

ULTRA

ZAWSZE
144
strony

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

ALPY NA BIEGOWO

*Relacje z Crossing Switzerland,
UTMB, Trans Alpine Run*

MIKROSEN

*Jak, kiedy i po co
na superdługich
dystansach spać?*

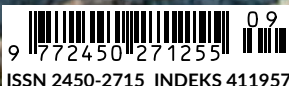
70-LECIE GOPR

KILIAN JORNET

Legenda za życia

GÓRY GÓRA

cena: 26,90 zł (w tym 8% VAT)



Nr 43 / wrzesień - październik 2022



Jest 28 września, 4:00 rano, Andrzej Bargiel w ramach ekspedycji #EVERESTSKICHALLENGE wyruszył zdobyć szczyt Mount Everest. To już robiło wiele osób. Andrzej jednak chce zapisać się w historii himalaizmu jako pierwszy człowiek na świecie, który zjechał na nartach z najwyższej góry świata bez użycia tlenu. Dwie godziny po jego wyruszeniu ślemy nasz magazyn do druku. Czy mu się uda? Pisząc te słowa, nie wiemy tego. Wy, czytając je, już tak. Bez względu jednak na wynik, potrzeba nam tak inspirujących osób jak Andrzej. Oni dodają odwagi, by marzyć!

zdjęcie: Bartłomiej Pawlikowski

[Kup książkę](#)



Góry górą!

Już od ponad siedmiu lat nasz magazyn w większości poświęcamy górcom. Kiedyś byliśmy bardziej skupieni na samym bieganiu, później zaczęły pojawiać się tu również inne aktywności outdoorowe. „Ultra” bowiem to pojęcie bardzo szerokie. Oczywiście nie ogranicza się ono do samych gór, jednak gdzie jak nie w nich potrafimy najlepiej odpocząć? Najbardziej się zmęczyć, uciec od codzienności, cieszyć się pięknymi widokami? Podejmować ważne życiowe decyzje, ładować nasze akumulatory?

W tym numerze zahaczymy o Alpy, Karakorum, Karpaty, Karkonosze, Tatry. Nie braknie też historii, które dzieją się w tych niższych pasmach.

Redakcyjnie w tym roku spędziliśmy też sporo czasu na przeróżnych szlakach. Każdy powrót skutkuje tym, że niemal automatycznie zaczynamy za nimi tęsknić. I myśleć o kolejnych szlakach i wyprawach. Też tak macie? Niech ten numer będzie dla Was zatem czymś, co tę tęsknotę ukoji i podda pomysły na kolejne górskie wyzwania.

Wyzwania – to brzmi dumnie. Pamiętajmy jednak, że dla jednych będzie to pierwsza samodzielna wycieczka biegowa w Bieszczadach, dla innych kilkudniowa wyrypa gdzieś na końcu świata. Ważne, by za każdym razem wracać z taką radością i masą wspomnień i chęci do dalszego działania, jak po tej pierwszej biegowej wycieczce.

Trzymajcie się ciepło w te jesienne dni. Niech Wam się w trakcie biegania nie leje za kołnierz i bądźcie widoczni. Tu, mamy nadzieję, przyjdą Wam z pomocą nasze zostawienia sprzętowe, które specjalnie dla Was przygotowaliśmy.

***Do zobaczenia gdzieś na górze!
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:

Naden81 Gallery



Mariusz Bartosiński: Optymizm był silniejszy niż wszystkie obawy – pierwsza góra na jednej z największych wyryp w Europie, czyli magiczny PTL. Zostawiając Chamonix za plecami, ruszyliśmy ku największej przygodzie wokół masywu Mont Blanc, która jest kwintesencją biegów ultra. 300 km, 25 000 m przewyższenia – niepowtarzalne przeżycie, zupełnie inne niż wszystkie.

FOTO:

Aneta Mikulska, Piotr Dymus, Jacek Deneka, Karolina Krawczyk, Ultra Zajonc, Andrzej Olszanowski, Patryk Ptak, Marta Dębska, Naden81 Gallery, kadry z filmów Łukasza Malinowskiego „Sportografia”, Filip Jasiński, Katarzyna Marczyńska, Ania Lis, Jędrzej Maćkowski, Marcin Górnicki, Janek Kielman, Iwona Wrażyna, Jakub Kotula, James Kamiński, Mateusz Knap, Marek Kowalski, Adrian Kulesza PARANO Films, Rafał Bielawa, Adrian Dmoch, Miguel Uribe, Forografia Bez Miar, Luke Webster, Dan Patitucci – Black Diamnod, www.hbym.photo, Zivkov Rybov

WSPÓŁPRACA:

Marek Rutek – Dzika Kuna, Marta Naczyk, Grzegorz Soczomski, Krzysztof Dołęgowski, Aneta Mikulska, Maciej Skiba, Aleksandra Niemasz, Marta Dębska – Zielone Bieganie, Tomasz Sawczyn, Filip Jasiński, Ola Bazulka, Marcin Ścigalski, Marcin Górnicki, Janek Kielman, Marcin Rakowski, Jakub Kotula, Szymon Makuch – Charityultrarunner, Adam Michalik, Paweł Pawica, Paweł Żuk, Sylwia Lasok – Sylwetka Księżnika Wiatru, Julia Kamińska

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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

zdjęcie: UltraZajonc

PAKIET STARTOWY

16 MIKROSEN

*czyli drzemki w biegach ultra –
fizjolog dr Tomasz Sawczyn*

46 POZNAŃSKIE ŚCIEŻKI BIEGOWE

Marek Rutek vel. Dzika Kuna

98 SKRĘCENIE KOSTKI – DLACZEGO WRACA?

Grzegorz Soczomski

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

8 UTMB OCZAMI SUPPORTU PAULINY KRAWCZAK

pisze Marta Dębska

40 BIKEPACKING PO ISLANDII

Marcin Górnicki i Jan Kielman

52 BUŁGARIA – SUBIEKTYWNY PRZEWODNIK BIEGOWY

Maciej Skiba

70 390 KM PRZEZ SZWAJCARIĘ

Ania Lis i Jędrzej Maćkowski

106 BIEGOWY TRĄS W ALPACH

*relacja z Trans Alpine Run Adama Michalika
i Pawła Pawlicy*

PRZEGLĄD RYNKU

24 LA SPORTIVA

buty biegowe jesień/zima 2022

26 BĄDŹ WIDOCZNY

czyli jak się ubrać na jesienną szarugę

50 HOKA

buty na każdą nogę

56 WODOODPORNİ

czyli co ubrać na wybieganie w deszczu

116 MERINO

od stóp do głów

TESTOWANE NA ULTRASACH

44 **ASICS FUJI LITE 3**
Marcin Rakowski

68 **ALTRA OLYMPUS 5
HIKE LOW GTX**
James Kamiński

86 **SALEWA**
w co są ubrani ratownicy GOPR?

Z GÓRNEJ PÓŁKI

30 **BIBLIOTECZKA ULTRASA CZ. 2**
przegląd książek o bieganiu Filipa Jasińskiego

32 **WYDOLNOŚĆ 2.0**
*recenzja książki Bena Greenfielda –
dr Tomasz Sawczyn*

PRZEWYŻSZENIE

38 **ZESTAWIENIE OBECNYCH
MISTRZÓW POLSKI**
*na wszystkich dystansach –
Ola Bazulka i Marcin Ścigalski*

112 **MAX KING**
*amerykańska legenda biegów ultra
w rozmowie z Filipem Jasińskim*

ALE KOBIETA

102 **AGNIESZKA TATAREK-KONIK**
w rozmowie z Olą Niemasz

PUNKT ODŻYWCZY

66 **KREATYNA**
*na czynniki pierwsze rozkłada ją
dietetyk Marta Naczyk*

NA MEDAL

62 **ŻYCIE PO PRZESZCZEPIE WĄTROBY**
historia Kuby Kotuli

78 **Z MIŁOŚCI DO GÓR –
70-LECIE GOPR**
*z ratownikami Aleksandrem Chruścielem
i Grzegorzem Gawłowskim rozmawia
Marcin Rakowski*

88 **FLORIAN PYSZEL**
i jego droga na finał Golden Trail Series – Ania Lis

92 **ULTRAS NUMERU –
ARTUR JABŁOŃSKI**
odpowiada na 20 pytań Jamesowi Kamińskiemu

120 **W POSZUKIWANIU PERFECT LINE**
*rozmowa Maćka Skiby z fotografami
Black Diamond*

124 **BACKYARD ULTRA POLSKA**
czyli jak zostać DNF-em – Paweł Żuk

GŁOWA W CHMURACH

128 **SYNDROM KISZONEGO OGÓRA**
felieton Sylwetty Księżniczki Wiatru

131 **LEGENDY ULTRA – KILIAN JORNET**
piórem Krzysztofa Dołęgowskiego

ULTRA EXTREME

137 **IGOR TRACZ I JEGO
PSIE ZAPRZĘGI**