

ULTRA

DALEJ NIŻ
MARATON

TERAZ
144
strony

PO PROSTU MIREK

Rzeźnicka opowieść

KAWA

Czarny charakter czy...

KAMPERY

Życie jak przygoda

OBÓZ BIEGOWY

Nie tylko dla orłów

& CAMPING VAN LIFE

cena: **22,90 zł** (w tym 8% VAT)

9 772450 271132 05
ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Nr 35 / maj – czerwiec 2021

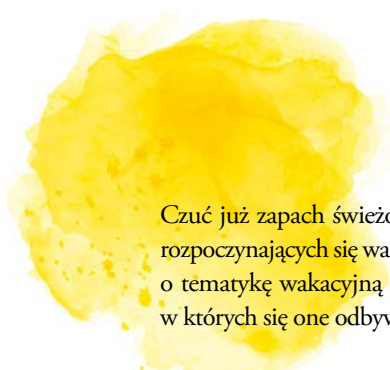
A woman in a maroon jacket and a man in a blue jacket are running at night. Both are wearing headlamps. The woman's headlamp is on, illuminating her face. The man's headlamp is also on, but he is out of focus in the background.

NOWA CZOŁÓWKA **SPRINTER 500**

Zaprojektowana do długich, nocnych biegów.
Ładowana przez USB czołówka Sprinter 500 działa
na modułowym nowym akumulatorze Black Diamond 1800
lub standardowych bateriach AAA. Emituje 500 lumenów
mocy, dzięki czemu jest gotowa na każdy szlak i w każdą
pogodę. Super cienka, lekka i wygodna.
Dostępna w sprzedaży jesienią.

 **Black Diamond[®]**

[Kup książkę](#)



Czuć już zapach świeżo skoszonej trawy – zapraszamy do zabawy! To hasło zawsze pasuje do rozpoczynających się wakacji. Nie mogło być zatem tak, by najnowszy numer ULTRA nie zahaczał o tematykę wakacyjną – wyjazdów na biegi, eskapady łączących starty i zwiedzanie regionów, w których się one odbywają, czy obozów biegowych.

Obserwując Was, widzimy jak ważna w tej naszej pasji jest rodzina. Stawiamy zatem w tym numerze na spędzanie wolnego czasu wspólnie z rodzinami, z przyjaciółmi. Nadróbmy poluzowane przez ostatnie miesiące więzi. Wraz z fizjologiem Ryszardem Szulem podpowiadamy też jak trenować dziecko. A może inaczej – jak nie zniechęcić go do naszej pasji, a zachęcić do ruchu. Jakiego? To mniej ważne. Ruch sam w sobie jest bowiem istotny. Wtórne jest to, co to będzie za dyscyplina. Jesteśmy w końcu ultrasportową rodziną.

Zrobiliśmy też szybki przegląd rynku akcesoriów, jakie mogą być przydatne dla aktywnych rodzin z dziećmi i samych dzieciaków. Zaproponujemy kilka gier dla starszych i młodszych na wypadek deszczowego popołudnia pod namiotem. Temat wakacji traktujemy kompleksowo, bo odpowiadając sobie na pytanie „czego nauczyła nas pandemia?”, poświęciliśmy pokaźną liczbę stron naszego magazynu na trend, jaki przybrał w ostatnich latach na sile. Stawianie na niezależność, jeśli chodzi o podróżowanie. Na tapet wzięliśmy zatem kampery, vany, zabudowy samochodowe, które dają pełen komfort, jeśli chodzi o mobilne domy i domki. Kto z Was nie chciałby mieć takiego domu na kołach? Jakoś nie widać rąk w górze.

Jeśli już jesteśmy przy tematyce wędrownego życia, poruszyliśmy też temat kawy. Bez niej wiele osób nie wyobraża sobie życia, również podczas wyjazdów. Dlatego oprócz wiedzy dietetyka o tym, co kawa w sobie ma i co nam wypłukuje, przygotowaliśmy również propozycje sposobów parzenia kawy w terenie.

Ponadto tradycyjnie kilka testów butów. Szybki poradnik, jakie buty wybrać na skały i błoto. Trening zbiegów wg Kasi Solińskiej. Porady, jak rozpocząć przygodę z coraz popularniejszym „biegopływaniem”, oraz długa rozmowa z ojcem chrzestnym polskich biegów ultra – Mirkiem Bienieckim. W tym celu specjalnie pojechaliśmy w Bieszczady, bo przecież tam to wszystko na Rzeźniku nabrało prawdziwych rumieńców. Zasiadliśmy w saunie z widokiem na góry i, sącząc piwko, szczerze sobie pogadaliśmy o tym, jakie ultra było kiedyś i jak wygląda teraz. 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
Ania Lis

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

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Krzysztof Zaniewski

FOTO:

Golden Goat Production, Piotr Dymus, Jan Nyka,
UltraZajonc, Iwona Górowska, Sylvetta Księżniczka
Wiatru, Darek Epelbaum, Paweł Andrzejewicz, Michał
Zawadzki, Filip Jasiński, Sławomir Migros, Darek
Ślusarski, ObozyBiegowe.pl, Kasia Marczyńska, Jędrzej
Maćkowski, Ania Marczyńska, Oswald Rodrigo Pereira,
Marek Janiak, Aneta Mikulska, Miła Szymkowiak,
Łukasz Lewandowski, Coffee Tea Trip

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Marta Naczyk, Krzysztof Dołęgowski, Marcin Rosłóń,
Marcin Świerc, Iwona i Mateusz Górnowscy, Rafał Bielawa,
Kinga Kwiatkowska, Jarek Gonczarenko, Jerzy Bielecki,
Sylvetta Księżniczka Wiatru, Darek Epelbaum, Paweł
Andrzejewicz, Michał Zawadzki, Marta Dębska, Filip
Jasiński, Maciek Chódy, Marcin Krasoń, Ola Pucek, Łukasz
Lewandowski, Agata Masiulaniec, Oswald Rodrigo Pereira,
Mateusz Goleniewski, Adrianna Kęcka, Konrad Adamczyk

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

PRZEWYŻSZENIE**56 WYWIAD Z AUTOREM
WYWIADÓW**

*Filip Jasiński podsumowuje kilka lat
korespondencji dla ULTRA z USA*

60 3 × KOPA BISKUPA

relacja Marka Chódy

PLANY TRENINGOWE**16 TRENING ZBIEGÓW**

radzi Kasia Solińska

ROZMOWY NA SZCZYCIE**8 MIREK, PO PROSTU MIREK**

rozmowa z Mirkiem Bienieckim

22 IWONA JANUSZEK

ALE kobieta w rozmowie z Jamesem Kamińskim

PAKIET STARTOWY**54 SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO - KLASA GÓRALI**

z pomysłodawcami rozmawia Marta Dębska

**94 FEDERACJE BIEGÓW
GÓRSKICH I ULTRA**

wyjaśnia Mateusz Goleniewski

**118 ZAPROJEKTOWANE JAK
NAJLEPSZE ULTRA**

James Kamiński

TEMAT NUMERU
CAMPING & VAN LIFE

- 28** VAN LIFE
Trzy inspirujące historie domów na kołach
- 66** OBOZY BIEGOWE
Nie tylko dla orłów – Marcin Krasoń
- 72** JAK TRENOWAĆ DZIECKO?
Ryszard Szul w rozmowie Oli Pucek

TESTOWANE NA ULTRASACH

- 48** ALTRA RIVERA DLA
ZAWODNIKÓW
WAGI CIĘŻKIEJ
Paweł Andrzejewicz
- 82** ASICS FUJI TRABUCO LYTE
Ania Lis
- 84** FEERIA BY NESSI
Kasia Marczyńska
- 92** SALOMON SENSE RIDE 4
Oswald Rodrigo Pereira
- 126** ON CLOUDULTRA
Kasia Marczyńska

Z GÓRNEJ PÓŁKI

- 124** TRENING
WYTRZYMAŁOŚCIOWY
recenzja Marcin Świerc

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

- 50** YUGO PO SŁOWENII
Szałona podróż Michała Zawadzkiego
- 78** RUN100LOVE
Kwiatkowska, Bielawa, Gonczarenko

PRZEGLĄD RYNKU

- 32** AKCESORIA KAMPINGOWE
Kasia Marczyńska
- 38** KAMPERY
Filip Ptak
- 70** AKCESORIA SPORTOWO-
TURYSTYCZNE DLA DZIECI
- 98** KAWA W TERENIE
Jerzy Bielecki
- 108** SPRZĘT W TEREN
Kasia Marczyńska
- 122** OKULARY BIEGOWE
Kasia Marczyńska

MIASTECZKO ULTRASA

- 62** PATRYCJA BEREZNOWSKA
*Wszędzie ultra – w rozmowie
z Marcinem Rostoniem*
- 86** BUTY NA BŁOTO LUB SKAŁY
radzi Agata Masiulaniec / Sklep Biegacza
- 114** RODZINNE GRY BEZ PRĄDU
proponuje Łukasz Lewandowski

PUNKT ODŻYWCZY Marty Naczyk

- 96** KAWA DLA ULTRASA
- 140** KRÓL ŚNIADANIA: OMLET
- GŁOWA W CHMURACH
- 130** LEGENDY ULTRA
– BERND HEINRICH
Krzysztof Dołęgowski

ALL ABOUT SWIMRUN

- 136** PIERWSZY SWIMRUN
Ania Lis