

S'portofino

MAGAZINE

Si

PONAD 100 MAREK PREMIUM

Tyrol w sercu.

www.tyrol.pl



BOGNER

Od redakcji

Otwieramy sezon z nadzwyczajną energią – chęcią odkrywania nieznanych miejsc i eksplorowania na nowo tych już znanych. Przed Tobą miesiące blisko natury, aktywne, pełne wciągających doświadczeń, przyjemności bez względu na pogodę. Tak! Dokładnie taka jest zima w stylu S’portofino! Porzuć kanapę, cztery ściany swojego domu i wyrusz po fantastyczne przeżycia. Czerp radość z ruchu i bycia na zewnątrz. Zaobserwuj, jak poprawia się Twoje samopoczucie i zaczynasz chcieć więcej. Wyjazd na stok, wyprawa skitourowa, a może po prostu wycieczka miejskim szlakiem? Jedno jest pewne – tegoroczna zima nie może być nudna!

Tymczasem zostawiamy Cię z lekturą naszego Magazynu. Przygotowaliśmy ciekawe wywiady, między innymi z Jędrzejem Baranowskim, który wraz z Andrzejem Bargielem zjechał na nartach z Laila Peak, z Głodnym Świata, który zabierze Cię w kulinarną podróż czy z Basią Tworek – ekspertką od jogi na stres. Ponadto wskazujemy, dokąd możesz wybrać się na skitouring i gdzie możesz spędzić zimowy urlop w Polsce w stylu slow. Oczywiście nie zapomnieliśmy o tematach modowych – czekają na Ciebie porady stylistki Karoliny Domaradzkiej i tradycyjnie mnóstwo inspiracji!

Życzymy wspaniałej zimy!
Zespół S’portofino



LIFESTYLE

18

ZE STOKU NA ULICĘ

Karolina Domaradzka radzi jak budować zimową garderobę

34

KNITWEAR OD STÓP DO GŁÓW

Przegląd najmodniejszych swetrów

50

MODA, KTÓRA PRZENOSI W CZASIE

Zainspiruj się ponadczasowymi trendami

60

TAK SMAKUJE ŚWIAT

Podróżowanie ze smakiem, czyli wywiad z Filipem Turowskim

68

SLOW TRAVEL W POLSCE NA ZIMĘ

Dokąd się wybrać, by zaznać ciszy i spokoju?

ACTIVE

96

DOKĄD NA SKITOURING?

Porady i kierunki na niezapomniane trasy

82

TYROL. NARTY W SERCU ALP

Region dla pasjonatów zimy

112

FREERIDE I WSPINACZKA W WYDANIU EKSTREMALNYM

Rozmowa z Jędrzejem Baranowskim o narciarskich wyprawach

122

W BIEGANIU NIEMOŻLIWE NIE ISTNIEJE

Roman Ficek opowiada o przetamywaniu granic

138

JOGA TO SPOSÓB NA ŻYCIE

Wywiad z Basią Tworek o jodze, jako drodze do samorozwoju



Timeless classic









SPORTALM
KITZBÜHEL

WWW.SPORTOFINO.COM

Sport i moda nieustannie się przenikają, co widać nie tylko na wybiegach, ale także w ubraniach na co dzień. Stylistka i krytyczka mody Karolina Domaradzka podpowiada, na jakie ponadczasowe trendy warto zwrócić uwagę, dlaczego Aspen wciąż inspirować oraz jak nosić puchową kurtkę, by czuć się dobrze.

Ze stoku na ulicę

Ostatni rok przyzwyczał wszystkich na nowo do wygody, która z pewnością zostanie na dłużej. Granica między stylem a funkcjonalnością również zaczęła powoli zanikać, w końcu pierwsze nie musi wykluczać drugiego. Czy Twoim zdaniem ubrania wcześniej dedykowane konkretnym aktywnościom nadają się również do noszenia na co dzień?

Moim zdaniem oczywiście, że tak. To właśnie od połączenia sportowej odzieży z codzienną rozpoczęło się zjawisko w modzie ulicznej nazywane streetwear, którego początki plasują się już na lata 70. ubiegłego wieku. Jest to więc spora, bo ponad 50-letnia historia. To jednak nie wszystko. Z wygodą, jaką zapewniają ubrania sportowe, zapoznali się najbardziej znaczący w branży projektanci i już kilkanaście sezonów temu zaczęli wcielać te elementy do swoich kolekcji. Pozwoliłam sobie niedawno nazwać nurt łączenia sportowych rzeczy zarówno

z elegancką garderobą, jak i również tą codzienną mianem „miss sportu”. Nie jest to jednak nowe zjawisko, tak jak wspomniałam wcześniej, można to obserwować od jakiegoś czasu na wybiegach u największych projektantów. W modzie istnieją także różnorodne współprace wielkich domów mody, które znane są z eleganckiego podejścia do odzieży ze sportowymi markami np. kolaboracja Gucci i North Face, czy kolekcja Victorii Beckham dla Reebok, którą można znaleźć w ofercie S’portfino. Poza tym wszystkim ostatni rok umocnił tę tendencję stawiania na funkcjonalność w codziennej garderobie oraz ponownie przywołał trend mieszania sportowych rzeczy z tymi codziennymi i nie tylko. Nie musisz ograniczać się do noszenia takiej odzieży wyłącznie z ubraniami na co dzień. Możesz ją nosić z eleganckimi elementami garderoby do biura lub restauracji oraz na wiele innych okazji. Wszystko zależy od twoich preferencji.



Dlaczego inspiracje z Aspen czy innych kultowych kurortów wciąż przyciągają jak magnes? Ze stoku na ulicę — co warto przenieść do mody codziennej?

Przyciągają, ponieważ silnie kojarzą się ze sportem i modą. To właśnie do Aspen i podobnych kurortów jeździła śmietanka towarzyska — ludzie kultury sztuki i projektanci, np. rodzina Gucci oraz Miuccia Prada. Oddawali się tam jeździe na nartach, żeby później przenieść zaczerpnięte na stoku inspiracje na wybiegi. Z życia Miucci Prady można wyczytać to, że w latach 60. kiedy jeszcze pozwalała na to pogoda, młode dziewczyny, w tym ona, jeździły na nartach w bikini. Do tego stroju kąpielowego dodawały narciarskie gogle oraz ciepłą czapkę. Stąd właśnie ten trend ostatnich i przyszłych sezonów

na wełniane nakrycia głowy, dzianinowe rękawiczki, bardzo grube skarpety, a także na okulary przeciwsłoneczne stylizowane na gogle narciarskie. Te ostatnie będą widoczne w wielu magazynach mody oraz w telewizji, a noszone do garderoby na co dzień z pewnością ją urozmaicią. Dzięki takim inspiracjom narciarskim Miuccia w obu swoich domach mody, czyli Miu Miu i Prada, co kilka sezonów przywołuje wełniane czapki albo różnego rodzaju elementy narciarskiej garderoby. Można zdecydowanie stwierdzić, że jest ona prekursorką jeżeli chodzi o ten trend. W tym sezonie jesienno-zimowym, za sprawą domu Miu Miu to wszystko do nas przepięknie wraca, ale oczywiście widać te elementy również w innych, znaczących domach mody. Oprócz dodatków inspirowanych Aspen

warto zwrócić uwagę na swetry w narciarskie wzory, na puchowe kurtki i płaszcze oraz kombinezony, które będą bardzo silnymi nurtami w modzie na nadchodzące miesiące.

Czy dzięki takiemu zabiegowi „przenoszenia” ubrań można rzeczywiście je wykorzystać przez cały sezon? Mniej, lecz bardziej świadomie kupować, a przy tym budować różnorodne stylizacje z jedną rzeczą?

Tak, ponieważ współczesny świat i moda coraz częściej odrzucają tak zwany dress code. Zakazy i nakazy stały się przereklamowane. Mnogość coraz dłużej funkcjonujących trendów pozwala wybierać to, co sprawdza się przede wszystkim dla ciebie, a nie to, co jest tylko i wyłącznie przemijającą fanaberią, czy tak zwanym szybkim trendem. Dzięki temu wybierając to, co lubisz, masz możliwość kreowania własnego stylu przy pomocy mniejszej liczby elementów. Obecna moda odnosi się przede wszystkim do kreatywnego wykorzystywania tych samych ubrań w bardzo wielu kombinacjach i to przez 365 dni w roku. Dzięki temu nie tylko pomagasz swojemu portfelowi, ale też ze względu na kryzys klimatyczny, robisz coś lepszego dla planety. Skoro te tendencje w modzie zwalniają, trendy trwają, a ubrania mają służyć dłużej, to również czas na to, żeby ludzie spojrzeli na zakupy w ten sam sposób.

Lepiej wypatrywać trendów, które są ponadczasowe. Na jakie Twoim zdaniem warto zwrócić uwagę w tym roku, by mieć pewność, że jeszcze tę rzecz będzie można wykorzystać?

Przede wszystkim na pierwszym miejscu uplasowałabym puchową kurtkę i płaszcze, które regularnie wracają zarówno na wybiegi, jak i do mody ulicznej, a dodatkowo można je łączyć absolutnie ze wszystkim. Są także bardzo ciepłe. Następne w kolejce są dzianina oraz wełna w każdej postaci, czyli swetry i kardigany o różnych splotach i wzorach, wełniane spódnice, spodnie, a także komplety. Te ostatnie można nosić jako total look albo łączyć je z rzeczami z szafy, jak jeansy lub elegancki płaszcze. To na te dwa trendy warto zwrócić największą uwagę, z tego względu, że takie ubrania po prostu się przyjemnie nosi i są uniwersalne. Równie

ważne są jeszcze śniegowce. W tym sezonie najbardziej widoczne na wybiegach były te włochate, które świetnie będą wyglądały w codziennej stylizacji. Jako ostatnie przypomnę jeszcze o wcześniej wspomnianych dodatkach w postaci czapek i rękawiczek.

Główny element garderoby, czyli kurtka puchowa. Czym się kierować przy zakupie, jaki fason i kolor wybrać, by służyła jak najdłużej?

Przy wyborze takiej kurtki proponowałabym przede wszystkim kierować się własnymi preferencjami, ulubionym przez siebie stylem i tym, co ma się już w szafie. Kurtki służą na różne okazje i każdemu podoba się coś innego. Fason puchówki również powinien współgrać z osobą, która ją nosi, ale nie po to, żeby ukryć jakieś niedoskonałości sylwetki, bo te często same są sobie wmawiane, tylko dla własnego komfortu. Jaki ten fason będzie, czy oversize, czy taliowany to zależy od ciebie. Wszystko jest obecnie tak zróżnicowane i to też kolejny raz podkreśla nurt nowoczesnej mody, który zakłada, że dobierasz element garderoby do własnych oczekiwań. Podobnie jest z kolorem w tym sezonie, warto postawić na ten, który pasuje do twojej garderoby i osobowości. Zarówno kobiety jak i mężczyźni powinni dobierać ubrania do tego, co mają już w szafie — wtedy o wiele prościej robi się zakupy. A wracając do koloru, to można śmiało powiedzieć, że kurtki puchowe są modne w każdych odcieniach. Jeżeli zechcesz się wyróżnić z tłumu, to osobiście proponuję metalik, który będzie widoczny zarówno na stoku, jak i w mieście. Taka kurtka zarzucona na szary garnitur to rewelacyjne połączenie. Ponadto jeszcze soczyste kolory. Nie tylko neony, ale również czerwony, niebieski i zielony — to są silne trendy wybiegowe i z pewnością powrócą w kolejnych sezonach.

Kurtka puchowa damska — z czym ją zestawić, by dobrze się czuć i wyglądać?

Wiem, jak to zabrzmie, ale taką kurtkę można zestawić naprawdę ze wszystkim. Dzisiaj liczy się pomysłowość i absolutna wolność wyrażania siebie poprzez odzież. Wszystkie ruchy są dozwolone. Puchowa kurtka świetnie prezentuje się zarówno z elegancką sukienką i parą ciężkich butów typu



glany, jak i zakładana na koszulę oraz garniturowe spodnie. Można ją nosić także z wysokimi kozakami i ze spódnicą lub z ulubionym dressem. Puchowa kurtka świetnie uzupełnia się także z jeansem, który jest mocnym trendem obecnego sezonu i będzie powracał. Proponowałabym również używać puchówki w stylizacjach sylwestrowych i karnawałowych. Bardzo często myśli się, że do takiego zestawu musi być elegancki płaszcz — nic bardziej mylnego. Naprawdę świetnie można przełamać stylizację, jednocześnie nie odbierając jej splendoru, a dodatkowo pojawia się bardzo ważny aspekt termiczny. Tak jak wspomniałam wcześniej puchowa kurtka to także idealne okrycie wierzchnie dla odzieży biurowej. Można również postawić na look w sportowym stylu, gdzie zestawisz oversizową kurtkę z obcistymi legginsami i bluzą z oryginalnym nadrukiem.

Mężczyźni z pewnością też powinni mieć w swojej szafie taką kurtkę?

Tak jest, ponieważ użytkowość mody męskiej niczym nie różni się od damskiej, a co więcej te dwa segmenty ostatnimi czasy mocno zanikają. Wraz z zacieraniem się płci w modzie trendy ewoluują w taki sposób, żeby służyć wszystkim. Puchowa kurtka sprawdzi się zatem w każdej szafie i przetrwa niejeden nadchodzący sezon. Jest to rzeczywiste stanowisko mody na podstawie ostatnich lat. Przytoczę ponownie przykład połączenia kurtki z garniturem, czy z jeansami — te stylizacje są idealne zarówno dla kobiety, jak i mężczyzny. Następnie tę samą kurtkę zestawiasz po pracy z rzeczami na siłownię i nadal wyglądasz świetnie.

Jako ekspertka mody i stylistka, jaką masz radę dla tych, którzy chcą eksperymentować z ubraniami, ale mają obawy przed oceną innych lub nie czują się pewnie?

Przede wszystkim trzeba zacząć od zaakceptowania siebie jako człowieka i postarać się odrzucić wszystkie kompleksy na temat własnego wyglądu. To one przede wszystkim cię blokują przed tym, żeby wyrazić siebie w taki sposób, jak naprawdę chcesz. Moja rada jest też taka, żeby zrozumieć, że w życiu najważniejsze są swoje potrzeby oraz to, żeby zaufać swojej intuicji. Każdy jest inny, ma róż-

ne role, zainteresowania i nie jest to możliwe, żeby wszystko podobało się wszystkim w ten sam sposób. W tym roku w modzie chodzi przede wszystkim o kreatywność i indywidualizm. Kiedy już odrzucisz wszystkie uprzedzenia, dopiero wtedy pozbędziesz się tego uczucia oceny przez siebie oraz inne osoby. Jeśli zaakceptujesz siebie i swoją sylwetkę, to pozostałe opinie nie mają wówczas znaczenia w twoim życiu. Postępuj swojej intuicji, noś to, co lubisz i wtedy poczujesz się komfortowo w każdej stylizacji. Kobiety i mężczyźni boją się puchowych kurtek, bo myślą, że wszystko będzie wyglądało na za duże — to jest nonsens. To jest taka kurtka i ona ma tak właśnie wyglądać. Eksperymentuj i poczuć przyjemność z noszenia rzeczy, które ci się podobają.



KAROLINA DOMARADZKA

Stylistka, ekspertka i krytyczka mody. Za pomocą swojego instagrama @karolina_domaradzka nie tylko bierze pod lupę styl polskich celebrytów, ale przede wszystkim omawia trendy i przekonuje swoich odbiorców do tego, żeby ubierali się zgodnie z tym, co czują.

BIRKENSTOCK®



Exploring Moments







MACKAGE



INUIKII




WILLIAM SHARP




GOLDBERGH
LUXURY SPORTS

Kiedy tylko przychodzi zmiana pogody, one już czekają, by cię otulić i dać niezwykle poczucie komfortu. Nie tylko z tego powodu swetry są ulubioną częścią garderoby na jesień i zimę. Potrafią dodać stylizacji charakteru oraz sprawdzą się zawsze i wszędzie. Jakie fasony warto mieć i jak nosić swetry w tym sezonie? Przekonaj się sama, że nie ma tutaj żadnych ograniczeń.

Knitwear od stóp do głów

Sweter to najbardziej uniwersalna rzecz w jesienno-zimowej szafie. Idealnie komponuje się z ubraniami, gdy załatwiasz codziennie sprawy, szykujesz się na wielkie wyjście, a także w domu, kiedy masz już dość siedzenia w dresie. Nic nie stoi na przeszkodzie, by łączyć je z letnią garderobą lub ponadczasowymi jeansami. W tym sezonie nie ma złego sposobu na noszenie ciepłej dzianiny — od klasycznego fasonu, po wełnianą sukienkę i kardigan o grubym splocie. Sweter zamiast szalik? Jak najbardziej! Trzymaj się zasady „im więcej, tym lepiej”, ponieważ ubieranie się na cebulkę lub kaszmirowy zestaw to może być właśnie to, czego potrzebujesz.

MIŁY KOMPLET

Trend na zestaw ze swetrowej dzianiny jest nadal aktualny. Nie ma powodu, by z niego rezygnować,

ponieważ jest wiernym i wygodnym towarzyszem w domowym zaciszu oraz świetnie wygląda na ulicach miasta. Ponadto taki komplet warto mieć również, gdy wyjeżdżasz w góry, by poszusować na nartach. Z marką Allude nie będą ci straszne nawet największe mrozy. Ubrania wykonane ze 100% kaszmiru są niezwykle miękkie, delikatne i grzeją o wiele bardziej niż wełna. Warto podkreślić, że brand od samego początku istnienia stawia na zrównoważone rozwiązania i zasadę less waste. Z tej inicjatywy powstała klinika kaszmiru, w której możesz odświeżyć i naprawiać ubrania, by cieszyć się nimi jak najdłużej. Główna zasada Allude — kupuj mniej, ale w najlepszej jakości. W kolekcji marki znajdziesz minimalistyczne swetry, kardigany oraz swetrowe topy w kolorach ziemi, do których dobierzesz kaszmirowe spodnie o sportowym fasonie w takim samym odcieniu. To wybór, który





posłuży ci przez wiele lat. W zimowej palecie nie brakuje także bardziej odważnych barw, co można zauważyć w ofercie marki Deha. Swetrowy komplet w kolorze błękitu i z prążkowaną fakturą idealnie wpisze się w zimową aurę. Dzianinowy zestaw to oczywiście nie tylko klasyczne połączenie swe-tra ze spodniami. W tym sezonie postaw również na spódnicę. Długość dowolna — od mini do maxi, a do tego kozaki z wysoką cholewką lub śniegowce Moon Boot.

KLASYCZNY GOLF W NOWEJ ODSŁONIE

To ta rzecz, którą trzeba mieć, gdy budujesz szafę kapsułową. Golf jest praktyczny, elegancki, a jednocześnie prosty w swojej formie. I tak jak większość dzianin w tym sezonie, nie oznacza, że musisz go nosić solo. Look, który z powodzeniem zostanie przeniesiony z wybiegu na ulicę, to połączenie marynarki oversize i golfu. Takie nawiązanie do lat 70. jest niezwykle stylowe i funkcjonalne, bowiem warstwową garderobę można zawsze dostosować do warunków panujących na zewnątrz. W tegorocznych trendach można również zauważyć, że golf bardzo lubi się z koszulą. Jeśli szukasz oryginalnego i profesjonalnego looku, to jest to rozwiązanie dla ciebie. Stylowe i różnorodne golfy znajdziesz m.in. w nowej kolekcji Chervo. Kolejna opcja jest równie ciekawa. Jeśli jesienią i zimą nie chcesz rezygnować z ulubionych sukienek typu sleep dress lub jedwabnych topów na cienkich ramiączkach, załóż je na obcisły golf! Ubieranie się na cebulkę jeszcze nigdy nie było tak stylowe.

SPODNIE Z DZIANINY

Jeśli szukasz czegoś bardziej szykownego od dresowych spodni, lecz nadal komfortowego, to idealnie trafiłaś. Szczególnie, że możesz przebierać w fasonach, by dobrać je na odpowiednią okazję. Must have na jesień to oczywiście prążkowane spodnie z szeroką nogawką, które znajdziesz w ofercie marki Live The Process. Pasują idealnie do białej koszuli i cięższych butów. Drugim modelem, na który warto zwrócić uwagę, są oczywiście ponadczasowe legginsy, a te z dziewczęcej wełny od MRZ to hołd dla zimowej klasyki. Charakterystyczne wykończenie strzemiączkiem nawiązuje do ferii zimowych spędzonych na stoku, a doskonale wiadomo, że ten styl przenika także na ulice. To idealna baza, do której możesz dobrać, co tylko chcesz.

W kontraście do dopasowanych legginsów są także wełniane spodnie typu baggy od marki Bogner. Ich podwyższony stan i surowy, lecz luksusowy styl pozwolą na stworzenie looku idealnego na co dzień oraz na spotkanie biznesowe.

CIEPŁE DODATKI

Tytuł artykułu należy potraktować dosłownie, dlatego w zestawieniu nie mogło zabraknąć ciepłej czapki, która pozwoli przetrwać najzimniejsze dni. Szlachetny kaszmir w połączeniu z minimalistyczną, dopasowaną formą, to propozycja od marki Allude, która perfekcyjnie łączy się z pozostałą częścią kolekcji. Jeśli jesteś fanką kopenhaskiego stylu i lekko przerysowanej formy to z pewnością spodobać ci się czapki od MRZ i P.E Nation z wysokogatunkowej wełny. Gruba, prążkowana struktura i oryginalne kolory takie jak ceglany czy zgaszona limonka dodadzą charakteru stylizacjom casual i sportowym. Tego typu czapka to ostatnio ulubiony dodatek modelek Hailey Bieber oraz Emily Ratajkowski.



Better Together







CHERVÒ



Taste of Fall







ALBERTO
Pants We Love

WWW.SPORTOFINO.COM

Projektanci bardzo lubią inspirować się przeszłością, jednak nadal zaskakują odświeżonymi formami tego, co już znane. Tegoroczna jesień i zima to uosobienie komfortu, nostalgii, ale też odrobiny ekstrawagancji. Do czego warto wracać w tym sezonie? Sprawdź zestawienie modnych trendów, z którymi nie będziesz chciała się rozstać.

Moda, która przenosi w czasie

Moda kocha powroty. Ale jeszcze bardziej, gdy może połączyć nowoczesność z tym co znane i kultowe z minionych dekad. Retro vibe wkradł się na dobre w trendy ostatnich sezonów i nie zamierza odpuszczać. Nic w tym dziwnego — sprawdzone fasony, wzory i elementy garderoby uwielbiane przez wszystkich to przepis na udaną stylizację. Projektanci nie ograniczają się w swoich kolekcjach i czerpią inspirację z szerokiego spektrum — od lat 50. do 90. Przekonaj się, że moda to ponadczasowa sztuka oraz zabawa, w której nie ma ograniczeń.

TEDDY BEAR EVERYWHERE

Ta zima stoi pod jednym hasłem: ma być ciepło i wygodnie. Dlatego idealnym rozwiązaniem są płaszcze, które swoją formą przypominają pluszowego misia. Trend na efektowne otulacze można zauważyć w ekranowych produkcjach, takich

jak serial *Halston*, czy długo wyczekiwany film *House Of Gucci*. To ogromna dawka modowej inspiracji, która zawitała w nowych kolekcjach. Pluszowy, miękki płaszcz świetnie się prezentuje zarówno w stylizacji streetwear, jak i na bardziej eleganckie wyjście. Noś go dokładnie tak, jak lubisz. Te od marki *Stand Studio* w odcieniach beżu i brązu to zdecydowany must have, który powinien znaleźć się w twojej szafie. Oprócz płaszczy w wersji maxi warto zwrócić uwagę na krótsze fasony nawiązujące do stylistyki lat 70. W połączeniu z jeansowymi dzwonami tworzą look, który zdecydowanie przejmie ulice miasta.

KAMIZELKA W ROLI GŁÓWNEJ

Jeszcze do niedawna kojarzyły się z wycieczką do lasu, z koszykiem na grzyby lub ze szkołą z internatem. Noszone raczej z przymusu niż ze stylowego



wyboru, dzisiaj kamizelki przeszły całkowitą metamorfozę. Jest to głównie zasługa skandynawskich influencerów, które pokochały i odmieniły ich oblicze. Moda lubi wyzwania i można otwarcie przyznać, że efekt jest wyjątkowy. Kamizelki są wygodne, funkcjonalne i z pewnością nie można powiedzieć, że są nudne. Dużą zaletą tego trendu jest również to, że możesz je nosić na wiele sposobów. Kamizelki z dzianiny to idealna propozycja na co dzień. Dużą inspiracją dla projektantów była rodzina królewska i styl Księżnej Diany. Kamizelkę z powodzeniem możesz nosić w zestawie z białą koszulą, ulubionymi jeansami lub spodniami typu culotte. Do tego modne sneakersy, które przełamują konwencję. Nie można także zapomnieć o uwielbianych przez fashionistki pikowanych kamizelkach, które mogą zastąpić przejściową kurtkę i idealnie wpisują się w miejski klimat. Te o fasonie oversize, zarówno cropped jak i w wersji klasycznej, znajdziesz m.in. w kolekcji Bogner i Aeronautica Militaire. Z kolei jeśli szukasz idealnego dopasowania, to z pewnością spodoba ci się propozycja od Chervo. Jak stylizować pikowaną kamizelkę? Nie musisz się ograniczać, gdyż pasuje zarówno do sukienki z dzianiny i masywnych butów, jak i do kaszmirowego total looku marki Allude.

STYLOWE APRÈS SKI

Wszyscy z utęsknieniem wyczekują śniegu i zimowego szaleństwa. Aktywny wypoczynek ma w sobie coś wyjątkowego, szczególnie, gdy po całym dniu na stoku wracasz do domku w ulubionym kurorcie i możesz się wygrzać przed kominkiem. Kusząca perspektywa? Pomyśl już teraz o zimowym urlopie i spakuj do walizki niezbędne elementy. Nie powinno w niej zabraknąć stylowego zestawu narciarskiego. W tym sezonie królują puchowe kurtki od Sportalm, Goldbergh oraz Bogner w oryginalnych kolorach. Najmodniejsze to te od pastelowego błękitu czy lila po energetyczne fluo w odcieniach różu, żółci oraz zieleni nawiązujących do z lat 80. i 90. Fanki stonowanej klasyki również znajdą coś dla siebie. W kolekcjach nie brakuje eleganckiej bieli oraz graficznych wzorów np. panterki lub kraty. Jeśli natomiast chcesz postawić na inny fason, to z pewnością spodoba ci się stylowe kombinezony. Co pod spodem? Must have to ciepły sweter w ponadczasowe alpejskie wzory od Dale of

Norway lub Newland, który idealnie komponuje się z zimowym krajobrazem. Możesz także postawić na zestaw z wetnianymi legginsami. Do takiej narciarskiej stylizacji idealnie pasują buty, które nie tylko wyglądają zjawiskowo, ale także są niezwykle funkcjonalne i ciepłe — wybierz klasyczne Moon Boot, które przenoszą w czasie lub miękkie śniegowce od UGG. Zwieńczeniem stylizacji będą dodatki, takie jak rękawiczki, czapki czy kominy w wersji XXL. Niech zimowe ferie będą niezapomniane.

KLIMAT LAT 90.

Ostatnie wydarzenia wywołały tęsknotę za bez troską i normalnością. Widać to przede wszystkim w odzwierciedleniu codziennego stylu. Ta nieskrępowana wolność, przekraczanie granic oraz ekspresja to kwintesencja lat 90. To dekada, która wyznaczyła nowy kierunek w modzie, łącząc w sobie glamour, casual i sport. Dzięki modnym wtedy serialom typu Beverly Hills 90210 czy Przjacielem został również wylansowany minimalizm w postaci prostych T-shirtów, jeansów i oryginalnych sneakersów. Z jednej strony lata 90. potrafiły szokować, z drugiej stawiały na z pozoru zwykłe ubrania. Najmodniejszy wzór z tamtego okresu? Zdecydowanie tie-dye, który powrócił tego lata i zostaje na dłużej. Charakterystyczne farbowanie możesz znaleźć na ubraniach amerykańskiej marki Electric & Rose. Miękkie bluzy prosto ze słonecznego Los Angeles, idealnie oddają nostalgię tamtych lat, a przy tym wyglądają bardzo oryginalnie. W tamtym okresie swoją metamorfozę przeszedł sportowy styl, który z zajęć fitness wpisał się do codziennej garderoby. I nie chodzi tylko o modne kolarki. Materiałowe kurtki, bluzy z oryginalnymi nadrukami lub legginsy z energetycznymi wstawkami od P.E Nation to gwarancja oryginalnego looku. Warto także wspomnieć o kapsułowej kolekcji autorstwa byłej członkini Spice Girls — Reebok x Victoria Beckham to hołd dla prostoty i wygody lat 90. W szafie dobrze mieć również dresowy komplet, który nie tylko stał się elementem domowego stroju, ale w połączeniu ze sneakersami i puchową kurtką lub kamizelką tworzy idealny look na co dzień. Nie ograniczaj się w wyborze koloru, marka Juvia proponuje coś dla miłośniczek minimalizmu oraz fanek bardziej soczystych odcieni.



woolrich.com

Urban spirit



no





Jak zorganizować życie, by było pełne niezapomnianych wypraw i równie intrygującej kuchni? Filip Turowski jest podróżnikiem, kolekcjonerem smaków i autorem bloga Głodny Świata. W rozmowie odkrywa przed nami kulinarne inspiracje przywiezione z egzotycznych regionów, nie zapominając przy tym o lokalnych akcentach.

Tak smakuje świat

Kolekcjonujesz smaki i doświadczenia. Jak zaczęła się Twoja pasja podróżnicza związana z odkrywaniem tajników kulinarnych?

Wszystko zaczęło się od tego, że zawsze lubiłem jeść. Pracując jeszcze na etacie, każdy urlop poświęcałem na możliwie dalekie podróże. Podczas takich wyjazdów, pierwsze kroki kierowałem w stronę jedzenia, poznawałem nowe miejsca z perspektywy kulinarnej. W konsekwencji pojawiła się myśl, że może warto spędzać więcej czasu w podróży, przeorganizować swoje życie i zdecydować się na dłuższy wyjazd. Ten pomysł kietkował przez około dwa lata, inspirowały mnie książki opowiadające o długich podróżach, które pozwalają na zapomnienie o kontekście, z którego się wyjechało — bez myśli o powrocie do pracy po dwóch tygodniach. Moment samej decyzji był

impulsem, to był przyptyw emocji, od którego zaczęła się realizacja pomysłu. Zależało mi na tym, żeby ta podróż była nastawiona na jedzenie, kulinaria od samego początku. Poznawałem smaki, zaglądałem ludziom do kuchni, uczyłem się gotować, odkrywałem lokalną kuchnię i miejsca. Po powrocie z tego wyjazdu już wiedziałem, że chcę tak pokierować swoim życiem, żeby wyglądało w ten sposób w stu procentach. Udało mi się zostać pełnowymiarowym podróżnikiem i są to podróże kulinarne. Efektem tego jest pokazywanie ludziom, co jest warte spróbowania w zakresie mniej lub bardziej tradycyjnych smaków i wskazywanie, gdzie zjeść. Dodatkowo skupiam się na dzieleniu się tymi smakami w Polsce podczas różnego rodzaju spotkań, podczas których opowiadam o kuchni, a także gotuję wspólnie z uczestnikami.



Jakie regiony/kraje są Twoim zdaniem najbardziej intrygujące, jeśli chodzi o serwowaną kuchnię? Czy masz smaki, które szczególnie zapadły Ci w pamięć — zaskoczyły, zainspirowały, a może wręcz przeciwnie, rozczarowały?

Na pierwszym miejscu pojawia się u mnie zawsze Azja Południowo-Wschodnia. Trzy główne powody, które sprawiają, że ten region jest wyjątkowy to mnogość smaków, przypraw i ziół, sprawiające, że w Azji Południowo-Wschodniej można się natknąć na dania, które są prawdziwą bombą smaków. Następnie bogactwo składników w postaci owoców, owoców morza czy insektów, czyli elementów, które nie są znane w tradycyjnej kuchni polskiej. Wreszcie mnogość tekstur. Te kuchnie potrafią perfekcyjnie łączyć coś, co chrupie, z czymś, co skrzypi lub czymś, co rozpytywa się w ustach. Każda porcja potrafi zaskoczyć i zainspirować. Natomiast jeśli chodzi o same smaki, które zapadły mi szczególnie w pamięć to te najprostsze, a jednocześnie niepowtarzalne. Tutaj klasa jedzenia wynika z jakości składników. Pierwsze mango spróbowane na Filipinach, soczyste, wyjątkowo pachnące, nieprzyswoicie słodkie. Pierwsze sushi, którego skosztowałem w japońskiej restauracji, smak samego ryżu, dodatków. Było to na tyle ważnym doświadczeniem kształtującym smak, że teraz mam problem ze znalezieniem tego dania w formie, która będzie mi odpowiadała. Innym przykładem jest wietnamska kawa — prosty smak, wyjątkowa tekstura. Ta kawa jest bardzo gęsta, kremowa, ze słodkim skondensowanym mlekiem. Podobnie pierwsza porcja lodów kokosowych na Bali albo peruwiańskie caviche w Limie. Pyszna świeża ryba, skropiona tylko lekko sokiem z limonki, do tego wielkie ziarna prażonej fioletowej kukurydzy, czyli czegoś, co jest w polskich kulinariach nieznane, a tam stanowi integralną część codziennej kuchni. Te dania zostawiły we mnie dużo pozytywnych wspomnień. Oczywiście zdarzały się też zaskakujące i dość ciekawe dania, do których jednak bym nie wrócił. Przykładem jest indonezyjska kawa kopi joss, do której wrzuca się żarzący kawałek węgla i pije się ją z tym węglem wewnątrz. Pieczona świnka morska w Peru, ze względu na kontekst sytuacji towarzyskiej byłem niejako zobligowany do spróbowania tego dania. Z kolei w Wietnamie post factum po zjedzeniu pla-

cuszków w lokalnej gar-kuchni dowiedziałem się, że były złożone m.in. z robaków, co ciekawe danie to było zaskakująco smaczne. W Chinach przykładem nietypowych dań są kurze łapki, stanowią popularną przekąskę.

Kulinarna podróż po Europie — czy są miejsca, które Twoim zdaniem powinien odwiedzić każdy smakosz?

W każdym kraju można znaleźć coś ciekawego, jednak z mojej perspektywy ważnym kierunkiem dla miłośników jedzenia są Włochy. Od przystawek, przez dania główne, pasty, pizze, lody. Z mojego doświadczenia, w każdym regionie Włoch można liczyć na lokalne, świeże, smakujące słońcem dania. Natomiast myśląc o miastach, które otworzyły przede mną nowe perspektywy kulinarne, z pewnością będzie to stolica Portugalii — Lizbona. Warto tam odwiedzić różnorodne restauracje, które łączą tradycyjne smaki z nowoczesnym stylem gotowania i inspirującą formą. Lizbona zaskoczyła mnie mnogością restauracji i lokali, w których można spróbować wspaniałych portugalskich win, w tym oczywiście świetnego wina porto, serów, owoców morza i mnóstwa ryb. Nie sposób też nie wspomnieć o pysznych babeczkach jajecznych, będących lokalnym przysmakiem, bogactwie owoców morza czy portugalskim rumie z Madery. Biorąc pod uwagę moje niedawne wyjazdy, interesująca jest też Palma — stolica Majorki. Niezwykle inspirujące smaki, windowane na bardzo wysoki poziom. To świetne miejsce łączące wielkomiejskiego ducha i kameralność. Na uwagę zasługuje miejscowy wermut, który dobrze łączy się z lokalnymi przekąskami. Bardzo ciekawa jest też kuchnia Hamburga. O regionie północnych Niemiec zazwyczaj się nie myśli pod kątem podróży kulinarnych, panuje przeświadczenie, że nie jest to interesujący kierunek. Wrażenie robi już proste danie, Fischbrötchen, czyli bułka ze śledziem. To nieskomplikowane połączenie, które zostało przeniesione na wyższy poziom smaku. Chrupiąca bułka, młody śledź na salsie jabłkowej z sokiem z cytryny, jadalnymi kwiatami nasturcji. Można powiedzieć, że to bułka w wydaniu fine diningowym. Kolejne miejsce w tym regionie to leżąca nieopodal Lubeka, gdzie można spróbować marcepanowego ginu, który doskonale komponuje się z lemoniadą różaną.

Warto wspomnieć też o Berlinie, to nieodległy cel podróży, który umożliwia spróbowanie smaków z całego świata, w różnorodnej formie i stylu. Poszukując autentyczności, warto odwiedzić tajski targ śniadaniowy, który odbywa się w każdy weekend.

Piszesz o całym świecie, ale nie omijasz także kuchni lokalnej. Jakie nietypowe smaki w Polsce mógłbyś polecić?

Na pewno poleciłbym Podlasie, gdzie warto z jednej strony spróbować tradycyjnych smaków, takich jak sękacz czy mrowisko. Z drugiej strony jestem zwolennikiem tego, żeby pozwolić kuchni ewoluować i dorastać. Dlatego zawsze warto próbować lokalnych wytworów producenckich, rzemieślniczych, na przykład serów. Podobnie polskie cydry z wytwórni rzemieślniczych są zupełnie inne niż komercyjne, znacznie bardziej wytrawne i elegancie. Takie odkrywanie kulinariów pozwala wykształcić swój smak, dlatego warto do takich potraw czy napojów wracać. Warto podkreślić, że polskie cydry zdobywają wiele nagród na świecie. Jestem też wielkim fanem wynalazków miodowych, któ-

re udało mi się znaleźć w małych pasiekach rozrzuconych w różnych miejscach w Polsce. Bardzo ciekawe są ziołomiody. Powstają w taki sposób, że pszczoły mają do dyspozycji, oczywiście poza naturalnym zbieraniem pyłków, różnego rodzaju soki i syropy. Wariantów jest mnóstwo, od aromatów sosnowych, przez brzoźowe, aronię, pigwę czy zioła. Z jednej strony mamy tradycyjny, dobry polski miód, a z drugiej coś, co do tej pory nie było znane, a stanowi bardzo ciekawe urozmaicenie smaków. Zwiedzając Polskę, warto spróbować serów od małych lokalnych producentów, które coraz częściej można znaleźć w sklepach czy na targach śniadaniowych. Rzemieślnicze piwa, kawy z polskich palarni kawy. Te miejsca są nowe, zakładane są przez osoby z prawdziwą pasją, które mają serce do tego, co robią i to wyraźnie czuć. Smakowanie polskich regionów odbywa się właśnie w taki sposób.

Skupiasz się na jedzeniu, ale nie zapominasz też o dobrej kawie. Czy jest jakieś miejsce, które pozostaje Twoim top of the top? A może skupiasz się na ulubionych ziarnach albo sposobach parzenia?



Dobra kawa to doświadczenie totalne. Kiedy myślę o dobrej kawie, od razu przypomina mi się nieduża plantacja w Kolumbii, do której można było dotrzeć po trzygodzinnym spacerze przez dżunglę. Mogłem tam skosztować filiżanki kawy z kawałkiem ciasta z lokalnym kakao. To też plantacje kawy w Indonezji z widokiem na tarasy ryżowe, ale również kompletnie inny przykład, czyli kawa z minikiosku, którą piłem podczas pięciodniowego trekkingu do Machu Picchu w Peru, do której ziarna były wypalane na miejscu na kawałku blachy leżącym na ognisku. Wtedy, w tym konkretnym miejscu i czasie to był najlepszy kubek kawy. Natomiast z takich bardziej przyziemnych doświadczeń, polecam kawiarnie powstałe w ramach trzeciej fali kawowej, pozwalające na odkrycie różnych mieszanek i sposobów parzenia. Sam jestem wierny tradycyjnemu ekspresowi ciśnieniowemu, najczęściej zamawiam podwójne espresso, jednak są takie dni, kiedy chętniej sięgam po alternatywę kawową. Może być to nitro cold brew, czyli kawa na zimno spieniona azotem, ale też kawa Geisha, są to ziarna należące do najdroższych na świecie. Ważny jest przede wszystkim klimat miejsca, w którym się znajduję. Nie wyobrażam sobie odwiedzić Wietnamu i pić standardowej kawy z ekspresu ciśnieniowego czy alternatywnego dripa. Choć paradoksalnie nie pijam kawy z mlekiem i cukrem, to kawa wietnamska jest smakiem, do którego lubię wracać. Nie piję jej na co dzień, to jest zdecydowanie smak związany z Wietnamem i związany z moimi podróżami do tego kraju.

Poza podróżami, które owocują regularnymi publikacjami na blogach, prowadzisz warsztaty, piszesz książkę i organizujesz wyjazdy w ramach projektu Foodkrywcy. Jak wyglądają takie wyjazdy?

Projekt Foodkrywcy jest pokłosiem całej tej historii podróży i smakowania, efektem przekonania, że dobrze bytoby dzielić się tym sposobem odkrywania świata z innymi. Robię to poprzez profile w mediach społecznościowych, kanał na YouTube, warsztaty gotowania w Polsce, spotkania, publikacje, bloga, jednak chciałem iść o krok dalej. Wpadliśmy na ten pomysł z moim przyjacielem Wojtkiem, również podróżnikiem, który doskonale zna Azję. To są wyjazdy, na które sam chciałbym pojechać. Są rozwiązaniem dla osób, które niekoniecz-

nie chciałyby jechać same na urlop, ale nie czują klimatu masowych wycieczek z biurem podróży w dużej grupie. Taka podróż jest zorganizowana, jednak na tyle delikatnie, że nie ma formy sztywnego planu. Mamy to szczęście, że Foodkrywcy przyciągają bardzo fajne osoby, którym pokazujemy nasze ulubione miejsca. Z założenia jedziemy w określone miejsce, może to być na przykład Tajlandia, Kambodża, grupa jest bardzo kameralna, maksymalnie dwanaście osób. Odwiedzamy interesujące restauracje, targi, szkoły gotowania, w których można poznać tajniki kulinariów od lokalnych szefów kuchni. Dbamy o możliwości integracji, jeśli jest taka możliwość, to w planie wyjazdu pojawia się podróż sypialnym pociągiem nocnym. Atmosfera jest podobna do wypadu z grupą dobrych znajomych, dlatego że poznajemy się przed wyjazdem. Z pewnością jest to przede wszystkim idealna forma podróży dla osób, które lubią jeść i odkrywać nowe smaki.



FILIP TUROWSKI

Podróżnik, miłośnik dobrej kuchni, autor bloga Głodny Świata. Niepokojny duch, który rzucił pracę i wyruszył z plecakiem w roczną podróż dookoła świata. Smakami z podróży dzieli się podczas warsztatów kulinarnych i spotkań podróżniczych. Współtwórca projektu Foodkrywcy, w ramach którego organizuje wyjazdy kulinarne do Azji.



LA MARTINA®

GALERIA

HEBAN edra

Table Brasília and cabinet **Scrigno** - F. H. Campana

Ph: Giovanni Gastel

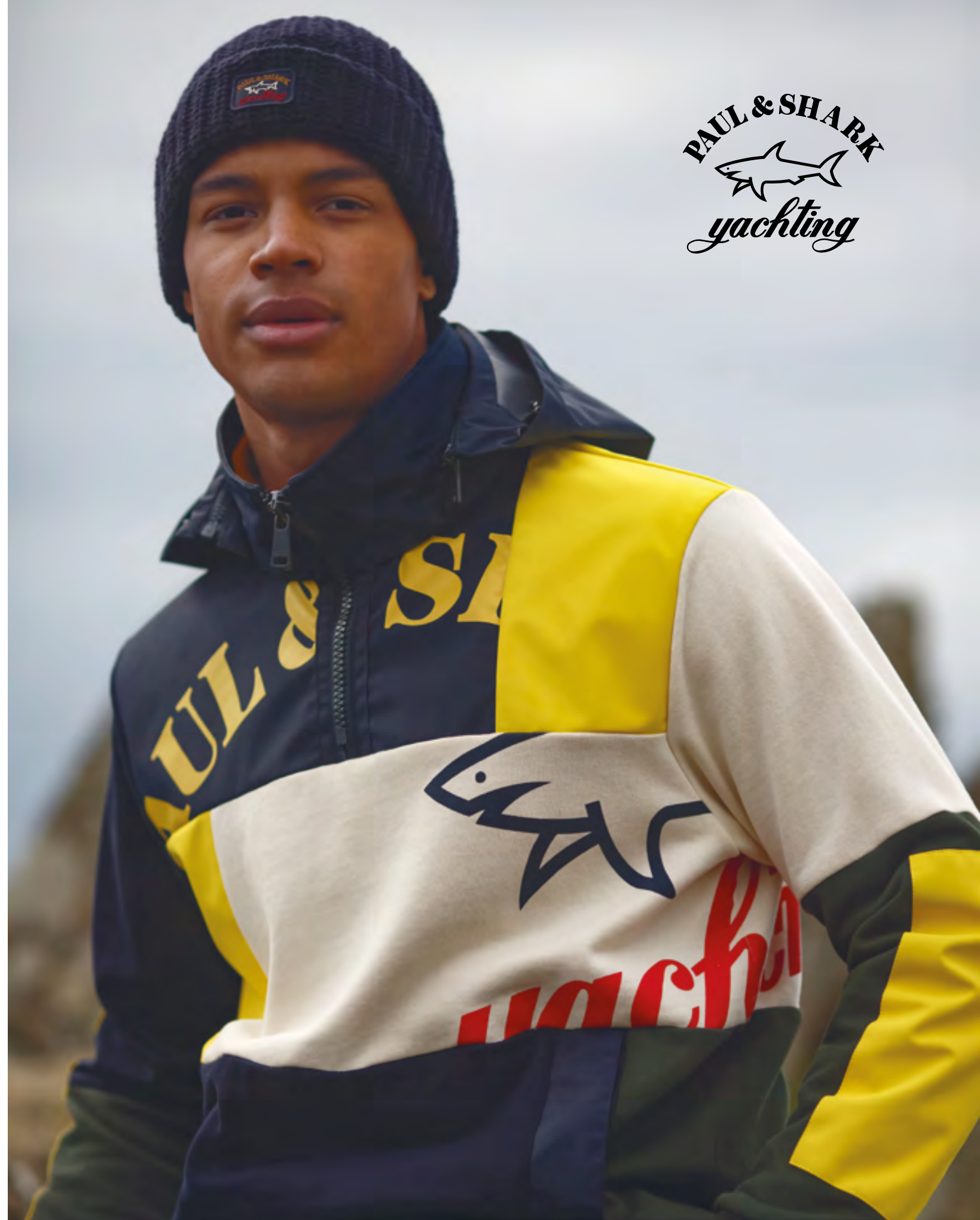


Sofa **Standard** - Francesco Binfaré



Dynamic and absolute comfort.
A sofa enhanced by a precious invention,
a big smart cushion
that satisfies any possible desire for relaxation. Tall.
Short. Curvy. Deep. Formal. Unique. Sectional,
combinable in endless ways.
Classic. New and timeless.
It is the model **Standard** by Edra.
A sofa, a story of its own.

PAUL & SHARK
yachting



Wraz z nadejściem chłodniejszych miesięcy wszystko zwalnia. Po długim roku zastanawiasz się pewnie, jak najlepiej odpocząć i naładować baterie na kolejne miesiące. Odzyskać równowagę pomoże ci slow travel. Podróżuj z dala od tłumów - rób to, co kochasz, w swoim tempie.

Slow travel w Polsce na zimę

OD CZEGO ZACZAĆ I JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Codziennosc zazwyczaj kojarzy się z pośpiechem. Nadszedł jednak moment, by nieco zwolnić. Urlop zimą to najlepszy czas, aby wprowadzić zmiany w styl wypoczyniania. W przypadku slow travel przygotowania ograniczają się do spakowania najpotrzebniejszych rzeczy i wybrania kierunku podróży. Nie możesz również zapomnieć o wygodnej odzieży z miękkich materiałów, które zapewnią pełen komfort podczas odpoczynku i zwiedzania. Zamiast dużych resortów warto postawić na mniejsze, lokalne hotele. Spraw, by świadome, niespieszne podróżowanie stało się doświadczeniem samym w sobie.

SPRÓBUJ CZEGOŚ NOWEGO

Slow travel na ogół jest rozumiane jako świadoma podróż do celu czy niespieszne zwiedzanie danego miejsca. Nie jest to jednak idea, która powin-

na cię ograniczać do spędzania czasu w jednym miejscu. Podróżowanie w rytmie slow to całkowite przeciwieństwo z góry określonego planu wyjazdu. Slow travel przede wszystkim ma pomóc ci się zrelaksować i wypocząć, a tylko ty wiesz, jaki styl podróżowania i spędzania czasu wolnego najbardziej ci odpowiada. Nie musisz ściśle trzymać się z góry wytyczonego planu, spieszyć się i organizować każdej godziny wyprawy. Powoli odkrywaj autentyczność danych miejsc i ciesz się swoim pobytem, gdziekolwiek nie trafisz.

CZAS WOLNY NAD WODĄ – BAŁTYK

Jednym z kierunków, który szczególnie chętnie obierają Polacy, jest północ. Morze Bałtyckie urzeka swoim pięknem nie tylko latem, ale też w chłodniejsze miesiące. Zimowy pobyt nad rodzimym morzem to przede wszystkim korzyść zdrowotna



— czyste, nadmorskie powietrze jest bogate w jod, szczególnie podczas chłodniejszego okresu. Dodatkowo przebywanie blisko wody uspokaja, wycisza i pozwala odciąć się od codzienności.

DROGA NA HEL

Półwysep Helski jest ciekawym miejscem podróży nie tylko przez wzgląd na wspaniałe widoki, ale również atrakcje. Przede wszystkim warto wybrać się do rybackiego miasteczka Hel, na którego obszarze utworzono florystyczny rezerwat przyrody Helskie Wydmy. Poza sezonem spokojnie i cicho jest też na plaży i w porcie, co pozwala odpocząć od dużego miasta. Warto odwiedzić Fokarium, a także Muzeum Rybołówstwa, które znajduje się w dawnym kościele ewangelickim. W kwestii zakwaterowania też jest w czym wybierać, a hotele nierzadko mają bezpośredni dostęp do plaży, dzięki czemu już po przebudzeniu możesz podziwiać morskie fale.

WYSPA WOLIN

Na Wyspie Wolin znajdziesz lasy, wzniesienia i najwyższe w Polsce wybrzeże klifowe. W sezonie tury-

ści często odwiedzają najpopularniejsze kąpieliska, jednak po upłynięciu lata również jest tam mnóstwo ciekawych miejsc do zobaczenia. Woliński Park Narodowy z szeregiem szlaków turystycznych o różnym stopniu trudności, Jezioro Turkusowe w Wapnicy i wyspa Karsibór to zaledwie kilka miejsc, które można zwiedzić na największej polskiej wyspie i w jej okolicach. Niepowtarzalne, malownicze wybrzeże i większa ilość jodu w powietrzu zimą gwarantują idealne warunki do relaksu.

ALPEJSKI KLIMAT

Kilka dni spędzonych w górskiej chatce na odludziu przy relaksującym odgłosie polan płonących w kominku potrafi sprawić, że do codzienności powrócisz z większą niż przed wyjazdem energią. To jednak nie wszystko, co można robić w zimę w górach. Piękne pejzaże możesz podziwiać podczas jazdy na nartach, uprawiania skitouringu, a nawet wybierając się na spacer po okolicy.

UCIECZKA W BIESZCZADY

Bieszczady zimą przypominają miejsce nie z tej ziemi. Skrzące się w stońcu, zamrożone potoki

i okryte bielą lasy to tylko część niezwykle urokliwego krajobrazu. Niezapomnianych wspomnień dostarczy również wycieczka na ośnieżone Połoniny czy nad Jezioro Solińskie. Jeśli lubisz długie trasy, możesz wybrać się na szlak Bukowe Berdo i Szeroki Wierch bądź na Tarnicę i Halicz. W Bieszczadach znajdziesz też mnóstwo okazji do ćwiczenia swojej kondycji. Czekają na Ciebie wyciągi narciarskie, rakiety śnieżne, snowtubbing i skutery śnieżne. Jeśli chcesz wypocząć, wróć do czasów dzieciństwa i weź udział w kuligu z ogniskiem. Możesz również wybrać się nocą do Parku Gwiazdowego Nieba „Bieszczady” – jest to park ciemnego nieba, w którym kosmos widać niemal jak na dłoni.

AKTYWNY WYPOCZYNEK W SUDETACH

Lubisz zwiedzać nowe miejsca? W takim razie musisz wybrać się do Jaskini Niedźwiedziej w Kletnie. W tym Rezerwacie Przyrody możesz nie tylko podziwiać różne formy naciekowe, ale też przejść przez Korytarz Stalaktytowy z mostkiem i jeziorkami. Nie znasz miejscowości Złoty Stok, to właśnie tam możesz przejść się podziemną trasą turystyczną w kopalni złota i zobaczyć „Chodnik Śmierci” oraz podziemny wodospad w sztolni „Czarnej”. Warto też odwiedzić Uzdrowisko Świeradów-Zdrój, gdzie zabiegi i inhalacje z użyciem leczniczych wód mineralnych dodadzą sił witalnych. Wieża widokowa Sky Walk ze ścieżką w chmurach, kolej gondolowa i ośrodek narciarski sprawiają, że atrakcji w tym rejonie nie zabraknie.

W CENTRUM POLSKI

Podczas wypoczynku w górach nie tylko poprawia się twoja kondycja, ale też samopoczucie. Świeże powietrze dodaje energii, a wzmocnione klimatem krążenie organizmu ułatwia oczyszczanie go z toksyn. Jeśli jednak mieszkasz w centrum Polski, nie musisz przemierzać połowy kraju, by zrelaksować się w rytmie słów. Weź przerwę od codziennego, zabieganego życia i ciesz się swoim urlopem, eksplorując pobliskie tereny.

JEDZIEMY NA MAZURY

Jednym z miejsc, które warto odwiedzić na Mazurach, jest Republika Ściborska. Są tam prowadzone kursy maszerskie upoważniające do prowadzenia psiego zaprzęgu, a pod koniec stycznia zaczyna się zimowy outdoor w najlepszym wydaniu — jest nim

Biwak Zimna. Nie można również zapomnieć, że Mazury słyną z jezior, na których w zimę czeka na Ciebie lodowe żeglarstwo na bojerach. Wystarczy, że za cel obierzesz Mikołajki, Siedlisko na Wygonie, Chrościówkę lub Winnicę Majcz. Szczególnie ciekawie prezentuje się Siedlisko na Wygonie. W sezonie można wynająć rowery, postrzelać z łuku lub wybrać się na golf w wysokiej trawie, z kolei zimą zagrasz w hokeja na zamrożonym stawie i przejedziesz się kuligiem, a nawet założysz biegówki. Dużą popularnością w zimę cieszą się również narty biegowe w Starej Szkole na Wzgórzach Dylewskich. W pobliżu miejscowości Pisz znajduje się też Wioska Narciarska, na terenie której poprowadzono trasy narciarstwa biegowego. Baza noclegowa jest dość pokaźna, dlatego nie musisz się martwić o zakwaterowanie. Jeśli jednak chcesz spędzić czas nieco mniej aktywnie, wybierz się do domku Łabapa, Lipowego Domu lub sprawdź Niebo do wynajęcia. W tych miejscach dobrze poczuć się miłośnicy ognia w kominku, czytania książek i wygodnego wypoczynku z dala od tłoczego miasta. Dodatkowo w Lipowym Domu możesz odprężyć się podczas masażu Lomi Lomi Nui lub Kobido. Z kolei w pobliżu Nieba do wynajęcia znajduje się cydrownia i siedlisko Kwaśne Jabłko, gdzie można umówić się na degustację cydru.

ŁÓDŹ, KTÓREJ NIE ZNASZ

Na ogół centralne rejony Polski nie kojarzą się z wieloma atrakcjami. Wrażenie to jest mylne, ponieważ nawet w okolicach Łodzi możesz spędzić ciekawie urlop. Osoby aktywne mogą pojeździć na nartach na górze Kamieński lub w Ski Parku Malinka w Zgierzu, przypomnieć sobie jak się jeździ na tyżwach czy łowić ryby pod lodem — na przykład na Zalewie Sulejowskim. Szukasz sposobu na relaks? Gdy za oknem sypie śnieg, wybierz się do SPA w Hotelu Podklasztorze lub SPA Bylinowa w Łodzi. Po wypoczynku warto wybrać się do Teatru Wielkiego słynącego z oper i baletów lub Muzeum Sztuki. Opcji jest mnóstwo na terenie całej Polski — znajdź tę, która najbardziej Ci odpowiada i ciesz się urlopem w swoim tempie.



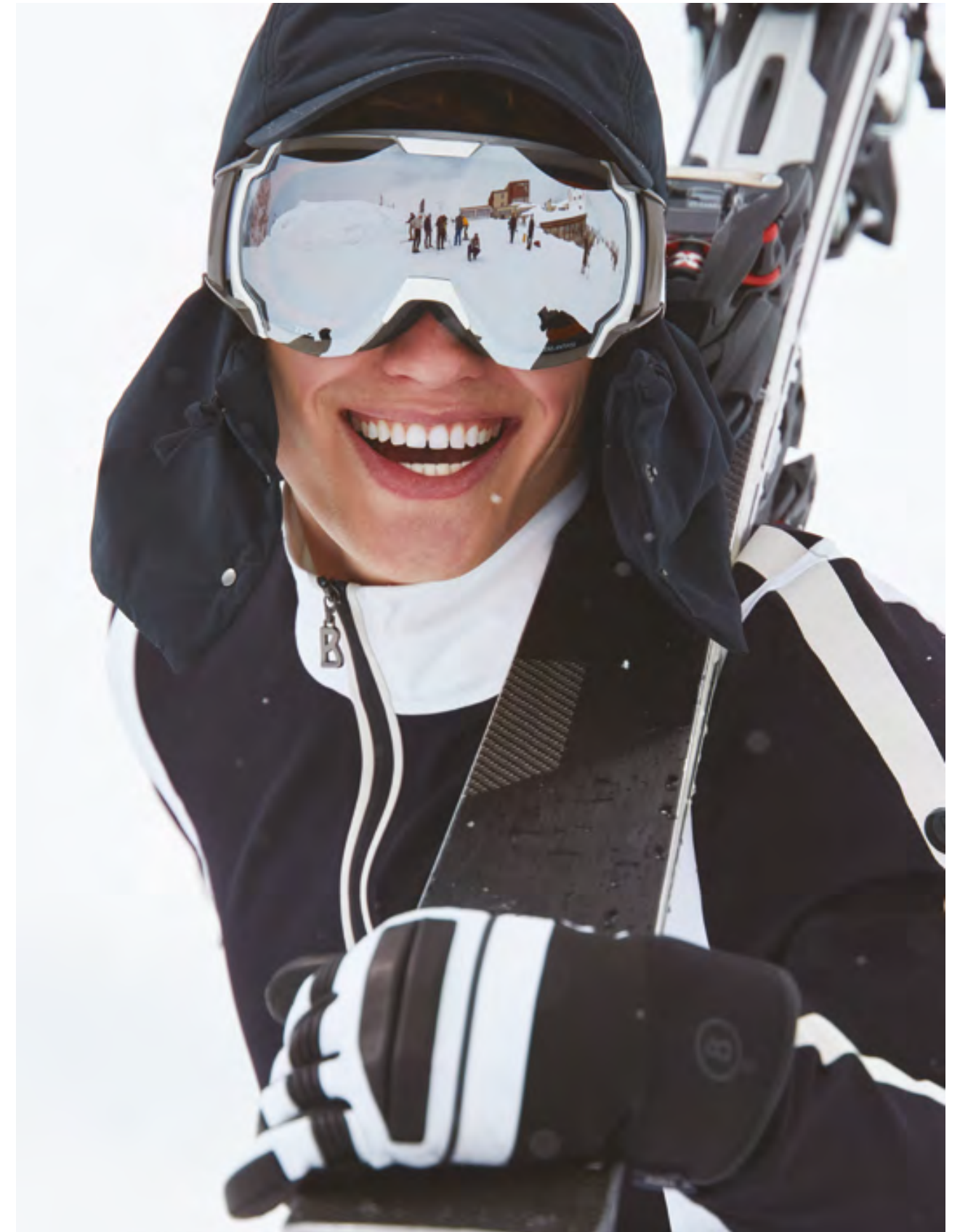
Active





Winter Spotlight









BOGNER



GOLDBERGH

LUXURY SPORTS

Ten region od zawsze przyciągał pasjonatów sportów zimowych. Tyrol stał się synonimem narciarskiego raj. Nie bez powodu. Niepowtarzalny klimat, urzekające widoki połączone z nieco surową scenérią lodowców. Do tego komfortowe ośrodki narciarskie i doskonała kuchnia. Odkryj, w jakim rytmie bije serce Alp i zaplanuj idealny urlop.

Tyrol. Narty w sercu Alp

UROKI JAZDY NA LODOWCU

Każdy narciarz powinien poczuć przyjemność jazdy na wysokości ponad 3000 m n.p.m. Na terenie Tyrolu znajduje się aż pięć lodowców: Hintertux, Kaunertal, Pitztal, Sölden i Stubai. Położone na nich ośrodki narciarskie słyną ze świetnych warunków, nowoczesnej infrastruktury, gwarantują śnieg i świetnie przygotowane trasy od jesieni aż do późnej wiosny. Lodowiec Stubai ma opinię jednej z najbardziej przyjaznych rodzinom z dziećmi stacji narciarskich w całych Alpach. Przemierzając świeżo wyratrakowane trasy, usytuowane w pobliżu malowniczych zakątków, doświadczysz prawdziwej bliskości natury. To unikatowe doświadczenie. Ponadto niektóre ośrodki narciarskie, m.in. w Fieberbrunn, umożliwiają poranne zjazdy na nartach, które pozwolą ci naładować się pozytywną energią na cały dzień już od świtu.

SMAKI AUSTRII

Tradycyjna tyrolska kuchnia przyciąga daniami takimi jak puszysty omlet Kaiserschmarrn, knedle z alpejskim serem, czyli Kaspressknödel, klasyczny zapiekany Gröstl czy sycące szpecle Käsespätzle. Idealnym miejscem do kulinarnych odkryć jest Adlerlounge w ośrodku Großglockner we Wschodnim Tyrolu. Regionalne dania smakują najlepiej w otoczeniu niezwykłych gór i tras narciarskich. Podobnie jest z kawą. Café 3.440 na lodowcu Pitztaler Gletscher to najwyższej położona kawiarnia w Austrii. Zapadające w pamięć wyjątkowe widoki zdecydowanie wpłyną na doznania związane ze smakowaniem tego napoju.

POCZUJ PRZYPŁYW ADRENALINY

W regionie narciarskim Kitzbühel-Kirchberg na amatorów silnych wrażeń czeka najwyższej położona



DALE OF NORWAY

Made in Norway since 1879



w Europie kolej linowa zbudowana w technologii bezwspornikowej. Wagoniki suną na wysokości aż 400 metrów nad ziemią po trzech 2,5-kilometrych linach. Odczuwane emocje potęguje przezroczysta podłoga, która pozwala w pełni odczuć, w jakiej przestrzeni znajdują się użytkownicy kolejki. Doświadcz wysokości i podziwiał potęgę natury z zupełnie innej perspektywy. Z kolei w kultowym ośrodku Sölden masz możliwość zmierzenia się z ponad 15-kilometryką trasą narciarską. Rozpoczyna się na lodowcu Rettenbach, a jej zakończenie zlokalizowane jest na stacji kolejki Gaislachkogelbahn. Na trasie różnica przewyższeń sięga aż 1970 metrów!

Z ISCHGL DO SZWAJCARSKIEGO SAMNAUN

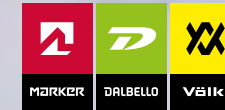
Jeden skipass daje ci dostęp do 238 kilometrów tras skupionych w ośrodku Silvretta Skiarena. Niegdyś trasę narciarską przez granicę pokonywali przemytnicy, teraz to doskonały (i w pełni legalny!) sposób na szybki wypad do Szwajcarii.

Tyrol to przede wszystkim ogrom możliwości. Jest regionem oferującym zimowe aktywności zarówno dla rodzin, jak i dla pasjonatów ekstremalnych zjazdów narciarskich. Kolejna dawka inspiracji czeka na stronie www.tyrol.pl.





KASK



Radość z jazdy jest warta
każdego podejścia

WWW.VOLKL.PL



In Unity With Technology





PeakPerformance®






Haglöfs




DYNAFIT

Skitouring to forma aktywności, która łączy górską turystykę zimową z narciarstwem. Dzięki niemu możesz eksplorować i zdobywać szczyty – wystarczy odpowiedni sprzęt przystosowany do podchodzenia. W tym przypadku są to buty i specjalistyczne narty z fokami wyposażone w wiązania z ruchomą piętą. Niebywały komfort podejścia, szybkość, satysfakcja i przyjemność – właśnie dlatego skitouring staje się w Polsce coraz bardziej popularny.

Dokąd na skitouring?

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ – GARŚĆ PORAD

Kiedy wybierasz się w góry, skitouring to jedna z najlepszych form spędzania czasu wolnego. Znając już wszystkie wytyczone ścieżki, to właśnie dzięki tego typu zwiedzaniu możesz odkryć i zobaczyć więcej. Przede wszystkim zadbaj o kondycję. Będąc w dobrej formie, możesz szybciej przemierzać wyznaczoną trasę i skupić się na otoczeniu i podziwianiu natury. Podczas zjazdu musisz też panować nad prędkością i kontrolować narty, dlatego ważne jest bardzo dobre opanowanie narciarstwa alpejskiego. Podstawą jest też odpowiedni strój zapewniający komfort termiczny oraz dobranie sprzętu do wagi, wzrostu i umiejętności. Skitouring różni się od zjazdów po przygotowanej nartostradzie, jednak to właśnie dzięki niemu

możesz przeżyć wspaniałą przygodę w otoczeniu natury – jedynym warunkiem jest to, by dobrze radzić sobie w jeździe na nartach.

POZIOMY TRUDNOŚCI ZJAZDU

Najłatwiejszy do pokonania jest łagodny zjazd po bezpiecznym terenie. Średniozaawansowany poziom jest dla osób, które bardzo dobrze opanowały jazdę na nartach — zjazd taki jest trudniejszy technicznie i może mieć miejsce na wąskiej ścieżce lub w lesie. Poziom trudny to zazwyczaj gratka dla ekspertów. Pod uwagę przy planowaniu stopnia trudności trasy bierze się czas i trudność zjazdu oraz podejścia, w tym kąt nachylenia terenu oraz zagrożenie lawinowe. Dzięki temu oraz doświadczeniu osób organizujących wyprawę można w pełni



zatracić się w pięknych widokach i przyjemności z obcowania z naturą, nie zapominając o zapewnieniu sobie bezpieczeństwa.

POLSKA – CO NA POCZĄTEK?

Jeśli po raz pierwszy próbujesz skitouringu, dobrym pomysłem będzie wzięcie udziału w szkoleniu dla początkujących. W ten sposób dowiesz się więcej o samej aktywności i przygotujesz się na podejście oraz zjazd. Jednym z miejsc, które oferuje tego typu kursy, jest Skitour School u podnóża Kasprowego Wierchu. Wędrówki narciarskie możesz jednak praktykować nie tylko w tym miejscu. Jeśli wiesz już co nieco o skitourze, wybierz się na Małe Pieniny – to pasmo jest łagodne i pokryte polanami, dlatego wejście pod szczyt Durbaszki i zjazd w kierunku Palenicy nie powinien sprawiać kłopotów. Jeśli szukasz prostych tras, możesz też wybrać się w Beskidy. Dzięki dużej sieci szlaków nie trudno o orientację w terenie, dlatego ten rejon jest szczególnie polecany dla początkujących. Otwarte dla narciarzy są również trzy szlaki w Babogórskim Parku Narodowym. Równie malowniczo przedstawia się rejon Hali Gąsienicowej w Tatrach. Możesz się na nią dostać szlakiem z Kuźnic. Wiele łatwych tras znajduje się również w Dolinie Chochołowskiej. Dobrym miejscem do pierwszych skitourowych wypadów jest też malowniczo położone schronisko Samotnia nad Małym Stawem bądź dolna stacja wyciągu na Szrenicę w Szklarskiej Porębie.

W JAKIE TRUDNIEJSZE TRASY WYBRAĆ SIĘ W POLSCE?

Bardziej zaawansowani narciarze mogą szukać wrażeń na łagodnym, długim grzbiecie prowadzącym do Hali pod Śnieżnikiem – stamtąd droga na szczyt góry jest dość krótka. Warto też odwiedzić Połoninę Wetlińską lub Caryńską w Bieszczadach. W tym rejonie znajduje się stosunkowo dużo atrakcji. Trudniejsze trasy, wymagające większej ilości czasu i siły, to Tarnica i Halicz, a także Małe Jasto. Na Bieszczadach jednak nie koniec. Jedną z klasycznych skitourowych tras od lat pozostaje przejście Czerwonymi Wierchami. Przed wyprawą trzeba jednak pamiętać, że szczyty Tatr Zachodnich są bardzo wymagające, a podczas skitouringu w tych rejonach istnieje ryzyko lawinowe. Przed poszukiwaniem prawdziwych wyzwań niezbędna jest też

odpowiednia wiedza na temat skitouringu i dobre umiejętności narciarskie. Dlatego też na szlak warto wybierać się z osobami doświadczonymi, które zadbać o bezpieczeństwo na znanym sobie terenie.

EUROPA – GDZIE WARTO WYJECHAĆ?

Po intensywnym treningu w polskich górach nadchodzi czas na międzynarodowe atrakcje. Jeśli południową część Polski udało ci się poznać wzdłuż i wszerz, Europa stoi przed tobą otworem – wystarczą dobre umiejętności poruszania się w terenie wysokogórskim. Jeśli chodzi o najbliższych sąsiadów Polski, warto wybrać się na Ukrainę, gdzie czeka Czarnohora i Świdrowiec. W okresie świątecznym w okolicy z pewnością będzie czekać na ciebie wiele jarmarków, koncertów i festiwali. Nieco dalej, bo w Austrii, znajdują się Alpy Sztubajskie i Trawers Silvretty. Znajdziesz tam sporo trzyściężników i duży przekrój wariantów trasy do wyboru. Uzupełnieniem urlopu za granicą będzie jazda snowkitem lub lot paralotnią.

Sporo opcji oferują również Włochy i Szwajcaria – jednymi z nich są okrażenie Masywu Ortleru czy wybranie się na Włoską Wysoką Drogę. Dobra kondycja i aklimatyzacja to wymogi konieczne, kiedy chcesz tam jechać. Pomiędzy oboma punktami na mapie znajduje się Mediolan – zimą jest on znacznie mniej zatłoczony, co pozwala na niespieszne zwiedzanie miasta i jego największych atrakcji.

Jeśli chcesz wyjechać i zwiedzać góry na nartach, możesz też wybrać się do Grecji, Rumunii, a nawet Norwegii czy Islandii. Kraje nordyckie znane są z przywiązania do natury i srogich zim, dlatego właśnie skitouring w tych rejonach stanowi nie lada gratkę dla pasjonatów sportów zimowych. Twoją uwagę powinny przykuć tereny wokół Tromsø w Norwegii, ośrodek narciarski Levi w Kittilä w Finlandii i Hlíðarfjall blisko Akureyri w Islandii. Tej zimy odważ się na więcej i jeśli warunki na to pozwolą, zacznij swoją przygodę ze skitouringiem.



SKITOUR SCHOOL
BY skitourowe
zakopane

**SZKOLENIA SKITUROWE
KURSY LAWINOWE
OBOZY ZAGRANICZNE
KURS TURYSTYKI ZIMOWEJ**

WWW.SKITOURSCHOOL.PL

PARTNER
SZKOŁY

S'portofino



PERFECT
MOMENT



Never Stop Glowing











NEWLAND
SPORT AND LIFESTYLE



toni sailer



Połączenie umiejętności freeride'owych i wspinaczkowych, a także zamykanie do gór stanowi wyjątkową mieszankę, która pozwala na realizację najbardziej wymagających wypraw. Jędrzej Baranowski przygodę z narciarstwem zaczął w wieku 5 lat w klubie narciarskim MKS Śmig Zakopane. Wcześniej startował w zawodach i stawiał sobie kolejne ambitne cele. Opowiedział nam o rozwoju swojej pasji, zdobyciu jednej z najpiękniejszych gór na świecie i źródłach motywacji do podejmowania ekstremalnych wyzwań.

Freeride i wspinaczka w wydaniu ekstremalnym

Bardzo wcześnie zacząłeś swoją przygodę z narciarstwem — w wieku 5 lat. Po 10 latach uprawiania tej aktywności skupiłeś się na freeridzie i wspinaczce. Co sprawiło, że uznałeś, że to właśnie w tym kierunku chcesz się rozwijać?

Myślę, że od zawsze byłem zainteresowany tym kierunkiem. Pamiętam, że jeszcze jako dziecko chodziłem po górach pod opieką znajomego, który był przewodnikiem. To mnie inspirowało. Mieszkam w Tatrach, pochodzę stamtąd i góry zawsze były blisko mnie. Trudno wskazać jeden decydujący czynnik, który sprawił, że stało się to moją pasją. Jeździć na nartach zacząłem bardzo wcześnie, startowałem w zawodach, a w wieku 15 lat skupiłem się na wspinaczce. Nadal uprawiałem narciarstwo, ale nie wchodziłem już na ścieżkę zawodową. Ścianka znajduje się niedaleko mojego domu,

miałem więc wiele okazji do treningów. Przez kilka lat brałem udział w zawodach wspinaczkowych, później także freeride'owych.

Masz na swoim koncie sporo sukcesów. Jednym z flagowych osiągnięć jest zdobycie szczytu i zjazd na nartach z Laila Peak z Andrzejem Bargielem. Czy możesz opowiedzieć więcej o tej wyprawie?

To była prawdziwa przygoda. Planowaliśmy tę wyprawę już rok wcześniej, niestety nie udało się to z powodu pandemii i innych czynników. Byłem jednak już przygotowany. Jeśli chodzi o wysokość, to był mój rekord życiowy, podobnie dla dwóch pozostałych uczestników wyjazdu, którzy nam towarzyszyli. Pułap do 6000 m n.p.m. nie jest dużym wyzwaniem adaptacyjnym dla ciała, większa



wysokość, na której znajduje się szczyt Laila Peak stanowi już sporą trudność. To też było elementem przygody, sprawdzenie, jak na takich wysokościach zachowuje się organizm. Było dużo zaskoczeń, szczególnie względem wizji wyprawy, którą miałem w głowie. Myślałem, że uda się więcej pojeździć na nartach, jednak przeważało chodzenie, co też miało swój urok. Odpowiedzialność też była bardzo duża, współpracowaliśmy z lokalnymi przewodnikami, którzy nie mają dostępu do profesjonalnego sprzętu, więc musieliśmy zadbać, żeby trasa była bezpieczna dla wszystkich. Koordynacja przy dużej grupie nie jest łatwa. Sam zjazd ze szczytu jest wspinałym momentem. Z pierwszego punktu, który był celem wyprawy, czyli Yawash Sar II, nie udało mi się zjechać. Biorąc pod uwagę sytuację i wymagające warunki, uznałem, że będzie to lepsze rozwiązanie, żeby Andrzej Bargiel dokończył wejście sam. Mogłem obserwować zjazd z boku i być supportem. Udało się to natomiast podczas wejścia na Laila Peak, wszystko poszło zgodnie z planem, warunki dopisały. Warto też zaznaczyć, że nie tylko samo wejście, ale cała wyprawa była pełna zaskoczeń i ciekawych doświadczeń, które odbierałem bardzo pozytywnie. Podróż Karakorum Highway wiązała się z lawinami błotnymi, wodospadami na trasie, wyboistą i wąską drogą. Poznaliśmy świetnych ludzi, dwóch narciarzy z pobliskiej wioski stwierdziło, że idzie z nami, po drodze szkoliliśmy ich z jazdy na nartach, graliśmy z nimi w piłkę. Znajdowaliśmy się na poziomie 4000 m n.p.m., więc taki mecz jest dość zabawny, ponieważ nie można zbyt szybko się poruszać. Można by wiele jeszcze wymieniać, dlatego nie tylko wejście, ale cała podróż była niezapomnianą przygodą.

Zdobywaliście szczyt w stylu alpejskim. Na czym polega takie podejście?

Styl alpejski wyróżnia się tym, że szczyt zdobywa się podczas jednego podejścia. Nie rozbija się namiotów na trasie, jak w przypadku ośmiotysięczników, gdzie droga przebiega od bazy do bazy, a dopiero na końcu następuje atak szczytowy. Ogranicza to ilość ciężkiego sprzętu biwakowego i zwiększa szybkość grupy. W przypadku Laila Peak warunki były na tyle dobre, że nie musieliśmy się nawet wiązać liną, korzystaliśmy z niej jedynie w momencie zjazdu, gdzie stanowiła formę ase-

kuracji w trudniejszych momentach terenu. Natomiast ze względu na oblodzenie, pozostawiliśmy narty 200 m niżej, zdobyliśmy szczyt i dopiero po zejściu zaczęliśmy zjeżdżać.

Droga na szczyt czy zjazd na nartach — co daje Ci najwięcej satysfakcji?

Wejście na szczyt to ciężka praca, zdobywanie kolejnych metrów wiąże się z bardzo dużym wysiłkiem, wymaga dobrego nastawienia psychicznego. Ma swój urok, niesie za sobą pewne emocje, ale nie należy do najprzyjemniejszych czynności — na pewno nie takich, które chciałbym robić w kółko. Dlatego największą przyjemnością jest zjazd na nartach, szczególnie jeśli warunki dopiszą.

Stawiasz sobie wyzwania, także pokonując wymagające linie wspinaczkowe. Droga Hasse-Brandler na północnej ścianie Dolomitów, Filar Kantabryjski i tatrzańska linia Kamikadze to niektóre z nich. Jak wygląda Twój proces przygotowania? Jakie czynniki są najważniejsze, żeby wspinaczka zakończyła się sukcesem?

To jest złożony proces. Wspinaczka należy do bardzo wymagających sportów. Jeśli chcesz do tego podchodzić profesjonalnie, wspinać się na wysokim poziomie, konieczny jest regularny, systematyczny trening. U mnie zdarzają się zarówno lepsze sezony, jak i gorsze, ale dużym plusem jest fakt, że zacząłem bardzo wcześnie zajmować się wspinaczką. Myślę, że ta podstawa, którą wypracowałem, ułatwia mi wracanie do odpowiedniego poziomu wykonywania tej aktywności. Na bieżąco staram się utrzymywać formę, zależnie od możliwości czasowych i priorytetów. Wcześniej, przygotowując się do wymagających linii wspinaczkowych, ćwiczyłem zgodnie z ustalonym planem treningowym. Wspinam się przede wszystkim dlatego, że lubię i sprawia mi to przyjemność.

Co Cię motywuje do podejmowania i realizacji ekstremalnych celów? Wygrywa ciekawość świata, potrzeba adrenaliny czy może coś innego?

Przede wszystkim mam poczucie, że mogę to robić. Wcześniej pasja kietkowała, na tym poziomie mam możliwość realizacji celów. Myślę, że ważna

jest również ciekawość. Od zawsze mój styl życia był związany z wyjazdami. Wspinaczka, narty i obecna praca w charakterze przewodnika sprawiają, że wciąż jestem w podróży. Poznaję ciekawych ludzi, odwiedzam wiele miejsc. To mnie inspiruje.

Każdej pasji towarzyszą zarówno piękne momenty, jak i trudne chwile. Co było do tej pory dla Ciebie najtrudniejszą barierą do pokonania?

Sporty takie jak wspinaczka czy narciarstwo wiążą się z sytuacjami, w których trzeba konsekwentnie dążyć do celu. Trudnych momentów było wiele, ale kluczowa jest determinacja. Zawsze mam też z tyłu głowy temat bezpieczeństwa. Na szczęście do tej pory udało mi się z każdych zawodów czy wyprawy wrócić cało. Wątpliwości, chwile wahania na przykład na ścianie mogą być niebezpieczne, dlatego tak ważna jest konsekwencja działania. Dodatkowo stawiam sobie realistyczne cele, co do których mam przekonanie, że są możliwe do realizacji. Takie podejście uczy dyscypliny, przekłada się na podejście do życia.

Dla przeciwwagi — czy masz jakiś moment, który szczególnie zapisał się w Twojej pamięci, jako chwila spełnienia, radości, wyjątkowej satysfakcji z tego, co robisz?

Chwil radości z pewnością było wiele. Pierwsze, co mi przychodzi na myśl to moment na zawodach freeride'owych we Francji, kiedy zdobyłem czwarte miejsce. Poczutem, że to jest to, co mogę i chcę robić. Przekonałem się, że mogę dojść do wysokiego poziomu w tej dyscyplinie. Na pewno też ważnym wydarzeniem było wejście na szczyt Laila Peak, chociaż wtedy radość i satysfakcja mieszały się ze zmęczeniem i pełnym skupieniem, ponieważ czekał mnie za chwilę zjazd na nartach.

Jakie są Twoje najbliższe plany i cele?

Przede mną końcowy egzamin, żeby zostać pełnoprawnym przewodnikiem alpejskim i to jest moim priorytetem. Później... zobaczymy. Myślę, że pojawi się wyjazd wspinaczkowy, sezon zimowy to też moment na nowe wyzwania. Na pewno będą to ciekawe wyprawy.



JĘDRZEJ BARANOWSKI

Od najmłodszych lat związany z narciarstwem. Ambasador marki Salomon. Zawodnik w Freeride World Qualifier. Uczestnik wyprawy KARAKORAM SKI EXPEDITION, zdobył szczyt Laila Peak i zjechał z niego na nartach. Zafascynowany wspinaczką, pokonał najbardziej wymagające linie wspinaczkowe, m.in. drogę Hasse-Brandler, tatrzańskie Kamikadze i Filar Kantabryjski.



poc






ARC'TERYX




MAMMUT



DOLOMITE
1897

Sportowa pasja pozwala osiągnąć to, co do tej pory wydawało się być poza zasięgiem. Roman Ficek — ultramaratończyk, ambasador marki HOKA One One ma na swoim koncie wiele rekordów. Stwierdzenie, że są imponujące, wydaje się eufemizmem, ponieważ biegacz stawia sobie wyjątkowo ambitne cele i za każdym razem testuje swoją formę w ekstremalnych warunkach. Rozmawiamy z nim o przekraczaniu własnych granic, źródłach motywacji i kolejnych wyzwaniach, które planuje podjąć.

W bieganiu niemożliwe nie istnieje

Udało Ci się wbiec na Rysy 9 razy w ciągu doby, ustanowiłeś nowy rekord trasy Głównego Szlaku Beskidzkiego, zdobyłeś złoto w biegu Dolomite Extreme Trail, pobiłeś zimowy rekord w zdobywaniu Korony Gór Polski, a to tylko część Twoich osiągnięć. Co Cię motywuje do podejmowania kolejnych wyzwań?

Chcę zostać jednym z najlepszych biegaczy górskich na świecie, to moje marzenie i cel, do którego dążę. Dobre wyniki, wygrywanie zawodów — te elementy pozwolą mi go osiągnąć. Można powiedzieć, że moją wizytówką są bardzo długie i niezwykle trudne trasy. Uważam, że to właśnie droga do grona najlepszych. Przede wszystkim jednak kieruje mną ciekawość świata, napędza mnie chęć zdobywania nowych szczytów. Z jednej strony mogę sprawdzić, czy jestem zdolny do osiągnięcia danego celu, czy mi się uda. Z drugiej interesuje mnie

samo doświadczenie drogi, gór, widoku ze szczytu. Dodatkowo każde osiągnięcie zwiększa motywację do sięgania po kolejne wyzwania. Lubię wygrywać, jeśli czegoś się podejmuję, to zależy mi na tym, żeby zrobić to dobrze. Biegając, czuję się wolny, obecnie łączę pracę z pasją i to jest coś, co chcę robić w życiu. Wiem, ile włożyłem wysiłku, żeby być w momencie, w którym jestem teraz, dlatego trzeba to pielęgnować. Pasja pozwala mi wstawać na treningi sześć razy w tygodniu z dużą chęcią i energią.

Wróćmy do początków. Jak zaczęła się Twoja pasja związana z bieganiem?

Biegam od ponad 8 lat. Moja przygoda ze sportem zaczęła się dość późno, miałem 24 lata. Zawsze chciałem znaleźć swoją pasję. Bliskie jest mi stwierdzenie, że to, o czym myślisz, do czego



dażysz, stopniowo się urzeczywistnia. Obserwowałem osoby, które miały inspirujące zainteresowania, osiągnięcia, potrafiły w pełni oddać się uprawianiu sportu. W moim przypadku przełomowym momentem było wejście na Babią Górę ze znajomymi. To wtedy zakiełkowało to poczucie, że chciałbym zdobywać góry i szybko wdrożyłem plan w życie. Do docierania na szczyty potrzebna jest dobra kondycja, dlatego od razu zacząłem ćwiczyć. Treningi były dość różnorodne, a z czasem zauważyłem, że aktywność fizyczna przychodzi mi z łatwością. Stopniowo zaczęło dominować bieganie, bardziej skupiałem się na profesjonalnym wyposażeniu, kupiłem buty biegowe. Z pomysłu o zdobywaniu szczytów w formie wspinaczki urealniła się pasja, którą rozwijam do dziś. Stwierdziłem, że będę zdobywał góry, biegając. Chciałem robić coś innego, niekonwencjonalnego i to właśnie długodystansowe trasy biegowe i jednoczesna eksploracja pasm górskich były aktywnościami, które mnie zainspirowały. Ta pasja rozwijała się na tyle dynamicznie, że spotykamy się w punkcie, w którym jestem teraz.

Zacząłeś od pomysłu i inspiracji, doszedłeś do etapu profesjonalisty. Jak teraz wyglądają Twoje treningi, a jak wyglądały, kiedy zaczynałeś?

Zmieniło się bardzo dużo, ale mogę powiedzieć, że ten rozwój cały czas trwa. Całkiem niedawno znalazłem swój notes z pierwszego roku treningów, gdzie zapisywałem plany treningowe, liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia. Z perspektywy czasu wydaje się to dość zabawne, zwłaszcza biorąc pod uwagę, jak bardzo ustrukturyzowane i skrupulatnie przeanalizowane, na przykład pod kątem tętna czy stopnia nachylenia terenu, są obecne treningi. Na początku przede wszystkim szukałem informacji w internecie, podpatrywałem innych sportowców, próbowałem ich naśladować, na tej podstawie planować liczbę powtórzeń, trasy czy odpoczynki. Z roku na rok modyfikowałem te treningi, stawały się częstsze, wydłużałem trasy, było w nich coraz więcej biegania. W międzyczasie powiększałem swoją wiedzę dotyczącą sprzętu, regeneracji i diety, bo to kluczowe elementy, które wpływają na wyniki. Uczyłem się też gór, teraz doskonale znam ich geografię, początkowo nie miałem takich informacji. Dlatego mogę powiedzieć, że uprawiam sport,

pasjonuje mnie bieganie, ale poza samą aktywnością dowiedziałem się wiele o swoim ciele, biologii, geografii, dietetyce i nie tylko. Żeby być lepszym, trzeba cały czas się uczyć, więc paradoksalnie poza treningami bardzo często miałem w rękach książki z różnorodnych dziedzin. Każdy poznany aspekt procentuje przy bieganiu. Rozwijam się też mentalnie, znajduję motywację. Porównując pierwsze i obecne treningi, widzę, jak bardzo zmienił się mój ruch, dynamika, oddech, kroki. Nie trzeba sięgać do samych początków, nawet na przestrzeni ostatnich trzech lat to jest przepaść i olbrzymia zmiana.

Osiąganie takich rezultatów i przede wszystkim wymagania stawiane przez wielogodzinny bieg wymagają żelaznej dyscypliny. Co jest dla Ciebie najtrudniejsze podczas długich tras?

Myszę, że największym wyzwaniem na tego typu trasach jest pogoda. Zmaganie się z opadami, burzami, zwłaszcza w wysokich górach, błotem na trasie stanowi sporą trudność. Ze względu na to, że nie jest to bieganie po tartanie czy ulicy, trzeba mieć niezbędne wyposażenie przy sobie i zmierzyć się ze zmiennością warunków pogodowych. Kolejnym aspektem, który należy brać pod uwagę, są kontuzje. Warto mieć na uwadze, że te elementy, mniejsze lub większe, się pojawiają. Czasem trzeba zacisnąć zęby i po prostu dalej biec, mimo odczuwanego bólu. W tej dyscyplinie trzeba się zmierzyć nie tylko z kilometrami, pogodą, ale czasem wręcz z cierpieniem. Zmęczenie też potrafi dawać w kość, ale rozwiązuje to kilka godzin regeneracji, odpoczynek, dobre jedzenie i można biec dalej. Mentalnie trzeba się przygotować w domu, ja lubię przygodę, eksplorację, więc z tym w ogóle nie mam problemu.

Poza treningiem ciała bardzo ważny jest też wspomniany aspekt psychiki. Jak przygotowujesz się w tej sferze? Co pomaga Ci radzić sobie w trudnych momentach i biec dalej?

Przed wszystkim czytam dużo książek poruszających tematykę motywacji, psychologii. Mam też jasno określony cel. Postanowiłem, że będę ultramaratończykiem, będę biegaczem, więc wiem, na co się piszę. Zaczynając trasę, mam świadomość, że będzie trudno, wyczerpująco, czasami niebez-

piecznie, ale jednocześnie jest to przygoda. Motywuje mnie też dążenie do coraz lepszego wyniku, więc zawsze idę tą drogą.

Ultramaratony — aktywność dla każdego czy tylko dla niektórych z wyjątkowymi predyspozycjami. Jak to wygląda Twoim zdaniem?

Na pewno trzeba się przygotować fizycznie do takich wypraw. Przygotowanie to kilka lat, żeby wystartować na przykład na Łuku Karpat. Wiadomo, można spróbować po roku, ale tutaj właściwie trzeba się od razu liczyć z kontuzją. Czy bieganie długodystansowe jest dla każdego? Myszę, że tak. Może nie każdy jest w stanie pobić rekord, biegać bez supportu czy poruszać się po dzikich terenach, ale można dostosować wyprawę do swoich możliwości. Dla danej osoby może być osiągalne przebiegnięcie 100 km, dla innej 300 km, a dla jeszcze

innej 1000 km. To kwestia odpowiedniego treningu. Nie każdy jest stworzony do bicia rekordów, jednak można ustalić „swoją Mount Everest”, osiągnąć go swoim tempem i przeżyć swoją przygodę.

Wspomniałeś o bieganiu bez wsparcia. To dodatkowe utrudnienie, forma podniesienia poprzeczki. Właśnie w taki sposób podchodzisz do swoich wyzwań. Co Cię motywuje do tego, żeby jeszcze podnosić poziom trudności trasy?

Z mojej perspektywy bieganie ze wsparciem jest łatwiejsze i bezpieczniejsze, z kolei bieganie bez wsparcia jest bardzo trudne, ale jednocześnie daje możliwość odczucia przebywania w górach, pełnego skupienia, obcowania z naturą. W przypadku biegania bez supportu trzeba się bardzo dobrze przygotować i starannie zaplanować wyprawę. Lubię podnosić sobie poprzeczkę, wiem, że



wbiegając w ten sposób, trudniej jest pobić rekord, niewielki odsetek rekordzistów decyduje się właśnie na taką formę. W obecnych czasach ciężko jest cokolwiek zaskoczyć, dlatego warto robić konkretne rzeczy, realizować nietypowe projekty.

Czy jest coś, co chciałbyś usłyszeć od doświadczonych biegaczy na początku swojej drogi? Co sam byś powiedział osobie, która dopiero zaczyna przygodę z ultramaratonami?

Dobrze jest mieć osobę, która ma już pewne doświadczenie i odezwać się do niej lub skontaktować z trenerem. Tak, żeby na starcie ktoś doradził, jak biegać, jakie buty kupić, jak je dobrać. W moim przypadku wszystko było nowe, nie znałem osób ze środowiska biegaczy. Przez to zdarzało mi się kupować na przykład za małe buty biegowe czy na rower. Szukałem metodą prób i błędów, więc dłużej pracowałem na lepszy wynik, bo ma to duże znaczenie. Teraz jestem na takim poziomie, że nie jest mi to potrzebne, ale na starcie takie informacje znacznie ułatwiłyby mi rozwój. Przede wszystkim zaczynając przygodę z bieganiem, warto pamiętać, żeby zaczynać od małych kilometrów. Pomału, bez interwałów, mocnych treningów, żeby ciało się przygotowało do tak potężnego wysiłku. To wymaga czasu, żeby mięśnie i stawy się wzmocniły, szczególnie jeśli wcześniej nie uprawiało się sportu. Warto też się doskonalić i poszerzać wiedzę, przeczytać na przykład ciekawą książkę o diecie czy treningach, bo im więcej wiedzy masz, tym lepiej, zdrowiej i szybciej biegasz.

Jakie są Twoje dalsze plany i cele na najbliższy czas?

Jednym z najbliższych i najważniejszych celów jest start na trasie UTMB koło Mont Blanc, to będzie 170 kilometrów z ponad 10 tysiącami metrów przewyższenia. Chciałbym zmierzyć się ze szlakiem GR20 na Korsyce, który jest uznawany za jeden z najtrudniejszych szlaków w Europie. Tutaj długość to 180 kilometrów i łączna różnica poziomów to około 10 tysięcy metrów. Moim celem jest rekord, zejście poniżej 31 godzin. Myślę też o zawodach w Szwajcarii lub innym kraju alpejskim, choć biorę pod uwagę także Norwegię. Dużo zależy od tego, jak będą wyglądały pierwsze dwa starty. Za rok, je-

żeli się uda, planuję przebiec Skandynawię z północy na południe, 3500 km startując z Nordkapp'u. To duża wyprawa, nie ukrywam, że stęskniłem się za takimi wyzwaniami.



ROMAN FICEK

Ultramaratończyk, ambasador marki HOKA One One, rekordzista Głównego Szlaku Beskidzkiego. Jako pierwszy na świecie przebiegł cały łuk Karpat. Wbiegł na 55 tatrzańskich dwutysięczników, zdobył Rysy 9 razy w ciągu doby, pobił zimowy rekord Korony Gór Polski.



HOKA



Luxury and Relaxation

Poland - Szczawnica - heart of the Pieniny Mountains



www.mparkhotel.pl





no

The Perfect Trial









P.E
NATION

Zanim wejdiesz pierwszy raz na matę, z pewnością zastanawiasz się, czy to dla ciebie. Joga to jednak nie tylko praktyka fizyczna, ale też szansa na taki samorozwój, jaki najbardziej ci odpowiada. O tym, jak joga wzbogaca życie, jakie mity wokół niej krążą i o zaprzyjaźnieniu się ze swoim ciałem rozmawiamy z Basią Tworek.

Joga to sposób na życie

Częstym mitem jest, że joga jest praktykowana w odniesieniu do religii i wschodu. Czy uważasz, że można się doszukiwać w jogie związku z religią?

Powiedziałabym, że joga to bardziej filozofia, niż religia, choć kulturowo jest zakorzeniona oczywiście w tradycji hinduistycznej. Jogę zalicza się do jednego z sześciu ortodoksyjnych systemów filozofii indyjskiej. Ujęłabym to tak, że jako filozofia joga poszukuje przede wszystkim odpowiedzi na pytanie: jak dobrze żyć. Jeden z wielkich współczesnych nauczycieli T.K.V. Desikachar, zaproponował definicję jogi jako: wprowadzanie w życie trwałych zmian na lepsze. Bardzo lubię ten jego opis, bo jest pojemny. Każdy uczeń przychodzi przecież na jogę po coś innego, czego w danej chwili potrzebuje: kogoś bolą plecy, ktoś szuka lekarstwa na stres, a jeszcze ktoś szuka siebie. Być może w miarę praktyki część osób odkryje, jak bardzo ich emocje

łączą się z ciałem, być może zwróci się w stronę duchowości. Ale joga nie sugeruje, jaka to ma być duchowość. Ja sama mam uczniów wyznających różne religie, agnostyków, ateistów i nie wydaje mi się, żeby joga kiedykolwiek stanęła w konflikcie z czyjąś religijnością lub jej brakiem.

Czyli można jogę traktować po prostu jako duchowe przeżycie, które nas wzbogaca?

Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Współcześnie można wybrać różne style jogi. Jedne bardziej skupione na duchowości, medytacyjne... A inne bardzo fizyczne: rozwijające tężyżnę, sprawność i elastyczność. Każdy może sobie znaleźć taki styl jogi i takiego nauczyciela, jaki będzie mu odpowiadał. I to moim zdaniem jest zupełnie okej, bo każdy różni się od siebie, jest na różnych etapach w życiu i poszukuje różnych jakości. Joga cały czas ewoluuje i można powiedzieć, że każdy



z współczesnych joginów jest poniekąd rewolucjonistą, bo musi zmierzyć się z tradycją i ją dla siebie przededefiniować.

Mitem jest też, że joga jest jedynie dla kobiet, bo jak wiadomo, na samym początku praktykowali ją tylko mężczyźni. Jak myślisz, skąd się wziął ten mit o jodze jako praktyce zdominowanej przez kobiety?

Legenda głosi, że Bóg Shiva dał jogę w prezencie swojej małżonce Parwati — więc na początku była kobieta. Ale rzeczywistość, ze względu na strukturę społeczeństwa w Indiach, jogę praktykowali mężczyźni. Należy tutaj wspomnieć, że przez wieki joga była niszową oraz bardzo wymagającą ścieżką medytacyjną i inicjacyjną. Tego fizycznego, ćwiczeniowego aspektu praktyki, z którym kojarzy się jogę teraz, było prawdopodobnie niewiele. Zmianie uległo to na przełomie XIX i XX wieku, wraz z takimi postaciami, jak Krishnamacharia czy Swami Sivananda. Prawdopodobnie to oni jako pierwsi zaczęli prowadzić „masowe” zajęcia i dopuścili do praktyki kobiety z Zachodu (najstynnniejsze to Indra Devi i Swami Radha). Kiedy joga trafiła na Zachód i została tu spopularyzowana przez uczniów i uczennice wspomnianych wyżej mistrzów, to przykleiła się do niej etykieta „skomplikowanych wygibasów”, a wraz z nią przekonanie większości społeczeństwa, że praktyka asan to głównie rozciąganie i że do praktyki jogi trzeba być elastycznym. Wydaje mi się, że może dlatego te ćwiczenia uznawane są za domenę kobiet i mało męską dyscyplinę. Myślę, że przyczyniły się też do tego popkultura i instagram. Na szczęście to przekonanie o „jodze dla bab” się teraz już zmienia i coraz więcej mężczyzn wchodzi na matę, poszukując wyzwań. Prawdopodobnie dlatego, że są dostępne różne style jogi: obok tych delikatnych, jak Yin Joga, są też takie wymagające, jak Ashtanga Vinyasa, gdzie jest bardzo dużo pracy siłowej. Czasem jest też tak, że to psychiatra lub fizjoterapeuta wysyła kogoś na jogę, bo joga uczy narzędzi, które pomagają uwolnić się od napięcia.

Niektórzy widzą jogę jako bardzo wymagające ćwiczenie. Czy joga jest naprawdę dla wszystkich?

Joga jest dla wszystkich, jednak powinna być mo-

dyfikowana w zależności od stylu życia, od wieku i etapu w życiu, na którym jesteś. Nawet osoby, które są obłożnie chore, mogą korzystać z niektórych narzędzi jogi, takich jak koncentracja, medytacja czy oddychanie, które niosą naprawdę dużo dobrego. Warto jednak zaznaczyć, że nie każdy nadaje się na zajęcia grupowe. Przy niektórych schorzeniach trzeba indywidualnego podejścia.

A co z osobami, które nigdy nie były rozciągnięte, którym trudno jest wykonywać Asany i frustrują się, że niewiele potrafią?

Mam wrażenie, że to jest najgorszy mit, że trzeba być rozciągniętym, żeby ćwiczyć jogę. Joga oznacza wprowadzanie w życie względnie trwałych zmian na lepsze. Więc jeżeli czujesz duży stres i napięcie, to joga da ci dużo więcej, niż osobom, które są rozluźnione i wyćwiczone. Warto pamiętać też, że joga to nie tylko asany — ćwiczenia fizyczne, ale też inne narzędzia, takie jak medytacja i koncentracja, a nawet jamy i nijamy (nazwijmy je praktykami etycznymi). Dobry nauczyciel znajdzie odpowiednie narzędzia dla swoich uczniów, dzięki czemu będą oni mieli szansę stworzenia swojej własnej skrzyneczki z narzędziami, które będą im pomagać nie tylko na macie, ale i w życiu.

Jak medytacja może być pomocna podczas jogi? I jak istotne podczas jogi są mantry i mudry?

Badania neuroobrazowania mózgu wykazały, że medytacja pomaga zwiększyć objętość kory przedczołowej. Może to wpłynąć na poprawę samokontroli i coraz lepsze radzenie sobie z emocjami. Medytacja bardzo się przydaje w codziennym życiu: zwiększa uważność, zdolność koncentracji, empatię. To fantastyczne i na szczęście coraz bardziej doceniane narzędzie, moim zdaniem — cel praktyki jogi. Mantry, czyli zdania albo sylaby, będące obiektem koncentracji, a także mudry, czyli symboliczne gesty, to jeszcze inne narzędzia. Każdy jogin musi sam zdecydować, czy dane narzędzie jest dla niego odpowiednie na danym etapie praktyki. W decyzji może pomóc nauczyciel.

A co jest dla Ciebie ważne, gdy uczysz?

Dla mnie bardzo ważna jest samodzielność mo-

ich uczniów. Chcę, by jak najszybciej wypracowali w sobie poczucie kompetencji w pracy z ich własnymi ciałami. Prawda jest taka, że nikt nie zna twojego ciała lepiej, niż ty. Wbrew pozorom w ruchu nie tak łatwo zrobić sobie krzywdę. Druga rzecz to zaprzyjaźnienie się z ciałem i przekonanie „jestem w domu, czuję się dobrze, jestem bezpieczny”. I nie musi się to wiązać z robieniem wielu wymagających pozycji. Choć czasem oczywiście chcesz się pobawić i spróbować, co może twoje ciało.

Jakie są inne powody, dla których warto zacząć jogę?

Joga może ci bardzo wiele dać i jest mnóstwo powodów, przez które wchodzi się pierwszy raz na matę. Może to być potrzeba obniżenia stresu, albo chęć podniesienia wydolności, wzmocnienia ciała, zwiększenia zakresów czy też uwolnienia się od zastoju, bólu kręgosłupa czy napięciowego bólu głowy. Niektórzy dzięki jodze poprawiają swój sposób oddychania, a inni zwiększą swoją koncentrację, zaczną medytować lub dostrzegą i opanują swoje emocje. Jeszcze inni będą czerpać korzyści towarzyskie. Ta różnorodność jest super.

Jak ważna jest regularność? Czy wystarczy półtoragodzinna praktyka raz w tygodniu, czy lepiej ćwiczyć krócej, a częściej?

Uważam, że lepiej ćwiczyć jak najczęściej i w ciągu dnia nawet na chwilę wchodzić na matę, która leży rozłożona na środku pokoju i o którą się „potykasz”. Częściej i krócej waży dużo więcej niż półtorej godziny raz w tygodniu, natomiast półtorej godziny w tygodniu waży więcej, niż zero w miesiącu. Nawet drobne praktyki, takie jak pięć minut medytacji rano i wieczorem czy przeciąganie się na krześle mogą dużo zmienić, bo właśnie pod wpływem regularności twoje komórki zmieniają się.

Rozumiem, że w takim razie liczy się nawet ta jedna asana zrobiona codziennie. A czy myślisz, że najlepsze efekty daje holistyczne podejście do jogi i np. połączenie jogi z dietą?

Myślę, że dzięki takim momentom, w których spotykasz się ze sobą, dajesz sobie przestrzeń na

zrozumienie, czego potrzebujesz i zaprzyjaźniasz się ze swoim ciałem, stajesz się bardziej uważny i zaczynasz zwracać uwagę na wszystko dookoła. Na to, jak mieszkasz, w jakich ubraniach chodzisz, co jesz, jak oddychasz, z kim się spotykasz. Decyzja o zajęciu się sobą jest małym kamyczkiem, który rozpoczyna lawinę różnych zmian w życiu. W momencie, gdy zaczynasz się o siebie troszczyć w jednym aspekcie życia, to potem to wpływa na wszystko inne. Dlatego warto wejść na matę, zacząć i spotkać się ze sobą. Sprawdzić, dokąd ta droga prowadzi.



BASIA TWOREK

Nauczycielka jogi i psycholożka specjalizująca się w pracy ze stresem. Swoją miłością do jogi zaraża na instagramie @basiatworek_ninjayogi, na YouTube basiatworek.pl oraz prowadząc warsztaty i campy na żywo. Prowadzi również bloga <https://basiatworek.pl/blog/> oraz jest współtwórczynią podcastu JOGAPDEJT o jodze, psychologii i bieżących wydarzeniach.

W tym sezonie w S'portofino odkryjesz nowe marki, które na pierwszym miejscu stawiają nie tylko funkcjonalność, ale i twój komfort. Sportowe kolekcje - dopracowane technicznie, to niezastąpione wsparcie w rozwijaniu pasji. Nie brakuje również propozycji, które zapewnią miękkość, ciepło i wygodę na co dzień. Wybierz projekty, dzięki którym będziesz sobą, niezależnie do tego, jak spędzasz czas wolny.

Nowe marki

UGG

Wykonane według najwyższych standardów produkcji obuwie UGG od 1978 roku nie przestaje zachwycać wyjątkowym komfortem. Już od chwili powstania marki założyciel wiedział, że owcza wetna stanie się hitem i podbije serca kobiet na całym świecie. Wygodne buty zachwycają nie tylko ciepłem, ale też prostą estetyką. Minimalistyczny projekt i komfort obuwia UGG sprawia, że marka stale poszerza swoje horyzonty. Obecnie w ofercie marki znajdziesz również odzież loungewear, szlafroki i kapcie.

JUVIA

Juvia to marka specjalizująca się w odzieży loungewear. Jej celem jest nie tylko połączenie miękkich, przyjemnych w dotyku materiałów z subtelnymi detalami. Głównie zadanie, które Juvia ma przed sobą, to poprawa twojego samopoczucia. Wypoczywaj nie tylko w domu, ale również podczas podróży w niekrępujących ruchów strojach. To dzięki nim zaczniesz relaksować się jeszcze zanim dotrzesz do celu. Harmonijne barwy i współgrające z całością szczegóły wpisują się nie tylko w najnowsze trendy, ale też w wygodny styl każdej kobiety.

STAND STUDIO

Odważne fasony połączone z minimalizmem i klasycznie dobrą jakością materiałów – tak właśnie można w skrócie opisać markę Stand Studio. Projekty tej firmy łączą w sobie niewymuszony kobiecy szyk z ikoniczną skandynawską prostotą. Najczęściej wykorzystywane przez Stand Studio materiały, takie jak sztuczna skóra i futro, dają wiele możliwości eksperymentowania, co najlepiej widać na przykładzie płaszczy przypominających niedźwiedzie futro. Ten renomowany brand high fashion nigdy nie idzie na kompromisy, gdy chodzi o jakość.

ELECTRIC & ROSE

Joga na plaży. Surfowanie przy zachodzie słońca. Poranne bieganie tuż przy brzegu oceanu. Pomyśl o wszystkich autentycznych przeżyciach, których doświadczasz i o tych, które nadejdą. Nowe wspomnienia buduj w oparciu o miejsca, ale też komfort i swobodę, którą zapewni odzież Electric & Rose. Harmonijne kolory i wyjątkowa precyzja wykonania pozwolą ci przenieść się myślami do słonecznych dni i ciepłych, wakacyjnych wieczorów.

Juvia[★]



POCZUJ NOWĄ STREFĘ KOMFORTU



NOWOŚĆ
ULTRA GLIDE


salomon
TIME TO PLAY

REEBOK X VICTORIA BECKHAM

Marka, która odnosi sukcesy na polu odzieży fitness i lifestyle, połączyła siły z projektantką Victorią Beckham, by zaproponować całkowicie unikatową kolekcję athleisure. Bezszywowe legginsy i sportowe topy to hit, który zachwyci nie tylko w klasycznej czerni. Baby pink i pastelowa zieleń wprowadzą więcej subtelności do twojego życia. Pełna swoboda ruchów gwarantowana poczuć wygodę i wyglądać świetnie z najnowszą kolekcją Reebok x Victoria Beckham.

SALOMON

Już nie musisz dłużej szukać doskonałego obuwia technicznego. Marka Salomon przygotowała je w taki sposób, by dostarczyć ci jak największej przyjemności z przebywania na zewnątrz. Niezależnie od tego, czy szukasz obuwia do biegania po asfalcie, czy w terenie, ta sportowa marka dzięki nowoczesnym technologiom zapewni ci nie tylko bezpieczeństwo, ale i komfort. Wśród nowości znajdziesz również wygodne obuwie outdoorowe, dzięki któremu odkryjesz prawdziwą radość z ruchu. Poczuj nową strefę komfortu z marką Salomon!

FJÄLLRÄVEN

Kochasz wypady w góry, podróże nad morze lub spacerować po lesie? Bądź jeszcze bliżej natury z marką Fjällräven. Koncentrując się na prostocie i praktyczności, firma ta stale udowadnia, że można tworzyć odzież wysokiej jakości z poszanowaniem środowiska, a oprócz tego od lat inspirować do rozwijania pasji na świeżym powietrzu. Unikatowe, zaawansowane technologie materiałów, z których korzysta Fjällräven sprawiają, że odzież tej marki sprosta wszystkim wyzwaniom.

ICEBREAKER

Przełam lody z Icebreaker i dołącz do globalnego, świadomego ekosystemu. Firma ta dąży bowiem nie tylko do tego, by z pomocą wełny merino ustrzec ludzi przed największymi mrozami, ale też na nowo określić relacje ludzi z naturą. Jest to możliwe dzięki wielofunkcyjnym, wszechstronnym projektom, które są całkowitym przeciwieństwem fast fashion. Żyj w zgodzie z naturą i wybieraj jakość nad ilość – z pewnością odzież termoaktywna z wełny merino ci w tym pomoże.

SWEET PROTECTION

Połączenie innowacji z niezwykle precyzyjnym wykonaniem nigdy nie wyglądało tak stylowo. Sweet Protection stale wychodzi naprzeciw potrzebom entuzjastów outdooru. Firma bezkompromisowo podchodzi do kwestii bezpieczeństwa – wszystkie produkty są wytrzymałe, lekkie i spełniają wysokie standardy jakości. Zarówno gogle, jak i kaski to wyspecjalizowane produkty techniczne o wysokiej efektywności. Przekraczaj swoje granice ze Sweet Protection.

CASTORE

Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz treningi, czy może profesjonalnie ćwiczysz, Castore pomoże ci zoptymalizować wyniki. Wysoce zaawansowana inżynieria, unikatowe materiały i innowacyjne funkcje tej odzieży sportowej pozwalają doskonale przygotować się do czekających wyzwań. Zrealizuj swój pełen potencjał z odzieżą techniczną, która wesprze cię podczas najbardziej intensywnego wysiłku. Przygotuj się na sukces!



O nas

S'portofino jest multibrandem, który w swojej ofercie ma ponad 100 marek premium. Przede wszystkim jednak S'portofino jest dedykowane tym, którzy uwielbiają spędzać aktywnie czas, cenią sobie najlepszą jakość, wygodę oraz ponadczasowy styl. Zacieramy granicę pomiędzy sportem i modą. Od 13 lat dostarczamy naszym klientom doświadczenia na najwyższym poziomie i dajemy możliwość kreowania indywidualnego stylu niezależnie od dnia. Nieustannie chcemy inspirować oraz zachęcać do tego, by każdy odnalazł swoją własną ścieżkę. W S'portofino znajdziesz wiele rozwiązań, które pozwolą ci rozwijać swoje pasje.

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 nieprzecenione 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

Obserwuj nas na:



INSTAGRAM
@SPORTOFINO



FACEBOOK
SPORTOFINO



YOUTUBE
SPECTRUM BY
SPORTOFINO



PINTERST
SPORTOFINO



UGG



Nowy salon w Krakowie

Świat mody i sportu dotarł do Krakowa. Odwiedź centrum handlowe Bonarka - miejsce, które wpisuje się w klimat tego wyjątkowego miasta. Tam w nowym salonie S'portofino znajdziesz nie tylko dedykowaną przestrzeń dla różnych aktywności, ale przede wszystkim poczujesz doświadczenie zakupowe na najwyższym poziomie.

SALONY S'PORTOFINO

WARSZAWA
GALERIA KLIF

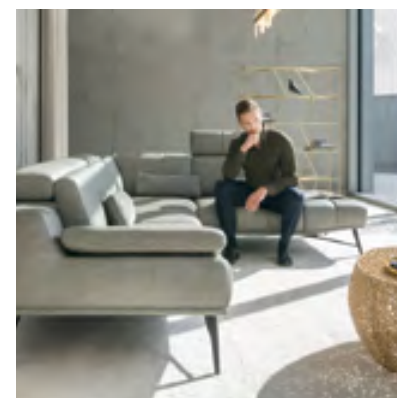
POZNAŃ
STARY BROWAR

GDYNIA
GALERIA KLIF

WROCŁAW
DOM HANDLOWY RENOMA

KATOWICE
SILESIA CITY CENTER

POLANICA-ZDRÓJ
HOTEL SPA DR IRENA ERIS



KLER
ESTD 1973



BOGNER

