

BIEGI GÓRSKIE - ULTRA - TRAIL - OUTDOOR - TRENING - DIETA - TESTY SPRZĘTU - INSPIRUJĄCE HISTORIE

ZACZNIJ BIEGAĆ W GÓRACH



**TEAM INOV-8
INNY NIŻ
WSZYSTKIE**

Karolina Krawczyk

**CO WARTO
ZROBIĆ PRZED
PIERWSZYM
ULTRA**

Łukasz Baranow

**TRENING
NA BIEŻNI
MECHANICZNEJ**

Bart Przedwojewski

**PRZEGLĄD
SŁUCHAWEK
I PODCASTÓW
BIEGOWYCH**

new balance

ALL TERRAIN



FRESH FOAM
MORE TRAIL v2



ZESKANUJ
I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Fresh Foam More Trail v2 dostępne na www.nbsklep.pl oraz w wybranych salonach New Balance.

[Kup książkę](#)

new balance



new balance



new balance



new balance



Od siedmiu lat Magazyn ULTRA co dwa miesiące ląduje w Waszych skrzynkach pocztowych lub sięgacie po niego w księgarniach albo salonikach prasowych. Coraz więcej osób zaczyna czytać nas też na czytnikach elektronicznych. Przed planowaniem zarysu tematów na cały rok zawsze stoimy przed dylematem: „Przecież kiedyś o tym już coś pisaliśmy”.

Patrzemy jednak na to, jak zmienia się skład osobowy naszych prenumeratorów. Są tam oczywiście osoby, które od trzeciego (wówczas ruszyła prenumerata) numeru są z nami do tej pory. Ci najwierniejsi czytelnicy to jednak z roku na rok coraz węższa grupa – prawdziwi weterani. Wiemy, że część z tych osób już nie biega, lekko skróciły dystanse lub oddały się innym dyscyplinom i turystyce – najczęściej górskiej. Wierne są nadal filozofii ultra i pewnie dlatego wciąż są czytelnikami... ULTRA.

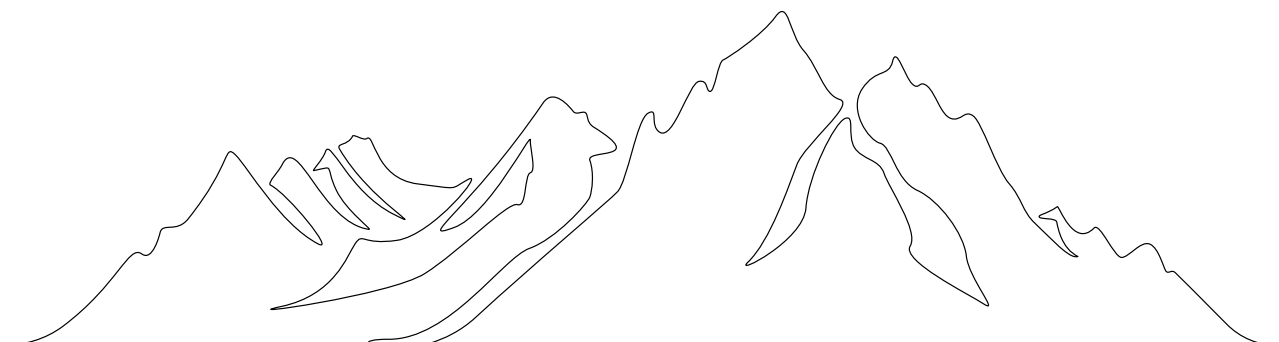
Z każdym miesiącem pojawiają się jednak nowi prenumeratorzy. Niektórzy obserwowali nas od jakiegoś czasu, wpadł im w ręce numer gdzieś przy okazji zawodów czy wizyty u znajomych, inni natomiast są całkowitymi świeżakami, jeśli chodzi o biegi górskie i długodystansowe.

Zauważyliśmy, że większość osób zostaje z nami na trzy lata, później zaczynają się wykruszać. Im młodszy czytelniczko mają staż, tym są bardziej aktywni, dociekliwi. I nie ma się co dziwić, są zachłyśnięci nowym środowiskiem, jego legendami, liczbą kilometrów, jakie pokonują ich idole. To bardzo znacząca grupa osób czytająca nasz magazyn.

I to właśnie im dedykujemy temat przewodni tego numeru – jak zacząć biegać w górach. Chcemy przez cały ten rok dostarczać im treści, które pomogą im w jak najdłuższym cieszeniu się bieganiem w terenie. Nie zapominamy jednak o starych wyjadaczach i zapewniamy, że te bazowe tematy zaciekawia również ich. Warto sobie czasem przypomnieć swoje największe błędy jako nowicjuszy, a być może – dopiero je sobie uzmysłowić?

I tak w tym numerze Łukasz Baranow podpowie Wam, jak przygotować się do pierwszych zawodów. Bart Przedwojewski da kilka wskazówek, jak urozmaicić swój trening na bieżni mechanicznej, by miał on późniejsze przełożenie na teren. Rafał Bielawa wraz ze swoim trenerem pokażą, jak ważna jest systematyczna praca na siłowni. Karolina Obstój odkryje przed Wami nieznaną Izery, proponując kilka konkretnych tras, a Kasia Solińska i Maciek Dombrowski zabiorą Was na kamperowy obóz biegowy. Dietetyk Marta Naczyk uzmysłowi Wam, jak ważną rolę w naszym organizmie odgrywa żelazo! Fizjolog Tomasz Sawczyn pewnie trochę ostudzi Wasz zapał biegania na dłuższych dystansach, ale jako że sam jest sportowcem, da przepis na to, co zrobić, by móc biegać długo i bezpiecznie dla organizmu. Redakcyjnie przygotowaliśmy też przegląd słuchawek do biegania, wybraliśmy kilka ciekawych podcastów do słuchania w trakcie treningu, ułożyliśmy ULTRA-listę przebojów na Spotify. Norbullo Kontrabacz pisze, jak biegać w rytm muzyki, a Maciek Jagusiak przybliży Wam temat kadencji biegowej. Wszystko pięknie się w tym numerze zazębia. Krok po kroku, aż do radosnego biegu, do wolności, jaką daje nam nasz ukochany sport.

Trzymajcie się ciepło!
Ekipa Kingrunner ULTRA



WYDAWCA:

KINGRUNNER Sp. z o. o.
ul. Afrykańska 14C/1, 03-966 Warszawa,
KRS 0000519731, NIP 9512383285

REDAKCJA:

Ola Belowska ola@kingrunner.com
James Artur Kamiński james@kingrunner.com
Jędrzej Maćkowski jedrek@kingrunner.com
Kasia Marczyńska kasia@kingrunner.com
Ania Lis ania@kingrunner.com

GRAFIKA, SKŁAD, PRZYGOTOWANIE DO DRUKU:

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Andrzej Olszanowski



„Przybiecie piątki z kibicem na trasie biegu. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że gest został wykonany chwilę po sytm, bo liczącym 1,3 km i 350 m up podejściu na Rysiankę, w świeżym śniegu do połowy tydki, a kibicem jest dudziarz ubrany w ludowe portki, biegową czapkę i buty skiturowe... Tak było na pierwszej edycji Zimowego Chudego Wawrzyńca. Biegaczem ze zdjęcia jest Łukasz Baranow, którego na co dzień możecie spotkać za ladą w sklepnapieraj.pl, natomiast na dudach gra Rafał Balaś, który w dzień po zawodach dostał zaproszenie do zespołu Inov-8. Chwilę uwiecznił Andrzej Olszanowski.

FOTO:

Andrzej Olszanowski, Jacek Deneka/UltraLovers, Paweł Zająć/Ultra Zajonc, Idea Photography, Łukasz Malinowski/Szczytografia, Karolina Krawczyk, Piotr Dymus, Alexis Berg, Krzysztof Gulbinowicz, Filip Gomulkiwicz, Kasia Idźkowska, Mariusz Latkowski, Rafał Siderski, Ania Lis, Bartek Barczyk, Paweł Kalinowski, Marcin Szmít

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Karolina Krawczyk, Filip Jasiński, Karolina Obstój, Norbert Kwieciński, dr Tomasz Sawczyn, Bart Przedwojewski, Łukasz Baranow, Dawid Lulis, Marta Dębska, Grzegorz Bogunia, Maciej Jagusiak „Pan Jagoda”, Norbullo Kontrabacz, Maciej Skiba, Kamil Dąbkowski, Rafał Bielawa, Krzysztof Rygiel, Małgorzata Lebda, Marta Naczyk, Dominik Grządziel, Sebastian Nicpoń, Paulina Krawczak, Michał Stajniak, Katarzyna Solińska, Maciej Dombrowski, Łukasz Wawrzyniak, Urszula Kujawka, Julia Kamińska, Paweł Kalinowski, Krzysztof Dołęgowski, Krzysztof Gajewski

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com
Kasia Marczyńska kasia@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

Drukarnia Standruk
ul. Rapackiego 25
20-150 Lublin,
www.standruk.com

PAKIET STARTOWY

22 GÓRY IZERSKIE

subiektywny wybór tras biegowych Karoliny Obstój

28 JAKIE UBEZPIECZENIE W GÓRY?

meandry ubezpieczeń odkrywa Norbert Kwieciński

70 ULTRAMUZYKA NA SPOTIFY

poleca redakcja ULTRA

100 WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

po co mi to? Sebastian Nicpoń rozmawia z Piotrem Hercogiem

TEMAT NUMERU – ZACZNIJ BIEGAĆ W GÓRACH

8 ULTRA FAQ

ABC ultra, czyli poradnik dla początkującego ultrasa

34 ZDROWIE POD KONTROLĄ

dr Tomasz Sawczyn radzi jak się zabrać za przegląd ultrasa

42 PIERWSZE ULTRA

zrób to z głową z Łukaszem Baranowem

48 PRZYCHODZI BIEGACZ DO FIZJOTERAPEUTY

Dawid Lulis

PLANY TRENINGOWE

38 BIEŻNIA MECHANICZNA

w biegach górskich i ultra według Barta Przedwojewskiego

56 WYŻSZA KADENCJA

czy powinniśmy ją aktywnie zwiększać? radzi Maciej Jagusiak „Pan Jagoda”

64 BIEGANIE W RYTM MUZYKI

czy warto i jaki rodzaj wybrać radzi Norbullo

82 BIEGACZ NA SIŁOWNI

o treningu siłowym z Rafałem Bielawą i Krzysztofem Ryglem rozmawia Mariusz Latkowski

PRZEGŁĄD RYNKU

68 SŁUCHAWKI DLA AKTYWNYCH

co słyszeć w branży sprawdzają Kasia Marczyńska i Ania Lis

WYWIAD

72 CZARNE RADIO NADAJE
czyli BLACK HAT ULTRA na spytkach

ULTRASKA NUMERU

104 PAULINA KRAWCZAK

TESTOWANE NA ULTRASACH

108 TERMO MERINO ATTIQ
prosto z szafy na trening zabral Michał Stajniak

NA MEDAL

99 ZEW ULTRA
Dominika Grządziela

116 WIELKA SOWA 24H
*Łukasz Wawrzyniak i Urszula Kujawka
w drodze po 58 867,27 zł i 50 eurocentów*

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

52 JEST TYLKO DZISIAJ
7 maratonów na 7 kontynentach Grzegorza Boguni – rozmawia Marta Dębska

88 KU BAŁTYKOWI
biegowe 1113 km przy cieple rzeki – biegowa opowieść Małgorzaty Lebdy

110 VANLIFE NA SPORTOWO
ucieczka na trening z Kasią Solińską i Maciejem Dombrowskim

**124 KORONA GÓR POLSKICH
NA HULAJNODZE**
*to będzie wspaniała przygoda
Pawła Kalinowskiego*

MIASTECZKO ULTRASA

12 TEAMOWE PALIWO
*opowieść o teamie biegowym innym niż wszystkie,
Team Inov-8 prezentuje Karolina Krawczyk*

136 ULTRA POLECA
*Ultra Hańcza, Ultra Wysocyzna, 100 Miles Of
Beskid Wyspowy, Garmin Ultra Race Myślenice,
Ultra Bies, Festiwal Biegowy Ultra-Way*

ŚWIAT BIEGÓW

18 ULTRAREKORDZISTA KAREL SABBE
rozmawia Filip Jasiński

PUNKT ODŻYWCZY

92 ŻELAZO NIE KLĘKA
*czyli wszystko o żelazie w organizmie
i diecie biegacza – Marta Naczyk*

Z GÓRNEJ PÓŁKI

**78 GDY CIĄGLE CI MAŁO,
WŁĄCZ SOBIE PODCAST**
przestuchał Maciej Skiba

80 W GLANACH NA LINIĘ STARTU
*książkę „FASTER! LOUDER!”
recenzuje Filip Jasiński*

GŁOWA W CHMURACH

128 LEGENDY ULTRA
Ted Corbitt – Krzysztof Dołęgowski

ULTRA EXTREME

138 ULTRA PŁYWAK
*Krzysztof Gajewski w rozmowie
z Jędrkiem Maćkowskim*





Podczas tegorocznego Winter-Trail Małopolska postanowiłem zejść trochę ze ścieżek utartych podczas poprzednich edycji biegu. Udałem się m.in. na Luboń Wielki, naprzeciw zawodnikom najdłuższych dystansów podchodzących Percią Borkowskiego – jednym z najtrudniejszych technicznie odcinków tej trasy. Na górze rozszalała się śnieżycy, a potem zamarzała mi lampa, uniemożliwiając dalszą pracę. Wcześniej jednak pomogła wyczarować kilka ciekawych obrazów.

zdjęcie: Paweł Zając, UltraZajonc

