

ULT^{DA}

cena: **19 zł** (w tym 8% VAT)

Nr 31 / wrzesień–październik 2020

DALEJ NIŻ MARATON

Regeneracja



**KRÓLEWSKA
PARA GSB**

Oczami UltraLovers

**RESET
PO SEZONIE**

Sposoby i narzędzia

**LEGENDY
ULTRA**

Anton Krupicka

**BIAŁKO
I BCAA**

Siła i odbudowa



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Czołem,

ULTRASII!

Tematem tego numeru są roztrenowanie i regeneracja. Wiemy, że część z Was jest jeszcze w pełnym treningu, inni powoli odpuszczają. Ważne jednak, by nie pominąć tego elementu cyklu treningowego i po sumiennie przepracowanym sezonie zrobić sobie pewnego rodzaju reset. Nie tylko ten fizyczny, lecz również mentalny, by na nowo stęsknić się za tym, co kochamy. Dać zagoić się ranom, wygoić bliznom, ale też dać odpocząć głowie. Inaczej kolejny sezon może być źródłem cierpień i frustracji. Przerabiał to już chyba każdy, kto od jakiegoś czasu, niezależnie od tego, na jakim poziomie bawi się w sport. Dociskanie pedału gazu i żyłowanie organizmów mamy bowiem chyba we krwi. A rekordy naszych idoli podświadomie nas tylko do tego zachęcają. Ba, zdarza nam się to przenosić do życia prywatnego i zawodowego. Tak więc warto czasem wrzucić na luz. Coś odpuścić, by nie zrobić sobie krzywdy. Wyspać się, dobrze najeść, a nie na siłę wywiązywać ze zobowiązań, którym nie damy rady sprostać. Szanujmy nasze organizmy, bo jak te zużyjemy, innych mieć nie będziemy.

Oczywiście roztrenowanie to też czas, by marzyć. A my, ultrasi, zazwyczaj mierzymy daleko. I to jest piękne. Do tego zresztą też Was zachęcamy. Jednak

by sięgać po marzenia, musicie na to być gotowi, by nie opłacić tego później swoim zdrowiem, kontuzjami i podłamaną głową.

W tym numerze będziecie mieli zatem wszystkiego, o czym tu piszemy, pod dostatkiem. Fizjolog powie Wam, jak ważny jest sen, dietetyk – jak przyspieszyć regenerację, osteopata – jak naprawić ciało wojownika po bitwie, a fizjoterapeuta przedstawi przegląd dostępnych na rynku usług naprawczych. W czasie wolnym zachęcamy Was do sięgnięcia po najnowszą książkę Kiliana, którą recenzuje Marcin Rosłoń, przeczytania kilku recenzji sprzętowych – w końcu co jak co, ale wyścig zbrojeń trwa nawet, gdy nie biegamy. Poświęćcie też więcej czasu rodzinie, bo to dzięki niej możecie być szczęśliwymi ultrasami. W trakcie gdy wy nie będziecie biegać, poczytacie o tym, jakich wyzwań podjęli się Wasi koledzy i koleżanki – w tym numerze romantyczna Warta Story, młodzieńczy Trawers Islandii i „arktyczne podróże”. Nie zawsze może były one biegowe, ale miały w sobie to coś – pierwiastek przygody, a tym przecież jest Ultra.

Wypoczywajcie, budujcie siły na nowy sezon. Wiele wskazuje, że ten również nie będzie łatwy. Dlatego bądźcie wypoczęci, by móc zacząć coś od nowa!

*Z biegowym pozdrowieniem
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:

Ola Belowska ola@kingrunner.com
James Artur Kamiński james@kingrunner.com
Jędrzej Maćkowski jedrek@kingrunner.com

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

Dorota Piskor

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Jacek Deneka/UltraLovers

FOTO:

Piotr Dymus/piotrdymus.com, Jacek Deneka/
UltraLovers, Mathis Dumas, James Poole, Ingrid
Tourdanow, Andrzej Olszanowski, Jordi Saragossa,
Christina Victoria Craft/Unsplash, Amanda Jones/
Unsplash, Monika Grabkowska/Unsplash, Jesper
Aggergaard/Unsplash, Marek Janiak, Mati Rapila
Andersson, Kuba Kotula, Pan Kowal, Jarek Koperski,
Mateusz Knap, Patryk Ptak, Jakub Snochowski,
Sebastian Coman Photography/Unsplash

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Ula Anđžka/Angelika Szczepaniak, Góral z Mazur/
Rafał Kot, Tomasz Sawczyn, Szczepan Figat, Ingrid
Tourdanow, Karolina Nowakowska, Jakub Trąmpczyński/
downhillrunner.pl, Marta Naczyk, Piotr Płaza, Kamil
Leśniak, Artur Paszczak, Damian Orzechowski, Iwona
Turosz, Paweł Kotecki, Michał Zawadzki, Kasia Cepa,
Marcin Rosłoń, Filip Jasiński, Radosław Buczyński, Kuba
Krause, Krzysztof Bubicz, Leon Troć, Krzysztof Dołęgowski

REKLAMA:

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

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

Drukarnia Standruk
ul. Rapackiego 25
20-150 Lublin

PAKIET STARTOWY**70 WIRUSOWY SEZON**
*Kamila Leśniaka***ROZMOWY NA SZCZYCIE****32 PAU CAPELL #BREAKING20**
*wywiad Oli Belowskiej***PUNKT ODŻYWCZY****62 ODBUDOWA I OCHRONA MIĘŚNI**
*Marta Naczyk***132 BIAŁKOWA REGENERACJA**
*Marta Naczyk***PLANY TRENINGOWE****88 BIEGACZU! TRENUJ Z KETTLEBELL!**
*Damian Orzechowski***TESTOWANE NA ULTRASACH****113 NOWE MOCE SUUNTO 9 NA PLUS**
*Radosław Buczyński***115 MISTRZ WAGI PIÓRKOWEJ
COROS PACE 2**
*Kuba Krause***118 TRAILOWY OBIEKT POŻĄDANIA
NIKE PEGASUS TRAIL 2**
*Marcin Rosłoń***120 PIEKIELNIE UDANE BUTY
ALTRA OLYMPUS 4**
*Krzysztof Bubicz***122 BOOM SHAKA LAKA
LA SPORTIVA JACKAL**
*Leon Troć***NA MEDAL****102 POMAGANIE MAMY WE KRWI**
*Michał Zawadzki***106 SZEŚĆ NÓG, DWA SERCA,
JEDNO ZWYCIĘSTWO**
*Kasia Cepa***AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY****44 SOŁO W KRAJNIE WULKANÓW**
*Ingrid Tourdanow***50 WARTASTORY - OPRÓCZ ROZUMU
NICZEGO MI NIE BRAKUJE**
*Karolina Nowakowska***82 BIEGIEM PRZEZ ARKTYKĘ**
Artur Paszczak

PRZEGLĄD RYNKU

40 WIATRÓWKA CZY DESZCZÓWKA

Katarzyna Marczyńska

78 CIEMNO JUŻ, NOC NADCHODZI GŁUCHA

Jędrzej Maćkowski

110 NIEUSTAJĄCA ZMIANA MOCY

Katarzyna Marczyńska

TEMAT NUMERU

14 REGENERACJA, NIEDOCENIANY ORĘŻ TRENINGOWY

Tomasz Sawczyn

22 ZREGENERUJ I NAPRAW SIĘ

Szczepan Figat

68 RESET OSTEOPATYCZNY

Piotr Płaza

MIASTEczKO ULTRASA

96 SEKRETNE ŻYCIE SKAŁ – ULTRA KOTY

Paweł Kotecki

ULTRASKA NUMERU

92 IWONA TUROSZ

GŁOWA W CHMURACH

8 GSB

*UltraAńdzka i Góral z Mazur
w obiektywnie Jacka Deneki / UltraLovers*

56 ŚWIAT BIEGÓW ULTRA WEDŁUG STIANA ANGERMUND-VIKA

Jakub Trąmpczyński

126 LEGENDY ULTRA KONTRKULTUROWY ANTON

Krzysztof Dołęgowski

140 MOJA BIEGUNKA

Jędrzej Maćkowski

ALL ABOUT SWIMRUN

136 #SWIMRUNMAFIA

Jędrzej Maćkowski

Z GÓRNEJ PÓŁKI

108 BĘDZIE Z GÓRKI

recenzja książki „POD GÓRĘ” - Marcin Rosłoń

109 AUTOR INNY NIŻ WSZYSCY

recenzja książki „ABOVE THE CLOUDS” - Filip Jasiński

Kup książkę