

The background is a solid teal color with several white, wavy, abstract lines that flow across the page, creating a sense of movement and depth.

S'portofino

MAGAZINE

Si

PONAD 100 MAREK PREMIUM



Camilla


STELLA McCARTNEY



POC





BOGNER

OD REDAKCJI

Czas na słońce, błękit nieba i zielen traw! Czas na sezon, który sprzyja pozytywnym zmianom, próbowaniu i otwieraniu się na nowe. Właśnie do tego chcemy Cię zmotywować w aktualnym wydaniu - zainspirować i wskazać kierunki, którymi możesz podążać, aby odnaleźć swoją zmianę. Dlaczego warto? Wówczas masz szansę doświadczyć czegoś nowego, zerwiesz z monotonią i przewidywalnością, dodasz sobie pewności siebie i energii. Pamiętaj, że jedna, nawet z pozoru niewielka, zmiana często uruchamia łańcuch kolejnych, dobrych zdarzeń. Wystarczy powiedzieć sobie: "tak, zrobię to!". Nie ma znaczenia, czy to będzie przekonanie się do nowego stylu, zmiana filozofii na świadome podejście do zakupów czy wybranie się w podróż taką, jak nigdy dotąd, na przykład camperem po Europie. Czy to nie jest najlepszy moment, żeby spróbować czegoś innego? A może będzie to pokonywanie swoich granic w wędrówkach po górach, dodanie jogi do swojego intensywnego treningu lub po prostu po raz pierwszy zagrasz w golfa? Trzymamy za Ciebie kciuki!

Zespół S'portofino

*To wydanie dedykujemy Krzysztofowi,
który na zawsze pozostanie naszą inspiracją.*

ACTIVE

- 18** WIOSENNE PRZEBUDZENIE
Nowe marki na sezon wiosenno-letni
- 34** IDEALNEGO GOLFA NIKT NIE GRA
Tomek Zembrowski łamie stereotypy o golfie
- 52** JOGA – PODSTAWA INTENSYWNEGO TRENINGU
Wywiad z Julią Kasztelan o łażczeniu jogi i crossfitu

LIFESTYLE

- 84** ZAWSZE W TRENDZIE – LOUNGEWEAR
Nowa definicja stylowego komfortu
- 96** MODA W STYLU SLOW
Dorota Zalepa radzi, jak kupować ubrania świadomie
- 112** MĘSKA SZAFKA BEZ TAJEMNIC
Rozmowa z Piotrem Czaykowskim o podstawach męskiego stylu

OUTDOOR

- 138** CAMPEREM PRZEZ EUROPE
O wakacjach na kółkach rozmawiamy z Piotrem Kozłowskim
- 144** OUTDOOR IS THE NEW URBAN
Kiedy moda łączy się z funkcjonalnością
- 150** O BIEGU PRZEZ ŻYCIE
Wywiad z Bartkiem Przedwojewskim, mistrzem biegów górskich
- 164** SPEED HIKING
Sposób na aktywne spędzenie czasu w górach

Beyond the present

Wyjdź poza ramy, do których się przyzwyczyłaś. Odkrywaj swobodę i komfort w każdym miejscu i w każdym momencie. Nie zastanawiaj się, jaka powinnaś być i co Ci wypada - bądź po prostu najwygodniejszą wersją samej siebie i nie rób sobie od tego przerwy. To jest ponadczasowe.

ZOBACZ KAMPANIĘ







Wiosenne przebudzenie

Rewolucja. To słowo, które zdecydowanie ma duże znaczenie we współczesnej codzienności. Ostatni czas pokazał, że wiele może się zmienić - również na lepsze. Projektanci spojrzeli inaczej na komfort i aktywności uprawiane poza domem. Ich priorytetem jesteś Ty i Twoja wygoda. Nowa kolekcja Sportofino pozwoli Ci być jeszcze bliżej natury, rozwijać swoje pasje i po prostu być sobą. Marki, które dotychczas do oferty to liderzy wśród odzieży outdoorowej, biegania i nowoczesnego streetwear'u. Czy słyszysz, jak lasy i góry Cię wzywają? Odkrywaj jeszcze więcej i czerp radość z każdej chwili spędzonej na świeżym powietrzu.





Salewa

Każda góraska wyprawa to nie tylko wyjątkowe przeżycie, ale także spore wyzwanie. Góry są piękne, majestatyczne i wymagające. Dlatego, by im sprostać, potrzebujesz lidera wśród odzieży i butów outdoorowych. Salewa to światowa marka gwarantująca sprzęt na najwyższym poziomie. Dzięki niemu przejdziesz każdy szlak. 80 lat tradycji i doświadczenia zaowocowały najlepszymi produktami dla miłośników gór – w ofercie znajdziesz plecaki, odzież outdoorową i buty, w których zastosowano nowoczesne technologie i unikatowy design. Salewa to idealny wybór nie tylko dla wprawionych wędrowców. To także świetna podstawa dla tych, którzy dopiero odkrywają swoje górskie pasje. Pokonuj bezpiecznie i komfortowo nieznanne szlaki.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



Haglöfs

To coś zdecydowanie więcej niż odzież outdoorowa dla poszukiwaczy przygód. Marka Haglöfs powstała w 1914 roku w Szwecji. Jej celem było stworzenie bardzo dobrej jakości produktów, które sprawdzą się nie tylko podczas górskich wędrówek, ale również wszędzie tam, gdzie ludzie zmagają się z trudnymi warunkami pogodowymi. Jest to także niezawodna i komfortowa odzież dla tych, którzy chcą spędzić miły weekend na tonie natury lub na spacerze z rodziną. Chodzi o to, by każde, nawet najmniejsze doświadczenie, zapadło w pamięć. Haglöfs to Twój partner, dzięki któremu możesz się cieszyć każdą chwilą spędzoną na zewnątrz.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



Inov-8

Czym charakteryzują się doskonałe buty biegowe? Przede wszystkim zapewniają komfort, dobrą amortyzację i niezawodną przyczepność. To właśnie te cechy sprawiają, że Inov-8 jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych firm, oferującą buty, odzież i sprzęt, które sprawdzą się w każdych warunkach. Filozofią marki jest integracja pomiędzy sportowcem a środowiskiem. To natura jest głównym czynnikiem, który definiuje proces projektowy. Co jeszcze wyróżnia te buty biegowe? Inov-8 jako pierwsze zastosowało grafen, czyli pionierski materiał, który zwiększa wytrzymałość i przyczepność podeszwy na niemal każdej nawierzchni. Osiągaj jeszcze więcej – nic już nie stoi Ci na przeszkodzie.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



Dynafit

Innowacji nie da się zatrzymać. Niesamowite przyspieszenie, wyjątkowa wytrzymałość. Maksymalna prędkość. Wartości marki Dynafit odzwierciedla pojawiająca się w logotypie pantera śnieżna. To uosobienie dynamiki, elegancji i bezkompromisowości. Te majestatyczne zwierzęta potrafią dotrzeć tam, gdzie inni nie mogą. Zgodnie z tą ideą odzież i obuwie Dynafit pozwalają sportowcom na wytyczanie nowych ścieżek. Trail running nie zna ograniczeń. Projektanci marki są pionierami w swojej dziedzinie. Wykorzystują zaawansowane technologie, dążąc jednocześnie do minimalizmu formy. Wyzwól w sobie tę dzikość. Rzuć wyzwanie nieodkrytym szlakom. Prostota i wydajność będą wspierać każdy Twój krok.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)

HOKA One One

Jasno sprecyzowany cel pozwolił założycielom marki HOKA One One na rozpoczęcie prawdziwej rewolucji na rynku butów sportowych. Dwóch francuskich biegaczy wykorzystało swoją wiedzę i doświadczenie podczas tworzenia innowacyjnych rozwiązań, docenianych zarówno przez ultramaratończyków, jak i pasjonatów. Wszystko zaczęło się od nietypowej inspiracji. „Teraz już z górki”? W teorii brzmi łatwo, jednak każdy biegacz wie, że właśnie ten element trasy wymaga dużego skupienia oraz wysiłku w celu utrzymania właściwej prędkości i lekkości ruchu. Dlatego też twórcy marki HOKA One One postanowili stworzyć obuwie, które podoła trudnym fragmentom trasy i będzie wspierało biegacza na nierównym podłożu. Poczuj różnicę. Lewituj nad ziemią. Time to fly!

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



Brooks

Bieganie to sztuka, pasja, brak ograniczeń. Uśmiech, który maluje się na Twojej twarzy przy każdym ruchu. Wiedzą o tym doskonale twórcy marki Brooks, która od ponad 100 lat zachwyca projektami butów biegowych. Technologie zastosowane w modelach obuwia Brooks bazują na zaawansowanych badaniach z dziedziny biomechaniki. Rozwiązania, które powstają w samym sercu Seattle, mają za zadanie wspierać biegaczy, odpowiadać na ich potrzeby, nieustannie inspirować i motywować do działania. Wszystkie te elementy łączą się w stwierdzeniu „Run Happy”! Odkryj prawdziwą radość, którą niesie za sobą sport. Spraw, by każda trasa była dla Ciebie placem zabaw. Biegnij z Brooks.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



Northwave

Czujesz głód przygody? Poczuj adrenalinę i wyzwól prędkość. Northwave to włoska marka, którą w 1993 roku założył Gianni Piva. Od tego czasu wyznacza on trendy wśród odzieży rowerowej. Tu nie ma miejsca na nudę. Jest za to idealny balans pomiędzy estetyką a funkcjonalnością. Obuwie i ubrania Northwave są dostosowane do zróżnicowanych wymagań tras rowerowych. Jednocześnie wyróżniają się niepowtarzalnym włoskim sznytem. Jest to styl życia, który znasz i rozumiesz. Technologie minimalizujące ryzyko kontuzji pomagające przełożyć energię włożoną w ruch na wyniki i dumę z przekraczania granic, bicia rekordów. To marka, którą pokochali profesjonaliści. Sprawdź, z jakiego powodu.

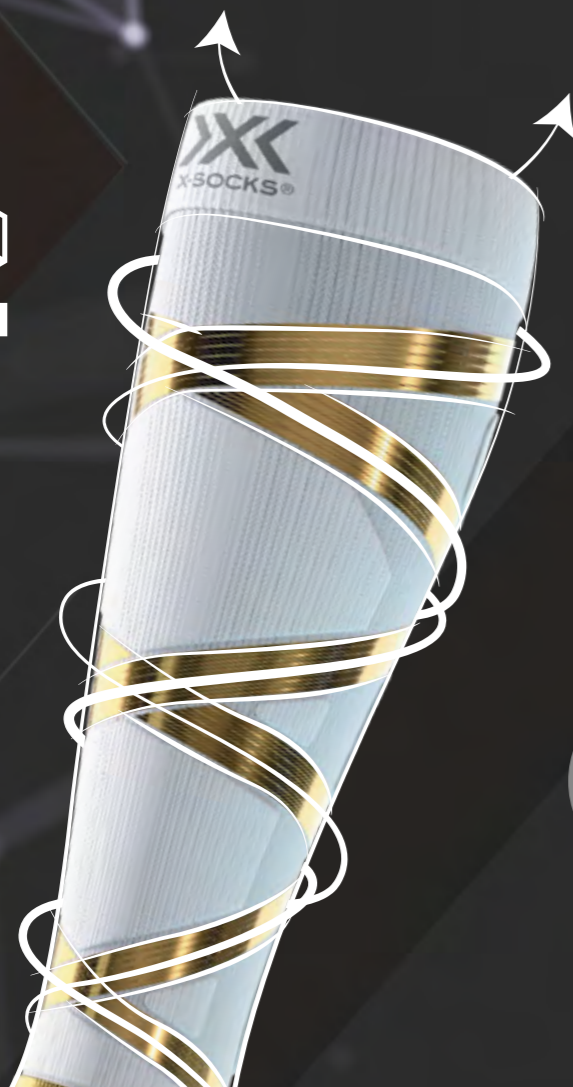
[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



NOWOŚĆ TECHNOLOGIA HELIXCOIL®

Wsparcie i stabilizacja mięśni łydki

Większa wytrzymałość, mniejsze zmęczenie



SUPPRONATION® BANDAGE

Stabilizacja stawu skokowego

Większe bezpieczeństwo, mniej urazów, więcej energii



PRONATION

SUPPRONATION®

SUPINATION

*Innowacyjny panel hamuje nadmierną pronację i supinację



OSTRE SPOJRZENIE NA SPORT

Szeroki wachlarz rozwiązań
korekcji wzroku do sportu:

- Bezpieczeństwo
- Komfort
- Szeroki zakres korekcji
- Najwyższa technologia na rynku



Ready, set... GOLF!

Perfekcyjny, słoneczny dzień i Ty na greenie. Czekasz na to cały rok! Golf zapewnia idealne odprężenie poza miejskim gwarem. Skupienie oraz relaks jednocześnie to jest to, czego potrzebujesz po intensywnym tygodniu pracy. Oczekują na Ciebie wyjątkowe, sportowe emocje. Daj się pochłonąć tej pasji w najlepszym, włoskim stylu.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



CHERVÓ







ALBERTO
Pants We Love

Idealnego golfa nikt nie gra

Nienaganny ubiór, przechadzka po polu i pogawędki z kolegami – wiele osób właśnie w taki sposób mylnie wyobraża sobie grę w golfa. Jeszcze bardziej krzywdzące są opinie, że to zabawa dla elit i nie ma nic wspólnego ze sportowymi ambicjami. Podobnych wyobrażeń jest o wiele więcej. Właśnie z nimi postanowiliśmy się skonfrontować w rozmowie z zawodowym golfistą Tomaszem Zembrowskim.



Golf to znana na całym świecie wiekowa dyscyplina sportowa z tradycjami. Przyciąga różne osobowości, pokolenia, kobiety i mężczyzn. Co jest wyjątkowego w tym sporcie?

To bardzo trudne pytanie. Fenomen tego sportu polega na tym, że dla każdego może oznaczać coś zupełnie innego. Da się go uprawiać w totalnie rekreacyjnym stylu lub zrobić z niego prawdziwą religię i katorzniczo trenować całymi dniami. Warto pamiętać, że golf zawodowy jest jedną z najtrudniejszych dyscyplin uprawianych przez człowieka, a ten rekreacyjny sprawia przyjemność nawet tym, którzy ledwo potrafią postać piłkę w powietrze. Ten piękny i szlachetny sport dociera do ludzi na bardzo wielu płaszczyznach i poziomach, dając każdemu inne korzyści. Może być to zdrowie, poprawa kondycji, motywacja, przynależność do grupy czy miłe towarzystwo. Inni odnajdą

w nim adrenalinę, potrzebę rywalizacji, oczyszczanie umysłu lub ucieczkę przed codziennością. Golf to także takie SPA dla głowy i ciała, pomaga obcować z naturą oraz przyczynia się do rozwoju dzieci. Zalet i możliwości jest więcej. Mogłbym jeszcze długo wymieniać.

Skąd się wzięło Twoje zamiłowanie do golfa?

Życie od zawsze jest dla mnie sumą dziwnych przypadków. Jednym z nich było pojawienie się golfa w moim życiu. Brzmi to przewrotnie, ale zacząłem grać w golfa ponieważ mojemu ojcu zamknięto przed nosem przejazd kolejowy. Wydarzyło się to w 1996 roku w Poznaniu na Woli. Mój ojciec w drodze na spotkanie biznesowe, czekając w kolejce aut przed rogatkami kolejowymi, zauważył ludzi wykonujących jakieś bliżej nieokreślone ruchy. Tak to go zaintrygowano, że w drodze po

wrotnej wrócił tą samą trasą i dowiedział się, że to strzelnica golfowa. Na miejscu wybił koszyk pitek, po czym wrócił do domu uśmiechnięty od ucha do ucha. Oświadczył, że grał w golfa, było super, oraz że chce znów tam jechać i spytał mnie, czy z nim nie pojadę. I pojechałem. Tak właśnie zaczęła się moja przygoda z golfem, która trwa do dziś.

Golf to sport dla elit, drogi, nudny, niedostępny. Z jakimi stereotypami się jeszcze spotkałeś i jak z nimi walczysz?

Walka ze stereotypami przypomina trochę walkę z wiatrakami. Spotkałem się oczywiście ze stereotypami, o których mowa w pytaniu. Niestety są one dosyć często powtarzane. Ostatnio nawet trafiłem na jeden z nich w popularnym polskim serialu komediowym. Ja i moi koledzy mierzymy się ze stereotypami codziennie. Według wielu z nich posiadanie prywatnego jachtu i stadniny koni jest mniej więcej na równi z grą w golfa. Takie postrzeżenie jest oczywiście bardzo krzywdzące dla naszej pasji i pracy. Nie twierdzę jednak, że golf jest tani i że jest dla wszystkich. W Niemczech gra w golfa sześćset tysięcy ludzi. W Anglii aż dwa miliony. Z kolei u naszych sąsiadów Czechów uprawia ten sport około osiemdziesiąt tysięcy osób. To nie są małe liczby i potwierdza się zdanie, że golf w tych miejscach nie jest sportem ani elitarnym, ani niedostępnym. Patrząc przez pryzmat ogromnej liczby osób grających w tenisa czy jeżdżących na nartach, uważam, że tyle samo mogłoby grać w golfa w Polsce. Dostępność pól jest obecnie wystarczająca. Mamy ich na chwilę obecną w Polsce aż około czterdziestu. Poza Poznaniem i Łodzią w każdym większym mieście są jakieś duże pola golfowe. Nie jest więc tak, że tej dostępności nie ma. Większym problemem jest dotarcie do ludzi i wytłumaczenie im, że nie jest to tak drogie, jak może się wydawać. W wielu przypadkach lekcja golfa może być nawet tańsza niż nauka tenisa. Ceny odbiegają więc od wyobrażeń na temat tego, jaki jest golf i ile trzeba wydać pieniędzy, żeby go uprawiać. Jestem jednak optymistą i patrząc na naszych europejskich sąsiadów uważam, że w przyszłości może za jakiś czas grać od dwustu do nawet czterystu

tysięcy Polaków. Ale przed nami długa droga.

Sporo podróżujesz i miałeś okazję grywać za granicą. Czy w innych krajach, np. w Stanach Zjednoczonych, jest zupełnie inny profil gracza? Jest tam jeszcze miejsce na stereotypy?

Stany Zjednoczone są zupełnie innym światem. Na całym globie istnieje trzydzieści cztery tysiące pól golfowych. Połowa z nich jest właśnie w USA. Tam golf jest dosłownie wszędzie. Uwielbiam golfową eksplorację Stanów Zjednoczonych, chociaż sam kraj poza golfem aż tak bardzo mi się nie podoba. Będąc tam z moimi uczniami, wytyczam zawsze drogę szlakiem pól golfowych. Gramy tam każdego dnia na zupełnie innym polu. To jest właśnie fenomenalne. Golf jest tam również dosłownie wszędzie i na każdym etapie szkolnej edukacji. Każda szkoła ma drużynę golfową, a nierzadko swoje pole lub przynajmniej zaprzyjaźniony obiekt. To jest wspaniałe. Jest też zupełnie inne podejście do golfowej etykiety, chociaż tutaj tego nie oceniam ani dobrze ani źle, jest po prostu inaczej. Europa jest, można powiedzieć, bardziej skostniona i tradycyjna, ale nie jest to zaskakujące, biorąc pod uwagę szlachecki rodowód golfa na starym kontynencie. W USA w ogóle nie ma żadnej etykiety dotyczącej ubioru. Sam pamiętam, gdy obok mnie grał kiedyś chłopak przypominający swoim strojem zawodowego koszykarza prosto z draftu NBA. Nikogo to nie razito, nikt nie zwracał na to najmniejszej uwagi. To tylko pokazuje, że tam jest zupełnie inne postrzeżenie golfa – zdecydowanie bardziej swobodne, chociaż elitarnych zamkniętych klubów tylko dla członków również tam nie brakuje.

Czego potrzeba, żeby ta dyscyplina przyciągnęła jeszcze więcej chętnych?

Im będzie więcej pól, tym oczywiście będzie łatwiej przyciągnąć potencjalnych chętnych. Nie znaczy jednak, że mamy ich zbyt mało. Problemem jest natomiast to, ile osób gra regularnie na danym polu. Tutaj właśnie jest ogromne pole do popisu. Polska jest jednym z najstabilniej obsadzonych pod tym względem miejsc na świecie. Śred-



nio na pojedynczy klub golfowy w Europie przypada ok. sześćset członków. W Polsce na każde pole golfowe przypada około 120 zrzeszonych. To niestety na tyle mało, że krajowe pola mają problem z rentownością. To bardziej złożona sytuacja, ale uważam, że część pól zwyczajnie powstała w nieodpowiednim miejscu. Często takie pola są oddalone od najbliższej aglomeracji o kilkadziesiąt kilometrów, a dojazd do nich jest drogami, które były remontowane dwadzieścia lat temu. To nie zachęca golfistów do gry, a wyjazd na golfa staje się w zasadzie całonocną wyprawą. Kolejną kwestią jest brak większej, skoordynowanej współpracy lokalnych klubów z okolicznymi miastami, szkołami, firmami czy urzędami. To ogromna strata potencjału, ponieważ na każdym polu

jest przestrzeń zarówno dla starych graczy, jak i tych zupełnie świeżych i niedoświadczonych.

Golf w Polsce rozwija się stosunkowo wolno. Powiedz, proszę, coś więcej na temat nowego pola, które powstaje pod Poznaniem?

Driving range działa już od września zeszłego roku. Teraz trwa przerwa zimowa i czekamy na poprawę pogody, by ostatecznie wystartować z początkiem kwietnia. Kolejnym etapem jest oddanie do użytku sześciodołkowej akademii i tzw. terenów treningowych, czyli chipping greenu o powierzchni 900 m² i putting greenu o powierzchni 2000 m², co planujemy na maj. Zgodnie z harmonogramem pod koniec lipca lub w połowie sierpnia kończymy budowę dużego pola 18 - dołkowego. Po ukończeniu

tego etapu nie będzie już żadnej ekipy budowlanej, zostaniemy sami z naszą drużyną ogrodników. Wówczas skupimy się już tylko na podlewaniu i odpowiednim dosiewaniu trawy. Zgodnie z harmonogramem 18-dotkowe pole będzie oddane do użytku na przetomie kwietnia i maja 2022 roku. Od tego momentu golfiści będą mogli grać na catego. Co ciekawe w Poznaniu w golfa grało zawsze dużo ludzi, mimo że nigdy nie mieliśmy żadnego prawdziwego pola w pobliżu niż 100 km. Nie brakuje tu pasjonatów grających od przeszło dwudziestu pięciu lat. W naszym mieście jest aż pięć stowarzyszeń, które zrzeszają sympatyków tej pięknej gry i jeśli policzyć poznańskich golfishistów posiadających kluby macierzyste na innych po-

lach, to już dziś Poznań ma pięciuset aktywnych golfishistów. Dlatego nasz plan, by po czterech latach Black Water Links Golf Club zrzeszał siedmiuset członków, nie jest wcale aż taki trudny do realizacji. Poza tym jesteśmy otwarci na gości z zagranicy i osoby pracujące w Poznaniu w firmach zagranicznych, które przed pandemią, wracając na weekend do domu, odwiedzały pola w innych europejskich lokalizacjach. Jeśli się zsumuje to wszystko, chętnych w okolicy jest naprawdę sporo i każdego oczekujemy z niecierpliwością.

Chcę jeszcze zapytać o 2022 rok i otwarcie podpoznańskiego pola Black Water Links. Czy data jest zupełnie przypadkowa?

Jak to w życiu bywa o wszystkim znów zadecydował przypadek. Dopiero od niedawna wiemy, że rok 2022 będzie wyjątkowym wydarzeniem z uwagi na historyczne odniesienie. Moment oficjalnego debiutu pokryje się dokładnie z setną rocznicą otwarcia pola golfowego w Poznaniu, pierwszego w całej międzywojennej Polsce. Okazuje się bowiem, że w 1922 roku na poznańskim Sołaczcu z inicjatywy ambasadora Wielkiej Brytanii i żołnierzy siódmego pułku artylerii ciężkiej założono Poznański Klub Golfowy. Niestety większość informacji w miejskich archiwach nie przetrwała wojny. Z tego względu możemy jedynie bazować na kilku artykułach z gazet wojskowych z 1922 roku. Dokończyliśmy się także do kilku nazwisk osób wówczas w to zaangażowanych. Nie tracimy więc nadziei i szukamy w rodzinnych archiwach. Reasumując, będzie to idealny rok, żeby otworzyć nowe pole golfowe.

Czy w golfie jest tak, że naszym największym rywalem jesteśmy my sami?

Podczas gry twoim największym rywalem jesteś zawsze ty sam. Nieważne czy jesteś początkującym po zielonej karcie, wyśmienitym amatorem czy zawodowcem. Na pierwszym etapie gra to walka z samym sobą, później dopiero zmaganie się z polem golfowym, jego przeszkodami, a dopiero na samym końcu rywalizacja z innymi golfishistami. Kiedy nie jest to matchplay, czyli nie grasz z przeciwnikiem na dotki, to walka z tym, co zewnątrz pozostaje na odległym planie. Najważniejsze jest co zrobisz samemu, jak poradzisz sobie ze stresem, presją, trudnościami pola przygotowanymi przez projektanta i czy zaakceptujesz wszystko, co się dzieje.

Czy strona mentalna w golfie jako rozrywce, a nie sporcie zawodowym, też ma znaczenie?

Zdecydowanie ma ogromne znaczenie! Większość zawodowców ćwiczy mentalnie i ma swoich trenerów. Niektórzy traktują swoich caddy'ch (osoba pomagająca nosić torbę z kijami) w sposób czysto terapeutyczny. Oni są w pewien sposób pomocą i odwracają uwagę od niepowodzeń, napięcia,

strachu czy hiperwentylacji. Ci zawodnicy, którzy nie przepracowali strony mentalnej, momentalnie wypadają z czołówki światowej. W zawodowym golfie jeśli nie masz poukładanego mentalu, to nie istniejesz. Kluczem jest bowiem to, jak radzisz sobie z presją, trudnymi uderzeniami, przeszkodami i widzami. To wszystko wpływa na ostateczny efekt twojej gry. Amatorzy, oprócz poziomu samej gry, niczym nie różnią się od zawodowców. Mają te same problemy, co oni. Niestety dziewięćdziesiąt pięć procent amatorów nie ma przepracowanego mentalu. Są tacy, którzy w ogóle w niego nie wierzą. To całkiem odwrotnie niż zawodowi gracze. Trudności, które stoją przed każdym golfishistą, jest mnóstwo. Wspominam o tym, bo trening mentalny był dla mnie pięć lat temu wielkim odkryciem, którym zacząłem się dzielić także z moimi uczniami. W moim przypadku przyniósł spektakularne efekty. Bardzo dużo mówię na ten temat. Jestem nawet w trakcie pisania książki o stronie mentalnej gry w golfa. Zamierzam zakończyć jej pisanie jeszcze w tym roku.

Wiemy doskonale, że różne dyscypliny sportowe potrafią nieźle zmęczyć organizm. Czy golf także gwarantuje mocny wycisk? A może jest tak, że golf przedłuża życie?

Golf na pewno przedłuża życie! Ten sport to jednak nie tylko same uderzenia, ale przede wszystkim dużo spacerów na świeżym powietrzu. Można grać w golfa, który da tobie zakwas. Da się go oczywiście uprawiać na kilku poziomach. Idąc samemu z torbą na plecach, spalisz bez problemu dwa tysiące kalorii. Przemierzając pole z wózkiem, spalisz ich odrobinę mniej, bo jakieś tysiąc czterysta. Jeśli z kolei nie myślisz o poprawie kondycji, wybierzesz jazdę elektrycznym wózkiem golfowym albo ktoś może nosić torbę za Ciebie. Osobiście uwielbiam chodzić w trakcie gry. To pomaga mi w utrzymaniu dobrej formy. Bez problemu jestem w ten sposób pokonać nawet trzydzieści kilometrów dziennie. Osoby początkujące wkładają w grę tyle siły, że po jednej rundzie nie są w stanie podnieść się fizycznie nawet przez kilka dni z powodu zakwasów czy napięć mięśniowych. Mam jednak



grono sześć- i siedemdziesięciolatek, którzy w trakcie tygodniowego wyjazdu treningowo-golfowego robią pięć rund na piechotę i nie mają tym żadnego problemu. Golf jest świetną formą rekreacji i zdecydowanie poprawia kondycję. W trakcie gry można się mocno zmęczyć. Mało tego, zmusza on do odpowiedniego planowania całej rozgrywki. To sytuacja podobna do rozkładania sił podczas biegu w maratonie. W golfie wszystko jest ważne. Nawet odpowiednie planowanie liczby i częstotliwości posiłków.

Ile osób udało Ci się przeciągnąć na zieloną stronę golfa?

Nie prowadziłem nigdy statystyk pokazujących, ile osób przekonałem do gry w golfa. Mogę się natomiast pochwalić, że na przestrzeni jedenastu ostatnich lat nauczyłem osiemset osiemdziesiąt osób. Z czego dokładnie ponad jedną czwartą stanowiły kobiety. Taka sytuacja pokazuje, że coraz więcej pań gra w golfa. To zdecydowanie spora zmiana.

Jaki jest zatem kobiecy golf?

Z całą pewnością różni się od golfa uprawianego przez mężczyzn. Panie zdecydowanie mniej siły wkładają w grę i bardziej metodologicznie do niej podchodzą. Zadają więcej pytań, są bardziej techniczne, grają krócej i prościej, dzięki czemu gubią mniej piłek. Grają zdecydowanie spokojniej i wybierają atakowanie środka. Mężczyźni natomiast uderzają bardziej siłowo i często przez to tracą kontrolę nad tym, co się dzieje. Jest takie powiedzenie: „lasy są pełne daleko grających”.

Skąd czerpać najlepsze golfowe wzorce?

Z całą pewnością pomocny będzie internet i podglądanie najlepszych graczy na portalach, takich jak www.golfchannel.pl i www.golfchannel.com. Każdy tam znajdzie kogoś dla siebie. Warto podpatrywać swingi najlepszych graczy z różnych grup wiekowych. Przy okazji można o tym powiedzieć trenerowi, który oceni, czy zamach, który wybrałeś, jest dla Ciebie bezpieczny i optymalny. Bardzo trzeba na to zwracać uwagę, bo atletyczne fizycz-

nie zamachy zawodowych golfistów są nieosiągalne dla większości amatorów.

Jakimi radami możesz się podzielić z osobą, która chce lub już zaczęła swoją przygodę z golfem?

Najważniejszą radą, jaką mogę się podzielić, jest ta, by akceptować wszystko, co dzieje się na polu. Nigdy nie walczyć ze sobą i nie wymagać od siebie zbyt dużo. Nie oczekuj od siebie niemożliwego. Graj po prostu w golfa, który ci sprawia przyjemność. By być szczęśliwym golfistą, trzeba się cieszyć z otaczającej przyrody, słońca oraz tego, że mamy czas i środki, by w ogóle grać. Potrzeba odpowiedniej perspektywy. Nie każde uderzenie jest perfekcyjne. Idealnego golfa nikt nie gra, nawet elita zawodowców światowych. Ważne jest, by mieć świadomość swoich umiejętności, własnych ułomności, poziomu zaangażowania i zwyczajnie to wszystko akceptować.



Tomasz Zembrowski

Rocznik 1981, Poznaniak. Przygodę z golfem rozpoczął w wieku piętnastu lat. Zawodowy golfista, członek i wykładowca PGA Polska, trener, dyrektor sportowy/Head Pro Black Water Links Tarnowo Podgórze. Członek kadry narodowej w latach 1998-1999. Dziennikarz i komentator golfowy.



Historię tych miejsc piszemy nieprzerwanie

**HOTEL
MONOPOL**
KATOWICE
★ ★ ★ ★ ★

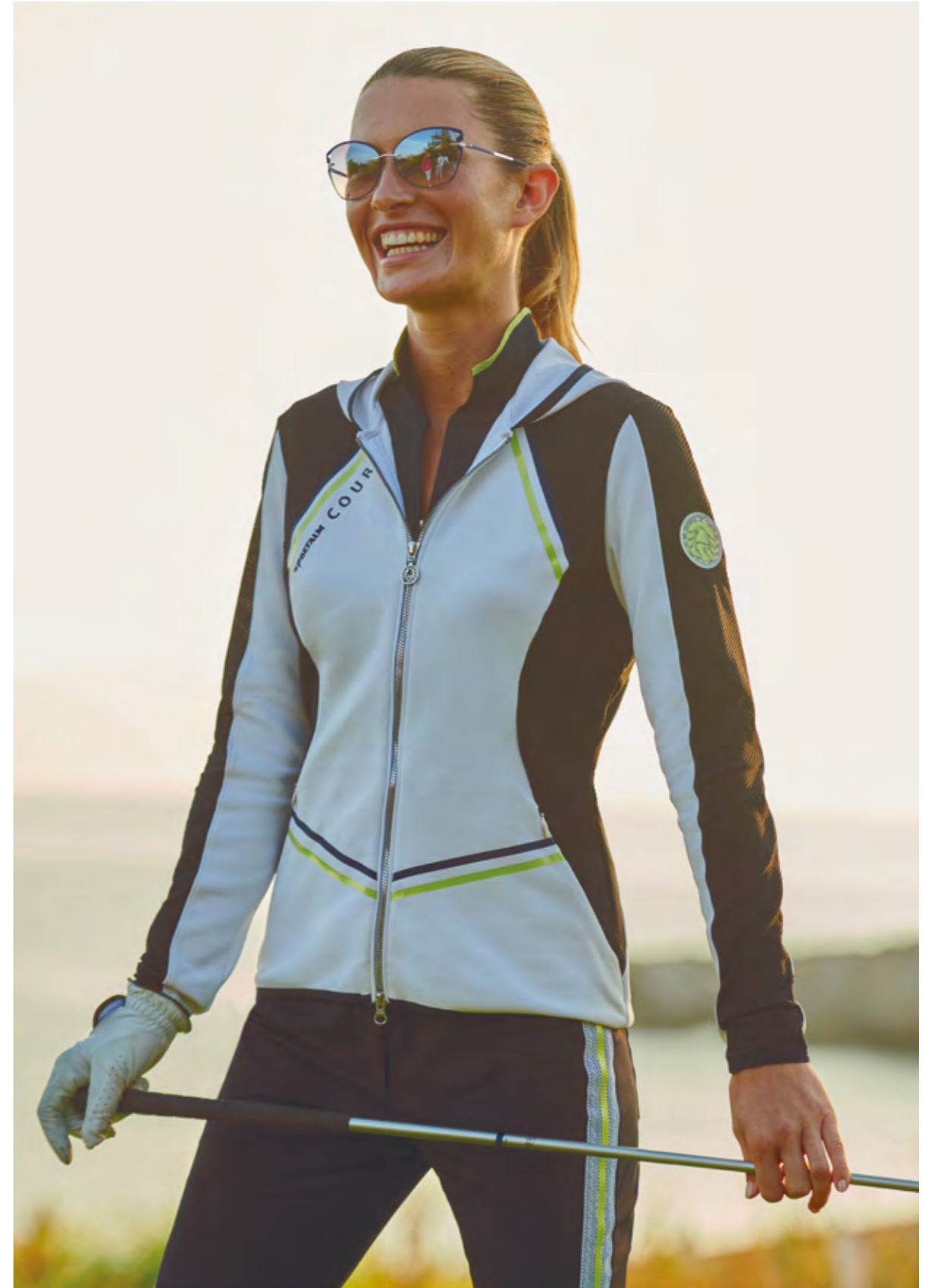
ul. Dworcowa 5
40-012 Katowice
+48 32 782 82 82
monopol@hotel.com.pl

Time for a good day

Recepta na udany dzień? Przebywanie na łonie natury w ulubionym towarzystwie. Dzielenie pasji. To wyjątkowe tło dla rozmów i wspólnego relaksu. Niech to będzie aktywny i jednocześnie odprężający czas. Zapomnij o rywalizacji, poddaj się dobrej zabawie i czerp z niej pozytywną energię. Bądź tu i teraz, zanurz się w tym dniu.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)









KLER
ESTD 1973



LIVE THE PROCESS




GOLDBERGH
LUXURY SPORTS

Joga - podstawa intensywnego treningu

Dla jednych joga to sposób na odnalezienie równowagi, dla drugich z pozoru nudna gimnastyka. Mitów na temat praktykowania jogi jest wiele, jednak warto się jej przyjrzeć z bliska i przede wszystkim... spróbować. Szczególnie jest to odpowiedni kierunek dla tych, którzy biegają, ćwiczą na siłowni czy jeżdżą na rowerze. Co crossfit ma wspólnego z jogą? Jak biegacze mogą zadbać o jeszcze lepsze wyniki? O tym, dlaczego warto włączyć jogę do swoich treningów, rozmawialiśmy z Julią Kasztelan - pasjonatką dobrego rozwoju i instruktorką jogi, która odkryła w sobie także ogromne zamiłowanie do crossfitu.



Przez ostatni rok większość z nas pracowała zdalnie, a co za tym idzie, aby poczuć się lepiej, niektórzy zainteresowali się jogą. Zaczęli dostrzegać jej zalety i ćwiczą ją w domu. Jednak nadal istnieją stereotypy, że joga jest tylko dla wybranych i jest nudna. Jak można zmienić to podejście?

To prawda, ludzie nauczyli się trochę inaczej wykorzystywać czas, który spędzają w domu. Jednak pomimo tego, że siłownie przez długi okres są zamknięte, to szkoły jogi są otwarte i można się wybrać na zajęcia. Restrykcje są zachowane, jest bezpiecznie, w praktyce potrzebna jest przestrzeń. Trudno kogoś namawiać do jogi - moim zdaniem trzeba do niej dojrzeć i chcieć ją praktykować. Joga to nie tylko jeden rodzaj zajęć, jest ich bardzo wiele, dlatego każdy znajdzie coś dla siebie. Żeby praktykować jogę, trzeba spojrzeć na nią trochę inaczej, niż jak na budowanie mięśni na siłowni. I prawdą jest, że nawet na siłowni, w którejś z sal

odbywa się joga i można między treningami dopytać, czy dana praktyka będzie dla Ciebie odpowiednia i dołączyć do grupy. Istnieją także portale internetowe, które przedstawiają jej rodzaje. Dobrze jest je poznać. Moim zdaniem joga nie jest nudna i monotonna. Ma bardzo szerokie zastosowanie i to nie jest tylko medytacja czy rozciąganie. Ma aspekt wzmacniający, poznawczy, a nawet fitnessowy. Wszystko zależy od Twoich potrzeb. Joga to także świetne uzupełnienie treningów wydolnościowych oraz rozluźniających.

Osoby, które ćwiczą lub biegają, zwracają dużą uwagę na to, co i jak jedzą, często liczą kalorie. Czy zgadzasz się z tym, żeby w podobny sposób podchodzić do praktyki jogi, jako kolejnego elementu treningu?

Jeżeli chcesz włączyć jogę do swojej codziennej rutyny, to oczywiście. Z czasem jednak zauważysz,

że to pozostałe dyscypliny uzupełniają twoją praktykę. Joga jest bardzo wszechstronna i wszystko zależy od celu, który chcesz osiągnąć - czy to będzie lepsza mobilność, prawidłowa postawa ciała czy niższa waga. Joga pomaga ukształtować sylwetkę i dzięki ćwiczeniom możesz ją modelować. Przede wszystkim chodzi o to, żeby nie krzywdzić siebie. Wracając jeszcze do tego, że pozostałe ćwiczenia uzupełniają praktykę, to np. im więcej potrafisz na crossfocie, to tym więcej trudniejszych pozycji/asan możesz zrobić podczas zajęć jogi. To jest szersze podejście do sportu, który uprawiasz. Wszystko się ze sobą uzupełnia i nie musisz się skupiać tylko na jednej dyscyplinie, która cię w jakimś stopniu ogranicza. Zamiast tego ulepsz swój trening i włącz jogę do swojego programu. Z pewnością wpłynie na to, co robisz.

Zatem jogę można traktować jako podstawę piramidy naszego treningu?

Jak najbardziej. Dzięki jodze uczysz się ćwiczyć

z ciężarem własnego ciała, oswojasz się z nim, kształcisz propriocepcję czyli zmysł orientacji ułożenia ciała, który znajduje się m.in. w mięśniach i stawach. Praktyka wpływa także doskonale na układ nerwowy - reguluje go, a jest to szczególnie ważne przy dyscyplinach, które mocno pobudzają organizm. Przy dynamiczniejszej jodze również uczysz się zachowania i ułożenia swojego ciała w przestrzeni. W niektórych pozycjach twoje ciało drży i albo ustanie albo pozwoli sobie wybrzmieć. Najważniejszą zasadą jest to, że to ty kontrolujesz swoje ciało, a nie ono ciebie.

Joga to także nauka prawidłowego oddechu. Dlaczego warto zwracać szczególną uwagę na to, jak oddychać?

Nawiązując do filozoficznego podejścia jogi i ośmiostopniowej ścieżki, jedną z nich jest pranayama, czyli kontrola oddechu, która współistnieje z asanami. W dzisiejszych czasach żyjesz szybko, otacza cię ogromna ilość bodźców i często

zapominasz o tym, żeby oddychać całym swoim ciałem. Zdarza się również, że podczas jakiegoś większego wysiłku zastanawiasz się, jak oddychać i wówczas ten oddech nie jest naturalny, bo gdzieś ta granica się ciągle zaciera. Joga otwiera oczy na to, jak oddychać i pozwala kontrolować ten proces, szczególnie, gdy ruchy podczas treningu zaczną być coraz bardziej wymagające i intensywne. Najbardziej dotleniający i prawidłowy oddech to przeponowy. Świadoma praktyka oddechu przeponą sprawia, że mięsień jest wyćwiczony. Można go ćwiczyć w dowolnym momencie, nawet w domu podczas oglądania ulubionego serialu. Z czasem zauważysz, że twój oddech jest bardziej miarowy, spokojny i wartościowy. Joga pozwala zwiększyć progi tlenowe, przekraczać barierę, a to w szczególności przydaje się w sporcie. Warto się tego nauczyć, bo nawet przy podnoszeniu ciężarów oddychanie ma kluczowe znaczenie. Przy dużym wysiłku, jeśli nie będziesz oddychać, nie dasz rady wykonać ćwiczenia. Prowadzi to także do uszkodzenia wewnętrznego i nerwowego układu. Jeśli biegasz, to praktyka oddechu pozwoli ci biec wydajniej i szybciej. Podobnie jest z tańcem, gdzie przy zróżnicowanym rytmie, prawidłowy oddech jest niezwykle pomocny. Joga wyćwoczyła we mnie prawidłową pracę nad oddechem. Dzięki temu jestem w stanie podnieść większe ciężary, bo wiem, gdzie skierować oddech i jak to zrobić, żeby core był stabilny i utrzymał większy ciężar na siadach czy innych ruchach.

Jak to wygląda w przypadku crossfitu i podobnych dyscyplin, które są wymagające i skupiają się na budowaniu siły naszego ciała? Ile sesji jogi powinniśmy wykonywać i jakie korzyści zyskamy?

To wszystko jest indywidualne. Każdy męczy się na treningach, jednak niektórzy mogą ćwiczyć intensywniej i dłużej. Jestem zdania, że tyle, ile poświęcasz czasu na treningi, tyle samo ciało powinno się regenerować. Jest to oczywiście trudne, ale każdy moment jest ważny. Po ćwiczeniach siłowych czy wydolnościowych ciało jest mocno nadszarpnięte, ponadto nadbudowujesz mięśnie

nowymi komórkami. Siła to nie wszystko, chodzi również o mobilność i elastyczność. Na crossfocie docierasz często do granicy, gdzie twoje ciało ma dość. Joga wprowadza balans i właśnie ten wcześniej wspomniany oddech, dzięki któremu możesz potem lepiej funkcjonować. Sport jest zdrowy, ale nie można dać się zwariować i sprawić, że ten nieświadomy wysiłek wyrządzi więcej krzywdy niż pożytku.

Oprócz wydajności, co jeszcze mogą zyskać biegacze, którzy włączają jogę do swojego programu treningowego?

Poza wydajnością, kontrolą i zwiększeniem progów tlenowych, joga będzie zbawienna dla spiętych tydek. Tutaj kluczowe jest ich rozciąganie, bo mięśnie pracują bardzo intensywnie. Sami biegacze doskonale wiedzą, jak nogi i stawy się męczą, zatem potrzebują dodatkowej regeneracji. Joga równoważy przewagę dolnej części ciała w bieganiu i stawia na całościowy rozwój. Pozwala pozbyć się spiętych mięśni, wyrównuje pracę nóg. Jak ktoś do mnie przychodzi na zajęcia, to od razu widzę, że jest to osoba, która dużo biega, widać to po postawie ciała. Podobnie jest z piłkarzami, u których również dolna część ciała pracuje najbardziej. Można też łatwo zauważyć, jeśli ktoś nie przykłada się do prawidłowej rozgrzewki i źle wykonuje ćwiczenia. Jeśli nie zadziała w porę, to po prostu straci chęci do dalszych treningów. Joga to także świetna praktyka samodyscypliny. Zatem można zdecydowanie powiedzieć, że tych pozytywnych aspektów jest naprawdę dużo.

Jak to było w Twoim przypadku, najpierw odkryłaś jogę czy zaczęłaś od crossfitu?

Najpierw była joga, z którą mam 10 lat doświadczenia, a crossfit pojawił się 5-6 lat temu. A co sprawiło, że chciałam spróbować tej dyscypliny? Po prostu chciałam poprawić swoją sylwetkę. Ale na tym się nie skończyło. Crossfit mnie mocno inspirował i zauważyłam, że te dwie z pozoru różne dyscypliny właśnie się przenikają. Podczas lekcji jogi, które prowadzę, używam pozycji, które wcześniej trenowałam na zajęciach z crossa. Ogromny



wptyw jogi zauważyłam podczas ćwiczeń na air-bike'u. To takie połączenie roweru z orbitrekiem, gdzie całe ciało jest mocno zaangażowane. Dla mnie osobiście jest to morderczy wysiłek, ale praktyka asan wpłynęła na to, że szybciej pozbyłam się bólu nóg. Podobnie jest, gdy wykonuję intensywne przysiady i moje uda nie dają się tak mocno we znaki. Tak jak wspomniałam wcześniej - siła to nie wszystko i to się potwierdza, gdy moi znajomi, którzy dają z siebie wszystko na crossie, mają trudności w wytrzymaniu pozycji na jodze i bardzo się na niej męczą. To świadczy także o tym, że często wychodzi z Ciebie przetrenowanie.

Od czego najlepiej zacząć, kiedy chce się wdrożyć jogę do swoich treningów?

Może to zabrzmieć banalnie, ale po prostu mieć ciało i praktykować. Nie potrzeba wielkiego wysiłku, ale wiem, że są osoby, które są zniechęcone od samego początku. Mimo wszystko warto zadać sobie pytanie podczas ćwiczeń fitnessowych, biegania, tańca czy jeżdżenia na rowerze - czy moje ciało idzie w dobrą stronę? I pomimo tego, że już jakąś część tygodnia poświęcasz na trening, to wystarczy chociaż 10 minut dziennie, by zrobić dla siebie coś lepszego i sprawdzić, czy ci to odpowiada. Po drugie nie zamykać się i mieć otwartą głowę, bo joga pozwala zaakceptować to, co jest i co może jeszcze przyjść. Jestem zdania, że każda praktyka jogi jest sukcesem i kolejnym krokiem do zrozumienia potrzeb swojego ciała. Dużo też zależy od etapu życia, na którym jesteś. W różnym wieku, podczas różnych okoliczności twoje potrzeby są inne i to jest normalne, dlatego joga oferuje tak wiele rozwiązań. Możesz udać się na zajęcia do szkoły jogi lub włączyć film na YouTube - wszystko zależy od twojej osobowości. Niektórzy moi uczniowie zaczynali od poznania jogi przez internet, a potem zdecydowali się na klasyczne praktyki. W tym momencie chciałabym podkreślić, że dobrze jest zweryfikować niektóre pozycje z nauczycielem, bo znowu sprowadza się wszystko do tego, że nie chcesz zrobić sobie krzywdy. Ćwiczenia w domu są wartościowe, ale mimo wszystko nauczyciel prowadzi przez tę bezpieczną ścieżkę.

Nie ukrywajmy, nikt nie lubi bólu i wspólnie dążymy do tego, że ma być wygodnie, przyjemnie dla naszego ciała i jeśli to czujesz, to znaczy, że idziesz w dobrą stronę w asanie.



Julita Kasztelan

Absolwentka wydziału Melioracji i Inżynierii Środowiska na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Przygodę z jogą zaczęła już w liceum, dzisiaj spełnia się jako instruktorka. Swoją pasję do jogi łączy z kalisteniką oraz crossfitem, które pozwalają jej poznawać możliwości własnego ciała z innej strony.



Follow the swiftness

Czujesz energię, która w Tobie drzemie? Uwolnij ją. Niech Cię prowadzi do celu, który sobie wyznaczysz. Miejskie światła zamieniają się w kolorową tunę, sprawiając, że chcesz biec jeszcze szybciej. Nic nie stoi na przeszkodzie, nie ma żadnych ograniczeń, jest tylko droga. Rozciąga się przed Tobą nowy horyzont. Każdy krok ma znaczenie. Podążaj za nim.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)

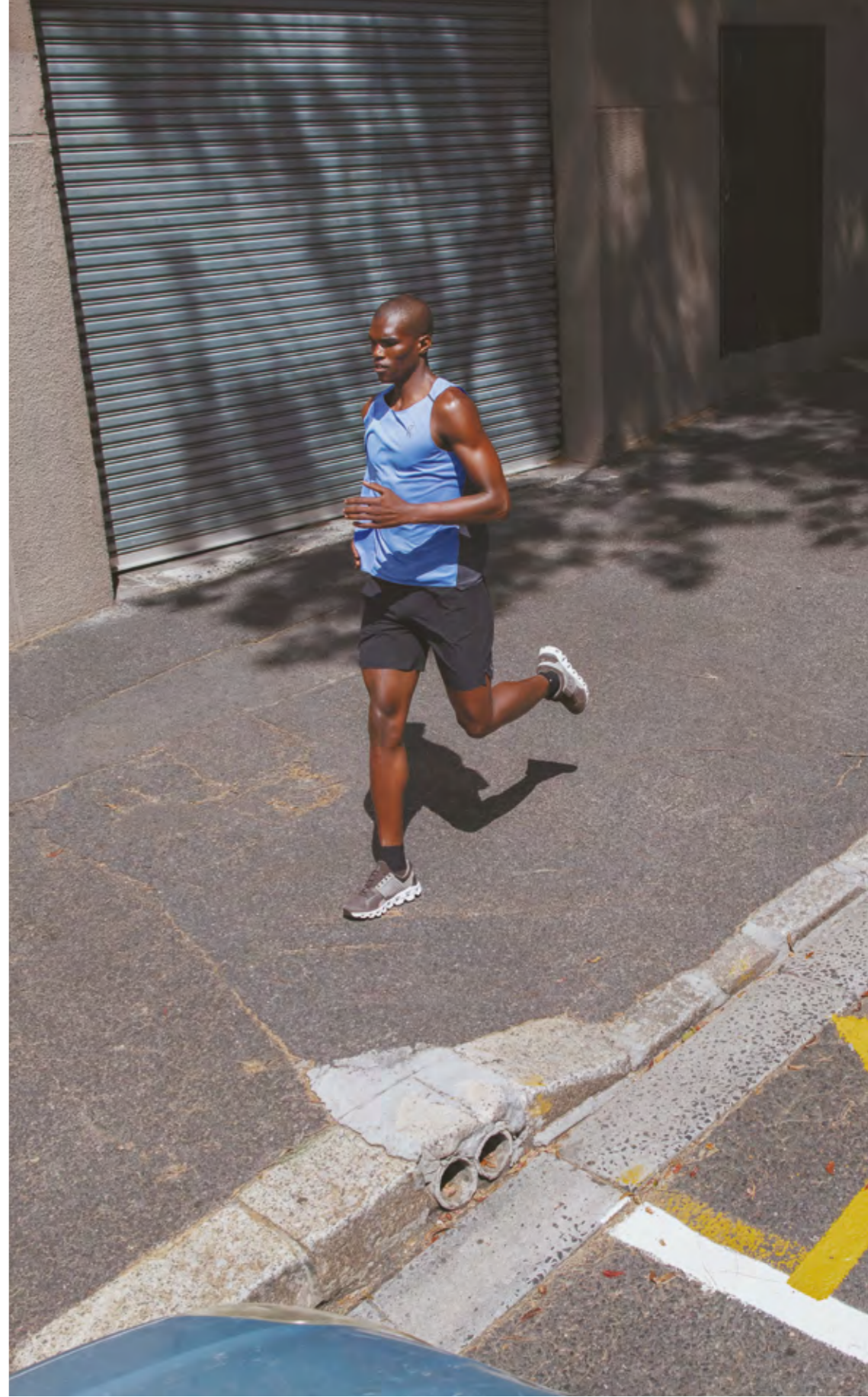


Run on clouds.









A breeze of comfort

Z czym kojarzą Ci się ciepłe dni? Z błogością, wakacjami i swobodą. To morską bryza we włosach, miękkość piasku pod stopami i ciepłe promienie na skórze. Chcesz, by ta chwila trwała wiecznie. Co stoi na przeszkodzie? Nie rezygnuj z letniej wygody, chłoń ją każdą cząstką siebie. Podkreśl ją oryginalnym stylem, w którym czujesz się wyjątkowo. Celebruj ten moment.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



BOGNER







IDEA
+
REALIZACJA

SUCHARSKI.PL



adidas

Y-3
YOHJI YAMAMOTO

Timeless experience

Nostalgia lat 90. i nowoczesne rozwiązania. Styl, który przenosi w czasie, a jednocześnie tak bardzo pasuje do obecnej codzienności. Klasyczne kolory, proste formy i przyszłościowe materiały tworzą wyjątkową historię. Jej integralną częścią jesteś Ty. Na tle futurystycznych budowli wyróżnia się Twoja osobowość. Przemierzając ulice, wyznaczasz nowy kierunek. To kwintesencja street style.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



Run on clouds.







Zawsze w trendzie - loungewear

Spotkanie mody z funkcjonalnością. Tak w skrócie można określić trend loungewear, który od blisko roku podbija serca i garderoby większości z nas. Teraz przyszedł czas na wybiegi oraz zestawienia topowych stylizacji.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)





Moda i styl życia są ze sobą powiązane. Kreatywność projektantów nie może poruszać się w próżni. Dlatego każda zmiana społeczna znajduje swoje odzwierciedlenie w trendach. O wpływie pandemii na codzienne funkcjonowanie pisano już wiele. W jednym eksperci są wyjątkowo zgodni - większość czasu spędza się w domu. Skutkuje to naturalną potrzebą ubierania się w wygodne stroje, wyróżniające się komfortem użytkowania. Nie jest to jednak równoznaczne z odejściem od estetyki, która stanowi istotny element budujący przyjemność kontaktu z modą. Odpowiedzią na nowe potrzeby jest loungewear, wcześniej funkcjonujący pod nazwą homewear lub leisure.

Swoboda w nowym wydaniu

Aspekt funkcjonalny loungewearu ma kluczowe znaczenie. Wiąże się zarówno z krojem odzieży, jak i z zastosowanymi materiałami. Luźne dresy, jogery, przyciągające miękkością swetry i bluzy, w których możesz schować się przed wyzwaniem codzienności. Brzmi dobrze? Dopetnieniem

tego stylu będą delikatne tkaniny z wysokiej jakości bawełny, wełny i kaszmiru. Wszystko po to, żeby zapewnić Ci pełną swobodę i sprawdzić, że poczujesz się jak w domu - także w momentach, kiedy będziesz poza nim. Wyjątkowo dobrze zapowiadają się propozycje marek premium na sezon wiosenno-letni. Najnowsza kolekcja Allude zachwyci Cię pastelowymi odcieniami i kunsztem wykonania. Wybierając wśród modeli ubrań Deha, połączysz klasykę z nieoczywistymi printami i przekrojową paletą barw. Pierwszym skojarzeniem z marką LoveShackFancy były zjawiskowe sukienki. Teraz czas poszerzyć tę perspektywę o ofertę loungewear w najlepszym wydaniu. Romantyczne, a jednocześnie zadziorne, intrygujące i odważne kreacje. Nadaj swojej garderobie unikatowy charakter.

Więcej niż homewear

Ewolucja trendu wyprowadziła go poza zacisze domowe. Czas ograniczonej z konieczności, aktywności społecznej przyniósł pewne odkrycia,

które wpłynęły na obowiązujące reguły towarzyskie i zawodowe. Razem z obserwacją, że wiele spotkań można z powodzeniem zastąpić mailem lub krótką videokonferencją, przyszło przekonanie, że estetyka i wygoda nie muszą się wykluczać. Wręcz przeciwnie. W wiosenno-letniej ofercie loungewear znajdziesz odzwierciedlenie wszystkich aktualnych trendów kolorystycznych. Naturalne barwy, modne pastele, a z drugiej strony wyraziste akcenty i intrygujące printy. Dzięki swojej różnorodności loungewear bryluje na salonach i ulicach, przyciągając spojrzenia niekonwencjonalnymi stylizacjami.

Back to 90's

Inspiracje latami 90. są coraz bardziej widoczne w prezentowanych kolekcjach znanych marek. Być może jest to spowodowane nostalgią za okresem,

kiedy wszystko wydawało się łatwiejsze. Nadzieje na powrót do większej swobody i bez troski można nosić w sobie, ale także... na sobie. Stąd obecność oversize'owych spodni i bluz. Do tego warto dodać klasyczne bezrękawniki oraz asymetryczne t-shirty.

Moda na dres

Jeszcze do niedawna stwierdzenie, że dres jest synonimem topowych trendów, wydawało się kuriozalne. Jednak moda po raz kolejny udowadnia, że nie zna ograniczeń. Kreacje powstają w odniesieniu do potrzeb. Stąd romans wygody z luksusem, który przejawia się w doskonałej jakości materiału. Można założyć, że przygoda z loungewearem jeszcze potrwa, dlatego z niecierpliwością oczekuj jego dalszej ewolucji.



BIRKENSTOCK®



ALLUDE

Faces of femininity

Kobiecości nie można zdefiniować. Jest różnorodna, jak każda kobieta. Jej piękno jest w Tobie. To Ty decydujesz, jak chcesz spędzić swój dzień. Niezależnie od planów zawsze wyglądasz zjawiskowo, bo czujesz się sobą. Emanujesz siłą, odwagą, ale skrywa się w Tobie także tajemniczość, delikatność i nuta romantyzmu. Już nie musisz wybierać pomiędzy komfortem a dobrym stylem. Najważniejsze jest to, byś akceptowała siebie.

ZOBACZ KAMPANIĘ







Moda w stylu slow

Przez ostatnie lata znacznie zmieniła się świadomość na temat mody. Filozofia slow nie dotyczy już tylko jedzenia czy stylu życia, ale wiąże się również z podejściem do tego, co masz w swojej szafie i jak podchodzisz do zakupów. Idea slow fashion opiera się na kilku prostych zasadach, które warto poznać i praktykować - zarówno dla swojego samopoczucia oraz dla dobra otoczenia. Dorota Zalepa - autorka e-booków i bloga www.kameralna.com.pl, podpowiada, jak świadomie podchodzić do zakupów, na co zwrócić szczególną uwagę, jak się uwolnić od negatywnych emocji i dlaczego warto budować szafę kapsułową.



Dlaczego pojawia się potrzeba gromadzenia różnych, często niespójnych ze sobą rzeczy w szafie, których nawet się nie nosi?

Trudno się rozstać z rzeczami, które nie są zniszczone. Może się wydawać, że skoro są dobre, to mogą się jeszcze przydać. W końcu moda zatacza koło. Trzymasz więc w szafie ubrania, których nie nosisz od lat, a prawdopodobieństwo, że je jeszcze założysz, jest bardzo małe. Fakt, moda wraca, ale fasony są odświeżone, bardziej nowoczesne i nawet jeśli sukienka vintage, którą masz po mamie, znowu będzie modna, to i tak możesz czuć się w niej jak z zeszłej epoki. Dobieranie ubrań vintage jest sztuką i trzeba sporych umiejętności, by ubraniami nie dodać sobie lat. Jeśli masz wątpliwości, czy pozbyć się nienoszonych ubrań, które są jeszcze w bardzo dobrym stanie, warto zacząć je nosić i upewnić się, czy jest szansa, że do nich wrócisz.

Jak i dlaczego warto zwrócić większą uwagę na to, co, jak i gdzie kupować?

Przede wszystkim warto zacząć od siebie. Dowiedzieć się więcej na temat tego, jaki styl lubisz, jak chcesz wyglądać i w czym czujesz się najlepiej. Później, idąc z zamiarem uzupełnienia własnej szafy, przymierzyć, zrobić zdjęcia, przeanalizować. Zakupy są na samym końcu tej drogi. Zrób szczegółową listę rzeczy, których ci brakuje i uzupełnij ją wtedy, gdy coś rzeczywiście spełni twoje oczekiwania. Musisz nauczyć się siebie, dowiedzieć się, jakie kolory, fasony, materiały będą dla ciebie najlepsze i dopasować szafę do twoich aktywności.

Pierwszy krok do świadomych zakupów to...?

Akceptacja siebie, swojego wyglądu, miejsca w życiu. Od tego trzeba zacząć. Warto czerpać inspiracje z magazynów o modzie, internetu, ale zawsze szukać w danym stylu siebie. Sprawdź, czy wpisuje się on w twoje życie i odpowiada twojej osobowości. Nie buduj szafy w oparciu o to, jaka będziesz za rok, czy dwa. Musisz pokochać siebie, swoje ciało i odnaleźć przyjemność w ubieraniu się dla siebie.

Często wydaje się, że jeśli kupi się coś tańszego, ale nie najlepszej jakości, to i tak wychodzi się na

tym lepiej, niż wydając więcej pieniędzy na porządniejszą rzecz. Jak zmienić to podejście?

Ubrania słabej jakości mają bardzo krótką żywotność. Często to już pierwsze pranie obnaża ich słabą jakość. W efekcie musisz ciągle kupować coś nowego i tak naprawdę wydajesz więcej, niż gdy kupisz jedną droższą rzecz dobrej jakości raz na jakiś czas. Masz wtedy pewność, że posłuży ci ona kilka lat. W mojej szafie jest wiele takich ubrań. Dobry wełniany płaszcz, marynarka, porządne dżinsy, koszula czy T-shirt to bazowe ubrania, które noszę najczęściej. Dobrą jakość widać gołym okiem. Takie ubrania po prostu lepiej się prezentują. Mankamenty, krzywe szwy, niedokładne obszycia, niskiej jakości materiały sprawiają, że ubranie źle się układa na sylwetce i choćby było super modne, nie będziesz w nim wyglądać tak dobrze, jak w ubrańniu, które jest dobrze skrojone i uszyte z dbałością o detale.

Na co powinno się zwracać szczególną uwagę przy zakupach, a czego zdecydowanie unikać?

Nie chodzę na zakupy bez listy. Także podczas zakupów online trzymam się swojej listy rzeczy, które chcę uzupełnić w danym sezonie. Wtedy wiem dokładnie, jakiego fasonu, koloru, materiału szukam. Zakupy są szybsze i bardziej efektywne, bo kupuję tylko to, co rzeczywiście uzupełni moją szafę. Owszem zdarzają się odstępowstwa od tej reguły, gdy kupię coś spoza listy, bo bardzo mi się spodobało, ale wtedy stosuję zasadę trójki. Komponuję w głowie trzy kompletne stylizacje z ubraniami, które już mam w szafie. Po to, by nie okazało się, że muszę dokupić buty, płaszcz i torebkę. Oczywiście oglądam dokładnie ubrania pod kątem jakości. Na przykład dobrej jakości bawełniany T-shirt będzie wykonany z bawełny supima, bawełny czesanej, poddanej merceryzacji. Sprawdzam, czy dzianina ma tzw. mocny chwyt, świadczący o większej gramaturze, ściślejszy splot, czy nie ma zmechaceń już na wieszaku. Warto podejść do światła i sprawdzić, czy splot jest równy i nie widać żadnych skaz i prześwitów, które później mogą przekształcić się w dziurki. Odstające włókna też świadczą o tym, że do produkcji została użyta materiału słabszej jakości. Dobrej jakości



T-shirt jest gładki, może być nawet potyskliwy, ma ściślejszy splot, nie prześwituje.

Z takimi informacjami z pewnością lepiej można sobie poradzić w sklepach stacjonarnych, jednak jak kupować świadomie przez internet, gdzie widać tylko zdjęcie i opis?

Na pewno lepiej jest dotknąć ubranie, obejrzeć, sprawdzić jego jakość. Jednak przez internet także da się robić udane zakupy. Zawsze sprawdzaj skład materiału. Wybieraj ubrania z naturalnych materiałów typu bawełna, len, wełna, jedwab, kaszmir i sztucznej, ale pozyskiwanej z naturalnych surowców, wiskozy. Im mniejszy dodatek poliestru czy poliamidu tym lepiej (oczywiście poza odzieżą specjalistyczną, sportową). Staraj się dopasować ubranie do swojego typu urody. Znajdź swoje kolory, dużo łatwiej robić zakupy, bo możesz korzystać z filtrów. Wracaj do marek, których ubrania już się sprawdziły, wtedy istnieje mniejsze ryzyko, że nie trafisz z rozmiarem. Korzystaj ze zwrotów. Jeśli coś nie spełnia twoich oczekiwań, masz 14-

sto lub 30-dniowe prawo zwrotu, bez podania przyczyny.

Jak zacząć budować swoją szafę kapsułową i ile czasu może to zająć?

Na pewno jest to proces, który musi trochę potrwać. Nie warto się spieszyć. Musisz dać sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. Zachęcam zawsze dziewczyny od rozpoczęcia pracy nad kapsułową szafą od detoksu zakupowego, który trwa minimum dwa miesiące. Po to, by uspokoić nieco swoje potrzeby i zacząć kupować bardziej świadomie. Dać sobie czas na poznanie swojej sylwetki, kolorów, nauczyć się komponować ubrania w zgrabne zestawy. Kluczowym punktem pracy nad szafą są porządki. Musisz pozbyć się ubrań, których nie nosisz od lat, oczyścić szafę z nadmiaru i zostawić w niej tylko ubrania, po które sięgasz z przyjemnością. Warto zastanowić się, dlaczego należą do twoich ulubieńców. Co jest w nich takiego, że zakładasz je najczęściej. Kolor, materiał, fason? Warto robić notatki, zdjęcia udanych stylizacji, do których mo-



APL
ATHLETIC PROPULSION LABS

żesz później wrócić. Dobrym ćwiczeniem, któreco jakiś czas organizuję na moim blogu, jest wyzwanie 10x10. Wspólnie z czytelniczkami wybieramy 10 rzeczy z naszej szafy i tworzymy z nich 10 zestawów na kolejne 10 dni. Dzięki temu ćwiczeniu uczysz się komponować ze sobą ubrania i rozwijasz swoją kreatywność. Zaczynasz zauważać, co do Ciebie pasuje, a co nie. To jest załączek twojej szafy kapsułowej.

Czym charakteryzuje się dobra szafa kapsułowa? Jakie są niezbędne elementy, które pozwolą zbudować styl?

Dobra szafa kapsułowa to taka, która odpowiada twoim potrzebom, stylowi życia, preferencjom modym. Dostosowujesz ją do ulubionych aktywności. Nie potrzebujesz wielu eleganckich ubrań, jeśli na co dzień jesteś w domu z dziećmi. Ubrania z szafy kapsułowej muszą dawać się miksować. To znaczy, że większość rzeczy do siebie pasuje. Wyjmując na przykład spodnie, szybko dobierzesz do nich pozostałe elementy – bluzkę, buty, kurtkę, torebkę. Główna zasada brzmi – mniej, ale lepiej. Mniej ubrań, lepszej jakości, które ładnie się ze sobą łączą. Nie ma też czegoś takiego jak lista rzeczy, które powinny znaleźć się w każdej szafie, bo nasze preferencje modowe się różnią. Dla wielu kobiet takimi klasykami będą biała koszula, trenecz, dobrze skrojone dżinsy, wełniana marynarka, ale są kobiety, które uwielbiają na przykład styl boho i wybiorą sukienki maxi, dzwony, skórzaną kurtkę. Budujemy szafę w oparciu o nasz styl.

Jakie jest Twoje podejście do impulsywnego kupowania ubrań, szczególnie w okresie przecen? Czy w ogóle warto rozważać sezonowe obniżki w swoich planach zakupowych?

Kompulsywne zakupy prowadzą do szaf przepętionych przypadkowymi rzeczami. Takie zakupy generują kolejne zakupy. W momencie gdy czuję, że moje wybory zakupowe są podyktowane inspiracjami z zewnątrz, zmieniającymi się trendami, a nie moimi rzeczywistymi potrzebami, robię sobie 2-3 miesięczną przerwę od zakupów i window shoppingu. Nie chcę, by podczas zakupów towa-

rzyszyły mi niezdrowe emocje. Uważam, że korzystanie z wyprzedaży ma sens wtedy, gdy masz już upatrzoną jakąś rzecz i czekasz aż jej cena spadnie. Pod koniec każdego sezonu warto zrobić notatki, czego ci zabrakło i polować na te rzeczy w okresie przecen.

Czym jest window shopping i jak może negatywnie wpłynąć na samopoczucie kupującego?

Window shopping, tłumaczone z angielskiego, oznacza oglądanie wystaw sklepowych, w praktyce jest to przechadzanie się po galerii handlowej lub przeglądanie ofert sklepów internetowych, bez wyraźnego celu zakupowego. By sprawdzić, co nowego pojawiło się w sklepach, lub dla rozrywki, zabicia czasu. Window shopping przyczynia się do impulsywnych zakupów. Kupujesz rzeczy, których nie planowałaś, ulegasz emocjom i zapętniasz szafę ubraniami, których później nie nosisz. Dlatego nie ruszam się na zakupy bez listy i zaglądam do sklepów internetowych tylko w konkretnym celu.



Dorota Zalepa

Dorota Zalepa - autorka bloga www.kameralna.pl, ekspertka w dziedzinie damskiej szafy kapsułowej. Na swoim blogu łączy tematy modowe z motywacją do życia w rytmie slow. Autorka e-booków o uważności, świadomych zakupach oraz odkrywaniu swojego stylu.

Off duty

Pewność siebie jeszcze nigdy nie była tak bardzo na czasie. Świetnie się składa, bo wiesz doskonale, jak podkreślić swoją osobowość. Twój styl emanuje siłą, perfekcyjnie łączy się z tempem miejskiego życia. Nawet, gdy codzienność zwalnia, nie rezygnujesz z tego, by pozostać sobą. Jesteś w samym centrum, a wszystko dookoła dopełnia Twój indywidualizm.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



**AERONAUTICA
MILITARE**










HOGAN



BOGNER



Męska szafa bez tajemnic

Wystarczy kilka prostych i ponadczasowych ubrań w neutralnych kolorach, by stworzyć z nich zestawy na wiele okazji. Brzmi zachęcająco? Szafa kapsułowa to idealne rozwiązanie dla każdego mężczyzny, który nie tylko chce zaoszczędzić czas, ale przede wszystkim chce wyglądać i czuć się dobrze. O tym, jakie elementy powinny się znaleźć w męskiej garderobie i dlaczego warto budować swój styl, rozmawialiśmy z Piotrem Czaykowskim – modelem, który pracował z najbardziej znanymi markami na świecie oraz autorem e-booka „Stylowy poradnik współczesnego mężczyzny”.



Coraz częściej w modzie męskiej pojawia się określenie szafy kapsułowej. Co właściwie oznacza ten termin?

Przychodzi mi na myśl taka anegdota. To było w 2013 roku, kiedy jeszcze szafa kapsułowa nie była znanym terminem w męskim świecie. Jako model pracowałem u Giorgio Armaniego. Projektant osobiście wybiera twarze, które chce, żeby reprezentowały jego kolekcje. Kiedy już się zostanie wybranym, wówczas trafia się do specjalnej bazy z której są wybierane osoby do pokazów, czy do sesji zdjęciowych. U Armaniego jest stanowisko tzw. trenera, który lata po całym świecie, szkoli ekspedientki i ekspedientów, pokazuje kolekcje, omawia ich szczegóły. Miałem okazję z nim pracować i podczas tego spotkania pokazał najważniejsze elementy danej kolekcji. Warto jeszcze zaznaczyć, że każda kolekcja jest bardzo rozbudowana i zawiera sporo ubrań. On wybrał tylko kilka – swetry, kardigany, spodnie, T-shirty. Zestawił je na jednym wieszaku i pomimo tego, że były w różnych kolorach, powiedział, że to są rzeczy, które idealnie do siebie pasują. Zostały skonstruowane w taki sposób, żeby nie myśleć za dużo, nie kombinować, tylko oszczędzić czas przy wybieraniu ubioru. Dla mnie to jest kwintesencja męskiej szafy kapsułowej – wszystko jest spójne, dobrze skrojone, świetnie leży na sylwetce i można to dowolnie miksować.

Dlaczego mężczyźni powinni poświęcać więcej czasu na analizę tego, co znajduje się w ich szafach?

Uważam, że powinni zmienić swoje podejście z praktycznego na estetyczne. Ubranie samo w sobie jest przedłużeniem twojej osobowości. Dlatego to, co nosisz, powinno być zgodne z tobą, z tym jak się czujesz. Metka czy wzór nie mają takiego znaczenia, bo chodzi o to, żeby być ubranym, a nie przebranym. Trzeba pamiętać o tym, że dobre wrażenie możemy zrobić tylko raz i nigdy nie wiadomo, kiedy nadarzy się taka okazja. Jeśli czujesz się dobrze, jesteś pewny siebie, to inni właśnie tak cię będą odbierać. Dlatego warto. Dzięki temu w różnych sytuacjach będzie ci łatwiej, bo mimo wszystko przekłada się to na mniejsze lub

większe sukcesy. Ponownie przytoczę Giorgio Armaniego, który powiedział, że łatwo jest zostać zauważonym, ale chodzi o to, żeby zostać zapamiętanym. I w tym właśnie pomaga dobrze dobrana garderoba. Przez przedłużenie twojej osobowości i samopoczucia jesteś zapamiętany z innej, lepszej jakości, którą reprezentujesz jako ty.

Jakie są zalety i wady tworzenia szafy kapsułowej?

Uważam, że nie ma wad. Jeśli dopiero poznajesz siebie i swój styl, nie masz w tym doświadczenia, to szafa kapsułowa niesie ze sobą same zalety. Możesz z niej stworzyć doskonałą bazę wyznaczając kierunek i uzupełniając ubrania, które już masz w szafie. To idealny sposób na znalezienie dobrych rozwiązań dla męskiej sylwetki. Nie będzie ona również ograniczeniem dla osób, które już wypracowały swój styl, bo zawsze mogą dodać jakiś bardziej odważny kolor czy akcesoria, które w towarzystwie bazowych ubrań będą się zawsze dobrze prezentowały.

Dla kogo szafa kapsułowa jest świetnym rozwiązaniem, a dla kogo zdecydowanie nie?

Panuje takie przeświadczenie, że mężczyźni nie dbają o swój wygląd i nie zwracają uwagi na to, co znajduje się w ich szafie. Nie zgadzam się z tym. Nikt nie lubi być przebrany i czuć się niekomfortowo w rzeczach, które ma na sobie. Zdecydowanie garderoba kapsułowa jest dla wszystkich. Zarówno dla osób, które interesują się modą, jak i dla tych, którzy chcą po prostu schludnie i dobrze wyglądać. Należy ją traktować jako fundament, krok wyjściowy, który potem obierany jest w różne kierunki. To ty decydujesz, jak chcesz to rozwinąć. Uważam, że szafa kapsułowa jest czymś zupełnie niezależnym, dlatego jest odpowiednia dla każdego mężczyzny.

Od czego powinniśmy zacząć, jeśli chcemy zbudować dobrą szafę kapsułową? Czy taką garderobę tworzy się tylko w jednym stylu?

Można powiedzieć, że szafa kapsułowa ma swój osobny styl, którym jest... twój styl. Ponownie

wychodzimy od tej bazy, którą można modyfikować na różne sposoby. To dobrze skrojone spodnie, T-shirt, który idealnie leży, czy koszula. Czy nadasz im charakter bardziej casual lub streetwear, to zależy od twoich upodobań lub danej okazji, która wymaga od ciebie określonego looku. To neutralny styl dla ciebie, który jest punktem wyjściowym do całości. Powinno się zacząć od znalezienia idealnie dopasowanych ubrań do sylwetki. Skupić się na sobie, poczuć się komfortowo w tym, co nosisz, szukać dobrych rozwiązań dla siebie. Musisz być świadomy, że wypracowanie swojej ubraniowej ścieżki jest statym procesem i o to w tym chodzi.

Jakie są zatem stałe elementy, których nie powinno zabraknąć w męskiej szafie?

Podstawą wielu codziennych stylizacji są jeansy. Na zmianę kilka par prostych spodni, mogą być

np. płócienne. Górna część garderoby to zdecydowanie granatowy golf, klasyczne T-shirty i oczywiście biała koszula. Każdy mężczyzna w swojej szafie powinien mieć czarny, granatowy lub grafiowy garnitur. Bardzo ważna tutaj uwaga dla panów – nie odtacza się marynarki garniturowej od zestawu ze spodniami garniturowymi i nie łączy się jej z innym dołem. Ta konkretna marynarka ma określone zadanie i uzupełnia się w dedykowanym dla niej zestawie. Inaczej nie wygląda to dobrze. Są inne modele, które można nosić bardziej w stylu casual. Garderobę uzupełnią także swetry, kardigany i bluza z kapturem. Wszystko najlepiej gładkie i w neutralnych kolorach, takich jak beże, szarości i granaty. Celowo nie wymieniłem czerni, z tego względu, że jeśli mówimy o osobie, która dopiero zaczyna kompletować swoją szafę, to wcześniej wymienione kolory są bardziej praktyczne, uzupełniają się i pasują do większości. Mówi się też, że



czern jest bezpieczna i elegancka, ale trzeba o nią odpowiednio dbać. Łatwo traci kolor, przez co wygląda nieestetycznie i częściej daną rzecz trzeba wymienić, więc idzie za tym utrata pieniędzy. Dlatego odradzam tym, którzy jeszcze nie mają doświadczenia lub czasu, by traktować specjalnymi środkami czarne ubrania.

Czy powinniśmy zwracać szczególną uwagę na materiał, z którego dana rzecz jest wykonana?

Zdecydowanie tak. Na początku najlepiej czytać wszystkie metki ze składem. Z czasem będziesz widzieć i poczujesz po dotyku czy dany materiał jest dobrej jakości. Najbardziej pożądana tkanina to bawełna. Jest przyjemna, nie gniece się, dobrze dopasowuje się do ciała. Warto także wiedzieć, że T-shirt może mieć różne proporcje bawełny w swoim składzie. Im większa wartość, tym oczywiście mniej sztuczności i lepsza jakość – od 80% do 100% to preferowany przedział. Często pojawia się domieszka elastanu, który sprawia, że ubranie zachowuje swoją formę i jest to świetne rozwiązanie. Poza bawełną warto zainwestować w swetry z kaszmiru. Są bardzo ciepłe i mogą służyć przez bardzo długi czas. Jeśli chcesz kupować bardziej świadomie, to do swojej szafy wybierz ubrania z ekologicznej bawełny, która jest coraz bardziej popularna, a co za tym idzie również lepiej dostępna. Różni się cenowo od swoich klasycznych odpowiedników ze względu na zrównoważony proces produkcji i to jest również powód, dla którego warto zwracać uwagę na skład, bo masz świadomość tego, co kupujesz.

Czy budowanie takiej szafy prowadzi także do bardziej świadomego podejścia do zakupów, a dalej do ochrony środowiska?

Absolutnie jedno i drugie. Organizując swoją szafę kapsułową, budujesz swój styl, świadomie podchodzisz do wyborów, wiesz czego szukasz i nie kupujesz ponad to, co potrzebujesz. Jednocześnie wybierając wcześniej wspomniane ekologiczne materiały, przyczyniasz się do dbania o środowisko. Dzięki ponadczasowości, neutralności i funkcjonalności, którymi charakteryzu-

je się szafa kapsułowa, zyskujesz zarówno ty, jak i twoje otoczenie. Zamiast 6-ciu T-shirtów lepiej kupić 2 droższe, ale z certyfikowanych materiałów i o wiele lepszej jakości. Ja w swojej szafie mam swetry, które mają 12 lat. Nadal są w świetnym stanie i wciąż je noszę.

Czy każda pora roku wymaga odrębnych zestawów czy wystarczą dodatkowe elementy, odpowiednio do danej pogody?

I tak i nie. Wszystko zależy od osoby i efektu, który chce uzyskać. Osoby bardziej zaznajomione z technikami i modą, mają w swojej szafie podział na zestawy typowo wiosenne i zimowe. Z kolei tym, którzy dopiero są w trakcie organizacji szafy, wystarczy np. zmiana kurtki z lżejszej na puchową. Nadal operujesz na neutralnych ubraniach, do których dodajesz poszczególne elementy, odpowiednio na daną pogodę. Warto jednak zaznaczyć, że są takie części garderoby, które powinny mieć swoje sezonowe odpowiedniki. Należy do nich np. garnitur. Ten na lato jest wykonany z innej tkaniny, niż zimowy. Podczas chłodniejszych dni wystarczy narzucić na niego płaszcz - w letnim będzie ci zdecydowanie za zimno. Obecnie projektuje się marynarki z takich materiałów, w których nawet 40 stopniowy upał nie będzie problemem. Znowu wracamy do świadomego wyboru. Im lepiej skonstruowana tkanina, tym czujesz się bardziej komfortowo i dobrze wyglądasz.

Czy konkretne dodatki i fasony butów również mają znaczenie?

Jak najbardziej. Męską szafę uzupełniają białe buty sportowe, czarne i brązowe półbuty, które są ponadczasowe i nawet lekko znoszone wyglądają świetnie. Do tego warto wyposażyć się w czarny i brązowy pasek skórzany lub imitujący naturalne tworzywo. Te z ekologicznych materiałów są również świetnej jakości. Osobiście nie jestem fanem męskich toreb. Jeśli mam potrzebę schować coś większego, np. laptopa, to wybrałbym neutralny, miejski plecak, który idealnie wpisuje się w moją garderobę. A jeśli torba na wyjazd, to wyłącznie podróżna, również odpowiednia na siłownię.

Szafa kapsułowa nie podąża ślepo za trendami. Czasami jednak pojawiają się ciekawe nurty mody, czy warto je dodawać do budowanej garderoby? Czym się wówczas kierować?

Warto zaufać sobie i kierować się przede wszystkim samopoczuciem. Jeśli dany trend sprawia, że czujesz się niekomfortowo, niepewnie i wydaje ci się, że jesteś bardziej przebrany niż ubrany, to nie warto tego ubrania brać pod uwagę. Chodzi o sposób noszenia rzeczy, a nie o samą rzecz. Wspomniałem o tym, że szafa kapsułowa jest dla wszystkich, odwrotnie jest z trendami. Dużo też zależy od sylwetki, a nawet cery. Mężczyzna o bardzo jasnej karnacji lub z podrażnioną cerą nie będzie się dobrze czuł i wyglądał w czerwonym swetrze. Taki odcień bardziej komponuje się ze śniadą karnacją. Mimo wszystko trzeba próbować, przymierzać i dopasować wszystko indywidualnie. Panowie inspirują się mediami społecznościowymi, magazynami, szukają dla siebie sprawdzonych rzeczy. Nie zawsze dany fason leży, dlatego warto robić zdjęcia, porównywać i przemyśleć, czy jest to coś, czego potrzebujesz. To kolejny raz podkreśla, dlaczego neutralność szafy kapsułowej jest świetnym rozwiązaniem dla każdego mężczyzny.

Na sam koniec, chcemy zapytać o Twoją szafę kapsułową. Jaka jest? Czy zdarza Ci się odejść czasami od tej neutralności?

Jestem takim typem, że raczej nie mam niczego „od czapy”. Moja szafa składa się w 90% z czarnych ubrań, pozostałe kolory to szarości, granaty i biel, której mam najmniej. I kiedy się na nią decyduję, to można stwierdzić, że to jest moje odstępstwo od normy. Wynika to z przyzwyczajenia, że przez prawie 10 lat podróżowałem jako model i wszystko musiałem zmieścić w 20-kilogramowej walizce. Dzięki temu mocno okroiłem swoje potrzeby, w tym również moją garderobę. Analizowałem, jakie ubrania będą mi potrzebne, biorąc pod uwagę różne okazje, które mi się przytrafiały podczas tych służbowych wyjazdów. Castingi, spotkanie, wyjście do kina lub opery. Gra jednym czy dwoma elementami potrafi zmienić cały look i nadać mu zupełnie odmienny charakter. Zawsze stawia-

łem na buty, paski, spodnie w innych kolorach i to potrafiło wszystko zmienić, kiedy na górze miałem wciąż ten sam T-shirt. Mam jedną dość szaloną rzecz w swojej szafie i jest to robiony na miarę, pomarańczowy garnitur. Był zrobiony na koncert w Nowym Jorku. W środku podszewka jest połączeniem Versace z Etro, więc jest bardzo charakterystyczna. Ubrałem go kilka razy i na pewno jeszcze nadarzy się niejedna okazja, by się nim pochwalić.



Piotr Czaykowski

Model, który swoją karierę rozpoczął w Azji i nawiązał współpracę z największymi domami mody, m.in. z Giorgio Armani oraz Dolce & Gabbana. Dzięki podróżom po całym świecie i kontraktom wypracował swój sposób na męską garderobę. Jest autorem e-booka „Stylowy poradnik współczesnego mężczyzny”.



Kori

Joyful moments

Latem powstają wspomnienia, do których najchętniej wracasz. Rozświetlające promienie słońca, słodki zapach i kolory, od których nie możesz oderwać wzroku. Już za moment będziesz mogła się tym cieszyć. Zapomnij o troskach, nie mają one takiego znaczenia. Oglądaj zachody słońca, tańcz i korzystaj z czasu, który daje Ci tyle radości.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



LSF
LOVESHACKFANCY



Devotion




MANEBÍ

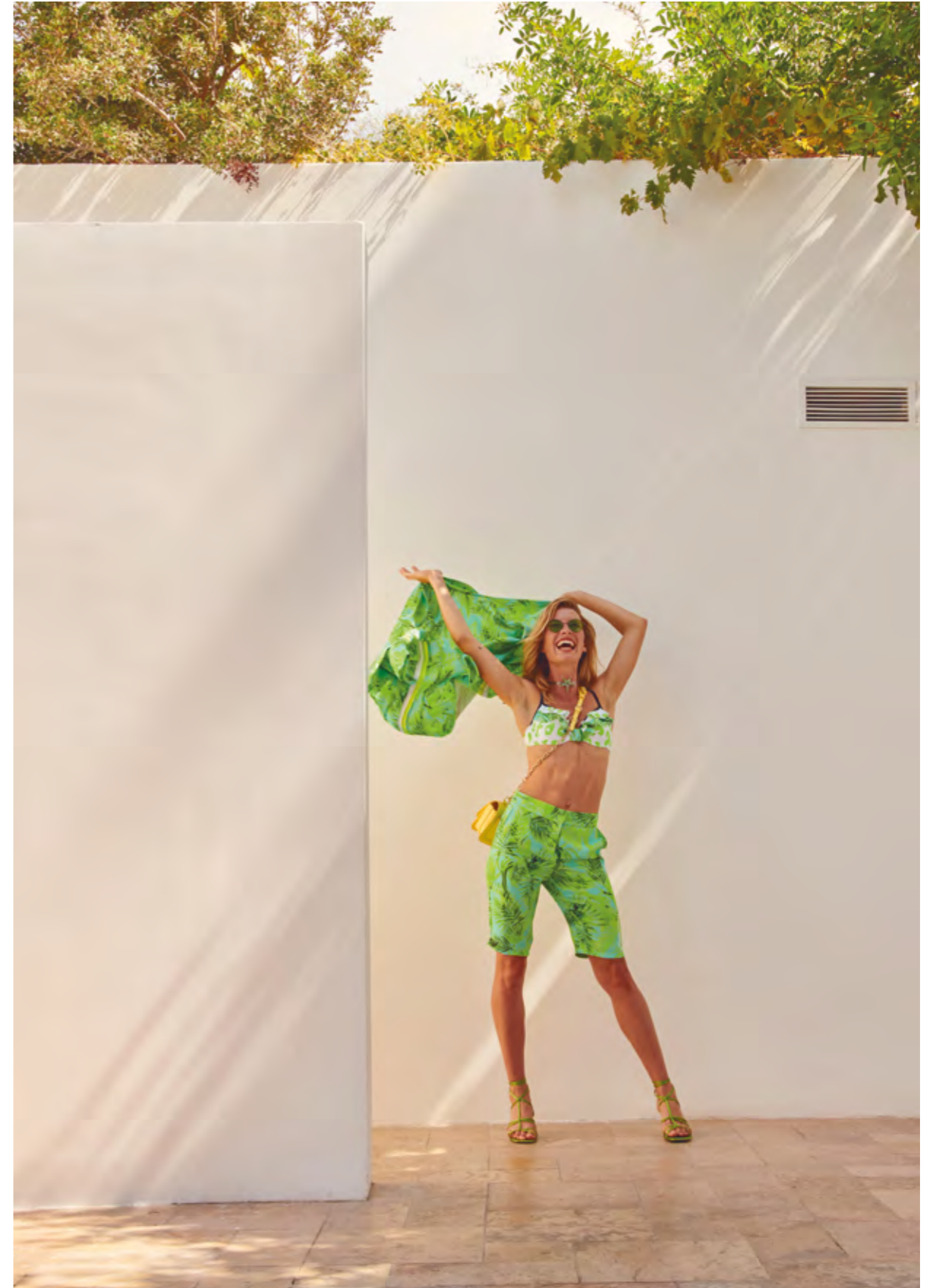
Powerful summer

Stońce, mnóstwo stońca! Promienie, które dodają energii i ciepło, które wprawia w błogostan. Lato pełne endorfin! Właśnie na nie czekałaś. Korzystaj z tych dni tak, jak lubisz najbardziej. Długie spacerunki czy relaks na leżaku? Pozwól sobie na stódkie nicnierobienie – jest kwintesencją wakacji i prawdziwego odpoczynku! W petni na to zastugujesz.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)









OUTDOOR

PeakPerformance®

Close to the nature

Zapomnij o obowiązkach. Schowaj telefon. Porzuć codzienność w mieście i wyrusz na spotkanie z przyrodą - będzie to niesamowity czas, spędzony inaczej niż zwykle. Niech będzie aktywnie i beztrosko. Niech nic Cię nie ogranicza w korzystaniu z uroków natury. To Twój idealny plan na weekend!

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)





Camperem przez Europę

Spontaniczne wyjazdy i możliwość nieskrępowanej eksploracji zawsze miały grono oddanych fanów. Teraz kiedy możliwość swobodnego przemieszczania się jest na deficycie, również nie brakuje entuzjastów bliższych lub dalszych wypraw. Idealnym rozwiązaniem okazał się caravanning, czyli podróże w camperze. O tej formie zwiedzania świata rozmawiamy z Piotrem Kozłowskim – miłośnikiem podróży camperem, CEO portalu Camprest.com.



Podróżowanie camperem zyskało dużą popularność. W związku z tym warto zacząć od pytania: caravanning – dla kogo jest?

Moim zdaniem to forma podróżowania dla każdego. Nie ma tutaj znaczenia zasobność portfela, ponieważ wyjazdy camperem mogą być zarówno tanie, jak i drogie. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób podróżujący chce spędzać czas, jakim modelem campera planuje się poruszać i gdzie będzie się zatrzymywać. Caravanning daje wybór także w zakresie miejsc postojowych. Można zatrzymywać się „na dziko”, ale także na luksusowych campingach, które będą dobrym rozwiązaniem dla osób przyzwyczajonych do wygód na poziomie hotelu. Niektóre z nich mają nawet 5 gwiazdek,

oferują prywatną łazienkę czy własną przestrzeń z grillem w pierwszej linii brzegowej i dostęp do wielu udogodnień takich jak baseny, siłownie czy centrum SPA. Jeśli chodzi o wspomniane podróżowanie „na dziko”, warto wiedzieć, że w Europie pojawia się coraz więcej zakazów postoju. Większość z nich dotyczy okresu stricte wakacyjnego i miejscowości turystycznych. W wielu miejscach nie można też zatrzymywać się pojazdem przy plaży. Wyjątkiem od tych ograniczeń jest Skandynawia. W tym regionie obowiązuje przyzwolenie na caravanning, także „na dziko”. Przyjmuje się kryterium wzrokowe. Oznacza to, że można zdecydować się na postój, jeśli nie ma widocznych zabudowań dookoła. Jeszcze do zeszłego



roku podobnym miejscem była Portugalia, jednak wprowadzona ustawa ograniczyła ten rodzaj podróżowania do nocowania tylko w określonych (zazwyczaj płatnych) miejscach. Miejsca na nocleg można podzielić na dwa rodzaje - campingi i camper parki. Te pierwsze oferują pełną infrastrukturę, prąd, baseny, sanitariaty i rozmaite atrakcje. Z kolei camper parki to po prostu parkingi dla camperów. Pozwalają na podłączenie się do prądu, wylanie wody szarej i uzupełnienie świeżej. W Niemczech znajduje się ok. 2,5 tysiąca camper parków, więc ten kraj jest doskonałym obszarem do caravaningu. Miejsca postojowe znajdują się wszędzie, także w okolicy małych wiosek i miast czy jezior. Nocleg kosztuje zazwyczaj w granicach 5-10€, a poza sezonem wakacyjnym często jest bezpłatny. Podobnie sytuacja wygląda we Francji. Z kolei Włochy i Chorwacja to kraje, w których można znaleźć sporo 5-gwiazdkowych campingów. Wiele z nich jest wartych uwagi, a wyszukiwarka na stronie CampRest.com pozwala na dogodne zaplanowanie takiej podróży. W Polsce infrastruktura dla camperów dopiero zaczyna się rozwijać, jednak jest to coraz silniejszy trend.

danie go. Nie jest to trudne, jednak może wpływać na komfort podróżowania, zwłaszcza przy częstej lub nawet codziennej zmianie miejsca parkingowego. Do tego większe campery szczególnie sprawdzą się zimą, zapewniając przestrzeń i wygodę, kiedy czas spędzany w środku jest dłuższy niż podczas letnich wyjazdów.

Wiemy już, że komfortowy camper to podstawa. Nasuwa się od razu pytanie, gdzie nim pojechać?

Na pierwszą trasę polecam kraje z dobrze rozwiniętą infrastrukturą. W Europie będą to Włochy, Chorwacja, Francja. Na ich terenie można znaleźć interesujące 5-gwiazdkowe campingi. Jeśli jednak kierunkiem jest bliskość natury i eksploracja "na dziko" to lepszy wybór stanowi Skandynawia i małe miasteczka we Francji. Głównie chodzi o kraje, gdzie bez problemu zatankujesz wodę i wylejesz nieczystości z campera - na pierwszą podróż dobrze jak nie musisz się o to martwić, dlatego odradzam podróże do krajów mniej rozwiniętych w te udogodnienia.

Porozmawiajmy o faktach i mitach związanych z podróżowaniem camperem. Jakie przychodzą Ci na myśl?

Mit numer jeden to przekonanie, że do campera można zabrać wszystko. Niestety, pojazdy mają ograniczoną przestrzeń, nawet te z największymi garażami z tyłu. Kolejnym elementem jest waga. W przypadku większości camperów dopuszczalna masa całkowita wynosi 3,5 tony, żeby można było je prowadzić, posiadając prawo jazdy kategorii B. Jednak te samochody same w sobie są dość ciężkie, więc nie możesz dopakować zbyt wielu rzeczy, aby nie przeciążyć campera. Kolejny mit dotyczy doświadczenia w biwakowaniu. Nie jest prawdą, że jest ono niezbędne do caravaningu. Obecne campingi są luksusowe. Wszystko, co jest potrzebne do komfortowego urlopu, można znaleźć na miejscu. Z innej strony pojawia się opinia, że przemieszczanie się camperem to najtańsza forma podróżowania. Niekoniecznie. Warto wziąć pod uwagę koszty wynajmu i tankowania pojazdu, dodatkowo campingi w szczycie sezonu nie należą



Jak przygotować się do wyprawy? Od czego zacząć?

Początek przygody z caravaningiem to zazwyczaj wypożyczenie campera. Warto go zarezerwować z możliwie dużym wyprzedzeniem. Obecnie większość wypożyczalni ma pełne kalendarze od kwietnia do października. I choć wydaje się, że podróżę camperem cechuje duża spontaniczność, to w przypadku wypożyczenia pojazdu warto kierować się raczej regułą planowania. Decyzja z dnia na dzień będzie trudna do realizacji. Przy wyborze campera należy się kierować liczbą osób, które wezmą udział w podróży. Zasada jest taka, że jeśli pojazd jest przeznaczony dla 6 osób, to komfortowe warunki będą dla 4 osób, w przypadku campera dla 4 osób analogicznie wysoki komfort zachowają 2 osoby. Dzieje się tak dlatego, że zazwyczaj 1 łóżko jest stałe, drugie składane, więc przy każdym postoju konieczne będzie składanie i rozkładanie

do najtańszych miejsc postoju. Caravanning? Totalna wolność! To jeden z najpopularniejszych mitów, z którymi się spotykam. Faktem jest, że wyjechać można właściwie, zawsze, kiedy kiedy ma się na to ochotę. Nie ma konieczności rezerwowania przelotów. Należy przy tym zdawać sobie sprawę z wielu obostrzeń, zakazów i obowiązujących na danym terenie przepisów. Dodatkowo warto pamiętać o wspomnianej wcześniej rezerwacji miejsc postojowych na campingach, szczególnie w sezonie wysokim.

Przejdźmy do zalet wakacji w camperze. Jakie są Twoim zdaniem najważniejsze?

Z pewnością jest to duża mobilność. Pogorszenie pogody, znudzenie miejscem postoju - pakujesz się i jedziesz. Dużym atutem jest też możliwość poznawania nowych ludzi. Z doświadczenia wiem, że osoby podróżujące camperami są otwarte na znajomości i interesujące rozmowy.

Na co warto uważać podczas podróży camperem?

Jest to dość bezpieczna forma podróżowania, jednak w przypadku podróży „na dziko” warto zwracać uwagę na otoczenie miejsca, w którym parkujemy. Nie bez powodu mówi się, że okazja czyni złodzieja.

Porozmawiajmy o błędach początkujących podróżników. Z jakimi spotykasz się najczęściej?

Najczęstszym błędem jest zabieranie zbyt dużego bagażu. Podróżnik widzi sporo miejsca w garażu, co skutkuje przekonaniem, że można zapakować wszystko. Jednak przynajmniej połowa rzeczy jest niepotrzebna i nie zostaje wykorzystana w czasie podróży. Drugim popularnym błędem jest brak umiejętności planowania trasy. Cały „but włoski” w tydzień? Zdarzają się i takie plany. Jest to wykonalne przy założeniu jazdy przez całą dobę, a przecież nie o to w caravanningu chodzi.

Podróżowanie camperem to także przygody. Z pewnością miałeś ich wiele. Czy mógłbyś opowiedzieć o jednej z nich?

Ostatnio byliśmy w Portugalii, w której poznaliśmy małżeństwo z Anglii. Kupili campera na przetomie października i listopada. Postanowili, że pojadą w trasę na tydzień, przetestują pojazd, a jeśli będą mieli ochotę na dłuższe wojaże, wrócą do domu i zapakują bagaż na dłuższą podróż. Ich plany zmieniły wprowadzone w Anglii obostrzenia, ponieważ mogliby do niej wjechać, jednak nie mogliby ponownie wyjechać z kraju. W momencie, kiedy się spotkaliśmy, byli w podróży już 3 miesiąc, ciesząc się, że na emeryturze mogli pozwolić sobie na spontaniczną zmianę planów.



Piotr Kozłowski

Piotr Kozłowski jest miłośnikiem podróży camperem i CEO portalu Camprest.com oraz członkiem zarządu Stowarzyszenia Polska Grupa Caravanningowa. Dbą o popularyzację caravanningu m.in. poprzez ciągłą aktualizację dostępną na stronie wyszukiwarki campingów. W trasie jest zwykle przez 4 miesiące w roku. Współautor serii e-booków (poradnik i przewodniki z opracowanymi trasami dla caravanningowców) dostępnych na stronie <https://gdziekamperem.pl/>. Dostępne dla czytelników Magazynu Sportofino z 20% zniżką z kodem: SPORTOFINO20



DOLOMITE
1897

Outdoor is the new urban

Z czym kojarzy Ci się outdoor? Z pewnością pierwszą myśl kierujesz ku odzieży technologicznej, która wyróżnia się funkcjonalnością. Dopasowana do danej aktywności, oddychająca, wodoodporna, termoaktywna. Wśród tych określeń nie pojawia się jednak odważna, modna czy intrygująca w swojej formie. Najwyższy czas, żeby pozbyć się nudy z outdoorowych stylizacji.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



Dynamika trendów bywa zaskakująca. W ostatnim czasie można zauważyć znaczny wzrost zainteresowania aktywnością na świeżym powietrzu. Jest to w dużej mierze spowodowane licznymi ograniczeniami, które zmieniają codzienne funkcjonowanie i wpływają na powstawanie nowych nawyków. Z tego powodu outdoor stanowi formę ucieczki od stresu i szansę na realizację sportowej pasji. Jednocześnie poszerza się grono miłośników tego rodzaju aktywności, szczególnie tych, którzy dopiero teraz odkryli uroki trekkingu, hikingu czy długich pieszych wycieczek w otoczeniu natury.

Fashion x Outdoor

Czy taka kolaboracja ma sens? Z pewnością tak. Najlepszym dowodem na przenikanie się światów mody i outdooru są kolekcje wiosenno-letnie takich marek, jak Arc'teryx, Bogner, Mammut czy Peak Performance. Już sezon zimowy przyniósł nieoczywiste połączenia. Zestawienie hardshellowych kurtek z krynolinami i falbanami w stylu haute couture podczas pokazu Virgil Abloh i inspirowana naturą

kolekcja Tackling Tundra Monclera to tylko niektóre przykłady mariażu outdooru z high fashion. Gore-texowe elementy, puchowe kurtki i buty do wspinaczki podbiły nie tylko wybiegi, ale także ulice.

Outdoor is the new urban

Niewątpliwym atutem odzieży outdoorowej jest jej jakość. Wykonana jest z dbałością o każdy detal, dzięki czemu zapewniająca maksymalną wygodę użytkownika. Nic dziwnego, że zyskała uznanie także w przestrzeni miejskiej. Kolorystyka nawiązująca do barw natury, potączona z wyrazistymi akcentami, sprawdza się nie tylko w leśnej głuszy, ale także w labiryncie ulic. Intrygujące printy pozwalają na zabawę stylem. Co ważne, brandy outdoorowe podążają za rosnącym zainteresowaniem, dopasowując kolejne produkty do potrzeb szerokiej grupy odbiorców. Wychodzą poza czystą funkcjonalność i kładą większy nacisk na estetykę. Stwórz własne stylizacje lub zainspiruj się połączeniami prosto z wybiegów. Outdoorową kurtkę doskonale zrównoważy kwiatowa kreacja.



Mocne akcenty kolorystyczne wyróżnią się na tle klasycznej, głębokiej czerni. Masywne buty możesz zestawić ze zwiewnymi sukienkami. Pozwól sobie na odrobinę szaleństwa i baw się modą. Również panowie odnajdą się w miejskiej dżungli trendów. Szczególnie jeśli już posiadają w szafie technologiczną odzież, którą do tej pory wykorzystywali do aktywności sportowych. W przypadku braku outdoorowych strojów, najwyższy czas uzupełnić garderobę. Połączenie stonowanych barw z palety szarości i czerni z pełnymi energii kolorami gore-texowych kurtek będzie strzałem w dziesiątkę. Interesującym rozwiązaniem będzie także przełamanie sportowej elegancji butami do road lub trail runningu. Taki zestaw idealnie sprawdzi się na co dzień i do pracy, gdy nie obowiązuje sztywny dress code. Inspiracją mogą być także kolory natury. Total look w odcieniach błękitu będzie pasował do wizerunku podróżnika, nawet jeśli obecnie przemierza on ulice miast a nie bezdroża.

Obuwie niezawodne i...stylowe

Nie sposób pominąć także kategorii obuwia. Do-

tychczas marki takie jak On Running, Altra, Inov8 czy Hoka One One królowały wśród sportowców uprawiających trail running. Obecnie są doceniane za lekkość, doskonałe dostosowanie kształtu buta i technologię wspierającą płynność każdego ruchu. Połączenia kolorystyczne, które wyróżniają każdą z marek, pozwalają na bezproblemowe zestawienie tego obuwia ze sportowymi stylizacjami, miejskim lookiem i eleganckimi zestawami, którym przyda się nuta ekstrawagancji. Doskonale sprawdzą się na co dzień. Zapewnią ci pełną wygodę. Nie musisz już zwalniać tempa. Wybór między zjawiskowym lookiem a komfortem to przeszłość. Teraz sportowe technologie wspierają twoją codzienność.

Przełam konwencję

Moda nie lubi sztywno wytyczonych ścieżek. Podobnie jest z miłośnikami sportów outdoorowych, dla których bezdroża są idealną przestrzenią do eksploracji. Ten sezon zachęca do odkrywania nowości i wyjścia poza klasyczne połączenia. Zainspiruj się, twórz styl na nowo. Bez ograniczeń.



ARC'TERYX



DbTM

O biegu przez życie z Bartkiem Przedwojewskim - mistrzem biegów górskich

Kiedy w 2017 roku wygrał X Wysokogórski Bieg imienia dh. Franciszka Marduty, pokonując utytułowanego Bartka Gorczycę i Marcina Świerca, mógł śmiało pretendować do miana Biegowego Odkrycia Roku. W grudniu 2018 został rezerwowym członkiem międzynarodowego teamu Salomon. Od tego momentu jego kariera już tylko nabierała tempa - takiego, by w 2020 roku znaleźć się w Salomon Elite i wygrać prestiżowy cykl Golden Trail World Series. Bartka udaje nam się złapać podczas zgrupowania biegowego na Teneryfie, gdzie przygotowuje się do nowego sezonu. Jak to jest być biegaczem, który staje ramię w ramię z legendą – Kilianem Jornetem? Rozmawiamy z Bartkiem o ciężkiej pracy, motywacji, sukcesach i łączeniu sportu z nietatwą codziennością.



Zanim zapytamy, jak idzie Ci obóz biegowy na Teneryfie oraz jakie są Twoje plany na kolejny, niepewny ze względu na pandemię sezon, opowiedz, skąd się wzięłeś w biegowym świecie? Gdzie stawiałeś swoje pierwsze kroki?

To było bardzo dawno temu. Uprawiam sport regularnie od prawie trzynastu lat. W sporcie i środowisku biegowym nie wziętem się z przypadku. Swoją przygodę zaczynałem od lekkiej atletyki, specjalizując się w biegach przeszkodowych oraz tych na średnim dystansie. W 2014 roku zakończyłem karierę związaną z bieganiem na stadionie lekkoatletycznym. Potem miałem dwa lata przerwy związanej z edukacją w szkole aspirantów straży pożarnej. Oczywiście w tym czasie też trenowałem. Uczestniczyłem w biegach ulicznych, kilku górskich, ale przede wszystkim skupiałem się na treningu. Od 2016 roku specjalizuję się w treningu i biegach typowo górskich.

Twoje predyspozycje zaprowadziły Cię do Mistrzostw Świata w Tiranie, gdzie zajęłeś szóste miejsce. Już wtedy czułeś, że to góry staną się Twoim podwórkiem?

Zdecydowanie tak było. Pochodzę z Głuchotąż położonych w Górach Opawskich, więc siłą rzeczy mam styczność z górami podczas mojego treningu. Od samego początku w trakcie treningów było widać, że lepiej sobie radzę w górskim terenie niż inni moi znajomi, z którymi w tym czasie trenowałem. Pierwsze moje starty regionalne w biegach górskich miały miejsce w okresie młodości. Potem co roku starałem się uczestniczyć w jakichś zawodach. W 2011 wystartowałem już w Mistrzostwach Polski, które jednocześnie były eliminacjami do Mistrzostw Świata. Z sukcesem się na nie zakwalifikowałem. W Tiranie byłem szósty i wtedy wiedziałem już na pewno, że po skończeniu kariery lekkoatletycznej będę trenował biegi górskie. Ta szósta

lokata na zawodach była pewnego rodzaju dopełnieniem i uświadomiła mi jeszcze bardziej, że biegi górskie to ta dyscyplina, w której się czuję najlepiej.

Nieuchronnie zbliża się koniec liceum i dorosłość. Skąd pomysł na pracę jako zawodowy strażak? To zajęcie wymagające, a niekiedy na pewno obciążające fizycznie i psychicznie. Jak sobie z tym radzisz?

Mój ojciec jest emerytowanym strażakiem. Wiedziałem tym samym, na czym polega praca w straży pożarnej. Bardzo odpowiadał mi też 24-godzinny system pracy. To pomogło mi w podjęciu decyzji, gdy dorastałem. Wiedziałem, że gdy zostanę strażakiem, będę mógł również trenować biegi górskie na wysokim poziomie. Zacząłem zwyczajnie do tego dążyć. Skończyłem szkołę, dostałem się do tej pożarniczej i ostatecznie zostałem strażakiem. Jak powiedziałem, tak zrobiłem. Z powodzeniem łączę pracę strażaka z bieganiem po górach.

Jest jakaś cecha Bartka-strażaka, która pomaga Ci przetrwać kryzysy podczas zawodów?

Niewątpliwie praca w straży pożarnej ma wpływ na moje bieganie. Uświadamia mi, że w każdej sytuacji, w której rywalizuję, dam sobie radę. Z drugiej strony bieganie daje mi dużą sprawność niezbędną do pracy, motywuje, by ciągle się szkolić i dużo z siebie dawać w trakcie służby. Dzięki temu myślę, że jestem dobrym strażakiem i biegaczem górskim. Gdy trzeba wbiec na dziesiąte piętro, to wtedy widzę, że to się przydaje.

Jak udaje Ci się połączyć tak wymagający trening na światowym poziomie z równie wymagającą pracą? Jak i kiedy znajdujesz czas na regenerację?

Regeneracja to bardzo ważna kwestia. Jest równie istotna co sam trening. Najważniejsze jest dla mnie to, by się wysypiać, by po pierwszym treningu zjeść obiad, wyłączyć się i zwyczajnie odpocząć. Gdy przychodzi trudniejszy okres i mam cięższe służby, jestem w stanie zrezygnować z treningu,

by wypocząć i złapać trochę luzu. Nie zapominam o tym, że regeneracja jest ważna i mój organizm musi odpocząć. Nigdy nie robię tak, by odbyć trening za wszelką cenę.

Pandemia wywróciła tradycyjną formułę legendarnych zawodów Golden Trail World Series do góry nogami. Jak informacja o biegu w formule etapowej wpłynęła na Twój trening?

Z początkiem listopada zaczynam przygotowania do następnego sezonu i zawsze przygotowuję się z myślą o jakimś konkretnym starcie. Ten cel i jakiś horyzont startowy motywuje mnie, by ciężko i dużo trenować. W 2020 roku też tak było, ponieważ cały czas trenowałem z myślą o pierwszym starcie w cyklu Golden Trail World Series. Po moich głównych przygotowaniach w okresie zimowym widziałem już, że ten okres był dla mnie dobry i jestem w formie. Później skupiłem się jedynie na kwestii przeorganizowania swojego treningu i przygotowaniu organizmu, by być gotowy do czterodniowych zmagania.

Nie są tajemnicą Twoje problemy z niewydolnością płucną i oskrzelową. Na co dzień mierzysz się też z chorobą Hashimoto. Jak te trudności przekładają się na Twój trening i samą rywalizację w trakcie zawodów?

W dalszym ciągu zmagam się z Hashimoto oraz problemami płuc. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że w zeszłym roku przechodziłem także zakażenie koronawirusem. Moje leczenie przez okres około trzech ostatnich lat przyniosło bardzo pozytywne rezultaty. Mam jednak wrażenie, że zarażenie koronawirusem cofnęło mnie o dwa lata. Ta sytuacja nie pomagała mi w czasie przygotowań. Cieszy mnie jednak to, że moje problemy zdrowotne są zdiagnozowane. Kontroluję je i dzięki temu mogę dużo mocniej i lepiej trenować. Po drodze miałem też problemy z regeneracją, koncentracją. Nie mogłem spać oraz skutecznie rywalizować. Teraz jestem pod okiem lekarzy, którzy regularnie badają stan mojego zdrowia. Dzięki temu czuję się zdecydowanie lepiej.

Przykład Twojej waleczności i zmagania się z problemami zdrowotnymi pokazuje, że można być ponad to. Jak na to patrzysz z perspektywy ostatnich lat?

Jestem młodym człowiekiem. W swoim życiu miałem jednak wiele trudnych momentów. Nie raz sam się sobie dziwię, że podostałem. Potrafiłem wtedy wstać i stać się po takich zdarzeniach dużo mocniejszy. Ja po prostu już chyba taki jestem. Nigdy nie odpuszczam, ale nie za wszelką cenę.

Przede wszystkim jednak wszystko, co robię, wynika z pasji i z faktu, że mam marzenia. W gorszych chwilach życia pomaga mi także świadomość stałego dążenia do jakiegoś większego celu. Zawsze powtarzam, że w życiu będziemy mieć rzucane kłody pod nogi. Rzecz w tym, jak sobie z tym poradzimy. Dla mnie te kłody, to kolejne etapy w życiu, które muszę pokonać, by stawać się mocniejszym. To są dla mnie wyzwania. Gdy się tak podchodzi do życia, to wtedy jest łatwiej.



Sukces to nie tylko Ty i Twoja praca pod skrzydłami trenera Andrzeja Orłowskiego, ale zapewne reszta bliskich, którzy wspierają i motywują Cię na co dzień. Jak to, co się wokół Ciebie dzieje lub działa – szczególnie po sukcesie Golden Trail World Series na Azorach – znosi Twoja rodzina?

Dla mnie to był niesamowity moment. Przed każdym biegiem patrzyłem na moje media społecznościowe i prywatne wiadomości. Każdego kolejnego dnia widziałem, że coraz więcej ludzi mi kibicuje i trzyma za mnie kciuki. Bardzo mnie to motywowało i było kolejnym pozytywnym bodźcem w trakcie tych zawodów. Byłem świadomy tego, że jestem dobrze przygotowany i gotowy na rywalizację. Z drugiej strony to, jak pracuje głowa, też jest niezmiernie ważne. W każdym gorszym momencie zawsze przypomniałem sobie o tych dobrych słowach i wiadomościach. Bardzo mi to pomagało, by wykazać się jeszcze bardziej podczas wysiłku. Kibice pchali mnie do tego, by na każdym etapie biegu dać z siebie jeszcze więcej. Oczywiście po wygranej moi najbliżsi byli bardzo szczęśliwi. Ja jednak byłem strasznie wycieńczony i przez pewien czas nie docierało do mnie, co osiągnąłem. Miałem nawet wrażenie, że ludzie cieszą się bardziej niż ja sam.

Wsparcie bliskich jest niesamowicie istotne przy tak intensywnym trybie życia. Co jeszcze motywuje Cię do tak ciężkiej pracy, by być najlepszym biegaczem świata?

Moją największą motywacją jest to, by być mocniejszym na wszystkich polach, w których jestem słabszy. To mnie pcha do tego, by pracować nad tymi elementami w trakcie mojego treningu. Świadomość tej poprawy daje mi pewność, że w trakcie zawodów będę lepszy. Z kolei sam start motywuje mnie do tego, aby przygotować się do nich jak najlepiej, rywalizować z najlepszymi i po prostu wygrywać.

Ile czasu jesteś już na Teneryfie i jak wyglądało planowanie tak długiego obozu w obecnych czasach?

To mój trzeci pobyt na Teneryfie i drugi w jednym miesiącu. Sam przylot i organizacja nie były jednak tak trudne, jak mogło by się wydawać. Sama Teneryfa jest znakomitym miejscem do przygotowań, dzięki chociażby realizowaniu treningów na dużych wysokościach. Myślę, że co roku będę spędzał tu od trzech do pięciu tygodni.

Na Wyspach Kanaryjskich towarzyszy Ci grupa innych, równie mocnych biegaczy górskich. Lubisz trening w samotności czy jednak korzystasz z możliwości wspólnej, treningowej rywalizacji?

Nie ukrywam, że lubię sam przygotowywać się do zawodów. Tutaj jednak, gdy jesteśmy razem prawie pięć tygodni i ciężko ćwiczymy, dobrze jest mieć towarzystwo. Dzięki temu motywujemy się razem do wspólnych wyjść na trening, zrobienia go rzeczywiście jakościowo i wyjścia ze strefy komfortu.

Jakie są Twoje główne cele na ten 2021 rok? Wiemy, że nie lubisz zbyt daleko wybiegać w przyszłość, więc w jakim miejscu widzisz się na koniec tego roku lub sezonu biegowego?

Chciałbym wygrać w tym roku cały cykl zawodów Golden Trail World Series. Mam na myśli start w trzech bądź czterech biegach eliminacyjnych do biegu finałowego, samym biegu finałowym z łączną liczbą punktów, która pozwoli mi zająć pierwsze miejsce.

Czy bierzesz w ogóle pod uwagę starty w Polsce, oczywiście, jeśli takowe się odbędą?

Oczywiście, że nie wykluczam startów krajowych. Wiele terminów biegów się pokrywa, a niektóre nie mają nawet ustalonych dat. Myślę, że te starty w Polsce będą miały charakter bardziej spontaniczny - tak, jak to miało miejsce w zeszłym roku. Polska jest dla mnie bardzo istotna. Jako kraj jesteśmy liderem w liczbie organizowanych biegów górskich. To zobowiązuje. Teraz jednak koncentruję się, by ciężko trenować na Teneryfie i nawet nie myślę o startach docelowych. Zwyczajnie staram się wykonać dobrze to, co zaplanował dla mnie trener i póki co nie jest lekko. Nie mam czasu i sił my-

śleć o tym, gdzie będę rywalizował w tym sezonie. Wrócę z Teneryfy i będę podejmował decyzję, gdzie powinienem wystartować przed maratonem górskim Zegama-Aizkorri (6 czerwca 2021 r.). Przed tym startem potrzebuję przynajmniej dwukrotnego rozbiegania i będę szukał zawodów, na których mogę je zrobić.

Puśćmy wodze fantazji. Gdybyś nie biegał to...? Właśnie, czy jakkolwiek inna dyscyplina sportu byłaby w stanie zająć takie miejsce w sercu, jak bieganie?

Jeszcze jakiś czas temu myślałem, że mógłbym zostać kulturystą, bo bardzo lubię zmęczyć się na siłowni. Teraz jednak uważam, że odpowiada mi kolarstwo szosowe. Mam nowy rower, dużo jeżdżę i coraz lepiej mi to idzie. Czuję, że staję się mocniejszy na rowerze. Miałem nawet okazję spotkać znakomitego kolarza Rafała Majkę na jednym z lokalnych podjazdów. Chętnie bym zresztą spróbował jakichś cięższych treningów z mocniejszymi grupami kolarskimi. Jestem zakochany w podjazdach. Mogę podjeżdżać cały czas. Wszystkie moje trasy na Teneryfie mają ponad dwa tysiące przewyższenia.

Jak widzisz swoją przyszłość sportową i czy bierzesz pod uwagę, że nie będziesz kiedyś startował w zawodach?

Zdecydowanie myślę, że będę długo biegać. Dopóki mi zdrowie pozwoli, nie odpuszczę. Co do rywalizacji i upływu lat jestem przekonany, że dystanse biegów, w których kiedyś wystąpię, będą się naturalnie wydłużać. Przerzucę bieganie czysto zawodowo, gdy uznam, że jestem całkowicie spełnionym biegaczem górskim. Mam też cichą nadzieję zostać wtedy ojcem i zajmować się rodziną.

Opisz proszę uczucie bycia na równi z samym Kiljanem Jornetem.

Dorównanie Kiljanowi i wygranie z nim jest niemal nierealne. On jest fenomenem, gdy chodzi o przygotowanie i podejście do treningu. Cieszę się, że w jakiś sposób mogę delikatnie deptać po piętach

biegaczowi, którego zawsze podziwiałem i śledziłem jego karierę. Nie dogoniłem go jeszcze. Podążam jednak dobrym szlakiem za Kiljanem.

Nim udasz się na kawę przed kolejnym treningiem powiedz, czego można Ci życzyć w nadchodzącym sezonie?

Przede wszystkim zdrowia i dobrej regeneracji. Takie życzenia będą wystarczające.



Bartłomiej Przedwojewski

Rocznik 1993. Pochodzący z Głuchotaz biegacz górski. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w lekkiej atletyce. Trzykrotny Mistrz Polski 2017 w biegach górskich. Mistrz Polski 2019 na długim dystansie. Od 2018 roku z sukcesami reprezentuje Team Salomon na arenie międzynarodowej. Pierwszy Polak na podium legendarnych zawodów Zegama Aizkorri. Zwycięzca finału serii Golden Trail Series 2018 w RPA oraz całego cyklu w 2020 roku.

Among the majestic mountains

Tego lata postaw na eksplorację. Zarówno natury oraz swojego wnętrza. Góry to odpowiedni kierunek, by doświadczyć czegoś niezwykłego. To tutaj możesz zanurzyć się w swoich myślach i wziąć głęboki oddech. Dzikość, surowość i piękno przenikają się, tworząc niezwykły krajobraz. Widzisz jak słońce wyłania się spośród szczytów. Czy jest coś wspanialszego?

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



MAMMUT







Speed hiking – szybkim krokiem po górski rekord

Sposobów na aktywne spędzanie czasu w górach jest wiele. Trekking z plecakiem, biegi górskie czy wspinaczka to zaledwie ułamek tego, jak możesz wykorzystać swój urlopowy lub weekendowy czas. Co jednak zrobić, gdy nuży cię powolna wędrówka szlakiem, ale nie do końca masz ochotę na wymagający dobrej kondycji i przygotowania bieg w terenie? Idealnym rozwiązaniem może być dla ciebie popularny ostatnio speed hiking. Dzięki niemu zobaczysz więcej, zdobędziesz kilka szczytów jednego dnia i co najważniejsze – zmierzysz się z własnymi słabościami.





Odkryj góry na nowo

Speed hiking obecnie przeżywa swoisty renesans. Przypomnij sobie, czy kiedykolwiek przyszło ci wędrować po górach szybciej niż w swoim standardowym tempie. Tamta satysfakcja z przekraczania własnych granic i dotarcia w rekordowym tempie na szczyt to właśnie aktywność, o której mowa w tym tekście. Speed hiking jest w rzeczywistości szybką wędrówką w terenie górskim. Nie możesz go jednak mylić z biegiem. Od typowego hikingu czy trekkingu różni się z kolei tym, że do jego uprawiania nie używa się ciężkich butów trekkingowych i plecaków z ekwipunkiem na wielodniową wędrówkę. Kwintesencję speed hikingu najlepiej wyraża angielski termin fast&light. W tym przypadku większa prędkość marszu jest m.in. wynikiem zabierania ze sobą tylko najbardziej potrzebnego i przy okazji możliwie jak najlżejszego ekwipunku. Lekkość i minimalizm poptacają. Przekonaj się o tym, odchudź

swój bagaż i wyrusz w góry. Korzyści płynących z uprawiania speed hikingu jest wiele. Pierwszą z nich jest możliwość odkrycia na nowo swoich ulubionych szlaków. Wędrując z większą niż dotychczas prędkością, szybko zauważysz, że znana ci trasa może się okazać bardziej wymagająca i trudniejsza technicznie. Przejście jej w nowy sposób da ci wiele satysfakcji i sprawi, że nabędziesz nowe umiejętności związane z przemieszczaniem się w górskim terenie. Szybsza wędrówka niesie ze sobą również możliwość pokonania zdecydowanie większego dystansu niż w przypadku powolnego marszu. W rezultacie pozwala w ciągu jednego dnia poznać wiele nowych miejsc i zdobyć więcej, niż tylko jeden szczyt. Nie bez znaczenia jest fakt, że speed hiking przyczyni się do poprawy twojej kondycji i ogólnej wydolności. Może być też idealnym wstępem do rozpoczęcia przygody z biegami górskimi. Ostatecznie speed hiking to dobra okazja, by uciec od codzienności i cieszyć się niczym

nieskrępowaną prędkością na górskim szlaku.

Przestaw umysł na prędkość

W speed hikingu nie chodzi o to, by zdobywać szczyty w tempie czołowych górskich biegaczy. Skup się na tym, by wędrować energicznie, z większą prędkością niż ta, z którą maszeruje większość mijanych przez siebie turystów. W bicu kolejnych rekordów i wyznaczaniu nowych górskich wyzwań przyda się mapa z naniesionymi na nią informacjami o czasach poszczególnych przejść. To właśnie one będą twoimi punktami odniesienia i wskazówką, z czym przyjdzie ci się mierzyć. Bardzo motywującą pomocą terenową są także wszelakiego rodzaju słupki, tabliczki i drogowskazy informujące o czasie, jakiego będziesz potrzebować, by dotrzeć do określonej lokalizacji. Każdy taki znak to kolejne wyzwanie i okazja do przekraczania własnych granic. Nic tak nie cieszy, jak dużo szybsze dotarcie w zaplanowane miejsce. Nawet jedna minuta lub kwadrans mniej to twój osobisty sukces i powód do ogromnej satysfakcji. Zwieńczeniem niech będzie równie szybkie zejście. Jeśli czujesz się pewnie w górskim terenie, możesz nawet pokusić się o szybki bieg na sam dół. Satysfakcja po takim wyczynie gwarantowana!

Przygotuj się na wyzwanie

Speed hiking podobnie jak każda inna dziedzina górskiej aktywności, wymaga odpowiedniej odzieży, butów i przygotowania sprzętowego. Szybkie wędrowanie pełną garścią czerpie z biegów terenowych nazywanych trail runningiem. Z tego powodu kluczową kwestią jest niska waga zabieranego na szlak ekwipunku. To właśnie ona przekłada się w dużej mierze na uzyskiwanie coraz lepszego czasu przejścia i twoją ogólną satysfakcję. Każdy nadmiarowy gram wydłuża wędrówkę i przyczynia się do większego zmęczenia. Pamiętaj o tym, gdy pakujesz swój plecak oraz wybierasz buty i ubranie. Kompletując ekwipunek, zdecyduj się na lekki plecak nieprzekraczający swoją pojemnością 20 litrów, który bez trudu pomieści awaryjną odzież, prowiant, matę apteczkę i niezbędne akcesoria. Powinien mieć też wentylowane szelki i część, która styka się bezpośrednio z plecami. Nie może w nim także zabraknąć miejsca na butelkę z wodą oraz bocznych pętli służących do przypięcia kijów trekkingowych. Mając na uwadze prawdziwie niską wagę i małe wymiary po złożeniu, wybierz składane kije z wewnętrzną linką. Najlepiej sprawdzą się w tym przypadku modele dedykowane do biegów górskich. Kije poprawiają równowagę w trak-





cie szybkiej wędrówki, dają dodatkowe podparcie i ułatwiają dynamiczny marsz. W twoim plecaku nie może również zabraknąć lekkiej kurtki z membraną. To awaryjny element ubioru, który ochroni cię, gdy dojdzie do pogorszenia się pogody. Kurtka powinna znakomicie oddychać oraz szczelnie zabezpieczać przed wiatrem i deszczem. W tej kwestii znakomicie sprawdzają się modele membranowe na bazie dwuipółwarstwowego laminatu (2.5 L). Jeśli cenisz minimalistyczne rozwiązania, wybierz kurtki typowo biegowe. Gdy z kolei stawiasz na wszechstronność, zdecyduj się na lekki model trekkingowy. Na chłodniejsze dni w ciągu roku świetnym uzupełnieniem zestawu będzie lekka kurtka z syntetyczną ociepliną na bazie PrimaLoft®. Możesz jej użyć jako warstwy zewnętrznej lub założyć ją pod kurtkę z membraną. Kompletną odzież przed wymarszem na szlak, pamiętaj o bieliznie termoaktywnej. Ta odprowadzi nadmiar wilgoci, która pojawia się na skórze w trakcie wysiłku i zapobiegnie niepożądanemu wychłodzeniu. W kwestii spodni najlepiej sprawdzą się oddychające modele softshellowe, ochronią przed powiewami wiatru i nie przemokną, gdy ztapie cię letnia mżawka. W upalne dni zdecyduj się na szorty lub długie spodnie umożliwiające odpięcie nogawek.

Najistotniejszym uzupełnieniem wymienionego zestawu są oczywiście odpowiednie buty. Typowe modele trekkingowe nie będą w tym przypadku odpowiednie. Są zbyt ciężkie, nadmiernie sztywne i skutecznie ograniczają ruchomość okolic kostki. W speed hikingu najlepiej sprawdzi się typowe obuwie do biegania w terenie, czyli buty trailowe z wyraźnym i przyczepnym bieżnikiem. W tej kategorii znajdują się także wersje o podwyższonej konstrukcji cholewki, które lekko zakrywają kostkę, ale nie wptywają znacząco na wydajność marszu. Równie dobrą alternatywą dla obu wymienionych rozwiązań mogą być cieszące się bardzo dużą popularnością niskie buty podejściowe. Znakomicie sprawdzą się w trudnym terenie górskim i dzięki swojej lekkości nie zmęczą twoich stóp.

Speed hiking jest nowym sposobem myślenia o górach i spędzaniu w nich wolnego czasu. To także okazja do kolejnych życiowych wyzwań i przekraczania własnych ograniczeń. Każde wyjście na szlak niech będzie dla Ciebie szansą, by wędrować coraz szybciej, dalej i wyżej.



Haglöfs



ALIVE
SINCE / 1877



O NAS

S'portofino to multibrand stworzony z myślą o pasjonatach aktywnego stylu życia i miłośnikach mody. Jesteśmy dla tych, którzy cenią sobie wyjątkowy styl i wysoką jakość produktów oraz poszukują unikatowych propozycji i zwracają uwagę na detale. Niezmiennie od 12 lat podążamy za najświeższymi, światowymi trendami i szukamy najlepszych, technologicznych rozwiązań, aby dostarczać naszym klientom doświadczeń na najwyższym poziomie – zarówno w kwestii mody, jak i sportu. Starannie dobieramy marki do swojego portfolio, stawiając na komfort i nietuzinkowość kolekcji. Jesteśmy odważni i nie zatrzymujemy się w interpretowaniu trendów, dzięki czemu nasza oferta jest zawsze świeża i różnorodna.

Aktualnie w portfolio mamy ponad 100 marek premium dostępnych w sklepie internetowym oraz w 6-ciu, salonach stacjonarnych, znajdujących się w prestiżowych lokalizacjach. Pragniemy inspirować i dzielić się pasją, dlatego dwa razy w roku wydajemy magazyn S'portofino, w którym prezentujemy nie tylko aktualne kolekcje, ale również wartościowe artykuły i ciekawe wywiady dotyczące sportu i lifestyle'u. Jest nam bardzo miło, że jeden egzemplarz trafił w Twoje ręce.

Synonim luksusu i relaksu
w Szczawnicy – sercu Pienin

www.mparkhotel.pl

CZŁONKOSTWO W S'PORTOFINO CLUB

S'portofino Club tworzą stali klienci. To wyjątkowe grono pasjonatów sportu i mody, którzy cenią wysoką jakość produktów w naszej ofercie i którym bliskie są wartości S'portofino. Z myślą o nich przygotowaliśmy szereg przywilejów:



stałą zniżkę 5% na nieprzecone produkty, obowiązującą przy zakupach stacjonarnych oraz w sklepie online



darmowe zwroty zamówień kurierem w ciągu 30 dni



zaproszenia na ekskluzywne wydarzenia, odbywające się w salonach stacjonarnych lub w lokalizacjach naszych partnerów



pierwszeństwo udziału w akcjach specjalnych

SALONY S'PORTOFINO

WARSZAWA
GALERIA KLIF

POZNAŃ
STARY BROWAR

GDYNIA
GALERIA KLIF

WROCŁAW
DOM HANDLOWY RENOMA

KATOWICE
SILESIA CITY CENTER

POLANICA-ZDRÓJ
HOTEL SPA DR IRENA ERIS

OBSERWUJ NAS NA:



INSTAGRAM
@SPORTOFINO



FACEBOOK
SPORTOFINO



YOUTUBE
SPECTRUM BY
SPORTOFINO



PINTERST
SPORTOFINO

