



Imprezy integracyjno-motywacyjne w Krakowie i Małopolsce



KRAKOW convention
bureau

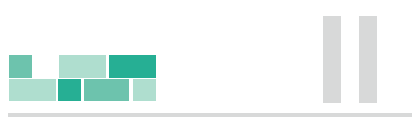


Spis treści



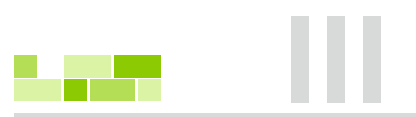
Historia, kultura,
rozrywka, inne

strona **9**



Imprezy ekologiczne

strona **15**



Krajobraz, przyroda, gry

strona **19**



IV



V



VI

Narodowe tradycje,
zwyczaje, kuchnia

strona **25**

Nietypowe zwiedzanie
Krakowa i Małopolski

strona **31**

Zimowa oferta

strona **39**

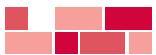
Wprowadzenie

Oczekiwania dzisiejszego turysty stawiają przed organizatorami wypoczynku nowe wyzwania. Turysta biznesowy wymaga usług o wysokim standardzie, lubi też być zaskakiwany niecodzienną ofertą, wyróżniającą się spośród masy podobnych.

Kraków, stolica regionu Małopolska, jak żadne inne miasto, sprzyja spędzaniu wolnego czasu w sposób niekonwencjonalny. Tysiącletnia tradycja oraz dziedzictwo historyczne Krakowa, zabytki Starego Miasta, perły królewskiego wzgórza Wawelskiego, niezwykła atmosfera żydowskiego Kazimierza i socrealistycznej Nowej Huty są inspiracją dla twórców programów miejskich gier tematycznych.

Znajdujące się w niewielkim oddaleniu od Krakowa podziemne skarby kopalni soli w Wieliczce i Bochni, jurajskie skałki i jaskinie, liczne pasma górskie, jeziora, malownicze przełomy rzek tworzą naturalną scenerię „turystycznych wydarzeń”. Dobrze przygotowanej bazie noclegowej towarzyszy odpowiednia infrastruktura do uprawiania różnorodnych form turystyki aktywnej: tory kajakarstwa górskiego, stacje narciarskie, przystanie żeglarskie, lodowiska i obiekty sportowe. Dynamiczny rozwój miasta Krakowa – europejskiej metropolii oraz wielość nowoczesnych obiektów na turystycznej mapie regionu w połączeniu z bogactwem kulturowym sprawia, że Małopolska i jej stolica są chętnie wybierane jako miejsce imprez motywacyjnych, spotkań biznesowych i konferencji.

Sześć parków narodowych, cztery parki etnograficzne, kilkanaście zamków, dworów i twierdz zaprasza nie tylko do zwiedzania i tematycznych warsztatów, ale również do aranżacji niecodziennych wydarzeń. Organizatorzy turystyki biznesowej czerpią pomysły do urozmaicenia programów z modnych obecnie inspiracji rzemiosłem ludowym, kuchnią regionalną i obrzędowością, które są bogato reprezentowane na obszarze Małopolski.





Historia, kultura, rozrywka, inne

Historia nie musi być nudna ani trudna, jeśli wiąże się z nią wprowadzanie w klimat dawnych epok: ulotny urok historycznych wnętrz, przywołanie postaci z przeszłości. Zagłębienie się w jej tajniki połączone z zabawą i doznaniem kulinarnymi jak w przypadku „Biesiady Staropolskiej” lub poczęstunku na krużgankach Bazyliki Franciszkańskiej. W niezwykle bogatej historii Krakowa i Małopolski istnieją wydarzenia i indywidualności na tyle wybitne i interesujące, że stały się osnową programów zwiedzania „z historią w tle”. Można podążać tropami tak niezwykłych kobiet związanych z Krakowem jak Królowa Jadwiga czy Helena Rubinstein, poznawać skarby polskiej secesji, zwanej art nouveau, a także historię w podziemiach wielickiej kopalni soli. Niedawne czasy PRL-u, których zgłębianie łączy elementy refleksji i komizmu, są pretekstem do odwiedzin w dzielnicy Nowa Huta. Dzisiejszy Kraków to miejsce artystycznych inspiracji dla środowisk twórczych. W tym klimacie odbywają się warsztaty polegające na nowym spojrzeniu na miasto, np. poprzez malowanie światłem, co pozwala zobaczyć magiczne miasto z innej perspektywy.

Kraków – miasto światłem malowane



Warsztaty „malowania światłem” to unikatowa możliwość połączenia w kilkugodzinnej, aktywnej formie działań twórczych i potencjału tkwiącego w pracy zespołowej. Uczestnicy zapoznają się ze sposobami malowania światłem i w niewielkich grupach dokonują pierwszych prób przy pomocy aparatów fotograficznych. Oglądają prace artystów i eksperymentatorów zajmujących się zawodowo techniką Light Painting, po czym otrzymują zadanie polegające na zrealizowaniu twórczej wizji inspirowanej przez prowadzącego. Tematem są motywy związane z Krakowem, miejscem magicznym, postrzeganym jako kulturalne serce Polski, które przyciąga artystów, miastem nauki i sztuki – miastem światła.

Tworzenie obrazów techniką Light Painting wymaga od uczestników uruchomienia wyobraźni. Odpowiednim miejscem dla warsztatów malowania światłem może być niezwykle wnętrze Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha, jak również każde inne wybrane przez uczestników. Aby w pełni wykorzystywać możliwości tkwiące w tym eksperymencie fotograficznym, zarówno przy tworzeniu obrazów statycznych jak i ruchomych, konieczne jest współdziałanie kilku osób. Uczestnicy mają do dyspozycji potrzebny sprzęt i materiały, a całe zajęcia odbywają się pod okiem doświadczonego eksperta.

www.unitedpartners.pl

Kobiety dla Krakowa



Kraków, dawna stolica Polski, centrum nauki, kultury i sztuki z tysiącletnią tradycją, swoją świetność zawdzięcza także kobietom. Pierwsza z nich, Jadwiga Andegaweńska (królowa Polski panująca w latach 1384-1399) na swoim dworze skupiła elitę intelektualną Polski, fundowała wiele nowych kościołów, opiekowała się szpitalami, a w 1397 uzyskała zgodę papieża na utworzenie prestiżowego fakultetu teologii w Akademii Krakowskiej, obecnym Uniwersytecie, któremu w 1817 roku nadano nazwę Jagielloński, aby podkreślić jego związki z Jadwigą i dynastią Jagiellonów. Następną królową, która zasłużyła się dla Krakowa, była Bona Sforza, panująca od 1518 roku. Była mecenasem kulturalnym młodzieży polskiej, dzięki niej na polskie stoły trafiło wiele nieznanych wcześniej warzyw (tzw. włoszczyzna): pomidory, kalafior, karczochy, fasola szparagowa, brokuły, szpinak, kapusta, marchew, sałata. Za jej sprawą w Polsce pojawiły się makarony włoskie i przyprawy korzenne. Królowa Bona nie była lubiana, bo też żadna królowa wcześniej nie ingerowała w politykę tak otwarcie. Przez kronikarzy nazywana chciwą, podstępna i żądną władzy, zrobiła jednak wiele dobrego dla Polski. Zagospodarowała wielkie połacie nieużytków, budowała mosty, młyny, tartaki, rozbudowywała miasta.

W historii Krakowa były też kobiety, które urodziły się w Krakowie, a triumfy święciły za granicą, jak Helena Modrzejewska – wybitna aktorka, czy Helena Rubinstein – założycielka światowej firmy kosmetycznej. Trwałe ślady, jakie pozostawiły te kobiety w Krakowie prezentują uczestnikom programu przewodniczki, ubrane w stroje historyczne, właściwe dla dawnych epok. Imprezę kończą warsztaty malarskie. Goście uczą się malowania portretu, na przykładzie najsłynniejszej kobiety z obrazu „Dama z łasiczką” autorstwa Leonardo da Vinci, ze zbiorów Fundacji XX Czartoryskich w Krakowie.

www.intercrac.com.pl

Biesiada staropolska



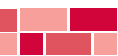
Tradycyjna „Biesiada Staropolska” odbywa się w miejscu o niebagatelnej historii, w pamiętającej królewskie łowy i biesiady Puszczy Niepołomickiej. W ciągu kilkugodzinnego pobytu goście czują się jak w dawnych czasach. Są świadkami pokazów walk rycerskich, wsluchują się w odgłosy historii i towarzyszące im opowiadanie niepołomickich legend i opowieści.

Przejażdżka zaprzęgami lub saniami po terenie puszczy wprowadza w staropolskie klimaty i sprawia, że goście mają okazję poczuć atmosferę królewskiego polowania, a przy odrobinie szczęścia również ujrzeć „dzikiego zwierza” w niepołomickim rezerwie żubrów.

Biesiada zachęca do zasmakowania w potrawach polskiej kuchni, serwowanych w szałasach w blasku płonących ognisk oraz przy akompaniamentcie nastrojowej muzyki granej na żywo przez grupę folklorystyczną. Uczcie towarzyszy udział w konkurencjach przygotowanych przez bractwo rycerskie, nauka tańców polskich oraz próby wspólnego śpiewania pieśni z regionu. Wieczór kończy się spektakularnym pokazem tańca z ogniem.



www.point.travel.pl



Tajemnice wielickiej kopalni



Emocjonująca wędrowka poza trasę turystyczną Kopalni Soli w Wieliczce, którą rocznie zwiedza ponad 1 milion turystów z całego świata, to odkrywanie wspaniałego świata, poznawanie surowej i fascynującej krainy. Goście wyposażeni w hełmy, lampy górnicze, pochłaniacze tlenu węgla, ubrani w stroje ochronne i rękawice udają się do solnego labiryntu górniczą windą w szybie św. Kingi. Wyprawa do kopalni to okazja, by poczuć się współczesnym eksploratorem – badaczem historii, uważnym obserwatorem podziemnych niezwykłości, łowcą przygód. Odkrywanie tajemnic wielickiej kopalni przypomina górską wędrowkę i jest również wymagające – trzeba pokonać drabiny, czasem podeprzeć się dłońmi czy pochylić głowę w ciasnym przejściu. Trudna trasa pozwala wyobrazić sobie, jak musieli trudzić się dawni górnicy, drążąc solną skałę przy wąłym blasku kaganków.

Trasa zwiedzania wytyczona na I, II i III poziomie kopalni przez wyrobiska szczególnie cenne pod względem historycznym oraz geologicznym pozwala na wędrowkę w czasie. Kolejne chodniki i komory ukazują w jaki sposób na przestrzeni wieków eksploatowano sól. Znajduje się tu m.in. rejon najstarszego szybu, w którym w połowie XIII wieku rozpoczęto eksploatację złoża soli kamiennej. Uczestnicy poznają np. różnorodne sposoby zabezpieczania kopalni. Po zakończeniu zwiedzania możliwy jest posiłek w solnej scenarii restauracji zlokalizowanej 125 metrów pod ziemią lub w wykwintnej restauracji Hotelu Grand Sal**** (na powierzchni). Dopełnieniem oferty może być relaks w podziemnym sanatorium lub zabiegi w gabinetach rehabilitacyjno-leczniczych i odnowy biologicznej w „Młynie Solnym”.

www.kopalnia.pl

Na ulicy Franciszkańskiej...



Gotycka bazylika Franciszkanów w Krakowie posiada wspaniałe przykłady polskiej sztuki art nouveau, czyli secesji. Jest bowiem ozdobiona polichromią i witrażami Stanisława Wyspiańskiego, najwybitniejszego polskiego artysty tego okresu. Bez wątpienia najwspanialszy witraż Wyspiańskiego w bazylice to ekspresjonistyczny „Bóg Ojciec wydobywający świat z chaosu” znajdujący się w zachodnim oknie, nad chórem. Czternaście obrazów stacji Męki Pańskiej dla kościoła Franciszkanów zrealizował Józef Mehoffer, inny wybitny przedstawiciel art nouveau. W bazylice Franciszkańskiej znajduje się też wierna kopia całunu turyńskiego. Wyjątkowe wnętrze kościoła dodaje splendoru organizowanemu w ramach programu koncertowi w wykonaniu znanych i lubianych krakowskich artystów.

Krótkie zwiedzanie bazyliki i koncert muzyki kameralnej wypełnia pierwszą część wieczoru. Na drugą część uczestnicy zaproszeni są do krążganków na klasztornej poczęstunek, któremu odpowiedni nastrój zapewnią dostojne wnętrza bazyliki i bliskość dzieł sztuki.

www.symposium.pl





Imprezy ekologiczne

Tematy ekologii, bardzo nośne i obecne w wielu dziedzinach naszej aktywności, mogą być również inspiracją do tworzenia programów imprez motywacyjnych. W takich programach kładzie się większy nacisk na kwestie socjalne niż turystyczne. Motywują one uczestników do zajmowania oczekiwanych postaw wobec problemów środowiska i społeczeństwa. Kraków i Małopolska ze swoimi atrakcjami turystycznymi są doskonałym tłem do przedstawiania zagadnień ochrony środowiska. Sprzyja temu głównie edukacja w parkach narodowych. Zabytki Krakowa stanowią punkt wyjścia do zabawy w projektowanie przy użyciu ekologicznych materiałów, a barka na Wiśle jest dogodnym miejscem do prowadzenia dyskusji i refleksji nad naszą rolą w życiu planety. Istotnym elementem programów jest sadzenie drzew, które podobnie jak prace pielęgnacyjne i porządkowe wykonane wspólnie z dziećmi na terenie wybranego domu dziecka, mają oprócz praktycznych korzyści znaczenie symboliczne.

Jak Kraków budowano?



Program łączy w sobie radość odkrywania Krakowa z możliwością efektywnej integracji uczestników. Dla wielu to jedyna w życiu okazja, by zbudować miasto od podstaw. Uczestnikom zapewnia się potrzebne do pracy ekologiczne materiały i przygotowuje się miejsce pod prace konstrukcyjne. Grupy 5-10-osobowe losują między sobą obiekty z Krakowa, które zostaną odtworzone w ramach projektu.

W fazie badawczej zespoły muszą najpierw zgromadzić informacje dotyczące obiektu. Uczestnicy odbywają wspólny spacer po Starym Mieście, gdzie mają czas na obserwację, wykonanie zdjęć i rysunków poglądowych oraz dyskusję o ewentualnych zmianach, jakich chcieliby dokonać. Następnie udają się na „plac budowy”, gdzie przystępują do kreowania i realizacji projektu. Z kubkiem kawy w ręku, poddając się wyobraźni, tworzą swoją wizję krakowskich zabytków. Karton, papier, nożyczki, farby, pędzle i inne artykuły plastyczne pomogą stworzyć własną koncepcję Krakowa. Podczas kolejnych etapów programu uczestnikom towarzyszą kamery, które dokumentują wysiłek twórczy zespołów.

Na koniec wszystkie obiekty stworzone przez uczestników zostaną zgromadzone na jednej mapie miasta, by stworzyć wyjątkową makietę Krakowa. Tak powstaje alternatywny Kraków, może piękniejszy, bardziej kolorowy, przestronny lub zdobny, ale z pewnością unikatowy.

www.dmcpoland.com

Projekt społeczny w domu dziecka i wieczór na barce



Projekty społeczne odgrywają bardzo istotną rolę w procesie rozwoju osobistego ludzi biznesu. Są one związane z ideą „daj zamiast brać”. Świadome dawanie i branie aktywizuje energię i sprawia, że obydwie strony otrzymują z tego procesu wiele korzyści. Scenariusz projektu przewiduje przejazd na teren jednego z domów dziecka, który znajduje się w pobliżu Krakowa. Tam następuje podział na grupy, które wykonują wraz z wychowankami prace upiększające i renowacyjne, takie jak porządkowanie placu zabaw, sadzenie roślin itp. Wspólna praca z dziećmi i na rzecz dzieci daje uczestnikom satysfakcję i poczucie wartościowo zainwestowanego własnego trudu. Praca przerywana jest ćwiczeniami rozluźniającymi i odprężającymi.

Następnie uczestnicy są przewożeni na barkę Arlina, gdzie oprócz kolacji i programu artystycznego jest czas na refleksje i podsumowanie dnia. Barka Arlina stanowi bardzo ważny element tego projektu, gdyż jest ona miejscem stworzonym do pracy z ludźmi biznesu, miejscem, gdzie odbywają się warsztaty inspirujące i pomagające zrozumieć, jaka jest nasza rola w globalnym świecie.

Barkę powstała w Rotterdamie w roku 1889 jako jedna z największych w Europie. Kilka lat temu została przetransportowana do Krakowa i całkowicie odnowiona. Od czerwca 2009 jest zacumowana na Wiśle, w pobliżu dzielnicy żydowskiej Kazimierz.

www.intercrac.com.pl



Dedykowany jest klientom, którzy są wrażliwi na ekologię. Program ma na celu zwrócenie uwagi na zbyt dużą eksploatację zasobów naturalnych Ziemi oraz zachęcenie przedstawicieli nowoczesnych firm, by przyczynili się do ochrony otaczającego nas środowiska naturalnego. Pokazuje, że ograniczenie zużycia papieru, energii i innych zasobów również wpływa na wzrost konkurencyjności przedsiębiorstw. Zainteresowanie walorami naturalnymi regionu



ma wyzwoić właściwe postawy wobec przyrody i uwrażliwić na główne przyczyny degradacji środowiska.

Realizacja programu rozpoczyna się od spaceru po Ojcowskim Parku Narodowym, podczas którego można poznać różne formy ochrony przyrody, architektury, zabytków, krajobrazu. Następnie trasa wiedzie w Pieniny, na spływ przełomem Dunajca flisackimi drewnianymi tratwami, który jest jedną z największych atrakcji turystycznych Europy. To spotkanie z zakątkiem regionu o niezwykłych walorach krajoznawczych jest jednocześnie okazją do zapoznania się z ochroną przyrody w Pienińskim Parku Narodowym.

Uwieńczeniem dnia jest posiłek w ogrodzie gospodarstwa agroturystycznego, któremu towarzyszy krótka pogadanka wprowadzająca w tajniki nauki sadzenia drzew. Następnie uczestnicy podzieleni na zespoły otrzymują pytania i zadania do rozwiązania. Na koniec odbywa się wspólne sadzenie drzew.

www.point.travel.pl





Krajobraz, przyroda, gry

Przyroda Małopolski, jej potęga i różnorodność form terenu stwarzają niezwykle korzystne warunki do przeprowadzania gier, w których walory poznawcze łączą się z przygodowymi. W otoczeniu niebanalnych krajobrazów mocniej przeżywa się wspólne trudy i z entuzjazmem podejmuje wyzwania jakie dyktuje przyroda. Rywalizacja budzi wiele emocji, a stopień trudności zadań podnosi adrenalinę. Małopolskie pasma górskie od łagodnych stoków po alpejskie turnie Tatr zapraszają na wędrowki po szlakach i do uprawiania turystyki aktywnej. Rwąca kipiela torów kajakarstwa górskiego i nurt rzek górskich Dunajca i Popradu, otoczonych pasmami malowniczych Pienin i Beskidów, zwiastują wodne szaleństwa. Prastara królewska Puszcza Niepołomicka, podziemny świat jurajskich jaskiń lub wiekowych kopalni soli robią wrażenie ogromem drzemiącej w nich historii. Wspólne rozwiązywanie zadań, pokonywanie przeszkód to jednocześnie zabawa i proces twórczy. Pobyt w ekstremalnych warunkach uczy szacunku do przyrody i budowania relacji w grupie. Relaks w naturalnym środowisku pozwala uzupełnić pozytywną energię, a wspomnienia dobrej zabawy owocują lepszą koordynacją i partnerstwem w zespole.

Spotkanie z żubrem, rycerzem i królem



Spotkanie z żubrem, rycerzem i królem ma miejsce w Puszczy Niepołomickiej, kompleksie leśnym położonym na wschód od Krakowa. Puszcza była jednym z ulubionych miejsc polowań polskich władców. W pogoni za zwierzyną ścieżki puszczy przemierzali królowie: Kazimierz Wielki, Władysław Jagiełło, Zygmunt I Stary wraz z królową Boną, Zygmunt II August, Stefan Batory, Jan III Sobieski, August II Mocny. Jedne z najgłośniejszych łowów zorganizowano na polecenie Augusta II Mocnego. W czasie polowania w ciągu 3 dni król upolował: 3 łosie, 17 jeleni, 33 dziki, 85 saren, 13 wilków oraz mnóstwo lisów i zajęcy.

Dzisiaj tereny puszczy są chronione, znajduje się tutaj rezerwat żubrów, a wyznaczone szlaki turystyczne wyśmienicie nadają się na wyprawy rowerowe. „Bezkrwawe łowy” w poszukiwaniu żubrów, podczas których spotkać można rycerzy, a może nawet króla, odbywają się nie konno, lecz na rowerach. Uczestnicy podzieleni są na grupy, a zwycięża ten, kto najszybciej pokona wyznaczoną trasę i wykona poprawnie wszystkie przewidziane zadania.

Władcy zatrzymywali się podczas polowań w zamku na skraju puszczy, który przez wieki był rezydencją królów polskich. Dziś uczestnicy wyprawy mogą tu odpocząć, zwiedzić zamek i spożyć posiłek.

www.intercrac.com.pl

Spływ Doliną Popradu



Poprad to górská rzeka, mająca swe źródła w Tatrach Słowackich, stanowiąca granicę oddzielającą terytoria Polski i Słowacji. Spływ Popradem odbywa się wśród malowniczych widoków Doliny Popradu, otoczonej pasmami górskimi, która objęta jest ochroną jako Popradzki Park Krajobrazowy. W Parku występuje ponad 1000 gatunków roślin, a z fauny do najciekawszych zaliczamy żbika, borsuka, wilka, jelenia, sarnę, orlika, orła przedniego, cietrzewia czy bociana czarnego. Spływy organizowane są pomiędzy znanymi miejscowościami turystycznymi Piwniczną-Zdrój i Rytrem oraz Leluchowem i Muszyną-Zdrój. W trakcie przejażdżki łodziami uczestnicy nie tylko podziwiają przepiękne beskidzkie krajobrazy, ale także otrzymują zadania do wykonania. Każda 12-osobowa drużyna (1 łódź) otrzymuje komplet 12 zdjęć z Doliny Popradu i ma za zadanie wykonanie zdjęć, będących jak najwierniejszymi ich kopiami. Wygrywa ta grupa, która pochwali się największą ilością fotografii i najlepiej uchwyci podobieństwo do otrzymanych wzorów.

www.symposium.pl

Podziemna eskapada, czyli wycieczka z przygodami



Podziemny świat wielickiej kopalni soli, najstarszego obiektu tego typu na świecie, działającego bez przerwy od średniowiecza, stawia wyzwania uczestnikom, którzy wykonując kolejne zadania poznają górniczy trud i sprawdzają się w niezwykłych konkurencjach przekonując o swoich talentach, kreatywności i wytrwałości. Grupa dzielona jest na dwie drużyny, które wybierają kapitanów i rywalizują ze sobą. Za każdą konkurencję otrzymuje się punkty, a drużyna, która ma ich więcej zwycięża i zostaje uhonorowana aktem nadania odpowiedniego do zasług tytułu.

Bogaty program podziemnej wędrówki z przygodami zawiera elementy rozrywki, animacje „światło i dźwięk”. Uczestnicy biorą udział w poszukiwaniu skarbów solnych, wykonując czynności dawnych górników (np. budowa kasztołów, toczenie bałwana solnego). Dodatkową atrakcją może być nauka rzeźbienia w bryle soli, organizowana w surowej scenarii podziemnych wyrobisk. Uczestnicy tworzą prace pod opieką górnika rzeźbiarza, wprowadzającego w arkana trudnej sztuki posługiwania się dłutem. Po przeszkoleniu z zakresu bezpieczeństwa, wyposażeni zostają w materiały i akcesoria rzeźbiarskie. Po zakończeniu programu możliwy jest posiłek w restauracji zlokalizowanej 125 metrów pod ziemią, opcjonalnie w formie biesiady wzorowanej na tradycyjnej Karczmie Piwnej lub w restauracji Hotelu Grand Sal****.

www.kopalnia.pl

Wodne szaleństwa



Program „wodne szaleństwa” zainteresuje zwolenników przeżyć ekstremalnych, bowiem zawiera elementy zmagania z górską rzeką na pontonach, kajakach i deskach plastikowych, tzw. hydrospeedach. Mokie atrakcje zapewnia jeden ze sztucznych torów kajakarstwa górskiego, które znajdują się w Krakowie oraz w miejscowości Wietrznice. Spływom na spienionych falach towarzyszy atmosfera wesołego rodzinnego pikniku.

Ta oferta aktywnego wypoczynku, skierowana do firm i różnych grup zawodowych, dostarcza uczestnikom nie tylko sporej dawki doznań podnoszących adrenalinę, ale również jest wykorzystywana jako forma team-buildingu. Tor kajakowy wymiennie nadaje się do tego typu zabaw, gdyż jest bezpieczny dla korzystających z wodnych atrakcji. Zabawa uczy zachowania się na wodzie, partnerstwa i koordynacji działań. Uczestnicy otrzymują niezbędny sprzęt: kajaki, wiosła, kaski, fartuchy kajakowe i kamizelki ratunkowe, a nad ich bezpieczeństwem czuwają instruktorzy i ratownicy. Propozycja na zakończenie pełnego emocji dnia to wspólne biesiadowanie przy ognisku, z zabawą przy muzyce granej przez zaproszoną kapełę.

www.point.travel.pl

Poznajmy Świat Gór



Poznanie świata gór to całoroczna gra integracyjna, możliwa do realizacji również w warunkach zimowych, za wyjątkiem okresu, gdy TOPR w Tatrach ogłosi 4 lub 5 stopień zagrożenia lawinowego. To typowy marsz na azymut, wyznaczony w terenie.

Program jest adresowany do ludzi wrażliwych na piękno gór i otwartych na przygodę. Uczestnictwo w zajęciach pozwala zaznajomić się z zagadnieniami nawigacji i zasadami poruszania się w terenie górskim. Podczas gry można poznać niebezpieczeństwa gór i sposoby ich unikania oraz sztukę radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Kolejnym elementem szkolenia jest zwrócenie uwagi na wpływ pogody na aktywność w górach, poznanie sprzętu górskiego i sposoby jego wykorzystywania. Ukazana jest specyfika świata jaskiń i działania sił przyrody.

Poszczególne etapy zajęć rekreacyjnych są zróżnicowane pod względem trudności technicznych i sportowych. Uczestnicy zostają podzieleni na drużyny znajdujące się pod opieką przewodników tatrzańskich lub ratowników TOPR, którzy w trakcie imprezy przekazują wiedzę dotyczącą gór. Zadaniem każdej z drużyn jest przejście określonej trasy i znalezienie punktów kontrolnych. Uczestnicy podążają na azymut według otrzymanych wskazówek, map, kompasów, znaków terenowych. O zajęciu określonego miejsca w rywalizacji ogólnej decyduje ilość zdobytych punktów, wiedza oraz zaangażowanie drużyny. Po zaliczeniu całej trasy zostają podsumowane punkty i następuje uhonorowanie zwycięskiej drużyny.



www.trip.pl

OFF ROAD – terenowe szaleństwo

Oferta skierowana jest do osób, które lubią adrenalinę i niecodzienną jazdę w trudnym terenie, nie tylko samochodem. Wybrać można jazdy plenerowe, terenowe bądź jazdy na torze Centrum Rekreacji Aktywnej, położonym pomiędzy zespołem Jurajskich Parków Krajobrazowych a Ojcowskim Parkiem Narodowym. Istnieje również możliwość przejażdżki quadami.



Uczestnicy dzieleni są na grupy i wraz z doświadczonymi kierowcami pokonują przeszkody samochodami terenowymi. Każdy z nich zostaje indywidualnie przeszkolony przed jazdą. Zajmują wprawdzie miejsca pasażerów, ale OFF ROAD to nie tylko kierowca. Do zadań załogi należy pilotowanie i nawigowanie oraz ustalanie strategii. Przy pokonywaniu przeszkód terenowych musi wspólnie pracować cały zespół. Po krótkim przeszkoleniu istnieje również możliwość samodzielnego prowadzenia samochodu przez uczestników pod baczny okiem instruktora.

Podczas zabawy wykonywane są różnorodne ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną i umysłową. Po przeprowadzeniu zajęć następuje przejazd do Jaskini Wierchowskiej na zwiedzanie trasy turystycznej oraz „spotkanie z człowiekiem pierwotnym – Neolitosem”. Na zakończenie dla uczestników przygotowany jest poczęstunek i zabawa w sali „Pod Wiszącą Skałą”.

www.gacek.pl

W poszukiwaniu jaskiniowych skarbów



Jaskinia Wierchowska, jedna z największych w Polsce jaskiń, leżąca na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej w pobliżu Ojcowa, daje wiele możliwości do realizowania ciekawych programów gier terenowych. Jednym z nich jest „wyprawa po ukryty skarb”, będąca propozycją dla osób, które lubią ruch oraz emocjonujące zajęcia w nietypowych miejscach.

Zabawa polega na odnajdywaniu ukrytego w czeluściach jaskini skarbu (może to być np. beczułka z drogocennym napojem bądź też inny skarb zaproponowany przez organizatora). Zwycięzcą zostaje drużyna, która odnajdzie ukryty przedmiot. W poszukiwaniach pomagają przygotowane materiały informacyjne. Aby wykonać zadanie, grupy otrzymują specjalne mapki z trasą oraz zakodowanymi informacjami na temat miejsca, gdzie spoczywa „jaskiniowy skarb”. Fachowy komentarz przewodnika oraz „spotkanie z człowiekiem pierwotnym – Neolitosem” podpowiadają dalsze wskazówki potrzebne do udanego zakończenia zabawy.

Profesjonalnie przygotowana trasa turystyczna Jaskini Wierchowskiej zapewnia bezpieczną rekreację oraz porcję edukacji „jaskiniowej”. Podsumowaniem dnia jest biesiada przy muzyce w sali „Pod Wiszącą Skałą”. Serwowane są: pieczone prosiaki i specjalnie przygotowany napój jaskiniowy „Radosny Mamut”. W trakcie uczyt następuje ogłoszenie wyników oraz wręczenie certyfikatów uczestnictwa.

www.gacek.pl





Narodowe tradycje, zwyczaje, kuchnia

Dziedzictwo kulturowe regionu zachęca do kreatywnego wykorzystania czasu podczas zwiedzania Krakowa i Małopolski. Modny ostatnio „etnodizajn”, fascynacja tradycyjną kuchnią i folklorem inspirują twórczość artystyczną. Poznając tradycyjne rzemiosła i techniki, można zdobyć wiedzę o dawnych czasach, a nabyte umiejętności wykorzystać w praktyczny sposób. Podobnie spożytkować można sztukę kulinarną, przekazaną przez mistrzów kuchni podczas warsztatów gotowania tradycyjnych potraw, wśród których główne miejsce zajmują pierogi. Ta popularna polska potrawa początkowo była jedzeniem chłopskim, ale z czasem weszła na stoły szlacheckie i szybko zdobyła uznanie u Polaków.

Nie tylko doznania kulinarne, ale również obcowanie ze sztuką jest tematem interesujących programów. Tworzenie nastrojowych kolaży na krakowskich Plantach to sposób na integrację grupy wokół lokalnych osobliwości. Uczestnicy gry tworzący własne ozdoby z wykorzystaniem bursztynu przekonują się, że kamień ten jest „jak okno, przez które możemy spoglądać w przeszłość i drzemiącą w niej historię”. Prace powstające podczas warsztatów twórczych są jednocześnie pamiątką z regionu, tym cenniejszą, że odzwierciedlają własny styl uczestnika, jego wrażliwość i osobowość.

Górnicza biesiada podczas imprezy zwanej „Wieczorem Wielickim” nawiązuje do tradycji „Karczmy Piwnej” w kopalni soli. Uczestnicy polowania w Puszczy Niepołomickiej, która była ulubionym miejscem polowań polskich władców, zanim zasiądą do biesiadnych stołów, muszą wykazać się cechami staropolskich myśliwych: zręcznością i odwagą oraz umiejętnością współdziałania.

Kraków na cztery ręce



To oryginalna gra terenowa, która stanowi dopełnienie tradycyjnego zwiedzania i pozwala uczestnikom docenić nie tylko piękną architekturę oraz zabytki Krakowa, ale także poznać lepiej jego mieszkańców oraz ich zwyczaje i tradycje. Uczestnicy, podzieleni na grupy, rywalizują między sobą w kilku różnych konkurencjach. Aby wygrać, muszą przemieszczać się po mieście przy pomocy mapek oraz wskazówek przekazanych przez przewodników i spotkanych mieszkańców.

Koncepcja gry opiera się na czterech modułach, które odbywają się w czterech różnych lokalizacjach:

- Moduł językowy (Dworzec Główny): język polski przysparza obcokrajowcom wielu kłopotów. Uczestnicy mają za zadanie rozwikłać „zaszyfrowane” wiadomości i porozumieć się z mieszkańcami, którzy pomogą im szybciej wykonać zadanie.
- Moduł kulinarny (Rynek Główny i Mały Rynek): każda grupa otrzymuje listę zakupów – lokalnych specjalów oraz fundusz, którym dysponuje. Zadanie polega na zakupieniu jak największej liczby produktów za otrzymaną kwotę. Uczestnicy muszą wykazać się sporym sprytem i umiejętnie targować się ze sprzedawcami. Jest to doskonała okazja, aby poznać lokalne smaki.
- Moduł tradycji (Muzeum Czartoryskich): uczestnicy muszą wykazać się znajomością polskiej tradycji warzenia i picia piwa, odpowiadając na pytania eksperta. Dodatkowy punkt otrzymują za odkrycie, jaki związek z tradycją piwowarską ma Muzeum Czartoryskich.
- Moduł artystyczny (Plenty): zadaniem każdej grupy jest wykonanie kolażu zainspirowanego Krakowem, jego historią i atmosferą, mając do dyspozycji pocztówki, zdjęcia oraz kolorowe magazyny. Prace oceniane są za kompozycję, pomysłowość i oryginalność.

Program skierowany jest przede wszystkim do grup zagranicznych, ale przy odpowiednich modyfikacjach może zostać wykorzystany także przez grupy polskie.

www.unitedpartners.pl

Galicyjskie tradycje i kuchnia

Miejscem programu jest Miasteczko Galicyjskie, najnowsza część Sąddeckiego Parku Etnograficznego w Nowym Sączu, prezentujące małomiasteczkową zabudowę z końca XIX wieku. Do zwiedzania udostępniono starszą ratusz, remizę strażacką z wyposażeniem, dwór szlachecki i domy mieszczańskie, skupione wokół rynku. W domach mieszczą się: pracownia garncarza, zakład zegarmistrzowski, galeria tradycyjnej sztuki ludowej, karczma oraz atelier fotograficzne.

Uczestnicy programu mają możliwość sprawdzenia swoich umiejętności kulinarnych czy artystycznych. W pracowni garncarskiej próbują lepić garnki, w galerii sztuki ludowej uczą się rzeźbić światełki, w karczmie poznają tajniki tradycyjnego wypieku chleba lub przygotowują tradycyjne potrawy polskiej kuchni, jak pierogi czy gołąbki. Imprezie towarzyszy degustacja potraw lokalnych przy występach zespołu folklorystycznego. Na zakończenie odbywa się aukcja najlepszych prac uczestników, z której dochód przeznaczony zostaje na cele społeczne.



www.symposium.pl

(Nie)zapomniana sztuka ludowa



Polska sztuka ludowa, pełna kolorów i wzorów, w zestawieniu z różnorodnością dostępnych technik i materiałów jest tematem warsztatów z polskiego designu, które mogą odbywać się w Krakowie lub w jego okolicach. Szczególnym miejscem wyzwającym kreatywność i pozwalającym czerpać z tradycji ludowych jest Lanckorona, miasteczko z uroczym rynkiem otoczonym drewnianą zabudową, zwane „Miastem Aniołów”. Uczestnicy warsztatów mogą malować, wycinać, sklejać, wyplatać, rzeźbić, a przy tym świetnie się bawić. Pod okiem mistrzów dają ponieść się wyobraźni. Na każdym z przygotowanych stanowisk czekają instruktorzy, którzy wprowadzą uczestników w arkana swojej dziedziny rzemiosła i pomogą zmierzyć się z realizacją własnego projektu. Goście, zaopatrzeni w materiały i podzieleni na kilkusobowe grupy, odwiedzą stanowiska poświęcone następującym dziedzinom sztuki ludowej: malowanie na szkło, wyrób koralików, wyrób i malowanie ceramiki w motywy kwiatowe, garncarstwo, wyplatanie koszyków z wikliny, dekoracja tradycyjnych polskich zabawek z papieru i drewna, papierowe wycinanki i malowanie lnianych obrusów.

W chwili odpoczynku podawane są specjalności kuchni polskiej, takie jak śledź w śmietanie, domowy chleb, smalec ze śliwkami i majerankiem, kiszone ogórki, warzywa, wiejski ser oraz tradycyjnie wyrabiane wędzone szynki i kiełbasy od wiejskiego wytwórcy. Spotkanie z polską sztuką ludową wzbogacone jest o warsztaty kulinarne pozwalające nauczyć się, jak lepić pyszne pierogi. Prowadzi je szef kuchni, po wręczeniu książeczek z przepisami na polskie pierogi. Pierogi, których nadzienie może być słodkie, słone lub pikantne, stanowią ważną część polskiej kultury jedzenia. Goście wyposażeni w produkty, sprzęt kuchenny i białe fartuchy uczą się gotować, a następnie degustują wspólnie przyrządzone pierogi przy akompaniamencie występów tradycyjnych zespołów pieśni i tańca.

www.dmcpoland.com

Bursztyn Polski Skarb

Bursztyn jest tradycyjnie uznawany za polski narodowy kamień szlachetny. To skamieniała żywica, ceniona ze względu na oryginalny kolor i niezwykłą urodę. Bursztyny wykorzystywane przez jubilerów do tworzenia kompozycji w połączeniu z metalami szlachetnymi mają najczęściej kolor żółtopomarańczowy, ale spotykane są też inne, od cytrynowego i czerwonego aż po czarny, zielony, a nawet błękitny. Bursztyn fascynuje ludzi, przypominając płynne złoto na zawsze „zamrożone” w czasie. Program imprezy pozwala poznać historię związaną z bursztynem – klejnotem szlacheckim i tradycję jego obróbki. Uczestnicy wspólnie ze znanymi krakowskimi artystami tworzą ekskluzywną galerię biżuterii bursztynowej, w której znajdują się przedmioty samodzielnie przez nich wykonane.

Na uczestników zabawy czekają w hotelu pudełka, zawierające kawałek bursztynu. Potem podczas wspólnego spaceru po Krakowie, w kolejnych miejscach związanych z obróbką bursztynu goście otrzymują następne fragmenty kamienia szlachetnego, z których tworzą prace według własnej fantazji, a następnie są „doszlifowywane” przez artystę. Następnego dnia bursztynowa biżuteria, zaopatrzona w inicjały twórcy, umieszczona w eleganckich pudełkach z logo firmy, trafia do uczestników, będąc niezapomnianą pamiątką wizyty w Polsce.



www.dmcpoland.com

Warsztaty kulinarne

Propozycja warsztatów kulinarnych jest jednym z elementów oferty pozwalającej poznać Kraków od nietypowej strony, szczególnie interesującej dla smakoszy. Degustacja „krakowskich smaków” rozpoczyna się od standardowego zwiedzania miasta. Podczas poznawania najważniejszych atrakcji przewidziane są krótkie przystanki na kawę i ciastko w uroczych zakątkach miasta. Pyszna szarlotka na Krakowskim Rynku, niepowtarzalny aromat kawy w ogródku przy Synagodze czy klasyczna wu-zetka w stylowej kawiarni w Nowej Hucie pozwalają nabrać apetytu na dalsze poznawanie kuchni regionu.

Gdy kończy się zwiedzanie i przychodzi czas na obiad, uczestnicy przygotowują go własnoręcznie. W jednej z krakowskich restauracji aranżowany jest pokaz kulinarny. Na wstępie szef kuchni krótką prezentacją połączoną z degustacją wprowadza gości w świat tradycyjnej polskiej kuchni. Potem następuje lekcja gotowania, która zamienia się w pełne emocji zawody w modelowaniu ciasta na najzgrabniejsze i najsmaczniejsze pierogi. Goście są podzieleni na kilka zespołów. Każdy uczestnik otrzymuje staromodną czapkę szefa i fartuch kucharski, po czym uczestnicy zabawy wspólnie konsumują swoje wyroby. Zwycięzcy konkursu uhonorowani zostają figurą św. Jacka, patrona pierogów, natomiast wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkową drewnianą tyżkę i dyplom „kuchcika krakowskiej kuchni”.

www.point.travel.pl



Wieczór Wielicki



Program - opracowany na podstawie tradycyjnej „Karczmy Piwnej” – nawiązuje do oryginalnych zwyczajów i obrzędów górniczych, pielęgnowanych wciąż w kilku miejscach w Polsce. Goście w atmosferze żartobliwej biesiady poddawani są licznym próbom i konkursom, współzawodniczą ze sobą w śpiewie, żartach i wesołych dyskusjach. Podczas Wieczoru Wielickiego odtwarza się starania młodych adeptów rzemiosła górniczego o przyjęcie przez starszyznę górniczą w poczet górniczej braci. Jednym z prezentowanych obrzędów górniczych jest „skok przez skórę”, który poprzedza ślubowanie wierności zawodowi górniczemu. Obrzędu dopełnia pasowanie młodych przez „Starszego Kopackiego” – przywódcę braci górniczej. Po ceremonii odbywa się wspólna biesiada, która przeplatana jest pieśniami, dowcipami i krasomówczymi popisami. Goście podzieleni na dwa stoły, rywalizują ze sobą w zabawnych konkurencjach, ocenianych przez „Wysokie Prezydium”.

Zadowolenie z zabawy wyrażane jest tradycyjnie uderzeniem kuflem o stół. Prowadzący biesiadę zarządza nakładanie kar na osoby, które nie przestrzegają regulaminu zabawy, a do egzekwowania kar powoływany bywa kat lub diabeł. Podczas „Wieczoru Wielickiego” serwowane są tradycyjne potrawy biesiadne kuchni polskiej i piwo. Program prowadzony jest przez aktorów scen krakowskich.

www.kopalnia.pl





Nietypowe zwiedzanie Krakowa i Małopolski

Małopolska pełna jest miejsc magicznych, naznaczonych legendą, a każde z nich może stać się początkiem niezwyklej przygody. Wśród zabytków, pięknych krajobrazów i w niecodziennym otoczeniu można znaleźć antidotum na stresy dnia codziennego. Sprzyjają temu spacery po tajemnicznych uliczkach Krakowa, w których uczestnikom towarzyszą legendarne postaci, jak Biała Dama czy Lajkonik. Zupełnie inne emocje są udziałem tych, którzy odkrywają niedawną historię w socrealistycznej Nowej Hucie. Gdy zagłębimy się w czeluściach kilkusetletniej kopali soli w Wieliczce lub Bochni, poczujemy atmosferę towarzyszącą pokoleniom górniczej braci. Oryginalne wyrobiska górnicze posłużyły do utworzenia w nich tras turystycznych, prowadzących przez misternie wykute w soli komory, pokryte rzeźbami kaplice, chodniki eksponujące dawne urządzenia. W jurajskiej Jaskini Wierchowskiej otoczy nas aura prastarych dziejów przenosząca nas w czasy przodków z epoki neolitu i jaskiniowych niedźwiedzi. Piękno zakłute w drewnie, z którym zetkniemy się na Szlaku Architektury Drewnianej, skłania do skupienia i dostarcza estetycznych wrażeń.

Nietypowe zwiedzanie wymaga niestandardowych środków komunikacji takich jak meleksy, tramwaj retro, rowery, bryczki czy własne nogi. Do wykonania zadań posłuży aparat fotograficzny, narzędzie górnicze lub uprząż tyrolki. Liczyć się będzie głównie aktywność uczestników i ich otwartość na przyjęcie zaproponowanej konwencji.

Mozaika Krakowska



Program zachęca do samodzielnego odkrywania Starego Miasta. Jest okazją do poznania tradycji i legend krakowskich oraz sławnych postaci, jak Mikołaj Kopernik czy Jan Paweł II. Oferuje przy tym rozrywkę i trochę ciekawostek z zakresu wiedzy o Polsce.

Kraków, dawna stolica Polski, centrum kultury, sztuki i nauki jest miastem mogącym zaoferować turystom szeroką gamę atrakcji. Kompleks architektoniczny Starego Miasta został umieszczony w 1978 roku na pierwszej Liście Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO. Sercem miasta jest Rynek Główny, największy plac średniowiecznej Europy z Sukiennicami (okazałą budowlą gotycko–renesansową) pośrodku. Stare Miasto, otoczone Plantami – pasem zieleni – jest strefą ograniczonego ruchu, dlatego najlepszą formą układania „mozaiki krakowskiej” jest piesze zwiedzanie.

Uczestnicy są dzieleni na grupy. Każda z nich otrzymuje „książeczkę krakowską”, a w niej instrukcję zwiedzania, tabelę punktów i plan miasta. Goście mają za zadanie odnaleźć najważniejsze atrakcje turystyczne Starego Miasta (Collegium Maius, Wawel, Bazylikę Mariacką, Rynek Główny, Teatr Słowackiego, Bramę Floriańską), gdzie czekają na nich przewodnicy, aby opowiedzieć historię tych miejsc. Wszyscy otrzymują do wykonania zadania, np. tańczenie krakowiaka, ubranie Lajkonika czy ściganie się na rowerze. Każde z nich premiowane jest nagrodą np. degustacją tradycyjnych trunków czy kremówek papieskich. Najbardziej aktywni otrzymują na koniec certyfikat i tytuł „Przyjaciela Krakowa”.

www.intercrac.com.pl

Połowanie na pieroga

Oryginalna gra miejska, która pozwala uczestnikom na odkrycie Krakowa w nietypowy i atrakcyjny sposób. Zadaniem uczestników jest odnalezienie wszystkich składników potrzebnych do przyrządzenia jednej z najbardziej popularnych polskich potraw – pierogów. Produkty ukryte są zarówno w pobliżu słynnych zabytków, jak i w miejscach mniej znanych, do których turyści rzadziej docierają. Odszukanie wszystkich miejsc wymaga dużo sprytu, pomysłowości i dobrej orientacji w terenie.

Uczestnicy, podzieleni na grupy, którym towarzyszy instruktor – przewodnik, zaopatrzeni w instrukcje i mapki miasta z zaznaczonym pierwszym punktem kontrolnym, wyruszają w trasę. W każdym z punktów czeka zagadka lub zadanie do wykonania, po zaliczeniu którego zespoły otrzymują jeden z produktów oraz dalsze instrukcje. Wygrywa grupa, która skompletuje składniki w najkrótszym czasie. Na zakończenie odbywa się degustacja kilku rodzajów pierogów w plenerze lub w jednej z krakowskich restauracji, w zależności od pogody.

Program wzbogacić można o lekcję gotowania pierogów pod okiem renomowanego szefa kuchni, zakończoną degustacją oraz wręczeniem upominków – zestawów tradycyjnych polskich przepisów oraz fartuchów i czepków kucharskich z logo firmy.



www.unitedpartners.pl

Magiczny Kraków



Samodzielne wykonanie serii fotografii jest sposobem na utrwalenie wspomnień z nietypowego zwiedzania magicznego miasta jakim jest Kraków. Uczestnicy programu zostają podzieleni na 10-osobowe grupy. Każda z nich otrzymuje aparat fotograficzny, mapki Krakowa oraz roadbooki, które pomogą w poruszaniu się po mieście. Przemierzając się pod opieką przewodników elektrycznymi samochodami lub seagway'ami grupy stają przed zadaniem stworzenia własnego albumu o Krakowie.

Trasa prowadzi tak, by goście zobaczyli najciekawsze miejsca w Krakowie i stworzyła im możliwość stworzenia serii fotografii zawierających ich indywidualną historię – opowieść o mieście. Na mapach zaznaczone są punkty, do których trzeba dotrzeć. Napotkane legendarne postaci związane z Krakowem, takie jak Biała Dama, Smok Wawelski, Kopernik czy Pan Twardowski przekazują wskazówki dotyczące dalszego ciągu gry. Prezentowane jest mniej znane oblicze Krakowa: mroczne krypty pod kościołem Ojców Reformatów gdzie spoczywają 300-letnie mumie, pracownia alchemiczna w podziemiach Muzeum Farmacji, Kamienica Hipolitów, w której wizyta połączona jest z degustacją nalewek oraz taniec dziarskiego Krakowiaka w murach Krzysztoforów. Następnym punktem programu jest wejście na Wieżę Mariacką, gdzie czeka niespodzianka w postaci lampki wina musującego, truskawek i przekąsek, a także zaproszenie do wspólnego zdjęcia z hejnalistą. Jest też okazja do uwiecznienia na fotografii unikalnej panoramy Krakowa. Spacer kończy się filiżanką aromatycznej kawy i degustacją słodkości w jednej z kafejek na Rynku Głównym oraz wspólną fotografią na schodach Wieży Ratuszowej.

www.dmcpoland.com

Jogging photography



Ideą warsztatów Jogging Photography jest wzmacnianie więzi w grupie przez wspólną chęć podnoszenia kwalifikacji członków zespołu pracowniczego. To wyjątkowa forma wyjazdu szkoleniowo–motywacyjnego, łącząca w sobie zwiedzanie, elementy sprawnościowe i rozwój zainteresowań.

Warsztaty mają na celu pokazanie procesu powstawania dobrej fotografii poprzez szkolenie teoretyczne i praktyczne. Uczestnicy mają okazję dowiedzieć się jak wykonywać dobrze naświetlone i poprawnie skomponowane zdjęcia, zachować nastrój chwili, uchwycić i oddać emocje. Jest to połączenie promowania zdrowego stylu życia z pasją fotografowania. Bieganie z aparatem fotograficznym to idealny sposób na odkrywanie nowych przestrzeni, poprawę orientacji w terenie i poznawanie z innej perspektywy swojego otoczenia.

Warsztaty mogą mieć formę kilkugodzinnych zajęć lub obejmować kilkuniedniowy program towarzyszący podczas pobytu grupy w Krakowie – mieście inspirującym do aktywności i kreacji. Zwiedzanie miasta z profesjonalnym przewodnikiem poprzedzone jest wykładem teoretycznym z podstaw fotografii. Następnie uczestnicy podzieleni na kilkusobowe zespoły, otrzymują opis budynków oraz zdarzeń związanych z miejscem w Krakowie, które uprzednio zwiedzili z przewodnikiem miejskim. Ich zadaniem jest zrobienie fotografii opisanych w zadaniu obiektów i miejsc. Na koniec wszystkie zespoły prezentują swoje wysiłki. Najlepsze prace zostają nagrodzone wielkoformatowymi wydrukami. Album zrobionych wspólnie zdjęć będzie również wspólną pamiątką z pobytu w Krakowie.

www.point.travel.pl

W pogoni za historią



W pogoni za historią zabiera uczestników gra miejska, prowadząca graczy krakowskimi uliczkami i zaułkami. Uczestnicy w kiluosobowych grupach, zaopatrzeni w plany Krakowa, serie zdjęć i wskazówki kierujące do kolejnych punktów programu samodzielnie zwiedzają miasto. W poszczególnych etapach pomagają im historyczne postaci (ucharakteryzowani aktorzy). Spotkać można np. Stańczyka - błazna i doradcę króla Zygmunta Starego, hejnalistę z Wieży Mariackiej, który ostrzegał miasto przed Tatarami, Zawiszę Czarnego – rycerza walczącego w bitwie pod Grunwaldem, Mikołaja Kopernika – najsłynniejszego astronoma i studenta Akademii Krakowskiej, krakowską kwiaciarkę wypłatającą wianki, Żyda z Kazimierza częstującego macą. Zabawa, dostosowana do przygotowania i wieku uczestników, polega na rozwiązywaniu quizu. Poprzez kojarzenie miejsc i faktów uczestnicy odkrywają kolejne tajemnice Krakowa. Nagrodą dla wszystkich jest spotkanie z legendarnym Lajkonikiem – symbolem Krakowa i parą w regionalnych strojach. W ich towarzystwie, przy akompaniamencie akordeonu gracze maszerują przez krakowski Rynek w stronę Wawelu.

www.jordan.pl

Podróż do wnętrza ziemi



Gra integracyjna „Podróż do wnętrza ziemi” to ekscytująca wyprawa w głąb średniowiecznej kopalni soli w Bochni. Pozwala odkryć podziemny świat i zyskać nowe doświadczenia. Łączy w sobie emocje towarzyszące rywalizacji i dobrą zabawę. Realizacja programu ma na celu zapoznanie się z jednym z najciekawszych zabytków Małopolski. Kopalnia Soli w Bochni, której historia sięga 1248 r., oddaje do dyspozycji uczestników trasy turystyczne, które można przebyć pieszo, podziemną kolejką oraz łodziami. Uczestnicy gry przemierzają najstarsze udostępnione dla turystów chodniki do kopalni XIII-wiecznym szybem, pokonują półtorakilometrowy odcinek wiodący poprzez wąskie korytarze, zabytkowe kaplice i surowe komory solne. Przed zjazdem do kopalni uczestnicy dzieleni są na drużyny (max. 10 osobowe). Każda z nich otrzymuje mapę kopalni, z pomocą której przemierza tajemnicze solne chodniki. Konkurencje nawiązują do tradycyjnych prac górniczych oraz zawodów związanych z górnictwem solnym. Program rozpoczyna się na poziomie Wernier (138 metrów pod ziemią), dalej wędrówka wiedzie przez poziom August i kończy się na poziomie Sienkiewicz, aż 250 metrów pod ziemią. Uczestnicy wcielają się w powroźników, cieślów kopalnianych, kruszaków czy też nosiczy. Wszystkie rozgrywane konkurencje są oceniane. Drużyna, która wyróżni się zręcznością, wiedzą oraz umiejętnością pracy zespołowej – wygrywa.

www.imprezy.kopalniasoli.pl

Kraków szybko i ekologicznie



Zwiedzanie Krakowa pojazdami ekologicznymi, takimi, jak samochody elektryczne tzw. meleksy oraz zabytkowy tramwaj pozwalają na szybkie przemieszczanie się i podziwianie zabytków wprowadzających w krakowski klimat. Meleksy wyposażone są w audio przewodniki, które przybliżają dźwięki związane z grodem Kraka z czasów średniowiecza i późniejszych epok. Można usłyszeć brzęk kajdan przy Wieży Ratuszowej, fanfary witające gości wjeżdżających do miasta Bramą Floriańską czy kawiarniany gwar ze słynnej „Jamy Michalika”.

Każdy z uczestników otrzymuje na początku przejazdu kilka zdjęć zabytków Krakowa, które ma rozpoznać podczas trasy, a dla najbardziej spostrzegawczych przygotowane są niespodzianki. Na Zwierzyńcu, w okolicach klasztoru Sióstr Norbertanek, uczestnicy przesiadają się do urządzonego w stylu retro „Orient Expressu”. Tramwaj ten zabiera gości w magiczną podróż przy filiżance kawy, herbaty czy kufelka piwa wokół historycznego centrum lub podąża do Nowej Huty – dzielnicy Krakowa, będącej przykładem socrealistycznej architektury. Podczas przejazdu przewodnik opowiada legendy starego Krakowa i anegdoty z czasów PRL-u. Podróż tramwajem-kawiarnią może być urozmaicona wykwinnym poczęstunkiem pasującym do atmosfery zabytkowego centrum lub typową robotniczą zakąską.

www.jordan.pl

Poznaj kopalnię nocą



Wędrówka po podziemiach Kopalni Soli w Wieliczce, unikatowego na skalę światową zabytku, wpisanego na Pierwszą Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO, wyłącznie przy świetle osobistych lamp górniczych dostarcza turystom niezapomnianych wrażeń, a podczas nocnej eskapady czekają liczne zadania i niespodzianki. Światło wydobywa z ciemności monumentalne krajobrazy, solne rzeźby, kapliczki. Sól ma wiele kolorów, może być twardą szarą skałą lub wtórną krystalizacją – misterną, białą jak śnieg, przypominającą lodowe sople. Zwiedzanie solnych komór i korytarzy przy wygaszonym świetle wprowadza w wyjątkowy nastrój i daje wyobrażenie o pracy górników.

Program odbywa się w godzinach 20.30 – 22.30 (po sezonie w godzinach 18.30 – 20.30), po zamknięciu podziemi kopalni dla turystów (oświetlenie kopalni jest wygaszane). Uczestnicy otrzymują kaski i lampy górnicze, zostają przeszkoleni w zakresie bezpieczeństwa i obsługi sprzętu. Grupa napotyka wiele atrakcji, takich jak: spotkanie z historycznymi postaciami, animacje „światło – dźwięk” w malowniczej kaplicy św. Kingi, poczęstunek „żupnikówka” – specjalnym napojem dodającym odwagi. Po zakończeniu zwiedzania dobry duch podziemi, Skarbnik, wręcza każdemu dyplom potwierdzający udział w przygodzie. Dodatkową atrakcją dla uczestników może stanowić przeprawa promem przez podziemne solne jezioro lub posiłek w restauracji zlokalizowanej 125 metrów pod ziemią albo w wykwinnej restauracji Hotelu Grand Sal**** (na powierzchni). Istnieje także możliwość skorzystania z podziemnego sanatorium lub zabiegów w gabinetach rehabilitacyjno-leczniczych i odnowy biologicznej w „Młynie Solnym”.

www.kopalnia.pl

Piękno w drewnie zakłęte – zwiedzanie Krynicy Zdrój



W Małopolsce zachowały się liczne zabytki, tworzące Szlak Architektury Drewnianej. Najcenniejsze cztery kościółki w Dębnie Podhalańskim, Lipnicy Murowanej, Binarowej i Sękowej wpisane zostały na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO. Zwiedzanie Małopolski szlakiem piękna zakłętego w drewnie prowadzi do Krynicy-Zdroju, perły polskich uzdrowisk. Przejazdka bryczkami przybliży najpiękniejsze obiekty zabytkowej Krynicy, które powstały w połowie XIX w. Wraz z rozwojem uzdrowiska pojawiły się liczne, bogato zdobione dekoracją snycerską, drewniane wille. Powielały one tzw. „styl szwajcarski”, wzorując się na budownictwie kurortów alpejskich.

Program rozpoczyna zwiedzanie willi „Romanówka”, mieszczącej Muzeum Nikifora oraz galerię sztuki, gdzie podziwiać można prace prymitywisty Epifaniasza Drowniaka, znanego jako Nikifor Krynicki. Dalej trasa prowadzi do willi „Witoldówka” – czynnego pensjonatu usytuowanego przy krynickim deptaku i pijalni wody mineralnej „Jan” pod Górą Parkową. Kolejny punkt to przepiękny drewniany kościółek w Słotwinach, zajmujący budynek dawnej cerkwi prawosławnej zbudowanej w latach 1887-1888. Piękno architektury uzupełniają dekoracje kwiatowe na miejskich skwerach.

www.symposium.pl

Jaskiniowa przygoda



„Jaskiniowa przygoda” to oferta skierowana do osób, które nie boją się dużego zastrzyku adrenaliny i są w stanie podolać ambitnym wyzwaniom. Udział w imprezie wymaga sprawności fizycznej, bowiem na trasie znajdują się fragmenty niedostępne dla turystów zwiedzających w sposób typowy Jaskinię Wierchowską. Program obejmuje również zajęcia alpinistyczne na otaczających ją skałkach. Ciasne przejścia, zjazdy, wspinaczka na próg skalny, trawers czy most linowy to niektóre z zadań przeznaczonych do wykonania przez uczestników wyprawy, którzy zostają podzieleni na małe grupy.



Jedną część imprezy odbywa się w bezpośrednim otoczeniu Jaskini Wierchowskiej, na terenowym torze przeszkód, (m.in. zjazd na linie, wspinaczka, most linowy, tyrolka, wahadło). Drugą część zajęć, stanowiącą formę zabawy logistyczno–integracyjnej, to ekstremalne zwiedzanie jaskini przy użyciu technik alpinistycznych i speleologicznych. Wszystkie stanowiska na zewnątrz i wewnątrz obiektu obsługiwane są przez licencjonowanych instruktorów, którzy czuwają nad bezpieczeństwem uczestników.

Odreagowaniu napięcia sprzyja dalsza część programu: „spotkanie z człowiekiem pierwotnym-Neolitosem”, opowieści o pradziejach człowieka i wykorzystywaniu jaskiń przez ludzi pierwotnych oraz biesiada w sali „Pod Wiszącą Skałą” połączona z podsumowaniem wyników uzyskanych na torze przeszkód i wręczeniem certyfikatów uczestnictwa.

www.gacek.pl





Zimowa oferta

Zima w Małopolsce to szczególny czas aktywności, kiedy uprawia się sporty zimowe i urządza zabawy na śniegu. W wielu miejscach regionu, dzięki rozwiniętej bazie wyciągów i stacji narciarskich, niezwykle popularne jest narciarstwo zjazdowe i snowboard. Uprawianie narciarstwa biegowego, rakiety śnieżne i skitouring są możliwe dzięki odpowiednim warunkom terenu i przygotowanym trasom. Sezonowe i całoroczne lodowiska zapraszają do ślizgania się na łyżwach oraz próbowania sił w curlingu. W terenach górskich, zwłaszcza na Podhalu, spotykamy wciąż żywy folklor widoczny w strojach, muzyce, specyficznej gwarze, kuchni regionalnej i zwyczajach. Otoczone górami Zakopane, zimowa stolica Polski, to z jednej strony mekka miłośników sportu, z drugiej elegancki kurort, którego główny deptak – Krupówki zamienia się w sezonie w modny salon towarzyski. Tradycje regionalne wiążą się z zimową jazdą na saniach. Organizowane w plenerze kuligi, czyli przejazdy zaprzęgami konnymi z saniami w formie orszaku (często towarzyszy im muzyka i śpiew regionalnej kapeli), w dawnych wiekach były popularną rozrywką szlachty polskiej. Wieczorem kulig oświetlany bywa pochodniami i często kończy się zabawą przy ognisku w ciekawym miejscu. Ojcowski Park Narodowy z bliskością zamków w Pieskowej Skale oraz w Korzkwi sprzyja podtrzymaniu staropolskich tradycji. Kuligi organizowane w górach wiążą się z folklorem góral-skim, a szczególną atrakcją są napady „zbójników karpackich”, których pomysłowość w zadaniach służących wykupieniu się z niewoli jest niewyczerpana.

Zimowa przygoda



„Zimowa Przygoda” to jedna z niezwykłych propozycji na spotkanie wigilijne dla pracowników. Pozornie niewinna wycieczka w góry zamienia się w lekcję szkoły przetrwania w szybko zmieniających się warunkach. Taka integracja pozwala na zbudowanie zespołu, który może pomóc organizacji odnieść sukces w burzliwych czasach.

Grupa uczestników udaje się na zwiedzanie Zakopanego, zimowej stolicy Polski położonej w sercu Tatr, gdzie podczas przejażdżki saniami zostaje napadnięta przez zbójników z ciupagami i bronią palną. Dla gości jest to niestandardowa lekcja, jak przetrwać w dzisiejszym, pełnym wyzwań otoczeniu biznesowym. Uczestnicy otrzymują do wykonania różne zadania. Zostają poddani próbom mającym na celu zmobilizowanie zespołu do współdziałania.

By uwolnić swoją grupę i zasłużyć na wzięcie udziału w „gali zbójnickiej” przy ognisku, uczestnicy muszą wykazać się umiejętnościami zarządzania w sytuacjach kryzysowych i prowadzenia negocjacji, a przede wszystkim kreatywnością. Przy ognisku czeka ich poczęstunek z pieczeniem kielbasek lub prosiaka, a na rozgrzewkę „herbata góralska” oraz tańce i zabawy przy muzyce kapeli góralskiej. Po wszystkich wyczerpujących zadaniach wyłoniona zostaje zwycięska drużyna, rozdawane są pamiątkowe dyplomy oraz nagrody dla zwycięzców w poszczególnych konkurencjach.

www.point.travel.pl

Kulig w Ojcowskim Parku Narodowym



Na północ od Krakowa rozciąga się Wyżyna Krakowsko-Częstochowska, a jej częścią jest piękna Dolina Prądnika, objęta ochroną Ojcowskiego Parku Narodowego. To jeden z najmniejszych parków narodowych w Polsce. Na jego terenie znajdują się liczne skałki, jaskinie, skalne wąwozy, malownicze dolinki oraz rzadko spotykane okazy flory i fauny.

Głównym punktem programu jest kulig, którego trasa prowadzi wzdłuż Doliny Prądnika. Poprzedza go zwiedzanie Zamku Królewskiego w Pieskowej Skale, wzniesionego w XIV wieku. Obecnie zamek ma postać renesansowej rezydencji i jest siedzibą muzeum, oddziału Państwowych Zbiorów Sztuki na Wawelu. Po godzinnej przejażdżce bryczkami goście trafiają do Zamku w Korzkwi. Tu odbywa się biesiada staropolska. Zamek w Korzkwi, zrekonstruowana XIV-wieczna warownia rycerska, jest własnością prywatną i przeznaczoną na cele hotelowo – gastronomiczne.

www.intercrac.com.pl

Curling, dlaczego nie?



Dlaczego curling? Bo w Krynicy Zdroju, gdzie ma miejsce impreza, od roku 2004 funkcjonuje Krynicki Klub Curlingowy Nikifor. Zawody sportowe w curlingu, zorganizowane we współpracy z klubem na krynickim lodowisku, rozpoczynają się prezentacją zasad gry, a następnie przeprowadzany jest trening i zawody. Curling to sport z długą tradycją, sięgającą średniowiecza. Grano wtedy na zamrożonych jeziorach i rzekach używając zwykłych polnych kamieni. Sport został wymyślony przez Szkotów. Obecnie szacuje się, że na świecie jest ok. miliona dwustu tysięcy curlerów (zawodników curlingu), z których milion mieszka w Kanadzie a dwieście tysięcy w pozostałych krajach świata. Curling to sport, który można uprawiać od 10. roku życia do późnego wieku, a jego zasady są niezwykle proste.



Rywalizacja odbywa się na lodowym torze długości około 45 metrów. Na jednym z końców znajduje się belka, służąca do wybijania się zawodnika, który po kilku metrach poślizgu wypuszcza ważący 20 kg kamień. Po przeciwnej stronie znajduje się tarcza, złożona z czterech kręgów, w którą celuje gracz. W grze biorą udział dwie czteroosobowe drużyny. Każdy z członków zespołu po kolei wypuszcza dwa kamienie, w tym czasie dwaj inni koledzy szczotkują lód. Dzięki pocieraniu powstaje warstewka wody, która powoduje wydłużenie toru, po którym sunie kamień, co pozwala na precyzyjne umieszczanie kamieni w tarczy. Czwarty gracz pomaga prowadzić kamień we właściwy sposób. Ta gra to doskonałe ćwiczenie koordynacji i partnerstwa w grupie, bardzo odpowiednia dla programów budujących więzi w zespole. Na zwycięzców zawodów czekają atrakcyjne nagrody.

www.symposium.pl

Spis firm

ATH Intercrac

ul. Krupnicza 3
31-123 Kraków
tel. +48 12 422 58 40,
fax: +48 12 421 98 58
e-mail: ic@intercrac.com.pl
www.intercrac.com.pl

Biuro JORDAN

ul. Gęsia 8
31-535 Kraków
tel. +48 12 341 61 62
fax: +48 12 341 61 63
e-mail: travel@jordan.pl
www.jordan.pl

Biuro Usług Turystycznych „Gacek”

ul. Wł. Bandurskiego 16/11
31-515 Kraków
fax/tel. +48 12 411 07 21
fax/tel. +48 12 413 51 91
e-mail: gacek@podziemia.pl
www.gacek.pl

DMC Poland

ul. Smolki 11a
30-513 Kraków
tel. +48 12 397 76 51
fax/tel. +48 12 292 24 68
e-mail: office@dmcpoland.com
www.dmcpoland.com

Grupa Trip

ul. Tetmajera 35/14
34-500 Zakopane
tel. +48 18 20 20 200
fax: +48 18 20 20 250
biuro@trip.pl
www.trip.pl

Uzdrowisko Kopalnia Soli Bochnia

ul. Solna 2
32-700 Bochnia
tel. +48 512 372 194 | +48 512 372 195
imprezy@kopalniasoli.pl
www.imprezy.kopalniasoli.pl

Kopalnia Soli „Wieliczka” Trasa Turystyczna Sp. z o. o.

ul. Daniłowicza 10
32-020 Wieliczka
tel. +48 12 278 73 32 | tel. +48 12 278 73 92
fax: +48 12 278 73 33
e-mail: imprezy@kopalnia.pl
www.kopalnia.pl

Point Travel DMC

Plac Szczepański 7
31-011 Kraków
tel. + 48 12 421 84 33 | tel. + 48 12 411 36 09
fax: + 48 12 411 55 17
e-mail: point@point.travel.pl
point@conference.pl
www.point.travel.pl

Symposium Cracoviense

ul. Krupnicza 3
31-123 Kraków
tel. +48 12 422 76 00 | tel.+48 12 431 05 97
fax: +48 12 421 38 57
e-mail: info@symposium.pl
www.symposium.pl

United Partners

ul. Smyczkowa 12/31
02-678 Warszawa
tel. +48 22 207 20 01
fax: +48 22 207 20 02
e-mail: biuro@unitedpartners.pl

Zdjęcia dzięki uprzejmości organizatorów imprez integracyjno – motywacyjnych: United Partners, ATH Intercrac, Point Travel DMC, Excalibur Tours, Kopalnia Soli „Wieliczka” Trasa Turystyczna Sp. z o. o., Symposium Cracoviense, DMC Poland, Grupa Trip, Biuro Usług Turystycznych „Gacek”, Biuro „Jordan”, Uzdrowisko Kopalnia Soli Bochnia oraz z portalu Shutterstock

Urząd Miasta Krakowa
Krakow Convention Bureau
pl. Wszystkich Świętych 3-4, 31-004 Kraków
tel. 12 616 60 69/51/53/72/77, faks 12 616 11 22
convention@um.krakow.pl
www.conventionkrakow.pl

WYDAWCA

KRAKOW convention bureau



 Małopolska

PARTNERZY STRATEGICZNI



PARTNERZY

