagli, a spotkania biznesowe wypełniają całe dni, warto opracować specjalny program zwiedzania, w którym nie może zabraknąć pałacu Changdeokgung – wyróżniającego się orientalną architekturą, wpisanego na listę UNESCO. Amatorzy budowli charakterystycznych dla państw Dalekiego Wschodu powinni również zobaczyć pałace Gyeongbokgung i Deouksugung. Warto też wybrać się do Muzeum Narodowego, gdzie dociekliwego turystę czeka kilka godzin chodzenia (wstęp bezpłatny). Szczególnie w ładny, bezchmurny dzień warto pojechać kolejką linową prosto z miasta na Seoul Tower,

skąd roztacza się piękny widok na gigantyczną stolicę i okoliczne wzgórza. Ponieważ platforma widokowa jest czynna do 23.00, można sobie zostawić tę atrakcję na koniec, żeby zobaczyć miasto w nocy. Nie był w Seulu ten, kto nie przeszedł kolorową handlową uliczką Insa-dong, na której znajduje się mnóstwo kramików z pamiątkami. Amatorzy zakupów w niecodziennych okolicznościach powinni się wybrać na nocny bazar Namdameun Market. Biznesmeni w podróży służbowej zwykle mają okazję zobaczyć COEX – ogromne centrum biznesowo-wystawowe, nowoczesne i wyrafinowane. Warto wiedzieć, że po przeciwnej stronie ulicy znajduje się piękna świątynia buddyjska.

## MIASTO DLA BIZNESU

Najlepszym przykładem tego, jak bardzo Seul sprzyja biznesowi, jest historia rozkwitu tutejszych konglomeratów, czyli tzw. czebol. Jednym z nich jest Samsung – dziewiąta firma na świecie pod względem wartości marki według rankingu Interbrand. Od 2010 r. awansował on aż o 10 miejsc i jest na czele listy spółek niepocho-dzących z USA, a jego szacowana wartość to 33 mld dol. Samsung kojarzy się głównie z produkcją smartfonów i telewizorów oraz







Żeby zobaczyć i pokochać Seul, trzeba w nim spędzić więcej niż jeden dzień.  
Warto opracować specjalny program zwiedzania.

branżą telekomunikacyjną, ale nie jest to jego jedyna działalność. Jest on też spółką patronacką, pod której egidą operuje ponad 30 innych firm, zajmujących się m.in. produkcją elektroniki, półprzewodników, budową statków oraz petrochemią. Ma także swoje organizacje charytatywne, sklepy bezcłowe, sprzedaje polisy na życie i zarządza hotelami marki Shilla.

#### METRO, HOTELE, LOTNISKO

Wraz ze zwiększoną aktywnością międzynarodowego biznesu w mieście rozwinęła się także jego infrastruktura. W 2001 r. otwarto port lotniczy Incheon, który uchodzi za najlepszy port w regionie Azji i Pacyfiku. Seulskie metro jest jednym z najbardziej ruchliwych i najlepiej rozwiniętych na świecie.

Jest także niedrogi, czysty, punktualny. Przed igrzyskami olimpijskimi w Seulu wybudowano także wiele pięciogwiazdkowych luksusowych hoteli, pojawiły się tu także pierwsze międzynarodowe sieci. Dynamiczny rozwój branży hotelowo-konferencyjnej sprawił, że dziś stolica Korei Południowej jest piątym miastem na świecie pod względem liczby organizowanych konferencji, spotkań i wydarzeń o skali międzynarodowej. Przewodnik po Seulu dla organizatorów eventów wymienia niemal 40 hoteli posiadających godne polecenia centra konferencyjne, a także trzy wielkie centra kongresowe: COEX, 63 oraz SETEC. Nie dziwi więc fakt, iż w 2010 r. miał tu miejsce szczyt państw grupy G20, a dwa lata później szczyt bezpieczeństwa jądrowego.

#### WYJĄTKOWI MIESZKAŃCY

Pisząc o Seulu, nie można zapomnieć o jego mieszkańcach, wyjątkowych ludziach, którzy potrafili podnieść się ze zgliszczy i biedy z początku lat 60. Trudna historia Korei ukształtowała jej obywateli na ludzi wytrwałych oraz dumnych ze swojego narodu i jego dziedzictwa. To tu należy szukać źródła koreańskiego sukcesu. Przykładem poświęcenia dla dobra kraju może być sytuacja z 1998 r., gdy podczas kryzysu finansowego wielu Koreańczyków dobrowolnie oddawało państwu swoje złoto. Kultura *bbali-bbali* ('pośpiechu'), która cechuje współczesnych Koreańczyków, to nie tylko dążenie do jak najlepszej wydajności, lecz także chęć współzawodnictwa i odnoszenia sukcesów.

*Michał Mizerski*

## 5-GWIAZDKOWE PODRÓŻE DO KOREI

POZNAJ WYJĄTKOWE MIEJSCA, PEŁNE NIEPOWTARZALNYCH WIDOKÓW I WRAŻEŃ.

SEUL

Rezerwuj bilety na [qatarairways.com](http://qatarairways.com) lub odwiedź najbliższe biuro podróży

World's 5-star airline.





# 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@businessstraveller.pl](mailto:redakcja@businessstraveller.pl)

### Wiza tranzytowa do Chin

*Moja szefowa planuje podróż do Azji. Leci do Hongkongu, Pekinu, Singapuru i Tokio. W każdym mieście spędzi dwa dni. Zarezerwowałam bilety i hotele, jestem w trakcie załatwiania wizy do Chin. Podobno można się ubiegać o specjalne wizy do Chin na krótkie wyjazdy. Jakich formalności powinnam dopełnić? Pani dyrektor ma – oprócz polskiego – także paszport amerykański.*

**Aneta**

Pani Aneto

Zapewne ma Pani na myśli wizę tranzytową do wybranych miast w Chinach. Od 1 stycznia 2013 władze chińskie wprowadziły 72-godzinne wizy tranzytowe dla obywateli 45 krajów (w tym państw strefy Schengen oraz USA i Kanady). Początkowo wizy tranzytowe dotyczyły wyłącznie portów lotniczych w Pekinie i Szanghaju. Pasażerowie podróżujący przez Chiny do kraju trzeciego mogli uzyskać wizę tranzytową na lotniskach w Szanghaju i Pekinie na pobyt nie dłuższy niż 72 godziny. Ważną informacją jest, że przez ten okres nie wolno opuszczać danej aglomeracji, a podróż należy kontynuować z tego samego lotniska. Jednak 1 sierpnia 2013 procedura została rozszerzona o lotnisko w Guangzhou (można przebywać jedynie w prowincji Guangdong), a 1 września 2013 o dodatkowe lotnisko w Chengdu w prowincji Syczuan (nie można wyjeżdżać poza strefę miejską Chengdu).

Pasażerowie są zobowiązani posiadać dokumenty potwierdzające rezerwację do trzeciego kraju. Zatem nie można przylecieć z Polski do Pekinu na dwa dni i wrócić do Polski. W tym przypadku należy starać się o wizę pobytową. Rezerwacja lotnicza musi być potwierdzona na konkretny rejs. Bilety otwarte lub niepotwierdzone (lista oczekujących) – nie będą honorowane.

O wizę tranzytową można aplikować za pośrednictwem linii lotniczej. Paszport musi być ważny przez co najmniej 6 miesięcy, licząc od dnia opuszczenia Chin. Ważne, żeby przynajmniej jedna strona w paszporcie była pusta – na wklejenie wizy.

Wizy tranzytowe z założenia są przyznawane osobom podróżującym do Chin w celach turystycznych. W przypadku podróży w celach służbowych Pani szefowa powinna uzyskać odpowiednią wizę pobytową. Po aktualne szczegóły odsyłam do konsultatu Chin.

### Biznes z restrykcjami

*Mam bilet do Wiednia w Klasie Biznes. Został on kupiony taniej niż zwykle. Tymczasem zmieniły się plany spotkań, będę w stolicy Austrii o jeden dzień krócej. Agent nie chciał zmienić biletu, podobno nie podlega zmianom. Przecież kupiłem Business Class. Czy mogę skorzystać tylko z powrotu, a kupić nowy bilet w jedną stronę? Też miałem z tym problem.*

**Grzegorz**

Panie Grzegorzu

Zapoznałem się z biletem, który Pan przysłał. Powracamy tutaj do kwestii wykorzystania odcinków biletu zgodnie z kolejnością, w jakiej zostały wystawione. Pana agent udzielił prawidłowej informacji. Zawarł Pan umowę przewozu z linią lotniczą na przelot z Warszawy do Wiednia i z powrotem na konkretne daty i rejsy, według warunków taryfy określonych odrębnymi przepisami (regulaminem). Niektóre taryfy (zazwyczaj te droższe) pozwalają na zmiany godziny i daty po pobraniu opłaty za zmianę i dopłaty różnicy do wyższej taryfy, jaka jest dostępna na nowym rejsie.

Pana bilet rzeczywiście został wystawiony w Klasie Biznes, ale została zastosowana specjalna, promocyjna taryfa, która nie pozwalała na zmiany i zwroty. W tym przypadku nie może Pan zmienić daty ani godziny. Specjalna stawka nie pozwala także na dopłatę do pełnej taryfy, która byłaby bardziej elastyczna.

W tym przypadku może Pan jedynie polecieć w jedną stronę z Warszawy do Wiednia i ewentualnie nie wykorzystać odcinka powrotnego. Zwrot za niewykorzystany odcinek nie przysługuje. Należy kupić nowy bilet w jedną stronę na inną datę. Odwrotna sytuacja nie jest możliwa. To znaczy, że nie może Pan wykorzystać tylko odcinka powrotnego. W przypadku niewykorzystania pierwszego rejsu rezerwacja powrotna zostanie anulowana, a bilet straci ważność. Wynika to z zasady wykorzystywania odcinków biletu zgodnie z kolejnością wystawienia. Proszę pamiętać, że promocyjne taryfy w Klasie Biznes również podlegają restrykcjom. Należy to uwzględnić przy zmieniających się planach spotkań.





AEROFLOT – OFICJALNY PRZEWOŹNIK KLUBU MANCHESTER UNITED



## NAJWYŻSZA RZETELNOŚĆ PRZEWOZÓW LOTNICZYCH DO AZJI PRZEZ MOSKWĘ

Leć do Delhi, Pekinu, Szanghaju, Hanoi, Tokio oraz do setek innych miast korzystając z wygodnej siatki połączeń Aeroflotu!

Aeroflot otrzymał tytuł najbardziej punktualnej linii lotniczej na świecie w maju 2014 r.\* Aeroflot dysponuje najmłodszą flotą na świecie.\*\* Podróżujemy do ponad 300 miejsc w ponad 60 krajach.\*\*\* Członkostwo w sojuszu SkyTeam zapewnia Państwu dostęp do ponad 1000 miast w ponad 170 krajach na całym świecie. Daje to wspaniałe możliwości podróżowania.

\* Zgodnie ze statystykami społecznościowymi usługi FlightStats.

\*\* Zgodnie ze statystyką ACAS za lipiec 2014 r. spośród linii lotniczych dysponujących aktywną flotą ponad 100 samolotów.

\*\*\* W tym loty Aeroflot Group oraz partnerów code-share.



<http://manutd.aeroflot.com/top>



📍 Kapadocja, Turcja

#HomeOf



600

Stary Przyjaciel, Nowi Liderzy  
600 lat Polsko - Tureckich  
Stosunków Dyplomatycznych

## KAPADOCJA

Spędź noc w apartamencie skalnym, odwiedź starożytne podziemne miasta, zamieszkałe kiedyś przez tysiące ludzi, a o wschodzie słońca wybierz się na wycieczkę balonem nad Kapadocją. Przygotuj się na zauroczenie niezwykłą mieszanką historii kultur i cudów natury. **Odkryj Turcję, home of przygody. Bądź naszym gościem!**

Turcja

**HOME OF**  **ADVENTURE**

BIURO KULTURY I INFORMACJI AMBASADY TURCJI | [www.turcja.org.pl](http://www.turcja.org.pl)

[goturkey.com](http://goturkey.com)

TURKISH AIRLINES 