Gdańsk · Sopot · Gdynia

+48

NORSK UTGAVE

MAGAZINE

SPRING & SUMMER 2016 Nº 1

fast track

49 zł

GDANSK LECH WALESA AIRPORT

Vip

369 zł

Executive Lounge

100 zł

EXECUTIVE LOUNGE

- Exclusive lounge for relaxing in a cosy atmosphere with 'all-inclusive' features
- Dedicated for business clients holding entry cards
- It is possible to buy this service at the airport.
- You can find detailed information on the rules and regulations at www.airport.gdansk.pl

VIP SERVICE

- Discreet security control checkpoint
- Comprehensive check-in service
- Depending on your needs: comfortable conditions to relax or work
- Availability of Wi-Fi and office devices; separate room for private meetings
- Individual transport to/from your plane
- Meeting room rental

www.airport.gdansk.pl

contact us
vip@airport.gdansk.pl
+ 48 608 047 635

WILL CONNECT YOU *TO THE* GOODS *OF* BALTIC SEASIDE

Planning a holiday in Poland? Then Pomorskie region is your best choice! +48 Magazine will guide you to Gdańsk, Sopot and Gdynia, commonly known as the Tricity. Discover our fascinating history and see how it influenced the modernity. Have a rest at the beach, taste the best cuisines, which do not limit to the local specialties. Find out what our medical offer has got for you. At last, have yourself a party. Enjoy Pomorskie the way you like it.

Pomorskie | Come and find your story

contents

Internationalisation	*6*	*MODERNITY HAS A LONG HISTORY*
Gdańsk	*10*	*THE CITY OF NAVAL PROSPERITY*
Sopot	*14*	*TWO FACES OF THE CITY*
Gdynia	*18*	*NEW, LURING ATTRACTIONS*
Riviera Centre	*22*	*MALL YOU NEED IS LOVE*
Quadrille Conference & Spa	*26*	*IN THE WONDERLAND*
Perfect Medica	*28*	*HEALTHIER AND MORE BEAUTIFUL IN ONE DAY*
Blikpol	*30*	*COSMIC TECHNOLOGY FOR YOUR EYES*
OK Clinic	*32*	*DENTIST? OK!*
Golf	*34*	*POMORSKIE IN FOUR STROKES*
Family	*38*	*LET THE CHILDREN PLAY*
Family	*44*	*EXPERYMENT SCIENCE CENTRE*
St. Dominic's Fair	*46*	*THE ULTIMATE SHOPPING MAGNET*
Stadion Energa Gdańsk	*48*	*SPRING & SUMMER AT STADION ENERGA GDANSK*

FIND YOUR OWN REASONS TO TRAVEL AT:

eng

www.pomorskie.travel
www.polen.travel
www.pomorskie-prestige.eu
PolskaStatensTuristbyra
PomorskiePrestige

no

www.polen.travel

se

www.polen.travel
www.stenaline.se
Vi som gillar Gdańsk, Gdynia, Sopot

dk

www.gdansknu.dk
www.polen.travel
gdansknu.dk

AND SHARE YOUR EXPERIENCE WITH US ON INSTAGRAM: **#POMORSKIETRAVEL**

Baltic Sea Culture Centre	***50***	*CLOSER TO CULTURE IN POMERANIA*
Nightlife	***54***	*WHERE THE PARTY NEVER STOPS*
Business hub	***58***	*CULTURE THRIVE ON INVESTMENT SPREE*
Business hub	***64***	*BRANDS THAT HAVE BUILT THE POMORSKIE'S BRAND*
Specialties	***70***	*FULL TABLE*
Specialties	***78***	*THE SLOW JAM*
Pasjami Restaurant	***82***	*THE CHARM OF POLISH CLASSICS*
Szafarnia 10 Restaurant & Bar	***84***	*SZAFARNIA 10 RESTAURANT & BAR*
Willa Weneda, Barylka Restaurant	***86***	*DISCOVER THE BEST SIDES OF TRICITY*
Krew i Woda Restaurant	***88***	*KREW I WODA*
Grono di Rucola Restaurant	***90***	*NATURALNESS COUNTS*
Lobster Restaurant	***92***	*LOBSTER RESTAURANT*
Lao Thai Restaurant	***94***	*TASTE OF ASIA*

Publisher

anywhere

anywhere.pl
KOŚCIUSZKI ST. 61
81-703 SOPOT
BIURO@ANYWHERE.PL

publisher
MARCIN RANUSZKIEWICZ

editor-in-chief
SYLWIA GUTOWSKA

art director
MICHAŁ WITUCKI

editorial team
JAKUB MILSZEWSKI, KAJETAN KUSINA

marketing team
DAGMARA ZIELIŃSKA,
KATARZYNA ŚWIACKA

english translation
PAULINA CHOJNOWSKA

norwegian translation
SEMANTIX AS

norwegian translation
MARTYNA MAZURSKA

cover photo by
SOUP STUDIO / STOCK.ADOBE.COM

Editorial team does not return not ordered texts or editorial materials and it is not responsible for the content of the advertisements.

At request

PROT Pomorskie Tourist Board

Pomorskie Tourist Board (PTB)

Information Centre
Wały Jagiellońskie st. 2a
80-887 Gdańsk
www.pomorskie.travel
info@pomorskie.travel

Support

Polska Polish Tourist Organisation

Polish Tourist Organization

www.pot.gov.pl
www.poland.travel

Cooperation

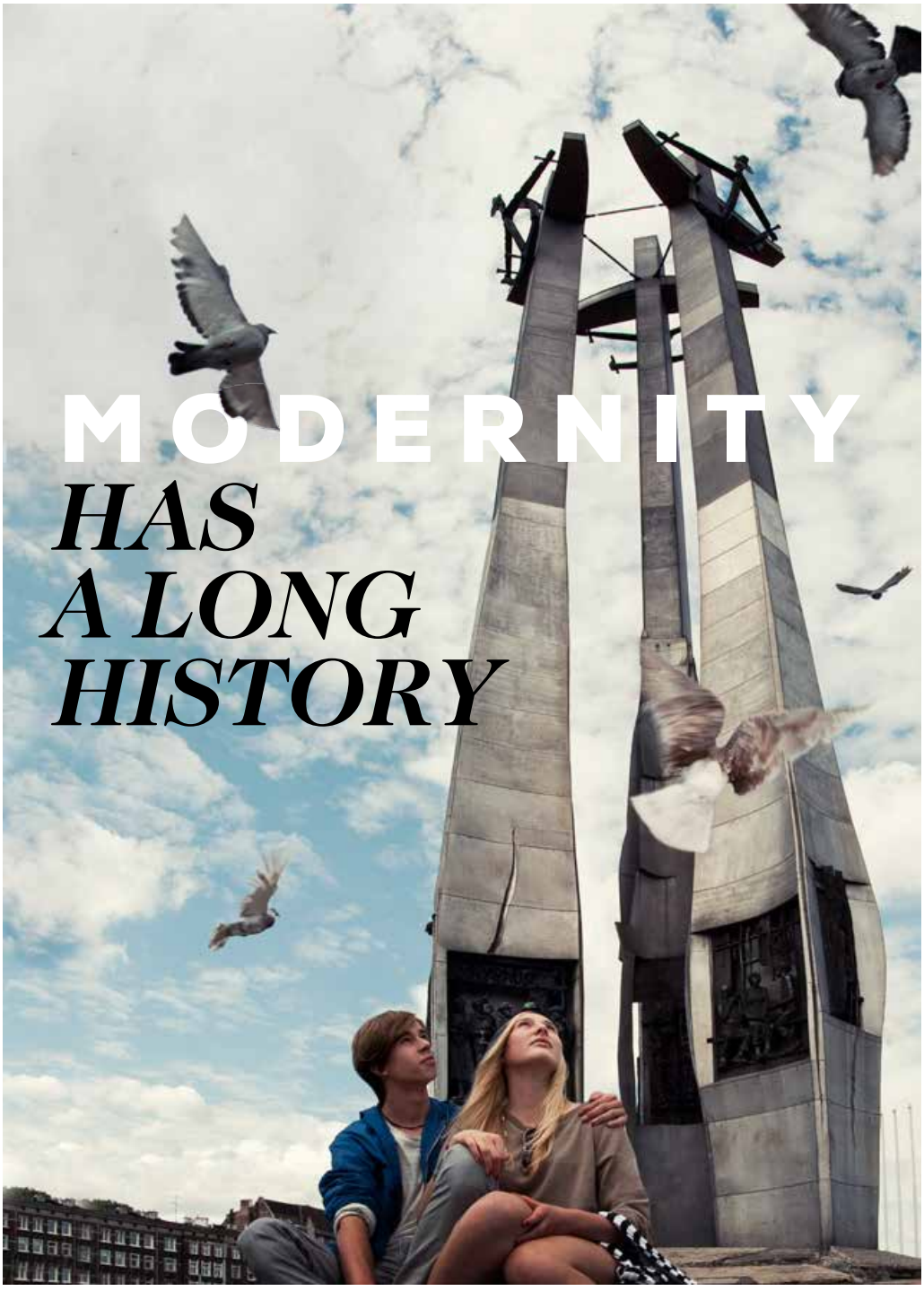
GDAŃSK GDYNIA SOPOT POMORSKIE VOIVODESHIP

Partners

GDAŃSK LECH WAŁĘSA AIRPORT. WWW.AIRPORT.GDANSK.PL

wizzair.com WWW.WIZZAIR.COM

Riviera WWW.CENTRUMRIVIERA.PL



MODERNITY *HAS A LONG HISTORY*

GDAŃSK, SOPOT, GDYNIA – ONE METROPOLIS THAT IS KNOWN IN POLAND AS THE TRICITY. A MODERN AND DYNAMICALLY DEVELOPING URBAN ORGANISM THAT AT FIRST GLANCE DOES NOT DIFFER FROM OTHER TOP EUROPEAN CITIES. THERE IS SOMETHING, HOWEVER, THAT MAKES THIS CITY STAND OUT IN THE CROWD OF GLOBAL BRANDS AND SOLUTIONS.

text Sylwia Gutowska

PHOTO SOURCE: PTB

◂ ▲ *THE CRADDLE OF THE "SOLIDARITY" MOVEMENT IS GDAŃSK'S SHIPYARD, A PLACE WHERE THE NEWEST HISTORY FACES MODERNITY.*

PHOTOS: PTB(1), ŁUKASZ PIETRZAK(1)

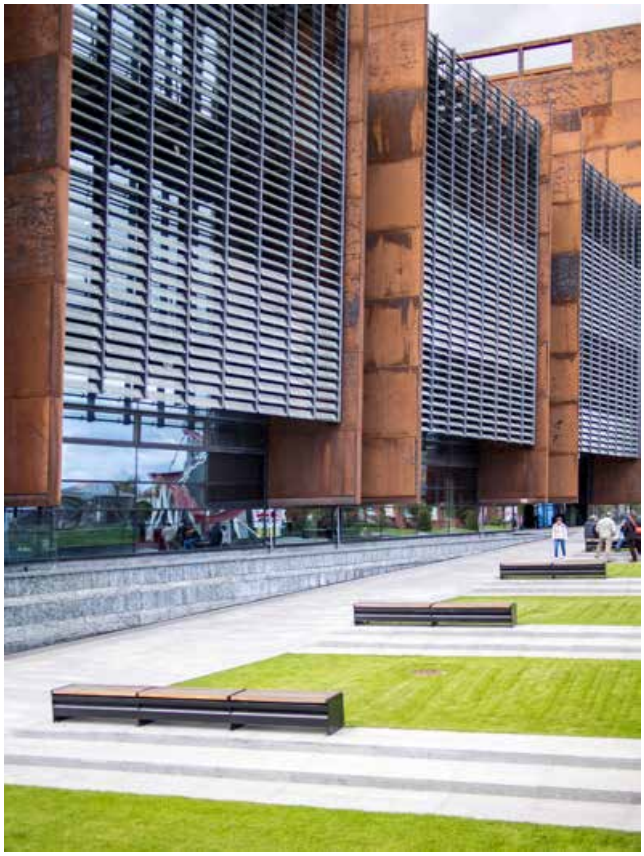
Courage and open-mindedness has been encoded in Polish genes – Tricity is the cradle of "Solidarity" movement, and it is from here that the first Polish ships set sail far into the oceans. Today, proud of our heritage, we look into the future with joy and optimism. Traces of the tradition, which we now call internationalisation, can be found on every corner of the metropolis. In the 15th century, Gdańsk's Golden Era, international sea trade flourished. One of the main export goods was amber, which has remained the city's pride until this day and it still lures merchants from all around the world. A walk along the Amber Fifth Alley, with stands and amber workshops, makes you feel as if time stood still. If you participate in the Amberif International Amber Fair, you will see that amber trade has entered the 21st century.

Gdańsk is also associated with the "Solidarity" movement, and the shipyard where this civic movement was conceived, that changed the face of both the contemporary Europe and world. The modern European Solidarity Centre pays tribute to the latest history and brings it back to life. International conferences, exhibitions and panel discussions bring together people from all around the world to talk about the idea of Solidarity here and now.

Tricity is also emigration. Gdynia, the first sea port of the post-war period, saw Poles from all around the country depart to begin new life in an unknown world. The Museum of Emigration, a new place on Tricity's museum map and the only place like this in Poland, reminds us of great intellectuals and common people who were forced by historical turmoil to find new homes in different parts of the world.

Today, emigration is an extremely relevant topic, and we are proud to see people from different countries flock to Tricity to find a new way of life, and a safe haven. +48

▼ *MUSEUM OF EMIGRATION IN GDYNIA IS LOCATED IN THE HISTORICAL BUILDING OF MARINE STATION.*



▲ *EUROPEAN SOLIDARITY CENTRE HOSTS CONFERENCES AND EVENTS FOCUSING ON THE IDEA OF FREEDOM.*

▼ NORSK

MODERNITETEN HAR EN LANG HISTORIE

GDAŃSK, SOPOT, GDYNIA – EN METROPOL SOM ER KJENT I POLEN SOM TRIPPELBYEN. EN MODERNE OG DYNAMISK URBAN ORGANISME SOM UTVIKLER SEG OG SOM VED FØRSTE BLIKK IKKE VIRKER ANNERLEDES ENN ANDRE VIKTIGE EUROPEISKE BYER. MEN DET ER LIKEVEL NOE SOM GJØR AT DENNE BYEN SKILLER SEG UT I MENGDEN AV GLOBALE MERKEVARER OG LØSNINGER.

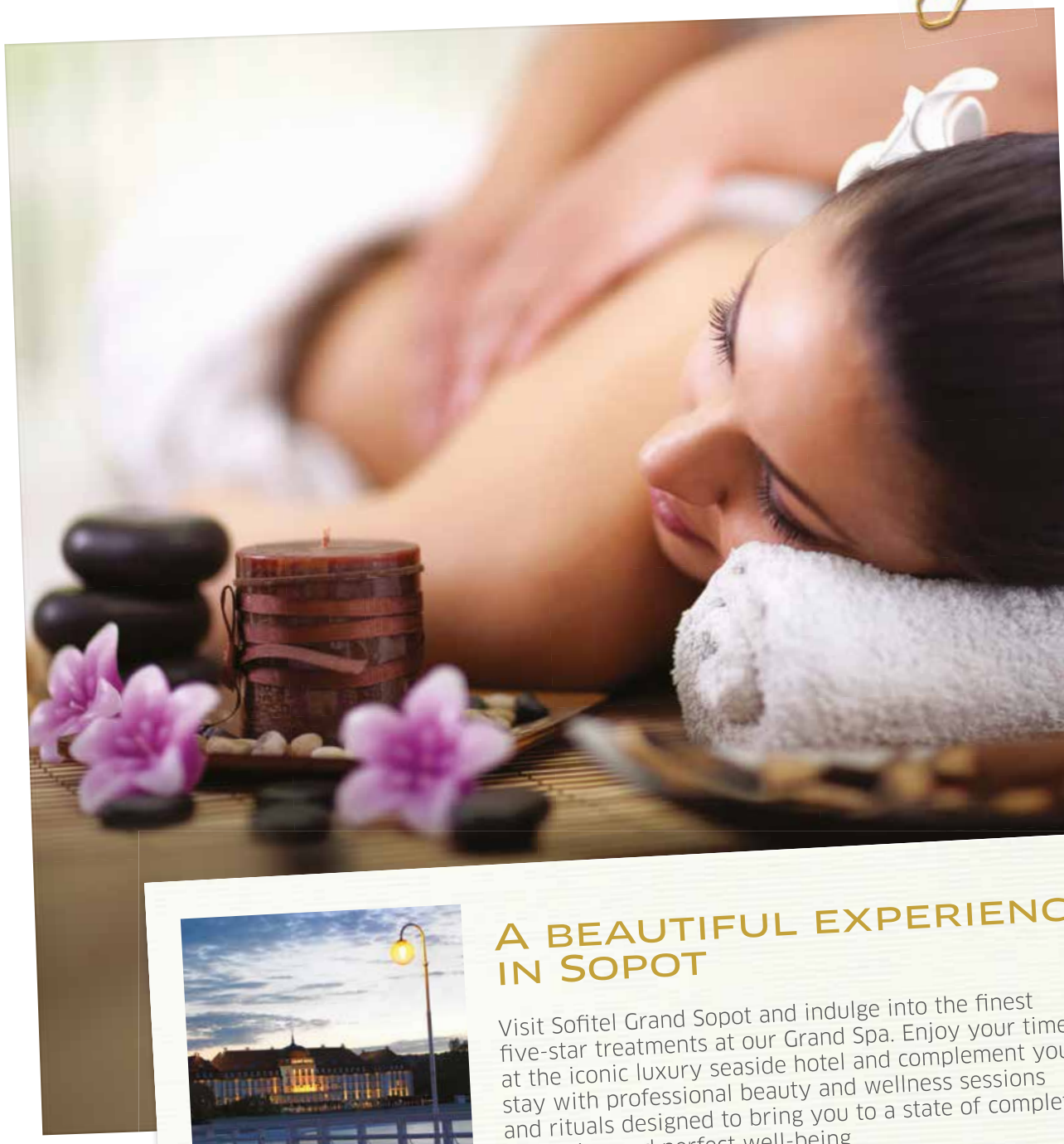
Mot og åpenhet ligger i de polske genene. Trippelbyen er stedet der Solidaritets-bevegelsen vokste frem, og det var herfra de første polske skipene satte seil mot fjerne hav. I dag er vi stolte av arven vår og går fremtiden i møte med glede og optimisme. Det er spor etter tradisjonen som vi nå kaller internasjonalisering i alle hjørner av metropolen. I det 15. århundret, Gdańsks gullalder, blomstret den internasjonale sjøfartshandelen. En av de viktigste handelsvarene var rav, som fortsatt er byens stolthet og som fascinerer handelsfolk fra hele verden. En spasertur langs Amber Fifth Alley, med boder og verksteder, gir deg følelsen av at tiden står stille. Hvis du deltar på den internasjonale ravmessen Amberif, oppdager du at ravhandelen har gått inn i det 21. århundret.

Gdańsk er også forbundet med Solidaritets-bevegelsen og skipsverftet der denne grasrotbevegelsen startet, en bevegelse som endret både samtidens Europa og verden. Det moderne europeiske solidaritets-senteret hyller denne nyere delen av historien og gjør den levende. Internasjonale konferanser, utstillinger og paneldiskusjoner samler folk fra hele verden for å snakke om begrepet solidaritet i dagens samfunn.

Trippelbyen handler også om emigrasjon. I Gdynia, den første havnebyen i etterkrigstiden, forlot mennesker fra hele Polen hjemlandet for å starte et nytt liv i en ukjent verden. Emigrasjonsmuseet, et nytt sted på Trippelbyens museumskart og det eneste i sitt slag i Polen, minner oss om store intellektuelle og vanlige folk som ble tvunget av historiske uroligheter til å finne seg et hjem i en annen del av verden.

I dag er emigrasjon et veldig aktuelt tema, og vi er stolte over at folk fra forskjellige land drar til Trippelbyen for å skape seg et nytt liv og finne en trygg havn. ›48

PHOTOS: BOGNA KOCIUMBAS (1), PTBG)



A BEAUTIFUL EXPERIENCE IN SOPOT

Visit Sofitel Grand Sopot and indulge into the finest five-star treatments at our Grand Spa. Enjoy your time at the iconic luxury seaside hotel and complement your stay with professional beauty and wellness sessions and rituals designed to bring you to a state of complete relaxation and perfect well-being.

SOFITEL GRAND SOPOT - POWSTAŃCÓW WARSZAWY 12/14, 81-718 SOPOT - +48 58 520 60 85
WWW.SOFITEL.COM/3419

Life is Magnifique in Sopot !

WWW.SOFITEL.COM

THE CITY OF NAVAL PROSPERITY

THERE IS NO OLD TOWN LIKE THE ONE IN GDAŃSK ANYWHERE ELSE IN POLAND. IT'S NOT ONLY ABOUT LOCAL PATRIOTISM. THE ARCHITECTURE HERE IS DIFFERENT, IT MIRRORS THE CITY'S STRONG TIES TO THE SEA, DEFINING ITS CHARACTER UNTIL THIS DAY.

text Sylwia Gutowska

THE NEPTUNE FOUNTAIN IS THE LANDMARK OF GDAŃSK THAT SHOWS THE CITY'S STRONG BONDS WITH THE SEA.

PHOTO: PATRYK KOSMIDER / FOTOLIA.COM

Gdańsk has always been a gem among Polish cities. It used to be the first and most important sea port, which made it of strategic importance to the Kingdom of Poland. In 15th and 16th centuries Gdańsk witnessed its Golden Era. It was the wealthiest city in Poland, its trade and architecture flourished, and burghers got richer. Patrician families imported art pieces, and now-renowned handicraft developed, including the world-unique amber jewelry. A manifestation of its former glory is the painting *Apotheosis of Gdansk* by Izaak van den Blocke which can be admired in the Main Town Hall, branch of the Gdańsk History Museum. It depicts the city of Gdańsk as marked by God, who is understood in the Protestant way (Gdańsk was culturally diverse, which made it unique compared to the Crown of the Kingdom of Poland) – marking the city with divine providence, but leaving its prosperity to its citizens and their hard work.

The source of the city's rapid development was in its membership in the Hanseatic League. There were several similar organisations, but the most powerful one evolved around German countries. This famous union of cities grouped the ports of the Baltic Sea and its most important centre was Lübeck. The first municipal rights granted to Gdańsk were based on Lübeck laws. Those cities were characterised by lack of a main square with a long and wide main street instead. In Gdańsk, it's Długa Street that changes into *Długi Targ* (Long Market). Why such a solution? It's of pragmatic reasons: it allowed merchant carts to reach the river where the goods were loaded onto ships. In order to make the street convenient to carts and carriages, the buildings also had to be con-

structed in a specific way – tall and narrow. They come in different styles: from Renaissance, through Baroque and Classicism, to 19th century. The history of each of them is fascinating. When coming to Gdańsk, it's worth to hire a tour guide who will tell stories about each one of them and teach how to recognise elements of different styles of architecture.

Amber is the symbol of the city's wealth and naval culture. As far back as the prehistoric times, peoples inhabiting the area of Pomorskie engaged in its processing. In the city's Golden Era, Gdańsk was one of the most important amber centres in the world. Today, the city lives up to its tradition. An obligatory element of any tour around the Main Town is a walk along the Amber Fifth Alley, which comprises streets full of amber stalls, galleries and workshops. The history of Gdańsk's ties to amber can be followed in the Museum of Amber and on the Archaeological Museum's exhibition, "The Amber through the Millennia". But amber also means international business. Each year, Amber Expo hosts the Amberif International Amber Fair and the accompanying Amber Look fashion and amber gala during which contemporary designers present trending approaches to this traditional material that fit perfectly into current fashion trends. ›48

▾ NORSK

GDAŃSK DEN VELSTÅENDE SJØFARTSBYEN

DET FINNES INGEN GAMLEBY NOE ANNET STED I POLEN SOM KAN MÅLE SEG MED GAMLEBYEN I GDAŃSK. DET SKYLDES IKKE BARE LOKAL PATRIOTISME. ARKITEKTUREN HER ER ANNERLEDES, DEN GJENSPEILER BYENS STERKE TILKNYTNING TIL SJØEN, NOE SOM KJENNETEGNER BYEN DEN DAG I DAG.

▾ *GDAŃSK'S MARINA, LOCATED BY THE MOTLAWA RIVER, IS A LIVELY SITE FULL OF YACHTS AND RESTAURANTS ALL ALONG THE BANKS.*

A MANIFESTATION OF ITS FORMER GLORY IS THE PAINTING APOTHEOSIS OF GDANSK BY IZAAK VAN DEN BLOCKE WHICH CAN BE ADMIRED IN THE MAIN TOWN HALL, BRANCH OF THE GDAŃSK HISTORY MUSEUM. IT DEPICTS THE CITY OF GDAŃSK AS MARKED BY GOD, WHO IS UNDERSTOOD IN THE PROTESTANT WAY (GDAŃSK WAS CULTURALLY DIVERSE, WHICH MADE IT UNIQUE COMPARED TO THE CATHOLIC COMMONWEALTH) – MARKING THE CITY WITH DIVINE PROVIDENCE, BUT LEAVING ITS PROSPERITY TO ITS CITIZENS AND THEIR HARD WORK.

PHOTOS: RAFAŁ KOLSUT(1), PTB(1), WIKIMEDIA COMMONS(1)

ST. MARY'S CHURCH IS THE LARGEST BRICK BASILLICA IN EUROPE. YOU CAN CLIMB THE TOWER TO ENJOY VIEW OF THE WHOLE CITY.

GDAŃSK'S MAIN TOWN IS THE HISTORIC PART OF THE CITY WHERE A THOUSAND YEARS' TRADITION MEETS MODERN URBAN LIFE.

Gdańsk har alltid vært en perle blant polske byer. Den var i sin tid den første og viktigste havnebyen, noe som gjorde den strategisk viktig for kongedømmet Polen. Gdańsk hadde sin gullalder i det 15. og 16. århundret. Den var den mest velstående byen i Polen, handel og arkitektur blomstret og borgerne ble rikere. Fornemme familier importerte kunst, og det utviklet seg anerkjente kunsthåndverkstradisjoner, inkludert den helt unike ravsmykkekunsten. Et uttrykk for denne fordums storheten er maleriet Apoteosen til Gdansk av Izaak van den Blocke, som kan beundres i rådhuset, en avdeling av det historiske museet i Gdańsk. Bildet viser byen Gdańsk som utvalgt av den protestantiske Gud (Gdańsk var preget av kulturelt mangfold, noe som gjorde byen spesiell i det katolske samfunnet) – en by omfattet av det guddommelige forsynet, men der velstanden måtte bygges på borgernes egen vilje til hardt arbeid.

Byens raske utvikling skyldtes medlemskapet i hansaforbundet. Det var flere lignende organisasjoner, men den mektigste vokste frem rundt de tyskspråklige landene. Denne berømte bykonføderasjonen omfattet havnebyene rundt Østersjøen, og det viktigste senteret var Lübeck. De første byrettighetene som ble gitt til Gdańsk var basert på lovene i Lübeck. Typisk for disse byene var at de manglet et hovedtorg, men hadde en lang og bred hovedgate i stedet. I Gdańsk er dette Dluga-gaten som ender opp i markedsplassen Długi Targ. Hvorfor valgte de denne løsningen? Det hadde praktiske årsaker: Handelsvognene kunne nå frem til elva der varene ble lastet ombord på skipene. For å gjøre gata lett tilgjengelig for kjerrer og vogner, måtte husene også være konstruert på en spesiell måte – høye og smale. Stilen varierer: fra renessanse via barokk og klassisisme til 1800-tallsbygninger. Historien til de enkelte bygningene er fascinerende. Når du kommer til Gdańsk, bør du leie en turguide som kan fortelle om historien til bygningene og lære deg hvordan du kan gjenkjenne elementer i de ulike arkitektoniske stilene.

Rav er symbolet på byens velstand og sjøfartskultur. Så langt tilbake som i forhistorisk tid ble rav brukt av menneskene som bodde i Pommern-området. I byens gullalder var Gdańsk et av de viktigste ravsentrene i verden. I dag tar byen vare på tradisjonen. En obligatorisk del av et besøk i byens sentrum er en spasertur langs Amber Fifth Alley, som består av gater fulle av ravutsalg, gallerier og smykkeverksteder. Historien om Gdańsks forhold til rav kan du bli kjent med i ravmuseet og i det arkeologiske museets utstilling "Rav gjennom årtusener". Men rav er også internasjonal handel. Hvert år arrangerer Amber Expo den internasjonale ravmessen Amberif og den ledsagende mote- og ravgallaen Amber Look, der aktuelle designere viser frem moteriktige måter å behandle dette tradisjonelle materialet på som passer perfekt inn i dagens trendbilde. +48

THE CRANE, ANOTHER CITY'S ICON, USED TO BE THE CENTRAL POINT OF THE NAVAL TRADE IN GDAŃSK.

PHOTOS: ŁUKASZ PIETRZAK(1), PTB(1)

TWO FACES OF THE city

IF YOU'D ASK FOR A PERFECT PLACE FOR SUMMER HOLIDAY BY THE POLISH SEA, THERE IS ONLY ONE ANSWER. BE IT THE TIMES OF A POLITICAL SYSTEM LONG GONE, OR TODAY'S MODERN POLAND, SOPOT HAS ALWAYS BEEN THE JEWEL IN THE CROWN OF THE BALTIC COAST.

text Sylwia Gutowska

▲ *SOPOT BEACH GETS FULL OF FUN SEEKERS IN THE SUMMERTIME.*

◀ *SOPOT IS ALSO A RENOWNED HEALTH RESORT. THE CURATIVE FOUNTAINS WITH BRINE ARE PLACED IN THE PARK NEAR THE SEA.*

Astonishingly beautiful beach, remarkable hotels and greatest fun spots, all made the city a perfect place for life-loving people with a positive attitude. The former International Song Festival in Sopot, currently known as Sopot Festival, used to be a window on the world of popular music. Grand Hotel is the city's landmark and next to it, the Sheraton – a place where world's most famous stars drop by. But Sopot isn't only the legendary summer spa.

Autumn and winter are perfect seasons for romantic walks in the city, as it is less crowded than in the summer. The intimate atmosphere of Secessionist architecture, the sea boulevard, or one of the many cosy cafes is a soothing ointment for the soul. Plethora of spa clinics will recover your health, and delicacies served in exquisite restaurants will make you forget all your worries. Be warned, though – peace and quiet don't apply during weekends on Monte Cassino, city's main street. Here, the holidays last all year round!

SOPOT

SOPOT IS THE CENTRE OF COOKING EVENTS, SUCH A THE SLOW FOOD FESTIVAL HELD ON THE PIER.

ZATOKA SZTUKI IS A FINE PLACE WHERE LEISURE, FOOD, ART AND BUSINESS MEET.

THE GUESTS OF ZATOKA SZTUKI BEACH CLUB CAN REST ON COMFORTABLE SUNCHAIRS TO FULLY ENJOY THE SOPOT BEACH.

Each weekend, the famous Monciak transforms into a festive centre of Tricity. The brand Sopot Never Sleeps is one proof that the city is the icon of partying. But if you want to immerse yourself again in the city's tranquil atmosphere, all you have to do is turn into one of the many side streets. Did you know that Sopot is also the Polish capital of jazz, and a favourite meeting spot for artists of all kinds? When visiting places such as Agnieszka Osiecka Theatre, Dworek Sierakowskich or the legendary SPATiF you will definitely find many interesting music and artistic events.

Apart from spontaneous performances, Sopot is home to numerous recurring events that will spice up your trip to Pomorskie. There is plenty to choose from, be it fashion, theatre or cuisine. Among these are: Art&Fashion Week, Sopot Fringe Festival or Slow Food Festival. If you're looking for something healthy and delicious, you should visit Targ Śniadaniowy, held each Saturday from spring until late autumn. In summer, perfectly arranged seafront offers plethora of attractions. Among the most interesting ones are the beach parties held in Zatoka Sztuki Beach Club. As soon as it gets warm outside, you can enjoy some great music right by the sea. Those frequenting Sopot at night will agree that one of the best events of last year was the fantastic performance by Bob Sinclair. This year, expect no less! +48

▲ SKWER KURACYJNY *(CURATIVE SQUARE) IN SOPOT, NEAR THE PIER.*

PHOTO: JACEK_KADAJ / FOTOLIA.COM

▼ NORSK

SOPOT BYENS TO ANSIKTER

HVIS DU SPØR HVA SOM ER DET PERFEKTE STEDET FOR EN SOMMERFERIE VED SJØEN I POLEN, ER DET BARE ETT SVAR. BÅDE UNDER GAMLE DAGERS POLITISKE SYSTEMER OG I DET MODERNE POLEN HAR SOPOT ALLTID VÆRT JUVELEN I KRONEN VED ØSTERSJØEN.

Slående vakre strender, fremragende hoteller og et godt fornøyelsestilbud gjorde byen til et perfekt sted for livsbejaende mennesker. Den tidligere internasjonale sangkonkurransen i Sopot, nå kjent som Sopot-festivalen, var et vindu mot populærmusikken. Grand Hotel er byens mest kjente landemerke, og ved siden av ligger Sheraton – et sted der verdenskjente stjerner stikker innom. Men Sopot er ikke bare et legendarisk sommersted.

Høsten og vinteren er perfekte årstider for romantiske spaserturer i byen, da det er mindre folksomt enn om sommeren. Den intime atmosfæren som skapes av reformarkitekturen, sjøpromenaden og de koselige kafeene er balsam for sjelen. De mange kurbadene styrker helsen, og delikatessene som serveres i de utsøkte restaurantene jager alle tunge tanker vekk. Men vær advart – det hersker ikke ro og fred i helgene på Monte Cassino, byens hovedgate. Her er det feriestemning året rundt! Hver helg forvandler den berømte Monciak seg til festens sentrum i Trippelbyen.

Merkevaren Sopot Never Sleeps er et bevis på at byen symboliserer fest. Men hvis du vil tilbake til byens mer avslappede atmosfære, kan du bare gå inn i en av de mange sidegatene. Visste du at Sopot også er kjent som jazzhovedstaden i Polen, og at byen er et populært møtested for kunstnere av alle slag? Når du besøker steder som Agnieszka Osiecka-teatret, Dworek Sierakowskich eller det legendariske SPATiF vil du garantert finne mange interessante musikk- og kunstopplevelser.

I tillegg til de spontane opplevelsene, har Sopot mange faste arrangementer som kan gjøre reisen din til Pommern ekstra spennende. Det er mye å velge blant, enten det er mote, teater eller kokkekunst. Blant tilbudene finner du Art&Fashion Week, Sopot Fringe Festival og Slow Food Festival. Hvis du er på utkikk etter noe sunt og godt, bør du besøke Targ Śniadaniowy, som arrangeres hver lørdag fra våren og til sent på høsten. Om sommeren tilbyr den vakre sjøsiden et stort spekter av attraksjoner. Blant de mest interessante er strandfestene som holdes på Zatoka Sztuki Beach Club. Så snart det blir varmt ute kan du nyte flott musikk rett ved sjøen. De som besøker Sopot om natten kan bekrefte at et av fjorårets beste arrangementer var den fantastiske konserten med Bob Sinclair. Ingen grunn til å forvente mindre i år! +48

NEW, LURING ATTRACTIONS

*THE POOL OF NUMEROUS AND WELL-KNOWN TOURIST ATTRACTIONS IN GDYNIA HAS THIS YEAR BEEN INCREASED BY TWO NEW AND ORIGINAL, WHICH IMMEDIATELY BECAME THE HIGHLITS OF THE SEASON: THE EMIGRATION MUSEUM, AND A RAILWAY TO THE TOP OF THE STONE MOUNTAIN (*KAMIENNA GÓRA*) FROM WHICH THERE IS A SCENIC PANORAMA OF THE SEA AND THE CITY.*

text Joanna Grajter

MUSEUM OF EMIGRATION

IS A NEW IMPORTANT PLACE OF HERITAGE THAT WAS LONG NEEDED.

The only Emigration Museum in Poland was opened in May, 2015, in the building of the former Maritime Station. This state-of-the-art science, education and cultural institution is located at 1 Polska street, next to the French pier, a docking place of the largest cruise ships from all around the world.

The museum is not only a finely designed and realised permanent exhibition, but also a cinema, restaurant, cafe, bookstore and souvenir shop. It is a place where numerous events are organised, such as meet the author sessions, concerts, and screenings of emigration-inspired films. It is here, obviously, that memories, documents, and mementos gathered, or related by emigrants, are being stored and researched.

The idea for locating the Emigration Museum in Gdynia came from the simple fact that this city witnessed an enormous wave of emigration in the 1920s and 1930s. Gdynia, which at the time was under construction, saw Poles arriving from all around the country in order to build the harbor and the city. Unfortunately, they also came here to leave Poland on board of transatlantic ships. Hundreds of thousands of people who failed to adapt to the Polish reality decided to try their luck abroad. The most common destination was the United States of America, but also Brasil, Argentina, and others. There, they got back up, and some of them even made very interesting careers. Anyone at least slightly familiar with the history of Poland knows that Polish emigration, this socially painful phenomenon, dates back to the 18th century, and has affected almost every Polish family. It is estimated that around 20 million people of Polish descent live around the world. Their ancestors, or themselves, left homeland to try their luck on the other side of the pond. Emigration Museum is a place, in which every visitor can contemplate upon this phenomenon.

Another tourist-luring novelty in Gdynia is the railway to the Stone Mountain that was inaugurated in June. Although it cannot compete in terms of height with Gubałówka in the Tatra Mountains, the 2.5-minute, free ride to the height of 42 meters has turned out to be

PHOTOS: BOGNA KOCIUMBAS

THE MUSEUM IS NOT ONLY A FINELY DESIGNED AND REALISED PERMANENT EXHIBITION, BUT ALSO A CINEMA, RESTAURANT, CAFE, BOOKSTORE AND SOUVENIR SHOP. IT IS A PLACE WHERE NUMEROUS EVENTS ARE ORGANISED, SUCH AS MEET THE AUTHOR SESSIONS, CONCERTS, AND SCREENINGS OF EMIGRATION-INSPIRED FILMS.

the highlight of the summer season. The lower railway station is located just next to Gdynia Film Centre, at Grunwaldzki Square (*Plac Grunwaldzki*), in the vicinity of the Music Theatre and the concert bowl. In two months, more than 90,000 people reached the mountain top with the train, among them many elderly, disabled, but also parents with small children in push-chairs and strollers, that find it difficult to reach the top of the hill using the stairs. The peak of Stone Mountain reveals a scenic panorama of the sea, port, and the city. There is also a park, in which during summer promenade music concerts are organised each Sunday. After such an experience, take a walk along the streets of this beautiful, quality residential area of Gdynia, rich in historical modernist buildings, and return to the city centre by train. +48

PHOTO: WOJTEK JAKUBOWSKI / FOTOKOMBINAT

▼ PÅ SVENSKA

GDYNIAS NYE OG SPENNENDE ATTRAKSJONER

DE MANGE OG KJENTE TURISTATTRAKSJONENE I GDYNIA HAR I ÅR BLITT ENDA FLERE, MED DE TO NYE OG ORIGINALE ATTRAKSJONENE SOM STRAKS BLE SESONGENS HØYDEPUNKTER: EMIGRASJONSMUSEET OG TOGET TIL TOPPEN AV STEINFJELLET (KAMIENNA GÓRA) DER DU KAN NYTE DEN VAKRE UTSIKTEN OVER SJØEN OG BYEN.

Det eneste emigrasjonsmuseet i Polen åpnet i juni i 2015, i bygningen til det tidligere Maritime Station. Denne ledende vitenskaps- utdannings- og kulturinstitusjonen ligger i 1 Polska, ved siden av den franske piren, der de største cruiseskipene fra hele verden legger til.

Museet har ikke bare en fint utformet permanent utstilling, men også kino, restaurant, kafe, bokhandel og suvenirbutikk. Det blir organisert en rekke tilstelninger der, som forfattermøter, konserter og visninger av filmer inspirert av temaet emigrasjon. Det er selvfølgelig også her at minner, dokumenter og gjenstander som er samlet av eller fortalt av emigranter blir tatt vare på og forsket på.

Ideen om å etablere emigrasjonsmuseet i Gdynia skyldes det enkle faktum at byen opplevde en enorm emigrasjonsbølge i 1920- og 1930-årene. Gdynia, som var under oppbygning på den tiden, fikk en tilstrømning av mennesker fra hele Poolen som kom for å bygge havna og byen. Dessverre kom de også hit for å forlate Polen på transatlantiske skip. Hundretusenvis av mennesker som ikke klarte å tilpasse seg hverdagslivet i Polen bestemte seg for å prøve lykken utenlands. Det vanligste målet var USA, men også Brasil, Argentina og andre land. Der kom de seg på fote igjen, og noen av dem fikk også svært interessante karrierer. Alle som har litt kjennskap til Polens historie vet at polsk emigrasjon, dette smertefulle fenomenet, går tilbake til 1700-tallet og har berørt nesten alle polske familier. Det anslås at omtrent 20 millioner mennesker av polsk avstamning bor rundt omkring i verden. Forfedrene deres, eller de selv, har forlatt hjemlandet for å prøve lykken på den andre siden av dammen. Emigrasjonsmuseet er et sted der de besøkende kan reflektere rundt dette.

Check out Gdynia's special tourist application!

En annen ny turistmagnet i Gdynia er jernbanen til Steinfjellet, som ble åpnet i juni. Selv om den ikke kan konkurrere med Gubalowka i Tatra-fjellene når det gjelder høyde, har den 2,5-minutters gratis togturen til 42 meters høyde blitt et høydepunkt i sommersesongen. Den nederste jernbanestasjonen ligger like ved filmsenteret i Gdynia, på Grunwaldzki-plassen (Plac Grunwaldzki), i nærheten av musikkhallen og konsertarenaen. På to måneder tok mer enn 90 000 mennesker toget til fjelltoppen, blant dem mange eldre og uføre, men også foreldre med små barn i barnevogner og triller, som synes det er vanskelig å gå trappene opp til toppen av fjellet. På toppen av Steinfjellet åpenbarer det seg en panoramautsikt over sjøen, havnen og byen. Det er også en park der det arrangeres konserter hver søndag om sommeren. Etter å ha opplevd dette kan du gå en tur langs gatene i dette vakre boligområdet i Gdynia, med mange modernistiske bygninger, og deretter ta toget ned til byen igjen. +48

GDYNIA FILM CENTRE

OPENED IN SEPTEMBER 2015, GFC IS A MULTIFUNCTIONAL CULTURE INSTUTUTION WHICH HOUSES GDYNIA FILM SCHOOL, POMORSKIE GDYNIA FILM FOUNDATION AND, OF COURSE, A CINEMA.

THE RAILWAY TO THE STONE MOUNTAIN

IS A NEW ALTERNATIVE OR A WALK UP THE HILL, ESPECIALLY IN THE AUTUMN.

PHOTO: KAROL STAŃCZAK

MALL YOU *NEED* IS LOVE

▾ *AESTHETIC INTERIOR, SHAPES THAT EVOKE THE FRENCH RIVIERA, SIMPLE AND ELEGANT DESIGN.*

*AESTHETIC INTERIOR, SHAPES THAT EVOKE THE FRENCH RIVIERA, SIMPLE AND ELEGANT DESIGN. ALL THIS CAN BE FOUND WITHIN ALMOST 70,000 SQUARE METERS RIGHT IN THE CENTRE OF GDYNIA. WELL-COMMUNICATED RIVIERA CENTRE (*CENTRUM RIVIERA*) COMBINES TWO FLOORS OF LATEST TRENDS NOT ONLY IN FASHION, BUT ALSO IN TECHNOLOGY AND SERVICES.*

text Karolina Zatorska
photo source Riviera Centre

Advocates of both Scandinavian (KappAhl, Cubus, H&M, Pandora) and Polish (Reserved, Mohito, Lavard, Simple, Sinsay and many more) brands will find something to suit their needs among 250 suggestions. Also, watch out for such places as Massimo Duti, Zara Home, and TK MAXX salon, or the first VAN GRAAF salon in Pomorskie, the first Hugo Boss Salon (BOSS Store retail salon), as well as the largest Nike store in Central Europe, with area of more than 400 square metres. Several other brands, as well as Tiger Gym fitness club are a newelty introduced in 2015.

But Riviera Centre is not only about fashion. Family is the most important, and quality family free time is nourished by numerous events that are directed mainly towards the youngest visitors. Monthly theatre plays have become a tradition. Actors from all around Pomorskie educate and entertain young minds straight from Riviera Stage, which is part of Kids Club (a loyalty programme dedicated to families with children). The families can also spend their time in one of thirty-five atmospheric restaurants and cafes, in the Fun Park entertainment centre, as well as playgrounds located along the main passage.

CHILDREN WILLINGLY USE THE ATTRACTIONS CREATED ESPECIALLY FOR THEM.

BUT RIVIERA CENTRE IS NOT ONLY ABOUT FASHION. FAMILY IS THE MOST IMPORTANT, AND QUALITY FAMILY FREE TIME IS NOURISHED BY NUMEROUS EVENTS THAT ARE DIRECTED MAINLY TOWARDS THE YOUNGEST VISITORS.

THE FACT THAT RIVIERA IS SITUATED IN THE CITY CENTRE MAKES IT AN ATTRACTIVE SHOPPING POINT.

Riviera Centre has been appreciated not only by visitors, but also by juries of various competitions,and certification organisations, which has resulted in receiving the excellent level of BREEAM In-Use in Asset and Building Management categories, as well as "Gdynia without barriers" prize for the Centre's manager, Mr. Marek Ciszewski, for implementing cultural and social solutions for Gdynia's inhabitants, particularly for the disabled.

Riviera is in line with technological trends. Customers have the possibility to use free Wi-fi as well as public tablets. Information about the Centre and current promotions can be acquired not only in the Information Point, but also through one of several self-service interactive kiosks. Those in search for entertainment can wander to the social wall on the first floor, where they will be able to draw, play games, and even publish photos on their social media profiles. Riviera Centre is the first shopping mall in Pomorskie that has been fully adapted to using new technologies through, for instance, a special application that showcases all shops and promotions, and helps in navigating through the building. Riviera Centre knows that mall you need is love! +48

THE RIVIERA CENTRE IS NOT ONLY DIVERSE COMMERCE, BUT ALSO A PLACE OF ENTERTAINMENT AND LEISURE.

NORSK

KJØPESENTERLYKKE

VAKKERT INTERIØR, FORMER SOM MINNER OM DEN FRANSKE RIVIERAEN, ENKEL OG ELEGANT DESIGN. ALT DETTE FINNER DU PÅ DISSE NESTEN 70 000 KVADRATMETERNE MIDT I SENTRUM I GDYNIA. RIVIERA-SENTERET (CENTRUM RIVIERA), SOM ER LETT Å KOMME TIL, KOMBINERER TO ETASJER MED DE NYESTE TRENDENE, IKKE BARE I MOTEKLÆR, MEN OGSÅ TEKNOLOGI OG TJENESTER.

Tilhengere av både skandinaviske (KappAhl, Cubus, H&M, Pandora) og polske (Reserved, Mohito, Lavard, Simple, Sinsay m.fl.) merker vil finne noe som passer for dem blant de nesten 250 alternativene. I tillegg kan du besøke steder som Massimo Duti, Zara Home og TK MAXX-salongen, eller den første VAN GRAAF-salongen i Pommern, den første Hugo Boss-salongen (BOSS Store retail salon) og den største Nike-butikken i Sentral-Europa, på mer enn 400 kvadratmeter. I løpet av året kommer det mange andre merker, samt Tiger Gym treningssenter.

Men Riviera-senteret handler ikke bare om mote. Familie er det viktigste, og kvalitetstiden med familien er sikret gjennom mange arrangementer som er rettet først og fremst mot de yngste gjestene. Månedlige teaterforestillinger er blitt en tradisjon. Skuespillere fra hele Pommern lærer opp og underholder barna fra Riviera-scenen, som er en del av barneklubbprogrammet (lojalitetsprogram for familier med barn). Familiene kan også tilbringe tid i en av de trettifem hyggelige restaurantene og kafeene, i fornøyelsessenteret Fun Park og på lekeplassene langs hovedpassasjen.

Riviera-senteret er ikke bare populært blant de besøkende, med også blant forskjellige konkurransejuryer og organisasjoner, noe som har ført til at senteret har fått merket BREEAM IN USE i kategorien bygningsforvaltning, samt prisen "Gdynia uten grenser" til senterleder Marek Ciszewski. Han fikk prisen for å finne kulturelle og sosiale løsninger for innbyggerne i Gdynia, særlig for personer med funksjonshemninger.

Riviera er på høyden med den teknologiske utviklingen. Kunder kan bruke gratis Wi-Fi og informasjonsskjermer. Du kan få informasjon om senteret og aktuelle tilbud, ikke bare ved informasjonsskranken, men også ved en av de mange selvbetjente interaktive kioskene. De som ønsker underholdning kan gå til den sosiale veggen i første etasje, der de kan tegne, spille spill og legge ut bilder på sine egne profiler i sosiale media. Riviera-senteret er det første kjøpesenteret i Pommern som er helt tilpasset bruken av ny teknologi gjennom blant annet en spesiell applikasjon som viser alle butikkene og tilbudene, og som hjelper deg å orientere deg i bygget. Riviera-senteret vet at alt du ønsker deg er kjøpesenterlykke! ›48

QUADRILLE CONFERENCE & SPA

FOLWARCZNA ST. 2, GDYNIA / +48 58 351 03 00 / WWW.QUADRILLE.PL

IN THE WONDERLAND

A WIDE SPA SECTION WILL RELEASE THE TENSION AND FULLY RELAX YOUR BODY.

THE FAIRY-LIKE DECOR MAKES IT CLEAR THE HOTEL IS A PLACE FOR THOSE WHO WANT SOMETHING MORE THAN A BED TO SLEEP.

QUADRILLE CONFERENCE & SPA IS A PLACE WHERE MAGIC HAPPENS. THE NEW LUXURIOUS HOTEL LOCATED ONLY 2 KM AWAY FROM BALTIC WIDE SANDY BEACH, IS SO UNIQUE THAT A STAY THERE WILL MAKE YOU FORGET ABOUT ALL THE MUNDANE PROBLEMS, AND WILL MAKE YOU FEEL LIKE A PART OF A FAIRY TALE.

text Sylwia Gutowska **photo source** Quadrille conference & spa

QUADRILLE WILL TAKE YOU TO A MAGICAL WORLD OF ALICE IN WONDERLAND.

If you are already bored with same looking chain hotels and if you are looking for a unique vacation destination, Quadrille conference & spa is a place to visit. The hotel building, although noble and elegant, does not give away what awaits for you behind the closed door. The inside of Quadrille is the "Alice in Wonderland" fairy tale come true. All is sophisticated and surreal, as if straight out of a dream. A chess board pattern on the floor, on the wall lamps bending over towards the guests, card symbols instead of standard door numeration and white rabbits jumping out of lamps-hats in the restaurant – looking at Quadrille's décor, you will immediately think of Alice's craziest adventures. And still it is very tasteful and very impressive.

You can dive deeper into this surreal world if you use the local spa. Time spent at the wellness area will help you relax your body and mind whereas tempting massage rituals will appeal to your senses, and leave you in a deeply relaxed state. There are also few hi-tech treatments here incorporating several technologies: Surgen, Zaffiro, Endermologie LPG, Vectus, HydraFacial, or MedContour. These will help you lose some redundant cellulite and fat tissue or remove permanently some unwanted hair or last but not least make your face and body look younger and brighter. You can go all in and treat yourself with a "Metamorphosis weekend", where apart from mentioned above treatments you will experience meetings with beauty and style consultants who will take you shopping and advise you what is hot for you and what is definitely not, advise you about how to take care about your specific type of skin, how you should wear your hair or make-up. At the very end they will make an unforgettable photo session for you so you can have an undeniable proof of how you've changed... You can safely say that uniqueness is dispensed here with a proper dose of luxury.

And if you are curious what does the spruce ice cream taste like or how good the local beef sirloin from Pniewy is, visit the local restaurant, *Biały Królik* (The White

PHOTOS: SYLWIA MAKRIS, CHRISTIAN MARTIN WEISS

▾ *AT QUADRILLE, EACH ROOM IS DESIGNED DIFFERENTLY SO THAT IT SUITS THE INDIVIDUAL NEEDS OF OUR GUESTS.*

Rabbit). It has just been awarded with two hats in the prestigious Yellow Guide by Gault&Millau. Love for the culinary traditions of the Pomorskie region is combined here with the highest quality of the served food. The culinary concept of the place was created here by Marcin Popielarz, a young, talented head chef who gained his culinary experience in western restaurants with Michelin stars.

Quadrille is a place for imaginative Guests who wish to discover something new. For people with imagination in need of inspiration, who value originality, as well as comfort and luxury. ›48

▾ NORSK

I EVENTYRLAND

QUADRILLE CONFERENCE & SPA ER ET STED HVOR MAGIEN SKJER. DET NYE, LUKSURIØSE HOTELLET LIGGER BARE 2 KILOMETER FRA DEN BREDE SANSTRANDEN I ØSTERSJØEN. DET ER SÅ UNIKT, AT ET OPPHOLD HER VIL FÅ DEG TIL Å GLEMME ALLE DAGLIGDAGSE PROBLEMER, OG FÅ DET TIL Å KJENNES SOM OM DU VAR I ET EVENTYR.

Hvis du er lei av like kjedehoteller, og er ute etter et unik sted for å dra på ferie, er Quadrille conference & spa stedet å besøke. Hotellbygningen, selv om edel og elegant, ikke helt viser på hva som venter på deg bak den lukkete døren. Innsiden av Quadrille conference & spa gjør "Alice in Wonderland" eventyr går i oppfyllelse. Alt er sofistikert og surrealistisk, som om tatt rett ut av en drøm. Et sjakkbrett mønster på gulvet, på vegglamper som bøyer over mot gjestene, kort symboler i stedet for standard dør numre og hvite kaniner hopper ut av lampe-hatter i restauranten – når du ser på Quadrille conference & spa innredning, vil du umiddelbart tenker på Alices sprøeste eventyr. Og fortsatt alt er veldig smakfull og imponerende.

Du kan dykke dypere inn i denne surrealistiske verden hvis du bruker den lokale spa. Tid brukt på wellness området hjelper kropp og sinn til å slappe av mens fristende massasje ritualer vil appellere til sansene dine og la deg å gå inn i en dyp avslappet tilstand. Det finner seg også noen hi-tech behandlinger som omfatter flere teknologier: Surgen, Zaffiro, Endermologie LPG, Vectus, HydraFacial eller MedContour. Disse vil hjelpe deg å miste noen unødvendige cellulitt og fettvev eller fjerne noen uønskede hår permanent eller – sist, men ikke minst - gjøre ansiktet og kroppen din ser yngre og lysere ut. Du kan ta alle og behandle deg selv med en "Metamorfose helg". Bortsett fra de overnevnte behandlingene, da vil du møte med skjønnhet og stil konsulenter som vil ta deg shopping og råde deg hva som er hot for deg og hva er definitivt ikke. Du skal få noen tips om hvordan du skulle ta vare på din hudtype, lage håret eller legge make-up. Helt til slutt vil de lage en uforglemmelig foto session for deg slik at du kan ha en unektelig bevis på hvordan du har endret ... Det kan sies uten tvil at unikhet er blant her med en skikkelig dose av luksus.

▴ BIAŁY KRÓLIK *(WHITE RABBIT) RESTAURANT SERVES TRADITIONAL REGIONAL CUISINE WITH A TWIST OF SURPRISE.*

Og hvis du er interessert i smak på gran iskrem eller hvor god den lokale biff ytrefilet fra Pniewy er, kan du besøke den lokale restauranten, Biały Królik (Hvit Kanin). Den har nettopp blitt belønnet med to hatter i den prestisjetunge Yellow Guide av Gault & Millau. Kjærlighet til de kulinariske tradisjonene i Pomorskie region er kombinert med den høyeste kvaliteten på servert mat. Det kulinariske konseptet av stedet ble opprettet av Marcin Popielarz, en ung, talentfulle kjøkkensjef, som fikk sin kulinarisk opplevelse i vestlige restauranter med Michelin-stjerner.

Quadrille er et sted for fantasifulle Gjester som ønsker å oppdage noe nytt. For folk med fantasi som trenger inspirasjon og verdsetter originalitet, samt med komfort og luksus. ›48

PHOTOS: SYLWIA MAKRIS (2), JOANNA OGÓREK (1)

HEALTHIER AND MORE BEAUTIFUL IN ONE DAY

THE TITLE PERFECTLY REFLECTS THE CHARACTER OF PERFECT MEDICA CLINIC. LIFE COMFORT MEANS NOT ONLY HEALTH BUT ALSO GOOD MOOD AND NICE LOOKS. THE DYNAMICALLY DEVELOPING FIELD OF PLASTIC SURGERY LETS US IMPROVE OTHERS' LIFE COMFORT. WE KNOW HOW TO DO IT AND HOW TAKE CARE OF OUR PATIENTS. AS THE FIRST PRIVATE PLASTIC SURGERY CLINIC IN GDANSK, PERFECT MEDICA HAS BEEN ACTIVE IN THE SPHERE FOR 18 YEARS.

text Sylwia Gutowska **photo source** Perfect Medica

▲ *THE CLINIC HAS GOT A COSY YET MINIMALISTIC DECOR THAT WILL MAKE YOU FEEL COMFORTABLE.*

Located in the district of Przymorze in Gdansk, this intimate clinic offers a wide range of services. You can undergo here both minor treatments that do not require hospitalization and more serious ones, for example a facelift, lower and upper eyelid correction, breast or abdomen correction and liposuction. Perfect Medica has many years of activities behind it. Patients' constantly growing interest in its services forced the Clinic to open an innovative office with operating rooms and comfortably furnished patient rooms decorated according to subdued Scandinavian aesthetics. The whole place provides its patients with conditions that ensure attention to safety, privacy and comfort during both the treatment itself and their stay at the clinic. It addresses the needs of disabled patients as well. Perfect Medica makes each patient feel they are in good care. From the moment they cross its threshold, they can enjoy a personal relationship with the doctor and the nurses at every stage of their stay. They are fully aware of the course of their future surgery, and the doctor knows his or her patient's expectations. It is proven by the reputation of the clinic: 90% of its patients came here thanks to others' recommendation.

What does one-day surgery consist in? It means undergoing the whole process of surgery in as gentle way as possible, so that the patient can return to their everyday life after a twenty-four hour stay.

What is necessary here is prior consultation with the surgeon, who familiarizes the patient with the course of the planned changes, and a meeting with an anaesthesiologist combined with a detailed conversation that allows the doctor to collect all the necessary information, which gives a feeling of complete safety.

The doctors that cooperate with Perfect Medica are the best specialists in their fields – plastic surgeons, gynaecologists, orthopaedists and anaesthesiologists – who establish a friendly relationship with their patients already during the first examination. It results in mutual trust and efficient cooperation. The doctors are supported by a team of experienced nurses and assistants, who

▾ *YOU CAN VISIT THE CLINIC ONLINE AT GOOGLE BUSINESS VIEW.*

▴ *THE PACIENTS ARE UNDER NON STOP CARE OF DOCTOS AND NURSES.*

take care of their patients before, during and after the treatment. Our life comfort may be improved in other spheres too. The Clinic offers support to patients who need help as regards cosmetic gynaecology (laser therapy of private parts) and orthopaedics (halluxs valgus – bunion correction). The Clinic has recently started cooperation with tour operators that help patients from abroad organize their trip to Poland. Its staff will provide you with detailed information about the offer in English. +48

▾ *PERFECT MEDICA'S INTERIORS ARE HELD IN SCANDINAVIAN STYLE.*

▾ NORSK

SUNNERE OG VAKRERE PÅ EN DAG

DENNE MAKSIMEN BESKRIVER PERFECT MEDICA KLINIKKEN BEST. LIVSKVALITET ER IKKE BARE HELSE, MEN FORGODTBEFINNENDE OG SKJØNNHET, OGSÅ. DET ER PLASTISK KIRURGI SOM UTVIKLER SEG FORT OG KAN FORBEDRE LIVSKVALITETEN. VI VET HVORDAN DET SKULLE GJØRES, HVORDAN Å TARE VARE PÅ PASIENTER. PERFEKT MEDICA VAR DEN FØRSTE PRIVATE KLINIKKEN FOR PLASTISK KIRURGI I GDANSK, OG ARBEIDER PÅ DETTE OMRÅDET I 18 ÅR.

Denne intime klinikken som finner seg i Przymorze distrikt i Gdansk tilbyr et bredt spekter av tjenester. Du kan utføre både små behandlinger som ikke krever sykehusinnleggelse, samt de mer alvorlige, for eksempel en ansiktsløftning, korrigering av øvre og nedre øyelokk, bryst, mage og fettsuging. Perfekt Medica har mange års vellykket virksomhet bak seg. Økende interesse førte til åpning av den moderne klinikken, med operasjonssaler komfortabelt innredete rom i skandinavisk estetikk innredete. Alt gir mulighet til å utføre operasjoner og holde pasienter i spesiell tilstand av sikkerhet, personvern og komfort. Klinikken tar vare på behovene til pasienter med nedsatt funksjonsevne, også. I Perfect Medica føler Pasienten at han blir godt tatt vare på. Når han eller hun overskrider terskelen til klinikken, på hvert trinn av oppholdet har pasienten direkte kontakt med legen og sykepleierne sine. Pasienten vet nøyaktig hvordan operasjonen skal kjøres, og legen kjenner pasientens forventninger. Dette bekrefter renommet til institusjonen – 90% av pasienter er personer som klinikken ble anbefalet til.

Hva er endagsoperasjon? Det er å gå gjennom operasjonsprosessen på mykeste måte, slik at pasient etter en dag skal bli i stand til å vende tilbake til hverdagsliv.

Konsultasjon med hovedlege er nødvendig, han opplyser om planlagte endringer, mens møte med anestesilege kombinert med medisinsk interview kan gi betryggende sikkerhet.

Leger som samarbeider med Perfect Medica er best spesialister på sine felt - plastiske kirurger, gynekologer, orthopedists og anestesileger, som tar god kontakt med pasient allerede under forundersøkelse. Dette resulterer i gjensidig tillit og effektivt samarbeid. Legene blir støttet av team bestående av de erfarne sykepleierne og assistentene som tar seg av pasienten før, under og etter operasjonen. Livskvalitet kan forbedres på andre områder. Klinikken vil også støtte pasienter som har behov for bistand innen estetiske gynekologi (laserbehandling til kjønnshår området) og ortopedi (korreksjon av hallux).

Nylig begynte klinikken å samarbeide med turoperatører som organiserer ankomst av pasient fra utlandet. All informasjon er gitt på engelsk. +48

COSMIC TECHNOLOGY FOR YOUR EYES

▲ *JUDYTA ANIŚKO-SŁOMIŃSKA, MD, PHD TALKS ON THE EQUIPMENT AND TREATMENTS AT BLIKPOL CLINIC.*

LOCATED IN THE POPULAR CROOKED HOUSE IN SOPOT, BLIKPOL EYE CLINIC OFFERS SAFE AND THE MOST PRECISE EYE VISION CORRECTION TREATMENTS. ITS TEAM USES THE LATEST EQUIPMENT AVAILABLE TO PERFORM LASER VISION CORRECTION, CATARACT SURGERY AND KERATOCONUS TREATMENT.

text Sylwia Gutowska
photos Hanna Jakóbczyk

I asked Judyta Aniśko-Słomińska, MD, PhD, who performs surgeries in Blikpol eye centre in Sopot, about the opportunities given by treatments administered with the use of the latest devices available on the market.

Why should a patient from Scandinavia choose Blikpol?

DR JUDYTA ANIŚKO-SŁOMIŃSKA: Because we are the only ones in Pomerania to own a femtosecond laser, thanks to which we can treat the flap of the cornea in a precise and predictable way. Our centre is located in a very attractive place in Sopot, we have excellent equipment, and both the doctors and the rest of the staff have everything they need! *(Laughs)*

The equipment you use for laser vision correction has been approved by NASA.

iLASIK is a method approved by NASA as the safest and most precise method for astronauts. It consists in using a femtosecond laser to prepare the corneal flap and programming the second, excimer laser with the use of a customized method, which gives the best results as regards vision improvement, stabilization, safety and the future condition of the flap. I underwent the treatment myself several years ago and can recommend it with full responsibility.

You offer keratoconus treatments too. What do they consist in?

In keratoconus treatment, we use a very modern lamp by Avedro, which allows us to adapt the duration of the treatment to a particular patient and his or her needs. Patients' exposure to UV light in the cross-linking (CXL) treatment usually lasts around 30 minutes. We can shorten that time, most often to 10 minutes.

What are the advantages of the Symfony lens in cataract treatment?

The Symfony lens is a novelty in the sphere of intraocular implants. It is not a single focal lens but offers an extended range of vision.

What does it mean?

Let me explain. No artificial lens is able to adjust to various distances, unlike in the case of our natural lenses. During cataract surgery, we can choose from a variety of lenses to implant. They are most often single focal lenses, which allow to see objects in the distance. For reading, glasses are recommended. The Symfony lens

THE DIAGNOSTIC PROCEDURE IS QUICK AND PERFECTLY ACCURATE WITH THE LATEST EQUIPMENT.

is innovative in that it enables not only very good distance vision (just like in the case of a single focal lens) but also very good intermediate vision. What is more, many patients do not demand additional near vision correction. There are also other multifocal lenses available on the market, but they never provide patients with perfect both distance and near vision. The Symfony lens meets the satisfaction criteria of many patients. 95-99% of them are very satisfied, and around 80% do not demand any additional correction for a long time. +48

▾ NORSK

DEN KOSMISKE TEKNOLOGIEN FOR ØYNENE DINE

BLIKPOL ØYEKLINIKK FINNER SEG I DET POPULÆRE SKJEVE HUSET I SOPOT, OG TILBYR DEN TRYGGESTE OG MEST PRESISE SYNSKORREKSJONEN. SINE MEDARBEIDERE BRUKER DET NYESTE UTSTYRET SOM ER TILGJENGELIG FOR Å UTFØRE LASER SYNSKORREKSJON, KATARAKT KIRURGI OG KERATOKONUS BEHANDLING.

Jeg spurte Judyta Aniśko-Słomińska, MD, PhD, som utfører operasjoner i Blikpol øyeklinikken i Sopot, om muligheter knyttet til bruk av det nyeste utstyret som er tilgjengelig på marked.

Hvorfor skulle en pasient fra Skandinavia velge Blikpol øyeklinikken?

DR JUDYTA ANIŚKO-SŁOMIŃSKA: Fordi vi er de eneste i Pommern region som eier en femtosecond laser, som gir mulighet til å behandle klaff i hornhinnen på en presis og forutsigbar måte. Vårt senter ligger i et svært attraktivt sted i Sopot, vi har et godt utstyr, og både leger og resten av de ansatte har alt de trenger! (*ler*)

Utstyret du bruker for laser synskorreksjon er godkjent av NASA.

iLASIK er en metode som er godkjent av NASA som den sikreste og mest presise metoden for astronauter. Den bruker både bruk av en femtosecond laser for å fremstille femtosecond hornhinnen klaff og programmering av en annen, excimer laser med bruk av en tilpasset metode, som gir best resultater når det gjelder syn forbedring, stabilisering, sikkerhet og senere tilstand av klaffen. Jeg hadde denne behandlingen meg selv for flere år siden, og kan anbefale den med et fullt ansvar.

Dere tilbyr keratokonus behandlinger også. Hva betyr det?

I keratokonus behandling bruker vi den svært moderne lampen av Avedro merken, som tillater oss å tilpasse behandling for en bestemt pasient og hans eller hennes behov. Eksponering for ultraviolet stråling under cross-linking (CXL) behandling tar vanligvis circa 30 minutter. Vi kan forkorte denne tiden, oftest til 10 minutter.

Hva er fordelene med Symfony kontaktlinse i katarakt behandling?

Den Symfony linsen er en nyhet i intraokulære implantater sfære. Det er ikke linse med en brennvidde, men med utvideted synsfelt.

Hva betyr det?

La meg forklare. Det er ingen kunstig linse som er i stand til å tilpasse seg forskjellige avstander, i motsetning til våre naturlige linsene. Under katarakt kirurgi, kan vi velge fra et utvalg av linser til implantasjon. De er som oftest enkeltbrenn linser, som tillater å se objekter på avstand. For å lese, er briller anbefales. Den Symfony linsen er så nyskapende at den ikke bare gir en meget god avstand syn (akkurat som i tilfellet av enkeltbrenn linse), men også meget god mellomsyns. Dessuten er det mange pasienter som ikke krever ekstra nær synskorreksjon. Det finnes også andre multifokale linser på markedet, men de gir aldri både avstand og nær visjon. Den Symfony linsen oppfyller kriteriene for mange pasienter. 95-99% av dem er veldig fornøyde, og rundt 80% ikke krever noen ytterligere korreksjon for lenge. +48

BLIKPOL CLINIC IS LOCATED IN THE CENTRE OF SOPOT, THE CROOKED HOUSE.

A VISIT AT OK CLINIC IS QUICK, PAINLESS AND EFFECTIVE.

THE BEST STAFF GOES HAND IN HAND WITH THE BEST EQUIPMENT.

DENTISTS? OK!

OK CLINIC IS A PRESTIGIOUS DENTAL CLINIC LOCATED IN THE CENTRE OF GDANSK THAT OFFERS COMPREHENSIVE ONE-DAY SERVICES. ITS YOUNG AND HIGHLY QUALIFIED STAFF HAS NO TROUBLE COMMUNICATING IN ENGLISH WITH PATIENTS FROM ABROAD AND ADMINISTERS A WIDE ARRAY OF TREATMENTS: FROM IMPLANTOLOGY TO CHILDREN'S DENTISTRY. QUICKLY, THOROUGHLY AND PAINLESSLY.

text Sylwia Gutowska
photos Tomasz Sagan

THE CLINIC PROVIDES HIGH STANDARD EQUIPMENT.

We all know how a beautiful smile affects health and well-being. Situated in the Old Town of Gdansk, OK Clinic is a place where each dental appointment lasts a blink of an eye. Its highly qualified staff consists of very nice and communicative specialists, whose aim is to both treat their patients and explain the whole process they are to undergo to them. The dentists are constantly improving their skills, and all the treatments are provided with the use of high-quality and modern equipment. Among others, the clinic specializes mainly in implants as well as comprehensive oral surgery. OK Clinic is also an expert at caring for children's smiles: it has taken pierwszawizyta.pl (First Appointment), a Polish programme propagating dentistry among children, under its patronage. Every visit at OK Clinic is a quick and nice (yes, it is the right word in this context) experience. One does not have to wait long for the effects of their treatment, which in fact last for years. And all that in a friendly atmosphere and at affordable prices. +48

NORSK

TANNLEGE? OK!

OK CLINIC ER DEN PRESTISJEFYLTE TANNKLINIKKEN SOM LIGGER I SENTRUM AV GDANSK, OG TILBYR OMFATTENDE ONE-DAY TJENESTER. SINE UNGE OG HØYT KVALIFISERTE MEDARBEIDERE HAR INGEN PROBLEMER MED Å KOMMUNISERE PÅ ENGELSK MED PASIENTER FRA UTLANDET, OG TILBYR ET BREDT SPEKTER AV BEHANDLINGER: FRA IMPLANTOLOGI TIL TANNBEHANDLING HOS BARN. RASKT, GRUNDIG OG SMERTEFRITT.

Alle vet hvordan et vakkert smil påvirker helse og trivsel. OK Clinic som ligger i Gamlebyen i Gdansk er et sted hvor hver time hos tannlege varer et øyeblikk. Høyt kvalifiserte personale består av hyggelige og kommunikative spesialister som har mål både om å behandle sine Pasienter og forklare hele behandlingsprosessen. Tanleggene som jobber på klinikken blir stadig bedre sine ferdigheter, og alle behandlinger blir gitt ved bruk av moderne utstyr av høy kvalitet. Klinikken spesialiserer seg i implantologi og oral kirurgi. OK Clinic har tatt pierwszawizyta.pl [førstebesøk.pl], det polske programmet som fremmer tannbehandling blant barn, under sin beskyttelse. Hvert besøk på OK Clinic er en rask og fin- ja, det er det rette ordet i denne konteksten- opplevelse. Man venter ikke lenge på effekt av behandling som faktisk varer mange år. Alt dette sjer i en vennlig atmosfær og til rimelige priser. +48

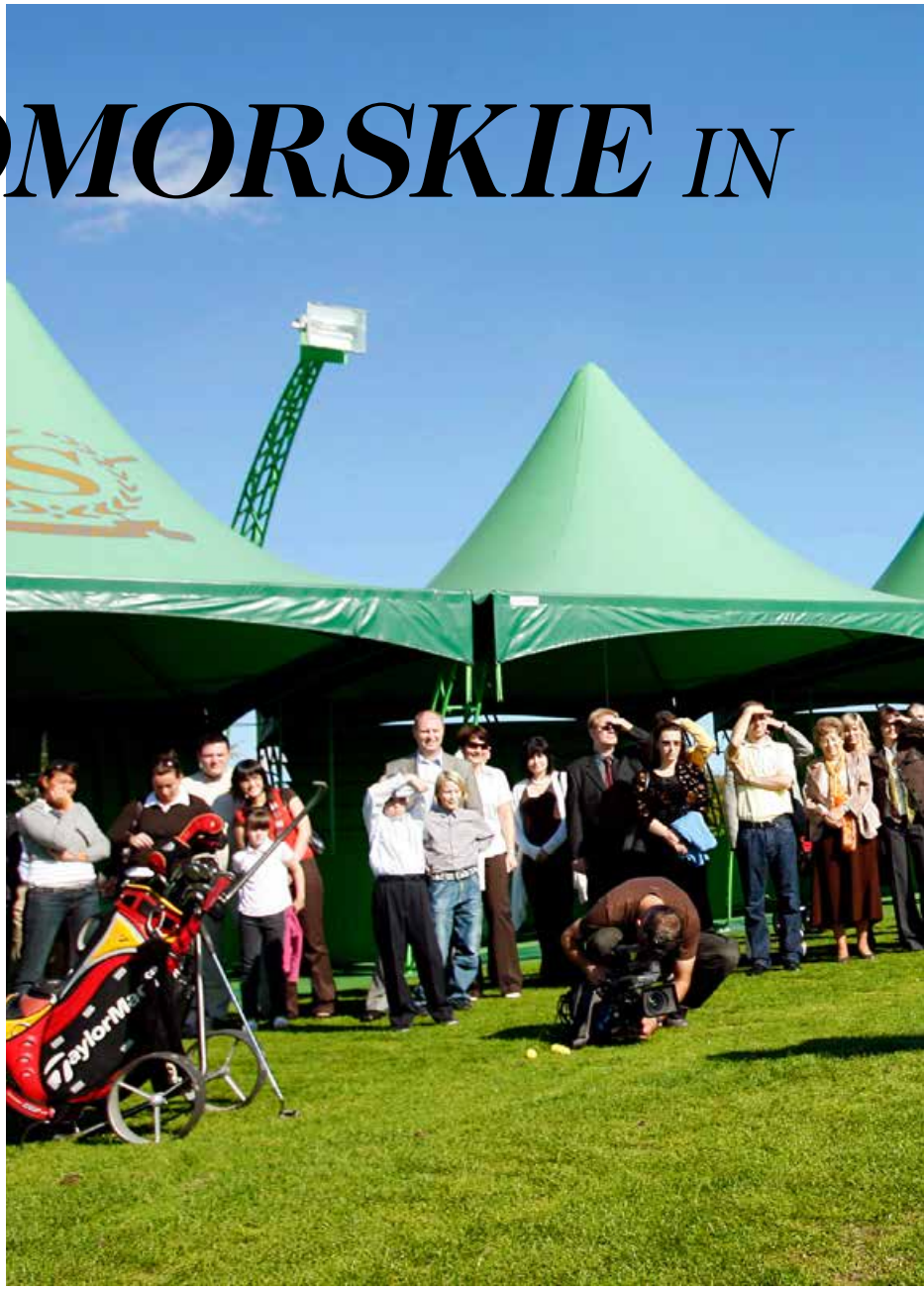
Shortage of IT resources? Nearshore with us.

Hire a remote team for your IT project.
High quality of services at very competitive rates.

entiVeo
A NEW TECH VENTURE

www.entiveo.com

POMORSKIE IN



LOOKING FOR THE ULTIMATE GOLFER'S ITINERARY IN POLAND? IF YOU'VE ARRIVED IN POMORSKIE YOU'VE JUST SCORED A HOLE-IN-ONE.

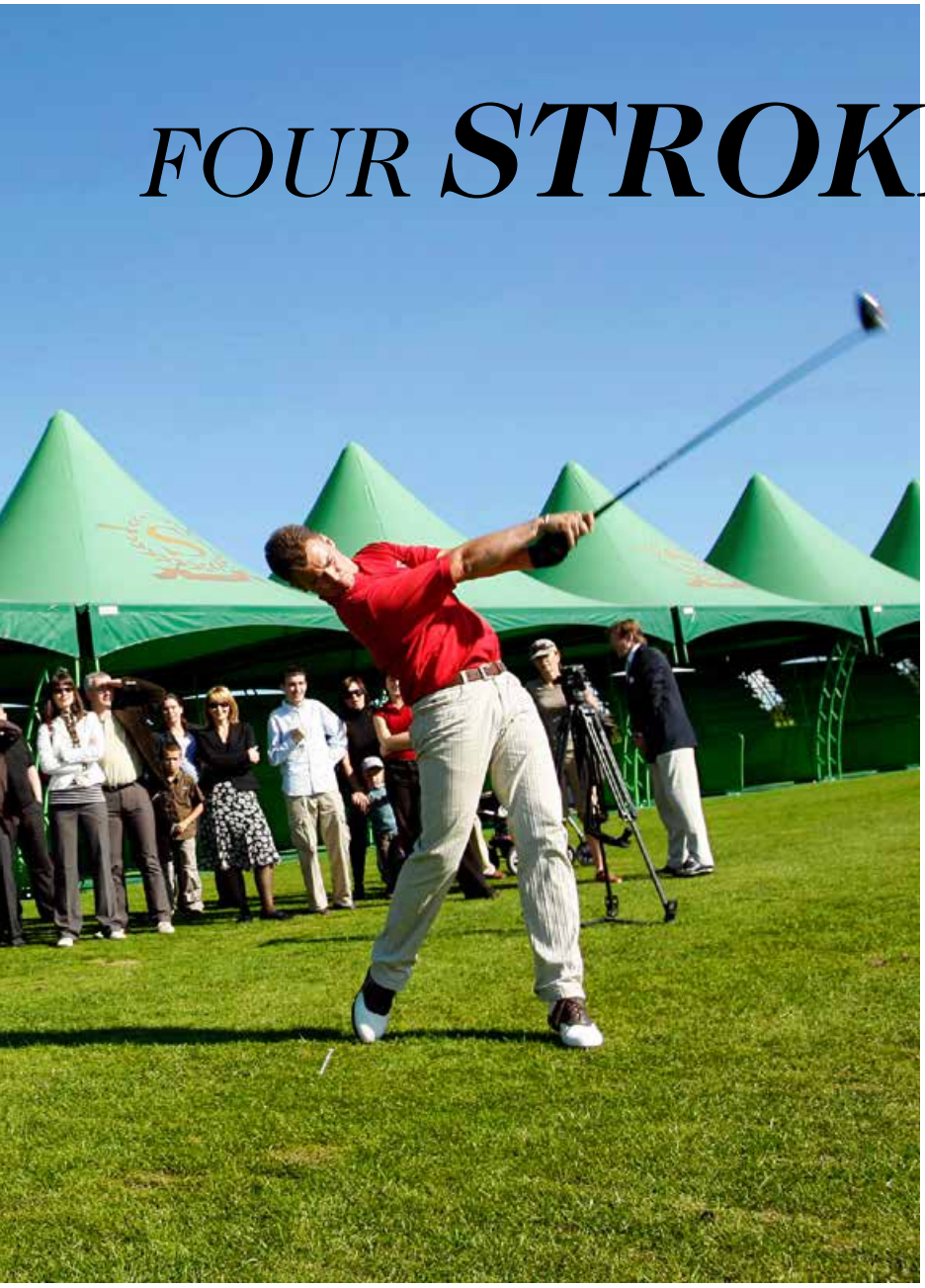
text Piotr Andrzejewski
photo source Sierra Golf Club / PTB

Almost, to be precise – there are in fact four premier golf resorts within a chip's distance of all major transport gateways to the region. As every golfer who arrives in Pomorskie seeking a superb golfing experience achieves this feat, you won't end up out-of-pocket having to purchase a drink for everyone at the bar. Speaking of which, the golf resorts and their immediate vicinity abound with bars, restaurants and other facilities that will help you relax after an intense day at the course. Let's head for the course first though, shall we?

Those more familiar with the sport probably already know which of these golf clubs springs to mind first. It's the Sierra Golf Club of Wejherowo. That's right, the one that staged the 2014 European Senior Men's Team Golf Championship. For those who haven't been up to date with the competition – the tournament, after five days of passionate sportsmanlike rivalry, produced a winner. Ireland captured their second back to back championship, followed by runners up Sweden and England who beat Scotland in the bronze-medal game. The tournament proved a major success demonstrating organizational skills of golf associations (Polish Golf Union and the European Golf Association) and the highly professional team in charge of Sierra Golf Club. As for the golf course itself, Søren Clemmensen, former

SIERRA GOLF CLUB IS A WORLD CLASS GOLF COURSE THAT KEEPS UP WITH THE BEST.

FOUR STROKES



EGA President and member of the executive committee lauded Sierra as one of the best golf courses he had ever been to. And there had been over 400 of them.

What makes Sierra a real marvel that keeps up with the world's best? This full-sized 18-hole (a par of 72) world-class golf course was designed by the expert golf-course architect Cameron Sinclair. The 82 hectares big green paradise caters for needs of even the most demanding golf-enthusiast – it is equipped with a state-of-the-art driving range (26 rain-sheltered stands), putting, chipping and pitching green. In fact, Sierra Golf Club goes the extra mile to ensure consumer satisfaction. Experiencing the joy of playing golf in the breathtaking scenery is made even better with the help of state of the art digital equipment. Golf carts are equipped with GPS and 11 inch touchscreen displays. Thanks to Wi-Fi connectivity, you can now check real-time results updates, help yourself to some golf technique tips, check the weather forecast or even order a drink from the club's bar – all that whilst moving freely around the course. Guests to Sierra Golf Club have also access to the invitingly luxurious Clubhouse as well as to the splendid offer of hotel rooms and apartments. Undoubtedly, the foregoing defines a place more than suitable for hosting major international events, but also business meetings and family get-togethers.

No wonder then that golf is a growing sport in Poland that attracts both domestic and international golfing enthusiasts. Brand new golf resorts spring up around the region, a vivid testament to the flourishing of this sport in Pomorskie and beyond. Heading south towards the Kashubian heartland you'll find the Tokary Golf Club. With apartments by the golf course on offer, Tokary seems to be the perfect spot to combine playing great golf with exploring the Kashubia region – a hidden gem on Pomorskie's cultural and historic map. Peace and tranquillity of the countryside might prove conducive to learning for those giving their first go at golf – Tokary offers a selection of training courses under the careful eye of a PGA Poland certified instructor.

Western part of Pomorskie is famous for its "moving dunes" of Słowiński National Park near Łeba. Luckily, the Golf Inn and Golf Club located in the nearby Zajączkowo won't be the arguably most challenging links course you will ever encounter. In fact, this resort provides a 351 yard course that offers excellent challenges for both low and high handicap golfers. The adjacent Golf Inn will provide you with all amenities and facilities you will need whilst enjoying a great golfing holiday.

A little more than a stone's throw from Pomorskie, in Warmia region, lies the town of Pasłęk with its Sand Valley Golf Club. Founded by the Finnish golf entrepreneur Kui Huikkonen the golf club sticks to a traditional golfing philosophy that puts great emphasis on being close to nature and first-hand exploration of the course. Sand Valley Golf Club offers great golf and accommodation packages that might come in handy if one considers the proximity to the spectacular Vistula Lagoon. +48

THE GOLF COURSES IN POMORSKIE ARE THE BEST FACILITIES AND CLOSE PROXIMITY TO NATURE AT THE SAME TIME.

NORSK

POMMERN PÅ FIRE SLAG

ER DU PÅ JAKT ETTER DEN ULTIMATE GOLFFERIEN I POLEN? HVIS DU ER KOMMET TIL POMMERN, HAR DU SLÅTT HOLE-IN-ONE.

Eller, mer presist – det finnes fire førsteklasses golfanlegg i nærheten av de store innfartsårene til regionen. Siden alle golfspillere som kommer til Pommern for å få en fantastisk golfopplevelse, får nettopp det, kommer du ikke til å ende opp blakk fordi du må kjøpe drinker til alle i baren. Golfanleggene og områdene rundt er forresten fulle av barer, restauranter og andre fasiliteter der du kan slappe av etter en intens dag på banen. Men la oss spille litt golf først!

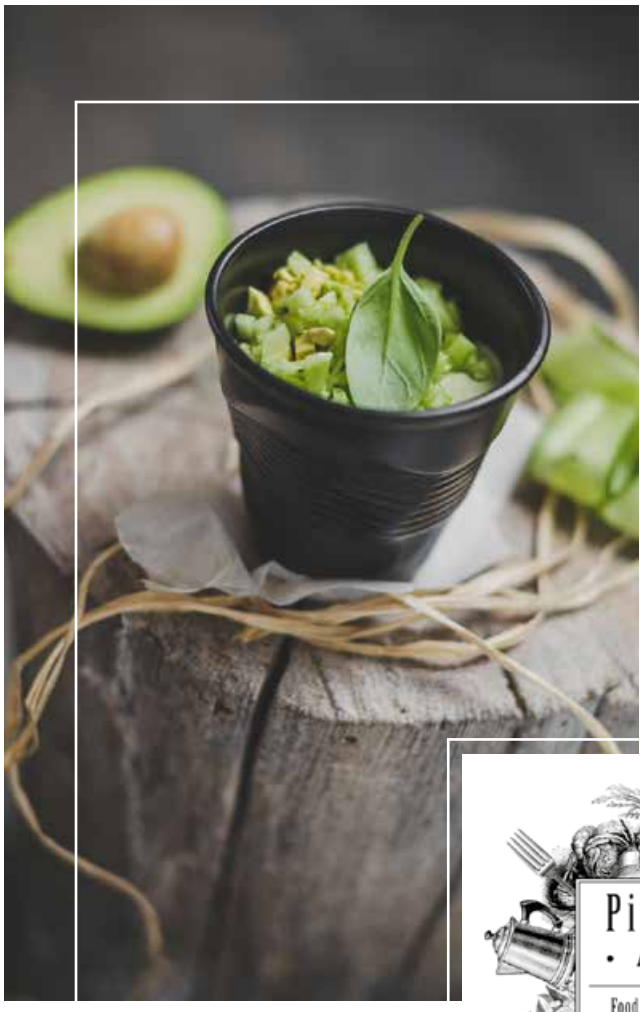
Er du godt kjent med sporten, vet du antakelig hvilken av disse golfklubbene som er mest berømt. Det er Sierra Golf Club i Wejherowo. Det stemmer, det er klubben som arrangerte 2014 European Senior Men's Team Golf Championship. Hvis du ikke fulgte med på konkurransen, kan vi fortelle deg at turneringen fikk en vinner etter fem dager med sportslig rivalisering. Irland vant sitt andre mesterskap på rad, etterfulgt av Sverige og England, som slo Skottland i kampen om bronsemedaljen. Turneringen ble en stor suksess takket være den organisatoriske kompetansen til golfforbundene (Polish Golf Union og European Golf Association) og det svært profesjonelle teamet som leder Sierra Golf Club. Når det gjelder selve golfbanen, fikk den mye skryt av Søren Clemmensen, tidligere EGA-president og medlem av komiteen, som kalte Sierra en av de beste golfbanene han noen gang hadde vært på. Og han har vært på over 400 baner.

Hva er det som gjør Sierra så spesiell at den hevder seg blant verdens beste baner? Denne 18-hulls (par 72) golfbanen i verdensklasse er utformet av den mesterlige golfbanearkitekten Cameron Sinclair. De 82 hektarene fyller behovene til selv den mest krevende golfentusiasten. Banen er utstyrt med en førsteklasses øvingsbane (26 overbygde stands), putting, chipping og pitching green. Sierra Golf Club gjør sitt ytterste for at kundene skal være fornøyde. Gleden over å spille golf i dette vakre landskapet blir enda større ved hjelp av førsteklasses digitalt utstyr. Golftrallene er utstyrt med GPS og 11-tommers touchscreen-skjerm. Takket være Wi-Fi-forbindelsen kan du nå sjekke resultatoppdateringer i sanntid, få tips om golfteknikk, sjekke værmeldingen eller bestille en drink fra baren i klubben – alt dette mens du beveger deg fritt rundt på banen. Gjester hos Sierra Golf Club har også tilgang til det luksuriøse klubbhuset samt det gode tilbudet av hotellrom og leiligheter. Dette gjør utvilsomt stedet velegnet til å være vertskap for store, internasjonale arrangementer, men også for jobbmøter og familieferier.

Ikke rart at golf blir en stadig større og mer populær sport i Polen som tiltrekker seg både lokale og internasjonale golfentusiaster. Nye golfanlegg dukker opp rundt omkring i regionen, et levende bevis på at sporten blomstrer i Pommern og områdene rundt. Hvis du reiser sørover til hjertet av Kasjubia, kommer du til Tokary Golf Club. Denne klubben tilbyr leiligheter rett ved banen, noe som gjør Tokary til det perfekte stedet å kombinere flott golfspill med utforskning av Kasjubia-regionen – en skjult perle på Pommerns kulturelle og historiske kart. Disse fredelige og landlige omgivelsene kan være et godt sted å lære å spille golf for første gang. Tokary tilbyr en rekke nybegynnerkurs under veiledning av en PGA-sertifisert instruktør.

Den vestlige delen av Pommern er kjent for sine "bevegelige sanddyner" i nasjonalparken Słowiński nær Leba. Heldigvis er golfklubben som ligger like ved, i Zajączkowo, ikke den mest krevende linksbanen du kan finne. Faktisk tilbyr dette anlegget en 351-yardbane med utfordringer som passer for golfspillere med både høyt og lavt handicap. Golf Inn, som ligger ved siden av klubben, har alle tilbud og fasiliteter du trenger for å kunne nyte en flott golfferie.

Bare et steinkast fra Pommern, i Warmia-regionen, ligger byen Pasłęk og Sand Valley Golf Club. Denne klubben, som er grunnlagt av den finske golfentreprenøren Kui Huikkonen, er trofast mot den tradisjonelle golffilosofien som legger stor vekt på nærhet til naturen og førstehånds utforskning av banen. Sand Valley Golf Club tilbyr flotte golf- og overnattingspakker som kan være en god ide med tanke på nærheten til den spektakulære Vistula-lagunen. +48



Piwna 47 st, 80-831, GDAŃSK
tel. 58 380 88 80, www.piwna47.com
info@piwna47.pl

▸ *HANDICRAFT WORKSHOPS AT FACTORIA IN PRUSZCZ GDAŃSKI.*

▲ *THOSE INTERESTED IN PREHISTORY CAN CHOOSE BETWEEN TWO DINO PARKS: ONE IN LEBA, THE OTHER IN MALBORK.*

LET THE CHILDREN PLAY

DEAR PARENTS! POMORSKIE ISN'T JUST ANOTHER FAMILY ENTERTAINMENT DESTINATION, IT'S THE *DESTINATION. GDYNIA'S AQUARIUM OR GDAŃSK ZOO ARE ANYTHING BUT EXHAUSTIVE OF THE REGION'S HIGHLIGHTS – THERE ARE REAL TREASURES TO BE FOUND OUTSIDE THE METROPOLITAN AREA. THESE ARE GUARANTEED TO PUT A SMILE ON BOTH PARENTS AND THEIR KIDS FACES – POMORSKIE OFFERS JUST THE RIGHT COMBINATION OF LEARN AND PLAY.*

text Kajetan Kusina, Sylwia Gutowska **photo source** PTB

▲ *THE BEAUTIFULLY LOCATED ZOO IN GDAŃSK-OLIWA IS A MUST SEE FOR EVERYONE.*

▲ *SEAL SANCTURARY IN SEA PARK SARBSK.*

Gdańsk

The first stop is the ZOO. Located in the scenic Oliwa woods, and hills is naturally a must. Its fame keeps attracting visitors from Pomorskie and beyond – the ZOO is a popular choice for school trips' organisers. This shouldn't be all that surprising since the ZOO, boasting an area of 136 hectares, is the largest in the country. Its greatest attraction though is the location. In close proximity to the city these stunningly beautiful surroundings are home to 191 different species of animals. Suffice it to say, they look quite fond of the greenery they inhabit. Especially the lion family living in an impressive lion house, adequate for rightful ruler of the animal kingdom.

After paying a visit to the wildlife it is good to take care of the scientific curiosity of the young ones. Situated in the heart of Gdańsk, Hewelianum Centre is a modern science centre in historic bunkers from the Napoleonic era. Kids will have the opportunity to explore the secrets of physics, astronomy, history or biology. The centre offers several interactive exhibitions that allow to understand the world that surrounds us in an easy and entertaining way.

The next step would be Maritime Culture Centre, which is the youngest branch of the National Maritime Museum. You will be impressed by one of the permanent exhibitions – a great pool with remote-controlled yacht and ship models. If you have always wanted to become a sea captain, this is your chance! Without a doubt, a particularly interesting part of the tour is the Boats of People of the World exhibition, where you can see 41 boats from several different countries. From a Venetian gondola to Samoan or Bangladeshi vessels.

Gdynia

Gdańsk has a ZOO and Gdynia, as one might expect from a real marine city, an aquarium. A magnificent, underwater world is home for water-dwelling animals from Africa, North

▸ *AQUARIUM GDYNIA IS AN UNDERWATER ZOO WITH HUNDREDS OF FASCINATING SPECIES.*

▾ *MINI-QUADS AT KOLIBKI ADVENTURE PARK ARE JUST A PART OF THE FUN YOU'LL FIND THERE.*

America or Europe. Here, you will find water creatures from all around the world. Three floors house more than 1500 animals from 250 different species in 68 exhibition tanks. The inhabitants include: giant green anacondas, the largest live coral reef in Poland and several species of sharks. You can also take the tour with a private tour guide in English and German.

When in Gdynia, you should find time to visit *Centrum Nauki Experyment* (Experyment Science Center). This unique scientific playground, stretching more thant 3,500 square meters, lets small and big explorers learn about the natural laws that guide our world, close themselves in a bubble, experience an earthquake or take a peek into the animal kingdom. If you and your children are adventurous types, you cannot miss Kolibki Adventure Park. Their offer is suitable for children of practically all ages – it includes ATV rides (kids and youth ATVs along with full-sized ones) through various trails, a shooting range and a number of ropes courses. You may also give seaside horse-riding a go. Mind you, this list is far from exhaustive! As Oliwa in Gdańsk, Gdynia literally bursts with greenery. All it takes is a stroll down the Redłowo Beach to understand what we mean. Kolibki takes the most out of these green opportunities. The park itself is virtually an inner-city forest!

Sopot

There's little to match a refreshing dip in the water on a warm and sunny day. At least not for the kids. This is why Sopot aquapark is one of the best places to take your family to. There are two great pipe water slides for the kids to play – a 110 m long yellow pipe and the extremely fast blue one. But the biggest attraction of them all is the only wild river in Poland, which faithfully reflects the impression of swimming in a natural mountain stream. 71 meters long and 6 meters of height difference between levels can provide hours of non-stop fun. Parents can enjoy themselves at the same time by swimming in one of the pools or relaxing in the sauna or jacuzzi. After drying up, another stop is Grodzisko Archeological Museum that is, in fact, a reconstruction of an old settlement that had once been there. A place particularly interesting during the summer season when many different events, dedicated to arousing interest in the past times, take place. Many different competitions, workshops and shows allow you to learn many new things, such as pottery or archery.

And in the region...

When it comes to spending quality time with your children, Pomorze is a land of plenty. You do not necessarily have to limit yourself to Tricity only. Smaller towns also have much to offer. Sea Park Sarbsk (near Łeba) is a good idea if you want to experience more sea life. Pools full of seals is only one of the attractions there. A prehistoric oceanarium combined with a 5D cinema. If you are a fan of figures and miniatures you can choose between two Dino Parks. One in the direct neighborhood of the Sea Park, in Łeba, and the other one in Malbork. Both have been carefully arranged and provide many different attractions. People with a great sense of humor should definitely visit the village of Szymbark. There you can enter a house that has been built upside down, or learn to sing the alphabet of the indige-

HOTEL
ALMOND
★★★★

A NEW HOTEL IN THE CENTRE OF GDAŃSK

Opening May 2016

- Modern interiors in the historical place of cocoa and marzipan factory
- 109 rooms in 7 categories
- SPA zone with a swimming pool
- Restaurant: live cooking and a view on Motława River
- At the yacht marina and promedane
- Comfortable elegance – modern style

HOTEL ALMOND
Toruńska 12 st, 80-747, Gdańsk
kontakt@hotelalmond.pl / www.hotelalmond.pl/en

VELKOMMEN!

A VISIT TO THE UPSIDE DOWN HOUSE IN SZYMBARK IS A MIND BLOWING EXPERIENCE.

nous people of Kashubia. A most memorable experience would also be a visit to the Baltic International Culture Park Faktoria in Pruszcz Gdański. It is an accurate reproduction of the trade settlement that played a crucial role in amber treatment and trade during the peak of the Roman Empire. +48

NORSK

LA BARNA LEKE

KJÆRE FORELDRE! POMMERN ER IKKE BARE ENDA ET STED Å DRA PÅ FAMILIEFERIE, DET ER SELVE STEDET. GDYNIAS AKVARIUM ELLER DYREHAGEN I GDAŃSK ER BARE NOE AV DET REGIONEN KAN TILBY. DU KAN FINNE VIRKELIGE PERLER UTENFOR BYENE! HER KOSER BÅDE VOKSNE OG BARN SEG, FOR POMMERN TILBYR DEN PERFEKTE BLANDINGEN AV LEK OG LÆRING.

Gdańsk

Første stopp er dyrehagen. Den ligger i den vakre Oliwa-skogen, omkranset av et naturlig bakkelandskap. Hit kommer besøkende fra fjern og nær, og dyrehagen er et populært valg når det skal arrangeres skoleturer. Det er ikke overraskende, siden dyrehagen, med sine 136 hektar, er den største i Polen. Men det er først og fremst beliggenheten som gjør stedet attraktivt. Nær byen, men i et slående vakkert naturlandskap der det bor 191 ulike dyrearter. Dyrene ser ut til å trives svært godt i de grønne omgivelsene. Særlig løvefamilien, som bor i et imponerende løvehus som passer for dyrerikets rettmessige hersker.

Etter å ha besøkt dyrenes verden, er det tid for å pirre den vitenskapelige nysgjerrigheten til barna. I hjertet av Gdańsk ligger Hewelianum-senteret, et moderne vitensenter plassert i en historisk bunkers fra napoleonstiden. Her kan barna utforske fysikkens, astronomiens, historiens og biologiens hemmeligheter. Senteret tilbyr en rekke interaktive utstillinger som gir oss kunnskap om verden rundt oss på en lett og underholdende måte.

Neste stopp er det maritime kultursenteret, som er den nyeste delen av det nasjonale sjøfartsmuseet. Du kommer til å bli imponert over en av de faste utstillingene: et stort basseng med fjernkontrollerte yacht- og skipsmodeller. Har du alltid ønsket å være kaptein på en båt? Nå har du sjansen! En spesielt interessant del av museet er utvilsomt utstillingen *Boats of People of the World*, der du kan se 41 båter fra mange forskjellige land, alt fra en venetiansk gondol til en båt fra Samoa eller Bangladesh.

Gdynia

Gdańsk har en dyrehage og Gdynia et akvarium, slik man kan forvente av en by ved sjøen. En fantastisk undervannsverden med vannboende dyr fra Afrika, Nord-Amerika og Europa. Her finner du vanndyr fra hele verden. Tre etasjer huser mer enn 1500 dyr fra 250 ulike arter i 68 utstillingstanker. Her finner du blant annet store, grønne anakondaer, det største levende korallrevet i Polen og flere typer hai. Du kan få en egen omvisning av en guide som snakker engelsk eller tysk.

Når du er i Gdynia, bør du besøke det eksperimentelle vitensenteret, Centrum Nauki Experyment. På denne unike, vitenskapelige tumleplassen på mer enn 3500 kvadratmeter kan store og små utforskere lære om naturlovene som styrer verden, stenge seg inne i en boble, oppleve et jordskjelv eller ta en titt inn i dyreriket. Hvis du og barna dine er eventyrlystne, må dere heller ikke gå glipp av fornøyelsesparken Kolibki. Stedet har tilbud som passer for barn i nesten alle aldere, inkludert ATV-kjøreturer (ATV-er for barn og unge, og ATV-er i full størrelse) i ulike løyper, en skytebane og mange klatreløyper. Du kan også ta en ridetur langs sjøkanten. Og dette er bare noe av det du kan oppleve! Som Oliwa i Gdańsk er Gdynia en grønn oase. Du trenger bare å gå en tur langs Redlowo-stranden for å forstå hva vi mener. Kolibki gjør maksimalt ut av disse grønne mulighetene. Parken er som en skog midt inne i byen!

Sopot

Få ting er så herlige som et forfriskende bad på en varm og solrik dag. I hvert fall ikke for barna. Derfor er Sopot vannpark et av de beste stedene du kan ta med familien til. Der er det to supre vannsklier for barna – et 110 meter langt gult rør og det ekstremt raske blå røret. Men den største attraksjonen av alle er det eneste Wild River-anlegget i Polen, som levende gjenskaper følelsen av å svømme i en naturlig fjellelv. 71 meters lengde og 6 meters høydeforskjell mellom nivåene gir timevis med moro. Foreldrene kan kose seg og svømme i et av svømmebassengene eller slappe av i badstuen eller boblebadet. Etter at alle har tørket seg, er neste stopp det arkeologiske museet i Grodzisko. Museet er faktisk er en rekonstruksjon av en gammel bosetting som lå der en gang i tiden. Dette er et særlig spennende sted om sommeren, når det foregår mange arrangementer som skaper interesse for gamle dager. Ulike konkurranser, verksteder og forestillinger lar deg lære nye ting, som pottemakerkunst eller bueskyting.

Og i regionen...

Når du vil tilbringe kvalitetstid med barna, er Pommern et sted med mange muligheter. Du trenger ikke bare å oppholde deg i Trippelbyen. Mindre byer har også mye å tilby. Sea Park Sarbsk (nær Leba) er et godt sted å dra hvis du vil oppleve mer av livet ved sjøen. Bassenger fulle av seler er en av attraksjonene der. Her finner du et prehistorisk oceanarium kombinert med 5D-kino. Hvis du liker figurer og miniatyrer, kan du velge mellom to dinosaurparker. En like ved siden av Sea Park, i Leba, og den andre i Malbork. Begge er flott satt opp og har mye å tilby. Har du sans for humor, bør du dessuten besøke landsbyen Szymbark. Der kan du gå inn i et hus som er bygget opp-ned, eller lære å synge alfabetet til urbefolkningen i Kasjubia. Det er også en uforglemmelig opplevelse å besøke den baltiske internasjonale kulturparken Faktoria i Pruszcz Gdański. Parken er en nøyaktig reproduksjon av den gamle handelsbosettingen som spilte en avgjørende rolle i ravforedlingen og ravhandelen i det romerske rikets gullalder. +48

Only in Klif:

bizuu · BOHOBOCO WARSAW · Calvin Klein Jeans · Caterina · COS · Emanuel Berg SUPERFINE SHIRTING

LA MANIA · LIDIA KALITA designer shops: www.lidiakalita.pl · LIU·JO · MARCIANO GUESS · NEW LOOK · PATRIZIA PEPE FIRENZE

PENNYBLACK · PETIT BATEAU · PINKO · QTTW · STEFANEL · TOMMY HILFIGER TAILORED

You can buy **Klif gift cards**
at the information desk and on the website klif.pl

Klif Shopping Center, al. Zwycięstwa 256, Gdynia, Poland, tel.: +48 58 664 93 45, klif.pl

150 shops • free parking

▲ *INTERESTING FACT:*

RIDING THE WAVES
INTERNAL WAVES ARE CAUSED BY CLASHING MASSES OF WATER OF DIFFERENT DENSITY. THEY CAN STRETCH TO SEVERAL HUNDRED KILOMETRES AND RISE ABOVE 100 M. AT THE INTERNAL WAVE EXHIBIT, YOU CAN SEE HOW WATER CURRENTS AND TSUNAMI ARE CREATED.

3500 m² of exhibition area
—
above 200 interactive exhibits
—
unlimited visit time
—
passionate exhibition educators and a well-integrated, creative team
—
above 350,000 visitors a year
—
educational offer
—
special events for families

EXPERYMENT
SCIENCE CENTRE

IT IS AN EXTRAORDINARY LABORATORY FOR SMALL AND BIG AMATEUR EXPLORERS, WHERE THEY CAN TANGIBLY PERFORM EXPERIMENTS AND LEARN THE LAWS OF PHYSICS AND NATURE ON THEIR OWN. FOUR PERMANENT EXHIBITIONS, THE VIRTUAL WORLD OF LEONARDO DA VINCI INVENTIONS (WHICH USES THE AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY), AN EDUCATIONAL OFFER, THE EXPERYMENT ACADEMY AND TEMPORARY EXHIBITIONS ARE JUST A PART OF WHAT THE CENTRE IN GDYNIA HAS TO OFFER..

text Maja Banaszczyk **photos** Tomek Kamiński

The mission of the Centre is to popularize science. In order to do so, it aims to increase its visitors interest in phenomena happening in the world that surrounds us and arouse curiosity in both children and adults. The exhibition encourages everyone to interaction: to act, observe and ask questions. It is precisely such direct discovery of the mysteries of the world of physics and nature that has the biggest chance of awakening new passions and interests.

Four permanent exhibitions constitute the beating heart of EXPERYMENT: Hydroworld describes the power of water, Invisible Forces acquaint visitors with physics, Operation: Human explains how human body and senses work. The last exhibition, The Tree of Life, shows the coherence, beauty and fascinating solutions of nature.

The Virtual World of Leonardo da Vinci Inventions is an original exhibition that adopts the latest Augmented Reality technology. As a result, with the use of a mobile device, one can see and learn about the most important technological inventions of the famous Renaissance genius.

The fifth part of the permanent exhibition will be opened towards the end of 2016. Several new and interactive exhibits will deal with the issue of health. The topic of the new exhibition was chosen on the basis of opinions of guests visiting EXPERYMENT, most of whom considered health as the most interesting and anticipated subject.

▲ *AT EXPERYMENT SCIENCE CENTRE KIDS WILL LEARN BY PLAYING.*

◀ *EXPERYMENT IS ALSO A PLACE WHERE NUMEROUS FAMILY EVENTS ARE HELD.*

Through a combination of fun and learning, the new exhibition is to show that health means not only lack of conditions and diseases but also good disposition thanks to proper attention to one's physical, psychological and social aspects. Thanks to the use of technological innovations, mobile applications and anatomical models, the exhibits will faithfully reflect the phenomena that govern the sphere of health so that the interaction is attractive to guests of different age and helps them remember the message.

In 2015, the EXPERYMENT Science Centre was granted the prestigious Science Popularizer 2015 award, which confirms that its passion for knowledge sharing and revealing the secrets of contemporary science to everyone is appreciated. ↑48

▼ NORSK

EXPERYMENT OPPLÆRINGSSENTERET

DET ER EN UNIK EKSPERIMENTELL WORKSHOP FOR DE SMÅ OG STORE OPPDAGERE. HVER AMATØR KAN PÅ SIN EGEN HÅND UTFØRER EKSPERIMENTER OG LÆRE SEG OM LOVER AV FYSIKK OG NATUR. FIRE PERMANENTE UTSTILLINGER, VIRTUAL UTSTILLING AV LEONARDO DA VINCIS OPPFINNELSER (DEN BRUKER UTVIDET REALITET TEKNOLOGI), OPPLÆRINGSTILBUD, EXPERYMENT AKADEMI ELLER MIDLERTIDIGE UTSTILLINGER ER BARE EN DEL AV SENTERET I GDYNIA.

Senterets hovedmål er å popularisere vitenskap ved øking interesse for fenomener fra verden rundt oss, stimulering nysgjerrighet hos barn og voksne. Utstillingen oppfordrer til selv interaksjon: å handle, observere, stille spørsmål. Slike direkte oppdagelse av verdens hemmeligheter fra fysikk og natur områder mest sannsynlig kan stimulere til nye hobbyer og interesser.

EXPERYMENTs hjerte er sine fire permanente utstillinger: *Hydroswiat* (Hydroverden) som viser vannkraft, *Niewidoczne Sily* (Usynlige Krefter) fra fysikkområde, *Akcja:Czlowiek* (Operasjon: Menneske) som viser hvordan kropp og sinn virker. Den siste utstillingen, *Drzewo Zycia* (Livets Tre), nærmer sammenheng, skjønnhet og fascinerende løsninger av natur.

Virtual Utstilling av Leonardo Da Vincis Oppfinnelser er uvannlig fordi den bruker den moderne Augmented Reality teknologien. På grunn av dette, ved hjelp av mobilapparat, kan du kjenne og se på de viktigste oppfinnelsene av det berømte renesanse geniet.

På slutten av 2016 vil den femte del av den permanente utstillingen åpnet. Flere nye interaktive utstillinger gjelder helsemessige problemer. Tema av den nye utstillingen ble valgt basert på meningsmåling bland de gjestene som har besøkt EXPERYMENT. De fleste indikerte helse som det mest interessante og forventet problemet.

Ved å kombinere moro med læring, skal den nye utstillingen vise at helse ikke er bare mangel av sykdom, men også trivsel som resultat av omsorg på fysisk, psykisk eller sosial helse til hvert enkelt menneske. Stander gjennom bruk av teknologiske nyvinninger, mobile applikasjoner og anatomiske modeller skal gjenspeile fenomener fra helseområde slik at interaksjon skal være tiltrekkende for gjestene i alle aldre og melding blir huskes.

I 2015 EXPERYMENT Opplæringssenteret mottok den prestisjetunge Popularyzator Nauki 2015 prisen som bekrefter at lidenskap for å dele kunnskap og avdekke moderne vitenskaps mysterier på en måte som er tilgjengelig for alle er verdsatt. ↑48

▾ *CLOSING CEREMENONY AT ST. DOMINIC'S FAIR.*

▾ *UNIQUE ITEMS CAN BE FOUND IN THE STALLS OF ST. DOMINIC'S FAIR.*

THE ULTIMATE SHOPPER'S MAGNET

WITH 700 YEARS OF COLOURFUL HISTORY AND 7 MILLION VISITORS UNDER ITS BELT IS IT ANY WONDER THAT THE WORLD-RENOWN ANNUAL ST. DOMINIC'S ATTRACTS COUNTLESS VISITORS TO ITS STUNNING ASSORTMENT OF 1000 STALLS? THIS IS THE PERFECT SPOT FOR TREASURE HUNTERS TO BROWSE THROUGH LIMITLESS COLLECTIONS OF VINTAGE GOODIES TO THE TUNE OF THE SOUNDS OF SUMMER. SELFIE FANATICS AND PHOTO OPPORTUNITIES SEEKERS WILL FEEL RIGHT AT HOME IN THE MAZE OF BUSTLING STREETS OF THE HISTORIC MAIN TOWN IN GDAŃSK – THE FAIR'S EYE-CATCHINGLY BEAUTIFUL SETTING.

text Elwira Liegman **photo source** MTG

St. Dominic Fair's history goes back to 1260. That year Pope Alexander IV authorised the Dominican Order of Gdańsk to celebrate their founder by holding annual fairs on St. Dominic's Day. These fairs attracted merchants from across the medieval world with over 400 cogs calling at Gdańsk harbour, their cargo holds teeming with rarities and specialties such as French and Spanish wines, silk, jams, exotic herbs and spices, tinware, English cloth, amber, Czech glassware, Toruń gingerbread, Russian furs and many more. The fame of this event draws circus and theatre troupes, masters of acrobatics and jugglers from the entire region and beyond. The inaugural bell at noon used to announce the beginning of an entire day of vibrant trading and first-class entertainment.

Today's inaugural ceremony is no less spectacular. The beginning of St. Dominic's Fair is now marked by hundred beats of the world's largest (with a drumhead measuring 10 metres in diametre) and heaviest (at over 3 tonnes) drum. This deep vibrating sound unmistakably announces that merchants flocking to Gdańsk from Poland and beyond are now in charge of the city. The streets begin to teem with numerous colorful figures, with Crimson Rooster, the Fair's symbol, taking the centre stage. St. Dominic's Fair attracts millions of visitors every year. Of those, many come to Gdańsk to take part in this particular event, get carried away by its friendly, enchanting atmosphere that guarantees an unforgettable summer. There's always something going on at St. Dominic's Fair!

The astounding number of merchants' stalls is only matched by the variety of their offerings. Rare book dealers, artisans, artists, craftsmen – they're always there, ready for a bit of customary old-fashioned haggling. There's hardly anything that you won't be able to find at the Fair – you may choose from a variety that offers Baltic amber, African drums and, most importantly, all that is vintage. Items that are old, classy, mysterious, captivating, hipsterish, uncanny... did anyone just say practical? Nope. But that's really beside the point, isn't it?

St. Dominic's Fair is also about things somewhat less tangible. There's a wide variety of sensations to be experienced at the Fair – the diverse wealth of flavours and aromas invites to you to grab a taste of Gdańsk and Pomorskie . Why not eat some traditionally manufactured and prepared cheese, meat and pastries? Oh, and there's always the evergreen Polish specialties: *bigos*, pickled cucumbers, lard bread and the world famous *pierogi* (traditional Polish

▾ *OBSERVATION WHEEL IS A RECENT ATTRACTION AT ST. DOMINIC'S FAIR THAT ENJOYS GREAT POPULARITY.*

▴ *SOMETHING FOR THE SOUL - THEATRICAL STREET PARADE IS PART OF THE FAIR'S TRADITION.*

▸ *STALLS WITH REGIONAL FOOD AND SOUVENIRS ARE PACKED ALL OVER THE MAIN TOWN AND THE OLD TOWN IN GDAŃSK.*

dumplings) handmade by the finest Kashubian cooks. Those after more exotic cuisines won't be disappointed either – there's Italian pasta and olive oil, Spanish wine, Hungarian langos and Turkish delights to choose from.

Gdańsk warmly invites you to the 756th (!) edition of St. Dominic's Fair, taking place this summer from July 30 to August 21. Why not join us at the Fair for your perfect summer getaway? +48

▾ NORSK

MARKEDET I ST. DOMINIC DEN HANDLEGLADES PARADIS

MED 700 ÅRS FARGERIK HISTORIE OG 7 MILLIONER BESØKENDE ER DET IKKE RART AT DET VERDENSKJENTE ÅRLIGE MARKEDET ST. DOMINIC TILTREKKER SEG STORE MENGDER TURISTER TIL DET OVERVELDENDE TILBUDET PÅ TUSEN SALGSBODER. DETTE ER DET PERFEKTE STEDET Å GÅ PÅ SKATTEJAKT I DET ENORME UTVALGET AV GAMLE GODBITER, TIL LYDEN AV SOMMER. SELFIEFANATIKERE OG IVRIGE FOTOGRAFER VIL FØLE SEG HJEMME I DENNE LABYRINTEN AV TRAVLE GATER I GAMLEBYEN I GDAŃSK – MARKEDETS SLÅENDE VAKRE OMGIVELSER.

Historien til markedet St. Dominic går tilbake til året 1260. Det var året da pave Alexander IV ga dominikanerordenen i Gdańsk tillatelse til å feire grunnleggeren sin med å arrangere årlige markeder på St. Dominic-dagen. Disse markedene tiltrakk seg handelsfolk fra hele den middelalderske verden, med over 400 skip som la til i havnen i Gdańsk, fullastet med sjeldenheter og spesialiteter som franske og spanske viner, silke, syltetøy, eksotiske urter og krydder, tinnvarer, engelsk tøy, rav, tsjekkisk glass, pepperkaker fra Toruń, russiske pelser og mye mer. Arrangementet var viden kjent og trakk til seg sirkus- og teatertrupper, akrobater og gjøglere fra hele regionen og områder lenger bort. På slaget tolv annonserte åpningsklokken starten på en dag full av livlig handel og førsteklasses underholdning.

Dagens åpningsseremoni er ikke mindre spektakulær. Starten på St. Dominic-markedet markeres nå av hundre slag på verdens største (med et trommehode på 10 meter i diameter) og tyngste (over 3 tonn) tromme. Denne dype, vibrerende lyden kunngjør at kjøpmennene fra Polen og andre steder som samler seg i Gdańsk nå hersker over byen. Gatene begynner å vrimle av fargerike figurer, med den karmosinrøde hanen, symbolet for markedet, i sentrum. St. Dominic-markedet tiltrekker seg millioner av besøkende hvert år. Mange som kommer til Gdańsk spesielt for å delta på dette arrangementet blir forelsket i den varme og sjarmerende atmosfæren som gir løfter om en uforglemmelig sommer. Det er alltid noe som skjer på St. Dominic's Fair!

Det imponerende antallet salgsboder har en uendelighet av tilbud. Selgere av sjeldne bøker, kunstnere og håndverkere – de er alltid på plass, klare for en runde god, gammeldags pruting. Det finnes knapt en ting du ikke kan finne på dette markedet – du kan velge blant alt fra baltisk rav, afrikanske trommer, og viktigst av alt, antikviteter og ting av gammel årgang. Gjenstander som er gamle, stilige, mystiske, fascinerende, hippe, skumle ... var det noen som sa praktiske? Nei. Men det er ikke poenget, er det vel?

St. Dominic-markedet handler også om noe mindre håndfast. Sanseopplevelser av alle slag venter på deg her – en verden av ulike smaker og aromaer frister deg til å smake på en bit av Gdańsk og Pommern. Hvorfor ikke prøve tradisjonelt fremstilt og tilberedt ost, kjøtt og bakverk? Og så er det alltid den evig-grønne polske spesialiteten *bigos*, sylteagurk, smultbrød og *pierogi* (tradisjonelle polske melboller), håndlaget av de beste kasjubiske kokkene. De som heller vil ha mer eksotisk mat vil heller ikke bli skuffet. Her kan du velge mellom italiensk pasta og olivenolje, spansk vin, ungarsk langos og Turkish delights.

Gdańsk inviterer deg hjerteligst til den 756. (!) utgaven av St. Dominic-markedet, som finner sted denne sommeren fra 30. juli til 21. august. Hvorfor ikke bli med oss på den perfekte sommerutflukten til dette markedet? +48

SPRING *AND* SUMMER
AT STADION ENERGA GDANSK

ADMITTEDLY, STADION ENERGA GDANSK IS BUSTLING WITH LIFE ALL YEAR ROUND, BUT IT IS PRECISELY SPRING AND SUMMER THAT WITNESS THE BIGGEST NUMBER OF EVENTS MAKING USE OF THE WHOLE POTENTIAL OF THE PLACE AND ITS SURROUNDINGS. THE MULTIFUNCTIONAL STADIUM HAS BEEN OPEN TO ALL VISITORS SINCE 2012, THAT IS SINCE THE MATCHES OF UEFA EURO 2012.

text Karolina Janik
photo source Stadion Energa Gdańsk

▲ *STADION ENERGA ARE ALSO SPACIOUS CONFERENCE ROOMS.*

The Stadium is considered one of the most beautiful ones in Europe, or even in the whole world. Last year, nearly 53,000 people decided to pay a guided visit to the object, and more than 66,500 people used the attractions offered by FUN ARENA, the biggest entertainment centre in Pomerania located in the Stadium. The object receives awards and distinctions for its architecture and management in Poland and abroad. Guests from Scandinavia are among those who frequently use the comprehensive offer of the Stadium as regards conference rooms, VIP boxes and the FUN ARENA entertainment centre. Their choice is influenced by very affordable flights to Gdansk, the rich accommodation offer of the city and the comprehensive conference and recreation offer of Stadion Energa Gdansk.

Betting on novelties in the offer

The entertainment offer of Stadion Energa Gdansk is constantly developed. Movement Arena is the latest attraction in FUN ARENA. It is the biggest parkour zone in Poland, with decor inspired by the cult Super Mario game. FUN ARENA visitors can also enjoy electronic paintball – Zoltar Apokalipsa, escape rooms, a huge trampoline park and two types of go-karts, combustion engine or electric ones, available in the Pit Stop offer. After all the high jinks and excitement, everyone can take a rest at the T29 restaurant or the Racing Cafe. One can also book VIP boxes for the duration of matches and order catering to the box for instance in the form of live cooking. Moreover, the Stadium offers conference and training rooms for conventions, symposia and international events. During

LOTS OF FAMILY ENTERTAINMENT CAN BE FOUND HERE, ESPECIALLY IN THE SPRING/ SUMMER SEASON.

various events, their participants can enjoy a view over the field from Atom Club, the biggest conference room in northern Poland.

Spring and summer events

There are free rollerblading and running workshops organized by the Stadium from March to October. The classes are attended by guests from abroad, who communicate with their teachers in English.

The largest Children's Day fair in northern Poland is organized on 29 May in the Stadium area. It features trampolines, inflatables and team games, as well as many prize competitions and educational and sports meetings.

On 1 June, the Stadium organizes a friendly game between the Poland national football team and the team from the Netherlands. It will be the last match of the Poles before UEFA EURO 2016.

On 15 July, Stadion Energa Gdansk will host Music Power Explosion, a concert starred by Avicii, and the beginning of August means one of the biggest firework festivals in Europe. 7,000 fireworks will go off at the Stadium!

AMBER FEST, a huge beer festival, is held by the Stadium in mid-September. Visitors from various countries try local types of beer, as well as regional delicacies. Poland is famous for great food, and AMBER FEST is a perfect chance to try its best flavours! +48

Stadionet anses som en av de vakreste i Europa, eller i hele verden. I fjor besluttet nesten 53 000 mennesker å velge et besøk med en guide på objektet, og mer enn 66.500 mennesker brukte attraksjonene som tilbys av FUN ARENA, det største underholdningssenteret i Pommern region som ligger på stadionet. Objektet har mottat priser og utmerkelser for sin arkitektur og ledelse både i Polen og i utlandet. Gjester fra Skandinavia er blant dem som ofte bruker det omfattende tilbudet av Stadionet som konferanserom, VIP-bokser og FUN ARENA underholdningssenteret. Dette er påvirket av svært rimelige flybilletter til Gdansk, rikt tilbud på overnatting i byen og omfattende konferanse og rekreasjon tilbud på ENERGA Stadion i Gdansk.

Vi setter pris på nyheter i tilbudet

Tilbud på underholdning på ENERGA Stadion i Gdansk stadig utvikler seg. Movement Arena er den nyeste attraksjonen i FUN ARENA. Det er den største parkour sonen i Polen, med innredningen inspirert av kult Super Mario- spillet. FUN ARENA besøkende kan også nyte elektronisk paintball - Zoltar Apokalypse, rømningsrom (såkalt ESCAPE ROOMS), en stor trampoline park og to typer av go-karts, med forbrenningsmotor eller elektriske, tilgjengelige i Pit Stop sitt tilbudet. Etter alle spiller og lek, kan alle hvile på T29 restaurant eller Racing Cafe. Man kan også reservere VIP-bokser for kamper, og med catering som har for eksempel live cooking i sitt tilbud. Stadionet tilbyr konferanse- og kursrom for konferanser, symposier og internasjonale arrangementer, også. Deltakere nyte en utsikt over feltet fra Atom Club, det største konferanserommet i nordlige Polen.

Våren og sommeren hendelser

Fra mars til oktober ved siden av Stadionet blir gratis rulleskøyter og jogging workshops organisert. Gjester fra utlandet gjerne deltar i disse, de kommuniserer med sine lærere på engelsk.

Den største Barnas Dagen i det nordlige Polen skal bli organisert den 29. mai i stadionområdet. Det skal være trampoliner, hoppeslott og lagspill, samt flere konkurranser med priser, opplærinsmøter og idrettsstevner.

På Stadionet skal bli organisert en vennlig landskamp i fotball mellom Polen og Nederland landslag den 1.juni. Det skal være den siste kampen av polakkene før UEFA EURO 2016.

Den 15. juli vil ENERGA Stadion i Gdansk bli en vert for Music Power Explosion konsert med Avicii som hovedstjerne, og i begynnelsen av august for en av de største fyrverkeri festivaler i Europa. 7.000 fyrverkeri vil gå av på stadion!

AMBER FEST, en stor øl festival, organiseres på Stadionet i midten av september. Besøkende fra ulike land vil ha mulighet til å smake på lokale øltyper, samt regionale delikatesser. Polen er berømt for god mat, og AMBER FEST er en perfekt mulighet til å prøve sine beste smaker! +48

▾ NORSK

VÅR OG SOMMER PÅ ENERGA GDANSK STADION

ENERGA GDANSK STADION ER FULL AV LIV HELE ÅRET, MEN UNDER VÅR OG SOMMER ER DET STØRSTE ANTALL HENDELSER SOM BRUKER HELE POTENSIALET AV STEDET OG OMRÅDET. DET MULTIFUNKSJONELLE STADIONET HAR BLITT ÅPENT FOR ALLE BESØKENDE SIDEN 2012, DET VIL SI SIDEN KAMPENE UNDER UEFA EURO 2012.

THE STADIUM HOLDS THE BIGGEST CONCERTS IN THE REGION.

GDAŃSK, KORZENNA ST. 33/35 / +48 58 301 10 51 / WWW.NCK.ORG.PL

LOCATED IN AN OLD CHURCH, ST. JOHN'S CENTRE IS A SPECTACULAR CULTURAL VENUE.

CLOSER

TO CULTURE IN POMERANIA

THIRSTY FOR CULTURE IN GDANSK? YOU SHOULD DEFINITELY PLAN A VISIT TO THE BALTIC SEA CULTURAL CENTRE. FOR SPRING AND SUMMER, BSCC HAS PREPARED MANY ATTRACTIVE EVENTS TO TAKE PLACE IN GDANSK AND NEARBY.

text Sylwia Gutowska **photo source** BSCC

All those who seek creative ferment, enriching meetings, interesting exhibitions and broadly understood art in Tricity should know the institution. Music, theatre, film, literature? It is here that the most interesting events in the region take place. As a self-government cultural institution of the Pomeranian Voivodeship, BSCC popularizes and promotes culture and deals with cultural cooperation with other countries, especially Poland's neighbours from the Baltic region. Its activities aim to promote the idea of toleration and dialogue between cultures. If you decide to participate in events organized by BSCC, you will learn about issues important for the Pomeranian region, Europe and the whole world: national stereotypes, neighbourhood problems, the cultural roots of Pomerania, history and remembrance.

BSCC means not only events but also places: the seats of the institution, which are certainly worth a visit.

THE ST. JOHN'S CHURCH, WHICH ALSO FUNTIONS AS A TEMPLE, IS ONE OF THE MOST PRECIOUS MONUMENTS OF GDAŃSK.

Old Town Hall

Built in the 16th century, the Old Town Hall is unique as it is one of the few buildings in Gdansk that have survived after World War II. The old seat of the Council of Gdansk is one of the most precious monuments in the city. Its visitors can admire both its body, which is typical of the architecture of Gdansk and follows the Netherlandish Mannerism (it was designed by Anton van Obbergen), and its interior: from the hall with the oldest portal in the city through the beautiful stairs to the representative studies and rooms. There is a gallery and a bookshop on the ground floor, and a restaurant and a pub in the cellars.

St. John's Centre

Located in the building of one of the Gothic churches of the Main Town, St. John's Centre is a place where the centuries-old historical and cultural heritage of the city meets its modern artistic thought. It is a unique exhibition area and a concert hall, which hosts many music festivals, for example the Sounds of the North, the Festival of World Cultures "Window onto the World" or Aetus Humanus, as well as exhibitions and concerts, which become deeply embedded in one's memory thanks to the monumental surrounding of one of the oldest churches in Gdansk.

THE HEADQUARTER OF NCK, REINASSANCE OLD TOWN HALL IS OPEN FOR TOURISTS.

Sounds of North

The "Sounds of the North" Festival is one of the most highly valued and recognizable initiatives undertaken by the Baltic Sea Cultural Centre. Dedicated to folk music from Baltic region countries, the event has become an inherent part of the calendar of folk and world music festivals in this part of Europe. Its roots go back to the 70s, but only in the 90s did the festival gain its today's international form based on ambitious presentation of folk music as performed by contemporary artists, for whom history becomes a point of departure for artistic freedom and experiments and who create music on the verge of different genres: jazz, rock and electronic or contemporary music. Moreover, the audience of the Sounds of the North has a chance to take part in dancing, music, vocal or handicraft workshops, as well as in film screenings, theatrical performances, lectures and exhibitions. Currently, the Festival is organized every two years, and the next edition of the extraordinary music meetings will take place on 14-17 July in St. John's Centre in Gdansk.

www.dzwiekipolnocy.pl

Look! Polish Picturebook!

This year, the Baltic Sea Culture Centre will visit Latvia and Estonia, the reason for that being Polish picture books or, to be more precise, illustrations in Polish books, which have a long and glorious tradition in local editing. The event consists of exhibitions, lectures and workshops participated by illus-

trators themselves. They will all familiarize their guests with the best achievements of Polish illustration art, which portray books as uniform works consisting of both words and images. Visitors will see the most beautiful Polish books published from the 1950s to contemporary times. They will be shown to the audience in Riga in spring (22 April – 22 May) and to the audience in Tallinn in autumn (1-30 November) too.

You will learn about many other initiatives of the Baltic Sea Cultural Centre from the official website of BSCC and St. John's Centre. It is worth searching because everyone will certainly find something interesting for themselves especially in the spring and summer offer of BSCC. We guarantee that, thanks to participation in culture, your trip to Tricity will abound in precious and wonderful experiences. +48

▾ NORSK

NÆRMERE KULTUR I POMMERN REGIONEN

TØRST AV KULTUR I GDANSK? DA BØR DU ABSOLUTT PLANLEGGE ET BESØK PÅ ØSTERSJØEN KULTURSENTERET. TIL VÅREN OG SOMMEREN HAR ØK FORBEREDT MANGE ATTRAKTIVE ARRANGEMENTER BÅDE I GDANSK OG I NÆRHETEN AV BYEN.

Alle de som søker kreative gjære, berikende møter, interessante utstillinger og vidt forstått kunst i Tricity bør kjenne denne institusjonen. Musikk, teater, film, litteratur? Her organiseres de mest interessante hendelsene i regionen. Som en selvstyret kulturinstitusjon i Pommern regionen, er å fremme kultur og kultursamarbeid med andre land, særlig Polens naboene fra Baltikum området, ØKs hovedvirksomhet. Senterets virksomhet tar sikte på å fremme ideen om toleranse og dialog mellom kulturer. Hvis du bestemmer deg å delta på arrangementer på ØK, vil du lære deg om saker som er viktige for Pomeranian regionen, Europa og hele verden: nasjonale stereotypier, nabolagsproblemer, kulturelle rot av Pommern, historie og minner. ØK betyr ikke bare hendelser, men steder, også - institusjoner som er absolutt verdt et besøk.

Gamlebyens Rådhus

Bygd i det 16. århundre, er Gamlebyens Rådhus unikt fordi det er en av de bygningene i Gdansk som ble savnet etter andre verdenskrig. Det gamle hovedsetet av Gamlebyens Råd er en av de mest verdifulle severdighetene i byen. Sine besøkende skal beundre både blokken, som er typisk for arkitekturen i Gdansk og er beholdet i Nederlandsk manierism stil (dette ble designet av Anton van Obbergen), og interiøret: fra hallen med den eldste portalen i byen gjennom de vakre trappene til de representative studiene og rommene. På den første etasjen finnes galleriet og bokhandelen, og restauranten og pubben i kjelleren.

St. John Senteret

Ligget i byggingen av en av de gotiske kirkene i Hovedbyen, er St. John Senteret et sted hvor den gamle historiske og kulturelle arven av byen møtes den moderne kunstneriske tanken. Det er et unikt utstillingsområde og en konsertsal, hvor flere musikkfestivaler, for eksempel 'Lyder av Nord' Festivalen, Verdenskulturer Festivalen Vindu mot Verden eller Actus Humanus blir organisert, samt utstillinger og konserter. Følelser blir enda dypere gjennom det monumentale området rundt av en av de eldste kirkene i Gdansk.

Lyder av Nord

En av de mest høyt verdsatte og gjenkjennelige initiativene organisert av Østersjøen Kultursenteret er Lyder av Nord Festivalen. Dedikert til folkemusikk fra baltiske land, har arrangementet blitt en integrert del av kalenderen av folk og world musikkfestivaler i denne delen av Europa. Røttene går tilbake til 70-tallet, men det var 90-tallet da fikk festivalen sitt dagens internasjonalt skjema basert på ambisiøs presentasjon av folkemusikk. Den blir utføres av samtidskunstnere, for hvem historien blir et utgangspunkt for kunstnerisk frihet og eksperimenter, og som lager musikk på randen av forskjellige musikksjangere: jazz, rock, og elektronisk eller samtidsmusikk. Publikum av Lyder av Nord Festivalen har mulighet til å ta del i dans, musikk, vokal eller håndverk workshops, samt i filmvisninger, teaterforestillinger, foredrag og utstillinger. Foreløpig blir Festivalen arrangeres annethvert år, og neste utgave av denne ekstraordinære musikkmøtene foregår fra den 14 til den 17 juli i St. John Senteret i Gdansk.
www.dzwiekipolnocy.pl

Se! Polsk Bildebok!

Dette året skal Østersjøen Kultursenteret besøke Latvia og Estland. Årsaken til det er polske bildebøker eller, for å være mer presis, illustrasjoner i polske bøker, som har en lang og ærerik tradisjon i lokal redaktørstilling. Arrangementet består av utstillinger, foredrag og workshops med illustratører. De beste oppnåelsene av det polske illustrasjone kunsten, som presenterer bøk som helhet bestått av både ord og bilder, blir framført. Besøkende vil kjenne de vakreste polske bøkene utgitt fra 1950 til moderne tider. De vil bli forevist publikum i Riga (22 april – 22 mai), og publikum i Tallinn i høst (1 til 30 november), også.

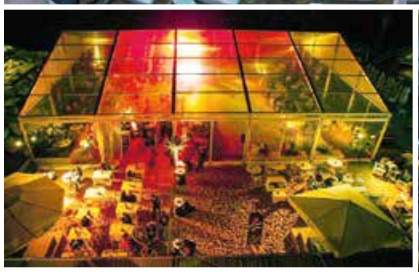
Opplysninger om flere andre arrangementer i Østersjøen Kultursenteret finner seg på den offisielle ØK og St. John Senterets nettsiden. Det er verdt å søke fordi alle vil sikkert finne noe interessant på ØK sitt tilbud, spesielt i løpet av våren og sommeren. Vi garanterer at på grunn av deltakelse i kultur skal Deres besøk i Tricity beriker om edle og fantastiske opplevelser. +48

▸ *SOUNDS OF THE NORTH IS ONE OF THE MOST IMPORTANT FOLK AND WORLD MUSIC FESTIVALS IN THE REGION.*

CENTRUM ART & BUSINESS

ZATOKA SZTUKI

620 M² OF SPACE ▪ 2 BIG EVENT HALL ▪ 2 SMALLER TRAINING HALLS ▪ 6000 M² OF BEACH
▪ MILIONS OF SATISFIED CUSTOMERS ▪ 1 AMAZING VIEW



ZATOKA SZTUKI

ART & BUSINESS CENTER
BUSINESS & EVENTS

+48 691 875 546
n.wisniewska@zatokasztuki.pl

www.zatokasztuki.pl

PRIVATE MEETINGS & PARTIES ▪ BUSINESS EVENTS ▪ CONCERTS ▪ CONFERENCESS & TRAININGS
EXHIBITIONS & BANQUETS ▪ FASHION SHOWS ▪ INTEGRATION EVENTS ▪ MARKETING CAMPAIGNS

WHERE THE **PARTY** *NEVER* **STOPS**

THE END OF SUMMER DOES NOT MEAN THAT THE INTENSE ATMOSPHERE OF SOPOT WILL BEGIN TO COOL DOWN. SINCE THE END OF OCTOBER, IT CHANGES FROM A RESORT CITY INTO TRICITY'S PARTY AND MUSIC RETREAT. THERE IS NO SHORT OF CULTURAL EVENTS, EITHER.

text Sylwia Gutowska

PHOTO: ARTUR RAWICZ / MFK.COM.PL

THOSE WANTING TO SIP A GLASS OF WINE LISTENING TO LIVE MUSIC CAN CHOOSE FROM CLIMATIC JAZZ CLUBS.

THOSE IN NEED OF SHOWING THEIR DANCING MOVES, AND THOSE CRAVING ALL SORTS OF PARTY EXPERIENCE KNOW TOO WELL WHERE TO HEAD DURING THE WEEKEND. BOHATERÓW MONTE CASINO, THE FAMOUS PEDESTRIAN STREET IN SOPOT, TRANSFORMS INTO THE NIGHTLIFE CENTRE FOR ALL SORTS OF ENTERTAINMENT SEEKERS. FROM HOUSE BEATS, THROUGH CLASSIC DISCO, TO GLAMOUR AND MORE SOPHISTICATED TUNES, TO JAZZ AND LIVE CONCERTS. THERE IS PLENTY FOR EVERYONE.

Those in need of showing their dancing moves, and those craving all sorts of party experience know too well where to head during the weekend. Bohaterów Monte Casino, the famous pedestrian street in Sopot, transforms into the nightlife centre for all sorts of entertainment seekers. From house beats, through classic disco, to glamour and more sophisticated tunes, to jazz and live concerts. There is plenty for everyone.

Before you get ready for the party, it is good to grab a snack. It is a well-known fact that Sopot is famous for its wide range of eating places – from lunch bars to elegant restaurants. Then, you can hit the dance floor. Again, the possibilities are virtually limitless. Do you wish to dance to live music? Visit Galeria 63. Those preferring conventional disco will not be disappointed, as "Monciak" and surrounding streets

ELECTRO MUSIC AMATEURS CAN IMMERSE THEMSELVES IN A DENSE NET OF HIP CLUBS ALL AROUND THE TOWN.

PHOTO SOURCE: PTB

▾ *PLACES LIKE SPATIF ENSURE AN ADVENTUROUS NIGHT WITH A BOHEMIAN HINT. THE LEGENDARY PUB THROWS SPONTANEOUS DANCING PARTIES AT THE WEEKENDS.*

offer plenty of clubs with colourful cocktails and great music. Make sure to visit Mewa Towarzyska that, despite not being spacious, each week attracts crowds of cheering party goers. You can dance your feet off to music ranging from r'n'b, to hip-hop and classic hits straight out of old-school discos.

Speaking of discos, when you are in Sopot you just cannot miss out on the legendary SPATiF. For half a century this place has been a jumble of artists in every sense of the word. Fun and games guaranteed. The same can be said about Wtedy located at Kościuszki street, near the railway station. Dedicated to the locals, it quickly gained recognition among a wide variety of minglers. It is a place for more mature people, around 30 years old (the lower age limit is 24), who look forward to letting their hair down for the weekend.

Electro and alternative music aficionados should stray to the seaside park near the Grand Hotel, to Sfinks 700. It is a legendary place whose artistic director for the last couple of years has been the famous jazz pianist Leszek Możdżer. It is a place full of concerts and events with world-famous DJ-s. Something more chilled out? One of the places where you will hear live jazz music is the Yellow Jazz Club located at the Spa Square. Each year in October, Sopot is host of the Sopot Jazz Festival. Concertgoers should check the events in ERGO Arena that is located on the border of Gdańsk and Sopot. And what is the best way to end a party? Maybe with a Spanish snack in the Tapas pub? There are plenty of possibilities to explore, you will have to find out what best suits your needs. +48

3city.tv

FOR SOME, WEEKEND MEANS RELAXING AFTER THE WEEKLY WORK MARATHON, FOR OTHERS, IT IS AN OPPORTUNITY TO LET GO OF STRESS AMONG FRIENDS, AND TO THE SOUND OF GOOD MUSIC. FOR THOSE IN NEED OF MORE THRILLING EXPERIENCES, A GUIDE TO TOP CLUBS OF TRICITY HAS BEEN CREATED. 3CITY TV ALLOWS YOU TO TAKE A PEEK INSIDE THE CLUBS THAT ARE WORTH CHECKING OUT, AND PLAN AN UNFORGETTABLE NIGHT. CHECK OUT THE VIDEO FOOTAGE, AND THE EVENTS CALENDAR, AND YOU ARE BOUND TO COME ACROSS A PLACE THAT WILL GUARANTEE YOU AN MEMORABLE EXPERIENCE. 3CITY TV WILL ALSO INTRODUCE MULTICLUB CARDS THAT WILL ALLOW FREE ENTRANCE TO CLUBS, WILL SERVE AS CLUB CARDS, AS WELL AS PAYMENT METHOD.

▾ NORSK

DER HVOR FESTEN STOPPER ALDRI

I SOPOT ER DET ALLTID LIV OG RØRE. HVER KVELD FORVANDLER BYEN SEG FRA ET STILIG FERIESTED TIL TRIPPELBYENS FEST- OG MUSIKKSENTRUM. DET ER INGEN MANGEL PÅ KULTURARRANGEMENTER, HELLER.

De som har lyst til å vise frem dansetrinnene sine og de som elsker å feste vet godt hvor turen går i helgen. Bohaterów Monte Casino, den berømte gågata i Sopot, er nattelivets sentrum for alle som er på jakt etter underholdning. Alt fra house til klassisk disko, glamour og mer sofistikert musikk, jazz og konserter. Her er det noe for alle.

Før du gjør deg klar til fest, er det lurt å ta seg en matbit. Det er en kjent sak at Sopot er berømt for sine mange spisesteder – fra lunsjbarer til elegante restauranter. Og etterpå kan du kaste deg ut på dansegulvet. Også da er mulighetene nærmest uendelige. Har du lyst til å danse til levende musikk? Gå til Galeria 63. De som foretrekker vanlig disko vil heller ikke bli skuffet, for "Monciak" og gatene i nærheten har massevis av klubber som serverer fargerike cocktailer og herlig musikk. Husk å besøke Mewa Towarzyska som tiltrekker seg horder av glade festløver hver helg, selv om stedet ikke er stort. Du kan danse til du stuper til all slags musikk, fra r'n'b til hip-hop og klassiske hits fra diskoens storhetstid.

Apropos disko: Når du er i Sopot må du ikke gå glipp av den legendariske SPATiF. I et halvt århundre har dette vært tumleplassen til kunstnere i alle ordets betydninger. Lek og moro garanteres. Det samme kan sies om "Wtedy" i Kościuszki-gaten, nær jernbanestasjonen. Et utested for lokalbefolkningen som raskt ble populært blant mange slags folk. Dette er et sted for voksne folk i 30-årsalderen (aldersgrensen er 24) som har lyst å slippe seg løs i helgen.

Tilhengere av elektronisk og alternativ musikk bør ta turen til parken ved kysten nær Grand Hotel, til Sfinks 700. Det er et legendarisk sted som de siste par årene har vært under kunstnerisk ledelse av den berømte jazzpianisten Leszek Możdżer. Her er det konserter og arrangementer med verdenskjente DJ-er. Eller ser du etter noe mer avslappet? Et av stedene du kan høre levende jazz er Yellow Jazz Club ved Spa Square. Hvert år, i oktober, er Sopot vert for Sopot Jazz Festival. Konsertgjengere bør undersøke hva som foregår på ERGO Arena på grensen mellom Gdańsk og Sopot. Og hva er den beste måten å avslutte festen på? Kanskje med spanske småretter i Tapas pub? Det er mange muligheter å utforske, så du må bare finne ut hva som passer best for deg. +48

PHOTO SOURCE: PTB

HOTEL ★★★★
NADMORSKI

www.nadmorski.pl

BALTIC COLLAGEN®

Need some relaxation after a tough work week?

Enjoy
Baltic Collagen®
treatments
and physio massages

GENESIS
INSTYTUT

Everything that is necessary for a healthy, active lifestyle in one place.

- **BIO-COSMETICS**
  Baltic Collagen® treatments
- **TRAINING**
  With a professional physiotherapist
- **PHYSIOTHERAPY**
  Massages and biological regeneration
- **DIET**
  Dietary consultations and catering

STAY POSITIVE
included in room price:

- Car park
- Premium TV & VOD
- Free Wi-Fi
- In-room safe
- Homemade products at breakfast
- Hotel gym 24/7

Moreover:

- Located next to the beach
- Quick access from airport
- Hotel taxis
- Recreational and sporting areas
- Diverse cuisine
- Warm night menu

GDYNIA, EJSMONDA 2 T: (+48) 58-667-77-77 GENESIS@NADMORSKI.PL WWW.INSTYTUTGENESIS.PL

CULTURE THRIVE ON INVESTMENT SPREE

TOURISTS FROM ALL OVER THE WORLD FLOCK TO POMORSKIE IN GREATER AND GREATER NUMBERS. NOT MANY PEOPLE HAD EXPECTED DOUBLING OF TOURIST TRAFFIC IN LESS THAN TWO YEARS. IT IS NOT SURPRISING, THEREFORE, THAT THE REGION AS WELL AS ITS CITIES INVEST IN PROMOTIONAL CAMPAIGNS. THEY ALSO SPEND SIGNIFICANT SUMS OF MONEY TO RAISE THEIR ATTRACTIVENESS.

text Łukasz Tamkun

PHOTOS: MATEO PIAZZA (3), DOMINIK SADOWSKI (1)

▲◥ *OPENED IN 2014, GDAŃSK SHAKESPEARE THEATRE IS DESIGNED LIKE A REAL ENGLISH RENAISSANCE THEATRE WITH AN OPENING ROOFTOP.*

▲▶ *THE GDAŃSK SHAKESPEARE THEATRE IS AN ARCHITECTURAL MARVEL REACHING BACK TO 17TH CENTURY GDAŃSK.*

In 2011 Pomorskie was visited by 3.9 million people. In the following year this number increased to 6.6 million. As a response, Gdańsk and Gdynia have expended considerable investment effort in order to handle this massive wave of tourists. In 2014, some key investments are going to be put into operation: the European Solidarity Center and Gdańsk Shakespeare Theatre are on their way. Next, there are two more: Gdynia Emigration Museum and WWII Museum. These have a chance not only to become symbols of the two cities, but also part of identity of local population.

Gdańsk Shakespeare Theatre

This facility is design to remind that modern theatre was born in Gdańsk. This tradition that might as well be an object of envy of more than one European capital has, for the past few decades, gathered some dust. The agenda behind the Theatre's foundation is to restore our theatre's rightful place.

The location was not chosen by random. At the turn of 16th and 17th centuries rich and modern Gdańsk was one of the most "Shakespearean" cities of Europe. It was often host to English acting troupes with most contemporary repertoire. Gdańsk was the first city in Poland to build a public theatre in 1610, only 11 years after the most famous English theatre, The Globe. Its architectural style resembled the characteristics of Elizabethan theatres and its stage was at the same time a school of swordsmanship. Shakespeare's plays were staged there during his lifetime, making it at this time probably the first theatre to do so outside of England. These traditions were the inspiration for the new, monumental construction.

The building, designed by Renato Rizzi, houses two stages: Italian and English. Several innovations, such as revolving auditorium or opened roof allowed to make three stages into one: Italian, English, and central – Arena. Their shape may surprise the amateurs of modern theatre, since they have been adapted to provide for the most faithful reproduction of both Elizabethan theatre as well as commedia dell'arte. The Italian, or box stage is separated from the audience

▾ *GUESTS OF ESC CAN SHARE THEIR REFLECTIONS ON SOLIDARITY ON SMALL PIECES OF PAPER COVERING THE WALL OF THE FINAL EXHIBITION ROOM.*

▴ *APART FROM THE MUSEUM PART, THE INTERIORS OF THE EUROPEAN SOLIDARITY CENTRE HOST CONFERENCES, FESTIVALS AND MEETINGS.*

by a curtain and a ramp, while the English stage is a covered amphitheatre. A fact worth mentioning: it is going to be the first dramatic theatre in Poland since WWII that will have been built from scratch – the theatre is due to be opened in September 2014.

European Solidarity Centre

Another modern institution with tradition and heritage in its background is the building of the European Solidarity Centre. The organization has been founded in order to spread the ideals of freedom, retain memory of the "Solidarity" movement and tragic events that unfolded at Gdańsk Shipyard. Strikes that had in the end broken the communist nomenklatura and initiated the process of decay of the Easter Block are a significant contribution of Gdańsk into world history. Those events have the face of a living symbol of Gdańsk, Lech Wałęsa, as well as countless thousands of anonymous shipyard workers. Their tales will be told in the ESC,

where a permanent exhibition devoted to the modern history events will be staged. Different forms of expression are going to await for the visitors, since ESC is not only the building. It includes numerous initiatives: concerts, lectures, happenings, workshops, cultural events, exhibitions and such. The Centre also joins the current discourse by asking questions about the presence of the principles of "Solidarity" and means of achieving them now and in the future.

Like the Theatre, the localization of ESC is also symbolic – next to the Monument of the Fallen Shipyard Workers of 1970 and the historic main gate of the Gdańsk Shipyard. Although most of the area does not belong the shipyard anymore, it has preserved its unique, post-industrial character. In all that, there is the new ESC building. Ambivalent in its design for many – plain shocking, this building has become one of the symbols of Gdańsk even before its opening and a subject of heated debate.

The monumental building is covered with weathering steel with a protective layer that resembles rusted steel, making the ESC building look like a hull of an enormous ship. Its raw design is both an attempt to evoke the history of the Shipyard as well as part of the postindustrial area development plan which includes the Young City Gdańsk area.

▾ *THE LOCATION OF ESC IS SYMBOLIC. IT STANDS NEXT TO THREE CROSSES MONUMENT WHICH COMMEMORATES THE DECEMBER'70 EVENTS.*

PHOTOS: MATEO PIAZZA, GRZEGORZ MEHRING / ARCHIWUM ECS

REFRESH THE WAY YOU TRAVEL

When it comes to vacation travel, Courtyard by Marriott Gdynia Waterfront offers a refreshing way to unwind. Book your stay at the new hotel located in the heart of Gdynia and enjoy spectacular sea view and friendly atmosphere.

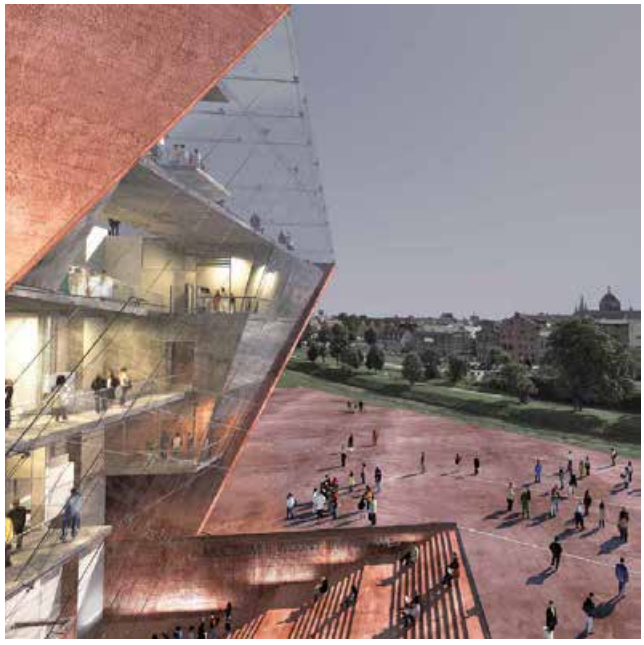
BEST RATES GUARANTEE AT:

reservation@courtyardgdynia.com
+48 58 743 07 00

COURTYARD BY MARRIOTT®
GDYNIA WATERFRONT

Jerzego Waszyngtona 19
81-342 Gdynia
+48 58 743 07 00
hotel@courtyardgdynia.com
marriott.com/GDNCY
courtyardgdynia.pl

COURTYARD®
Marriott
GDYNIA WATERFRONT



A VISUALISATION OF MUSEUM OF THE SECOND WORLD WAR WHICH IS TO OPEN IN 2016.

Changes are coming

Infrastructural investments in the recent years not only have rapidly grown, but also have become extremely spectacular. All for the sake of competitiveness and being more and more attractive to tourists. What we have been observing during the past few years will affect regional economy and image of the cities. It will also have an impact on architecture and our identity. Those investments are not only meant to generate income but also, what is equally important, to serve as strong argument of Pomorskie in the challenge that is a distinct image of the region. +48

NORSK

KULTURBLOMSTRING OG STORE INVESTERINGER

HVOR KAN DU SMAKE PÅ DE BESTE POLSKE RETTER? INNE PÅ JUGENDSTILT REZYDENT HOTELL ER DET EN HERLIG PASJAMI RESTAURANT, HVOR TRADISJONELLE POLSKE RETTER KOMBINERES MED DET MODERNE KJØKKEN.

Flere og flere turister kommer fra ulike deler av verden til Pommern. Det var ikke mange som forventet en dobling i turisttrafikken på mindre enn to år. Derfor er det heller ikke overraskende at regionen og byene her investerer i markedsføringskampanjer. De bruker også store summer på å bli mer attraktive som turistmål.

Gdańsk Shakespeare Theatre

Dette bygget skal minne om at det moderne teatret oppstod i Gdańsk. Denne tradisjonen, som mang en europeisk hovedstad kan misunne oss, har samlet litt støv de siste tiårene. Målet til teaterstiftelsen er at teatret vårt igjen skal få sin rettmessige plass.

Plasseringen av teatret er ikke tilfeldig. På slutten av 1500- og 1600-tallet var det velstående og moderne Gdańsk en av Europas mest "Shakespearske" byer. Den var ofte vertskap for engelske teatertrupper med et moderne repertoar. Gdańsk var den første byen i Polen som bygget et offentlig teater, i 1610, bare 11 år etter oppførelsen av det mest berømte engelske teatret, The Globe. Teatrets arkitektoniske stil minnet om de elisabetanske teatrene og scenen fungerte samtidig som en skole for fekt-ekunst. Shakespeares skuespill ble oppført der i hans levetid, antakelig det første teatret utenfor England som spilte stykkene hans. Disse tradisjonene var inspirasjonskilden til det nye, monumentale praktbygget.

Bygningen, som er tegnet av Renato Rizzi, har to scener: en italiensk og en engelsk. Flere nyvinninger, som et roterende auditorium og åpent tak gjorde at tre scener kunne slås sammen til én: den italienske, den engelske og en hovedarena. Formen på scenene kan virke overraskende på dagens teaterpublikum, for scenene er tilrettelagt for å kunne gjenskape både elisabetansk teater og commedia dell'arte. Den italienske scenen, eller boksscenen, er skilt fra publikum ved hjelp av et sceneteppe og en plattform, mens den engelske scenen er et tildekket amfiteater. Det er også verdt å merke seg at dette er det første dramateatret i Polen som er bygget fra grunnen av siden 2. verdenskrig. Teatret åpnet i september 2014.

Det europeiske solidaritetssenteret

En annen moderne, men tradisjonsrik institusjon er bygningen som huser det europeiske solidaritetssenteret. Organisasjonen ble grunnlagt for å spre frihetsidealene og for å minnes "solidaritetsbevegelsen" og de tragiske hendelsene som fant sted ved skipsverftet i Gdańsk. Streikene som førte til slutten på den kommunistiske nomenklatura, og som var starten på østblokkens fall, er et av Gdańsks viktige bidrag til verdenshistorien. Disse hendelsene ble ledet av et levende symbol på Gdańsk, Lech Walesa, samt tusenvis av anonyme skipsverftarbeidere. Deres historier blir fortalt i solidaritetssenteret, der en permanent utstilling fremstiller den moderne historien. Senteret er ikke bare selve bygningen. Her kan du oppleve besøkende kan oppleve konserter, forelesninger, arrangementer, workshops, kulturtilstelninger og utstillinger. Senteret bidrar også i dagens samfunnsdebatt ved å stille spørsmål rundt solidaritetsprinsippene og hvordan de kan oppnås nå og i fremtiden. På samme måte som teateret er plasseringen av senteret også symbolsk – ved siden av monumentet over de falne skipsverftarbeiderne fra 1970 og den historiske hovedporten ved Gdańsk skipsverft. Selv om det meste av området ikke lenger tilhører skipsverftet, har det beholdt sin unike, postindustrielle karakter. Midt i dette kommer den nye senterbygningen. Det er ulike meninger om utformingen av senteret, som kan oppfattes som direkte sjokkerende. Bygningen ble et symbol på Gdańsk allerede før åpningen, og den er gjenstand for heftig debatt.

Denne praktbygningen er dekket av rusttregt stål med et beskyttende lag som ligner på rustet stål, noe som gjør at senteret ser ut som skroget på et enormt skip. Denne rå utformingen er både en påminnelse om skipsverftets historie og en del av den postindustrielle byutviklingsplanen som omfatter den nye delen av Gdańsk.

Endringer i vente

Investeringer i infrastruktur de siste årene har ikke bare økt raskt, men de har også blitt ekstremt spektakulære. Dette skyldes ønsket om å bli mer konkurransedyktig og attraktiv for turister. Det vi har sett de siste årene vil påvirke den regional økonomien og byenes omdømme. Det vil også påvirke arkitektur og identitet. Disse investeringene skal ikke bare generere inntekter. Vel så viktig er det at de skal bidra til omdømmebyggingen til regionen Pommern. +48

PHOTO: WWII MUZEUM PRESS MATERIALS

INTERNATIONAL TRANSPORT & LOGISTICS ®

OMEGA Pilzno

GODAWSKI & GODAWSKI

LOGISTICS OPERATOR

LAND TRANSPORT

25

YEARS OF EXPERIENCE

700

TRUCKS

70 000 M²

WAREHOUSE SPACE

LOGISTICS PARK

SEA TRANSPORT

GRUPA OMEGA PILZNO
Ul. Kraszewskiego 44, 39-220 Pilzno, Poland
Tel. (+48 14) 670 71 24, (+48 14) 672 20 23
Fax.: (+48 14) 672 19 94
e-mail: info@omega-pilzno.com.pl
www.omega-pilzno.com.pl

Logistics Park
Tel. +48 14 646 73 21, +48 795 511 721
info@omega-pilzno-logistyka.pl

Customs and port service
Tel. +48 58 621 36 85
kontenery@omega-pilzno.com.pl

Tanker department
Tel. +48 512 879 419
tankers.manager@omega-pilzno.com.pl

BRANDS THAT HAVE BUILT POMORSKIE'S BRAND

LPP, A RETAILING COMPANY WHICH HOLDS 6 BRANDS IS BASED IN GDAŃSK.

BRANDS AND EVEN ENTIRE INDUSTRIES ARE A KEY INGREDIENT TO DECIPHERING CITIES AND AREAS WHERE THEY ARE LOCATED. OVER THE LAST DECADES POMORSKIE HAS MANAGED TO DEVELOP ITS OWN UNIQUE BUSINESS THAT IS PIVOTAL TO REGION'S IDENTITY AND SYNONYMOUS WITH SUCCESS – IN SOME CASES ON A EUROPEAN OR EVEN GLOBAL SCALE. LET US TAKE A LOOK AT WHAT BRANDS HAVE MADE THE MODERN POMORSKIE.

text Piotr Andrzejewski

One of the most striking examples is LPP. Being one of the region's largest apparel retailers it boasts of a portfolio of brands that include Reserved, CroppTown, House, Sinsay and Mohito. These offer apparel to fashion-conscious customers of all ages: CroppTown, House and Sinsay are LPP's youth-focused brands, Mohito has an upmarket and an exclusive touch whilst Reserved has been the company's first brand and offers apparel for customers from every age group. What made LPP one of the most profitable companies in Poland was their perseverance in building their own unique

PHOTO: LPP PRESS MATERIALS

MERA
SPA HOTEL

YOUR PLACE
IN SOPOT AT THE BALTIC RIVIERA...

35 TREATMENT ROOMS • 145 HOTEL ROOMS • PANORAMA POOL ON THE ROOF • 2 RESTAURANTS

POLAND, SOPOT, UL. BITWY POD PŁOWCAMI 59, PHONE: +48 58 766 60 00, INFO@MERASPAHOTEL.PL

www.meraspahotel.pl

▲ *THE LOTOS OIL RAFINERY IN GDAŃSK-RUDNIKI IS THE BIGGEST COMPANY IN THE REGION.*

identity and brands and a steady expansion abroad – LPP's collections made a dedicated customer base in 10 countries. Their entire range of apparel is designed locally by a team of Poland's top-league designers at the company's headquarters in Dolne Miasto district just outside the historical centre of Gdańsk.

Sticking close to clothing branch, two brands of Pomorskie to take particular notice of are Batycki and Gino Rossi. Both produce outstanding leather ware. The latter company is renowned for their quality designer shoes – they are actually Poland's biggest shoe manufacturer with showrooms across the entire country and beyond. Gino Rossi took its name after one of the managers and cofounders. The idea was to supply quality shoes at an affordable price to customers still desperately in need for designer products after the greyish communist era. Having an Italian onboard ensured the highest industry standards in terms of quality, design and marketing have been strictly adhered to. Batycki presents slightly different story. It is a company about a decade younger than Gino Rossi, therefore a product of a somewhat different era and economic environment. With competition rife amongst most manufacturers, Batycki set about focusing on high-quality upmarket merchandise whilst still retaining a price advantage over competitors, mostly from western countries. As a consequence, despite its relatively young age, Batycki has already built a strong international reputation for their designer handbags that have not been left unnoticed by insiders of the fashion industry in London and New York. Company is both cosmopolitan and regional as one of favourite gems used in Batycki's collection is amber. Therefore you can find the unique Baltic fossil embedded in a broad line vanity bags, wallets, briefcases or etuis.

LET US JUST RECAPITULATE HERE – POMORSKIE'S BRANDS ARE BUILDING THE REGION'S COMMENDABLE REPUTATION, BUT ALSO, THE REGION HAS BECOME A PRAISEWORTHY BRAND ITSELF, A FACTOR THAT HELPS NOVEL COMPANIES THAT INCESSANTLY AND OPTIMISTICALLY CONTINUE TO SPRING UP.

Classy and desirable as Pomorskie's fashion brands may be, it would not do justice to the region to restrict ourselves to apparel. A visit to one of the numerous shopping centres of Pomorskie, be it Riviera and Klif in Gdynia, Galeria Bałtycka, Alfa Centrum, Galeria Manhattan, Madison or Fashion House Outlet in Gdańsk, is a brilliant opportunity to take a closer look at the range of products by Pomorskie's brands of offer. AA Cosmetics by Oceanic or Ziaja are two major brands of beauty products founded in the Pomorskie region. Both focus on hypoallergenic cosmetics manufactured in a sustainable way from natural resources. They offer a wide range of products perfect for practically every type of skin imaginable. It is not a female only business since both companies have extensive line of products designed with men's beauty needs in mind.

Brands outlined above are just but examples from the vibrant and diverse economic region of Pomorskie. All represent the consumer field. However, Pomorskie has strong brands that shape the identity of the region and even the entire country in other areas too. To list just a few: wp.pl – Poland's first web portal, LOTOS – petroleum and chemical company, or a portfolio of companies of Sopot's Prokom Investment including IT giant Prokom (now a part of Asseco Group), real estate developer Polnord or Poland's biggest biotechnological company and one of the world largest insuline manufacturer, Bioton. The list could go on and on. Let us just recapitulate here – Pomorskie's brands are building the region's commendable reputation, but also, the region has become a praiseworthy brand itself, a factor that helps novel companies that incessantly and optimistically continue to spring up. +48

PHOTO: WOJCIECH JAKUBOWSKI / FOTOKOMBINAT

DREAM CLUB

THE MOST
EXCLUSIVE CLUB
IN 3CITY

RESERVATION: + 48 605 500 800

SOPOT, BOHATERÓW MONTE CASSINO 53 (CROOKED HOUSE)

▲◥ *OCEANIC, THE PRODUCER OF AA COSMETICS HAS GOT ITS FACTORY IN TRĄBKI MALE NEAR GDAŃSK.*

▼ NORSK

MERKEVARER SOM HAR BYGGET POMMERNS OMDØMME

MERKEVARER OG HELE INDUSTRIER KAN VÆRE NØKLER TIL Å FORSTÅ BYER OG OMRÅDENE DE LIGGER I. DE SISTE TIÅRENE HAR POMMERN UTVIKLET SINE EGNE, UNIKE NÆRINGER SOM ER SENTRALE FOR REGIONENS IDENTITET OG SOM FORBINDES MED SUKSESS – I NOEN TILFELLER I EUROPEISK ELLER TIL OG MED GLOBAL SKALA. LA OSS SE PÅ HVILKE MERKEVARER SOM HAR SKAPT DET MODERNE POMMERN.

Et av de mest slående eksemplene er LPP. Som en av regionens største klesforhandlere kan LLP skryte av en portefølje som omfatter Reserved, Cropptown, House, Sinsay og Mohito. Disse tilbyr klær til motebevisste kunder i alla aldere: Cropptown, House og Sinsay er merkevarer rettet mot ungdom, mens Mohito er mer eksklusivt og Reserved er selskapets fremste merke som har klær til alle aldersgrupper. Det som gjorde LPP til et av de mest lønnsomme selskapene i Polen var at de skapte seg en egen identitet og sine egne merkevarer, samtidig som de langsomt ekspanderte internasjonalt – kolleksjonene til LPP har trofaste kunder i 10 land. Alle klærne blir designet lokalt av et gruppe av Polens fremste designere ved selskapets hovedkvarter i Dolne Miasto-distriktet utenfor det historiske senteret i Gdańsk.

I samme bransje er det to andre merkevarer fra Pommern som det er verdt å merke seg: Batycki og Gino Rossi. Begge lager fremragende skinnprodukter. Sistnevnte firma er kjent for sine designersko av høy kvalitet – de er faktisk Polens største skoprodusent med visningsrom i hele landet og i utlandet. Gino Rossi har fått navnet sitt fra en av lederne og grunnleggerne av firmaet. Tanken var å lage sko med høy kvalitet til en rimelig pris for kunder som lengtet etter designerprodukter etter den grå kommunisttiden. Den italienske partneren sikret at firmaet holdt den høyeste bransjestandarden med hensyn til kvalitet, design og markedsføring. Batycki har en litt annen historie. Dette firmaet er omtrent ti år yngre enn Gino Rossi, og det er derfor produktet av en annen tid og en annen økonomisk situasjon. Der konkurransen var skarp blant de fleste produsentene, satset Batycki på eksklusive varer samtidig som de beholdt en prisfordel sammenlignet med konkurrentene, som i hovedsak kom fra vestlige land. Som følge av dette har Batycki tross sin unge alder allerede skapt et sterkt internasjonalt renommé for designerveskene sine som ikke er gått upåaktet hen i motebransjen i London og New York. Firmaet er på internasjonalt og regionalt, da en av favorittstenene i kolleksjonen til Batycki er rav. Du kan derfor finne den unike, baltiske fossilen i en rekke av veskene, lommebøkene, dokumentmappene og etuiene.

Selv om klesmerkene fra Pommern er stilige og ettertraktede, så har regionen mye mer å by på enn klær. En tur til en av de mange kjøpesentrene i Pommern, for eksempel Riviera og Klif i Gdynia, Galeria Bałtycka, Alfa Centrum, Galeria Manhattan, Madison eller Fashion House Outlet i Gdańsk, er en flott mulighet til å ta en nærmere kikk på utvalget av merkevarer som Pommern kan tilby. AA Cosmetics, med sitt utvalg av vannbasert kosmetikk, og Ziaja er to store merker med skjønnhetsprodukter som er grunnlagt i Pommern-regionen. Begge fokuserer på hypoallergenisk kosmetikk som er laget på en bærekraftig måte med naturlige ingredienser. De har et stort utvalg produkter som passer for alle hudtyper. Dette er ikke merkevarer som bare er rettet mot kvinner, for begge firmaene har hudpleieprodukter laget spesielt for menn.

Merkene som er beskrevet ovenfor er bare eksempler på den pulserende og mangfoldige økonomien i Pommern. Alle er rettet inn mot forbrukeren. Men Pommern har også sterke, identitetsskapende merkevarer på andre områder. Blant disse er wp.pl – Polens første nettportal, LOTOS – petroleums- og kjemiselskap og en portefølje av firmaer hos Sopots Prokom Investment, inkludert IT-giganten Prokom (nå en del av Asseco Group), eiendomsutvikler Polnord eller Polens største bioteknologiske selskap og en av verdens største produsenter av insulin, Bioton. Listen er lang. Så la oss bare oppsummere: Pommerns merkevarer bygger regionens gode omdømme, men regionen har også blitt en verdifull merkevare i seg selv, en faktor som bidrar til at nye selskaper stadig dukker optimistisk opp. +48

PHOTOS: OCEANIC PRESS MATERIALS

THE PRESTIGE OF THE OLD TOWN
IN APARTMENTS BY THE MOTŁAWA RIVER

ANGIELSKA GROBLA

www.pbgorski.pl

FULL TABLE

HUNGRY? LET US TREAT YOU TO POMORSKIE.

text Jakub Milszewski **photo source** PTB

▲ *VENISON IS ONE OF THE SPECIALTIES OF POMORSKIE CUISINE.*

▼ *BROWARNIA GDAŃSK IS A SMALL BREWERY WHICH SERVES FRESH, LOCAL BEER.*

Traditional local cuisine, as the expression itself suggests, depends on geography. The more the region is diverse and animal and plant friendly, the more interesting dishes can be found on the local tables. Pomorskie is undoubtedly the winner in this category. It has everything it needs: the sea, lakes, rivers, forests, fields, meadows and people who know how to prepare a meal after they have provided themselves with the right ingredients.

It is not without reason that many associate the region with fish. Teeming with rivers and lakes, it neighbours the Baltic Sea, which is rich in various fish species. This is why traditions of fishing and eating fish are old yet unbroken here. Fish dishes are an important part of menus in almost every restaurant, and they are the ones that are most often looked for by visitors to Pomerania. So no wonder that Pomeranian chefs specialize in preparing such meals. Local tables are most often conquered by herring. Matjes herrings are the most precious ones. They are caught mainly in May and June. The most popular and traditional recipe is for marinated herrings served with onion, oil or cream and jacket potatoes. If you want to try this Kashubian specialty, you can visit for example the Velvetka restaurant in Gdansk. And if you prefer a more innovative approach, Artur Moroz, the head chef of Bulaj in Sopot, suggests that you try matjes with carrots and asparagus.

While herring has maintained its popularity for years, it still has not dominated Pomeranian menus absolutely. It contends with local freshwater fish for gourmets' recognition, especially with eel, pike and vendace caught in Radunia Lakes in Kashubia. Eels and vendaces (called "Kashubian herrings" by Kashubian fishermen) are usually smoked in a barrel, while pikes are prepared in many different ways. You can taste marinated pike at Bulaj in Sopot. The restaurant menu includes also dishes made from other local fish: cod carpaccio, Baltic salmon tartare or fish soup. The Fishmarkt-Restaurant, on the other hand, which is located close to the Motława River in Gdansk, offers dishes made from salmon, halibut and sea bass. If you look for traditional and innovative fish dishes, it is also worth visiting restaurants like Kubicki in Gdansk, the White Restaurant in Bryza Hotel in Jurata, Czarny Kos in Borkowo or Wave in Hotel Sheraton in Sopot. There is also a great delicacy awaiting every epicure at Poraj Palace: trout rolls with horseradish butter, recommended by the distinguished food critic Maciej Kuroń.

Forests are another important chapter on the Pomeranian map. They provide chefs with both fruit and mushrooms, as well as highly valued game. Local plates are often filled with dishes prepared with the use of bilberries, raspberries, blackberries, wild strawberries, wild roses or rowanberries, which are in fact

▸ *KASHUBIAN STRAWBERRIES ARE AMONG THE REGION'S MOST FAMOUS FOOD PRODUCTS.*

▾ *FRESH DESSERTS WITH SEASONAL FRUITS ARE A HIT ON SUMMER TABLES IN POMORSKIE.*

very popular among guests from the northern Baltic coast. Thanks to the fact that restaurants cooperate with local suppliers, their clients are always treated with top-quality products. The season for forest fruit does not obviously last for the whole year. After the harvest time, restaurateurs use them to make preserves and juices so that they can later be used even during the winter. It is a similar case with mushrooms: they are dried or marinated in a traditional way. As a matter of fact, many inhabitants of Pomerania do the same in their homes. One can learn this difficult yet very useful art at the Fumenti Culinary Academy. Forests mean also game. Restaurants located in Tricity and nearby serve wild boar meat and venison. At Inspiracja in Pałac Kościeszy in Przyjaźń, you can try venison with crumbled nuts and pieces of crisp multi-seed bread. The meat itself is delicate but distinctive in taste – the addition of aniseed and parsley sauce, pine perfume and six types of taste salt makes it worth coming to Przyjaźń at least for dinner. The bounties of nature are also used by head chefs at Gdansk restaurants: Filharmonia, Zafishowani in Hotel Hanza and Szafarnia 10, where game lovers will surely help themselves to boar ribs marinated in wine vinegar, juniper, thyme, garlic and a bit of oil. You can also attend a meeting with forest fruit at 1906 Gourmet Restaurant in Pałac Ciekocinko and at Piano in Hotel Chopin in Pruszcz Gdański. It is also worth visiting Poraj Palace in Poraj in the autumn to try roast meat prepared according to traditional recipes, for example pork tenderloin with plums in the Old Polish manner, Beelzebub's roast beef, wild boar ham, deer leg or boar livers with apple and honey. It is thus clear that forests feed the inhabitants of Pomorskie even in the 21st century.

The Pomeranian cuisine, just like the cuisine of the whole Poland, is rich in meat. We have been reviving the tradition of dishes made from goose and duck for several years, which is why they are more and more often seen on our tables. Gourmets have noticed that goose and duck meat has unique taste here because of the fact that local grass is rich in iodine and sea salt. You can experience that yourself when you visit Tłusta Kaczka in Gdynia. Hidden a bit out of the way in the district of Orłowo, the restaurant offers what is best in duck meat. Trying smoked duck breast with polenta, strawberries, beetroot, raspberries, balsamic vinegar and green pepper is definitely a must-do experience. Duck dishes are also found in the menus of Velvetka in Gdansk, Bulaj in Sopot and Kozi Gród in

IT IS NOT WITHOUT REASON THAT MANY ASSOCIATE THE REGION WITH FISH. TEEMING WITH RIVERS AND LAKES, IT NEIGHBOURS THE BALTIC SEA, WHICH IS RICH IN VARIOUS FISH SPECIES. THIS IS WHY TRADITIONS OF FISHING AND EATING FISH ARE OLD YET UNBROKEN HERE.

CHEESE FROM LOCAL MANUFACTURERS ARE JUST AS HIGHLY VALUED AS THE FISH.

Pomlewo. As far as goose is concerned, you can ask for it at Inspiracja in Pałac Kościeszy, Zafishowani in Hotel Hanza and Nordowi Mól in Celbowo. Zielona Brama in Przywidz offers excellent goose thigh with young cabbage, roast apple, fried pear, pumpkin preserve, dried plums and cranberry.

All those kinds of poultry are still not everything local tables have to offer. Have you ever tried rabbit? If you would like to taste delicious rabbit meat, visit Piwna 47 Food & Wine in Gdansk and try rabbit's leg with cream, peas, caramelized carrots, mint and potato purée. You will find a completely different approach to Kashubian meat at Delmonico Cut Steakhouse in Sopot. As the name suggests, it specializes in steaks. They are made from top-quality meat of Wagyu beef (which is often rated beyond the scale as regards its level of marbling). Admittedly, Wagyu is a breed from Asia, but the herd from Delmonico has found its haven on 240 hectares of forests and meadows in the very heart of Kashubia.

Cheese is the next step on the map of local tastes. Contrary to appearances, it is made not only in the mountains but in fact in the whole Poland. Pomeranian cheeses are usually made from cow or goat milk. The most famous one called "Słupski Chłopczyk" is a camembert-like cheese produced in Słupsk since 1925. Another traditional recipe includes home-made cottage cheese melted in steam with caraway. It is not large plants but small, traditional and often family cheese dairies that lead the way as far as cheese in Pomerania is concerned. You can visit for example Rakowiec homestead, which produces 15 types of cheese; Osada Burego Misia farm or the family-owned Kaszubska Koza with its handmade cheese produced like in the old days. Dairy coming from those and other producers are also an inspiration for chefs. At Zielona Brama in Przywidz , you can try goat cheese with rocket accompanied by raspberry salad with gold guineafowl and sprinkled with pine nuts. The Filharmonia Restaurant offers sous-vide lamb with potatoes, parsley and roast tomatoes served with goat cheese emulsion. And 1906 Gourmet Restaurant in Pałac Ciekocinko will greet you with courgette flowers with goat cheese. But regional cheeses are not used by chefs only. There is no reason why one should not try creating recipes with them or adding them to their breakfasts and snacks. You can simply visit the Breakfast Market opened every weekend from May to September in Sopot and Gdansk, the Free Market in Gdansk or Jadłostajnia Kolibki in Gdynia and do the shopping.

We recommend that you add honey to your shopping list as well. Local apiarian traditions were noticed and described even in antiquity. Nowadays, there are more than 30,000 hives in Pomorskie, and bees appreciate our cooler climate and luxuriant nature. As a result, bee-keepers treat us with traditional Pszczółki honeys (we owe their unique taste to the fact that they are gathered from rapeseed fields) and Kashubian mixed flower honeys, gathered from the middle of May to the end of August.

Kashubian strawberry deserves a separate chapter. It is definitely sweeter and more aromatic than fruit from other parts of the country. It is at the same time smaller, has light red skin and tastes a bit like wild strawberry. Everything thanks to different soil and land form and cooler climate found in Kashubia, which is mostly influenced by the vicinity of the Baltic Sea. Strawberries from farms located on the sunny slopes of morainal hills of the Kashubian Landscape are the most valuable ones. It is they that have been registered as a Protected Geographical Indication in the EU. It is a proof of their quality because it demands that strict regulations be observed: only measures based on natural ingredients can be used, and fruit can be harvested only manually.

When the Kashubian strawberry finds its way to local chefs in June and July, it is worth visiting for example Sztuczka in Gdynia, where it is served as part of desserts, appetizers and main courses, as well as Gdański Bowke in Gdansk, which offers deer tenderloin with Kashubian strawberries, a tone of chilli and asparagus. Consider also the Old Brewery in Kościerzyna and its light salad with pink roast beef, strawberries, tomatoes, corn salad, Romaine lettuce, roast sesame and herbal vinaigrette. Its menu features also

SEASONAL PRODUCTS GIVE CHEFS A BIG FIELD TO CREATE STATE OF THE ART DISHES.

the traditional ruchanki, that is Kashubian pancakes with home-made strawberry, raspberry, pear and cranberry preserve, chocolate and strawberries.

It is worth helping digestion after a lavish dinner. The best way to do so is of course to follow traditions. Our region has an interesting selection of alcohols to offer. Two liqueurs demand particular attention: Goldwasser and Machandel. The former is also called the vodka of Gdansk and looks really unique: small flakes of real gold, which are believed to have health-giving properties, flow in thick alcohol. Goldwasser has its roots in the 16th century, which makes it one of the oldest liqueurs in the world. It is worth having a glass of the liqueur at a restaurant meaningfully called Goldwasser in Gdansk. Machandel is in turn juniper liqueur made according to an old Netherlandic recipe. It is drunk in the company of smoked Pomeranian plums. If you wish to try it, visit the restaurant Pod Łososiem in Gdansk.

We have saved the most popular beverage till last. One could risk saying that there would be no Gdansk without beer. It was produced here even in the Middle Ages; there were more than 400 breweries in Gdansk and the region at the turn of the 14th and 15th centuries. Today, regional products are once again popular. In order to enjoy the true taste of beer from Pomerania, you should go to the oldest restaurant brewery in Gdansk, Brovarnia, located right beside the Motława River. Three types of beer are brewed here: light, dark and wheat beer. At Gdański Bowke , you can take a sip of natural unpasteurized beer by the same name produced in a family brewery. The Old Brewery Koscierzyna has not taken its name out of nowhere either. Beer has been brewed here for more than 150 years!

So, hungry? ›48

▾ NORSK

FULLT BORD

SULTEN? LA OSS SERVERE DEG POMMERN.

Den lokale mattradisjonen er, som uttrykket selv antyder, geografisk bestemt. Jo mer mangfoldig og dyre- og plantevennlig regionen er, desto mer interessante matretter kan du finne på de lokale matbordene. Pommern er utvilsomt vinneren i denne kategorien. Regionen har alt du trenger: havet, innsjøene, elvene, skogene, jordene, engene, og menneskene som vet hvordan du tilbereder et måltid etter at du har skaffet deg de rette ingrediensene.

Det er ikke uten grunn at mange forbinder regionen med fisk. Det er elver og innsjøer over alt, og rett ved ligger Østersjøen, som er full av ulike typer fisk. Fisking og spising av fisk er derfor en gammel, ubrutt tradisjon her. Fiskeretter utgjør en viktig del av menyene på nesten alle restauranter, og det er disse rettene turistene er mest interessert i. Ikke rart at kokkene spesialiserer seg på slike måltider. Lokale spisesteder serverer ofte sild. Matjessild er de mest spesielle fiskene. De fanges hovedsakelig i mai og juni. De mest populære og tradisjonelle oppskriftene er på marinert sild med løk, olje, fløte og ovnsbakte poteter. Hvis du har lyst til å prøve denne kasjubiske spesialiteten, kan du for eksempel prøve restauranten Velvetka i Gdansk. Hvis du foretrekker en mer oppfinnsom tilnærming, foreslår Artur Moroz, sjefskokken på Bulaj i Sopot, at du prøver matjes med gulrøtter og asparges.

Sild har vært populært i årevis, men fisken har ikke dominert de pommerske menyene totalt. Den konkurrerer med lokal ferskvannsfisk om gourmetenes gunst, særlig med ål, gjedde og sik fanget i Radunia-innsjøen i Kasjubia. Ål og sik (kalt "kasjubisk sild" av kasjubiske fiskere) blir vanligvis røykt i en tønne, mens gjedde tilberedes på mange ulike vis. Du kan prøve marinert gjedde på Bulaj i Sopot. Menyen til restauranten inkluderer også matretter laget av andre lokale råvarer: torskecarpaccio, baltisk laksetartar eller fiskesuppe. Fishmarkt-Restaurant, som ligger nær Motlawa-elven i Gdansk, tilbyr retter laget av laks, kveite og abbor. Hvis du ser etter tradisjonelle og nyskapende fiskeretter, er det også verdt å besøke restauranter som Kubicki i Gdansk, White Restaurant på Bryza Hotel i Jurata, Czarny Kos i Borkowo eller Wave på Hotel Sheraton i Sopot. Herlige delikatesser venter også matelskeren på Poraj Palace: ørretruller med pepperotsmør, anbefalt av den kjente matkritikeren Maciej Kuroń.

Skogene er en annet viktig del av det pommerske kartet. Fra skogen får kokkene frukt, sopp og ettertraktet vilt. Lokale matretter inneholder ofte blåbær, bringebær, bjørnebær, markjordbær, villroser eller rognebær, som er svært populært blant gjester fra den nordre delen av den baltiske kysten. Fordi restaurantene samarbeider med lokale leverandører, får de alltid produkter av beste kvalitet. Sesongen for skogsbær varer selvfølgelig ikke hele året. Etter innhøstingen foredler restaurantinnehaverne bærene til syltetøy og saft som kan brukes senere på vinteren. Omtrent det samme skjer med soppen: den tørkes og marineres på tradisjonelt vis. Mange av de lokale innbyggerne gjør

▾ *HONEY FROM KASHUBIAN BEES HAS A WIDE USE IN POMORSKIE CUISINE.*

morska

MORSKA RESTAURANT

Morska 9 st. 81-764 Sopot
www.morska.com.pl
tel: 58 351 35 55

AN IDEAL PLACE FOR BOTH FAMILY DINNERS AND MEETINGS WITH FRIENDS

- Seasonal menu with new items proposed every day by head chef Adam Głowiński
- Original menu, healthy and perfectly arranged dishes
- Fresh fish and seafood
- Delicious desserts
- Rich offer of wines and quality alcohols
- Classic alcoholic and non-alcoholic cocktails with house twist

det samme. Denne vanskelige, men nyttige kunsten kan du lære på Fumenti Culinary Academy.

Skogene er også kilden til viltkjøttet. Restauranter i Trippelbyen og de nærliggende områdene serverer villsvin og hjort. På Inspiracja i Pałac Kościeszy i Przyjaźń kan du prøve hjort med nøtter og smuler av sprøtt flerkornbrød. Kjøttet er delikat, men karakteristisk i smaken – tilsetningen av anisfrø, persillesaus, furuaroma og seks typer salt gjør det verdt å ta turen til Przyjaźń for å spise middag. Naturens rikdom brukes også av sjefskokkene på restaurantene i Gdansk: Filharmonia, Zafiszowani i Hotel Hanza og Szafarnia 10, der viltkjøttentusiaster kan forsyne seg av villsvinsribbe marinert i vineddik, enebær, timian, hvitløk og litt olje. Du kan også nyte skogsbær på 1906 Gourmet Restaurant i Pałac Ciekocinko og på Piano i Hotel Chopin i Pruszcz Gdański. Besøk også gjerne Poraj Palace i Poraj på høsten for å smake stekt kjøtt som er tilberedt på tradisjonelt vis, for eksempel mørbrad av svin med plommer på gammeldags, polsk vis, Beelzebubs roastbiff, villsvinsskinke, rådyrlår eller villsvinlever med eple og honning. Skogen gir mat til innbyggerne av Pommern nå som før.

Det pommerske kjøkkenet, som det polske kjøkkenet ellers, bruker mye kjøtt. De siste årene har vi blåst nytt liv i tradisjonen med retter laget av gås og and, noe som gjør at disse rettene blir stadig vanligere hos oss. Gourmeter har merket seg at kjøtt av gås og and har en unik smak her fordi det lokale gresset inneholder mye jod og sjøsalt. Du kan oppleve det selv hvis du besøker Tłusta Kaczka i Gdynia. Lit utenfor allfarvei, i distriktet Orłowo, tilbyr restauranten det beste andekjøttet. Du må prøve røykt andebryst med polenta, jordbær, bete, bringebær, balsamicoeddik og grønn paprika! Retter med and finner du også på menyene til Velvetka i Gdansk, Bulaj i Sopot og Kozi Gród i Pomlewo. Hvis du vil spise gås, kan du spørre etter det på Inspiracja i Pałac Kościeszy, Kokieteria på Hotel Hanza og Nordowi Mól i Celbowo. Zielona Brama i Przywidz tilbyr en svært velsmakende rett med kål, stekt eple og pære, gresskarsyltetøy, tørkede plommer og tranebær.

Disse ulike typene fjærkre er likevel ikke alt de lokale spisestedene kan tilby. Har du noen gang spist hare? Hvis du vil smake nydelig harekjøtt, bør du ta en tur til Piwna 47 Food & Wine i Gdansk og prøve harelår med fløte, erter, karamelliserte gulrøtter, mynte og potetmos. En helt annen tilnærming til kasjubisk kjøtt finner du på Delmonico Cut Steakhouse i Sopot. Som navnet antyder, spesialiserer stedet seg på biff. Rettene er laget av Wagyu-kjøtt av beste kvalitet (som regnes som unikt med hensyn til marmorering). Wagyu er riktignok en rase fra Asia, men Delmonico-bølingen trives godt på 240 hektar med skoger og enger i hjertet av Kasjubia.

Ost er neste punkt på det lokale smakskartet. Osten lages ikke bare i fjellene, men i hele Polen. Pommerske oster lages vanligvis av ku- eller geitemelk. Den mest kjente heter "Słupski Chłopczyk" og er en camembert-aktig ost som er laget i Słupsk siden 1925. En annen tradisjonell oppskrift er hjemmelaget cottage cheese som er smeltet i damp med karve. Det er ikke store fabrikker, men små, tradisjonelle og ofte familiedrevne ysterier som er ledende når det gjelder pommersk ost. Du kan for eksempel besøke Rakowiec-gården, som lager 15 typer ost, Osada Burego Misia-gården eller det familieeide Kaszubska Koza med håndlaget ost som lages på samme måte som i gamle dager. Melkeprodukter som kommer fra disse og andre produsenter er også en inspirasjon for kokkene. På Zielona Brama i Przywidz kan du prøve geitost med rucola sammen med bringebærsalat og perlehøne med pinjekjerner. Filharmonia Restaurant tilbyr sous-vide lam med poteter, persille og stekte tomater servert med geitostemulsjon. Og 1906 Gourmet Restaurant i Pałac Ciekocinko ønsker deg velkommen med squashblomster med geitost. Men de lokale ostene brukes ikke bare av kokkene. Det er ingen grunn til at du ikke skal prøve oppskrifter med dem eller servere dem som frokost eller snacks. Du kan bare besøke frokostmarkedet som er åpent alle helger fra mai til september i Sopot og Gdansk, det frie markedet i Gdansk eller Jadłostajnia Kolibki i Gdynia, og kjøpe godsakene.

Vi anbefaler at du legger til honning på handlelisten. De lokale birøktertradisjonene ble beskrevet allerede i antikken. I dag er det mer enn 30 000 bikuber i Pommern, og biene setter pris på det kjølige klimaet og den rike naturen. Som følge av dette gir birøkterne oss den tradisjonelle Pszczółki-honningen (den unike smaken skyldes at den er samlet inn fra bringebærmarkene) og kasjubiske blomsterhonninger, samlet fra midten av mai til slutten av august.

Kasjubiske jordbær er et kapittel for seg selv. De er helt klart søtere og mer aromatiske enn bær fra andre deler av landet. Samtidig er de mindre, lyserøde og smaker litt som villjordbær. Alt dette skyldes jordsmonnet og landskapet og det kjølige klimaet i Kasjubia, som i hovedsak er påvirket av nærheten til Østersjøen. Jordbær fra gårder på solsiden av morenebakkene i det kasjubiske landskapet er de mest verdifulle, hvis de er registrert som Protected Geographical Indication i EU. Det er et bevis på kvaliteten deres, fordi det krever at strenge retningslinjer overholdes: bare naturlige produkter kan brukes og frukten kan bare høstes manuelt.

Når de kasjubiske jordbærene finner veien til de lokale kokkene i juni og juli, er det verdt å ta turen til for eksempel Sztuczka i Gdynia, der de serveres i desserter, forretter og hovedretter, samt Gdański Bowke i Gdansk, som tilbyr hjortekjøtt med kasjubiske jordbær, litt chili og asparges. Du kan også ta turen til Old Brewery i Kościerzyna og få en lett salat med rosa roastbiff, jordbær, tomater, maissalat, romanosalat, stekt sesam og urtevinaigrette. Menyen inneholder også den tradisjonelle ruchanki, som er kasjubiske pannekaker med hjemmelaget syltetøy av jordbær, bringebær, pære og tranebær, sjokolade og jordbær.

Etter en stor middag er det lurt å hjelpe fordøyelsen litt. Det gjøres selvfølgelig best ved å følge tradisjonen. Regionen vår har et interessant utvalg av alkohol. Det er særlig to typer sprit som er verdt å merke seg: Goldwasser og Machandel. Førstnevnte kalles også Gdansk' vodka og har et helt distinkt utseende. Små flak av ekte gull, som skal ha helsebringende effekt, flyter i tykk alkohol. Goldwasser har røttene sine i det 16. århundret, noe som gjør den til en av de eldste sprittypene i verden. Det er en opplevelse å ta et glass av denne spriten på restauranten som typisk nok heter Goldwasser i Gdansk. Machandel er på sin side en einerbasert sprit laget etter en gammel nederlandsk oppskrift. Den drikkes til røykte plommer fra Pommern. Hvis du har lyst til å prøve, kan de besøke restauranten Pod Łososiem i Gdansk.

Vi har spart den mest populære drikken til slutt. Man kan kanskje si at det ikke ville vært et Gdansk uten øl. Det ble laget øl her allerede i middelalderen; det var over 400 bryggerier i Gdansk og regionen på slutten av 1300- og 1400-tallet. I dag er regionale produkter populære igjen. For å nyte den ekte smaken av øl fra Pommern bør du dra til det eldste restaurantbryggeriet i Gdansk, Brovarnia, rett ved Motlawa River. Her brygges det tre typer øl: lyst øl, mørkt øl og hveteøl. På Gdański Bowke kan du prøve naturlig, upasteurisert øl med det samme navnet, laget i familiebryggeriet. Old Brewery i Koscierzyna har ikke tatt navnet ut av løse luften, heller. Her har det blitt brygget øl i mer enn 150 år!

Så, er du sulten? +48

CAN'T WAIT

TO GET YOUR HANDS ON A NEW ISSUE OF +48 MAGAZINE?

BE FIRST TO READ IT WITH OUR MOBILE APP!

Download on the App Store | GET IT ON Google play | Download from Windows Store

YOU CAN ALWAYS CHECK THE CURRENT ISSUE AT:

www.48magazine.com

THE SLOW JAM

IF EATING OUT MAKES YOU THINK ONLY OF FAST FOOD, IT'S TIME FOR AN ABOUT-FACE IN YOUR APPROACH.

text Jakub Milszewski **photos** Joanna Ogórek

In the 90s, Poland took everything that came from the West without a single grain of salt. Finally, we came around and realised that the grass isn't always greener on the other side. It all applies to cuisine, as well. Fast food restaurants are losing popularity and initiatives focused on promoting healthy and ecological cuisine are becoming more and more significant.

Pomorskie is a vibrant and dynamic region and as such, it has quickly turned from junk food to supporting local ecological products. Region's inhabitants quickly made good use of their consciousness of local goods, cuisine included. As it turns out, strong attachment to local cuisine, very often based on ingredients from ecological, traditionally-run farms, goes hand in hand with a healthy lifestyle. But the question remains: can you have healthy and tasty food at the same time? Of course you can.

Years ago, it was not uncommon to grow your own fruit and vegetables in your back yard or allotment garden. Although it wasn't much in terms of space available, it was just enough to use it in home cooking. This "custom" was forgotten a while back to resurface recently, together with the hype for healthy food. If you can't grow your own carrots or apples, there's no need to fall into despair - Tricity has a lot to offer in this regard.

Pomorskie is one of the leading regions in terms of conscious & healthy eating. All local initiatives that enable the experience of tasty and healthy cooking take pride in their enduring popularity. Crops from local, ecological farms can be obtained in many parts of Tricity, such as market halls located in the city centres, which are places of continuing popularity among the local population. Local farmers sell their products straight from the

▼ *SLOW FEST IS ONE THE BIGGEST SLOW FOOD EVENTS IN TRICITY HELD ON THE SOPOT PIER.*

▲ TARG ŚNIADANIOWY *(BREAKFAST MARKET) IN SOPOT TAKES PLACE EVERY SATURDAY.*

DO YOU NEED A REASON FOR VISITING A BREAKFAST MARKET? WELL, IT GIVES YOU THE CHANCE TO CELEBRATE THIS MOST IMPORTANT – AND VERY OFTEN UNDERESTIMATED – MEAL OF THE DAY AND TRY SOME OF THE REGIONAL SPECIALTIES, PREPARED ESPECIALLY FOR THIS OCCASION BY TRUE HEALTHY FOOD AFICIONADOS. ALL THIS IN THE FORM OF A FAMILY&FRIENDS PICNIC IN THE CENTRE OF THE CITY.

trunks of their cars - which may sound strange but actually isn't! - and Polish people appreciate the high quality of their goods. It reminds them of the "good old times". There are also several merchants whose goods have been present -and appreciated - for many decades. One of them is "Mrs Myszkowa" , running her vegetable stall in Gdynia Market Hall for over 60 years! Market halls have been popular for as long as they have been present. And so have vegetable markets - those can be found in almost every district. They are also frequented by farmers and local manufacturers.

The organisers of Bazar Bo Ze Wsi took a different approach. Every Thursday and Saturday make sure to check it out in Gdynia Waterfront Centre - the city's heart. It's the only place you'll come by some products of certain local manufacturers and take a glimpse at how some of the delicacies are prepared. The time spent on discovering Bazar Bo Ze Wsi will result in at least another week's worth of healthy menu. Here, you can get anything you want: starting with fresh vegetables and fruit, through fish, fruit preserves and pastry, ending with whole meals, which are very often prepared on the spot. What's more, some of the products are unavailable anywhere else. We can guarantee that no shop whatsoever will provide you with stuffed Masurian snails in wine and garlic-parsley butter. And Bazar Bo Ze Wsi - most certainly will.

Every week, almost directly opposite the KLIF shopping centre in Gdynia, the historical carriage house in Kolibki Park hosts the JadłoStajnia Kolibki eco fair. You enter the venue through an old, impressive gate and beyond that gate lies a whole new different food world. Local vendors not only sell their own, ecological crops, but also regional eco-delicacies from all around the world. Each edition of Jadłostajnia Kolibki lets you get hold of virtually any kind of high-quality products, as well as the evergreen home-made food preserves. Our attachment to fruit preserves and other delicacies (also these sugar free) locked in jars comes from our tradition. Our cellars were always full of jarred goods and every Pole will tell you why home cooking is best cooking. Just ask.

There is one more initiative promoting healthy, ecological products that has found its place in Tricity. The breakfast markets take place every Saturday during the summer season at Rybiński square (opposite to the railway station. Also between May and August you can try breakfast market in Gdańsk, at the Ogarna street. Do you need more reasons for visiting a breakfast market? Well, it gives you the chance to celebrate this most important - and very often underestimated - meal of the day and try some of the regional specialties, prepared especially for this occasion by true healthy food aficionados. All this in the form of a family&-friends picnic in the centre of the city.

▲ *SEASONAL, ECOLOGICAL PRODUCTS ARE THE SECRET OF POMORSKIE'S CUISINE.*

▲ *LIVE COOKING AND TASTING AT SLOW FEST SOPOT.*

Bazar Bo Ze Wsi
Gdynia Waterfront Centre
Thursdays - 13:00 - 18:00
Saturdays - 10:00 - 15:00

JadłoStajnia Kolibki
Every week on Saturday
Al. Zwycięstwa 291, Gdynia

Market Halls
Gdańsk Market Hall and the Green Market
Plac Dominikański 1, Gdańsk

The City Market Halls in Gdynia
Wójta Radtkego st. 36/40, Gdynia

Sopocki Rynek - City Marketplace
Polna st. 8-12, Sopot

Breakfast Markets
Sopot: Sundays, 9:00-15:00
City Council Square, opposite the train station, Kościuszki st.
Gdańsk: Saturdays, 9:00-15:00
(May – August), Ogarna street

It's really worth taking a look at the market halls and bazaars of Pomorskie - and we're not boasting. You'll find truly unique products, ones worth taking back home with you. Just remember, in your search for eco flavours you should try the restaurants recommended by Slow Food and Gault&Millau, as well as check with the best chefs in Pomorskie. Enjoy! ›48

▼ NORSK

SAKTE MAT

HVIS DU FORBINDER DET Å SPISE UTE MED Å SPISE HURTIGMAT, MÅ DU TENKE PÅ NYTT.

På 90-tallet tok Polen alt som kom fra Vesten uten så mye som en klype salt. Men så skjønte vi at gresset ikke alltid er grønnere på den andre siden. Det gjelder også for kokekunsten. Hurtigmatrestauraner blir mindre populære, mens steder som fokuserer på sunn og økologisk mat blir stadig viktigere.

Pommern er en livlig og dynamisk region, og her har lokale, økologiske produkter erstattet hurtigmaten. Innbyggerne i regionen har gjort mye ut av bevisstheten rundt lokale produkter, mat inkludert. Det viser seg at en sterk forkjærlighet for lokal mat, ofte laget av ingredienser fra økologiske, tradisjonelt drevne gårder, henger sammen med en sunn livsstil. Men så er spørsmålet: Kan du få mat som både er sunn og god? Selvfølgelig kan du det. Før var det ikke uvanlig å dyrke frukt og grønnsaker i egen hage eller parsell. Selv om det ikke var mye plass, ble det nok frukt og grønt til bruk i matlagingen hjemme. Denne tradisjonen gikk i glemmeboken en stund, men har nå kommet tilbake sammen med interessen for sunn mat. Men hvis du ikke kan dyrke egne gulrøtter eller epler, er det ingen grunn til å fortvile – Trippelbyen har mye å tilby.

Pommern er en ledende region når det gjelder et sunt og bevisst kosthold. Alle lokale initiativer som tilbyr smaksrik og sunn mat er stolte av sine varige popularitet. Avlinger fra lokale, økologiske gårder kan fås mange steder i Trippelbyen, blant annet på markeder i bysentrum som er populære blant lokalbefolkningen. Lokale bønder selger produktene sine rett fra bagasjerommet i bilen – noe som kanskje høres rart ut, men det er det ikke! Folk i Polen setter pris på den høye kvaliteten på disse produktene. Det minner dem om «gode, gamle dager». Det er også noen selgere som har hatt de populære produktene sine på markedet i mange tiår. En av dem er «Mrs Myszkowa» som har drevet grønnsaksutsalget sitt i markedshallen i Gdynia i over 60 år! Markedshallene har vært populære så lenge de har eksistert. Det har også grønnsaksmarkedene som du finner i nesten alle distrikter. De får også besøk av bønder og lokale produsenter.

Folkene bak Bazar Bo Ze Wsi valgte en annen tilnærming. Hver torsdag og lørdag kan du sjekke ut dette i Gdynia Waterfront Centre, hjertet i byen. Dette er det eneste stedet du kan finne enkelte lokale produkter og se hvordan noen av delikatessene blir laget. Tiden du bruker på å utforske Bazar Bo Ze Wsi kan føre til at du får med deg sunn mat for minst en uke. Her får du alt du kan ønske deg: ferske grønnsaker og frukt, fisk, syltetøy, bakverk og hele retter som gjerne tilberedes på stedet. Noen av produktene kan ikke fås noe annet sted. Vi kan love deg at ingen annen butikk tilbyr deg fylte snegler fra Masuria med vin- og hvitløkssmør. Men det får du på Bazar Bo Ze Wsi.

Hver uke, nesten rett overfor kjøpesenteret KLIF i Gdynia, er den historiske vognstallen i Kolibki Park vertskap for JadłoStajnia Kolibki økomesse. Du kommer inn gjennom en gammel, imponerende port og bak den porten ligger det en helt ny og annerledes verden av mat. Lokale selgere selger ikke bare sine egne, økologiske avlinger, men også økologiske delikatesser fra hele verden. På Jadłostajnia Kolibki kan du få tak i alle slags kvalitetsprodukter og hjemmelaget, konservert mat. Vi har en tradisjon for konservert frukt og andre delikatesser (også disse er sukkerfrie) som er lagt på glass. Kjellerne våre var alltid fulle av mat lagt på glass, og alle polske mennesker vil fortelle deg at hjemmelaget mat er den beste maten. Bare spør.

Enda et tiltak som fremmer sunne, økologiske produkter har funnet plassen sin i Trippelbyen. Frokostmarkedene arrangeres hver lørdag om sommeren på Rybiński-plassen (ovenfor jernbanestasjonen). Fra mai til august kan du prøve frokostmarkedet i Gdańsk, i Ogarna-gaten. Trenger du flere grunner til å besøke et frokostmarked? Vel, det gir deg muligheten til å feire dette viktige og ofte undervurderte måltidet og prøve noen av de regionale spesialitetene, laget spesielt for anledningen av ekte tilhengere av sunn mat. Alt dette i form av en piknik med venner og familie midt i byen.

Det er virkelig verdt turen å ta en kikk på markedshallene og basarene i Pommern, og det sier vi ikke for å skryte. Du vil finne unike produkter som det er en glede å ta med seg hjem. Husk at hvis du er på utkikk etter økologiske smaker, så bør du prøve restaurantene som anbefales av Slow Food og Gault&Millau og høre med de beste kokkene i Pommern. Nyt! ›48

Beer Guest House „Gdański Bowke”
A Legend with taste...

Długie Pobrzeże 11 st, 80-888 Gdańsk
tel. +48 58 380 11 11 / e-mail: info@gdanskibowke.com
www.gdanskibowke.com

▲ *ELEGANT DECORATIONS MAKE A PERFECT MATCH WITH WHAT YOU CAN FIND IN THE MENU.*

THE CHARM *OF POLISH* CLASSICS

WHERE TO TRY THE BEST POLISH CUISINE? INSIDE THE ART NOVEAU HOTEL REZYDENT IN SOPOT YOU WILL FIND THE EXQUISITE RESTAURANT PASJAMI, WHERE TRADITIONAL CUISINE CREATES A SOPHISTICATED COMBINATION WITH MODERNITY.

text Sylwia Gutowska
photo source Restaurant Pasjami

The Restaurant Pasjami is a special place on the culinary map of the Gdansk Bay Metropolis. Inside its beautiful and elegant rooms you will taste traditional Polish cuisine based on top-quality ingredients combined with modern accents. Its seasonal offer includes a special tasting menu entitled "Tastes of Poland", which consists of 5 dishes representing the best of Polish cuisine. Everything at an attractive price that fluctuates between PLN 130 and 160. The offer met with warm approval, especially among guests from Scandinavia.

The Restaurant Pasjami is a reputed culinary venue located in the very heart of Sopot, at the beginning of Bohaterów Monte Cassino street, right at the five-star Hotel Rezydent. It is a place of long-standing reputation adored by demanding guests. Embroidered curtains made of Danish velour, Italian furniture and lamps imported from France are just several elements that prove our attention to even the tiniest details to provide you with great aesthetic experiences. But Pasjami is most of all an original restaurant that serves excellent Polish cuisine: soups, meat and fish, as well as famous Polish specialties like pierogi, tartare and żurek. The menu features classic European dishes too. +48

▲ *PASJAMI RESTAURANT IS LOCATED IN THE ART NOUVEAU BUILDING OF HOTEL REZYDENT.*

▼ NORSK

SKJØNNHET AV POLSKE KLASISKE TRADISJONER

HVOR KAN DU SMAKE PÅ DE BESTE POLSKE RETTER? INNE PÅ JUGENDSTILT REZYDENT HOTELL ER DET EN HERLIG PASJAMI RESTAURANT, HVOR TRADISJONELLE POLSKE RETTER KOMBINERES MED DET MODERNE KJØKKEN.

Pasjami Restaurant er et spesielt sted på det kulinariske kartet over Gdanskbukt Metropol. I det vakre, stilige interiøret kan du smake på tradisjonell polsk mat basert på førsteklasses råvarer kombinert med moderne innslag. I restaurantens sesongmeny finnes en kombinert rett med "Smaker av Polen" („Tastes of Poland"). Denne retten består av fem småretter som representerer den beste polske maten og koster ikke mer enn 130 og 160 PLN. Tilbudet har blitt møtt med ros, spesielt blant gjester fra Skandinavia.

Pasjami Restaurant er et kjent kulinarisk sted som ligger i hjertet av Sopot badested, på toppen av Monte Cassino veien, ved fem-stjerners hotell. Det er et sted med godt renomme og elsket av de mest krevende gjester. Broderte gardiner laget av danske fløyel, italienske møbler og lamper importert fra Frankrike er bare noen av elementene som viser at restauranten fokuserer på alle detaljer. Først og fremst er Pasjami en original restaurant som serverer deilig polsk mat - supper, kjøtt og fisk, samt med de berømte polske spesialiteter som dumplings, biff tartar eller tradisjonell polsk sursuppe, men menyen inkluderer også klassiske europeiske retter. +48

▶ *THE FINEST MEAT IS ONE OF THE MAIN INGREDIENTS OF TRADITIONAL POLISH CUISINE.*

Radisson BLU
HOTEL, GDANSK

YOUR CONFERENCE VENUE

- THE UNIQUE LOCATION IN THE HEART OF GDANSK OLD TOWN
- OVER 300m2 OF MULTIFUNCTIONAL CONFERENCE AREA
- FREE WIRELESS INTERNET
- CLUB CARLSON FOR PLANNERS
- FREE USE OF HOTEL FITNESS FACILITIES
- EXPERIENCE MEETINGS

GDANSK

RADISSON BLU HOTEL GDANSK

www.radissonblu.com/en/hotel-gdansk
ul. Dlugi Targ 19 / Powroznicza
+48 58 325 44 05
konferencje.gdansk@radissonblu.com

CHECK OUR OFFER

RADISSON BLU HOTEL GDANSK

GDANSK, SZAFARNIA ST. 10, / +48 58 600 85 00, +48 58 733 60 02 / WWW.SZAFARNIA10.PL/EN/

▲ *SPACIOUS ROOM WITH A VIEW ON GDAŃSK'S HISTORICAL MONUMENTS IS JUST ONE THING THAT MAKES THE RESTAURANT WORTH YOUR VISIT.*

SZAFARNIA 10
RESTAURANT & BAR

SZAFARNIA 10 RESTAURANT IS A UNIQUE ADDRESS IN THE CULINARY ADDRESS BOOK OF GDAŃSK. ORIGINAL MENU CREATED BY A RENOWNED HEAD CHEF, A SELECTION OF RECURRING CULTURAL EVENTS, AND ACCOMMODATION AND CONFERENCE FACILITIES MAKE IT A PERMANENT, AND ONE OF THE MAIN VISITING PLACES OF LOCAL CITIZENS, COMPANY STAFFS, AND BUSINESSMEN ORGANISING BUSINESS EVENTS. IT IS ALSO ONE OF THE FAVOURITE TOURIST DESTINATIONS, BOTH FOR GROUP AND INDIVIDUALS.

text Sylwia Gutowska
photo source Szafarnia 10

▲ *THE VIEW FROM SZAFARNIA 10 COMPLETES THE ENJOYMENT OF THE FOOD.*

The first reason for visiting is the location itself. The restaurant is in the very heart of the city, next to the yacht marina by Motława River. It is close by prestigious service and culture centres, as well as historical buildings of the Main Town. The restaurant can be reached via all means of public transport. The modernist interior is elegant, yet natural.

If you are searching for traditional, but re-discovered flavours of Polish and Pomorskie cuisines, you will have the opportunity to observe each stage of meal; preparation. All this owing to the open kitchen. The excellent Head Chef and Manager of the restaurant, Grzegorz Labuda, guarantees the highest quality of served dishes. In his career, he had the opportunity to prepare meals for people known from the world of international politics, such as former US president George W. Bush during his visit to Poland, or prime ministers of the EU member states during Polish presidency. Today, he shares his passion and experience with the guests of Szafarnia 10.

The menu is updated two-three times a year. The next one, for the summer season, is bound to have its premiere at the end of April, and will include lamb tartare with roasted beet and aioli, roasted pork with bison grass and honey sauerkraut and wild boar shank with żurek sauce and garlic-potato puree. Szafarnia 10 is not only excellent food, but also a place of many, interesting cultural events.

Regular events are organised throughout the year, such as "Seafood days" – each Thursday, Friday and Saturday with new selection of seafood meals from all around the world, "Dinner tasting with wine" on the rooftop of the building, the tallest in this part of the city, or "Family

▲ *SZAFARNIA 10 RESTAURANT & BAR HAS GOT THE BIGGEST HOMARIUM IN GDAŃSK.*

THE EXCELLENT HEAD CHEF AND MANAGER OF THE RESTAURANT, GRZEGORZ LABUDA, GUARANTEES THE HIGHEST QUALITY OF SERVED DISHES. IN HIS CAREER, HE HAD THE OPPORTUNITY TO PREPARE MEALS FOR PEOPLE KNOWN FROM THE WORLD OF INTERNATIONAL POLITICS, SUCH AS FORMER US PRESIDENT GEORGE W. BUSH DURING HIS VISIT TO POLAND, OR PRIME MINISTERS OF THE EU MEMBER STATES DURING POLISH PRESIDENCY.

Sundays" – artistic workshops for the youngest, fun & games with a promoter. Szafarnia 10 is also home to the largest homarium in Tricity. Experienced chefs have two ways of preparing lobsters. The first one is lobster boiled in water with sea salt, dill and lemon, parted and served with Hollandaise sauce. The second is lobster à la marinière, stewed in sauce made of white wine, garlic, celery and parsley. Both dishes are served with salad with vinegrete sauce and garlic baguette. Szafarnia 10 is also a perfect place to start your day. Fresh and healthy breakfast buffet is served from 7 a.m. to 11 a.m.

The youngest guests have their very own game corner and playground. The restaurant has been equipped with a baby changing table, seats adjusted to infants, as well as a corner for breastfeeding mothers – all for the convenience of adults. When it comes to meals, parents also do not have to worry about their little treasures, as all dishes are prepared from ecological products that come from regional suppliers. Business meeting? There is no better place than Szafarnia 10. The restaurant offers a state-of-the-art certified conference room on the 1st floor that will hold up to 50 people. Looking for something more exclusive? We recommend booking the VIP terrace on the building rooftop, a place fashioned for special occasions. Every Friday from 7 p.m., you can indulge yourself in dinner and live music. The best jazz, blues, and swing in the passionate arrangement by local musicians. +48

▼ NORSK

SZAFARNIA 10 RESTAURANT & BAR

SZAFARNIA 10 RESTAURANT ER EN UNIK ADRESSE PÅ DET KULINARISKE KARTET OVER GDANSK. DEN ORIGINALE MENYEN, LAGET AV DEN KJENTE KJØKKENSJEFEN, ET UTVALG AV KULTURARRANGEMENTER, OVERNATTINGS- OG KONFERANSEFASILITETER GJØR RESTAURANTEN EN AV DE VIKTIGSTE STEDENE Å BESØKE AV LOKALE INNBYGGERE, BEDRIFTER, FORRETNINGSFOLK SOM ORGANISERER BRANSJEMØTER, OG TURISTBESØK FOR ENKELTPERSONER OG GRUPPER.

Den første grunnen til å besøke restauranten er sin lokasjon. Den ligger i hjertet av byen, ved siden av småbåthavnen ved Motława elv, og i nærheten av prestisje service- og kultursenter, samt historiske bygninger i Hovedsted. Restauranten kan nås via alle typer av offentlig transport. Den modernistiske interiøret tilbyr elegant, men naturlig atmosfære.

Hvis du søker etter tradisjonelle, men gjenoppdaget på nytt, smaker av polske og Pommern region retter, vil du ha mulighet til å observere hvert stadium av matlaging. Alt dette på grunn av det åpne kjøkkenet. Den utmerkede kjøkkensjefen og daglig leder av Szafarnia 10, Grzegorz Labuda, garanterer den høyeste kvaliteten på retter som blir servert i restauranten. I sin karriere, hadde han mulighet til å tilberede matretter for folk som er kjent fra verden av internasjonal politikk, som USAs tidligere president George W. Bush under sitt besøk i Polen eller statsministre i EU-landene i løpet av det polske formannskapet. I dag deler han sin lidenskap og erfaring med gjestene på Szafarnia 10.

Menyen blir oppdatert to til tre ganger i året. Den neste, for sommersesongen, skal ha sin premiere i slutten av april og skal inneholde blant annet lamme tartar med stekt bete og aioli saus, stekt svinekjøtt med bison gress og honning surkål og villsvin skaft med żurek (tradisjonell polsk sursuppe) saus og hvitløk-og potetpuré. Szafarnia 10 er ikke bare god mat, men også et sted hvor spennende kulturarrangementer arrangeres.

Hele året skjer det sykliske arrangementer her som "Sjømat dager" - hver torsdag, fredag og lørdag med ukens nytt forslag av retter med sjømat fra hele verden, "Middag tasting med vin" - på taket av bygningen, den høyeste på

▲ *SZAFARNIA 10 SERVES THE BEST REGIONAL FOOD WITH THE USE OF SEASONAL PRODUCTS.*

denne siden av byen, og "Familiesøndager" - kulinariske opplæring for barn tilknyttet leke med animasjon team. Szafarnia 10 er også den største homarium i Tricity Metropol. De erfarne kokkerne skal tilberede hummer på to måter. Den første er hummer kokt i vann med havsalt, dill og sitron, skiltes og servert med Hollandaise saus. Den andre er hummer à la Marinière, stuet i saus laget av hvitvin, hvitløk, selleri og persille. Begge retter serveres med salat med vinaigrette saus og hvitløk baguette. Szafarnia 10 er også det perfekte stedet å starte dagen. Frisk og sunn frokostbuffé serveres fra 7 til 11 på morgenen.

Familier som reiser skal nyte det faktum at restauranten er tilpasset barn. De yngste gjestene har sitt eget spillhjørne og lekeplass. Restauranten har blitt utstyrt med en baby stellebord, seter tilpasset spedbarn, samt et hjørne for ammende mødre – alt for bekvemmeligheten av de voksne. Når det kommer til malretter, trenger foreldre ikke å bekymre seg for sine små skatter, fordi alle rettene er tilberedt av økologiske produkter som kommer fra regionale leverandører. Forretningsmøte? Det er ikke noe bedre sted enn Szafarnia 10. Restauranten tilbyr det moderne og sertifiserte konferanserommet i den første etasjen som vil holde opp til 50 personer. Leter du etter noe mer eksklusivt? Vi anbefaler å bestille VIP terrassen på bygningen taket, et sted perfekt for spesielle anledninger. Hver fredag fra 19:00 kan du slappe av ved middag og live musikk. Da kan du høre den beste jazzen, bluesen og swingen i lidenskapelig arrangement av de lokale musikerne. +48

▲ *COMFORTABLE ROOMS IN A PICTURESQUE NEIGHBOURHOOD OF GDYNIA ORŁOWO MAKES WILLA WENEDA WORTH YOUR VISIT.*

DISCOVER *THE BEST SIDES OF TRICITY*

PEOPLE FROM TRICITY SAY THAT THE BEST COMBINATION IS TO LIVE IN GDYNIA, WORK IN GDANSK AND PARTY IN SOPOT. SO WHAT SHOULD THE PERFECT RELAXATION IN THE POMERANIAN METROPOLIS LOOK LIKE? WE SUGGEST A NIGHT IN THE BEAUTIFUL WILLA WENEDA LOCATED BY THE SEA AND A DINNER IN A TRADITIONAL POLISH RESTAURANT.

text Sylwia Gutowska **photos** Tomasz Sagan

◥ *A GOOD NIGHT'S SLEEP NEAR THE SEA AND YOU CAN FULLY ENJOY YOUR STAY IN TRICITY.*

▸ *THE BEACH AND THE PROMENADE OF GDYNIA ORŁOWO ARE AMONG THE MOST BEAUTIFUL SIGHTS OF THE METROPOLIS.*

The first thing to do is find accommodation. The exclusive residential district of Orłowo in Gdynia is one of the most beautiful places to live in Tricity. Situated over a picturesque cliff amidst greenery spreading above the blue of the sea, Orłowo is absolutely phenomenal. It features one of the three piers of Tricity, and a walk along the seaside promenade is an ideal way to relax. Probably everyone who has been here at least once dreams about a life in one of the local villas. Why not try to make your rest as great as possible? The picturesquely situated Willa Weneda offers guest rooms in that magnificent neighbourhood at very affordable prices.

There is no fantastic trip without trying local specialties. It is Gdansk, the capital of the Pomeranian region and the main city of the metropolis, that leads the way in this sphere. And there is no visit to the Main City, the historical part of Gdansk, without a walk along the Long Riverside, one of the most pleasant promenades in the city. There is one special restaurant among all those located by the Motława River. Baryłka has enjoyed enduring popularity among both visitors to the city and its inhabitants for almost 25 years. Why? Because it serves traditional Polish cuisine based on sure recipes and devoid of unnecessary additives. The head chef knows how to regale his guests with what is best in Polish and Pomera-

▲ *BARYŁKA RESTUARANT AWAITS THE GUESTS TO SERVE THEM THE BEST POLISH MEALS.*

nian cuisine. The restaurant offers a wide selection of meat and fresh fish straight from the Baltic Sea, the best Polish beer and delicious desserts. Its menu features tasty vegetarian dishes and a special offer for children as well. Baryłka Restaurant is famous for its traditional Polish hospitality. Well rested and full, you can successfully plan the rest of your stay. +48

▼ NORSK

OPPDAG DE BESTE STEDER I TRICITY

DE SOM BOR I TRICITY SIER AT DEN BESTE KOMBINASJONEN ER Å LEVE I GDYNIA, JOBBE I GDANSK OG FESTE I SOPOT. HVA HADDE VÆRT DEN PERFEKTE FERIEN I POMERANIAN METROPOL? VI TILBYR OVERNATTING I DEN VAKRE VILLAEN WENEDA VED KYSTEN, OG MIDDAG PÅ EN TRADISJONELL POLSK RESTAURANT.

Det første du må gjøre er å finne overnatting. Det eksklusive boligområdet i Orłowo i Gdynia er en et av de vakreste stedene å bo i Tricity. Det ligger på en vakker klippe, i midten av grøntområde som strekker seg mot havet. Orłowo er helt fantastisk. Her ligger en av tre brygger som finnes i Tricity, og en tur på strandpromenaden er en ideell måte å slappe av på. Alle som har vært her har sannsynligvis minst en gang drømt om å bo i en av de lokale jugendstile villaene. Hvorfor ikke gjøre din ferie så behagelig som mulig? Villa Weneda tilbyr rom i dette fantastiske området til en svært rimelig pris.

Ingen tur er fantastisk uten å prøve lokale spesialiteter. Gdansk, hovedstad i Pomeranian region, og den viktigste byen i Metropol, fører deg inn i denne sfæren. Og ingen besøk i *Glowne Miasto* (Hovedstad), den historiske delen av Gdansk, bør gå uten en tur langs Dlugie Pobrzeze (Lang Strandpromenade), en av de mest hyggeligste promenadene i byen. En av de restaurantene, Barylka, som befinner seg langs den vaktre Motlawa elven har hatt kontinuerlig popularitet både blant besøkende, og de lokale i nesten 25 år. Hvorfor? Den serverer tradisjonell polsk mat basert på forsøkte oppskrifter, uten unødvendige tilsetningsstoffer. Kjøkkensjefen vet hva som smaker best av polsk og Pomeranian mat. Restauranten tilbyr et bredt utvalg av kjøtt, fersk fisk rett fra Østersjøen, det beste polske ølet, og deilige desserter. På menyen finnes velsmakende vegetariske retter, i tillegg til spesialtilbud for barn. Barylka restaurant er kjent for sin tradisjonelle polske gjestfrihet. Uthvilte, og etter smakelig mat, er dere klare for å planlegge resten av oppholdet. +48

KREW I WODA

▲ *MIGNONE FILLET, POTATO, TRUFFLE, RED BEET WITH COFFEE BUTTER.*

KREW I WODA IS THE SECOND RESTAURANT STARTED BY MR AND MRS PIETERWAS, WHICH WINS THE HEARTS OF GOURMETS FROM TRICITY BY STORM. WHEN IN GDYNIA, YOU CANNOT MISS IT.

text Kajetan Kusina **photos** Tomasz Sagan

Marta and Mariusz Pieterwas opened their first restaurant in the district of Wiczlino located in the suburbs of Gdynia. The place quickly won great popularity, which persuaded the couple into expansion and trying their hand at running a restaurant located in the city centre. This is how Krew i Woda was born, which became one of the brightest stars of gastronomy in Tricity. To what does the restaurant own its success? Most of all, to its owners' hard work and the culinary personality of Mariusz Pieterwas himself. He has twenty years of experience behind him, both in Poland and abroad (including one restaurant with a Michelin star), which translates directly into the quality of the dishes he serves. The cuisine in Krew i Woda is mainly based on original tastes, interesting sets of side dishes and unique combinations of spices. At the same time, the restaurant offers nothing that would be devised at a push. Everything is in its place. What is also impressive is the attention to fresh ingredients, which is probably best proven by the fact that the restaurant has its own lobster tank.

It is hard to choose dishes that attract particular attention from the rich offer of the restaurant. Those that are definitely outstanding include fresh oysters, lobsters and mussels served in five ways. And as regards meat, one has to try beef tenderloin, t-bone steak and filet mignon. All of them obviously served in the company of interesting side dishes that change regularly. What we cannot forget about is the already legendary Thai soup, which has a circle of devoted fans.

If you look for original combinations and the closest attention to the quality of food, you should definitely come to Krew i Woda. One visit is already enough to become a fan of the culinary passion of Mr and Mrs Pieterwas. +48

▾ *SIMPLE AND FUNCTIONAL INTERIOR WITH A VIEW ON AN OPEN KITCHEN.*

▾ *BEHIND THE SUCCESS OF KREW I WODA RESTAURANT STANDS MARIUSZ PIETERWAS, THE HEAD CHEF AND CO-OWNER.*

▾ *A HOMARIUM AT KREW I WODA RESTAURANT.*

▴ *LOBSTER WITH RISOTTO AND SEAFOOD.*

▾ NORSK

KREW I WODA

KREW I WODA ER DEN ANDRE RESTAURANTEN LEDET AV PIETERWAS EKTEFOLK. DEN HAR VUNNET GOURMETERS FRA TRICITY HJERTER FORT. NÅR DU ER I GDYNIA, KAN DU IKKE GÅ GLIPP AV DEN.

Marta og Mariusz Pieterwas åpnet sin første restaurant i Wiczlino disktrikt, som ligger i utkanten av Gdynia. Stedet har vunnet stor popularitet raskt. Det har overtalt ektefolket til ekspansjon og å prøve seg på å kjøre en restaurant som ligger i sentrum av byen. Dette er hvordan Krew & Woda ble laget. Restauranten ble en av de klareste stjernene på gastronomikortet i Tricity. Hvordan har restauranten jobbet på sin suksess? Mest av alt, er det eiernes hard jobb og den kulinariske personligheten til Mariusz Pieterwas selv. Han har tjue års erfaring bak seg, både i Polen og i utlandet (inkludert en restaurant med Michelin-stjerne), som direkte oversettes til kvaliteten av mat han serverer. Mat i Krew i Woda er først og fremst basert på originale smaker, interessante setter av side retter og unike kombinasjoner av krydder. Samtidig, restauranten tilbyr ingenting som er for sofistikert. Alt er på sin plass. Oppmerksomhet på ferske råvarer er imponerende her. Det beste bevistet er faktum at restauranten har sitt eget hummer aqvarium.

Det er vanskelig å velge en rett som særlig tiltrekker seg oppmerksomhet fra det rike tilbudet av restauranten. Du må definitivt smake på ferske østers, hummer og blåskjell servert på fem måter. Og når det gjelder kjøtt, må man prøve okse indrefilet, T-bone steak og filet mignon. Alle av dem er servert med interessante side retter som endres regelmessig. Det kan vi ikke glemme om er Thai suppen, som allerede ble legendarisk og har hengivne faner.

Hvis du ser etter originale kombinasjoner, og topp kvalitet på mat, bør du definitivt besøke Krew & Woda restauranten. Ett besøk er allerede nok til å bli en fan av den kulinariske lidenskapen for Pieterwas ektefolk. +48

BRIGHT, WOODEN INTERIORS COMBINED WITH GREENERY BRINGS UP AN IMAGE OF A TOSCAN WINERY.

NATURALNESS COUNTS

HIDDEN ON THE EDGE OF THE SOPOT FOREST, GRONO DI RUCOLA RESTAURANT SHOULD INTEREST ALL THOSE WHO LOOK FOR PERFECT FOOD AND A COSY ATMOSPHERE COMBINED WITH NATURALNESS.

text Kajetan Kusina **photo source** Grono di Rucola

Grono di Rucola is a place for everyone who appreciates such values as quietness and closeness to nature. Furnished and decorated in a minimalist style, the restaurant is connected to a small pension and located on the edge of an exclusive residential district in Sopot, right next to a forest. It is a historic wooden house from the early 20th century, which can boast a real garden entered by a... window. It is a result of no interference in the original structure of the building. What is unique about its location is that despite the fact that it is situated only ten minutes away from the centre of the city, it remains peaceful and quiet even in the middle of the tourist season.

The menu available in the restaurant changes depending on the season of the year and is based on four elements that symbolize its attachment to nature. Dishes served here are original compositions prepared with the use of the best ingredients available. The restaurant pays particular attention to the wines it serves too. They are carefully selected and do not feature brands available from mass producers.

GRONO DI RUCOLA SERVES THE BEST SELECTED WINES WHICH PERFECTLY MATCH WITH THE FOOD.

Grono di Rucola is something more than just another restaurant you leave right after your meal. It is a perfect place to organize family events or enjoy your time together with your friends. The cosiness and quiet surroundings of the restaurant create excellent conditions to cut off from the rest of world at least for several hours. +48

NORSK

NATURLIGHET ER VIKTIG

GRONO DI RUCOLA RESTAURANT, SOM LIGGER I UTKANTEN AV SKOGEN I SOPOT, SKULLE BLI INTERESSANT FOR ALLE SOM LETER ETTER GOD MAT OG KOSELIG ATMOSFÆRE KOMBINERT MED NATURLIGHET.

Grono di Rucola er et sted for alle som setter pris på verdier som intimitet og nærhet til natur. Denne restauranten ble innredet i minimalistisk stil. Her finner seg også det lille pensjonat. Alt dette ligger i utkanten av villaboligområdet i Sopot, og grenser til skogen. Dette historiske trehuset som ble bygd i begynnelsen av 1900-tallet har en ekte hage, hvor går du ut gjennom...vinduet - det er et resultat av ingen endringer med den opprinnelige arkitekturen. Det som gjør lokalisasjon av restauranten så unik er at till tross for nærhet til byens sentrum er det stille og fredelig her, til og med midt i turistsesong.

Menyen tilgjengelig på restauranten endrer seg, og er avhengig av årstid og basert på fire elementer som symboliserer hengivenhet til natur. Rettene som blir servert på restauranten er de originale komposisjonene basert på de beste tilgjengelige råvarene. Oppmerksomhet i restauranten er også fokusert på nøye utvalgt tilbud av vin, og det er vanskelig å finne blant dem merker som er tilgjengelige i masseproduksjon.

Grono di Rucola er mer enn bare en annen restaurant, som du går ut fra rett etter mat. Dette er det perfekte stedet for familiebegivenheter og bruker tid på venner. Privatliv og rolig område skaper ideelle forhold for avslapping fra resten av verden i minst et par timer. +48

Relax in Sopot

The Spa at Sheraton Sopot offers you an endless relaxation. Escape, rest and rejuvenate at the heart of Sopot, at the Baltic Sea.

Find out more at www.sheratonsopotspa.pl or call us: +48 58 767 19 00

- Spa Packages
- Day Spa Packages
- Face and Body Treatments
- Spa Journeys

spg Starwood Preferred Guest

Le MERIDIEN · aloft · FOUR POINTS · WESTIN · THE LUXURY COLLECTION

W HOTELS · Sheraton · ST REGIS · element

©2012 Starwood Hotels & Resorts Worldwide, Inc. All Rights Reserved. Preferred Guest, SPG, Sheraton and their logos are the trademarks of Starwood Hotels & Resorts Worldwide, Inc., or its affiliates.
For full terms and conditions, visit sheraton.com/sopot

GDAŃSK, GRUNWALDZKA ST. 472 (OLIVIA GATE – ENTRANCE B) / +48 58 765 18 04 / RESTAURACJALOBSTER@WP.PL

LOBSTER
RESTAURANT

IF YOU ARE IN TRICITY AND THINK ABOUT TRYING TOP-QUALITY LOBSTER AND SEAFOOD, YOU SHOULD CERTAINLY HAVE DINNER AT LOBSTER RESTAURANT.

text Kajetan Kusina **photos** Tomasz Sagan

MODERN, LIGHT INTERIORS OF THE RESTAURANT.

THE MAIN CULINARY ATTRACTION AT LOBSTER RESTAURANT.

Lobster is located in Olivia Business Centre, an office complex that represents a symbol of development and modernity of Gdansk. Those features can be also felt inside the elegant restaurant, which, since 2013, has become one of the favourite venues for business representatives and famous and highly-regarded artists. Lobster is a proven place for both a refined dinner and a business or family meeting. We win our guests' hearts obviously thanks to delicious food prepared from top-quality ingredients delivered by local producers. Our well thought-out menu features dishes that are a combination of tradition with the latest trends in world cuisine.

When on the subject of food, we obviously have to mention our flagship dish, lobster, which is available in two species: the American and the European lobster. They are both served in the shell or open, together with fruit and vegetable ratatouille, hot butter and *beurre blanc*.

Our seafood offer includes also several fish dishes. It is definitely worth mentioning angler fillet served with grilled pineapple, sweet potato with coconut sauce and orange mousse with lemon balm. What is also

LOBSTER IS LOCATED IN OLIVIA BUSINESS CENTRE.

LOBSTER RESTAURANT ARE ALSO FINE SEAFOOD DISHES.

worth a try is crab soup with corn cream, grilled pineapple, butter and coconut flakes. Lobster, fish and seafood constitute a very important part of our menu, but, despite appearances created by its name, Lobster serves meat too. What attracts particular attention here is veal shank with dumplings or rabbit's thigh in sage sauce. As regards those who watch their figure, we have prepared a special fit menu.

When on a visit in the district of Oliwa in Gdansk, it is worth dropping by at Lobster. It does not matter whether you come here in the morning or in the evening, you will certainly not regret your decision and leave the place enriched by new culinary experiences. +48

NORSK

LOBSTER RESTAURANT

EN GJEST SOM BESØKER TRICITY OG ØNSKER Å SMAKE PÅ TOPP KVALITET HUMMER OG SJØMAT, KAN ABSOLUTT IKKE GÅ GLIPP AV MIDDAG PÅ LOBSTER RESTAURANTEN.

Lobster restauranten er lokalisert i kontorkomplekset Olivia Business Centre som er det nye symbolet på utvikling og modernitet av Gdansk byen. Disse kan føles også innen det elegante interiøret i restauranten som fra 2013 har blitt en av de favorittstedene for representanter fra business område, samt kjente og respekterte artister. Lobster er det sjekket stedet for elegant middag, forretningsmøte eller familiemøte. Det er, selvfølgelig, de deilige rettene tilberedt med de beste råvarene levert av de lokaleprodusentene som er ansvarlige for å vinne gjesters hjertene. I menyen finner seg rettene som er kombinasjon av tradisjon og nyeste trend i matverden.

Når det gjelder mat, må vi selvfølgelig nevne på vår hovedrett som hummer er. Den er tilgjengelig i to klassetrinn – atlantisk og europeisk. Begge to har blitt servert hele eller åpne, med vegetabilsk og frukt ratatouille, varmt smør, og *beurre blanc* saus.

Blant sjømat finner det seg også flere varianter av fisk hvor breiflabb i filet, servert på grillet ananas, søtpotet med kokossaus, og appelsinmousse med sitronmelisse absolutt må nevnes. Du må heller smake på krabbesuppe med maiskrem, grillet ananas, smør og kokos flak. Hummer, fisk og sjømat er en svært viktig del av menyen, men i motsetning til restaurants navn, i Lobster serveres også kjøttretter. Blant dem tiltrekker seg oppmerksomhet umiddelbart kalvekjøtt shank med dumplings og kaninlår med salvie saus. Og for de som tar vare på god form har blitt spesielt fit menu forberedt.

Ved besøk i Gdansk Oliwa, ikke glem om å kikke inn Lobster restauranten. Enten dere besøker den til frokost, eller om kvelden, skal dere ikke angre på denne avgjørelsen og skal forlate restauranten beriket på ny kulinarisk opplevelse. +48

THE THAI STAFF SHARES WHAT'S BEST IN THEIR COUNTRY – THE FOOD AND THE JOY OF LIFE.

LAO THAI RESTAURANT IS ALWAYS BURSTING WITH GUESTS, SO IT'S BETTER TO RESERVE A TABLE EARLIER.

YUM MAMUENG KAB KOONG, A TRADITIONAL THAI SALAD MADE OF KING PRAWNS AND FRESH MANGO.

TASTE OF ASIA

LOCATED AT ONE OF THE MOST ATTRACTIVE SIGHTS IN GDAŃSK, AT THE BANK OF MOTŁAWA RIVER, LAO THAI RESTAURANT IS A GENUINE TREASURE IN THE CITY'S CULINARY RICHNESS.

text Anna Orzech **photos** Tomasz Sagan

When at the coast, it's good to try fish and there is no better place to appreciate fully its taste than at Lao Thai, an authentic Thai and Lao restaurant in downtown Gdańsk. The secret of these two cuisines consists in unique balance between the five flavours: sweet, sour, spicy, salty and bitter – which makes every single dish truly exceptional.

At Lao Thai we especially recommend Tom Yum – a traditional seafood soup with fragrant spices and herbs generously used in the broth. For main courses, there are plenty of choices – from flavoursome Thai red and green curry to colourful and healthy salads and by far the best seafood in Gdańsk. The Lunch Menu (2 courses for 29 PLN, Monday to Friday until 4pm) is a very good value for money and a nice way to start exploring this amazing food.

For a non-alcoholic drink, the real hit is Mango Lassi, a rich and sweet cocktail made of mango and yoghurt. Also, try the restaurant's novelty, Mango Pannacotta, a well-known dessert with an Asian hint.

What makes Lao Thai unique are the native Thai chefs who love to share what's best in their country – the taste, the colours and joy of life. But the best is yet to come – in spring and summer you can enjoy all this beautiful food while sipping a refreshing Thai lager and relaxing in the restaurant's garden on the bank of the river. Life is so good! +48

NORSK

SMAK AV ASIA

LAO THAI RESTAURANT SOM LIGGER PÅ EN AV DE MEST ATTRAKTIVE SYNSPUNKTENE I GDAŃSK, VED BREDDEN AV MOTLAWA - ELVEN, ER DEN EKTE SKATTEN I BYENS KULINARISKE RIKDOM.

Det er godt å smake på fisk under besøk på kysten, og det er ikke noe bedre sted å sette pris på smak av den enn på Lao Thai, en autentisk thai og laotisk restaurant i sentrum av Gdańsk. Hemmeligheten som står bak disse to mat består av unik balanse mellom fem smaker: søtt, surt, krydret, salt og bittert - noe som gjør hver enkel rett virkelig eksepsjonell.

På Lao Thai anbefaler vi særlig Tom Yum - en tradisjonell sjømatsuppe med aromatiske krydder og urter brukes i buljong. Det er flere muligheter på hovedrett - fra smakfulle Thai røde og grønne karri til fargerike og sunne salater, og uten tvil den beste sjømaten i Gdańsk. Lunsjmenyen (2 kurs for 29 PLN, mandag til fredag frem klokka 16:00) er en veldig god verdi for pengene og en fin måte å begynne å utforske denne fantastiske maten.

De som ikke drikker alkohol kan smake på den virkelige hiten som Mango Lassi er. Denne er en rik og søt shake laget av mango og yoghurt. Smak på restaurantens nyhet, Mango Pannacotta- en velkjent dessert med en asiatisk aksent.

Det som gjør Lao Thai unik er de innfødte thailandske kokkerne som elsker å dele seg med hva som er best i sine land - smak, farger og livsglede. Men det beste har ikke kommet ennå - om våren og sommeren kan du nyte all vakker mat mens du nipper forfriskende Thai lager øl og slapper av i restaurantens hage på bredden av elven. Livet er så bra! +48

THE WORLD OF OPPORTUNITY BEGINS WITH A SM!LE

CHOOSE ONE OF OUR SCANDINAVIAN FLIGHTS TO GDANSK FLY LOW FARE FROM:

✈ **DENMARK:** BILLUND ✈ **FINLAND:** TURKU

✈ **NORWAY:** ALESUND, BERGEN, HAUGESUND, STAVANGER, MOLDE, OSLO TORP, KRISTIANSAND, TRONDHEIM

✈ **SWEDEN:** STOCKHOLM SKAVSTA, GOTHENBURG LANDVETTER, MALMO

BOOK NOW!

Wizz
wizzair.com

www.airport.gdansk.pl

Fly to Gdansk!

Modern terminal, rich network of connections, secure car park

We are well communicated with the Tricity

Choose the most convenient type of transport and get quickly to your destination!

- By car - approx. 20 min.
- By train - leaves in every 15 min. / matches the flight arrivals
- By bus - day/night lines: 110, 210, 122 / 4A, N3

Need a ticket?

Use the Terminal City Service:

tel. +48 58 526 88 00
terminalmiasto@airport.gdansk.pl

GDANSK LECH WALESA AIRPORT®