

TERAZ
144
strony

ULTRA



BIEGI GÓRSKIE - ULTRA - TRAIL - OUTDOOR - TRENING

ZĘTU - INSPIRUJĄCE HISTORIE

ANDRII TKACHUK

*„Strój sportowy
zamieniłem
na mundur”.*

PRZEGLĄD NOWOŚCI BIEGOWYCH

wiosna - lato

BIEGI NA ORIENTACJĘ

*Jak się za nie zabrać?
Ania Witkowska*

NAJCZĘSTSZE KONTUZJE ULTRASÓW

opinię fizjoterapeuty

BIEGI W SZCZAWNICY

*historia biegów
górkich w Polsce*



cena: 26,90 zł (w tym 8% VAT)



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

DRii

Nr 40 / marzec - kwiecień 2022

TYDZIEŃ MA
SIEDZIEŃ DNI
I ZADEN Z NICH
NIE JEST
„KTÓRYMŚ TAM
DNIEM”



SERIA
FĒNIX® 7

ZAAWANSOWANE ZEGARKI
MULTISPORTOWE

[kup tutaj](#)
GARMIN®

Nie ma co ukrywać, że w kontekście takich problemów jak wojna, bieganie to potrzeba dziesiątego rzędu. Wydawałoby się, że jest to rzecz, o której nawet nie powinno się głośno wspominać. A określenia typu „konałem na biegu” czy „to był ponadludzki wysiłek” brzmią strasznie pusto.

Jednak obserwując to, co najpierw zrobił covid, a teraz pewnie zrobi też wojna i związany z nią kryzys emigracyjny, wiemy, że to nasze ultrasowanie jest bardzo ważne, bo to pewnego rodzaju odskocznia. Już pandemiczne wydania naszego magazynu nauczyły nas, że mimo początkowego spadku zainteresowania sportem i przebywaniem na świeżym powietrzu, finalnie rośnie w nas potrzeba odreagowania stresu w naturze właśnie.

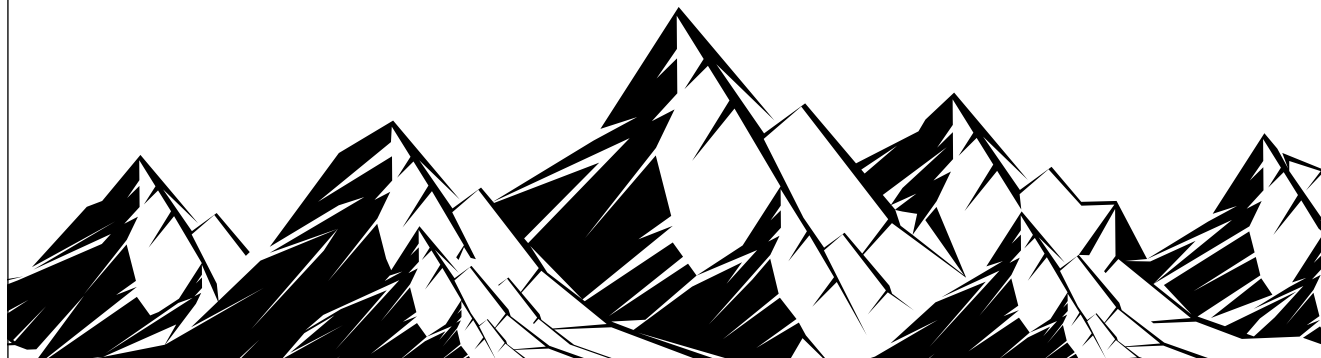
Ten numer nie miał z założenia wyglądać tak jak wygląda. W ostatniej chwili musieliśmy, a może inaczej – czuliśmy potrzebę, by przemodelować jego zawartość. To, kto pojawi się na okładce, wiedzieliśmy od samego początku. O Andrieju Tkachuku – ukraińskim ultramistrzu biegów długodystansowych, który aktualnie broni swojego kraju – piszemy na kolejnych stronach.

W tym numerze znajdziecie też tekst o plecaku ewakuacyjnym. Nie po to, by straszyć, a po to, by mieć świadomość niezbędnych potrzeb w sytuacjach awaryjnych. Z nimi spotykamy się też w życiu codziennym, nie tylko w obliczu zagrożeń militarnych. Tekst obowiązkowy dla każdego, kto uwielbia outdoor. Od samego początku mówiliśmy o tym, że rozpoczął się ultramaraton pomagania i musimy mieć na niego siły. O tym, jak je zyskać lub ich nie tracić, angażując się w pomaganie, pisze dla nas psycholog Ola Niemasz. Pojawi się też zajawka tematów związanych z mapą i nawigacją w terenie. Świetny quiz o tym, jakim orientalistą jesteś, przygotowała Ania Witkowska, jak dotąd jedyna finiszierka BUT Challenge 300.

Oprócz tych naprędce zamawianych tekstów w najnowszym numerze ULTRA znajdziecie również stałe tematy jak trening na siłowni dla biegaczy, w którym modelem jest Rafał Bielawa. Tym razem pod lupę bierzemy biodra i pośladki. Jakub Wolski opowie Wam o doświadczeniach z dziewięciu lat organizacji Biegów w Szczawnicy. Pojawia się liczne testy sprzętu i przeglądy nowości z kolekcji wiosna–lato 2022. Kilkanaście stron poświęcimy też gravelom – rowerowemu odpowiednikowi biegów trailowych. Fizjolog przybliży Wam to, jak ważne w naszym sporcie są zmysły, dietetyk powie o kwasach omega-3, fizjoterapeuta – o najczęstszych kontuzjach biegaczy terenowych. No i pojawi się niecierpliwie wyczekiwana recenzja zegarka Garmin 7X, również w wersji wideo.

Podtrzymujemy też, że 20 procent dochodu ze sprzedaży tego numeru podzielimy na Fundację SOS Wioski Dziecięce i Polską Akcję Humanitarną, by choć w tym stopniu zasilić ich budżet na walkę ze skutkami wojny.

Trzymajcie się ciepło!
Ekipa Kingrunner ULTRA



[Kup książkę](#)

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:

Marek Janiak



Andrii Tkachuk podczas ABM JĘDRASZEK
Ultra Park Weekend 2021 w Pabianicach,
goniąc Aleksandra Sorokina, przez 24 h
nabiegał 295,363 km i zajął drugą lokatę.

FOTO:

Marek Janiak, Paweł Zając, Rafał Bielawa, Jacek Deneka, Piotr Dymus,
Krol Ryt, Dominika Banaszek, Idea Photography, Łukasz Supergan, Błażej Łyjak,
Kilian Jornet, Philipp Reiter, Jakub Brzózka, Dawid Zych, Dariusz Boroń,
Sebastian Mamaj, BikeLife, Magdalena Sedlak, Wojciech Waloch, Manuel Uribe,
Piotr Chachaj, Karolina Krawczyk, Natasza Figiel, Adam Paruch

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Oleksandr Kolosha, Karolina Dudek-Gołaszewska, Adam Banaszek, Piotr Pazdej,
dr Tomasz Sawczyn, Filip Jasiński, Maciej Fink-Finowicki, Bad Monk,
Agata Masiulaniec, Marta Naczyk, Viola Domaradzka, Maciej Skiba, Jakub Brzózka,
Mariusz Latkowski, Domnika Stelmach, Paweł Pabian, Agnieszka Mienik,
Ola Narkowicz, Grzegorz Soczowski, Aleksandra Niemasz, Maciej Puź,
Paweł Nowakowski, Ania Witkowska, Krzysztof Dołęgowski

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

8 CHCĘ WRÓCIĆ

*czyli ultrasi w wojennej zawierusze –
Andrii Tkachuk i Valentina Kovalska*

22 NAJCZĘSTSZE URAZY W BIEGACH ULTRA

*Jak ich uniknąć i jak z nimi pracować –
radzi Karolina Dudek-Gołaszewska*

50 NIEZBĘDNIK ULTRASIA

*W co się ubrać? Co zabrać ze sobą? –
Kasia Marczyńska, Ania Lis*

88 SKÓRA ULTRASIA

*Pielęgnacja i dobór kosmetyków –
Agnieszka Mienik*

106 UKOŃCZYĆ MARATON INNY NIŻ WSZYSTKIE

*Pomyślmy o sobie i nie wstydzmy się tego –
Aleksandra Niemasz*

110 ROWEROWA WYPRAWA NA MAJÓWKĘ

Maria Kostacińska

116 DWA OBLICZA GRAVELA

Maciej Puź i Paweł Nowakowski

122 KIEDY DYSTANS TO ZA MAŁO

czyli biegi na orientację – Ania Witkowska

TEMAT NUMERU

32 ZMYSŁY

*Figlarni podwładni naszego mózgu –
Tomasz Sawczyn*

40 PLECAK BOB

*czyli co powinien zawierać plecak ewakuacyjny –
Maciej Fink-Finowicki*

WYWIAD

68 BIEGI W SZCZAWNICY TO IMPREZA, W KTÓREJ SAM CHCIAŁBYM WYSTARTOWAĆ

Jakub Wolski w rozmowie z Olą Belowską

ULTRAS NUMERU

102 ROBERT FARON

PRZEWYŻSZENIE

78 DOMINIKA STELMACH
Co planuje i gdzie ją poniesie w tym roku – James Kamiński

90 CZYTANIE LICZB
a biegi górskie – wróżbita James

94 FIORDY, GÓRY, SPOKÓJ
Pozdrowienia z norweskiego Vestnes od Oli Narkowicz

PLANY TRENINGOWE

74 BIODRA I POŚLADKI
ultrasa na siłowni – Mariusz Latkowski

PRZEGLĄD RYNKU

**20 WIOSENNE NOWOŚCI
NEW BALANCE**
Kasia Marczyńska

48 W CZYM BIEGAĆ ULTRA
Wiosenna kolekcja Dynafit – Agata Masiulaniec

64 PRZEGLĄD SKARPET BIEGOWYCH
Ania Lis

68 MOUNTAIN RUNNING
Co na wiosnę przygotowała LA SPORTIVA?

114 W TYM SIĘ JEŹDZI
czyli co założyć na rower – Ania Lis, Kasia Marczyńska

TESTOWANE NA ULTRASACH

28 CZERWONE FERRARI
Altra Lone Peak 6 testuje Adam Banaszek

70 GARMIN FENIX 7X & EPIX GEN 2
plusy i minusy – Jakub Brzózka

NA MEDAL

46 ŁĄKOTKA ZŁAMANA NA ŁĄKACH
Bad Monk

**96 MUSIMY DOZOWAĆ
TE PRZYJEMNOŚCI...**
czyli o zimowym bieganiu w Rudawach – Grzegorz Soczomski

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

80 ZIMOWE PRZETARCIE
Niebieskiego Szlaku Karpackiego Pawła Pabiana z rozmowie z Kasią Marczyńską

MIASTECZKO ULTRASA

136 ULTRA POLECA BIEGI

ŚWIAT BIEGÓW

36 ZACK BEAVIN
Ultras przyszłości – rozmawia Filip Jasiński

60 TOM OWENS
czyli brytyjskie serce do ścigania w górach – Maciej Skiba

PUNKT ODŻYWCZY

**54 KWASY OMEGA-3
W DIECIE SPORTOWCA**
Złoto z natury – Marta Naczyk

58 ZŁOTO Z POLSKICH PÓL
czyli o oleju w diecie biegacza – Viola Domaradzka

Z GÓRNEJ PÓŁKI

30 UMYSŁ MISTRZA
Jak myślą i trenują najlepsi sportowcy świata? Piotr Pazdej recenzuje książkę Jima Afremowa

GŁOWA W CHMURACH

**128 LEGENDY WYDRUKOWANE
NA ETYKIECIE**
Krzysztof Dołęgowski

ULTRA EXTREME

138 NASZA PASJA JEST NASZĄ SIŁĄ
z Michałem Święcińskim rozmawia Maciej Skiba