

PURE
OUTDOOR



ZAWSZE
144
strony

ULTRA

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

WIOŚNA W GÓRACH

**RANKING
DIET**

*Która najlepsza
dla biegaczy?*

**MOTYWACJA
DO TRENINGU**

Skąd ją czerpać?

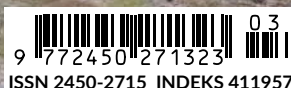
**MATEUSZ
WALIGÓRA**

Wrażliwy twardziel

**SPEED
HIKING**

Szybko na szczyt

ceną: 29,90 zł (w tym 8% VAT)



Nr 46 / marzec - kwiecień 2023

The North Face Athlete: Kaytlyn Gerbin



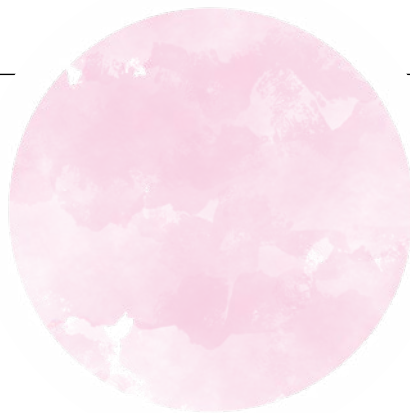
VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE

Summit VECTIV™ Pro



OPTIMISED STABILITY. RACE-PROVEN PEDIGREE.
Engineered with VECTIV™ technology
for speed and comfort on distance runs.

[Kup książkę](#)



Aż chciałoby się krzyknąć „Wiosno, na...aj!” Bo nie ma co ukrywać, że najtrudniejsze pory roku – treningowo, ale też trochę psychicznie – mamy już w zasadzie za sobą. Szarobury beton nieba powoli ustępuje kolorom, jakie niesie ze sobą słońce i wyższa temperatura. Nie to, że narzekamy na zimę. Ją też lubimy... Ale fajnie, że już się kończy. Jedni pięknie wykorzystali ten czas. Innym się nie do końca udało. Jednak nic straconego. Zawsze można zacząć od nowa. Sezon dopiero się rozpoczyna.

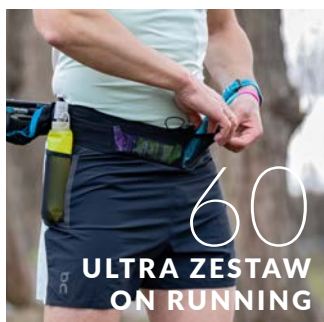
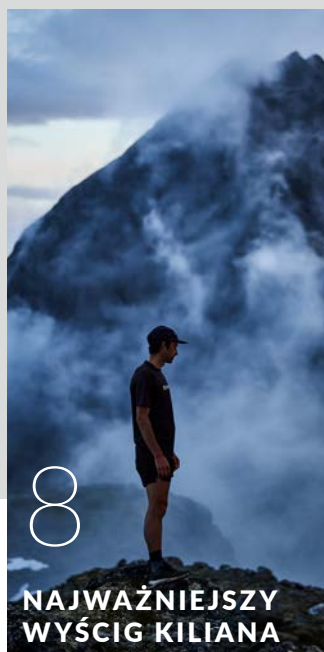
Teraz czas na lepsze ciuchy, dłuższe dni, szalony świergot ptaków, który towarzyszyć będzie nam podczas porannych treningów. To dodaje masę energii i chęci do częstszego ruszenia czterech liter z kanapy. Przed nami też wysyp zawodów. Nie ma jednak co ukrywać, że przy aktualnych cenach życia – twardy orzech do zgryzienia. Który ze startów wybrać? Jechać tam, gdzie wiemy, że jest fajnie, czy zaryzykować i odkryć nowe miejsce, nowe góry, nowe trasy? Część z nas będzie bowiem musiała zrezygnować z liczby startów na zawodach. Nie rezygnujcie jednak całkowicie i wcale nie chodzi tu o ratowanie branży. Są biegi, które radzą sobie świetnie.

Namawiamy jednak – niech wyższe koszty takich wyjazdów nie spowodują, że zapomnicie o sobie. Bo przecież większość z nas wcale nie jeździ na te imprezy po świetne czasy, puchary, medale. Jedziemy tam, by spotkać się w większym gronie, przewietrzyć głowę, uciec od miasta. Wymienić się z podobnymi sobie pomysłami na aktywne życie.

O tym, jak ważny jest ruch, zdobywanie własnych szczytów, podsycanie motywacji, walce z przeciwnościami losu, odkrywanie nowych miejsc i przynajmniej na chwilę bycie *tu i teraz*, piszemy w tym numerze. Jeśli treści, które tu znajdziecie, przypadną Wam do gustu, będzie nam i naszym autorom niezmiernie miło, jeśli informację o tym podzielicie się w swoich mediach społecznościowych, wrzucając fragmenty tekstów, zdjęcia magazynu, oznaczając nas przy okazji swoich aktywności. Dodając #magazynultra.

My dzięki temu dostaniemy wiatru w plecy, a te puszczane w świat informacje sprawią, że o naszym – nie boimy się powiedzieć szczerze – wyjątkowym piśmie dowie się więcej zajawionych na punkcie biegania po górach i ourdooru ludzi. Wyjątkowym, bo traktującym o wyjątkowych ludziach, wyjątkowych wydarzeniach i wyjątkowych miejscach. No i w wyjątkowy sposób, bo wciąż w tradycyjnej, papierowej formie.

Do zobaczenia na szlaku i biegowych ścieżkach!
Ekipa Kingrunner ULTRA



TESTY SPRZĘTU

12 KJERAK NNORMAL
VS. VECTIV™ SUMMIT PRO
Jędrzej Maćkowski

96 ALTRA VIA OLYMPUS
Marcin Rostół

MIASTECZKO ULTRASA

14 PODSUMOWANIE PLEBISCYTU
ZŁOTE SKARY

98 PRZEKROCZYĆ
GRANICĘ
Tomasz Kik

WYWIADY

48 TERAZ TYLKO GÓRY
Andrzej Witek

58 DAREK WETHACZ
I JEGO ULTRABIES
w rozmowie z Anną Lis

84 DAVY CROCKETT JEŃCÓW
NIE BIERZE
w rozmowie z Filipem Jasińskim

88 SZUKAJĄC GRANIC
Czesław Macherzyński w rozmowie z Anetą Mikulską

PAKIET STARTOWY

20 BIBLIOTECZKA ULTRASA

Regulacja masy ciała w sporcie

44 CO STOI ZA NASZYM KONTUZJAMI

Grzegorz Soczomski

64 ULTRATUNING

czyli adaptacja do bycia ultrabiegaczem
Tomasz Sawczyn

72 DYNAFIT WSPIERA BIEGI ULTRA

76 GDZIE BIEGAĆ W BESKIDZIE SADECKIM

proponowane ścieżki Traseo

80 ULTRA POLECA

ŚWIAT BIEGÓW

6 ULTRATRZEWIA

Co w świecie ultra piszczy?

PUNKT ODŻYWCZY MARTY NACZYK

22 RANKING NAJZDROWSZYCH DIET

OUTDOOR

102 SPEED HIKING

Marcin Rakowski

108 SPEED HIKING

Sprzętownik

128 HIPOKSJA W ŻYCIU BIEGACZA

Oswald Rodrigo Pereira

132 OSIĄGALNI POZA ZASIĘGIEM

Ola Belowska



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

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Jacek Deneka UltraLovers



Na zdjęciu wiadomo,
Huziorek z Baranem
zdobywają szczyt Lubania
o wschodzie słońca
podczas Gorce Ultra Trail
2022" - Jacek Deneka,
autor fotografii.

FOTO:

Sebastian Mamaj, Jacek Deneka UltraLovers, Adobe Stock, Karina Awarska,
Jan Nyka Fotografia, Katarzyna Gogler, Karolina Krawczyk, Dominika Rakszewska
Photo, Jordi Saragossa, Kuba Witos, Mała Gośka Photography, Simon Zupan,
Luka Fabčić, Dejan Stanić, Luka Žager Đurić, Michał Buczyński, Maciej Czado,
Michał Piórkowski, Peter Koren, Aneta Mikulska, Robert Piro Bielik, Kuba Witos,
Katarzyna Zawistowska, Anna Lis, Róża Ziemba, Philipp Reiter, Bruno Lavit,
Zuzanna Czekala

WSPÓŁPRACA:

Maciej Skiba, Krzysztof Nędzak, Tomasz Sawczyn, Marta Naczyk, Karina Awarska,
Tomasz Kik, Grzegorz Soczomski, Aleksandra Niemasz, Anna Lis, Marta Dębska,
Filip Jasiński, Aneta Mikulska, Marcin Rosłóń, Marcin Rakowski, Marcia Kostacińska,
Viola Domaradzka, Jan Nyka

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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