

ULT^{RA}

cena: **15 zł** (w tym 8% VAT)

Nr 26 / listopad-grudzień 2019

DALEJ NIŻ MARATON



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Hough ULTRASKI I ULTRASII!

Koniec roku to czas na przemyślenia. Czas odpoczynku, analiz, planowania. Chwila dla bliskich, śledziki w pracy, bieganie pod domem, po sklepach, za karpem, w poszukiwaniu pięknie pachnącej choinki i Świętego Mikołaja. **Ale myślami uciekamy sobie potajemnie na bezkresne połoniny, kamieniste górskie grzbiety, ciche, nocne leśne szlaki,** gdzieś tam hen daleko od wszystkiego. Poniżej zdjęcie, które pokazuje niezwykłą moc głowy – jest kwintesencją ultra. **Gorka Zubeldia pokonał tegoroczne CCC, potem usiadł na mecie i w geście triumfu uniósł nad głowę swoją... protezę.** Magiczna chwila dla Hiszpana, magiczna też dla nas wszystkich. **Zwolnijcie w te Święta, będzie czas, żeby przyspieszyć w 2020 roku!** Dużo zdrowia!



zdjęcie: Christophe Pallot / ©UTMB®

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:**

Gabi Żukowska gabriela.zukowska@gmail.com

KOREKTA:

Ola Belowska ola@kingrunner.com

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Christophe Pallot / © UTMB®

FOTO:

Magdalena Sedlak, Mateusz Knap,
Piotr Dymus, Karolina Krawczyk, Piotr Oleszak,
Jacek Deneka, Howie Stern, Christophe Pallot,
Franck Oddoux, Thomas Bekker, Idea Photography,
Aneta Mikulska, Maciek Żyto, Adam Brzoza, Andy
Jackson, Oli Blomfeld, Stephen Wilson, Aleksandra
Graff, Jeanter Stefano, Daniel Strzaliński, Mariusz
Drabio,
Jan Jasiński, Tomasz Madej, Tamara Mieloch, Only
Travelers Left Alive

WSPÓŁPRACA:

Karolina Krawczyk, Rafał Słociak, Filip
Jasiński, Gorka Zubeldia, Marta Gargas, Artur
Kujawiński, Rafał Kot, Piotr „Pedro” Sawicki,
Ewa Trzetrzelewska-Lalik, Piotr Bętkowski,
Marcin Świerc, Agata Matejczuk, Marta Naczyk,
Krzysztof Dołęgowski, Agnieszka Kalandyk, Agata
Masiulaniec, Piotr Biernawski, Łukasz Baranow,
Sylwia Retmaniak, Jolanta Błaszowska-Bastian,
Jacek Bastian, Beata Dąbrowska, Paweł Kotecki,
Tamara Mieloch, Jacek Śliwiński

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com,

PRENUMERATA:

www.sklep.kingrunner.com

DRUKARNIA:

Techgraf, ul. Podzwierzyńiec 25, 37-100 Łańcut

GŁOWA W CHMURACH

6 ŚWIAT BIEGÓW ULTRA
KAROLINA KRAWCZYK

76 LEGENDY ULTRA
Krzysztof Dołęgowski

142 BIEGUNKA
Jędrzej Maćkowski / *Od Grubasa do Ultrasa*

ROZMOWA NA SZCZYCIE

10 JAK ROZKWITA ULTRAKWIATEK?
KINGA KWIATKOWSKA

18 GRUBY ULTRAS
PIOTR SZUMLIŃSKI

24 WBREW PRZECIWNOCIOM
DAVE MACKAY

PAKIET STARTOWY

36 ULTRAGŁOWA
Marta Gargas

70 DIETA NA ROZTRENOWANIU
Marta Naczyk

PRZEWYŻSZENIE

46 169 OKRĄŻEŃ HARRY'EGO...
RAFAŁ KOT

NA MEDAL

30 CCC®
Gorka Zubeldia

40 RACE ACROSS SCOTLAND
Artur Kujawiński

58 SWISSPEAKS 360
Ewa Trzetrzelewska-Lalik

40 RACE ACROSS SCOTLAND
Artur Kujawiński

106 ULTRA WYDMA
Sylwia Retmaniak

110 TORDESGÉANTS®
Jolanta Błaszowska-Bastian i Jacek Bastian

116 PGE ULTRAMARATON... CHAZIOR
Beata Dąbrowska

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

50 W CZARNOGÓRZE GÓRY SĄ...
Piotr Sawicki

MIASTECZKO ULTRASA

64 SZWAJCARIA. PRZYJEDŹ I...
Jędrzej Maćkowski

120 WIĘCEJ NIŻ GADŻET
Filip Jasinski

126 SEKRETNE ŻYCIE SKAŁ
Paweł Kotecki

DROGA DO ULTRA

84 TROPEM WILKÓW Z KAMPINOSI...
Agnieszka Kalandyk

TESTOWANE NA ULTRASACH

90 ZAPOWIEDŹ TESTU KURTEK...
Ultrasi

98 COROS VERTIX
Piotr Biernawski

104 NIKE AIR ZOOM
Łukasz Baranow

134 ULTRAPREZENTY

ULTRASKA NUMERU

120 LUCYNA WALASZCZYK

Z GÓRNEJ PÓŁKI

136 RECENZJA KSIĄŻKI
Tamara Mieloch

ALL ABOUT SWIMRUN

138 9 RAD JAK PRZYGOTOWAĆ...
Jacek Śliwiński

KALENDARZ

144 KALENDARZ ULTRA
James Kamiński

Na myśl, że to dopiero pierwsze okrążenie Piekła Czantorii - głowa odmawia posłuszeństwa. Wielu zaczyna szukać wymówek, by nie wychodzić na kolejne okrążenia.
zdjęcie: Magda Sedlak

