

PURE
OUTDOOR



ZAWSZE
144
strony

ULTRA

BIEGI GÓRSKIE - ULTRA - TRAIL TRENING - DIETA - TURYSTYKA - INSPIRUJĄCE HISTORIE

złote SKARY

**ANDRZEJ
BARGIEL**
*W górach
znajduję spokój*

**SNOW
CAMPING**
czyli noc w śniegu

**DIETY
PUDEŁKOWE**
Jakie wybierać?

**PASMO
BIODROWO-
PISZCZELOWE**

cena: **29,90 zł** (w tym 8% VAT)



Nr 45 / styczeń - luty 2023

BĄDŹ ULTRA

sklep.kingrunner.com



Opaski wykonane przez RunoDesign w 100% z poliestru, który pochodzi z poddanych recyclingowi plastikowych butelek, a zachowuje oddychalność i elastyczność standardowego materiału. Do wyboru cztery wersje kolorystyczne.



Przy zakupach powyżej 200 zł
darmowa wysyłka do paczkomatu.

Kup książkę





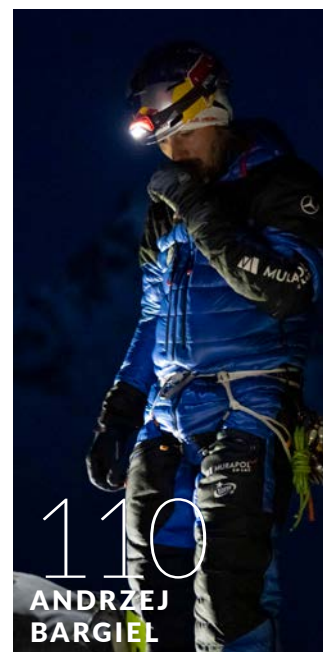
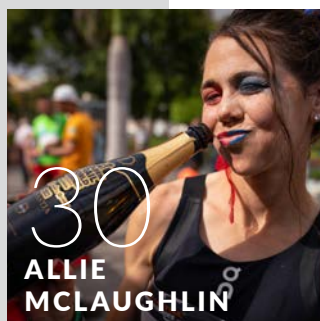
Buty leżące w kącie sieni z wpół zaschniętym błotem. Pralka codziennie naładowana sportowymi ciuchami. Sezon biegowy jeszcze na dobre nie ruszył, a przygotowania większości z nas są już w pełni. Nowe postanowienia, nowe plany. Wyleczone kontuzje lub te, których echo odzywa się ciszej, ale boimy się go nasłuchiwać, próbując oszukać rzeczywistość. Co nowego przyniesie ten sezon? Odpowiedzieć na to pytanie musi sobie każdy z Was.

Jako wydawcy też zadaliśmy je sobie głośno. Uważnie przejrzelismy kilkanaście ostatnich magazynów ULTRA i doszliśmy do wniosku, że biegi górskie i biegi długodystansowe mają dla nas jeden wspólny mianownik. Jest nim OUTDOOR. W tym roku raczyć Was zatem będziemy inspirującymi treściami nie tylko biegowymi, lecz także epickimi wyprawami poza horyzont. Każdy z nas biegaczy jest bowiem outdoorowcem. Mamy nadzieję, że większe zwrócenie uwagi na tę tematykę się Wam spodoba.

Mamy jednak świadomość, że zostaliśmy ostatnim na papierowym rynku pismem, które jest poświęcone głównie tematyce biegowej. Ciężkie to brzemię. Wiemy, że wielu zaczynających swoją przygodę z bieganiem nie ma swojej lektury do poduszki. Tu im nie pomożemy. Będziemy jednak mocno zachęcać do zboczenia z asfaltu na mniej utarte ścieżki w góry, do lasu.

Nowy rok otwieramy też wyróżnieniami – Złotymi Skarami ULTRA, które wyłoniły zawodnika, zawodniczkę, imprezę, podcast roku, jak i uhonorowały tych, dzięki którym wg nas ultra jest na tym poziomie i w tym kształcie, co teraz. A w ciągu ostatnich kilku lat dyscyplina rozwinęła się bardzo. I mamy nadzieję, że tym plebiscytem do jej rozwoju przyczynimy się też choć w minimalnym stopniu. Od takich małych kroczków zaczynają się bowiem wielkie sukcesy.

***Dobrego i owocnego sezonu!
Ekipa Kingrunner ULTRA***



ŚWIAT BIEGÓW

6 **ULTRATRZEWIA**
Co w świecie ultra piszczy?

GŁOWA W CHMURACH

8 **POSTANOWIENIA
NOWOROCZNE**
Sylvetta Książniczka Wiatru

CZAS PODSUMOWAŃ

10 **ZŁOTE SKARY**
Plebiscyt Czytelników ULTRA

TESTY SPRZĘTU

24 **CZOŁÓWKA
PETZL NAO RL**
Maciej Skiba

90 **UBRANIA NA SKITURY
TNF DAWN TURN**
Ania Lis

WYWIADY

58 **FOMO**
rozmowa Oli Niemasz z Magdaleną Łączak

76 **BLACK HAT PRO**
o nowym teamie biegowym
rozmawia James Kamiński

87 **IRUNFAR**
z jego twórcą rozmawia Filip Jasiński

PAKIET STARTOWY

50 865 PKT. DAWIDA MALINY
rozmawia Marcin Rakowski

94 GDZIE NA BIEGÓWKI
proponowane ścieżki Traseo

NA MEDAL

66 SEGMENT ULTRA
nowa zabawa dla prenumeratorów

PUNKT ODŻYWCZY MARTY NACZYK

**80 JAK POWINNA WYGLĄDAĆ
DOBRA DIETA PUDEŁKOWA?**

**84 PRZEPIS NA
DOMOWE EPO**

AWANTURA

**92 PODSUMOWANIE ROKU
GARMIN ULTRA RACE**
Piotr Markiewicz

OUTDOOR

100 NOC W ŚNIEŻNEJ JAMIE
Maciej Maciejowski

107 BIWAKOWANIE W ŚNIEGU
Winter Camp

123 WSPINANIE OD ZERA
Małgorzata Tomik

128 WŁAŚCIWOŚCI PUCHU
Katarzyna Marczyńska

**134 6330 KM PRZECZ
GÓRY EUROPY**
Świat Okiem Piechura



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
Ania Lis ania@kingrunner.com

GRAFIKA, SKŁAD, PRZYGOTOWANIE DO DRUKU:

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

GRAFIKA Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Bartek Różycki



Okładka: Pierwsza edycja Ultra Skar –
plebiscytu naszego magazynu.
Okładkę zmalował na podstawie zdjęć
Jacka Deneki Bartek Różycki.

FOTO:

Jacek Deneka/UltraLovers, Maciek Skiba, Sylweta Książniczka Wiatru,
Evan Davies/GB Ultras, Peter Maksimow, Aleksandra Szmigiel/Dunning Creative,
Dominika Rakszewska Photography, Tomasz Wysocki, Mateusz Stodolski,
Michał Buczyński, Piotr Dymus, Maciej Gramacki, Bartłomiej Pawlikowski,
Damian Kromki, Matus Lasana

WSPÓŁPRACA:

Aleksandra Niemasz, Maciek Skiba, Sylweta Książniczka Wiatru, Kuba Snochowski,
Marcin Rakowski, Grzegorz Soczomski, dr Tomasz Sawczyn, Marta Naczyk,
Filip Jasiński, Piotr Markiewicz

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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