2024 Léto Summer

# Magazín

## Leo Express

CZ

Téma

**Rychle, ale...**

Destinace

**Výchozí bod: Krakov**

EN

Topic

**Fast, but...**

Destination

**Starting Point: Krakow**

aquapalace
HOTEL ★★★★ PRAGUE

# Hurááá na dovolenou!

## Aquapalace Hotel Prague

www.aquapalacehotel.cz

## Milí cestující,

CZ tématem letního magazínu je rychlost, třeba právě ve vlakové dopravě. V Česku se stále více diskutuje o plánech na výstavbu vysokorychlostní železnice, vypravili jsme se proto do Španělska za naším partnerem Renfe, jehož vlaky „létají" rychlostí až 300 km/h. Představte si, jak dlouho by vám takovým vlakem trvala třeba cesta z Prahy do Krakova – právě do této polské metropole a jejího okolí se totiž v magazínu společně vypravíme. Vydáme se také po stopách zajímavých filmových lokací v Česku. A pokud s námi dnes cestujete jen na krátké trase, nevadí. Právě pro vás jsme si připravili článek o rychločtení.

O důležitosti rychlosti a preciznosti si popovídáme také s naší dispečerkou Kateřinou Dluhošovou, při jejíž práci někdy hrají roli doslova sekundy. Chcete trošku zpomalit? Přečtěte si o fenoménech Slow Travel a Slow Food, které se v dnešní uspěchané době těší čím dál větší oblibě. Věděli jste, že jako první z tuzemských destinací se k principům udržitelného cestování hrdě přihlásila oblast Orlické hory a Podorlicko?

Přejeme vám příjemné čtení! •

**Vaše Lea**

## Dear passengers,

EN the summer issue of our magazine focuses on speed. It is a topic for trains in Czechia, where the discussion about HSR plans never ceases. We asked our Spanish partner Renfe who operates trains at the speed of 300 km/h. Imagine how long it would take from Prague to Krakow! We will take you on a trip to the Krakow region in our magazine, but we will also explore interesting film locations in Czechia. And if you are only travelling a short distance today, do not despair! We have an article about speed reading.

We will also discuss the importance of speed and precision with our dispatcher Kateřina Dluhošová. Her work is often about seconds. And if you want to slow down and relax, read the articles about the phenomena of Slow Travel and Slow Food, increasingly popular as a way of escape from everyday haste. Did you know that Orlické Hory a Podorlicko was the first region to adopt the Slow Travel concept?

We wish you pleasant reading! •

**Your Lea**

DESTINACE | DESTINATION
10 Výchozí bod: Krakov |
Starting Point: Krakow

PŘEDSTAVUJEME | INTRODUCING
22 Splněný sen |
Dream Come True

TÉMA | TOPIC
28 Rychle, ale... |
Fast, but...

TÉMA | TOPIC
36 Ať to sviští! Po kolejích i na papíře! |
Speed – on Paper or Rails!

TÉMA | TOPIC
44 Vzhůru za zážitky. Hlavně ale pomalu! |
Voyage? Let's Go! But Slow!

INSPIRACE | INSPIRATION
58 Když uletí myšlenka, uletí i šipka |
Darts Fly Away with Thoughts

INSPIRACE | INSPIRATION
68 Hrdinou stříbrného plátna |
Silver Screen Hero




CZ **Bezpečná tiskovina**

Obálka Magazínu Leo Express je ošetřena antimikrobiálním lakem, který z něj dělá bezpečnou tiskovinu. Časopis si tak mohou bezpečně prohlédnout všichni cestující, aniž by se stal přenašečem bakterií, plísní nebo virů.

EN **Safe printout**

The cover of this magazine is treated with antimicrobial coating, which makes it a safe printout. In this way, all passengers can look safely through it without the magazine becoming a carrier of bacteria, funghi and viruses.


**Magazín Leo Express**

**Pro Leo Express vydává | Published for Leo Express by:**
COT group s.r.o.
Garden Eleven
Kubánské nám. 1391/11
100 00 Praha 10 – Vršovice
IČO: 25098853

**Redakční rada | Editorial board:**
Eva Frindtová, Emil Sedlařík,
Lea Macíková, Petr Manuel Ulrych

**Texty | Texts:**
Lucie Bezoušková, Jakub Jukl,
Petr Manuel Ulrych, Petr Karban

**Překlad | Translation:**
Kateřina Šebková

**Korektury | Proofreading:**
Táňa Holasová

**Foto | Photos:**
Není-li uvedeno jinak,
jsou fotografie z Shutterstock.com |
Shutterstock.com – unless others
copyrights.

**Foto na titulní straně | Cover photo:**
Shutterstock.com

**Grafická úprava a sazba | Graphic Layout and Composition:**
Eva Zilvarová

**Produkce | Production:**
Julie Válková

**Tisk | Print:** Triangl, a.s.

**Inzerce | Advertisements:**
COT group s.r.o.
Tel.: +420 735 177 676
E-mail: inzerce@cot.cz
Vydavatel neručí za obsah inzerátů. |
The publisher carries no legal
responsibility for the content of
any advertisements appearing
in this magazine.

Registrace Ministerstva kultury České republiky | Registration of the Ministry of Culture of the Czech Republic:
MK ČR E 20950

Vychází 4× ročně |
Published 4 times a year

**Místo vydávání | Place of publication:**
Praha | Prague

**Vydání | Publication:**
červenec-září 2024
July-September 2024

**Uzávěrka příštího vydání | Copy Date of the Next Issue:**
29. 7. 2024 / 29 July 2024

SLEVA 10 %

# HURÁ DO SVĚTA!

## CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ
## PRO BEZSTAROSTNOU DOVOLENOU

ČPP
VIENNA INSURANCE GROUP

**TEXT:** -red-
**FOTO:** Anna Šolcová, Mark Seliger, Shutterstock.com

# TIPY TIPS

**1**
**OSTRAVA**
**OSTRAVA**

## COLOURS ZVOU NA LENNYHO KRAVITZE

V industriálních kulisách Dolní oblasti Vítkovice proběhne 21. ročník multižánrového festivalu Colours of Ostrava. Hlavními hvězdami budou Sam Smith, který představí novou desku Gloria, a Lenny Kravitz, jenž zahraje skladby z posledního alba Blue Electric. Těšit se můžete i na taková jména, jako jsou Queens of the Stone Age, James Blake, Dennis Lloyd nebo Tangerine Dream. Z českých hvězd zmiňme Lake Malawi, D.Y.K, LENNY aj.

## COLOURS TO HOST LENNY KRAVITZ

The 21st music festival Colours of Ostrava will take place in the industrial setting of the Dolní oblast Vítkovice site. The main attractions include Sam Smith with his new album Gloria, and Lenny Kravitz who will present his latest album Blue Electric. But there are many more international stars, such as Queens of the Stone Age, James Blake, Dennis Lloyd or Tangerine Dream.

**17.–20. 7. 2024**
**www.colours.cz**

2
HELFŠTÝN
HELFŠTÝN

## KOVÁŘSKÉ FÓRUM

Hrad Helfštýn bude v srpnu dějištěm každoročního setkání uměleckých kovářů. Během již 36. ročníku Kovářského fóra na Helfštýně vytvoří tým kováře Jakuba Mahdala před zraky návštěvníků unikátní dílo, jež se následně stane součástí sbírky uměleckého kovářství hradu Helfštýna. Ta nyní čítá přes 1 300 exponátů. Umění mistrů černého řemesla budete moci jako vždy obdivovat v historické hradní kovárně na třetím nádvoří.

## BLACKSMITHS' FORUM

Helfštýn Castle will host the 36th year of the traditional gathering of artist blacksmiths in the summer. The team of Jakub Mahdal will create an original work of art before the eyes of the visitors. The artefact will be included in the smithery collection of the castle, which currently consists of over 1,300 exhibits.

**18.–23. 8. 2024**
**https://helfstyn.cz/**

3
PRAHA
PRAGUE



## DIVADLO V ULICÍCH PRAHY

Metropole už pošestnácté ožije festivalem pouličního divadla Za dveřmi. Čekají vás divadelní a novocirkusová představení v podání českých i zahraničních umělců, koncerty, pohybové a výtvarné dílny i speciální rodinný den! Hlavní scény najdete tradičně na Mariánském náměstí a v Holešovické tržnici, nově se festival rozroste i na ostrov Štvanice a na dvůr Holportu v Holešovicích.

## THEATRE IN THE STREETS OF PRAGUE

For the sixteenth time, the Czech capital will host the street theatre festival Za dveřmi (Behind Doors) with theatre and circus nouveau performances by Czech and international artists, concerts, workshops, and a special Family Day! The main stages are located in Mariánské náměstí, the Holešovice Market, and newly also on the Štvanice island and the Holport Yard in Holešovice.

**10.–16. 7. 2024**
**https://zadvermi.cz/**

# OSHEE®

## YOU ARE OSHEE!

NORD BLANC

Letní kolekce od NORDBLANC si přímo říká o to, abyste v ní vyrazili vstříc dobrodružstvím. Vybavte se praktickými a stylovými kousky, které vám budou oporou i ve ztížených podmínkách. Díky nejaktuálnějším technologiím, kvalitním materiálům a funkčním benefitům bude každý kilometr v nohách o něco lehčím.

**www.nordblanc-obchod.cz**

# Výchozí bod: Starting Point: KRAKOV

Krakov je oblíbeným cílem turistů. Není divu, je to nádherné město, na jehož prohlídku vám jeden den rozhodně nestačí. Ale za vidění stojí i řada míst v jeho okolí. Tak proč výlet do Krakova nespojit s jejich návštěvou?

**TEXT:** Jakub Jukl
**FOTO:** Shutterstock.com

No wonder Krakow attracts tourists from far and wide. One day is not enough to explore this beautiful city with many wonders to admire both in and outside the town. Make sure you get the most of your visit to Krakow!

CZ Samozřejmě by byla chyba si nejprve neprohlédnout samotné město. Tomu vévodí královský hrad Wawel. Ve zdejší katedrále byli korunováni polští králové a mnoho z nich tu našlo i místo posledního odpočinku. Protože Krakov během 2. světové války neutrpěl ničivé škody, je nejzachovalejším historickým městem v Polsku. Proto můžeme obdivovat jeho brány či hlavní náměstí, kde nás na první pohled upoutá renesanční tržnice Sukiennice. Oblíbenou atrakcí je i známé vytrubování: z věže kostela P. Marie každou hodinu hrají trubači tzv. hejnal. Tato melodie je jedním ze symbolů Krakova. →



EN Naturally, the first place to see is the town itself, dominated by the royal Wawel Castle. The local cathedral was the place of coronation, and often also the last resting place of Polish kings. Unlike other Polish cities, Krakow suffered little damage during WWII, which makes it the best-preserved historical town in Poland. You can admire numerous gates or the renaissance market building Sukiennice in the middle the main square. The town is also popular for the "hejnal" trumpeted from the tower of the Church of Virgin Mary every hour. The melody has become one of the symbols of Krakow. The square hosts popular Christmas Markets every winter. But there is much more to see, for instance the Jewish quarter of Kazimierz, and there are many interesting places around the town.

**Do Krakova se pohodlně svezete vlaky Leo Express.**

**You can take a comfortable Leo Express journey to Krakow.**

## ABOVE THE SALT

Southeast of Krakow, the town of Wieliczka has one of the oldest salt mines in the world. The train or bus will take you right to the centre of the peaceful provincial town. But where is the mine? Right here, just under your feet.

The Wieliczka mine is very deep. The extraction of salt from local deposits began in the 13th century, and over the following 700 years, miners cut their way down some 327 metres under the surface. nowadays, the mine has nine levels with over 245 kilometres of tunnels. The imposing site is on the UNESCO World Heritage List. Indeed, you can see a UNESCO sign carved in salt.

Which takes us to the truly unique thing about Wieliczka. In addition to extracting and selling salt, miners also created numerous salt statues and reliefs. As can be expected in the Catholic Poland, most of them are inspired by religion. You can admire a salt copy of Leonardo's Last Supper, an elaborate crucifix, or a statue of Pope John Paul II. But the highlight is the Chapel of St Kinga, a huge hall carved in salt dominated by a baroque altar with numerous salt statues. →

CZ Vždy v předvánočním čase ožije náměstí proslulými adventními trhy. Ale v Krakově je toho k vidění mnohem víc, počínaje třeba židovskou čtvrtí Kazimierz. Jak jsme řekli: jeden den vám v Krakově stačit nebude. A to vás ještě čekají zajímavá místa v okolí.

## SŮL NAD ZLATO

Chcete navštívit jeden z nejstarších solných dolů na světě? Pak zavítejte do města Wieliczka na jihovýchod od Krakova. Z vlaku či autobusu vystoupíte uprostřed poklidného polského městečka. Ale kde je, u všech všudy, ten solný důl? Je tady. Přímo pod vašima nohama.

Wieliczka je totiž hlubinný důl v pravém slova smyslu. Sůl tu začali horníci těžit už ve 13. století a během následujících 700 let se prokutali do hloubky 327 metrů. Důl má dnes v devíti patrech celkovou délku chodeb 245 kilometrů, je to vskutku impozantní dílo, po zásluze zapsané i na seznamu UNESCO. Symbol UNESCO můžete ostatně v dole vidět vytesaný přímo v soli.

A tím se dostáváme k tomu, čím je Wieliczka opravdu jedinečná! Havíři totiž sůl nejen těžili, ale tesali do ní i sochy a reliéfy. A nebyli bychom v Polsku, aby to nebyly především náboženské motivy. Můžeme tu tedy vidět obraz „Poslední večeře Páně" vytesaný přesně podle předlohy Leonarda da Vinci, kříž s ukřižovaným Kristem nebo sochu papeže Jana Pavla II. Nejkrásnější je ale kaple svaté Kingy. Je to velký sál, celý vytesaný v soli, kterému vévodí barokní oltář se sochami – jak jinak než opět ze soli.

Ze stovek kilometrů chodeb je pro návštěvníky zpřístupněno asi 5 kilometrů na dvou trasách. Ta turistická vás provede nejznámějšími místy včetně kaple a solných jezírek a zvládnou ji i fyzicky méně zdatní lidé. Druhá trasa, zvaná „hornická", je náročnější. Návštěvníci v horníckém oděvu a s přilbou na hlavě procházejí labyrintem chodeb kolem nejstarší dochované Královské šachty, často jen za svitu osobních elektrických svítilen. Prostě jako opravdoví horníci.

## POLSKÝ KRAS

Chcete si odpočinout od ruchu velkoměsta a vyrazit do přírody? Pak se vydejte na opačnou stranu města! Jen asi 10 kilometrů severozápadně od Krakova leží Ojcowský národní park, který bychom mohli nazvat „Polský kras". Tento nejmenší národní park v Polsku tvoří údolí dvou potoků, které si razí cestu mezi →



EN Only five kilometres of the tunnels are open to visitors. The "Tourist Tour" will take you to the most popular places, including the chapel and the salt lakes, and it is suitable even for physically less capable people. The "Miner Tour" is more demanding. It requires visitors to take on protective clothes and helmets, and plunge into a maze of tunnels around the oldest part of the mine called the Royal Shaft with only the light from their electric torches. Just like real miners.

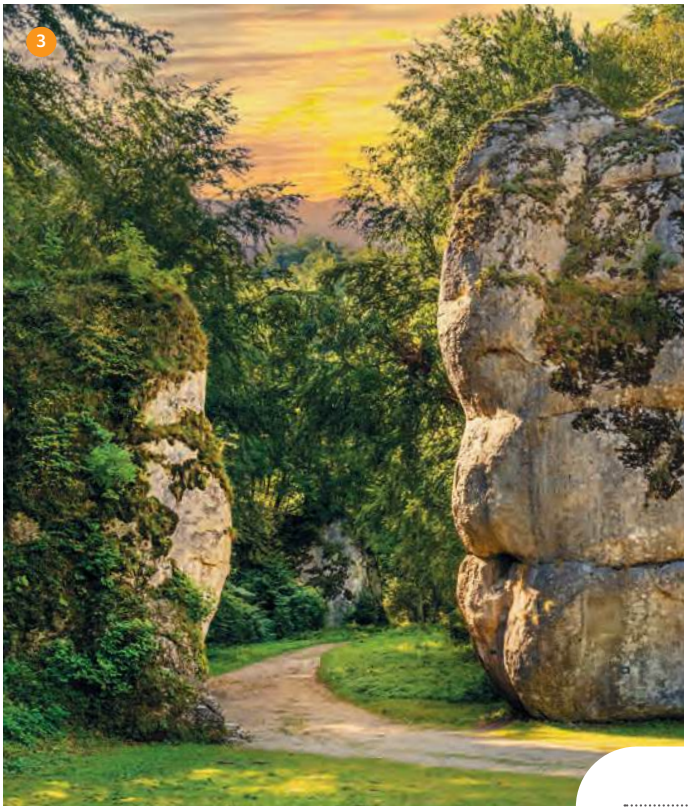
## POLISH KARST

To get some rest from the busy town and enjoy the peace and beauty of nature, head in the opposite direction! About 10 km north-west of Krakow, the Ojców National Park is the smallest

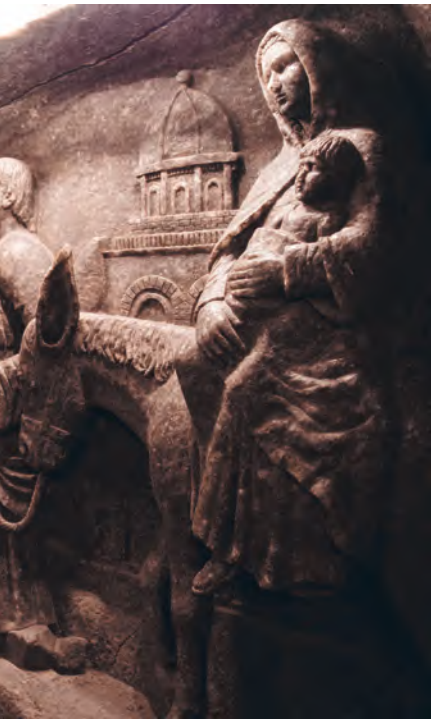
1 - **Reliéfy v solných dolech Wieliczka /** Reliefs in the Wieliczka salt mines

2 - **Podzemní kaple v dolu Wieliczka je celá vytesaná v soli /** The underground chapel in Wieliczka mines is carved entirely in salt

3 - **Malebné vápencové skály Ojcowského národního parku /** The picturesque limestone cliffs of Ojców National Park







national park in Poland, covering two valleys of white limestone rocks with streams in the middle and forests all around.
The karst formations are formidable, especially the unique limestone towers. The most famous one bears the name "Hercules's Bludgeon" and soars 25 metres high. In another place, five such tower-like formations standing next to one another inspired the name "Glove". There are also numerous caves, such as Jaskinie Ciemna (Dark Cave). The displayed figures of Neandertal hunters point to the fact that it contained traces of Neanderthal settlement. Another cave bears the name of king Wladyslaw Lokietek who allegedly took refuge in it. The park can boast rich flora and fauna, including beavers who are leaving ample evidence of their activity in the valleys.

The park is very popular among rock climbers. There are many marked climbing paths on the limestone rockfaces, and in fine weather, the valleys are swarming with climbers. But there is a lot for history lovers, too. The ruins of the castle Ojców lie right in the middle of the park, and the popular filming site Pieskova Skala Castle is just a stone's throw from Hercules's Bludgeon.

## EAGLES' NESTS AND MORE

But that is by far not all! The castles Ojców and Pieskowa Skala are just the beginning of a chain of so-called Eagles' Nests – castles built in the 14th century by Casimir the Great. The trail continues with the castles →

CZ → bílými vápencovými skalami pokrytými lesy.
Příroda tu předvádí divy, zejména co se krasových jevů týče. Zdejší zvláštností jsou vyčnívající vápencové věže. Ta nejslavnější, vysoká 25 metrů, má díky svému tvaru název „Herkulův kyj". Také tu najdeme vedle sebe dokonce pět věží pojmenovaných výstižně „Rukavice". Samozřejmě jsou tu i jeskyně. „Jaskinie Ciemna" (Temná jeskyně) upoutá pozornost figurínami neandrtálských lovců, neboť se zde našly stopy neandrtálského osídlení. Další jeskyně je nazvána po polském králi Vladislavu Lokýtkovi, který se v ní podle pověsti ukrýval. Park má i bohatou flóru a faunu, z níž asi nejzajímavější jsou bobři. Stopy jejich činnosti tu najdete na nejednom stromě. Park je i zaslíbeným místem horolezců. Na vápencových stěnách je vyznačeno mnoho lezeckých tras, a tak sem za pěkného počasí vyrážejí desítky vyznavačů lezeckého sportu. Ale nepřijdou tu zkrátka ani milovníci památek. Přímo ve středu parku se tyčí zřícenina hradu Ojców a kousek od „Herkulova kyje" zámek Pieskowa Skala, oblíbené místo filmařů.

## ORLÍ HNÍZDA A DALŠÍ

Ale tím výčet zajímavostí kolem Krakova nekončí! Ojców a Pieskowa Skala třeba tvoří začátek řetězu „orlích hnízd" – soustavy hradů, kterou vybudoval král Kazimír Veliký ve 14. století. Kromě zmíněných dvou sídel je tvoří i hrady Rabsztyn, Korzkiew a Lipowiec, abychom jmenovali jen ty nejblíže ke Krakovu. Většinou jsou to dnes zříceniny, ale stále impozantní.

Častým cílem návštěvníků Krakova je koncentrační tábor v Osvětimi. I když je to místo smutné, je potřeba na tuto část historie nezapomínat. Zahynulo zde mnoho československých občanů, takže Osvětim je i součástí našich dějin. Pro nábožensky orientované cestovatele bude zajímavá návštěva Wadowic, rodiště papeže a světce Jana Pavla II. Můžou tu navštívit jeho rodný dům s muzeem i barokní chrám Panny Marie, kde byl pozdější papež pokřtěn.

Zkrátka počítejte s tím, že jedna návštěva vám na Krakov a okolí stačit nebude. Ale proč tam vlastně nezajet víckrát? Krakov je město, které vás určitě neomrzí. •

EN → of Rabsztyn, Korzkiew, Lipowiec, and many more. Although most of them are just ruins today, they are still very imposing.

Many visitors to Krakow also plan a trip to the former Nazi concentration camp near Oswiecim. Auschwitz is a gloomy place, but it is important to remember this sad era. Considering the high number of victims from all over Europe, it is an important part of our common history. Religious travellers might include a trip to Wadowice, the birthplace of Pope John Paul II. You can visit the museum in the house where he was born, or the baroque church of the Virgin Mary where he was baptised.

You might not fit all the attractions into a single visit to Krakow. But why not visit the town again? Krakow is a place you will never get tired of. •

HŘEBENOVKA
Českým Švýcarskem
objev
1000KRÁS
NA100KILOMETRECH
hrebenovka.com

NAVAŘENO

# DOVOLENÁ JE O RELAXACI, NE O VAŘENÍ

Představte si, že můžete na dovolené zažít nekonečné chvíle odpočinku, aniž byste museli strávit hodiny u plotny vařením komplikovaných jídel. Naše hotová jídla v sáčku jsou vaším klíčem k absolutnímu pohodlí, ať už se vydáváte k moři, do hor, nebo si užíváte klidnou dovolenou na venkově.

Naše produkty přinášejí chuť domácí kuchyně přímo do vašeho batohu. Výběr zahrnuje širokou paletu jídel - od tradičních českých pokrmů až po mezinárodní speciality. Vše je připraveno s důrazem na kvalitu a chuť, aby každé sousto bylo jako z vlastní kuchyně. Navíc s expirační lhůtou až dva roky si můžete být jisti, že vaše jídlo zůstane čerstvé po dlouhou dobu.

# S NÁMI BUDETE MÍT NAVAŘENO VŽDY!

NAVARENOCZ

## SLEVA 15 %

**kód: nacesty15**

**www.navareno.cz**

TIC BRNO ↓

# WATER TANKS BRNO

MYSTERIOUS UNDERGROUND
CATHEDRALS FROM THE YEARS
1874, 1894, AND 1917

watertanksbrno.com

GO TO BRNO.cz

B | R | N | O

Leo Express



www.le.cz/lviv

## POHODLNÉ SPOJENÍ DO LVOVA

Spustili jsme noční spojení na Ukrajinu. Z Prahy a dalších měst po trase se svezete naším pohodlným klimatizovaným vlakem do Ostravy a následně přestoupíte na autobus ve směru Lvov. Dopřejte si na cestě pohodlí a využijte ve vlaku i v autobusu naše vyšší cestovní třídy s občerstvením v ceně.

## CONVENIENT CONNECTION TO LVIV

The newly launched night line to Ukraine takes you from Prague (or any stop on the way) to Ostrava in our comfortable air-conditioned train. From there you continue to Lviv by bus. To make your journey even more comfortable, try the higher class of both the train and the bus with refreshment included.

www.le.cz/menu

## NOVÉ LETNÍ MENU

Víme, že během cesty rádi mlsáte, představujeme proto zbrusu nové palubní menu. V létě se můžete těšit na vynikající zmrzlinu v několika příchutích, osvěžující nápoje a speciality české i světové kuchyně. Tentokrát jsme si pro vás připravili třeba club sandwich, hráškovou polévku, poké s lososem nebo jahodové knedlíky s tvarohem. Přejeme dobrou chuť!

## NEW SUMMER MENU

For those who like to treat themselves to something good on the way, we have launched a brand-new summer menu. You can enjoy several flavours of our excellent ice-cream, invigorating drinks, and selected dishes of Czech and international cuisine, such as sandwiches, pea soup, salmon poke or dumplings with strawberries and sweet cheese. Enjoy your culinary journey!



## UŠETŘETE S PROMO JÍZDENKOU

Získejte slevu za včasný nákup! V rezervačním systému nově najdete Promo jízdenky, které jsou dostupné za sníženou cenu při nákupu v dostatečném časovém předstihu na méně vytížené spoje. Můžete je v omezeném počtu koupit v tarifu Dospělý ve třídě Economy. Promo jízdenku můžete stornovat bez nároku na vrácení peněz nebo leo kreditů.

## SAVE WITH A PROMO TICKET

Buy early and get a discount! In our booking system you will now find Promo Tickets, which are available at a reduced price for less busy connections if purchased well in advance. A limited number of these tickets are available at the Adult fare in Economy Class. You can cancel a Promo Ticket without a refund of money or leo credits.

www.le.cz

# Historické skvosty, které obdivuje celý svět

Ochutnávat se dá všemi smysly. Zavítejte do Třebíče, města památek UNESCO a kultury. Poznejte památky zapsané na prestižním seznamu UNESCO, které obdivuje celý svět. Jedná se o areál bývalého benediktinského kláštera s bazilikou sv. Prokopa, židovskou čtvrť a židovský hřbitov.

Třebíč

**TEXT:** Město Třebíč
**FOTO:** Archiv města Třebíč

**www.visittrebic.eu**



CZ Výjimečnost. Slovo, které se k Třebíči dokonale hodí. Pojďme zjistit proč. To, že jsou třebíčské památky zapsané na seznamu UNESCO, není nic nového. Ale víte, čím si to vysloužily? Po staletí žily v Třebíči vedle sebe v poklidu obě náboženské komunity – židé i křesťané. Zanechali nám odkaz svých hodnot a také architektonické stavby připomínající nám jejich život a víru. Tyto významné památky propojuje naučná stezka Po stopách opatů a rabínů, která odhaluje příběhy ze života obou náboženských komunit.

Za návštěvu rozhodně stojí Zadní synagoga z roku 1669. Její interiér zdobí výmalba z počátku 18. století, která se řadí k nejkrásnějším barokním výmalbám na Moravě. Vedle můžete zavítat do Domu Seligmanna Bauera, který je expozicí židovského bydlení mezi válkami, a pokračovat můžete do některé z příjemných kaváren v židovské čtvrti. Tady ochutnáte kvalitní kávu, domácí zákusky nebo židovské cukroví.

Bazilika sv. Prokopa patří ke skvostům středověkého stavitelství. Nejen odborníci ocení nástěnné malby v opatské kapli, románskou rozetu s původní desetidílnou kamennou kružbou nebo výjimečnou kryptu, jejíž klenbu podpírá padesát sloupů.

Kromě baziliky můžete v areálu navštívit Valdštejnský zámek se čtyřmi expozicemi Muzea Vysočiny Třebíč, zámeckou ledovnu, bylinkovou zahrádku, zámecký příkop a interaktivní expozici Cesty časem, kde si užijí zábavu děti i dospělí. Další expozicí je Zmizelá Třebíč, která vám poodkryje historický vývoj města.

Tajemnou atmosféru zažijete na třebíčském židovském hřbitově. Ten je jedním z největších a nejlépe zachovalých židovských hřbitovů v České republice. Informační centrum Zadní synagoga svým návštěvníkům nabízí prohlídky židovské čtvrti s průvodcem.

## TŘEBÍČ Z VÝŠKY NEOMRZÍ

Vystoupejte si na městskou věž, jejíž ciferník patří k největším v Evropě. Rozprostře se vám nádherný pohled na nově opravené Karlovo náměstí, židovskou čtvrť, zámek, baziliku sv. Prokopa a také na unikátní větrný mlýn. Ostatně i ten můžete navštívit. Další zajímavý pohled se vám naskytne z vodárenské věže zvané Vodojem Kostelíček. Navíc se zde dozvíte zajímavosti o vodě a o tom, jak se dostává až do kohoutků doma. Trojice vyhlídkových míst v Třebíči spojuje nejenom písmeno V, ale také stezka, která byla v tomto roce slavnostně otevřena. Přidejte se! •

# Léto
## uprostřed čisté přírody

### Proč navštívit Darovanský dvůr?

Dovolená s pestrým volnočasovým vyžitím
Víkendové, tematické i golfové pobyty
Wellness ve stylu Antických lázní | masáže
27jamkové golfové hřiště | venkovní bazén
Fotbalové hřiště | tenisové kurty | beach volejbal
Laser game | bowling | PlayStation zóna
Pěší i cyklovýlety v přírodním parku Horní Berounka

*vybrat pobyt*

Více informací

M: 604 211 565
E: hotel@darovanskydvur.cz
www.darovanskydvur.cz

DAROVANSKÝ DVŮR

# Splněný sen

Dispečerka a stevardka Kateřina Dluhošová si na palubě našich vlaků splnila svůj dětský sen, byť trochu jinak, než si původně představovala.

# Dream Come True

With her work onboard our trains, the childhood dream of the dispatcher and hostess Kateřina Dluhošová came true in a peculiar way.

**TEXT:** Jakub Jukl **FOTO:** archiv Kateřiny Dluhošové

## Běžný den Kateřiny

## Kateřina's Ordinary Day

**Předání směny, kdy si s kolegy sdělíme veškeré důležité informace a úkoly.**

STŘÍDÁNÍ
NEW SHIFT

**We have to discuss all the important information and tasks with our colleagues.**

**Zadání složení vlaku a přiřazených strojvedoucích na daný den. Příprava rozvrhu vlaků na následující den.**

ORGANIZACE
ORGANIZATION

**The train settings and shifts for the day. Preparation of allocations for the next day.**

**Monitoring průběhu jízdy spojů, informování vlakových posádek o mimořádnostech. Sledování dodržování jízdního řádu.**

SLEDOVÁNÍ
MONITORING

**Monitoring the operations, alerts about unforeseen issues. Monitoring of schedule compliance.**

**Předávka denní/ noční směny.**

PŘEDÁVÁNÍ
END OF SHIFT

**Communication with the next shift.**

CZ Od dětství totiž chtěla být letuškou. Jenže nesplňovala požadavky na výšku, takže se už skoro se svým snem rozloučila. Ale při studiu na vysoké škole se jí naskytla možnost pracovat jako stevardka ve vlacích Leo Express. „Řekla jsem si, že to je skoro to samé, jako kdybych dělala letušku, jen na palubě vlaku, ne letadla," vzpomíná Kateřina. Nakonec nechala studia a vrhla se do práce stevardky naplno.

„Za to, že jsem nakonec skončila u vlaků, může asi moje babička," říká Kateřina se smíchem. „Pracovala totiž na železnici, a když jsem byla malá, brávala mě koukat se na vláčky. Asi to ve mně zůstalo." Kateřinu mohli cestující potkávat →



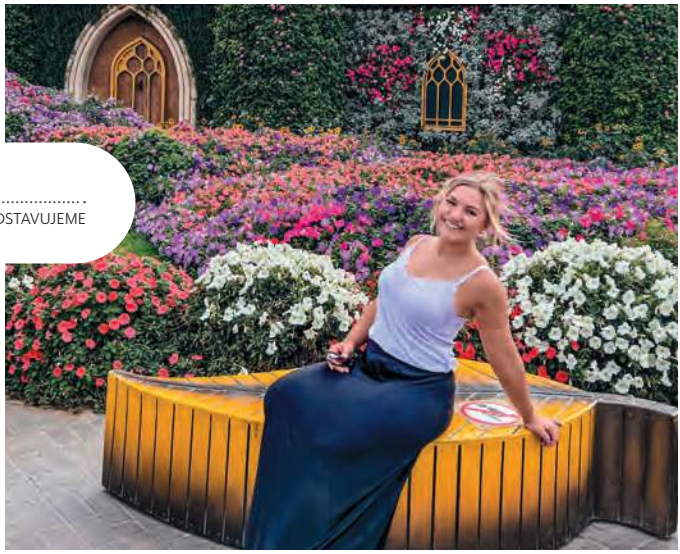
EN She wanted to be an air hostess, but she did not meet the minimum height requirement. During her university studies, she started to work as a hostess in Leo Express trains. "It was in fact just the same as being an air hostess, only it was a train instead of a plane," says Kateřina. In the end, she gave up her studies to become a full-time hostess.

"I think it is largely thanks to my grandmother that I ended up on the rails," smiles Kateřina. "She worked on the rails and when I was little, she would take me with her to watch trains. I think it shaped me." Recently, you could meet Kateřina on the lines between Bohumín, Prague, Košice, and Krakow. At present, she has taken a different position within Leo Express, but she occasionally returns to her former work. "I sometimes help the crews and take one or two shifts in a month," she explains.

Her main job is different now. She divides her time at work between the positions of a dispatcher and a deputy cabin crew manager. What are the responsibilities of a dispatcher actually? "The responsibilities are high. The dispatcher takes care of the whole operation of the train – from the preparation, solving unforeseen issues, to rail replacement bus service. I have to be able to solve any issue and be available at all times," says Kateřina. That means working shifts, because dispatchers are needed at night, too. And how about cabin crew management? "I help the manager, and I replace him when he is unavailable. I sort out the shifts, the days off, I communicate with the →

CZ na linkách mezi Bohumínem a Prahou, Košicemi a Krakovem. Aktuálně už sice v Leo Express zastává jinou pozici, přesto se s ní můžete na palubách našich vlaků setkat i dnes. „Občas stevardům vypomůžu a vezmu třeba jednu či dvě směny do měsíce," vysvětluje Kateřina.

Její hlavní pracovní činnost je však jiná. Svůj čas v zaměstnání dělí mezi práci dispečerky provozu a zástupkyně manažera palubního personálu. Co takový dispečer dělá? „To je velmi zodpovědná práce. Dispečer zabezpečuje celý provoz na kolejích – od zajištění přípravy vlaku k odjezdu přes řešení případných mimořádných událostí až po náhradní autobusovou dopravu. Musí být schopen tyto události řešit, musí být k dispozici nonstop," popisuje Kateřina. S tím se samozřejmě pojí práce na směny, protože dispečer musí řídit provoz i v noci. A ten management palubního personálu? I to nám Kateřina vysvětlí: „Pomáhám vedoucímu managementu, zastupuji ho v době nepřítomnosti, řeším směny a dovolené stevardů a komunikuji s nimi. Při tom se mi moc hodí moje pětiletá pracovní zkušenost, dokážu se vžít do pozice stevardů a stevardek."





Dispečink, management palubního personálu... To jsou na první pohled dvě dost rozdílné práce. Sama Kateřina mezi nimi ale vidí jeden důležitý styčný bod: v obou pracích je klíčová komunikace s lidmi. „Stevard potkává každý den jiné lidi a musí s nimi umět navázat kontakt, být jim vždy k dispozici. A na dispečinku mám zase kolegy, kteří se mnou spolupracují, tam je komunikace mimořádně důležitá," popisuje Kateřina svou práci. Dispečer musí být neustále ve střehu. Jak si ale zejména během nočních směn udržet pozornost? Na to má Kateřina svůj recept: „Musíte si rozvrhnout práci tak, aby vám vydržela celou noc. A pak máme v kanceláři gymnastický balon, ten také občas použiji, abych si rozproudila krev."

Napřed práce, ale po ní samozřejmě zábava. Jak se baví Kateřina a jaké jsou její koníčky? „Mám ráda cestování, snažím se cestovat co nejčastěji. Je mi jedno, jestli u nás nebo v cizině. Nejvíc se mi líbilo v Brazílii. Ale snažím se najít to hezké opravdu v každém koutě světa," říká na závěr Kateřina Dluhošová, dispečerka, manažerka a občas stále ještě příležitostná stevardka. •

EN hosts and hostesses," she explains. I can build on my five-year experience as a hostess, I can understand their position."

Dispatching and cabin crew management – these look like two entirely different activities, but Kateřina can see an important link: they are both mainly about communicating with people. "Hosts and hostesses meet new people every day, and they have to be able to communicate with them, assist them. Dispatching is largely about communicating and collaborating with your colleagues. Communication is crucial there," says Kateřina. Dispatchers must be alert all the time. But how do you stay fully attentive during your night shifts? Kateřina has her methods: "You have to plan your work to make it last all night to keep you busy. And we have a gymnastic ball in our office, so I use it from time to time to keep my blood flowing."

Work is first – but then there is time for hobbies and entertainment. "I love travelling. I try to travel as often as I can, and I do not care whether it is in Czechia or abroad. I really loved Brazil, but I try to explore interesting places anywhere in the world," says Kateřina Dluhošová, the dispatcher, manager, and still an occasional hostess. •

JESENÍKY
Hory, co inspirují
www.jeseniky.cz
Inspiruj se magickou přírodou Jeseníků
Olomoucký kraj
Moravskoslezský kraj
Pardubický kraj
SKUPINA ČEZ
GENERÁLNÍ PARTNER
MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR
Projekt Jeseníky napříč kraji byl realizován za přispění prostředků státního rozpočtu České republiky z programu Ministerstva pro místní rozvoj
Zelená linka: 800 022 840

# Dovolená u vody a Tatry za rohem

Za vodními zážitky nemusíte cestovat k moři. Vlny, slanou vodu, potápění a raftování zažijete i na Slovensku. Vodní parky Bešeňová a Tatralandia vám nabízejí... tak toto je nejlepší zažít na vlastní kůži. Ale ve zkratce, naleznete zde vše pro relax, zábavu a moře dobrodružství. Navíc, Gopass pro vás připravil nabídku na nejlepší ubytování s lanovkami a vodními parky v ceně na www.gopass.travel.

BEŠEŇOVÁ

TATRALANDIA



gopass

**TEXT:** Valachy – Kováčová Katarína
**FOTO:** Juraj Kríž, Marek Hajkovský QEP

**www.gopass.travel**

(CZ) Proč navštívit Vodní park Bešeňová? Protože je plný atrakcí a sami zjistíte, že jeden den na všechno nestačí. Překážková vodní dráha, tobogány, vodní sopka či měkká a zábavná bublina, ze které se dá odrážet, to vše čeká na nejmenší. Potápění s instruktorem? Jasně, v Bešeňové můžete zažít i to. Vyzkoušet můžete také stan zábavy, raftování, sauny, bazén s vlnami a lezeckou stěnou, perličkovou koupel či relaxační bazén, ve kterém můžete popíjet drink z vodního baru. Termální voda v Bešeňové navíc příznivě působí na pohybové a dýchací ústrojí. Vodní park Bešeňová je opravdu vhodný pro všechny od 0 do 99 let. Novinkou bude také minigolf a zajímavé atrakce pro děti.

Tatralandia je tropickým rájem pod Tatrami, ve kterém naleznete bazény plné masážních trysek, tobogánů, vzdušných gejzírů a slané nebo termální vody s příjemnou teplotou. Stále jsme vás nepřesvědčili k návštěvě? Tak vyzkoušet můžete i šnorchlování, lezeckou stěnu, plaveckou část s protiproudem, sauny, skluzavky pro nejmenší či hledání ztraceného pokladu. Stále málo? Tato bazénová dobrodružství můžete zpestřit návštěvou rodinného parku Zookontakt, kde můžete pozorovat exotická zvířata zblízka.

## LÉTO NA SLOVENSKU = LÉTO S GOPASSEM

Členové Gopass programu si užívají léto na maximum za nejlepší ceny! S Gopassem získáte produkty, díky kterým nemusíte nic dalšího plánovat. Ubytujete-li se v některém hotelu z Gopass nabídky, získáte slevu na ubytování, lístek do vodního parku dle vlastního výběru a obousměrný lístek na lanovku do Jasné nebo Vysokých Tater. Kolik nocí v ubytování strávíte, tolik lístků získáte. Navštivte www.gopass.travel, kde kromě těchto výhodných nabídek naleznete i spoustu dalších tipů, a hlavně, užijete si léto na plno. •

DISCOVER HISTORY
GET ACTIVE
RAISE YOUR SPIRIT
www.visitspis.sk

„Brutální hry, nebezpeční draci… třaskavé sexuální napětí."
– Jennifer L. Armentroutová
VZLÉTNI, NEBO ZEMŘI
ČTVRTÉ KŘÍDLO
REBECCA YARROS
FRAGMENT
FRAGMENT
SVĚTOVÝ MEGAHIT, KTERÝ VÁM NESMÍ ULETĚT
ŽHAVÁ ROMANTIKA
VYCHÁZÍ TAKÉ JAKO
www.albatrosmedia.cz

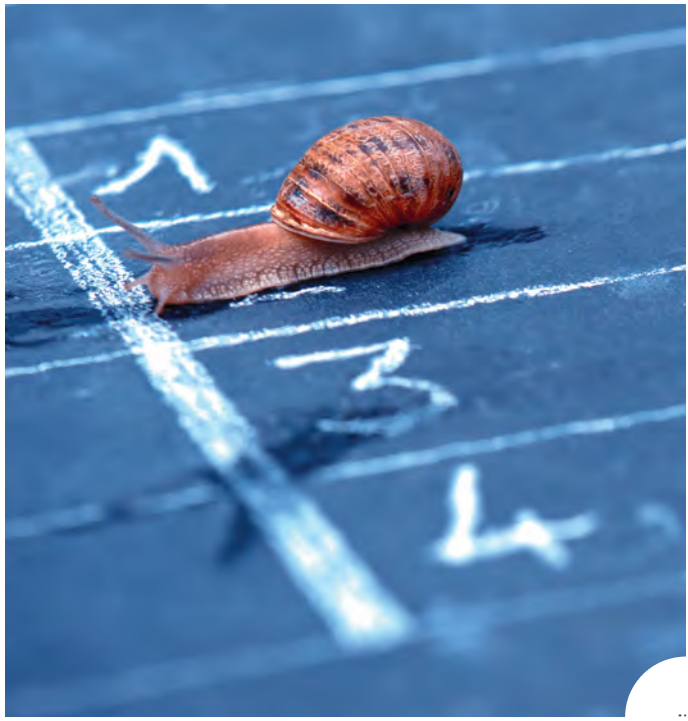
# Rychle, ale...

Rychlost. Už samo to slovo v lidech budí rozporuplné emoce. Málokoho nechává chladným. Pro jedny je novodobou modlou, pro druhé strašákem. Do které skupiny patříte vy?

**TEXT:** Petr Manuel Ulrych **FOTO:** Shutterstock.com

CZ Fenomén rychlosti je starý jako svět sám. Bezpochyby starší než lidstvo. Odnepaměti platilo, že kořist či obdiv získává ten nejrychlejší. Pronásledovanému zase mohla rychlost zachránit krk. Později sice do hry čím dál více vstupovaly aspekty v čele s chytrostí, i tak ale rychlost zůstávala jednou z nejuctívanějších kvalit. Byla to ostatně rychlost, která spolu s fyzickou silou dala vzniknout sportu. K atletice se sice v průběhu staletí přidala celá řada nových sportů a disciplín, i v nich jde ale v naprosté většině primárně o rychlost.

Rychlost je zkrátka synonymem pohybu a pohyb symbolem života. Z biologického hlediska už pro →





# Fast, but...

Speed. The word itself provokes various emotions, and few will be left unaffected. Some see it as the idol of the modern era, some will be alerted or alarmed. Which group are you?

EN The phenomenon of speed is as old as the world itself; surely older than humankind. The catch and the admiration always went to the fastest hunter. Speed could save your life when chased. And although other qualities, such as intelligence, became crucial over time, speed remained among the most revered skills. Indeed, it was speed and physical strength that gave rise to sport. Originally limited to athletics, sport sprouted into numerous fields and events, but speed remains the core of most of them.

Speed is simply the heart of movement and movement is the symbol of life. Even if we no longer need to run fast to survive, speed continues to fascinate us. In the field of technology, it is the sign of progress and efficiency. We desire ever faster means of transport, mobile networks, computers. We require news virtually in real time and we want unlimited immediate access to all sources of information... And although many never realize that, speed is one of the criteria that define us for others, because the society associates speed with success and efficiency. Winners are those who are the quickest to obtain and assess information. But speed is inseparably tied to stress.

Speed is a double-edged sword. It can save us or ruin us. And it is not just a matter of the hasty lifestyle of the recent decades. The Greek playwright Sophocles said in the 5th century BCE that "quick decisions are unsafe decisions." Speed can lead to superficiality and insufficient insight. That is what Comenius meant in the 17th century, →

CZ nás sice svůj původní smysl ztratila, nemusíme běhat o život, přesto nás pořád fascinuje. V technické sféře je znakem pokroku a efektivity. Chceme stále rychlejší dopravní prostředky, mobilní sítě, počítače. Zpravodajství potřebujeme ideálně v přímém přenosu, v reálném čase a non-stop chceme přístup ke všem zdrojům informací… A přestože si to možná někteří ani neuvědomujeme, i na nás je nahlíženo prizmatem rychlosti. Ze společenského hlediska je totiž rychlost spojována s úspěchem a efektivitou. Vyhrává ten, kdo dokáže nejrychleji získat a vyhodnotit informace, vyřídit úkoly, dosáhnout cílů. Jenže rychlost chodívá ruku v ruce se svým bratrem stresem.

Rychlost je dvojsečná zbraň, která ohrožuje i nás samotné. A to není zdaleka názor související s všeobecným stresem posledních let. Už Sofokles v 5. století před naším letopočtem třeba říkal, že „rychlá rozhodnutí jsou nebezpečná". Rychlost může vést k povrchnosti nebo k nedostatečnému porozumění. Právě o tom v 17. století mluvil Jan Amos Komenský, když říkal, že „všeliké kvaltování toliko pro hovada dobré jest". Tehdy ještě o stresu v současném slova smyslu nemohla být řeč, dnes už máme i vědecky podloženo, že současný rychlý životní styl může vést k chronickému stresu, pocitu přetížení a že neustálý tlak na výkon může negativně ovlivnit psychické i fyzické zdraví.

Je pochopitelně skvělé dostat se rychle z jednoho místa na druhé a ušetřit čas. Důležité je ale umět si onen ušetřený čas také náležitě užít. Dokázat zpomalit, případně i na chvíli zastavit a vychutnat si krásu okamžiku…

Přemýšleli jste někdy o svém vztahu k rychlosti? Patříte mezi ty, kteří neustále spěchají (a přesto mají pocit, že nic nestíhají)? Nebo si dáváte načas s tím, že „ono se to nezblázní"? Máte tendenci úkoly plnit okamžitě, nebo si vše potřebujete řádně rozmyslet? Ohlédnete se na ulici za hypersportovním „žihadlem", nebo váš pohled přitáhne spíš monstrum, které sice pomalu, ale zcela zaručeně projede jakýmkoli terénem? Stačí vám k obědu burger z nejbližšího fastfoodu, nebo ke štěstí potřebujete řadu hodin tažený vývar? Ať už jste odpovídali jakkoli, mějte na paměti, že stejně jako v dalších oblastech života i u rychlosti platí, že extrémy nejsou dobré. Přesně to vystihuje následující arabské přísloví: „Půjdeš pomalu, neštěstí tě dohoní. Půjdeš rychle, dohoníš neštěstí." •



EN when he said that haste was rather for cattle than for people. At that time, there was nothing like our contemporary continuous stress. Today, we have scientific evidence that the hasty lifestyle can lead to chronic stress and feelings of overload. Permanent pressure can substantially impact our mental and physical health.

Clearly, it is great to get from one place to another quickly and save time. But can we really use the saved time in a meaningful way? We should be able to slow down and enjoy the magic of the moment…

Have you ever pondered upon your attitude to speed? Are you one of those who are in a hurry all the time and are always worried that they cannot make things on time? Or do you rather think things can always wait? Do you tend to fulfil your tasks immediately, or do you prefer to think things over first? Would you choose a sportscar or rather something slower, safer, and more reliable? Do you prefer a burger from a fast-food restaurant for lunch or do you go for slowly cooked beef stock? Whatever your answers, remember that extremes can be harmful in any area of life, including speed. There is an Arabic proverb that says it quite aptly: "If you go slow, bad luck will catch you; if you go fast, you will catch bad luck." •

# Naskoč k nám do rozjetého vlaku

Hledáme kolegy, kteří nám pomohou **měnit veřejnou dopravu**

## Láká Tě práce v Leo Express?

Podívej se na **le.cz/kariera**,
kde najdeš seznam všech volných pozic.

# 32 let vysokorychlostní železnice ve Španělsku

V České republice se stále častěji diskutuje o plánech na výstavbu vysokorychlostní železniční tratě. Vydejte se proto s námi na výlet do Španělska za naším partnerem Renfe, který má s provozem vysokorychlostních vlaků bohaté zkušenosti.

**TEXT:** Renfe **FOTO:** Patier / Renfe

**AVE je komerční osobní železniční doprava zajišťovaná společností Renfe, která využívá vlaky dosahující rychlosti až 300 km/h vybavené kavárnou, restaurací a různými odpočinkovými prostory. AVE, ochranná známka registrovaná společností Renfe, je synonymem spolehlivosti, kvality, přesnosti a služeb na úrovni.**

(CZ) Dne 21. dubna 1992, v roce konání světové výstavy Expo v Seville a olympijských her v Barceloně, zahájila AVE provoz s flotilou 18 vlaků jezdících rychlostí 300 km/h mezi Madridem a Sevillou. Tato událost se coby jeden z milníků zapsala do historie Španělska. AVE se během posledních 30 let stala celosvětově uznávaným symbolem španělské identity. Od první jízdy AVE přepravila společnost Renfe svými vysokorychlostními vlaky více než 500 milionů cestujících, což je desetinásobek počtu obyvatel Španělska.

V současné době má společnost Renfe flotilu 300 vlaků, které obsluhují více než 3 726 kilometrů vysokorychlostních tratí na 13 trasách a spojují 70 měst. Vysokorychlostní spoje společnosti Renfe jsou dostupné více než 70 % španělské populace, díky čemuž se AVE stalo globálním měřítkem v této oblasti. Kromě AVE byla vytvořena rozsáhlá vysokorychlostní železniční síť zahrnující produkty jako Avant (regionální vysokorychlostní vlaky), Alvia (vlaky s měnitelným rozchodem) a Avlo (nízkonákladové vysokorychlostní vlaky) s více než 340 denními spoji. Nejnovějším přírůstkem do vysokorychlostních destinací společnosti Renfe jsou Galicie a Asturie.

Nástup vysokorychlostních vlaků způsobil revoluci na trhu hromadné dopravy ve Španělsku, změnil vnímání cestujících a postavil vlak do pozice přátelského, pohodlného a rychlého dopravního prostředku, zejména pro meziměstské cestování. To se projevilo v roce 1992 na trati Madrid–Sevilla a potvrdilo u všech následujících vysokorychlostních železničních tratí. •

# 32 Years of High-Speed Rail in Spain



In the Czech Republic, plans to build a high-speed railway line are increasingly being discussed. We will therefore take you on a trip to Spain to visit our partner Renfe, which has extensive experience in operating high-speed trains.

EN On 21 April 1992, in the year of the Seville Expo and the Barcelona Olympic Games, the AVE began operating with a fleet of 18 trains travelling at 300 km/h between Madrid and Seville, an event that has since become a milestone in Spain's history. Over the last 30 years, the AVE has become a symbol of Spanish identity, recognised all over the world. Since the AVE's first journey, Renfe has carried more than 500 million passengers on its high-speed trains - ten times the population of Spain.

Today, Renfe has a fleet of 300 trains covering more than 3,726 kilometres of high-speed lines on 13 routes serving 70 cities. With over 70% of the Spanish population having access to Renfe's high-speed services, the AVE has truly become a global benchmark. In addition to the AVE, a comprehensive high-speed rail network has been created, including products such as Avant (regional high-speed trains), Alvia (variable gauge trains) and Avlo (low-cost high-speed trains), with more than 340 daily services. The latest addition to Renfe's high-speed destinations are Galicia and Asturias.

The arrival of the high-speed train revolutionised the collective transport market in Spain, changing the perception of travellers and positioning the train as a friendly, comfortable and fast means of transport, especially for intercity travel. This was evident in 1992 with the Madrid-Seville line, and has been the case with every high-speed rail route that has followed. •

**The AVE is a commercial passenger rail transport service provided by Renfe, using trains that can travel at 300 km/h, with a cafeteria and restaurant service and various comfort areas. AVE is also a trademark registered by Renfe synonymous with reliability, quality, punctuality and good service.**

# Vytoužená dovolená v Mariánských Lázních

TEXT A FOTO: -fsr-
**www.falkensteiner.com/ spa-resort-marianske-lazne**
**@falkensteinerhotels_cz**

Falkensteiner Spa Resort Mariánské Lázně rozhodně vystupuje z řady tradičních lázeňských hotelů v regionu. V nabídce najdete vyhledávané léčivé procedury i vlastní minerální pramen.

CZ Co vás jistě překvapí, je moderní přístup a design hotelu, který zaručeně osloví i mladší klientelu. Sledují se zde světové trendy v oblasti „well-being" a připravují se lázeňské programy, které vám nejen zajistí absolutní uvolnění během pobytu, ale také vás navedou na cestu ke zlepšení vašeho zdraví do budoucna.

Ve Falkensteiner Spa Resortu se o vás postarají komplexně. Je důležité si pamatovat, že naše tělo potřebuje být hýčkáno i zevnitř, a proto zde společně s nutričním terapeutem vyvinuli koncept Balance Vital Cuisine, který si zakládá na regionálních a čerstvě sklizených surovinách, šetrných metodách vaření a přísných standardech kvality.

Falkensteiner Spa Resort se pyšní jedním z největších wellness center v regionu se 4 bazény (včetně venkovního vyhřívaného), saunovou a relaxační zónou. •

FALKENSTEINER
SPA RESORT MARIENBAD
Premium Collection

# Healing Holidays in Mariánské Lázně

Falkensteiner Spa Resort Marianske Lazne stands out from the region's traditional spa hotels. Here you will find the well-known spa treatments and the hotel's own mineral spring.

EN What will surprise you most is the hotel's modern approach and design, which is sure to appeal to a younger clientele. Following global trends in wellness, they have created spa programmes that not only ensure total relaxation during your stay, but also set you on the path to better health for the future.

At Falkensteiner Spa Resort, you are taken care of in a holistic way. It's important to remember that our bodies need to be pampered from the inside out, which is why they have worked with a nutritional therapist to develop the Balance Vital Cuisine concept, which prides itself on regional and freshly harvested ingredients, gentle cooking methods and strict quality standards.

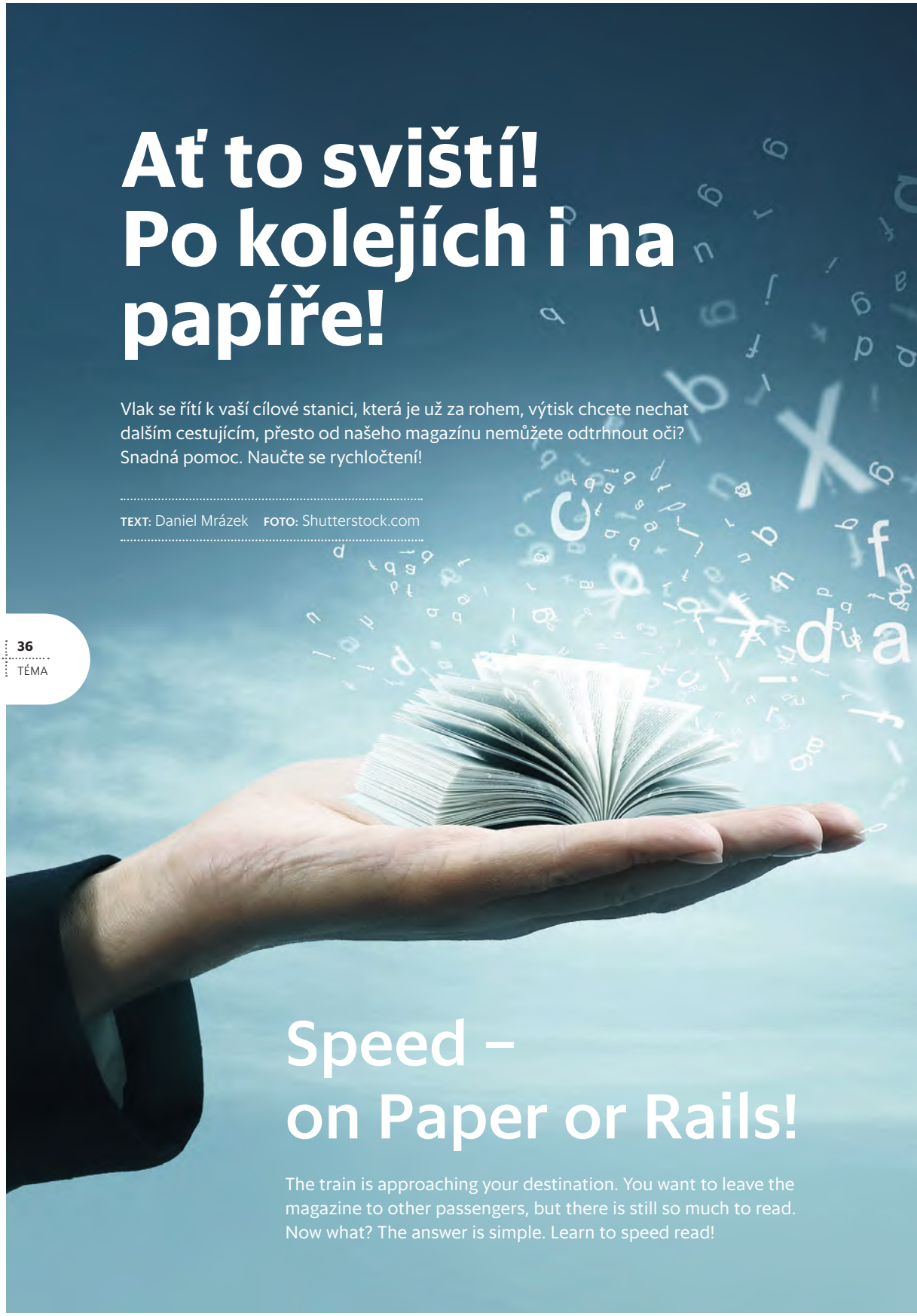
The Falkensteiner Spa Resort boasts one of the largest wellness centres in the region with 4 swimming pools (including heated outdoor one), sauna and relaxation area. •

# Ať to sviští! Po kolejích i na papíře!

Vlak se řítí k vaší cílové stanici, která je už za rohem, výtisk chcete nechat dalším cestujícím, přesto od našeho magazínu nemůžete odtrhnout oči? Snadná pomoc. Naučte se rychločtení!

**TEXT:** Daniel Mrázek **FOTO:** Shutterstock.com





# Speed – on Paper or Rails!

The train is approaching your destination. You want to leave the magazine to other passengers, but there is still so much to read. Now what? The answer is simple. Learn to speed read!

CZ Rychlá doba žádá rychlé dovednosti. Informace se na nás valí ze všech stran, a pokud je nevstřebáme, zužujeme svůj obzor poznání. Jenže jak se v nich vyznat, když jich je tolik?
Ačkoliv se to na první pohled zdá jen těžko pochopitelné, i tak automatická činnost, jako je čtení, jde značně vypilovat. Nevěříte?

Tak schválně – soustředíte se teď jen a pouze na náš článek, nebo si u toho říkáte, jak malebnou krajinou to projíždíte? A dokonce si tak trochu uvědomujete, že se musíte vrátit o pár řádků zpět, protože jste jaksi zapomněli vnímat text?

Že při čtení myslíme ještě na něco jiného, je známkou toho, že se náš mozek jaksi nudí. Zkrátka nevyužíváme naplno jeho kapacitu – a tak začne vymýšlet hlouposti. Podobně jako malé děti...

## KOLIK SLOV ZA MINUTU PŘEČTETE?

Odborná literatura uvádí, že běžný člověk dokáže za jednu minutu přečíst přibližně dvě stě slov. Záleží samozřejmě na formátu – odpočinková beletrie se čte snadněji než vědecká studie. Po patřičném tréninku ale člověk zvládne vstřebat i více než pět set slov. Mozek tak využije své schopnosti naplno, přestane se nudit, a dokonce se lépe soustředí. →

EN The hasty lifestyle requires speedy skills. Information is pouring from all sides, and if we fail to absorb it, we feel we have missed something. But how should we sort all the data when there is so much?
It might sound strange at first, but even such automatic skill as reading can be practiced and improved.

Let us see – do you concentrate fully on this article, or do you also perceive the landscape beyond the window? Do you sometimes have to go a few lines back, because your thoughts have drifted away and you failed to take in what is written?

If we also think of other things while reading, it means that our brain is bored. We fail to employ it fully, so it invents other things to do. Just like little children do when they are bored...

## HOW MANY WORDS PER MINUTE?

Specialised literature estimates the average maximum reading speed at two hundred words per minute. Of course, it depends on the style and type of text – while it is easy to read simple fiction, scientific studies will take much longer. But trained people can do up to five hundred words per minute if they concentrate fully and use the full capacity of their brain. One language version of our magazine has about ten thousand words. If you board the train in Prague and begin to read immediately after it moves, and if you are not disturbed, you will finish reading in Pardubice. Be careful, if you plan to get off there, you might not have enough time to pack all your stuff – the reading will take about fifty minutes. If you fail to concentrate, your reading can take much longer. But if you master one of the speed reading techniques, you can get off in Kolín – →

CZ Tak třeba náš magazín má v jedné jazykové verzi přibližně deset tisíc slov. Dejme tomu, že do vlaku nastoupíte v Praze a hned po rozjezdu se začtete. Pokud se nenecháte ničím rušit, magazín dočtete v Pardubicích. A asi bude lepší, když tam neplánujete vysedat, protože byste si nemuseli stihnout sbalit všechny své věci. Čtení vám totiž zabere asi padesát minut. A když se nebudete plně soustředit, tak ještě výrazně déle. Pokud ovládnete metodu rychločtení, můžete v klidu vystoupit už v Kolíně. Přečtete ho za dvacet minut.

## VNÍMEJTE ZEŠIROKA

Ačkoli se nám zdá, že během čtení se naše oči plynule posouvají po textu, není to tak. Když se oko pohybuje, číst nedokáže. Musí se vždycky v jednotlivých úsecích na chviličku zastavit. Říká se tomu oční fixace. A teď jde o to, kolik toho během jedné oční fixace vnímáme. Průměrný člověk vidí sedm až devět znaků. Po tréninku ale na jednu fixaci můžeme vnímat klidně až dvacet znaků.

S tím souvisí zrakové rozpětí, tedy to, jak velkou oblast dokáže naše oko během jedné fixace vidět. Představit si to můžeme tak, že vezmeme dvě tužky, položíme je na stůl, díváme se na ně, aniž bychom očima hýbali, a ty tužky začneme jednu od druhé vzdalovat. Naše zrakové rozpětí je tak velké, dokud dokážeme obě tužky vnímat. A právě tyto dovednosti – oční fixaci a zrakový rozptyl – se při učení rychločtení trénují a zdokonalují.

## CO SI ZAPAMATUJETE

Určitě si ale říkáte, kolik si z napsaného textu po rychlém čtení odnesete. To je otázka. Někteří věří, že se touto metodou můžete připravit na zkoušku ve škole. Zejména to slibují všelijaké kurzy rychločtení, jejichž nabídkou se to na internetu jen hemží. Jiní odborníci ale upozorňují, že pokud chceme nějaký text důkladně pochopit a co nejvíce si z něho odnést, rychločtení použít nemůžeme. Primárním cílem rychločtení totiž je získat základní představu o textu, o jeho struktuře a hlavních myšlenkách.

Hodí se zejména tehdy, kdy potřebujete zjistit, jestli je nějaká kniha pro vás relevantní, nebo ne. Zkrátka ji metodou rychločtení prolétnete, zjistíte její hlavní sdělení, utvoříte si představu o dalších údajích a zapamatujete si, kde je najít. Pokud získáte pocit, že byste si z obsahu knihy chtěli odnést více, přečtete si ji ještě jednou a pomalu.

Skvělé je rychločtení při rešerších, tedy když jen hledáte, co kde k některému tématu bylo napsáno, →

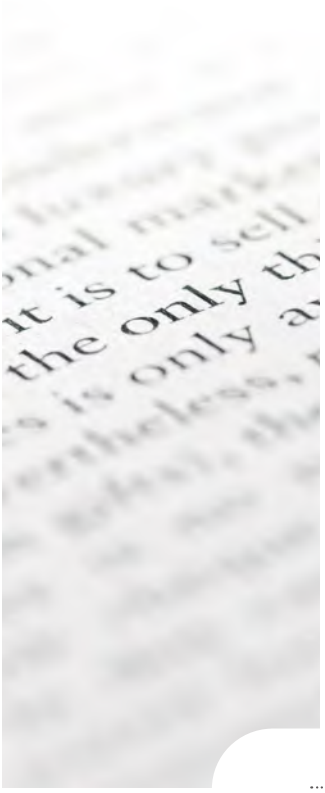


EN the reading will take you just twenty minutes.

## WIDE SPAN

We might think that our eyes follow the lines of text continuously, but it is not so. If your eyes are moving, you cannot read. They have to stop to read. We call it a visual fixation. The question is how much we can perceive during this fixation. On average, people see seven to nine characters, but training can increase it to twenty.

Another parameter is the perceptual span, or the area that our eyes can see during one fixation. You can test it by taking two pencils, and placing them on the table in front of you, so that you can see both at once without moving your eyes. Then slowly move the pencils apart. Your perceptual span is the maximum distance where



you can still see them both without your eyes moving. Speed reading training focuses on expanding these two parameters – visual fixation and span.

## WHAT CAN YOU REMEMBER

The question is how much of the information you remember after speed reading. Various advertisements for speed reading courses try to convince you that the method is great when studying for exams. But experts warn against speed reading if you really want to understand a text or remember as much as possible, because the primary purpose of speed reading is to gain general information about the text, its structure, and the main ideas.

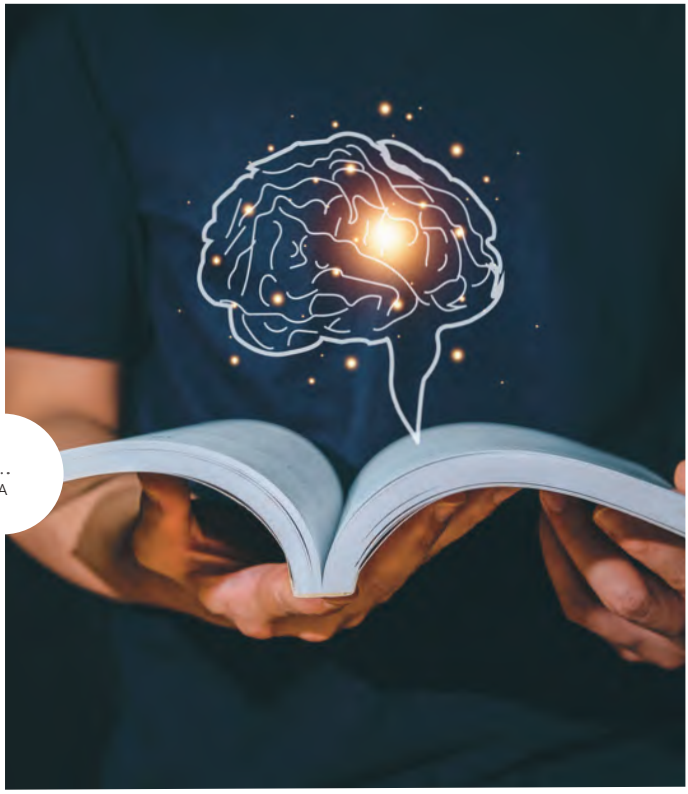
It is useful if you need to find out whether a book or article is relevant for your purposes or not. You can speed read the text to learn about its main message, to get an overview of its content, and to locate the individual topics. If you feel you would like to learn more about the book or article, read it once more, this time slowly.

Speed reading is great when you need to know what has been written on a topic, or assess the sources you are planning to use. When you decide the source is relevant for the paper or article that you are about to write, you can go back to it and read it thoroughly.

So, is speed reading of no use when studying? Not at all! Experts from Masaryk University, Brno recommend students to study literature slowly →

CZ a potřebujete si rychle udělat základní představu o obsahu. Když se pak k textům (třeba při psaní referátů, seminárek nebo článků) budete vracet, přečtete je už klasicky pomalu.

Je tedy rychločtení při učení zbytečné? Vůbec ne! Například odborníci z brněnské Masarykovy univerzity doporučují si literaturu ke zkoušce přečíst nejdříve pomalu a pečlivě ji vnímat. A pak ji prolétnout ještě jednou pomocí rychločtení. A díky využití dvou různých metod prý budete žasnout, co všechno si najednou zapamatujete!





## JAK SE TO NAUČIT?

Kurzů rychločtení je dost, jen asi bude dobré podívat se na recenze, abychom vybrali kvalitní. Existují i online platformy, kde se dá rychločtení naučit. Za jednou z nich stojí už zmínění vědci z Masarykovy univerzity. Aplikace nejdříve změří vaše dosavadní dovednosti. Pak se budete snažit přepsat trojčíslí, která se vám jen na zlomek vteřiny na obrazovce objeví. Následně se přidají slovní spojení. S postupujícími lekcemi se samozřejmě zvyšuje počet znaků, které takto vnímáte. Délka kurzu závisí na vašich dovednostech, ale pohybuje se kolem měsíce.

## BELETRII A BÁSNĚ RADŠI NORMÁLNĚ

Dřímá ve vás spisovatel či básník, který promýšlí každé použité slovo a hodnotí, zda se do textu hodí? A děsí vás představa, že kvůli rychločtení je tato snaha absolutně zbytečná? Máte pravdu. Každý milovník dobré literatury to cítí stejně. V beletrii, a zvláště v poezii přece platí, že samotné čtení je zážitkem. Jistá pomalost a prožívání k tomu neodmyslitelně patří. A tak v tomto případě nechte čas plynout přirozeně a bez rychločtení. •

EN and thoroughly, and then return to it using speed reading. The combination of the methods has excellent results and greatly increases the volume of information students can remember.

## HOW TO LEARN IT?

There are myriads of speed reading courses. Make sure you read the reviews to choose an efficient one. There are also online platforms where you can learn to speed read. One of them has been developed by the team from Masaryk University. At the beginning, the application assesses your current skills. Then you write in three-digit numbers which are displayed on the screen for a fraction of a second. Then it adds words and phrases. As you proceed to further stages, the number of characters increases. The duration of the course depends on your skills and progress, but it is usually about one month.

## NOT FOR FICTION OR POETRY

Are you an aspiring writer or poet who considers every single word before using it in the text? Are you appalled by the idea that speed reading can make your effort entirely pointless? You are right. Fiction and poetry should be read primarily for the enjoyment of reading, which can only be achieved when you read slowly and passionately. There is no place for speed reading here. So, sit back and take your time. •

# 8 z nejkrásnějších českých měst

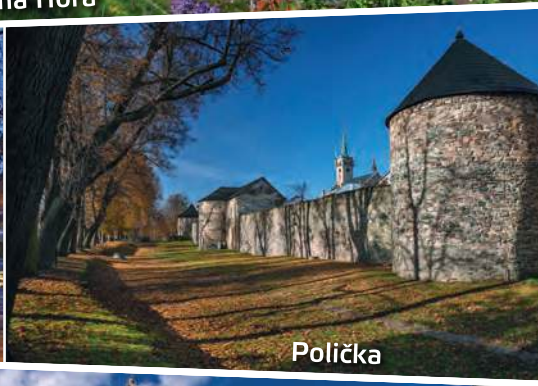
Hradec Králové

Cheb

Jindřichův Hradec

Kutná Hora

Litomyšl


Polička

Telč

Třeboň

**www.ceskainspirace.cz**

Přidejte se do facebookové skupiny Česká inspirace a sdílejte svoje zážitky z cest.

ČESKÁ INSPIRACE

# Jak si nejlépe užít Rhétskou dráhu?

Už dlouho toužíte projet se tím krásným červeným vláčkem, jehož tratě jsou zapsány na seznamu dědictví UNESCO? Ano, mluvíme o Bernina Expressu, propojujícím dvě země – Švýcarsko a Itálii – a chlubícím se na své 144 km dlouhé trati 55 tunely a 196 mosty.

Rhätische Bahn

**TEXT:** Switzerland Tourism
**FOTO:** Rhätische Bahn AG



(CZ) Prémiový panoramatický vlak Bernina Express vyjíždí z Churu, hlavního města kantonu Graubünden, a míří přes hory do italského Tirana. Projet celou trasu trvá 4,5 hodiny a lze ji absolvovat v jediném dni tam i zpět. Ovšem ještě lepší požitek budete mít, pokud si putování rozdělíte na dva dny s přespáním v nádražním hotýlku Alp Grüm. První den můžete jet panoramatickým vlakem, kde je povinná rezervace, a druhý pak regionálním a jízdu prokládat zastávkami. Celá trať vede mimořádně půvabnou horskou krajinou, ale nejúchvatnější jsou vysokohorské pasáže a výhledy na ledovce a jezera.

První den se vydejte panoramatickým vlakem přes ikonický viadukt Landwasser, tratí Albula, kolem ledovce Morteratsch až do nejvýše položené zastávky RhB na Ospizio Bernina (2 256 m n. m.), kde vystupte a do další stanice Alp Grüm dojděte pěšky. V této stanici vás čeká hotýlek s příjemnou restaurací s regionálními specialitami, terasou a osmi pokoji s výhledy na ledovec Palü. Přes noc vlaky nejezdí, po odjezdu posledního spoje tak zde zůstanete jen vy, pár dalších nadšenců a okolní majestátní hory. Druhý den se vydejte na zbytek trasy již „jen" regionálním vlakem, abyste mohli vystupovat a nastupovat podle libosti. Z Alp Grüm, odkud jsou úžasné výhledy do údolí Poschiava, začnete klesat směrem k italským hranicím podél jezera Lago Poschiavo a až přejedete jedinečný kruhový viadukt u Brusia, bude vám zbývat jen projet centrem Tirana kolem katedrály do cílové železniční stanice. V Tiranu se můžete osvěžit kávou, pizzou nebo zmrzlinou a poté se vydat na cestu zpět.

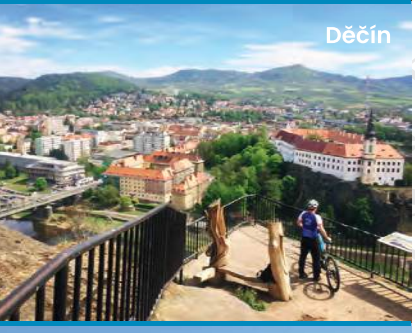
Jako první zastávku zvolte La Presse, místo odkud pochází řada bylin používaných ve švýcarských kořenících směsích a čajích. Čeká vás zde pestrá podívaná na rozkvetlá políčka a procházka po břehu jezera. Příštím spojem se vydáte do renesančního městečka Poschiavo se spoustou restaurací. Abyste si půvab města dostatečně vychutnali, dejte si oběd v italském stylu přímo v centru na náměstí. Z Poschiava se trať už opět začíná zvedat. Vystupte ještě ve stanici Cavaglia (pozor zastávka je na znamení) a vydejte se na obhlídku obřích ledovcových hrnců, které tu v borovém lesíku postupně odkrývají místní nadšenci. Poté se vydejte na sýrový brunch u stanice Morteratsch, odkud vede naučná stezka ke stejnojmennému ledovci a krásnému vodopádu.

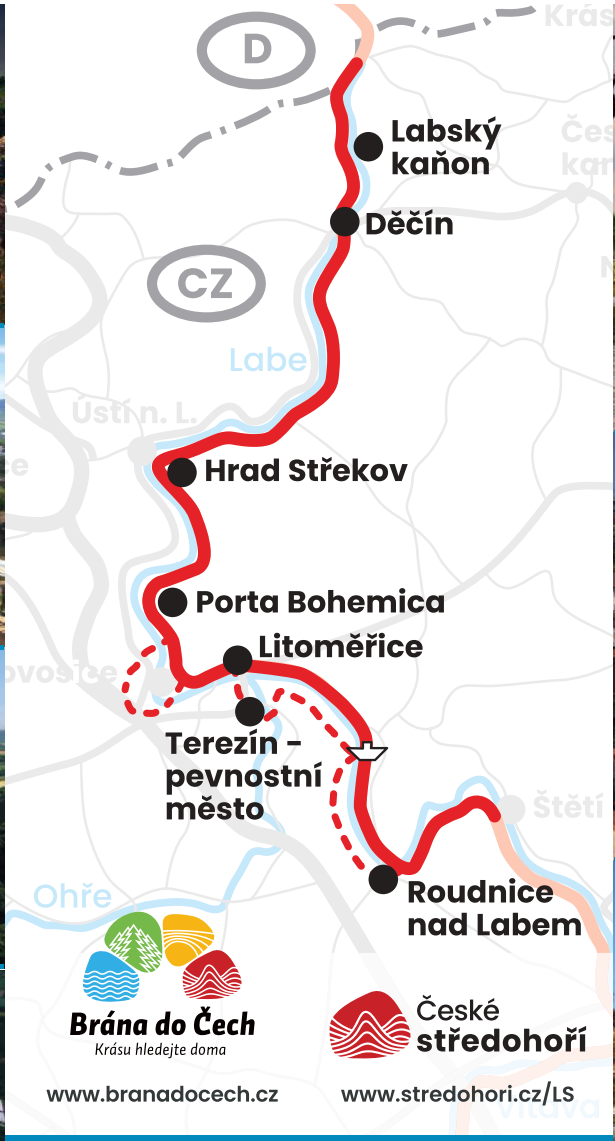
Pro své putování načerpejte tipy a inspiraci na:
MojeSvycarsko.com/rhb a www.rhb.ch •

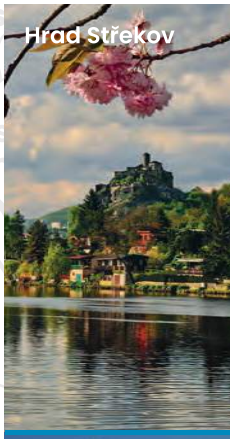
LABE ELBE
LABSKÁ STEZKA

# LABSKÁ STEZKA V ÚSTECKÉM KRAJI

## Kam na cyklovýlet?





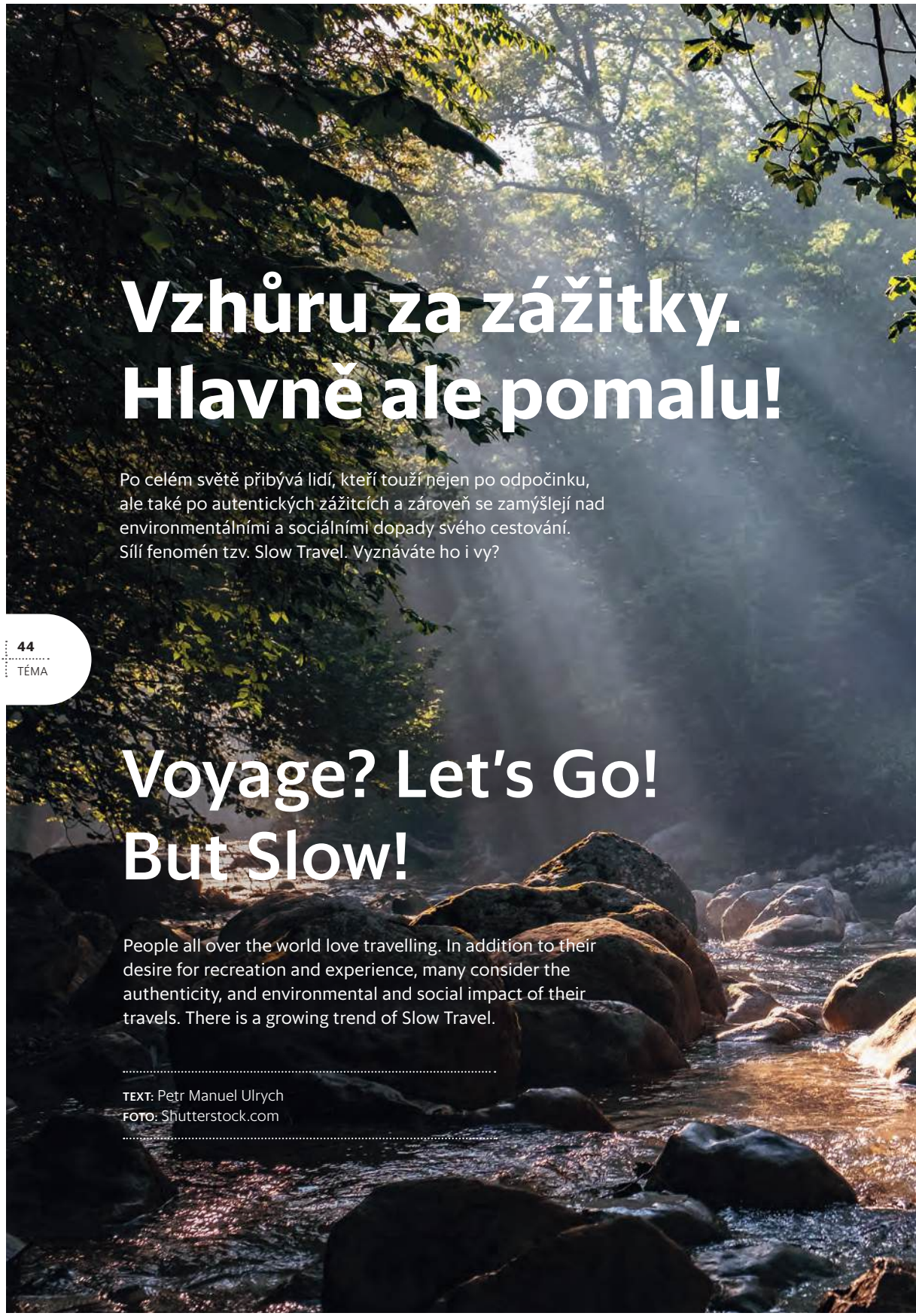



Brána do Čech
Krásu hledejte doma
www.branadocech.cz

České středohoří
www.stredohori.cz/LS

@labskastezkaUK
@branadocech

@labskastezkaUK
@branadocech



# Vzhůru za zážitky. Hlavně ale pomalu!

Po celém světě přibývá lidí, kteří touží nejen po odpočinku, ale také po autentických zážitcích a zároveň se zamýšlejí nad environmentálními a sociálními dopady svého cestování. Sílí fenomén tzv. Slow Travel. Vyznáváte ho i vy?



# Voyage? Let's Go! But Slow!

People all over the world love travelling. In addition to their desire for recreation and experience, many consider the authenticity, and environmental and social impact of their travels. There is a growing trend of Slow Travel.

**TEXT:** Petr Manuel Ulrych
**FOTO:** Shutterstock.com

## Vybrané principy Slow Travel

- Cestovat na kratší vzdálenosti a minimalizovat uhlíkovou stopu
- V cílové destinaci strávit delší dobu
- Stravovat se v restauracích využívajících lokální suroviny
- Nakupovat u místních dodavatelů či přímo producentů
- Zajímat se o tradice a způsob života místních komunit
- Vyhledávat autentické zážitky
- Uvolnit mysl a odpoutat se od technologií



## Slow Travel Principles

- Travel short distances and minimise your carbon footprint
- Spend more time in your destination
- Eat local
- Buy local
- Learn about local traditions and way of life
- Look for authentic experience
- Free your mind, abstain from technologies

CZ Jestliže je úterý, musíme být v Belgii. Název tohoto amerického filmu přesně vystihuje to, jak se dnes chová velká část turistické veřejnosti. Dnešní uspěchaná doba totiž mnohé z nás i v době dovolené nutí stihnout toho co nejvíc a vše musíme mít detailně rozplánované. Hrdinové filmu, natočeného mimochodem už v roce 1969, stihli během osmnácti dnů navštívit sedm evropských zemí. Dnes by jim asi musela stačit poloviční doba.

Většinového turistu poznáte v davu lidí na ulici snadno – běhá od jedné vyhlášené atraktivity ke druhé, ale spokojí se obvykle jen s tuctovým pohledem z nejvšednějšího úhlu a dovnitř jde málokdy. Zajímavosti ukryté o pár ulic dál ho nezajímají, protože ho tlačí čas. Všechno zběsile fotí a okamžitě sdílí na sociálních sítích. A stravuje se převážně po fastfoodech. A kdybyste mohli po

**Do Ústí nad Orlicí, Letohradu, Králíků, oblasti Dolní Moravy a dalších míst v regionu Orlické hory a Podorlicko se pohodlně dostanete regionálními vlaky Leo Express.**

**Use our convenient Leo Express regional trains to get to Ústí nad Orlicí, Letohrad, Králíky, Dolní Morava and other places in the Orlické hory a Podorlicko region.**

EN If It's Tuesday, This Must Be Belgium... The name of the US film captures the way a large part of tourists behave today. The hasty era compels us to try to do as much as possible even during our holidays. We tend to plan every minute. The characters in the 1969 movie visited seven European countries within 18 days. The tourists of today might need to do the same within a week.

You can mostly tell a tourist in the crowd – they run from one celebrated attraction to another, usually just having a quick glance from the most accessible angle. They rarely bother to go inside and never digress to marvellous places just a few metres away – it would delay them. They take countless pictures and immediately post them on social media. They mostly eat international fast food. If you ask them about their holidays after they return, they will say it was exhausting and they will not be able to recognise half of the destinations in their photos, let alone say something interesting about them. They just tell you that there were crowds of tourists everywhere and the prices of fast food totally ruined their holiday budget.

## THOSE WHO GO SLOW

But there is another (growing) group of travellers who want their holidays just the other way. They seek respite, peace, they want to learn about local traditions and see the way of life in the countries they visit. Without even knowing, they advocate the style called Slow Travel.

The Slow Travel (or Slow Tourism) phenomenon is not new at all. It has been gaining ground since at least 1999, when the Slow Food movement (described in another article here) in Italy gave rise to Cittaslow. The movement tries to motivate tourists

jeho návratu domů vyslechnout jeho konverzaci s přáteli, zjistili byste, že se z dovolené vrátil totálně vyčerpaný, polovinu navštívených míst už není schopen na svých snímcích rozeznat, natož aby o nich něco věděl. Přátelům vypráví, jak bylo všude plno turistů a že ceny tradičních pokrmů prodávaných přes okénko zruinovaly jeho prázdninový rozpočet.

## TI, KTEŘÍ NESPĚCHAJÍ

Je tady ale i druhá (a stále početnější) skupina. Lidé, kteří od své dovolené očekávají pravý opak. Klid, pohodu, zpomalení, poznání místních tradic a nahlédnutí do způsobu života lidí v navštívených zemích. Aniž by to možná věděli, řadí se mezi vyznavače tzv. pomalého cestování.

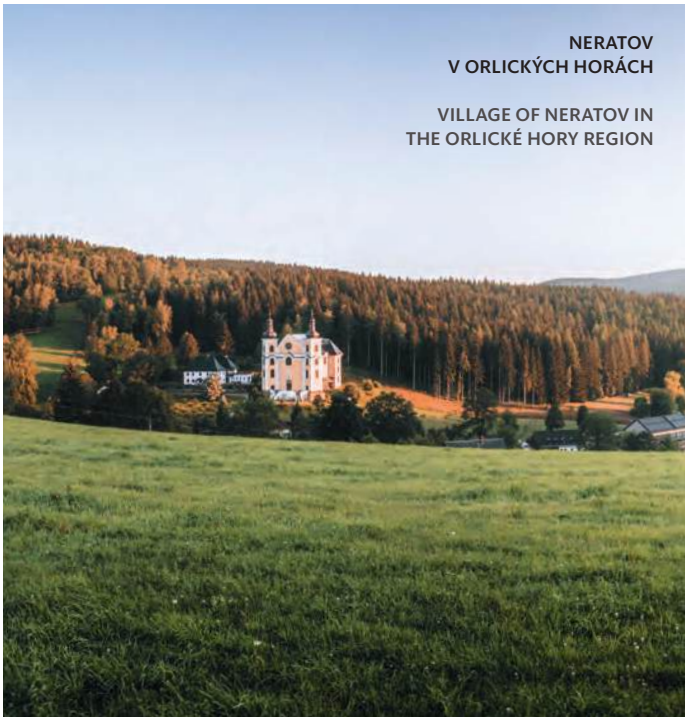
Fenomén Slow Travel (případně Slow Tourism), jak se tento způsob cestování odborně nazývá, přitom není vůbec nový – hovoří se o něm přinejmenším od roku 1999, kdy se v Itálii v návaznosti na Slow Food (o kterém píšeme v samostatném článku) zrodilo hnutí Cittaslow. Toto hnutí se snaží turisty i místní obyvatele přimět k zpomalení a k zodpovědnějšímu chování a jeho členy jsou dnes zhruba tři stovky měst a obcí z celého světa.

„Slow Tourism je atraktivním fenoménem zejména díky svému důrazu na pomalost, udržitelnost a autentičnost. Lidé hledají zážitky, které jsou hlubší, více propojené s místní kulturou a přírodou, a díky nim si tak mohou lépe užít cestování bez spěchu," vysvětluje odborník na cestovní ruch Pavel Pichler ze společnosti Travelbakers. Ruku v ruce s pojmem Slow Tourism jde i termín „udržitelný cestovní ruch". Popisovaný přístup totiž podle Pavla Pichlera také podporuje ochranu životního prostředí i místní ekonomiku, což jsou prvky, které jsou důležité zejména pro mladší generaci. Možná i vy tedy (třeba jen intuitivně) přispíváte ke zmírnění negativních projevů masového turismu.

## PŘÍKLADY TÁHNOU

Lidí, kteří se cíleně či podvědomě snaží cestovat zodpovědněji, neustále přibývá. „Očekává se, že Slow Tourism bude nadále růst, protože stále více lidí vyhledává hlubší a autentičtější zážitky při cestování. Zvýšená obava o životní prostředí a snaha o udržitelnost také podporují tento trend," říká Pavel Pichler. Pro místní komunity a destinační společnosti v Česku může být sázka na Slow Travel příležitostí k odlišení a k oslovení zajímavé cílové skupiny. Jako první z tuzemských destinací se k principům Slow Tourism už před pár lety přihlásila destinační společnost Orlické hory a Podorlicko. Využila přitom takových →





**NERATOV V ORLICKÝCH HORÁCH**

**VILLAGE OF NERATOV IN THE ORLICKÉ HORY REGION**

as well as local residents to behave more responsibly. Today, there are some three hundred member towns worldwide.

"The main charm of Slow Travel lies in its emphasis on slow pace, sustainability, and authenticity. People look for deeper experiences connected with the local culture and nature. It lets them enjoy their journeys without any rush," says Pavel Pichler from the platform Travelbakers. Slow Tourism is inseparably associated with sustainability in the travel industry. Pavel Pichler points out that this way of travelling encourages local economies and focuses on environmental protection. These aspects are particularly appealing for younger generations. Perhaps, you are one of those who (even just intuitively) contribute to →

CZ faktorů, jako jsou příroda, nižší hustota dopravy (mimo hlavní místa), genius loci či duchovní rozměr vybraných míst. Komunikace byla postavena na propagaci cyklo či inline stezek, pěší turistiky a pohybu v přírodě.

Orlické hory a Podorlicko nejsou jediným regionem vhodným pro rozvoj Slow Travel. Podle Pavla Pichlera je takto možno pohlížet třeba na vybrané části tzv. Neznámých Krkonoš, na Bílé Karpaty nebo oblast Valašského Klobucka ve Zlínském kraji. Možná i vy sami byste pojmenovali podobná místa, kde se vymaníte z každodenního shonu, splynete s přírodou, odpočinete si a přijdete na jiné myšlenky...

Nezasvěceným by se mohlo zdát, že Slow Travel je „berlička" pro destinace, které toho jinak turistům nemohou příliš mnoho nabídnout. Jenže opak je pravdou. Stačí se podívat na již zmiňované hnutí Cittaslow a jeho členy. Nebo na španělský ostrov Menorca, který rovněž ve své komunikaci sází na Slow Travel. Díky svému přírodnímu potenciálu se prezentuje jako destinace vhodná pro fotografy, malíře, vyznavače cvičení na čerstvém vzduchu, milovníky baleárské gastronomie, turisty toužící strávit část dovolené v koňském sedle, pozorovatele ptactva či ty, kteří propadli kouzlu agroturismu. •

EN minimising the negative impact of mass tourism on the planet.

## EXAMPLE IS THE BEST SERMON

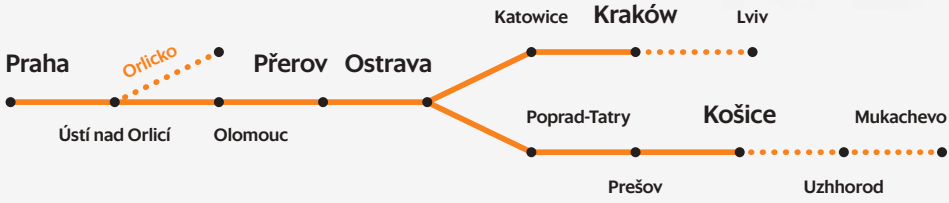
The number of people who care about responsible travelling keeps growing. "We expect Slow Travel to thrive because an increasing number of people seek deeper and more authentic experience. The growing climate awareness and sustainability efforts support the trend," says Pavel Pichler. Local communities and DMCs in Czechia can seize the opportunity and address new interesting target groups through Slow Travel. The Eastern Bohemian DMC "Orlické hory a Podorlicko" (The Eagle Mountains and its Foothills) was the first to adopt the principles of Slow Tourism in the Czech Republic. They focused on the advantages of the region – stunning nature, sparse network of transport (outside towns), genius loci or the spiritual dimension of the places. Their communication focused on cycling paths, footpaths and hiking trails.

Orlické hory a Podorlicko is not the only region with a strong potential for Slow Travel development. Pavel Pichler says that the same is true of selected lesser-known parts of the Giant Mountains (Krkonoše), White Carpathians (Bílé Karpaty) or Moravian Wallachia. Maybe you could name a similar place where you can get away from everyday stress, merge with nature, relax and ease your mind...

Some might wave the concept of Slow Travel away, arguing that it was invented by destinations which have little to offer to ordinary tourists. But in fact, it is the other way around. Just look at the Cittaslow movement and its members. Or the Spanish island of Menorca which has switched its communication to the Slow Travel mode. Its amazing nature makes the island a paradise for photographers, artists, people who love exercise in fresh air, connoisseurs of Balearic cuisine, horse riders, bird watchers or those who opt for agrotourism. •

leo express

# Naše spoje
# Our Connections



10GB Download

for the whole EU here

Long train ride ahead of you?
Get 10 GB for CZK 499 and use it across the whole EU.
Scan the QR to download your eSIM.

O2

# Relativita ČASU

Někdy letí, jindy se vleče. Podle toho, co právě děláme. Vnímáte čas stejně jako respondenti naší ankety?

**TEXT:** -red-
**FOTO:** archiv respondentů / respondents' archives



# Relative Time

Sometimes it flies, sometimes it drags – depending on how much you are enjoying yourself. Will you agree with our respondents on their perceptions of time?

Otázky Questions

**ANKETA**

**KTERÁ ŽIVOTNÍ SITUACE (UDÁLOST, PŘÍHODA) VÁM NAPLNO PŘIPOMNĚLA RELATIVITU ČASU?**

**POLL**

**PLEASE, TELL US A STORY ABOUT HOW YOU REALLY REALISED THE RELATIVITY OF TIME.**

## Kateřina Krobová

**dramaturgyně a scenáristka**

Čas je relativní sám o sobě, v celé své délce, šířce i hloubce. Pamatujete, jak byl rok dlouhý, když jste ještě byli dětmi? Pak se to začne zrychlovat a celé to nabere spád, když se narodí děti. Ty totiž spouští nějaký skrytý zrychlovač času a život je už jenom jako z rychlíku. Ještě nevím, jestli se stářím čas zase zpomalí, nebo jestli se bude pořád zrychlovat. To se dozvím až nakonec. A vezmu si to do hrobu.

**scriptwriter and script editor**

Time is relative in itself, in its length, width and depth. Can you remember how long the year seemed when you were kids? Then it speeds up, and it starts to fly after your own kids are born. They seem to have some sort of hidden time accelerator. I wonder if time slows down with old age, or whether it will continue to accelerate. I will learn that at the very end. And I will take it to the grave.

## Tereza Nekulová

**sociální pracovnice**

Nejčerstvěji si vybavuji situaci, kdy jsem krájela špek na sádlo. Bylo ho poměrně hodně, bylo potřeba pracovat svižně a samozřejmě si dávat pozor, abych nenakrájela své prsty. Na okamžik se zastavil čas. Věděla jsem, že celou situaci již nelze zvrátit a nůž zajede do jednoho z mých prstů. Celý proces jako by běžel ve zpomaleném filmu. Celé mi to přišlo tak absurdní, až jsem se musela smát.

**social worker**

Quite recently, I was cutting pieces of fat to make lard. I had a lot of it to cut, and I needed to be careful, not to add my own fingers to the meat. And then it happened. The knife slipped into one of my fingers. I wished I could turn back time, but I knew that I could not. I felt that I could see it in slow motion. It all seemed so absurd I had to laugh.

## Alex „Call Me Kotě“ Macháčová

**stand-up komik**

Jmenuju se Alex, vlastním jménem Kotě a živím se hlasem. Pracuju v komik call centru. Než se ze mě stala volavka, mé hovory trvaly max. minutu. Haló, haló, ahoj, Kotě. Chceš jít ven? Dobře, tak v sedm u divadla. Těším se.
Teď volám 10 minut! Úplně cizím lidem a mým úkolem je, udělat z jejich trápení komedii! Nikdy by mě nenapadlo, že 10 minut volání může tak rychle utéct.

**stand-up comedian**

My name is Alex, but call me Kotě. I work for the Comic Call Centre. Before I became a caller, my phone calls took just a minute: Hello, Kotě. Wanna go out? Great! I will meet you at the theatre at seven. Cannot wait. Now I make 10-minute calls to people entirely unknown to me, and try to turn their suffering into a comedy! I would have never thought that 10 minutes can pass so fast.

## Jakub Reiter

**vědec**

Rád jezdím vlakem. Byly doby, kdy jezdil přímý vlak Praha – Ljubljana a cesta trvala asi 11 hodin. Ta moje první byla ještě o 3 hodiny prodloužená kvůli výluce v Rakousku. Měl jsem pro sebe celý velkoprostorový vagon první třídy, 2 toalety a hned vedle byl jídelní vůz. Celých 14 hodin jsem byl ve vagonu sám a od Budějovic přestal chodit i průvodčí. Byla to úžasná cesta přes Alpy a překvapivě utekla velmi rychle. Takže i 14 hodin ve vlaku si člověk může užít a vzpomínat na to i po 15 letech.

**scientist**

I love travelling by train. There used to be a direct line from Prague to Ljubljana. It mostly took some 11 hours, but my first journey was three hours longer due to a closure in Austria. I was alone in a large first-class car with two toilets and a restaurant car next to it – for 14 hours. The train guard only checked me in Budějovice. It was a wonderful journey through the Alps, and it passed very quickly. 15 years later, I still like to remember those quick 14 hours on the train.

## Ivana Mia Málková

**lektorka vědomé pedagogiky**

Ukázkou různorodosti vnímání času je zdlouhavé popojíždění v koloně, zatímco tentýž čas při hlazení kočky je okamžik. Dlouhodobým vybočením ze strukturovaného vnímání času je pro mne doprovázení na druhý břeh. V napojení na proud života vnímám jen TADY a TEĎ. Nádech a výdech. V důvěře, že vše se děje jediným možným způsobem a ve svém čase. Láska a přítomnost mi zprostředkovává kontakt s nekonečnem.

**teacher of conscious learning**

Time becomes the most relative in traffic jam. The same amount of time spent with my cat seems like an instant. I manage to escape the structured perception of time when guiding people through the process of dying. Connected to the stream of life, I only feel the HERE and NOW, breathing in and out, believing that everything happens in the only possible manner and time. Love and presence connect me with infinity.

## Tomáš Zámečník

**ekonom**

Důkazem relativity času pro mě jsou moje děti. Zatímco já jsem pořád stejný (vynechám-li mizející porost hlavy, nebo fakt, že levé koleno mě zřejmě už bude bolet navždy), ne tak ony. Moje malá beruška, kterou jsem ještě před několika týdny vodil do školky, je dneska dospělou mladou dámou, můj malý chlapák, jemuž jsem teprve před pár dny přestřihl pupeční šňůru, je už zkušeným školákem. Děti prostě stárnou rychleji. Relativně.

**economist**

My kids always remind me how relative time is. I feel the same (save for the thinning hair and the pain in my left knee), but they change. My little girl whom I took to the kindergarten just a while ago is a grown-up woman, and my little boy – it seems yesterday that I cut his umbilical cord – is a schoolboy. Kids simply age much quicker. Relatively.

## Kateřina Daňková

**herečka a pedagožka**

Když jsem byla malá, zeptala jsem se maminky, zda psala ve škole na břidlicovou tabulku. Druhá světová válka mi přišla jako událost dávnověku. Teď mi 35 let od revoluce přijde jako chvilička. Moje babička se narodila před sto lety. Při návštěvě Pompejí a Vesuvu jsem si uvědomila, že domnělé narození Ježíše je jen 20x tolik. A kolik toho tehdy lidé věděli a uměli! Pořád si kladu otázku, zda to vedeme dobře. Ale pořád je tu naštěstí ten Vesuv.

**actor and teacher**

When I was a kid, I asked my mother whether she used a slate to write at school. The second world war seemed like prehistory to me. Now, it is 35 years from the revolution, and it seems like just a moment. My grandmother was born one hundred years ago. When I visited Pompei and Mount Vesuvius, I realised that it was only twenty times longer from the birth of Jesus. And how much people knew then! I still ask myself whether we are going in the right direction.

MARRIOTT
BONVOY™

DISCOVER. BOOK. BE REWARDED.

# Stravou za lepší planetu

Říká vám něco jméno Carlo Petrini? Že ne? Odteď už jistě bude. Jedná se totiž o silného odpůrce fastfoodových řetězců, a především o zakladatele hnutí Slow Food, které bojuje za lepší a férovější stravování.

**TEXT:** Lucie Bezoušková **FOTO:** Shutterstock.com

# Better Food for Better Planet

Have you heard of Carlo Petrini? Well, now you have. He is a fierce opponent of fast-food chains and the founder of the Slow Food movement which promotes better and fairer diets.

EN The Italian activist became globally known in the 1980s, when he joined a campaign against a popular global fast-food chain which was about to open a restaurant next to the Spanish Steps in Rome. That provoked a wave of protests. In 1986, Petrini set up the movement called Slow Food, and three years later, a global organisation of the same name was founded in Paris, and published its official manifesto. Today, the movement is active in over 160 countries. Czechia joined the Slow Food movement in 2000, then represented mainly by foreigners living in Czechia.

## FOOD FROM NEIGHBOURS

The main goals of the movement include the fight against the expansion of fast-food chains. While some of us feel comfortable buying something quick in the street and eating their lunch on the go, the Slow Food movement struggles to preserve the culture of having meals at the table, with all that goes with it. →

## Slow Food Fest

**Every two years, the Italian city of Turin hosts the Terra Madre festival. Connoisseurs and gourmets from all over the world meet to discuss the perception and future of high-quality food. But you do not need to travel to celebrate the Slow Food Fest – on 10 December, the Terra Madre Day is celebrated globally. You can invite your friends to enjoy local traditional food.**

CZ Italský aktivista Carlo Petrini se proslavil hlavně v 80. letech minulého století, když se zúčastnil kampaně proti jednomu známému globálnímu stravovacímu řetězci. Ten měl otevřít jednu ze svých poboček hned vedle Španělských schodů v Římě, což vyvolalo vlnu nevole. Petrini poté v roce 1986 založil hnutí Slow Food. O tři roky později byla v Paříži ustanovena světová organizace a podepsán oficiální manifest. Dnes je hnutí zastoupeno ve více než 160 zemích celého světa. Česká republika se k Slow Food připojila v roce 2000. Prvními členy byli tehdy především cizinci žijící v Čechách.

## PŘÍMO OD SOUSEDA

A co je vlastně hlavním cílem hnutí? V první řadě boj proti řetězcům rychlého občerstvení. Zatímco někteří z nás nemají problém si na ulici koupit něco rychlého do ruky a ještě za pochodu takto posvačit, či dokonce poobědvat, Slow Food si přeje zachovat kulturu stolování se vším všudy.

V první řadě propaguje lokální potraviny. Vždyť přece ovoce, zelenina, ale i maso a mléčné výrobky, které pocházejí z našeho blízkého okolí, musí být daleko čerstvější a samozřejmě i chutnější než suroviny, které k nám cestovaly kamionem přes polovinu světa. Hnutí se tak navrací k tradici našich babiček. Ty si veškerou zeleninu a ovoce vypěstovaly samy, uměly je správně →

## Slow Food svátek

**Jednou za dva roky se v italském Turíně koná festival Terra Madre. Sejdou se zde delegáti z celého světa z řad milovníků dobrého jídla a diskutují o vnímání a budoucnosti kvalitních potravin. Kromě toho můžete Slow Food oslavit i vy doma. Konkrétně 10. prosince, kdy se po celém světě slaví Terra Madre Day. V tento den můžete uspořádat třeba soukromou hostinu pro přátele plnou tradic a lokálních potravin.**

CZ uložit na zimu, a pokud jim něco chybělo, zašly na trh nebo k sousedům.

## KULTURA U STOLU

Světové hnutí se však nezabývá jen dovozem potravin, ale celou kulturou a zvyky spojenými se stravováním. Dbá na to, aby spolu s lokálními potravinami byly zachovány i tradice typické pro konkrétní oblast. Jídlo přece daleko lépe chutná, když sedíme kolem stolu s rodinou a jíme z porcelánu než třeba na ulici z papírových talířů.

Pokrmy, které v ideálním případě uvaříme doma, bychom si pak měli náležitě vychutnávat. Nikam nespěchat a vést třeba příjemnou konverzaci s našimi spolustolovníky. Jedině tak si můžeme chutě naplno užít a ocenit je. V žádném případě by nám pak u jídla neměla dělat kulisu televize, která odvádí pozornost a při jejímž sledování často nevnímáme, co vlastně jíme.

## MÁME NA VÝBĚR

V České republice existuje celá databáze podniků, které se hlásí k hnutí Slow Food. Restaurace například zařazují do nabídky čerstvé sezonní suroviny místních zemědělců a vaří bez použití umělých polotovarů a náhražek. Kromě toho české hnutí Slow Food organizuje vzdělávací programy propagující lokální kulturu stolování.

Ať už se jedná o personál restaurací, děti a jejich rodiče, nebo třeba o seniory, nikdy není pozdě na to, začít s hodnotným stravováním. Volbou toho, co jíme, totiž ovlivňujeme zemědělskou produkci i potravinářskou výrobu a tak i my měníme svět k lepšímu. •

EN They also promote local food, arguing that locally produced fruits and vegetables, but also meat and dairy products will always be much fresher and tastier than food that had to travel across half of the world. The movement aims to return to the tradition of our grandmothers who could grow vegetables and fruits themselves and store their produce during the winter. And if there was something missing, they would get it from their neighbours.

## CULTURE AT THE TABLE

The global movement is not only about food imports, but also about the whole culture of enjoying food. They try to preserve dining traditions typical of individual regions. Indeed, we can enjoy our food much better when we sit at the table with our family and use porcelain ware, rather than when we eat from paper plates in the street.

We should cook our meals at home, and then take our time to enjoy them. A meal should be seen as an opportunity for a pleasant conversation with our fellows. It will add to our enjoyment of food. We should never have the TV on when we eat, because it distracts us, and we stop paying attention to the food we eat.

## WE HAVE A CHOICE

There is a whole database of Slow Food venues in the Czech Republic. The restaurants offer fresh local produce, and never use artificial semi-finished products or replacements. The Czech branch of the Slow Food movement also organises programmes and courses which promote local dining culture.

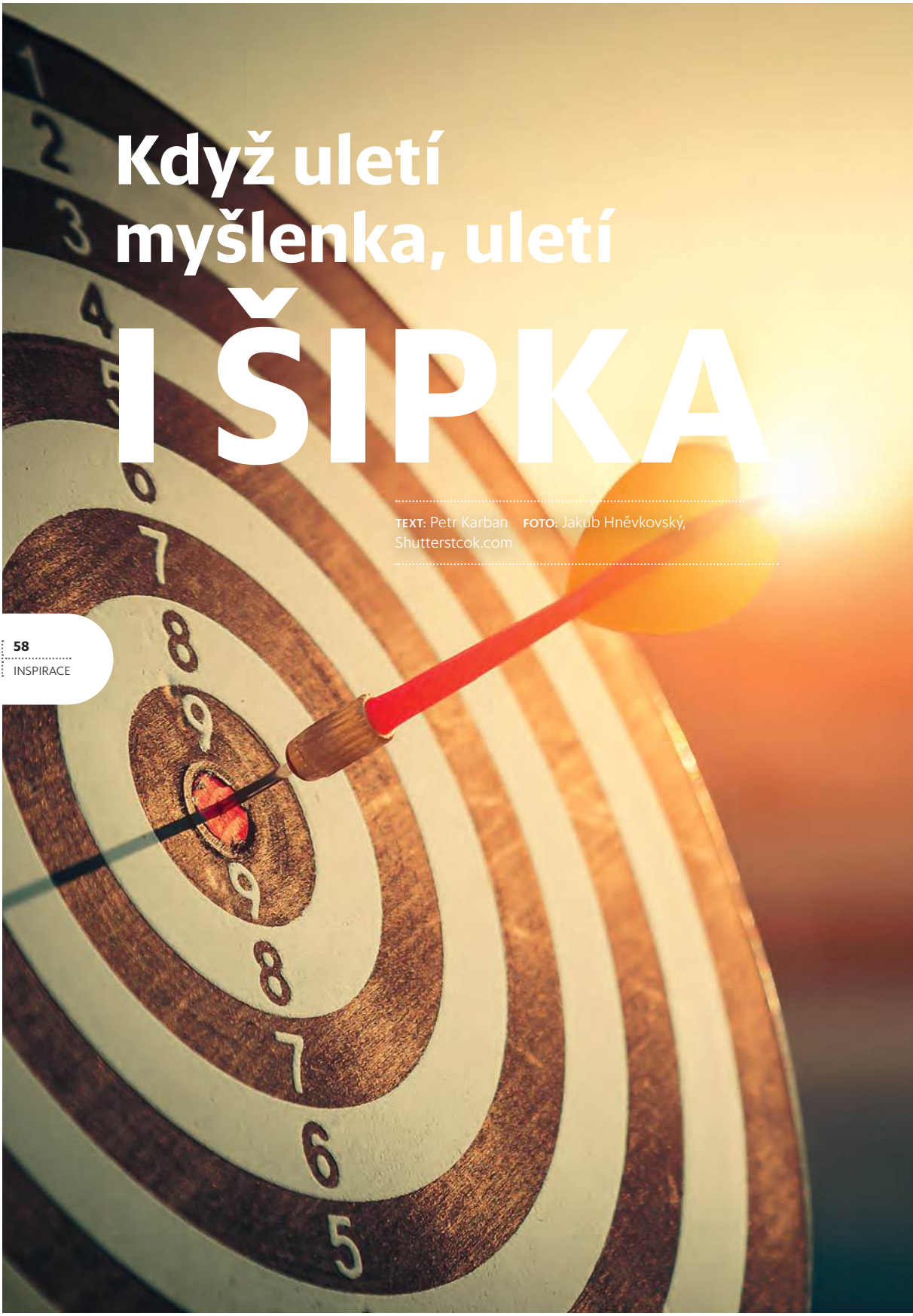
For all restaurant staff, children and their parents, or even elderly people, it is never too late to start with quality dining. By choosing quality food, you support the local agriculture and food production, making the world a better place to live and eat. •

# TRABANT MUZEUM MOTOL

**Plzeňská 215b, Praha 5, tel.: 725 555 149, www.trabantmuzeum.cz**

# Když uletí myšlenka, uletí IŠIPKA

**TEXT:** Petr Karban **FOTO:** Jakub Hněvkovský, Shutterstcok.com



Michaela Karsten je jako jediná v České republice držitelkou titulu Grand Master of Memory z londýnské Mind Sports Olympiad – ten je udělován těm, kdo jsou schopni si v rámci jedné soutěže zapamatovat za hodinu 1 000 decimálních číslic ve správném pořadí, pořadí deseti balíčků karet za hodinu a pořadí jednoho balíčku karet za méně než dvě minuty. Dnes již Michaela na soutěže nejezdí, ale učí ostatní, jak efektivně pracovat s pamětí.

CZ **Ještě platí váš rekord, uvedený v Guinessově knize rekordů?**
Už je to řada let a byl překonán. To byla vlastně taková disciplína z leg-race, šlo o to, zapamatovat si co nejvíce celých dat narození náhodně vybraných a zcela neznámých lidí z publika. Napsali je na destičky, postavili se do řady a my jsme se na ně směli dvě minuty dívat a pak jsme je měli souvisle a ve správném pořadí zpaměti odříkat.

**Kolik jste jich dala?**
V Mnichově napoprvé třináct, pak jsem se zlepšila na čtrnáct. V tréninku doma jsem dokázala i sedmnáct, osmnáct, ale přece jen nervozita na pódiu pracuje. Ale myslím, že dnes už rekord je na těch osmnácti. →

# Darts Fly Away with Thoughts



Michaela Karsten is the only Czech holder of the Grand Master of Memory title from the London Mind Sports Olympiad – the title is bestowed on those who can memorize one thousand random digits in one hour, the order of 10 decks of cards in one hour, and the order of one deck of cards in under two minutes. Michaela no longer competes; now, she teaches others to use their memory efficiently.

EN **Do you still hold the record included in the Guiness Book?**
It has been outdone a long time ago. It was really a fun record – memorizing as many birth dates of random people from the audience. They wrote them on cards and stood in a line, we had two minutes to observe them, and then we had to say the dates continuously and in the correct order.

**How many did you manage to memorize?**
During the first attempt in Munich, it was thirteen, but then I increased it to fourteen. When I trained at home, I managed some seventeen or eighteen, but then the nerves did their part of the job on the stage. I think the current record is about eighteen.

**Are there limits to human memory, or will someone reach twenty one day?**
There will be limits, of course... When I compare the past and present results, it has developed incredibly, but it is largely because more countries have joined the competitions, and for instance the Chinese have an amazing level of mental training. That makes a huge difference. And there is more money in the competitions now...

**How does human memory work?**
That is a hard question, nobody knows exactly.

**So, we do not know how we store data in our memory?**
It is mainly about how we handle information. From early childhood, we learn how to learn. Our logical thinking is essential. Our memory needs us to understand what we learn, because to reach understanding, the logical →

CZ

**Má paměť limity? Nebo někdo udělá dvaadvacet?**
Nějaké limity tam určitě budou... Když porovnám naše a dnešní výsledky, je to úplně jinde, ale to je i tím, že se soutěže rozšířily do mnoha zemí, zapojila se Čína a tam je mentální trénink na ohromné úrovni, to je vstupenka do vysokého světa. Navíc jsou soutěže placené...

**Jak funguje paměť?**
Na to se úplně přesně odpovědět nedá, on to vlastně nikdo přesně neví.

**Takže nevíme, jak se ukládají data do paměti?**
Jde hlavně o to, jak s informací pracujeme. Od dětství se učíme učit. Základem je používat logické myšlení. Porozumět tomu, co se učíme, to má paměť ráda. Je to z toho důvodu, že když hledám porozumění, logické odůvodnění, musím si v hlavě otevřít více šuplíčků a pospojovat je. A v tom je ta síla. To je podstata paměťových technik a tréninku paměti, využívat více možností, které nám náš mozek nabízí.

**Jak si otevřu více šuplíčků?**
Existují různé paměťové techniky. Nepoužíváme totiž jenom logiku, ale také emoce, asociativní myšlení, inovativní myšlení, vizuální myšlení, schopnost orientovat se v prostoru. Většina lidí se ale učí logickou cestou a opakováním.

**Jak jde s pamětí dohromady prostor?**
To znají herci. Učí se text a vážou ho na pohyb, na gesto partnera. To jsou asociace. A naše paměť, to je vlastně jedna obrovská asociační síť. A smysluplné učení je, když se snažím novou informaci napasovat na něco už existujícího.

**Logická cesta s opakováním nestačí?**
Nestačí. Leckdo si myslí, že podstata tréninku paměti je v papouškování, ale to je nesmysl. To je mylné pochopení paměťových technik. Jejich podstatou je totiž trénink sedmi mentálních schopností. Některé už jsem zmínila, to je logika, emocionální prožitek, schopnost orientovat se v prostoru, vizualizace, asociativní myšlení. Pak je tam transformace.

**To asi budete muset vysvětlit...**
Mozek má rád obrazy. Když uvidíte obrázek Eiffelovky, tak si to slovo zapamatujete. Ale když řeknu „perifemilo“, což jsem si právě



EN

rationale, we need to open more “drawers” in our minds and connect things. And that is the basis of all memorization techniques and memory training – to make our brain work in various dimensions.

**How do you open more drawers?**
There are various memorizing methods. We do not just rely on logic, we also use emotions, associations, innovative thinking, visualisation, spatial imagination. But most people learn mainly through logic and repetition.

**How is spatial imagination related to memory?**
Actors use it. They connect their lines with their movements, or their partners’ gestures. Those are associations. Our memory is one big network of associations. And

vymyslela, tak je to pro mozek oříšek. Protože abstraktní informace, jako jsou chemické formule, složitá příjmení, cizí slova, číselné informace, odborné termíny, ty mozek zaregistruje, ale protože jsou to informace náročné na zpracování a mozek je nastaven na energeticky úsporný provoz, ukládá je do krátkodobé paměti. To je nejsnazší. Ale takové informace také zapomínáme. Proto přichází ke slovu transformace, technika, pomocí které převedete tu abstraktní informaci do něčeho, co je konkrétní.

**Já mám ten problém, že si do druhého dne nejsem schopen zapamatovat film, nepamatuju si tváře, ale obsah rozhovoru s vámi si budu v podstatě věrně pamatovat třeba i dva týdny? Je to selektivní paměť?** →



meaningful learning happens when we try to match new information to something we already know.

**Is the logic and repetition not enough?**

Definitely not. Many people think that memory training consists in endless repetitions, but that is a nonsense. The core of memorization techniques is the cultivation of seven mental skills. I have mentioned some of them, such as logic, emotions, spatial orientation, visualisation, or associative thinking. Then there is transformation...

**I need you to explain that...**

Our brain loves pictures. If you see a picture of the Eiffel Tower, you will easily remember its name. But when I say "perifemilo", which is a word I have just made up, it might be too hard for the brain to remember, because abstract information, such as chemical formulas, strange surnames, numerical data, or specialised or foreign terminology, is very difficult to process. The brain works in "energy saving mode"; it records the information but keeps it in short-term, or working memory, and such information is easily forgotten. That is why we need transformation which allows us to convert such abstract information into something specific or familiar.

**I cannot remember most films a day after I see them, I cannot remember faces, but I will remember the content of our interview quite consistently for several weeks. Why is that? Is that my selective memory?**

It is probably due to emotions. When something excites your emotions, when it calls back a past experience or context... Those are associations. And it might be also your decision to remember it.

**Can I remember things deliberately?**

It is largely done subconsciously, but your mindset plays a vital role. You can consciously control your memory.

**I am not sure I understand...**

As a student, when you study and need to remember something, but your attitude is negative, you feel it is a nuisance, just a boring duty, your →

CZ Tam hrají roli patrně emoce. Něco vás ovlivní, máte s tím spojený třeba prožitek nebo souvislost s něčím z minulosti... To jsou ty asociace. A může hrát roli i otázka rozhodnutí, že si to chcete zapamatovat.

**To jde, vědomě se rozhodnout?**
Určitou roli hraje i podvědomí, ale významný vliv má vaše nastavení. A to můžete vědomím ovlivnit.

**Teď si nejsem jistý, že vám rozumím...**
Když se jako student budete chtít naučit nějakou látku, ale budete k ní přistupovat s tím, že vás to otravuje, nezajímá, nudí, že je to jen nějaká povinnost, určitě s tím budete mít více práce a horší výsledek než ten, kdo k učení přistoupí s tím, že ho to opravdu zajímá.

**Jinými slovy, důležitá je motivace?**
Samozřejmě. Protože když vás to nezajímá, chybí vám koncentrace. A paměť, aby byla skutečně efektivní, potřebuje energii a koncentraci. Tam, kde je hluboká nebo aspoň optimální koncentrace, stoupá šance, že se informace, pokud je atraktivní, dostane do dlouhodobé paměti.

U motivace hraje částečnou roli genetika a také výchova. Protože pokud je dítě motivováno pouze rodiči, nebo jinak vnějškově, ale nevytvoří si vlastní vnitřní motivační motor, může mít později problémy. Motivace je velmi široké téma. Kdo se jím zabývá a jde do hloubky až na kost, takové to věčné proč a proč a proč, pak objeví svůj hlavní motivační prvek. A když k němu přidá koncentraci, můžu vám zaručit, že mu paměť bude fungovat lépe.

**Zmínila jste koncentraci. Jak se dá trénovat?**
My s manželem jsme objevili šipky.

**Šipky?**
Ano. To je naprosto geniální. Když zvládnete techniku hodu, což se dá, pak zjistíte, že je to všechno v hlavě. Stačí jediná myšlenka, která vám zabloudí jinam, a můžete si být na sto procent jistý, že i když technicky hodíte dokonale, zabloudí s myšlenkou i šipka. To je ohromné poznání, že jedna jediná negativní myšlenka, nedůvěra v sebe sama, dokáže zničit všechno. To je něco, na co dnes v zahraničí velmi dbají. Mentální výbava.



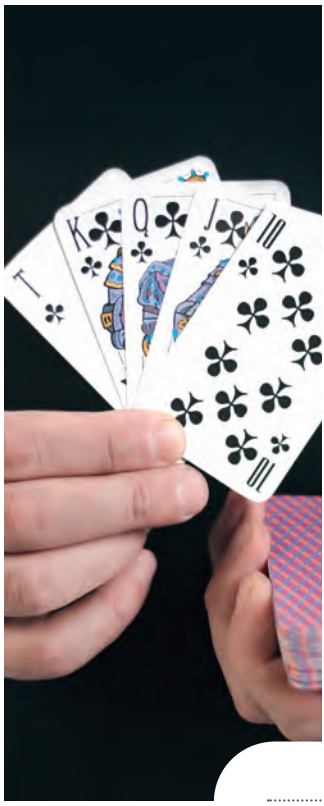
EN results will be much worse than for people who are really interested in the subject.

**In other words, it is a question of motivation.**
Yes, because when your attitude is negative, you cannot concentrate. And your memory needs energy and concentration to work efficiently. Deep or at least sufficient concentration increases the chance that an attractive piece of information makes it into your long-term memory.

Motivation is partly affected by genetics, but also by our upbringing. Children who are only motivated by their parents, by external requirements, and never develop their inner drives, might face greater challenges later in life. Motivation is a wide topic, and

**Je souvislost mezi pamětí a inteligencí?**
Tuhle otázku jsem si kladla, když jsem viděla první paměťovou ukázku, než jsem se rozhodla jít touhle cestou. Říkala jsem si, že to může dokázat jenom vysoce inteligentní, geniální osoba nebo autista. Měla jsem za to, že k takovým výkonům je třeba nějakého vyššího nadání. Ale můžu říct, že za ta léta, co s pamětí pracuji, mi prošla rukama řada osob, které měly až hendikep. Třeba hoch, který si nesl následky těžkého porodu s hypoxií, měl problémy ve škole, ale dostal se se známkami o dva stupně výš. Takže výkonnost paměti na běžné úrovni, troufám si říct, není otázkou inteligence. Ale když se budu bavit o vrcholové úrovni, jakou jsem poznala na světových mistrovstvích, tak jsem přesvědčená, že míra inteligence hraje roli právě v tom, že si dokážete lépe analyzovat vlastní chyby a lépe nakombinujete paměťové techniky, kterými je dokážete eliminovat. Taky většina lidí z té světové špičky byla členy Mensy. Já chápu inteligenci jako schopnost rychle kombinovat informace, které máte.

**A to lze paměťovými technikami zlepšit?**
Do jisté míry. Nemohu nikomu slíbit, že mu zvednu IQ o třicet bodů. Ale protože trénujete třídimenzionální myšlení a asociativní myšlení, čísla, slova, a to jsou obsahy inteligenčních testů, tak nepřímo se dá říct, že trénujete i inteligenci. •





when you go deeper into it, it is about endless whys, but you might be lucky and identify your main inner drive. And then when you add concentration, I can assure you that your memory will work better.

**You mentioned concentration. Can you train that?**
My husband and I train it on darts.

**Darts?**
Yes. It is awesome. When you master the throwing technique, which is not too difficult, you will see that all the rest is in your head. If your thoughts go astray, you can be sure that so will your dart. That is amazing. A single negative thought, a minor self-doubt can ruin it all. This is gaining spotlight in some countries nowadays – it is called mental skills.

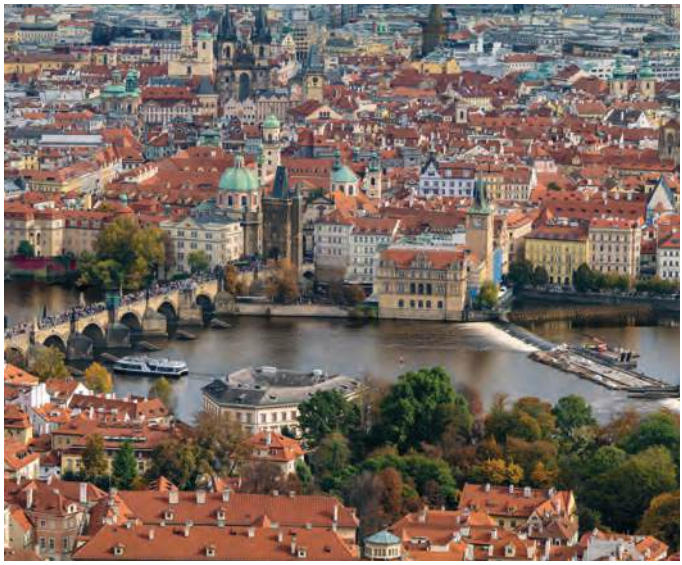
**How is memory linked to intelligence?**
I have wondered about this ever since I saw the first memory test and decided to choose this path. I thought that it could be done only by a highly intelligent person, a genius – or an autist. I believed that there was a special skill needed to achieve such goals. But over the years I have worked in the field of memory training, I have seen many people whose intelligence was not high, sometimes even very low, such as a boy with a disadvantage after perinatal hypoxia, he struggled at school, but then his grades got two points higher. So, I believe that the efficiency of memory is not a question of intelligence. But when we speak about the top level, such as you see at world championships, I believe that intelligence is crucial for your ability to analyse your mistakes and find the right mix of memorization techniques. Most people in the global elite are members of Mensa. I understand intelligence as the ability to combine information which you have.

**And can that be improved through memorization techniques?**
To some extent. I cannot promise people to raise their IQ score by thirty points, but because we train three-dimensional thinking and associative thinking, words and numbers, and that is all included in IQ tests, it can be seen as intelligence training as well. •

Jak si splnit sen poznávat nová místa,
zajímavé lidi a každý den prožít naplno?

# HLEDÁTE NOVOU PRÁCI NEBO BRIGÁDU?

## STAŇTE SE HVĚZDOU MEZI PRŮVODCI A DELEGÁTY!



**PŘIHLASTE SE DO PŘÍPRAVNÉHO KURZU A KE STÁTNÍ ZKOUŠCE**

- PRŮVODCE/PRŮVODKYNĚ CESTOVNÍHO RUCHU
- PRŮVODCE/PRŮVODKYNĚ PRAHOU
- MÍSTNÍ ZÁSTUPCE – DELEGÁT PRO CEST. KANCELÁŘ
- ZÍSKÁTE ČESKÝ NÁRODNÍ PRŮKAZ PRŮVODCE CESTOVNÍHO RUCHU II. STUPNĚ

**PROČ ZROVNA S NÁMI?**

- Výuka prezenčně v Praze nebo online kdekoliv na světě
- Malé skupiny posluchačů, individuální přístup
- Jsme tým odborníků a vášnivých průvodců
- Kariéra úspěšného průvodce nebo delegáta začíná v TYRKYSu.

**ZAČNI TEĎ!**

TYRKYS, škola průvodců a delegátů, tel.: 602 204 123, e-mail: jolana@tyrkys.cz, www.tyrkys.cz

Tyrkys ŠKOLA CESTOVNÍHO RUCHU

Pardubický kraj
PRO RODINY S DĚTMI

# NEJVÍC NEJLEPŠÍ RODINNÁ DOVOLENÁ

**www.vychodnicechy.info**

DESTINAČNÍ SPOLEČNOST
VÝCHODNÍ ČECHY

Pardubický kraj

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

Tato tisková inzerce byla realizována za přispění prostředků státního rozpočtu České republiky z programu Ministerstva pro místní rozvoj.

# PRAGUE TV TOWER

Více než jen výhled. Žižkovská věž nabízí zábavu pro všechny! **To musíte zažít!**

Žižkov Tower, the place where breathtaking views meet unforgettable experiences for everyone! **Don't miss out!**

towerpark.cz | hvezdneleto.cz | Mahlerovy sady 1 / 130 00 Prague 3–Žižkov





# VÝROČÍ JANA ŽIŽKY

## 1424–2024

KONCERT

BITVA

FILM

PIETNÍ AKT

VOJENSKÝ TÁBOR

HISTORICKÝ FESTIVAL

HUSITSKÉ MUZEUM

VÍCE NA

WWW.VISITTABOR.EU

WWW.TABORSKASETKANI.EU

TÁBOR

JAN ŽIŽKA 600 1424–2024

★★★★
ALEXANDRIA
Spa & Wellness hotel

# Užijte si wellness víkend v Luhačovicích

- v hotelu Alexandria najdete jedinečné wellness centrum, terasu s venkovními whirlpooly, komfortní ubytování i prvotřídní služby
- vyzkoušíte blahodárné účinky masáží, procedur nebo spa rituálů
- zrelaxujete v saunovém světě nebo při lekcích ranní jógy
- ochutnáte speciality ve vyhlášené Francouzské restauraci

HotelAlexandria.cz

LÁZNĚ LUHAČOVICE

LazneLuhacovice.cz

Do Prahy a Olomouce
se pohodlně svezete
vlaky Leo Express.

Take our comfortable
Leo Express trains to get
to Prague or Olomouc.

# HRDINOU stříbrného plátna

Ať už v kině, nebo v pohodlí domova, na dobrý film se rád podívá snad každý z nás. A co když se ve filmu objeví povědomá zákoutí? To je teprve na co koukat! Vydejte se s námi po stopách slavných filmů, aniž byste při tom opustili hranice Česka.

**TEXT:** Lucie Bezoušková
**FOTO:** Shutterstock.com

# Silver Screen Hero

Whether in the cinema or our comfy home, we all love watching movies. And when you are familiar with the settings, it is twice as interesting! Join us on a trip to famous film locations without ever leaving the country.

EN The Czech Republic attracts filmmakers from far and wide thanks to relatively low costs and unique locations. Many Czech towns offer perfect scenery for historical movies, while enigmatic places in the middle of wild nature can make an excellent backdrop for mystery or fantasy stories.

## PRAGUE IN DISGUISE

The first and foremost is surely Miloš Forman's Amadeus. The award-winning blockbuster describes the life of one of the most famous composers of all time – Wolfgang Amadeus Mozart. It was shot in Prague and Kroměříž (in Moravia). The historically intact parts of Prague city centre allowed the crew to shoot using very few tricks or touch-ups, even though the story of the 1984 film really takes place in Vienna, Austria.

Observant viewers will recognise the lavish interiors of Kroměříž Castle. The halls of the South-Moravian baroque jewel appeared right at the beginning of the movie, when →

CZ Česká republika je doslova rájem filmařů. Nejen, že je pro zahraniční produkci natáčení u nás poměrně levné. Jsou to především jedinečné lokace, které k nám lákají štáby z celého světa. Česká města jsou dokonalým prostředím pro historické filmy, místy nedotčená a tajemná příroda pak tvoří ideální kulisu fantasy snímkům nebo třeba detektivkám.

## PŘEVLEČENÁ PRAHA

Na prvním místě nelze nezmínit Oscary ověnčený snímek Amadeus Miloše Formana. Příběh popisující život jednoho z nejslavnějších hudebních skladatelů všech dob Wolfganga Amadea Mozarta vznikl v kulisách Prahy a moravské Kroměříže. Zachovalé historické centrum Prahy umožnilo filmařům natáčet téměř bez jakýchkoliv použití kulis či triků, přestože ve filmu z roku 1984 Praha nehraje sebe samu, ale především rakouskou Vídeň.

Bystří diváci si v některých záběrech určitě všimnou také Arcibiskupského zámku v Kroměříži. Interiér barokní perly jižní Moravy se objevil například hned v úvodu filmu, kdy mladý Amadeus laškuje se svou milou, zatímco v hlavním sále začíná kapela hrát bez jeho přítomnosti. Mozart proto spěchá chodbami zámku zpět, aby zaujal své místo před hudebníky.

Kromě Amadea se na zámku v posledních letech natáčely například některé scény ze série o významné panovnici Marii Terezii. Vznikal zde také český seriál Já, Mattoni o významném podnikateli italského původu, jehož jméno dodnes nese karlovarská minerální voda.

## PROTŘEPAT, NEMÍCHAT

Kdo by nemiloval agenta 007! Věděli jste, že celých 75 % filmu Casino Royale se natáčelo na území naší republiky? Slavná bondovka z roku 2006 vznikla na motivy stejnojmenného románu Iana Fleminga. Jedná se zároveň o první z filmů, kde se po Pierci

# Filmmakers Never Sleep

**If you walk the streets of Prague today, you can meet the US film crew working on Nosferatu, the biggest American project currently shot in Czechia. But Prague will also change into Paris to make the settings for the second season of Interview with the Vampire: The Vampire Chronicles.**

EN the young composer is flirting with his lover and the band in the next room starts playing in his absence. Mozart runs through the halls to take his place in front of the band.

That was not the last time the castle appeared in a film. In recent years, it saw the shooting of several scenes for the series about the Austrian Empress Maria Theresa, or the series I Am Mattoni about the Italian born entrepreneur who gave the name to the famous mineral water from Karlovy Vary.

## SHAKEN, NOT STIRRED

Surely, we all love 007! But did you know that 75 % of Casino Royale was shot in the Czech Republic? The famous 2006 Bond movie, inspired by Ian

Brosnanovi objevuje v roli agenta MI6 nováček Daniel Craig. A přestože ve filmu agent procestuje notný kus světa, většinu kulis tvoří právě česká města, v první řadě Karlovy Vary.

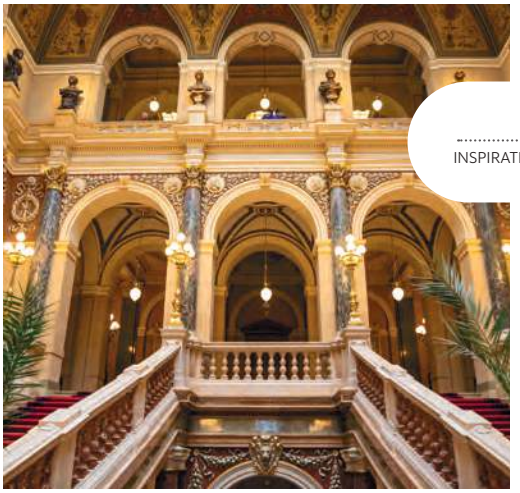
Zatímco James Bond se chystá na pokerový turnaj v Černé Hoře, Daniel Craig ve skutečnosti míří sehrát partii ulicemi Karlových Varů. Moment, kdy pak Bond opouští hotel v Benátkách a pátrá po krásce jménem Vesper, se natáčel přímo na schodech Národního muzea v Praze na Václavském náměstí. A vzpomenete si na působivý filmový výbuch na nádvoří ambasády na Madagaskaru? Tak přesně ten zachytily kamery v bývalých strojírnách v pražských Modřanech.

## KLETBA NAD KUTNOU HOROU

Ačkoliv se děj filmu Kletba bratří Grimmů odehrává v Německu 19. století, celý snímek se natáčel v nejrůznějších lokacích České republiky. Matt Damon a Heath Ledger zde ztvárnili podvodníčky, kteří využívají obyčejné lidské pověrčivosti. Jednoho dne se však setkají tváří v tvář skutečné kletbě, na jejíž překonání budou potřebovat opravdové odhodlání namísto falešného předstírání. →

## Filmaři nespí

**Právě teď můžete v kulisách Prahy narazit na filmaře, kteří pracují na americkém snímku Nosferatu. Jedná se o největší zahraniční filmový projekt, který se v Česku aktuálně točí. Vedle toho pak vzniká také druhá řada volné seriálové adaptace románu Interview s upírem. Praha se v tomto případě pro účely seriálu promění v Paříž.**





Fleming's novel of the same title, was the first part in which Daniel Craig replaced Pierce Brosnan as the MI6 officer. And although the story takes the character to various parts of the world, the film was largely shot in the Czech Republic, especially in Karlovy Vary.

While James Bond is getting ready for a poker game in Montenegro, Daniel Craig is really walking the streets of Karlovy Vary. When Bond is leaving the hotel in Venice to look for the beauty called Vesper, the actor is actually standing on the stairs of the National Museum in Prague. And can you remember the impressive explosion in the yard of the ambassy in Madagascar? The cameras captured it in a former factory in the Prague neighbourhood of Modřany.

## BROTHERS IN KUTNÁ HORA

The story of The Brothers Grimm takes place in the 19th century Germany, but the whole film was shot in different locations all over the Czech Republic. Matt Damon and Heath Ledger impersonated two cheaters who take advantage of popular beliefs, but one day they face a real curse which requires real courage and determination. →

CZ Kde jinde by se mohl natáčet fantasy film plný tajemna než v Kutné Hoře? Filmařům bohatě posloužila například místní kaple Božího těla ze 14. století, která původně vznikla jako kaple s kostnicí. Ke stavbě byla tehdy přizvána pražská stavební huť, která vytvořila mimořádné architektonické dílo – stejnolodí se třemi žebrovými klenbami. Do kaple vede mohutné schodiště, které můžeme vidět i ve filmu. Krom českého prostředí se v Kletbě bratří Grimmů objevila i řada českých herců – například Tomáš Hanák či Miroslav Táborský.

## DO POHÁDKY

Česká republika je ve světě proslulá také obrovským množstvím zachovalých hradů a zámků. Až si budete plánovat výlet na některý z nich, vyberte si právě ty s filmovou historií. Jedním takovým je hrad Bouzov severně od Olomouce. Hrad pochází ze 13.–14. století a tradu-je se, že právě zde se narodil král Jiří z Poděbrad. Čeští diváci Bouzov neomylně poznají v pohádce Zdeňka Trošky O princezně Jasněnce a létajícím ševci, která nikdy nechybí na televizních obrazovkách v čase Vánoc.

Někteří z nás si ale Bouzov mohou vybavit jako kulisu italské pohádky z 90. let minulého století Princezna Fantaghiro. Tvrdohlavá, avšak chytrá a odvážná hrdinka se objevila hned v pěti fantasy filmech plných nadpřirozených bytostí, mluvících zvířat, čarodějů a kouzel. Krom hradu Bouzov si ve filmech opět zahrála i řada českých herců. Vidět tu můžeme Kateřinu Brožovou, Pavla Zedníčka nebo Filipa Renče. V roce 1992 se hrad Bouzov objevil také v seriálu Mladý Indiana Jones. •

EN Could you find a better setting for a film full of imagination and mystery than Kutná Hora? The crew chose the 14th century Corpus Christi Chapel, which originally comprised a large ossuary. The medieval builders from Prague had created a unique architectural jewel with three rib-vaulted aisles and an imposing stairway leading into the chapel, which can be seen in the film. The film features a number of Czech actors, such as Tomáš Hanák or Miroslav Táborský.

## FAIRY TALE

The Czech Republic is famous for the high number of well-preserved historical buildings. When you plan a trip to a castle or a chateau, choose one with a rich filming history, for instance Castle Bouzov, north of Olomouc. The castle was built in the 13th and 14th century, and it was allegedly the birthplace of the Czech king George of Poděbrady. Czech viewers will also know the castle from the fairy tale film about Princess Jasněnka and the Flying Cobbler, one of the highlights of Christmas TV plans.
Some might remember seeing Castle Bouzov in the Italian film Fantaghiro. Fantaghiro is a headstrong, clever, and courageous princess, the main character of five fantasy films full of supernatural creatures, talking animals, wizards, and charms. And again, the 1990s production engaged a number of Czech actors, such as Kateřina Brožová, Pavel Zedníček, or Filip Renč. Castle Bouzov also appeared in the 1992 series The Young Indiana Jones. •

# Do Luhačovic za četníky i Janáčkem

Východomoravské Luhačovice prosluly nejen léčebnými účinky svých přírodních minerálních pramenů, ale také naprosto ojedinělou atmosférou, za kterou sem často míří také filmové a televizní štáby. Přijeďte i vy navštívit místa, na kterých se natáčeli Četníci z Luhačovic a další oblíbené filmy či seriály.

**TEXT:** -pmu-
**FOTO:** archiv ČT

CZ Kořeny popularity lázeňského místa mezi filmaři sahají do roku 1921, kdy zde režisér Jan Just-Rozvoda natočil komedii Děvčata, vdávejte se! Tu si zřejmě vybaví už jen největší milovníci filmů pro pamětníky, stejně jako filmy Bílá vrána s Adinou Mandlovou (1938) nebo Poznej svého muže s Jaroslavem Marvanem (1940). Více z nás má asi v paměti legendární životopisné drama Jaromila Jireše Lev s bílou hřívou (1986), v kterém exceloval v roli Leoše Janáčka Luděk Munzar. Ve všech těchto filmech sehrály Luhačovice – i díky ojedinělé architektuře geniálního Dušana Jurkoviče – úlohu atraktivních kulis. A hrají ji dodnes. Ráz města, v jehož architektuře se snoubí prvky secese, rané moderny a funkcionalismu, se totiž za oněch sto let prakticky nezměnil.

Asi nejvýrazněji se do paměti současného diváka v souvislosti s Luhačovicemi zapsaly dva oblíbené „četnické" seriály zasazené do období první republiky. Zatímco v případě Četnických humoresek (2000) sehrály Luhačovice ještě roli epizodní, o 17 let později je scenárista Petr Bok spolu s režiséry Biserem A. Arichtevem, Peterem Bebjakem a Danem Wlodarczykem v seriálu Četníci z Luhačovic postavili do role titulní. Série si získala srdce diváků, je Českou televizí pravidelně reprízována a město je oblíbeným cílem výletů televizních fanoušků. Společnost Lázně Luhačovice této popularity využila a v roce 2018 úspěšně nabídla produkt Dovolená v hotelu Popper aneb za Četníky do Luhačovic, s kterým zvítězila v soutěži Velká cena cestovního ruchu. V aktuální nabídce už tento produkt není, spojit odpočinek či léčení v lázních s procházkami po filmových místech ale můžete i dnes. Vaší pozornosti doporučujeme citlivě rekonstruované Sluneční lázně, v nichž se snoubí luhačovická lázeňská tradice a typická Jurkovičova architektura s moderním pojetím trávení volného času. •

# Elegantní lázně a drsné hory

Co mají společného lázně a doly? V Karlovarském kraji tvoří osu světového dědictví UNESCO, k jejíž návštěvě vás srdečně zveme.

CZ Přijeďte zažít atmosféru Belle Époque a osvěžit tělo i ducha do elegantních lázeňských měst. Karlovy Vary, Mariánské Lázně a Františkovy Lázně tvoří proslulý lázeňský trojúhelník. Podílely se na formování lázeňského fenoménu, který utvářel obraz a dějiny Evropy, a využívala je široká veřejnost, mocní vladaři, proslulí umělci i vědci. Ozvuky slavných dob jsou zde v podobě okouzlující architektury a prověřených lázeňských metod s využitím jedinečných přírodních zdrojů patrné dodnes.

Nechte se uchvátit drsnou hornickou krajinou Krušnohoří, kde na vás na každém kroku dýchnou staletí historie těžby a mincovnictví v kulisách fascinujících přírodních útvarů. Na obzoru tajemné geologické úkazy a pod nohama doly s podzemními komorami obrovských rozměrů. Hornický region na pomezí Česka a Německa patří díky husté síti zachovalých hornických památek a dramatické historii spjaté s významnými vědeckými objevy k místům, která učarují milovníkům kultury, historie i divoké přírody. Navíc letos slaví pět let od zápisu na seznam světového dědictví UNESCO. •

MLYNSKA KOLONADA
KARLOVY VARY



Karlovy Vary Region

**TEXT:** Lucie Tereková
**FOTO:** Archiv Živý kraj

**www.visitvaryregion.com**

# Elegant Spas and Harsh Mountains

Spas and mines seem worlds apart, but in the Karlovy Vary region, they represent an axis of UNESCO World Heritage sites. Join us on a trip there.

EN Elegant spa resorts in the region evoke an atmosphere of the Belle Époque era and refresh your body and mind. Karlovy Vary (Karlsbad), Mariánské Lázně (Marienbad), and Františkovy Lázně (Franzensbad) form a famous spa triangle. Frequently visited by rulers, artists, and scientists, they played an important role in the forming of the spirit and history of Europe. The echoes of those glory days still sound in the enchanting architecture and the time-tested spa procedures which use the unique local natural sources.

With mysterious geological formations on the horizons, and enormous mazes of mining tunnels under your feet, the harsh landscape of the Ore Mountains has a long history of mining and minting in the fascinating natural settings. With its dense network of well-preserved mining monuments and dramatic history of numerous scientific discoveries, the mining region around the Czech-German border is a perfect place for all lovers of culture, history, and wild nature. This year, the region marks five years from its inclusion in the UNESCO World Heritage List. •

KarlovyVARYREGION CARD

# Více zážitků za méně peněz

Otevřete si cestu k více než 50 nejlepším turistickým atrakcím v celém Karlovarském kraji zcela ZDARMA a objevujte snadněji!

**100+** památek a atrakcí

Galerie umění Karlovy Vary - ZDARMA

Papilonia - Motýlí dům Karlovy Vary

Aquaforum Františkovy Lázně

Vánoční dům & Muzeum medvídků Karlovy Vary

Chebský hrázděný statek Milíkov

Všechny výhody a online objednávky

**karlovyvarycard.cz**

# CAMPING ROŽNOV
# místo, jako žádné jiné!

Camping Rožnov se nachází na úpatí hory Radhošť v překrásné přírodě na území CHKO Beskydy. Turistická trasa vedoucí na Radhošť začíná přímo u campingu. Vrchol Radhoště je od Campingu Rožnov vzdálen jen 8 kilometrů, po dalších 4 kilometrech dorazíte na proslulé Pustevny. Chystáte-li se navštívit Valašské muzeum v přírodě a Jurkovičovu rozhlednu, bude pro vás kemp vzdálený od muzea jen 5 minut chůze ideálním zázemím. Děti potěší trampolíny, půjčovna autíček nebo minizoo s ovečkami, prasátky a kozlíkem přímo v areálu kempu.

CAMPING ROŽNOV spol. s r.o.
Radhošťská 940, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm

Telefon: 731 504 073
E-mail: camproznov@seznam.cz
Web: www.camproznov.cz

## Možnosti ubytování v Campingu Rožnov

V areálu kempu je možné se ubytovat po celý rok. K dispozici jsou vytápěné apartmány Deluxe, Comfort, Pool, Relax a Laura. Přes letní sezonu je pak možné využít i ubytování v chatkách, nechybí ani plocha pro stanaře a karavanisty, pro které je v areálu veškeré zázemí.

## Stravování v restauraci v areálu kempu

V areálu Campingu Rožnov se nachází restaurace s možností celodenního stravování (snídaně, obědy, večeře), stravu si lze objednat předem za zvýhodněné ceny, nebo se stravovat individuálně výběrem z denní nabídky. Příjemné posezení vás čeká jak v útulné hospůdce, tak na letní terase.

**DOVOLENÁ V NEJLEPŠÍM KEMPU V ČR!**

# ZLÍN. Objevte jedinečné město v zahradách

Rozlohou patří mezi nejmenší krajská města v Česku. Koncepčně je to ale neuvěřitelné místo, které nemá u nás obdoby. Město plné zeleně a architektonických zajímavostí. Místo, které Tomáš Baťa vystavěl na principech továrny v zahradách.

CZ Tovární areál bývalých Baťových závodů je skutečně fascinující se svými industriálními budovami. Najdete mezi nimi jak pečlivě zrenovované objekty, tak i ty, kde průmyslová výroba běží dodnes. Objevíte zde stylové kavárny, bistra, obchůdky i restaurace. Výraznou pozornost upoutá dvojice budov 14|15 BAŤOVA INSTITUTU, které ukrývají jedinečné expozice o fenoménu Baťa. Uchvátí vás také ikonická 21. budova „Baťův mrakodrap", jeho slavná pojízdná kancelář i vyhlídková terasa, ze které se vám naskytne krásný výhled na celé město. Skleněný Památník Tomáše Bati představuje další významný architektonický skvost. Budova ze skla, betonu a kovu je jednou z nejčistších a nejpůsobivějších staveb světové architektury, která přitahuje návštěvníky zblízka i zdaleka.

Jedinečnou atmosféru města dokreslují kolonie baťovských domků, spousta zeleně a parků, které mu dodávají nezaměnitelný charakter. Poznejte kouzlo baťovského Zlína a nechte se vtáhnout do světa plného inspirace. •



zlín. město nekonečných možností

**TEXT:** Město Zlín
**FOTO:** Jiří Baran

**www.ic-zlin.cz, FB/IG: zlin.eu**

# Zlín – The Unique Garden Town

One of the smallest regional centres in the Czech Republic can boast an absolutely amazing and very rare urban space plan. The town is full of greenery and remarkable architecture. Indeed, it was planned by Tomáš Baťa as a "factory in the garden".

EN The fascinating industrial architecture in the grounds of the former Baťa's factory includes carefully renovated buildings converted for other purposes, as well as factories which are still in use today. There are stylish cafés, boutiques, shops, and restaurants. One of the highlights is the 14|15 BAŤA INSTITUTE which houses a unique exhibition about the Baťa phenomenon. You can also visit the iconic Building no. 21, called Baťa's Skyscraper, with his famous elevator office and a lookout terrace which offers a stunning view of the whole town. The Tomáš Baťa Memorial is another architectural jewel which attracts visitors from far and wide. Built of glass, concrete and metal, it is one of the purest and most impressive works of functionalist architecture.

The atmosphere of the city is unique, lots of greenery and parks and typical houses originally built for Baťa´s employees. Come to enjoy the magic of Baťa's Zlín – enter the world of invention and inspiration. •

# Kroměříž – srdci blíž

Plánujete dovolenou tam, kde se snoubí historie a poznání s odpočinkem a pohodou? Potom ve vašem seznamu nesmí chybět Kroměříž.

CZ Určitě se vám vybaví zdejší zámek a historické zahrady, zapsané v seznamu UNESCO, Kroměříž vás ale okouzlí také romantickým historickým centrem s útulnými hotely, voňavými kavárnami a vinárnami či malebnými uličkami, ve kterých zapomenete na každodenní shon. Milovníci přírody a pohybu zase ocení okolí města vhodné pro turistiku, běh i cyklistiku.

A máte-li dojem, že už nabídku Kroměříže znáte, letošní rok vás jistě překvapí. Úplnou novinkou je zpřístupnění středověké Klenotnice v nejstarší části zámecké věže s úžasnou gotickou klenbou a instalacemi obrazů renesančního malíře Lucase Cranacha. Letos poprvé se dostanete také do jediné dochované městské brány s originální interaktivní expozicí, věnované biskupské gardě. A chybět nebudou ani oblíbené kostýmované prohlídky či ponocný, který vám o prázdninách popřeje dobrou noc.

Ať už jste mladý pár, rodina s dětmi, cyklista či aktivní senior, v Kroměříži najdete vše, co potřebujete ke své spokojenosti, odpočinku i zábavě. Navíc poznáte, že v Kroměříži není nikam daleko. Naopak, máte tu k sobě tak nějak blíž. •

Kroměříž srdci blíž

**TEXT:** město Kroměříž
**FOTO:** Archiv města Kroměříž

**www.kromeriz.eu**

# Kroměříž Will Win Your Heart

Are you planning a vacation where you can fuse history with relaxation? Then the city of Kroměříž must not be omitted from your list.

EN Surely you remember the local castle and historical gardens, all registered in the UNESCO list. Moreover, Kroměříž will enchant you with its romantic historical center along with cozy hotels, fragrant cafes and wine bars, or picturesque streets making you forget the everyday hustle. Lovers of nature and active free time will appreciate the surroundings of the city which are suitable for hiking, running and cycling.

An exciting novelty is the opening of the medieval Treasury in the oldest part of the castle tower with an amazing Gothic vault and installations of paintings by the Renaissance painter Lucas Cranach. This year, for the first time, you can enter the only preserved city gate with an original interactive exhibition dedicated to the bishop's guard. Costume tours and a night watcher wishing you a good night during the holidays are also waiting for you.

Whether you are a young couple, a family with children, a cyclist or an active senior, in Kroměříž you will find everything you need to be rested and entertained. •

OLOMOUC
Klidně zírejte.
Jsme zvyklí.
Tahle nádhera tu stojí stovky let a pořád vypadá k světu. Váš obdiv si rozhodně zaslouží, vždyť na ní pracovali slavní sochaři, architekti a malíři. Není ale jen ke koukání. Kostely pravidelně rozkvétají, mění se na koncertní sály a rozeznít chrámovou loď můžete i vy. Stačí sednout za varhany.
Osmělte se na
tourism.olomouc.eu

## CZ PROJEĎTE SI PARDUBICKÝ KRAJ NA KOLE SE SOUTĚŽÍ CYKLOPECKY VÝCHODNÍ ČECHY

Nejen, že poznáte nová místa, ale můžete získat i hodnotné ceny. Stačí se zapojit do letní cestovatelské soutěže Cyklopecky Východní Čechy 2024. A o co se hraje? Hlavní cenou je horské kolo, dále poukazy na pobyty ve východních Čechách, vstupenky a vouchery. Soutěž odstartovala 1. 5. 2024 a potrvá až do 30. 9. 2024. Tradičně je připraveno 15 tras, které vás zavedou k přírodním krásám, za známými památkami, ale i za neobjevenými místy. Bližší informace o soutěži naleznete na stránkách www.cyklopecky.info. •

## EN RIDE A BIKE IN THE PARDUBICE REGION WITH THE CYKLOPECKY CHALLENGE

Not only will you get to know new places, but you can also win prizes. Join the Eastern Bohemian summer travel challenge Cyklopecky 2024. You can win a mountain bike, vouchers for holidays in Eastern Bohemia and tickets to places and events. The challenge started on 1 May 2024, and continues until 30 September 2024. There are 15 routes that take you to natural wonders, popular monuments, and unexplored corners. For more information, go to www.cyklopecky.info. •

**TEXT A FOTO:** DSVČ

**TEXT:** město Zlín,
DMO Zlínsko a Luhačovicko,
**FOTO:** Tomáš Novosád

## CZ BAŤŮV REGION LÁKÁ TURISTY NA BAŤOVSKÁ MÍSTA VE ZLÍNĚ A OKOLÍ

Baťův region zahrnuje unikátní industriál Zlína, moderního města v zahradách, i léto na Baťově kanále. Čeká na vás jedinečná funkcionalistická architektura i stylové večeře v baťovských kulisách. Je to destinace, kde se můžete toulat mezi cihlovými domky, zkoumat technické unikáty nebo se projet na kole po nedokončené železnici. Objevte expozici Princip Baťa ve zlínském muzeu nebo se svezte slavnou pojízdnou kanceláří ve výtahu Baťova mrakodrapu. Poznejte geniální baťovský svět, kde se z cihel skládá celý známý vesmír. Rozcestník baťovských míst najdete na batuvregion.cz. •

## EN BAŤA'S REGION ATTRACTS TOURISTS TO ZLÍN AND ITS SURROUNDINGS

Baťa's region combines the unique industrial aspect of Zlín, the modern garden town, with the summer on the Baťa Canal, unique functionalist architecture with stylish dinners in matchless settings. Roam the quarters of brick houses, explore technological monuments, or ride a bike on an unfinished railway line. Visit the exhibition entitled The Baťa Principle in the Museum of Zlín, or take a ride in Baťa's famous elevator office. The ingenious world devised by Baťa comprises the whole universe built of red bricks. See the info-hub at bataregion.com •

## CZ OBJEVTE POHÁDKOVÝ PALÁC OSTRAVY

Rodinnou vilu s reprezentativním sídlem stavební kanceláře si nechal postavit v letech 1922–1924 známý ostravský stavitel a architekt František Grossmann. Tradičně pojatá stavba ve stylu dekorativismu od počátku přitahovala pozornost svým přepychovým provedením. Dnes je památková vila ve své původní podobě po rozsáhlé rekonstrukci zpřístupněna veřejnosti s pravidelným kulturním programem a prohlídkovou trasou, která návštěvníky seznámí s příběhem Františka Grossmanna a jeho „pohádkového paláce". Rezervujte si prohlídku na našem webu www.vilagrossmann.cz. •

## EN EXPLORE OSTRAVA'S FABULOUS PALACE

Famous local builder and architect František Grossmann had his family villa built in 1922–1924. The traditionally conceived building in the "National style" also served as highly presentable company headquarters. It has always attracted attention with its lavish decorations. The national monument has undergone extensive reconstruction, and is now open to the public. There are regular cultural events and guided tours. To learn about the story of František Grossmann and his "fabulous palace", book a tour at www.vilagrossmann.cz. •

**TEXT A FOTO:** Černá louka s.r.o.

# Vodopády i vzdorovitá minulost

Byli jste někdy v Rýmařově? Ne!? Tak to byste měli co nejrychleji napravit. Třeba hned o letošních prázdninách. Město a jeho nejbližší okolí se pyšní přírodními unikáty, historickými odkazy a zajímavými atraktivitami.

Rýmařov

**TEXT A FOTO:** Rýmařov
**www.rymarov.cz**

## MĚSTSKÉ MUZEUM RÝMAŘOV

Pokud zavítáte do Rýmařova, určitě byste měli navštívit Městské muzeum Rýmařov s jeho externí expozicí textilnictví v Hedvě Český Brokát. V muzeu je k vidění stálá expozice pojednávající o historii města Rýmařova a jeho blízkého okolí, v expozici textilnictví se dozvíte o dějinách textilního průmyslu na Rýmařovsku. Za návštěvu stojí také externí geologická expozice Hrádek složená z repliky základů městského hradu z 13. století a petrografické expozice o geologii Jeseníků.

## KAPLE V LIPKÁCH

Největší pýchou Rýmařova je barokní kostel Navštívení Panny Marie, zvaný kaple V Lipkách, s nádhernými freskami malířů Ferdinanda Nabotha a Jana Kryštofa Handkeho, díky kterým je považován za perlu severomoravského baroka.

## ZÁMEK V JANOVICÍCH

Státní zámek Janovice u Rýmařova se nachází pouhé 2 km od Rýmařova. Původní pozdně gotickou tvrz postavil kolem roku 1520 zástavní pán Petr ze Žerotína. Zámek se stal trvalým sídlem janovické linie Harrachů za Karla Alfréda v druhé polovině 19. století.

## HRAD SOVINEC

Středověký hrad Sovinec, nacházející se asi 15 km od Rýmařova, založili na skalním útesu mezi lety 1329–1332 páni z Huzové. Hrad se v první polovině 17. století stal majetkem Řádu německých rytířů. V rámci pravidelných prohlídek můžete zhlédnout i výstavu loutek.

## REŠOVSKÉ VODOPÁDY

Zajímavou přírodní atraktivitou jsou Rešovské vodopády. Nacházejí se asi 9 km od města Rýmařov. Můžete zde využít také stezku, která se vine přímo kolem vodopádů. Jde o největší vodopády Nízkého Jeseníku, které leží na řece Huntavě.

## BAROKO Z PÍSKOVCE

Křížová cesta v Rudě je církevní památka, která zobrazuje 14 zastavení Ježíše Krista. Jedná se o detailně zpracované barokní pískovcové sochy. Po výstupu na vrchol Křížový vrch se můžete kochat nádherným výhledem na rovinatou Hanou a z druhé strany na panoramata Jeseníků. •

Moravskoslezský kraj
VISIT OSTRAVA!!!
visitostrava.eu
visit_ostrava
visitostravacity

# L'OR

## Káva jako v Orient Expressu

Přepychový vlak určený pro společenskou smetánku spojoval koncem 19. století Evropu s dalekým Orientem, jezdil mezi Paříží a Istanbulem a nabízel špičkový servis včetně lahodné kávy. Cestování vlakem se od té doby stalo jedním z nejběžnějších a nejpohodlnějších způsobů dopravy, ale kvalitní kávu si ve vlaku vychutnáme málokdy. Nebo ne?

CZ Leo Express se spojil s francouzskou značkou kávy L'OR a cestující si tak mohou užít prvotřídní kvalitu. Na mlýnku máme zrnkovou kávu L'OR Espresso Intense z řady Professional – tmavě pražená, silná a intenzivní směs Arabiky a Robusty s tóny ořechů, nugátu a čokolády, která je vhodná pro lahodné espresso i mléčné varianty. Směs je certifikována organizací Rainforest Alliance, která garantuje ekologické a sociálně ohleduplné pěstování kávy.

Káva je připravována na profesionálních švýcarských kávovarech Schaerer, které dokáží připravit kompletní nabídku kávy jako od profi baristy. Kávovar zaručí, že každá káva je servírována v top kvalitě – perfektní espresso s hustou cremou, skvěle našlehaná mléčná pěna v cappuccinu nebo caffé latte. Zaručena je i maximální hygiena, protože zpracování kávy i mléka probíhá automaticky a čerstvé plnotučné mléko pro mléčné nápoje je po celou dobu jízdy uchováváno v lednici.

Pokud si chcete užít cestu, dejte si kávu L'OR a otestujte své znalosti o kávě vyplněním kávového kvízu. Pro otevření načtěte QR kód vpravo. •

# L'OR – Coffee in Orient Express Style

In the late 19th century, a luxurious train line from Paris to Istanbul connected Europe with the distant and mysterious Orient. It offered top services to its VIP passengers – including delicious coffee. Since then, trains became a common and convenient means of transport, but few indulge their clients with excellent coffee.

**TEXT:** Leo Express
**FOTO:** L'OR

EN Leo Express teamed up with the French coffee brand L'OR to provide its customers with top-quality coffee. We use freshly ground L'OR Espresso Intense beans from the Professional range – dark roast, strong and intense mixture of Arabica and Robusta suitable for both delightful espresso, and milk-based coffee drinks. The blend bears the Rainforest Alliance certificate which guarantees environmental and social responsibility of the coffee growers.

Our coffee is prepared in professional Swiss Schaerer coffee machines which master the whole range of coffee products like a real barista. The coffee machine ensures consistently high quality of drinks for all customers – perfect espresso or fluffy crema on your cappuccino or caffè latté. The whole process of coffee making is fully automatic, and the fresh milk is kept refrigerated, which guarantees compliance with top-level hygienic requirements.

To get the most of your journey, enjoy the delicious L'OR coffee and test your coffee expertise in a coffee quiz available from the QR code above. •

# Sdílejte a vyhrajte

Sdílejte své fotky s hashtagem #leoexpress na Instagramu a vyhrajte 1 000 leo kreditů. Každé tři měsíce vybíráme vítěze a kromě něj zveřejňujeme i další povedené snímky.

# Share and Win

Share your photos on Instagram with the #leoexpress hashtag to win 1,000 leo credits. We choose a winner every three months and we publish the picture along other fine images.

VÍTĚZ VYDÁNÍ
WINNER OF THE EDITION

**FOTO:** @polskie_pociagi

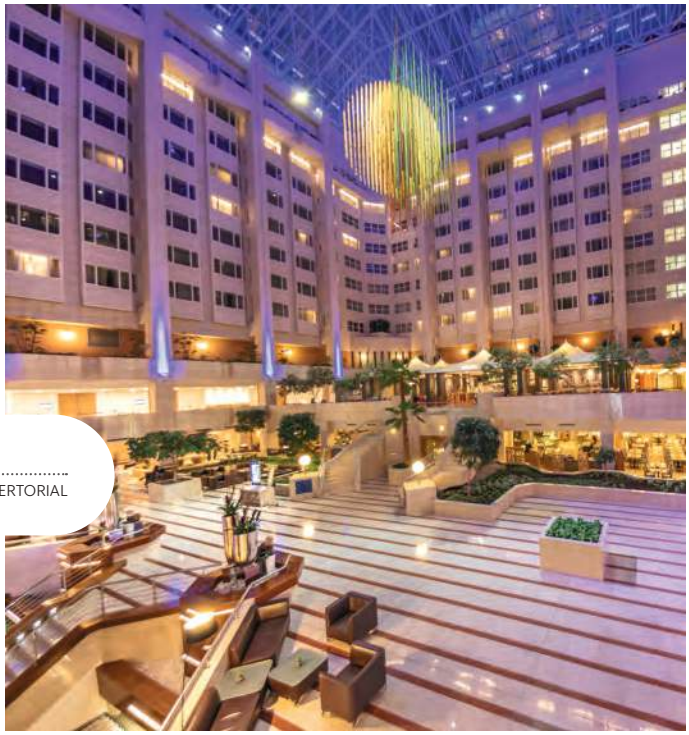
FOTO: @kluci_ze_sumperska

FOTO: @9marek

FOTO: @csk_rail

FOTO: @martin.zarzo

# Vyhrajte pobyt v hotelu Hilton Prague





**TEXT:** Leo Express
**FOTO:** Hotel Hilton Prague

CZ Po každé jízdě vám posíláme prosbu o vyplnění dotazníku se zpětnou vazbou, abychom věděli, co můžeme do vaší další cesty vylepšit. Zpětná vazba má pro nás obrovský význam, a proto vás za ni chceme odměnit. Na začátku září vylosujeme ze zpětné vazby jednoho vítěze, který vyhraje pobyt v renovovaném komfortním hotelu Hilton Prague. Výherce se může těšit na dvě noci pro dvě osoby se snídaní v moderním hotelu se špičkovou gastronomií a nadstandardními službami, včetně vstupu do LivingWell Health Club & Spa s bazénem a saunami. Hilton Prague získal prestižní ocenění World Travel Awards jako nejlepší hotel v České republice již třetím rokem po sobě. •

# Win a Stay at Hilton Prague

EN We ask you to complete a questionnaire after each journey to provide feedback that will help us identify ways to make your journey even more enjoyable. Your feedback is extremely valuable to us and we want to reward you. At the beginning of September we will draw a winner from the completed questionnaires to receive a voucher for a stay at the renovated hotel Hilton Prague. The winner will enjoy two nights for two people, including breakfast, in a modern hotel with world-class cuisine and services, including access to the LivingWell Health Club & Spa with pool and saunas. Hilton Prague has won the prestigious World Travel Awards as the best hotel in the Czech Republic for the third consecutive year. •

Noventis®

CESTOVNÍ NEVOLNOST?

KINEDRYL®

*Léčivý přípravek k předcházení a léčbě cestovní nevolnosti pro dospělé a děti od 2 let.*

55 LET NA TRHU

***Kinedryl®*** *is used to prevent and treat nausea and vomiting while travelling (car, train, airplane, ship). Each Kinedryl tablet contains moxastine teoclate 25 mg and anhydrous caffeine 30 mg. Intended for internal use. Read carefully the package leaflet.*

***www.kinedryl.cz / www.noventis.cz***

*Lék k vnitřnímu užití.*
*Pečlivě čtěte příbalovou informaci.*

OUTLET
ARENA
MORAVIA

# LETNÍ VÝPRODEJE

MUSTANG®

Levi's®

GUESS

CALZEDONIA

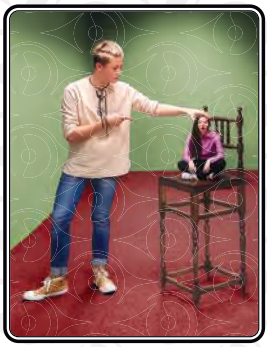
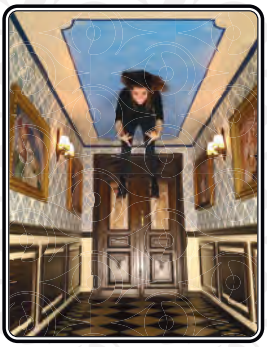
intimissimi
Italian lingerie

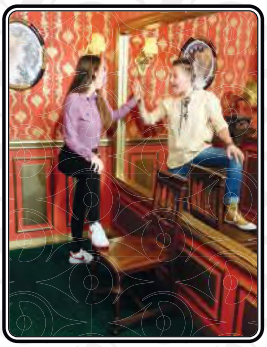
HLUČÍNSKÁ 1170, OSTRAVA

# BOB SNAIL

- POUZE OVOCE
- BEZ PŘÍDAVKU CUKRŮ
- BEZ KONZERVANTŮ A BARVIV
- BEZ LEPKU

# MUZEUM FANTASTICKÝCH ILUZÍ
# MUSEUM OF FANTASTIC ILLUSIONS



## Nejzábavnější muzeum v Praze!
## The funniest museum in Prague!

**www.muzeumfantastickychiluzi.cz**