

ULTRA

cena: 19 zł (w tym 8% VAT)
Nr 29 / maj-czerwiec 2020

DALEJ NIŻ MARATON

Biegowy Outdoor

POT ULTRASA

Co z nim tracimy
i jak to uzupełnić

PRZEGLĄD IZOTONIKÓW

Czym się różni
izo od wody

ULTRA WYZWANIA

FKT, projekty biegowe,
light&fast packing

BUSHCRAFT BIEGACZY

Nocleg i posiłek
w lesie



9 772450 271033 05

ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

NIECH ŻYJE

papier!

Pamiętam ten dzień jak dziś. **Pomyślałem sobie, że Ultras, społeczność, której czułem się częścią, to głównie moje pokolenie.** Wychowani na podwórku i przez podwórko, znający zasady na nim panujące, wspinający się po drzewach, skałach, balkonach, pijący wodę z hydrantu, studni albo strumienia, bawiący się w miarę bezpiecznie finką, grający w pikuty, w gałę w turnieju dzikich drużyn, w gumę, chowanego, państwa-miasta, ścigający się na rowerach w osiedlowym Wyścigu Pokoju, umiejący zrobić dobrą procę, spluwę, hacłowę, poduszkowy kapsel, który będzie pachniał oranżadą, piwkiem, woskiem albo maścią tygrysią i śmigał po trasie albo „na zachę”, wystrzałową „zabawkę” z kapiszonów i dwóch śrub. **Że Ultras to ludzie z krwi i kości, znający zapach karbidu, saletry, kitu z okien na klatce schodowej, pamiętający smak kajzerki z kefirem, przegranej i wygranej solówki za szkołą, tłok w autobusach przegubowych oraz czar szkolnej dyskoteki.** To ludzie, którzy przeżyli kolonie bez kontaktu z rodzicami, święta na wsi u dziadka, wakacje na gigantcie, namioty, autostop, przyczepę kempingową, zapakowanego po korek Małucha, kolejki na postoju taksówek, mleko na wycieracze pod drzwiami, może nawet mięso na kartki.



zdjęcie: Karolina Krawczyk

Ale czułem, że Ultras to nade wszystko ludzie, którzy lubią... papier, tak na przekór technologiom, mediom społecznościowym, komputerom i telefonom o kosmicznych systemach operacyjnych. Lubią książkę, która trochę waży, magiczny szelest kartek, zaznaczanie strony zakładką, że z przyjemnością nadal piszą ręcznie, a nie tylko na klawiaturze, że przepadają wreszcie – tak jak ja – za zapachem druku, zdjęciem w większym formacie i lepszej rozdzielczości niż na ekranie komórki i zbieraniem czegoś, co jest – powiedzmy – „wartościowe”. Pewnie u Was też były grane puszki, prospekty, historyjki z gum balonowych, naszywki, znaczki, magnesy, plakaty i inne skarby. U mnie były. **Nasze bieganie ultra to krew, pot, łzy i nade wszystko świetna zabawa. Jak powrót do dzieciństwa.** Jest spocona koszulka, brudne skarpety, błoto, gigant, pałatka, kompani, piwko, ognisko, nocne rozmowy, pełna wolność.

No i tym tropem, myśląc o nas i o sobie, rozpisałem w wakacje 2015 roku pierwszy numer magazynu ULTRA. Od początku czułem, że to będzie nie tylko piękny i wartościowy magazyn, lecz także świetny gadżet, którego nie wrzuca się, ot tak, do niebieskiego pojemnika do segregowania śmieci. Bo choć spłonie w kominku w kilka chwil, to ma paradoksalnie w sobie coś trwałego, wyjątkowego, wiecznego. **Minęło pięć lat i 29 wydań magazynu „ULTRA. Dalej niż maraton”, swoje „kochane dziecko” zostawiam w bardzo dobrych rękach.** Ola, James, Jędrak – powodzenia! Poznałem nasz ultraświatek od podszewki, nadal czuję się częścią naszej wyjątkowej społeczności i to się nie zmienia, choć chrząstek w kolanach zostało niewiele. Serce nie służy. Hough, Ultraski i Ultras! Do zobaczenia na szlaku! No i niech żyje papier!

*Marcin Rosłoń
(tata 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

KOREKTA:

Ola Belowska ola@kingrunner.com

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Tomasz Raczynski / Nadleśnictwo Świeradów

FOTO:

Piotr Dymus/piotrdymus.com, Gustavo Cherro,
Lorenz Richard/Red Bull Content Pool, Golden Goat
Production, Jacek Deneka/UltraLovers, Agnieszka
Wieczorek, Jakub Wencek, Dorota Szparaga, Wojciech
Jerzy Walocho, Mateusz Knap, Paweł Ściebura, Marta
Naczyk, Kuba Witos, Mateusz Mioduszeński, Justyna
Jackiewicz, Piotr Sawicki, Katarzyna Kucab-Klich,
Adam Cierczko, Klaudia Kot/klaudiakot.com, Manuel
Uribe Photography, Jarek Popielarczyk, Joshua J,
Cotten/Unsplash, Aneta Mikulska/anetamikulska.com,
Joanna Nobis, Olga Paślawska/kulinarne.info

WSPÓŁPRACA:

Aleksandra Bazulka, Tomasz Sawczyn, Anna Pikus,
Tamara Mieloch, Grzegorz Łuczko, Joanna Mostowska,
Robert „Trebi” Korab, Kamil Klich, Roman Ficek, Rafał
Bielawa, Agnieszka Korpal, Rafał „Lesovik” Palowski,
Katarzyna Marczyńska, Michał Kulesza, Wojciech Kłapcia,
Mateusz Knap, Filip Jasiński, Marta Naczyk, Ola Pucek-
Mioduszeńska, Rafał Słociak, Piotr Sawicki, Paweł Kotecki,
Agnieszka Surowiecka, Jagoda Stroynowska-Kosik, Kamila
Grzelak, Maciej Jagusiak, Rafał Olkis

REKLAMA:

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

PRENUMERATA:

www.sklep.kingrunner.com

DRUKARNIA:

db PRINT POLSKA Sp. z o.o.
ul. Chrzanowska 32,
05-825 Grodzisk Mazowiecki

PAKIET STARTOWY**20 POT ULTRASA**

Marcin Rosłoń rozmawia z Tomaszem Sawczynem

114 SŁOŃCE ŚWIECI NAD NAMI

Agnieszka Surowiecka, Jagoda Stroynowska-Kosik

ROZMOWY NA SZCZYCIE**8 BIEGANIE TO DLA MNIE WOLNOŚĆ I CISZA**

wywiad Oli Belowskiej z Fernandą Maciel

PUNKT ODŻYWCZY**26 IZO, ELEKTRO, WĘGLOWODANY
CZY MOŻE WODA**

Tomasz Sawczyn

80 ULTRAWYPRAWA BIEGOWA

Marta Naczyk

134 IZOTONIK DOMOWYM SPOSOBEM

Marta Naczyk

PRZEWYŻSZENIE**16 „UBUFF” W BŁOCIE PO PACHY**

Aleksandra Bazulka

74 MISTRZ INOWACJI – BRYCE THATCHER

Filip Jasiński

PLANY TRENINGOWE**124 TRENING ODDECHOWY
DLA SPORTOWCÓW**

Maciej Jagusiak

TESTOWANE NA ULTRASACH**98 MIŁOŚĆ W CZASACH ZARAŻY -
INOV-8 TRAILTALON 290**

Ola Pucek-Mioduszeńska

100 HOKA ONE ONE CARBON X

Rafał Słociak

**102 UNIWERSALNY ŻOŁNIERZ -
BROOKS CALDERA 4**

Piotr Sawicki

**104 KAMIZELKA BIEGOWA
ULTRASPIRE MOMENTUM**

Filip Jasiński

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY**70 MAŁY SZLAK BESKIDZKI**

Mateusz Knap

TEMAT NUMERU

- 36** PRAWO WSZYSTKICH LUDZI
Jędrzej Maćkowski
- 38** BUSHCRAFT, CZYLI CZAS W LAS
Anna Pikus
- 42** DLACZEGO TU ŚPICIE?
Tamara Mieloch
- 48** ULTRA WYZWANIA
Grzegorz Łuczko, Joanna Mostowska, Roman Ficek, Robert „Trebi” Korab, Kamil Klich, Rafał Bielawa, Agnieszka Korpala
- 52** NOC W LESIE - CZYLI BUJANIE NA DRZEWIE
Rafał „Lesovik” Pałowski
- 60** JAK SOBIE POŚCIELESZ, TAK SIĘ WYŚPISZ
Michał Kulesza, Katarzyna Marczyńska
- 64** PAKOWANIE NA LEKKO
Katarzyna Marczyńska
- 68** KONSERWACJA PUCHU
Wojciech Kłapcia
- 86** OSIOŁKOWI W ŻŁOBY DANO
Katarzyna Marczyńska, Michał Kulesza
- 92** KUCHNIA W DRODZE
Kamil Klich
-

MIASTECZKO ULTRASA

- 106** SEKRETNE ŻYCIE SKAŁ - KŁODZKIE LABORATORIUM ULTRASA
Paweł Kotecki

ULTRASKA NUMERU

- 120** KAMIŁA GRZELAK

GŁOWA W CHMURACH

- 138** MOJA BIEGUNKA
Od Grubasa do Ultrasa

ALL ABOUT SWIMRUN

- 130** HOL NA ETAPIE PŁYWACKIM
Jędreka Maćkowski

KALENDARZ

- 140** RATEMYTRAIL
Rafał Olkis, James Artur Kamiński