

PURE
OUTDOOR



ZAWSZE
144
strony

ULTRA

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

SKYRUNNING

**ZEGAMA
TO ZEGAMA**

*Złoty Graal
biegów górskich*

**POSILEK
NA MEDAL**

*Co jeść przed
startem?*

**ZMĘCZENIE
BIEGACZA**

*Czy da się
je oszukać?*

**PLANOWANIE
TRAS**

Przegląd aplikacji

cena: **29,90 zł** (w tym 8% VAT)



9 772450 271330
ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Nr 47 / maj - czerwiec 2023



DLACZEGO BIEGAMY?

CZY W RUCHU CZUJEMY SIĘ PO PROSTU LEPIJ? CZY BIEGAMY, ABY BIĆ WŁASNE REKORDY? MOŻE CHCEMY BYĆ CZĘŚCIĄ SPOŁECZNOŚCI ZAPALENCÓW? CZY MOŻE CHODZI O CZYSTĄ RADOŚĆ ZWIĄZANĄ Z KAŻDYM KOLEJNYM KROKIEM? MOŻE Z PRĘDKOŚCIĄ ZAREZERWOWANĄ DLA ELITY? DLACZEGO REZYGNUJEMY ZE SNU? DLACZEGO AKCEPTUJEMY WYCZERPANIE? DLACZEGO PRAGNIEMY WYZWAŃ JAK SŁODYCZY?

POZNAJ RODZINĘ ZEGARKÓW SPORTOWYCH FORERUNNER WRAZ Z NOWYMI MODELAMI **FORERUNNER 265 I 965** WYPOSAŻONYMI W JASNE **WYŚWIETLACZE AMOLEDOWE**



FORERUNNER® FOR RUNNERS

GARMIN®

© 2023 Garmin Ltd. lub podmioty zależne.

[Kup książkę](#)



Czy w życiu warto kierować się jedynie emocjami? Żyć chwilą? Tą wyczekiwaną, która nawet jak już nadejdzie, pozostawi pustkę? Bo przecież, gdy już dotkniemy tego Świętego Graala, to zawsze czar trochę pryska. Zdobywając upragnione, tracimy coś, o czym tak długo marzyliśmy, czekaliśmy na odpowiednią chwilę, by się jej całkowicie poświęcić, wchodząc w nią do końca i czując w końcówkach włosów.

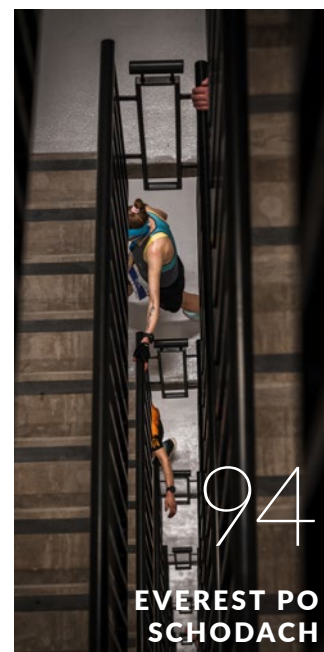
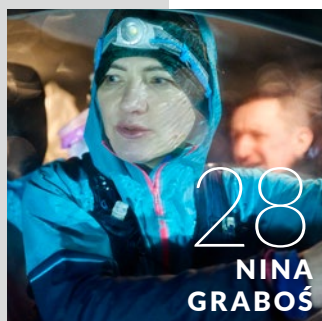
Biegi ultra czy też górskie dostarczają nam wszystkim nie lada przeżyć. Czy to przyroda, która nas otacza, gdy endorfiny szaleją i każde, nawet najmniejsze fizyczne doznanie przesywa nas do ostatniej kosteczki. Nie mniej pozytywne doznania czerpiemy od osób, które nam towarzyszą, które nas wspierają i kibicują nam zarazem. Przecież gdyby nie one, to czy ten pot wylany na treningu zadowoliłby jedynie nasze własne ego?

A jakby to wszystko połączyć? Marzenie, którego sam nie jestem w stanie w racjonalny sposób wyjaśnić, dlaczego było i nadal jest tak ważne. Znaleźć się wśród siebie podobnych, dać ponieść się fali, płynąć razem ze wszystkimi wokół, chłonąć i oddawać tę pozytywną energię. Niech procentuje, niech leci dalej, niech zaraża, niech powoduje uśmiech, drżenie głosu, łzę wzruszenia.

Większość tych chwil zachowamy dla siebie i swoich bliskich, ale warto też podzielić się tym pozytywnym przekazem z innymi. Tak jak w tym numerze znajdziecie dużo pięknych i wzruszających historii, tych, o których się nie zapomina, o których chce się krzyczeć, aby wszyscy usłyszeli i zarazili się pozytywną energią.

Zachęcamy, dzielcie się swoimi dobrymi emocjami, dajcie od siebie też trochę tej pozytywnej energii. Wam nie ubędzie, a innym to z pewnością pomoże ruszyć do przodu i przeżyć coś, o czym marzyli lub nawet nie mogli sobie wymarzyć.

Milej lektury
Ekipa Kingrunner ULTRA



PAKIET STARTOWY

34 ZMĘCZENIE - CZY DA SIĘ
OSZUKAĆ?
dr Tomasz Sawczyn

56 PLANOWANIE TRAS
Przegląd aplikacji

60 CO PO ZERWANYM ACL?
Grzegorz Soczomski

WYWIADY ULTRA

40 DO ZOBACZENIA NA GUT
Patrycja Bereznowska

BIBLIOTECHKA ULTRASA

38 NIC MNIE NIE ZŁAMIE
David Goggins

112 LEGENDY ULTRA
Bliźniacze oszustwo

NA MEDAL

102 WSPOMNIENIE
ULTRABIESA

PRZEWYŻSZENIE

108 JEDŹ Z NAMI
DO SZWAJCARII

PUNKT ODŻYWCZY

20 POSIŁEK
PRZEDSTARTOWY

44 PRZEPIS NA
PLACKI OWSIANE

PRZEGLĄD RYNKU

26 KOLEKCJA KURTEK BIEGOWYCH
Compressport

54 TEST PRZECIWDESZCZÓWKI
Ronhill

64 TEST BUTÓW HOKA
Challenger 7

72 TEST KAMIZELEK BIEGOWYCH
Camelbak

96 TEST BUTÓW ASICS
GEL-TRABUCO 11

106 TEST ZEGARKA GARMIN
Forerunner 965

131 TEST WÓZKA BIEGOWEGO
Thule Glide 2

TEMAT NUMERU – SKYRUNNING

76 SKY IS THE LIMIT
Sprzęt do skyrunningu

82 PODNIEBNE
BIEGANIE

90 JAN ELANTKOWSKI
Skialpinista i skyrunner

OUTDOOR

127 DZIECI
NA SZLAKU

129 KOLOROWANKA
Nie tylko dla najmłodszych



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

DTP:

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Jan Nyka



To zdjęcie to kwintesencja Zegamy. Pokazuje wszystko, co najważniejsze dla tych zawodów – walkę do upadłego i niezwykłą wręcz atencję, uważność i troskę, jaką basijscy kibice otaczają tam biegaczy. Dla tego jednego zdjęcia warto było tam być i klęczeć w błocie, na deszczu, pomiędzy nogami rozentuzjasmowanych kibiców.

FOTO:

Adam Brzoza, Piotr Dymus, Karolina Krawczyk, Jan Nyka, Paweł Zając, Kamil Dąbkowski, @the.adventure.bakery, Dominika Rakszewska, Kuba Witos, Jacek Deneka, Przemysław Bądyra, Ania Lis, Iwona Wrożyńska, Marek Piotrowski, Konrad Wysokiński – Run Into The Wild, Kuba Czajka, Martina Valmassoi, Filip Gomulkiwicz

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Marta Naczyk, Tomasz Sawczyn, Grzegorz Soczomski, Maciek Skiba, Ola Niemasz, Marcin Rakowski, Marta Dębska, Jan Nyka, Andrzej Orłowski, Filip Jasiński, Viola Domaradzka, Ania Lis, Mateusz Górski, Iwona Górowska, Katarzyna Krupicka, Sławomir Żurawski, Kasia Marczyńska, Kamil Galdyn, Tomek Kowalski, Bartek Nowak, Paweł Nowakowski, Kuba Brzóska, Kinga Pasterz

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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