

ULTRA

cena: **15 zł** (w tym 8% VAT)
Nr 27 / styczeń-luty 2020



DALEJ NIŻ MARATON



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Hough ULTRASKI I ULTRAS!

Gdy **Paweł Żuk** walczy w Grecji z niewyobrażalnym **ultradystansem 5000 km**, my skupiamy się na bardziej przyziemnych sprawach – ot, na przykład wydanie 27. numeru magazynu ULTRA. **Paweł zgarnął już rekordy Polski na 1000 mil i 2000 km**, a pewnie jeszcze padną po drodze jakieś niezwykle wyniki. Z Asfaltowym Chłopakiem **porozmawiamy sobie jak tylko wróci z Aten**, bo choć to szalenie dalekie bieganie po kilometrowej pętli, to zarazem, a może nawet bardziej, niesamowita wyprawa do najskrytszych zakamarków własnego wnętrza. **Do wnętrza ultrasa przez wielkie U!**

Pawłowi niezmiennie życzymy mocy, a Wam – dobrej lektury!

**Nam wszystkim dużo zdrowia w roku 2020 –
w życiu, na każdym kroku i w ultrabiegu!**



zdjęcie: archiwum Pawła Żuka

[Kup książkę](#)

**WYDAWCA:**

KINGRUNNER Sp. z o. o.
Stryjeńskich 19/348, 02-791 Warszawa,
KRS 0000519731, NIP 9512383285
www.facebook.com/kingrunnerultra
www.instagram.com/kingrunner_ultra

REDAKCJA:

Marcin Rosłoń
James Artur Kamiński
Jędrzej Maćkowski

**GRAFIKA, SKŁAD,
PRZYGOTOWANIE DO DRUKU:**

Tomasz Śledziński, Gabi Żukowska, Rozalia Kurant

KOREKTA:

Ola Belowska ola@kingrunner.com

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Natalia Podsadowska

FOTO:

Piotr Oleszak, Natalia Podsadowska,
Michał „Wiśnia” Wiśniewski, Piotr Cisek,
Jacek Deneka, Tomasz Kuliberda, Jan Haręza,
Piotr Dymus, Przemysław Górny, Aneta Mikulska,
Marek Kowalski, Andrzej Szczot, Karolina
Krwaczyk, Piotr Dudek, Jacek Brzozowski,
Sławek Skrzeczyński, Jakub Kosobudzki Film,
Pietruszka Fotografia, Pina Paulna Bartosińska

WSPÓŁPRACA:

Leszek Świderski, Robert „Trebi” Korab,
Marcin Rzeszółtko, Paweł Nowak, Filip Jasiński,
Brian Metzler, Marta Naczyk, Andrzej Popiel,
Sławek Gawlik, Michał Stopa, Anna Figura,
Andrzej Piotrowski, Grzegorz Łuczko, Ania Lis,
Sylvia Retmianiak, Sylwester Lepiarz,
Maciek Ners, Paweł Pakuła, Rafał Słociak,
Grzegorz Baran, Mateusz Seler, Krzysztof
Dołęgowski, Konrad Wysokiński, Paweł Kotecki,
Artur Jendrych, Iwona Turosz, Maciej Dąbrowski

GRAFIKA:

Zofia Rogula

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com,
Kasia Marczyńska kasia@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.sklep.kingrunner.com

DRUKARNIA:

Techgraf, ul.Podzwierzyńiec 25, 37-100 Łańcut

GŁOWA W CHMURACH

16 ŚWIAT BIEGÓW ULTRA
ROBERT „TREBI” KORAB

102 LEGENDY ULTRA - 17 PIW
Krzysztof Dołęgowski

134 KIEDY NA KSIĘDZA WOŁAŁEŚ "ZORRO"
Iwona Turosz

142 BIEGUNKA
Jedrek Mackowski / Od Grubasa do Ultrasa

ROZMOWA NA SZCZYCIE

28 BRIAN METZLER
Filip Jasiński

PAKIET STARTOWY

10 MARATOŃCZYK W PRZERĘBLU
Leszek Świderski

34 DIETA KETOGENICZNA W ULTRA
Marta Naczyk

48 SKITURY DLA FIGURY
Anna Figura

56 CO SKITURY DAJĄ ULTRASOWI
Andrzej Piotrowski

118 SPRZĘT NA ZUK-A
Grzegorz Łuczko / Natural Born Runners

PRZEWYŻSZENIE

6 LUKTRANS STORY
Łukasz Krawczyk

22 TATRA SKYMARATON
Marcin Rzeszółtko

**24 PODWÓJNA KORONA
ULTRAMARATONÓW POLSKI**
Paweł Nowak

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

40 OŚMIODNIOWY RZEŹNIK PRZEZ ALPY
Andrzej Popiel, Sławek Gawlik, Michał Stopa

MIASTECZKO ULTRASA

90 JAK RATUJE SIĘ LUDZI
POD KAZBEKIEM?
Matysz Seler

120 TATRZAŃSKIE TAJEMNICE
Paweł Kotecki

NA MEDAL

112 NIE TAKI SZCZEBEL STRASZNY...
KONRAD WYSOKIŃSKI

TESTOWANE NA ULTRASACH

66 TEST KURTEK
PRZECIWDESZCZOWYCH

84 ŻEGNAJ, KIESZONKO!
Filip Jasiński

88 KRÓLEWSKA KOMPRESJA
NA ZIMĘ
Grzegorz Baran

ULTRAS NUMERU

128 ARTUR JENDRYCH

Z GÓRNEJ PÓLKI

136 JANKESKA BIBLIOTECZKA ULTRASA
Filip Jasiński

ALL ABOUT SWIMRUN

108 SWIMRUN FAQ
Jędrzej Maćkowski

PRZEPISY

140 KUCHNIA W BIEGU
Maciej Dombrowski

KALENDARZ

144 KALENDARZ ULTRA
James Kamiński zaprasza