



## JAK ZACZAĆ BIEGAĆ? JAK WYTRWAĆ?

Bieganie to już nie tylko moda. To sposób na życie tysięcy Polaków. Gdy jedni lubują się w rekreacji, inni pokonują coraz dłuższe dystanse i zdobywają medale w imprezach dla biegaczy-amatorów. Chcemy Wam podpowiedzieć jak łatwo zacząć swoją przygodę z bieganiem i sprawić, by stało się ono przyjemnym hobby, a nie udręką.



## 41. MAŁOPOLSKI FESTIWAL ORKIESTR DĘTYCH ECHO TROMBITY

Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ serdecznie zaprasza do udziału w 41. edycji Małopolskiego Festiwalu Orkiestr Dętych Echo Trombity 2018. Festiwal swoim zasięgiem obejmuje całe województwo małopolskie i organizowany jest w dwóch etapach: powiatowe przeglądy kwalifikacyjne i finał.

### TEMAT NUMERU

Małopolska najlepsza na rower!	5
Leszek Zegzda: Wypoczywajmy aktywnie i bezpiecznie	8
12 Najpiękniejszych tras rowerowych w naszym regionie!	10



Pieszko-rowerowe rozpoczęcie sezonu 2018 na Ziemi Grybowskiej za nami	34
Rowerem po prastarym szlaku – EuroVelo 11 z Hellady do ziemi sądeckiej	35
Markowy lans na turystycznym szlaku. Ile to kosztuje?	43
Kalendarium wydarzeń rekreacyjno-rowerowych w Małopolsce	45
Zdrowe odżywianie kluczem do sukcesów	47
Najlepszy jest umiar i dystans wobec „cudownych środków”	48

### Z REGIONU

Krynica-Zdrój	49
Nowy Sącz	50
Kamionka Wielka	53
Korzenna	54
Stary Sącz	56
Łabowa	59

### WYDARZENIA

Jak zacząć biegać? Jak wytrwać?	63
Sądeckie Targi Ogrodnicze już za nami.	
Warto było się tam wybrać	65



Sądecki Diament 2018: Oto najlepsi znawcy regionu, innowatorzy i muzycy!	66
--	----

### KULTURA

Henryk Cyganik	68
41. Małopolski Festiwal Orkiestr Dętych Echo Trombity	71

Autorzy „Incepcji” z laurem na filmowych „Debiutach”	72
Veraicon oklaskiwany w Budapeszcie	73
Lotta-Sophie Harder i Olga Mikhaylova zwyciężyły!	74
800-lecie Bad Sooden-Allendorf okazją do promocji dziedzictwa kulturowego Krynicy-Zdroju i Małopolski w Niemczech	76

### HISTORIA

O Irenie Sendlerowej w Nowym Sączu	77
Świadectwo Karskiego z uwolnienia ze szpitala w Nowym Sączu w 1940 r.	79
Akcja „Żegota” na terenie powiatu nowosądeckiego – cz. 1	81
Nowy Sącz: peryferie, czy centrum?	83

### RELIGIA

V Synod Diecezji Tarnowskiej	86
Święto Najświętszej Maryi Panny Matki Kościoła	88
Jorcait to noc cudów	91

### ROZMAITOŚCI

Gniazdo na skrawku komina się buja...	94
Mały Szlak Beskidzki	96

### FELIETON

Zło z książek	97
---------------	----