

Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinalanie.pl/outdoor-magazyn-nr-23-2023-jesien-wersja-pdf-p-1051.html>

## Outdoor Magazyn nr 23 (2023, jesień) - wersja PDF

Cena	<b>18,90 zł</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Producent	<b>Outdoor Magazyn</b>
Rok wydania	<b>2023, jesień</b>
Format	<b>21x28 cm</b>
Liczba stron	<b>92</b>

### Opis produktu

Celem Outdoor Magazynu jest promowanie pewnego stylu życia, który sami uważamy za zdrowy, choć może w nieco innym, niż klasycznym, tego słowa znaczeniu. Na to nasze zdrowie lub dobrostan składa się kilka czynników, które przyjmujemy za bazę dla obszarów tematycznych poruszanych zarówno na łamach czasopisma, jak i na co dzień w Internecie.

Po pierwsze przygoda. Sporty, aktywności, mikrowyprawy, dzikie biwaki, eksploracja w każdej formie – wszystko to sprawia nam radość, a to uczucie wpływa korzystnie na naszą psychikę. Ruch na świeżym powietrzu i kontakt z naturą mają oczywiście również walory stricte zdrowotne. Z kolei z miłości do przyrody rodzi się naturalna chęć dbania o świat, który zmienia się dynamicznie i niekiedy na lepsze. Czy planecie wystarczy zdrowia dla nas i naszych dzieci? To w pewnym stopniu zależy od nas.

Ostatnio coraz więcej uwagi poświęcamy podróżom, które również niosą ze sobą ładunek szczęścia, ale nie tylko. Podróż kształcą – to nie wyświechtany frazes. Poznając świat nabieramy szerszej perspektywy i uczymy się dostrzegać wielowymiarowość problemów. Często w trakcie dalekich podróży poznajemy lepiej samych siebie, a także szlifujemy umiejętność obserwacji, która później procentuje nawet na, zdawało by się dobrze znanym, własnym podwórku. Uważność ta pozwala cieszyć się małymi rzeczami. Poznawanie świata to również droga do samorozwoju, który także jest procesem raczej zdrowym.

Piszemy więc o tych podróżach, które często łączymy z aktywnościami. O wyprawach, eksploracjach polarnych i spływach Amazonką. O wycieczkach rowerowych, wspinaniu i trekkingu. Wątek jest mnóstwo, dlatego jak bumerang wraca do nas pytanie: dla kogo jest OM? Odpowiedź jest prosta: dla wszystkich tych, którzy lubią przygodę, naturę i chcą cieszyć się życiem.

#### OM #23 / JESIEŃ 2023. Spis treści

- WIADOMOŚCI ZE ŚWIATA OUTDOORU

Kilka ciekawostek, które wpadły nam w oko w ciągu minionych miesięcy.

- GINETTACIO. DOBRY KOLARZ – RETRO

W kolejnym odcinku lubianego cyklu, przybliżamy postać wyjątkowego sportowca i bohatera, który w trakcie drugiej wojny światowej w nietuzinkowy sposób pomagał Żydom.

- POCZTÓWKA OD FOTOGRAFA – KAI HORNUNG

Niemiecki fotograf zabiera nas w jesienną podróż do swojego świata, pełnego naturalnego światła, pięknych kolorów i przyjemnych kompozycji.

- O ODDECHU, ZIMNIE I GOLASACH W GÓRACH – ROZMOWA Z MACIEJEM SZYSZKĄ

O technikach dbania o zdrowie rozmawiamy z czołowym polskim ekspertem z zakresu dobrego oddychania i budowania odporności na zimno.

- PIERWSZA KOBIETA NA MECIE X-ALPS – ROZMOWA Z ELISABETH EGGER

Zaintrygowano nas dlaczego dopiero teraz, więc postanowiliśmy zapytać. Rozmowa o lataniu na paralotni, zawodach i ryzyku w sportach górskich.

- WIELKI TRAWERS – INSPIRACJE

Mało znana historia zwariowanej wyprawy na Alasce, która trwała 145 dni.

- SZLAKIEM WOKÓŁ MONT BLANC – KIERUNKI

Opisujemy trekking wokół królowej Alp.

- ISLANDSICKNESS – KIERUNKI

Madera to niewielka rajska wyspa, która ostatnio, za sprawą nowych połączeń lotniczych, stała się znacznie łatwiej dostępna. Sprawdziliśmy co i jak. Najciekawszy, obok szalonej przyrody i egzotycznych owoców, okazał się być canyoning.

- PÓŁNOCNA ALBANIA – KIERUNKI

Gdzie w Europie szukać dzikich gór? Odpowiada Rafał Król.

- ZAKOLEJKOWANI. PROSTO, TANIO, EKOLOGICZNIE? – FELIETON

Paweł Kunz przybliży realia podróży kolejowych. To pierwszy odcinek nowego cyklu, w którym będziemy podpowiadać, gdzie i jak podróżować najekologiczniejszym środkiem transportu zbiorowego – pociągami.

- OUTDOOROWI EKSPERCI RADZĄ BUTY: WYSOKIE CZY NISKIE? – PORADNIK

Pierwszy z serii poradników dotyczących trekkingów długodystansowych (ale nie tylko), w którym zebraliśmy opinie czołowych polskich piechurów. Naszymi gośćmi są: Kamila Kielar, Mateusz Waligóra, Agnieszka Dziadek, Łukasz Supergan, Joanna Mostowska i Rafał Król. To aż sześc, nie zawsze zgodnych opinii prawdziwych ekspertów.

UWAGA: drugi odcinek jest już dostępny on-line! **Outdoorowi eksperci radzą: skarpetki**

- ELEKTRYK VS. ANALOG – TEST

Miłosz Kędracki, współzałożyciel, były właściciel i wieloletni redaktor naczelny miesięcznika rowerowego bikeBoard, specjalnie dla nas sprawdził, jak duża jest różnica pomiędzy rowerem ze wspomaganie elektrycznym i bez. Jeden człowiek, jedna trasa, dwa rowery – mamy twarde dane!

- SPRZĘT W OM

Tradycyjnie strona z kilkoma propozycjami artykułów stricte sprzętowych. Materiały są już dostępne on-line: **Sprzętownia, Test namiotu dachowego Thule, Test kurtki Helly Hansen, Poradnik ekspertów.**

- HIKINGI, TREKKINGI I INNE "INGI", CZYLI PRZEWODNIK PO PIESZYCH AKTYWNOŚCIACH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Poradnik, w którym wyjaśniamy różnice pomiędzy różnymi dziwnie brzmiącymi aktywnościami pieszymi. Materiał pod patronatem firmy Oberalp.

- TAM, GDZIE INNI NIE DOTRĄ... – ODKRYWAJ Z DEFENDEREM

*Materiał sponsorowany marki Land Rover Defender.*

- KALAFIOR W STYLU BUFFALO I GRZANIEC Z GRUSZKĄ Z OGNISKA – KUCHNIA

Do naszej outdoorowej kuchni zawitała jesień. Zobaczcie jakie smaki i aromaty proponujemy tym razem.

- NOSIMY, UŻYWAMY, WYBIERAMY SUSTAINABILITY W OUTDOORZE – ZIELONA STRONA

Sprawdziliśmy dokładnie co robią i mogą robić marki outdoorowe w sferze zrównoważonego rozwoju. Oto na co powinniśmy zwracać uwagę, kupując nową odzież, obuwie i sprzęt.

- NADAWANIE DRUGIEGO ŻYCIA

W swoim cyklicznym felietonie Małgorzata Lebda zabiera na po raz kolejny do swojego domu w Beskidzie Sądeckim, gdzie dary natury daży się szacunkiem, a każda rzecz ma niejedno życie.

- JOANNA MOSTOWSKA - KWESTIONARIUSZ OM

Jak zawsze z przymrużeniem oka, przepytujemy interesujące postaci ze świata outdoor. Tym razem wybór padł na Joannę Mostowską, podróżniczkę, biegaczkę i polarniczkę, o bardzo fajnym podejściu do wypraw i życia w ogóle.

## W numerze

- WIADOMOŚCI ZE ŚWIATA OUTDOORU
- REUBEN SCOLNIK - ŁOWCA ŁUKÓW Z ARCHES - RETRO
- POCZTÓWKA OD FOTOGRAFA - ANDREA POZZI
- PARALELE AKTORSKO-WSPINACZKOWE - ROZMOWA Z PIOTREM GŁOWACKIM
- 10 TYSIĘCY KILOMETRÓW PRZEZ GÓRY I DZUNGŁĘ - ROZMOWA Z PETEM CASEYEM
- W POGONI ZA TORNADEM - ROZMOWA Z GRZEGORZEM ZAWISLAKIEM
- WSZYSTKIE KOLORY ISLANDZKIEGO INTERIORU - KIERUNKI
- HONDURAS. TO NIE JEST KRAJ DLA KOLARZY - RELACJA
- SAME SAME, BUT DIFFERENT - OPOWIEŚCI Z INDII - RELACJA
- SAMOLOT TO NIE SAMO ZŁO - O EKOLOGII I LOTNICTWIE - KIERUNKI
- ŚLADAMI TOPOWYCH BIEGACZY CZ. 2 - PORADNIK
- SPRZĘT W OM
- ZAUFAJ KURTCE JAK SWOJEMU NAJLEPSZEMU PRZYJACIELOWI - MARKI OUTDOOROWE - SALEWA
- TOWARZYSZ OUTDOOROWYCH PRZYGÓD OD 130 LAT - MARKI OUTDOOROWE - PRIMUS
- EKOTERAPIA. BLIŻEJ NATURY - MARKI OUTDOOROWE - COLUMBIA
- PRAZONE PAKUNKI - KUCHNIA
- CHRONIĄC TYGRYSY, CHRONIMY PRZYRODĘ - ZIELONA STRONA
- W GŁĄB - FELIETON MAŁGORZATY LEBDY
- SEAN VILLANUEVA O'DRISCOLL - KWESTIONARIUSZ OUTDOOR MAGAZYNU