

ULTRA

DALEJ NIŻ
MARATON

TERAZ
144
strony

TRENING PODBIEGÓW

Radzi Kasia Solińska

PREMIERY SEZONU 2021

Czyli w czym do la(n)su

ULTRAS IDEALNY

Kobieta vs. Mężczyzna

KRÓLOWA ŚNIADAŃ

*Jak dobrze skomponować
owsiankę?*

*Ultra jest
kobietą*



cena: **22,90 zł** (w tym 8% VAT)



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Nr 34 / marzec – kwiecień 2021

PADNIESZ
SZYBCIEJ
NIŻ TWÓJ
ZEGAREK.

GARMIN.



ENDURO™

ULTRAWYDAJNY
ZEGAREK SPORTOWY
ZASILANY ENERGIĄ SŁONECZNĄ
DEDYKOWANY SPORTOM
WYTRZYMAŁOŚCIOWYM.

[Kup książkę](#)

ULTRA JEST KOBIETA

– to temat przewodni naszego najnowszego numeru. Dlaczego się na niego zdecydowaliśmy? Od jakiegoś czasu można zaobserwować znaczący wzrost liczby kobiet w biegach górskich i ultra. Rozwijają się wokół tego nowe kolekcje sportowe, grupy treningowe, czy inne usługi stworzone właśnie z myślą o paniach. **Wśród naszych prenumeratorów prawie 40% to właśnie dziewczyny.** Co świadczy o tym, że umiemy utrzymać w naszym piśmie odpowiednią równowagę tematów, które zainteresować mogą mężczyzn i kobiety lub po prostu nie mają takich ram. I mimo że tym razem skupimy się bardziej na dziewczynach, oddamy im więcej stron, to zapewniamy również panów – to będzie dla Was ciekawa lektura. Poznacie swoje koleżanki, partnerki może od innej strony. Nasz naczelny fizjolog dr Tomasz Sawczyn spróbował nakreślić idealnego zawodnika ultra. Zobaczcie, ile ma on w sobie z faceta, a ile z kobiety? Kasia Solińska natomiast przełamuje dominację trenerów mężczyzn w świecie biegów górskich, pisząc jak efektywnie podbiegać i jak te podbiegi w treningu ultrasa wykorzystać. Przegląd sprzętu biegowego dedykowanego kobietom – niech dla pań będzie wyjściem na zakupy, a dla panów – podpowiedzią, co swoim biegowym partnerkom kupić. Przeczytacie też dwa wywiady – Kasia Wilk specjalnie dla nas porozmawiała z Barbarą Prymakowską, swoją nauczycielką, mentorką, a przy okazji najszybszą babcią świata. Ola Belowska wypytała natomiast Magdę Gorzkowską o to, jak z biegni lekkoatletycznej trafiła w Himalaje. Poza tym Wasze oczy znów ucieszą najpiękniejsze fotografie kolegów Dymusa i Nyki, którzy towarzyszyli jako podglądacze dwóch niesamowitych wyzwań biegowych: Rysy24 Romana Ficka i GSB zimą Rafała Kota. Tym razem to oni swoimi zdjęciami opowiedzą, co działo się w trakcie tych wyczynów. Miłej lektury!

*Z biegowym pozdrowieniem
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

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

Iwona El Tanbouli-Jabłońska/@f11_studio

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Piotr Dymus

FOTO:

Piotr Dymus, Karolina Krawczyk, Krzysztof Falkowski,
Jan Nyka, Oswald Rodrigo Pereira, Kuba Witos, Ania
Lis, Paweł Dziurzyński, Marcin Frej, Piotr Oleszak,
Jacek Deneka, Ewa Frelek, Ewa Mazik, Zosia Krawczyk,
Jakub Snochowski, Aleksander Senk, Marc Bustier –
Unsplash, Lindsey Middleton – Unsplash, Brina Blum
– Unsplash, Aleksandra Graff-Partyka, Darek Marek,
Kalina Żaczek, Wiktor Bubniak, Magdalena Sedlak,
Katarzyna Osikowska-Tasz, Michał Stajniak, Mika
Szymkowiak, Martina Valmassoi, Jordi Saragossa

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki, Zofia Rogula

WSPÓŁPRACA:

Iwona Wojas, Roman Ficek, dr Łukasz Małek, Katarzyna
Solińska, Magdalena Gorzkowska, dr Tomasz Sawczyn,
Monika Węgrzyn, Tomasz Moskalik, Maciej Szyszka,
Marcin Frej, Jakub Snochowski, Agnieszka Kruszevska-
Senk, Rafał Kot, Tamara Mieloch, Agata Masiulaniec,
Darek Marek, Katarzyna Wilk, Krzysztof Dołęgowski,
Ania Lis, Marta Naczyk, Filip Jasiński

REKLAMA:

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

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

db PRINT POLSKA Sp. z o.o.
ul. Chrzanowska 32,
05-825 Grodzisk Mazowiecki

zdjęcie: Karolina Krawczyk

PRZEWYŻSZENIE

8 ROMAN FICEK – RYSY24
Fotorelacja Jana Nyki

86 RAFAŁ KOT – GSB ZIMA
Fotorelacja Piotra Dymusa

PLANY TRENINGOWE

20 TRENING PODBIEGÓW
Kasia Solińska

ROZMOWY NA SZCZYCIE

24 BARBARA PRYMAKOWSKA
Nic na potem – w rozmowie z Kasią Wilk

124 MAGDALENA GORZKOWSKA
*Lekkoatletka, która nie boi się marzyć
– w rozmowie z Olą Belowską*

Kup książkę

PAKIET STARTOWY

14 SERCE ULTRASA NA WIOSNĘ
dr Łukasz Małek

92 DZIKA STOPA - ĆWICZENIA STÓP
Tamara Mieloch

TEMAT NUMERU
ULTRA JEST KOBIETĄ

30 ULTRAS IDEALNY - MĘŻCZYZNA
VS. KOBIETA
dr Tomasz Sawczyn

64 ULTRAKOBIETY
*Rozmowy Oli Belowskiej
i Jamesa Kamińskiego*

74 ĆWICZENIA MIĘŚNI
DNA MIEDNICY
Agnieszka Kruszevska-Senk

ULTRASKA NUMERU

48 MONIKA WĘGRZYN
Buff The North Face Team Poland

TESTOWANE NA ULTRASACH

52 ASICS GEL TRABUCO 9
Jędrzej Maćkowski

54 NEW BALANCE 1080
Tomasz Moskalik

70 LA SPORTIVA MUTANT
Jakub Snochowski

Z GÓRNEJ PÓŁKI

56 ODDECH JAMESA NESTORA
recenzja Macieja Szyszk

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

58 WIECZNA WIOSNA
NA MADERZE
Marcin Frej

PRZEGLĄD RYNKU KASI MARCZYŃSKIEJ

36 MODA BIEGOWA
Kolory sezonu wiosna/lato 2021

44 CYCKI POD KONTROLĄ
Przegląd staników biegowych

78 BIEGOWE KOLEKCJE
WIOSNA/LATO 2021

96 BUTY OD PODESZWY

MIASTECZKO ULTRASA

104 BUTY Z AMORTYZACJĄ
Komu i jaka potrzebna? – Sklep Biegacza

ŚWIAT BIEGÓW

112 „PRAWIE-CZŁOWIEK”
RICKEY GATES
Filip Jasiński

PUNKT ODŻYWCZY

118 YERBA
Darek Marek

140 KRÓLOWA ŚNIADAŃ:
OWSIANKA
Marta Naczyk

GŁOWA W CHMURACH

130 LEGENDY ULTRA
- ELEANOR DWOJGA NAZWISK
Krzysztof Dołęgowski

ALL ABOUT SWIMRUN

136 FENOMEN MIKSÓW
Ania Lis