

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

MOONVALLEY TEAM

*Emelie Forsberg,
Ida Nilsson
i Mimmi Kotka*

BIEGACZE
40+

**JAK TRENOWAĆ
PO CZTERDZIESTCE?**

Dominika Stelmach

**CO JEŚĆ
W TRAKCIE
BIEGU?**

Marta Naczyk

**TRÓJMIEJSKIE
ŚCIEŻKI
BIEGOWE**

góry nad morzem

**PRZEGLĄD
SPODENEK
I STANIKÓW
BIEGOWYCH**

lato 2022

Nasz najlepszy but biegowy.

FRESH^x
FOAM^x
1080v12



Zeskanuj kod
i dowiedz się więcej

Model New Balance Fresh Foam X 1080v12 dostępny w wybranych sklepach stacjonarnych oraz na www.nbsklep.pl

[Kup książkę](#)

Ryczące czterdziestki

Tak nieoficjalnie nazwaliśmy sobie temat tego numeru. Dlaczego akurat czterdziestki, a nie dwudziestki czy trzydziestki? Powód jest prosty – zdecydowana większość biegaczy górskich to właśnie ci w okolicy czterdziestu lat, albo może nam, twórcom tego magazynu, się tak wydaje. Wicie jak to jest, gdy kupujesz seledynową multiplę i wydaje ci się, że będziesz jedyny na drodze, nagle wokół widzisz tylko seledynowe multiple.

Jednak do rzeczy. Owe czterdziestki swoją przygodę z biegami górskimi i ultra zaczynają często właśnie gdzieś na tym etapie życia. Powodów jest kilka. Zazwyczaj są to ludzie z dość pewną pozycją zawodową, stabilni finansowo. Są świadomi, że nie samą pracą się żyje. Zaczynają odcinać kupony od życia, no i nie ma co ukrywać, chcą sobie i światu pewnie jeszcze pokazać, że fizycznie na coś ich stać. Biegi ultra temu sprzyjają, bo jak wraz z wiekiem tracimy szybkość, tak wytrzymałość, nazwijmy to, rośnie. Nie chodzi o bicie rekordów, tylko o aktywne spędzanie czasu, dbanie o własną formę, świadome cieszenie się życiem na łonie natury. Dlatego właśnie z myślą o takich osobach poprosiliśmy Dominikę Stelmach, by odpowiedziała, jak trenować po czterdziestce. Fizjologa Tomasza Sawczyna – by wskazał, od kiedy nasz organizm zaczyna się starzeć. Maciek Skiba natomiast porozmawiał z uroczą ultraparą, która wymyka się stereotypom dotyczącym dziadków. Państwo Kubiakowie są najlepszym przykładem tego, że aby być sprawnym i szczęśliwym na starość, trzeba mieć pasję i nie odkładać niczego na później. No i oczywiście regularnie trenować. Zatem 40 lat to ostatni dzwonek, by zacząć się ruszać, by zapewnić sobie piękną starość. Oczywiście należy robić to z głową.

A jak jesteśmy przy głowie. To element w ultra równie ważny co przygotowanie fizyczne. Z głową trzeba dokonywać zakupów nowego sprzętu. Staramy się wam w tym pomóc, podrzucając kilka rynkowych przeglądów czy to spodenek do biegania, czy staników, czy testów butów. O tym, jak ważna jest mocna głowa mówi, też Mistrzyni Polski w Długodystansowym Biegu Górskim Martyna Kantor. Świadcą o tym dokonania Daniela Strojńskiego i Dominiki Cieślak nie tylko podczas tegorocznego Biegu Kreta, ale o nich trochę w tym numerze też piszemy. Tak samo jak o Biegach w Szczawnicy, które z przytupem rozpoczęły wiosenny sezon w górach. Wróciła na zawody radość, atmosfera święta, kontakty międzyludzkie, plany na przyszłość. To, czego w ostatnich latach, mamy wrażenie, trochę brakowało. Takie ultra to nasze i – mamy nadzieję – też i Wasze ULTRA.

***Do zobaczenia gdzieś na górce!
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
Ania Lis ania@kingrunner.com

GRAFIKA, SKŁAD, PRZYGOTOWANIE DO DRUKU:

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Matti Bernitz



Trzy dziewczyny z okładki to światowej sławy biegaczki ultra – Emelie Forsberg, Mimmi Kotka i Ida Nilsson. W swojej Księżycowej Dolinie w Norwegii, gdzie żyją i trenują, założyły Moonvalley – firmę produkującą naturalną żywność. W tym numerze przeczytasz o ich spojrzeniu na świat biegów i miłości do natury.

FOTO:

Karolina Krawczyk, Pietruszka Fotografia, Onur Cam/Salomon Capadocia Ultra-Trail, Jacek Deneka – UltraLovers, Piotr Dymus, Paweł Zając – UltraZajonc, Karina Awerska Fotografia, Gosia Tomik, Idea Photography, Dawid Zych, Piotr Oleszak, Piotr Bętkowski, Tomasz Klinger, Marta Kostacińska, Grzegorz Olesiak, Kostas Moras, Stefan Neuhaser, Claudia Zeigel, Adobe Stock, Marek Janiak, Aneta Mikulska, Marcin Jagielnicz, Mateusz Stodolski

WSPÓŁPRACA:

Karolina Krawczyk, Valentyna Kowalska, Dominika Stelmach, dr Tomasz Sawczyn, Marta Naczyk, Maciej Skiba, Kasia Solińska, Maciej Dombrowski, Bartek Nowak, Magdalena Miśka-Nawrocka, Dorota Wiszniewska, Julia Kamińska, Tomasz Moskalik, Gosia Tomik, Dominika Cieślak, Piotr Dymus, Kasia Marczyńska, Mariusz Latkowski, Ania Staszewska, Piotr Bętkowski, Marta Kostacińska, Jacek Śliwiński, Grzegorz Olesiak, Magdalena Ropska, Iwona Górowska, Piotr Pazdej

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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

PAKIET STARTOWY

8 DZIĘKUJĘ ZA TE EMOCJE!

*Debiut w Szczawnicy ukraińskiej biegaczki
Valentyny Kowalskiej*

22 JOGA VS ROZCIĄGANIE

Magdalena Miśka-Nawrocka

78 TRASY BIEGOWE W TRÓJMIEŚCIE

Piotr Bętkowski

106 CO PŁYWANIE DAJE BIEGACZOWI?

Jacek Śliwiński

120 VIA FERRATY

*Co to i dlaczego są takie fajne?
– Iwona Górowska*

126 NIEZBĘDNIK NA VIA FERRATY

TEMAT NUMERU

12 BIEGACZ 40+

*Nic nie musi, a tak wiele może –
rady treningowe Dominiki Stelmach*

18 RYCZĄCE CZTERDZIESTKI

*czyli kiedy zaczynamy się starzeć? –
fizjolog dr Tomasz Sawczyn*

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

102 BIKEPACKING W MAROKU

Maria Kostacińska

110 ZAWODY BIEGOWE W GRECJI

Subiektywny przewodnik Grzegorza Olesiaka

WYWIADY

46 ROZWAŻNA I ROMANTYCZNA

Gosia Tomik w rozmowie z Jędrkiem Maćkowskim

60 MOŻNA BYŁO SZYBCIEJ, ALE PO CO?

*Daniel Stroiński w cyklu ALE facet –
rozmawia Maciej Skiba*

PRZEGLĄD RYNKU

54 **SPODENKI BIEGOWE**
(Salomon, CimAlp, La Sportiva, New Balance, adidas Terrex)

70 **PRZEGLĄD NOWOŚCI
BLACK DIAMOND**

76 **PRZEGLĄD PRODUKTÓW ADIDAS
Z MATERIAŁÓW Z RECYKLINGU**

94 **ULTRAS W SŁOŃCU**
*czyli co biegaczowi potrzeba
do ochrony przed słońcem*

116 **PRZEGLĄD STANIKÓW BIEGOWYCH**
*(La Sportiva, adidas, Salomon,
Anita air, New Balance) –
Magdalena Ropska – StanikSportowy.pl*

TESTOWANE NA ULTRASACH

52 **BUTY LA SPORTIVA CYKLON**
Gosia Tomik

58 **SPODENKI RONHILL TECH
ULTRA TWIN SHORT**
Jędrzej Maćkowski

100 **OKULARY PRZECIWSŁONECZNE
DYNAFIT ULTRA PRO**
Kasia Marczyńska

NA MEDAL

64 **BIEG KRETA**
*oczami zwyciężczyni i rekordzistki
trasy Dominiki Cieślak*

84 **ULTRABIES**
*czyli Bieszczadzka legenda rodzi się na nowo –
Bartek Nowak*

BIBLIOTECZKA ULTRASA

30 **RECENZJA KSIĄŻKI
„KARMA” SANDHGURU**
Dorota Wiszniewska

PLANY TRENINGOWE

16 **TRENER MISTRZÓW**
*Rozmowa z Sebastianem Białobrzeskim,
trenerem Aleksandra Sorokina*

72 **ZESTAW ĆWICZEŃ DLA BIEGACZY
GÓRSKICH I ULTRA**
Krzysztof Rygiel i Rafał Bielawa

PRZEWYŻSZENIE

34 **MISTRZOSTWA POLSKI W BIEGU
DŁUGODYSTANSOWYM**
Portrety mistrzów

90 **WAŻNE, BY CIESZYĆ SIĘ RUCHEM**
*z Marią i Andrzejem Kubiakami
rozmawia Maciek Skiba*

PUNKT ODŻYWCZY DIETETYK MARTY NACZYK

40 **CO NIE DOTRENUJĘ, TO DOJEM**
*Jak zaplanować strategię żywieniową
na długie dystanse?*

44 **RICE CAKE**
Energia z peletonu

GŁOWA W CHMURACH

130 **MOONVALLEY – KARMI
NAJDZIKSZE MARZENIA**
*O marce żywieniowej założonej przez najlepsze
biegaczki świata – Emelie Forsberg, Mimmi Kotkę
i Idę Nilsson*

ULTRA EXTREME

138 **ULTRA PABIANICE I REKORD
ŚWIATA KOBIET W BIEGU
24-GODZINNYM**
Piotr Pazdej rozmawia z Patrycją Bereznowską