

ULT[®]RA

cena: **19 zł** (w tym 8% VAT)

Nr 28 / marzec–kwiecień 2020

DALEJ NIŻ MARATON



9 772450 271026 03
ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Ultra W CZASIE PRZEJŚCIOWYM

Jak kostki domina posypały się odwoływanie i poprzekładane biegi – na czas późniejszy, na jesień, na za rok. Zarówno te w Polsce, jak i za granicą. **Zamykane są parki narodowe, by nie kusić do turystycznych migracji**, gdy powinniśmy siedzieć w domu, bądź biegać koło jego komina. Po kieszeni dostaje każdy z biegowego łańcucha pokarmowego. Od biegaczy, organizatorów, lokalnych społeczności, które żyją z turystyki, sprzedawców sprzętu i dystrybutorów.

To prawdziwa próba tego, czy bieganie to nasz styl życia, czy tylko doraźna moda i kolekcjonowanie medali. Bieganie jednak to najprostsza forma ruchu. Bieganie w terenie, z zachowaniem zdrowego rozsądku, wpisuje się w zalecenia unikania zgromadzeń. Dla nas amatorów sednem biegania powinna być teraz na nowo radość, jaka z niego płynie. Poprawa naszej sprawności fizycznej i odporności – to powinno być teraz sensem biegania. Możliwość zresetowania głowy.

Na chwilę obecną wszelkie plany można wrzucić do kosza. Przejść w tryb luźnych treningów. Nie eksploatować organizmu. To, że w klasyfikacji amatorów będziemy na 4. czy 150. miejscu na danym biegu, oprócz podbudowania naszego ego, wiele nie znaczy.

Gorzej mają zawodowcy lub zawodowi amatorzy, którzy z biegania żyją. Ci jednak, by utrzymać kontrakty, zainteresowanie sobą, dzielą się teraz z nami olbrzymią ilością wiedzy. **Tyłu poradników on-line nie mieliśmy chyba nigdy. Skorzystajmy z tego. Na łamach ULTRA też wypuszczamy ich rady, recenzje sprzętowe, którymi dzielą się z naszymi Czytelnikami.** Serio, jest to dobry czas, by nadrobić zaniedbywaną przez

wielu ogólnorozwójkę, sprzętowe rozeznanie, by jak to wszystko minie, wrócić mocniejszym, lepiej przygotowanym. Nie goni nas teraz żaden plan treningowy, nie musimy stresować się żadnymi BPS-ami, tym że start za chwilę, a my jeszcze musimy doszlifować formę, że waga nie ta. Teraz na nowo nad podstawami możemy popracować. Im szybciej się z tym pogodzimy, tym łatwiej będzie nam przejść przez ten okres i więcej z niego wyciągnąć.

Socjalizacja z innymi zawodnikami chwilowo musi zejść na drugi plan. Sami jesteśmy z tych, którzy lubią jeździć na biegi, by na mecie wspólnie napić się piwa. By weekendowo pobiegać z większą grupą znajomków lub nieznajomków.

To jednak za kilka, kilkanaście tygodni minie. **Znów zaczniemy się umawiać na bieganie.** Najpierw pewnie w mniejszych, później większych grupkach. W końcu nastaną upragnione zawody. Może warto czasem zacząć coś od nowa, by raz jeszcze przeżyć te same emocje, które mieliśmy, wkraczając w świat biegów górskich i ultra. Nie zapominajmy wówczas o tych, którzy oprócz biegowej koronapaniki dzielili się z Wami swoją wiedzą i doświadczeniami. Mimo przestoju dawali szansę na rozwój.

Długo zastanawialiśmy się jak wydać ten numer. Tradycyjnie w papierze, czy może pójść w digital, jak wiele pism w tym czasie. Jak widzicie, możecie delektować się nim, szeleszcząc papierem podczas przewracania kolejnych stron. **Niech będzie to nasze zaklinanie rzeczywistości, że jeszcze będzie normalnie. Zdrowia!**

Ekipa Kingrunner Ultra

**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:

Piotr Oleszak

FOTO:

Jacek Deneka, Piotr Oleszak, Golden Goat Production,
Barbara Świerc, Aneta Mikulska, Ania Lis, Bartosz
Bajerski, Paweł Żuk, ObozyBiegowe.pl, Julita Chudko,
Karolina Krwaczyk, Zuza Madaj, Piotr Dymus, Sławek
Skrzeczyński, Wojtek Łuźniak, Marta Tuchałka, Jubilee
Paige, Artur Chyła, Vibram HK100, Mariusz Kołodziej,
Amelia Bartoń, materiały prasowe Genesis i Dynafit,
Alek Reclaw, Zbigniew Nowicki, Wojciech Matusik,
Krzysztof Pęczalski z archiwum ROT WŚ, Kaja
Pietruszka, Monika Strojny, Lindsay Moe/Unsplash,
Monika Grabowska/Unsplash

WSPÓŁPRACA:

Marcin Świerc, Marta Naczyk, Paweł Żuk, Aleksander
Senk, Ola Belowska, Filip Jasiński, Artur Chyła, Mariusz
Kołodziej, Macko Maj, Harddograce.pl, Amelia Bartoń,
Piotr Grzegórzek, Piotr Huzior, Piotr Biernawski, Bartek
Przedwojewski, Bartek Gorczyca, Michał Rajca, Kamil
Leśniak, Kinga Kwiatkowska, Przemysław Sobczyk, Kuba
Kotula, Basia Kistowska, Alek Reclaw, Zbigniew Nowicki,
Paweł Kotecki, Krzysztof Dołęgowski, Andrea Dyląg

ILUSTRACJE:

Zosia 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

PAKIET STARTOWY**8 KONTUZJA - PRAWDZIWA
PRÓBA CHARAKTERU**

Marcin Świerc

**64 CANICROSS - CZYLI BIEGANIE
Z PSEM**

Amelia Bartoń

**68 JA I MÓJ PIES POCIĄGOWY -
TEST ZESTAWU DO CANICROSS**

Jędrzej Maćkowski

72 PSIE SUPLE**PUNKT ŻYWIENIOWY****12 ODPORNOŚĆ W PIGUŁCE**

Marta Naczyk

104 CO W ŻELU SIEDZI

Marta Naczyk

**110 WIELKI PRZEGLĄD
ŻELI ENERGETYCZNYCH****140 ULTRA WIŚNIA**

przepisy Macieja Dombrowskiego - Running.chief

PRZEWYŻSZENIE**20 SOK Z ŻUKA**

rozmowa Marcina Rosłonia z Pawłem Żukiem

PLANY TRENINGOWE**26 CZTERY PIERWSZE KROKI
Z ASFALTU W GÓRY**

Olek Senk

ROZMOWY NA SZCZYCIE**35 MAMY TYLKO JEDNO ŻYCIE**

wywiad Oli Belowskiej z Agnieszką Korpą

50 JAM JAM: HAVE A S...Y WEEK!

wywiad Filipa Jasińskiego

TESTOWANE NA ULRASACH**56 AMERYKAŃSKI KRAŻOWNIK:
NEW BALANCE HIERRO V5**

Artur Chyła

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

60 HONGKOŃSKA PRZYGODA - HK VIBRAM100

w relacji Mariusza Kołodzieja

98 RUN TO THE HILLS - RELACJA Z BIEGU W INDIACH

Zbigniew Nowicki

TEMAT NUMERU

74 ROWER W TRENINGU DO BIEGÓW GÓRSKICH I ULTRA

Piotr Grzegórzek

80 ZNANI ULTRABIEGACZE O ROWERZE

*Przedwojewski, Gorczyca, Kwiatkowska,
Huzior, Sobczyk, Rajca i inni*

84 SPRZĘTOWNIK NA ROWEROWE PODRÓŻE

Kasia Marczyńska

89 GRAVELOVE

Basia Kistowska z Bikepackers.com.pl

92 BREVET CZAS NA ROWEROWE ULTRA

Arek Reclaw

MIASTECZKO ULTRASA

118 SEKRETNE ŻYCIE SKAŁ - ODYSEJA ŚWIĘTOKRZYSKA

Paweł Kotecki

GŁOWA W CHMURACH

126 LEGENDY ULTRA - CATRA CORBETT

Krzysztof Dołęgowski

138 MOJA BIEGUNKA

Od Grubasa do Ultrasa

ALL ABOUT SWIMRUN

132 O BIEGANIU Z HOŁEM

Jędrzej Maćkowski