

ULTRA

ZAWSZE
144
strony

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

POJEDYNEK TYTANÓW

*Golden Trail Series,
mistrzostwa świata
w ultra w Tajlandii*

SKITURY

*sprzęt i trasy
dla początkujących
w Polsce*

DEPRESJA

*prawdziwe historie
biegaczy amatorów*

SKĄD TE SKURCZE?

*dlaczego magnez
nie pomaga?*

GÓRSCY WYJADACZE

cena: **29,90 zł** (w tym 8% VAT)



9 772450 271262
ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Nr 44 / listopad – grudzień 2022

FOR YOUR MOUNTAIN



CYKLON CROSS GTX®

Protective, supportive, stable and precise. The Cyklon Cross GTX® was created for mountain running on technical off-road terrain. The **GORE-TEX** membrane and **BOA® Fit System** represent the perfect combination for training and winter competitions.

Cyklon Cross GTX®: face the winter.

BOA®

**DIALED IN.
PRECISION FIT.**

PRECISE ●
MICRO-ADJUSTMENTS FOR A PRECISE FIT

WRAPPING ●
IMPROVES RUNNING EFFICIENCY AND
REDUCES THE IMPACT OF LANDING

SAFE ●
DESIGNED TO DELIVER MAXIMUM PERFORMANCE
IN THE TOUGHEST CONDITIONS


LA SPORTIVA®
innovation with passion





To już ostatni numer w tym roku! Już? Kiedy to minęło? Dopiero co siadaliśmy nad rozpiską, co i kogo chcielibyśmy Wam zaprezentować w 2022 roku. Przeglądamy te sześć numerów i jesteśmy zadowoleni. Plan zrealizowany niemal w 100 procentach. Dlaczego niemal? Bo w trakcie pojawiło się sporo nowych tematów i po prostu nie wszystko zmieściło się w druku.

A w tym roku w Wasze ręce oddaliśmy aż 864 unikalne strony poświęcone biegom górskim i ultra. Strony, na których znaleźć można było rady treningowe, żywieniowe, inspirujące historie, zdjęcia, które z szarej codzienności przenosiły Was pewnie nie raz w kolorową rzeczywistość gór i lasów. To, co zaczęliśmy w ubiegłym roku, otworzyliśmy się też na outdoor, rozumienie ultra jako nie tylko biegania, ale też innych pięknych dyscyplin i sportowych wyzwań, w których horyzont był celem, a czasem nawet to, czego na horyzoncie widać nie było długo. Będziemy chcieli to kontynuować, w końcu biegacz ultra to nie tylko ten, co klepie kilometry, to też ludzie gór, aktywni rodzice, ciekawi świata podróżnicy.

Nie będziemy ukrywali, szyjemy to nasze ULTRA też trochę pod siebie. Bawimy się w ten sport już ładnych kilka lat. Widzimy, jak zmienia się środowisko, z jakimi potrzebami przychodzą nowi zawodnicy. Dlatego też nasza redakcja powiększyła swój skład o świeżą krew. Nowe spojrzenia, doświadczenia, umiejętności i wrażliwość. Nadal trzymamy parytet i nie jest on wymuszony. Po prostu tak wyszło, a my z tego bardzo się cieszymy, bo to sprawia, że ten magazyn z każdym rokiem jest świetną lekturą dla coraz szerszej publiczności.

W dobie, w której tradycyjny rynek papierowy się kurczy, zamykają się kolejne tytuły, my z dumą możemy powiedzieć, że rośniemy – zarówno jeśli chodzi o dotarcie za pośrednictwem samego magazynu ULTRA, jak i strony Kingrunner.com, naszego podcastu i mediów społecznościowych. Nie byłoby jednak tego bez Was – naszych odbiorców i prenumeratorów, którzy tak licznie dają nam możliwość planowania kolejnego roku i podejmowania nowych wyzwań, jeśli chodzi o promocję trailu i ultra.

Dziękujemy i życzymy Wam spokojnego końca roku!
Ekipa Kingrunner ULTRA

PS. A co w tym numerze? Śmiało zajrzyjcie do środka – będziecie zadowoleni. A jeśli coś Was szczególnie ujmie, nie bójcie się tym pochwalić w swoich mediach społecznościowych. Dzięki temu docieramy do kolejnych pokoleń biegaczy terenowych.

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:

Philipp Reiter



Golden Trail Series - finał na przepięknej Maderze. 5 dni zmagani. Bardzo widowiskowa, ale dla zawodników też bardzo wyczerpująca i brutalna formuła. Tu spotykają się najlepsi z najlepszych.

FOTO:

Diogo Abreu, Philipp Reiter, Jordi Saragossa, Jacek Deneka UltraLovers, UltraZajonc, Piotr Dymus, Rafał Ejchorszt, Mateusz Knap, Tatra Running, Konrad Rogoziński, Paweł Pabian, Thailand Tri Leagu, Sergiusz Stanek, Katarzyna Wilk, Mała Gośka Photography, Michał Buczyński, Julia Kamińska, Leandro Soares, Ian Corless, Łukasz Buszka, Dominika Rakszewska Photo, Aneta Mikulska, Sebastian Mamaj, Sandnes Ultratrail, Adrian Dmoch, Paweł Pawlica, Adobe Stock

WSPÓŁPRACA:

Piotr Szmyt, Mateusz Knap, Magdalena Derezińska-Osiecka, Natalia Tomasiak, Paweł Pabian, Maciej Skiba, Sergiusz Stanek, dr Tomasz Sawczyn, Marta Naczyk, Dorota Kaszycka, Grzegorz Dżiszkiewicz, Julia Kamińska, Grzegorz Soczomski, Marcin Rakowski, Aleksandra Bujak, Aneta Mikulska, Aleksandra Niemasz, Sylweta Książniczka Wiatru, Szymon Makuch.

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

22 SKITURY - JAK DOBRAĆ PIERWSZY SPRZĘT

podpowiada Mateusz Knap

30 SKITURY - GDZIE PO PRZYGODĘ?

polecają Magdalena Derezińska-Osiecka, Natalia Tomasiak, Mateusz Knap, Paweł Pabian

60 RYTM ŻYCIA OKIEM FIZJOLOGA

według dr. Tomasza Sawczyna

80 ROZCIĘGNO PODESZWOWE

Gdy podeszwa wyje z rana, co robić, radzi Grzegorz Soczomski

116 POROZMAWIAJMY O DEPRESJI

z Aleksandrą Niemasz

PRZEWYŻSZENIE

72 3000 KILOMETRÓW STARTOWYCH W JEDEN ROK

Dorota "NiePotrzebujeszSzlaku" Kaszycka i Grzegorz Dżiszkiewicz

ALE KOBIETA

90 HOLLY PAGE

Zanim się zorientujesz, wpadnę w Tatry na pierogi! rozmawia Marcin Rakowski

PLANY TRENINGOWE

18 CROSSFIT DLA BIEGACZA

Piotr Szmyt

PRZEGLĄD RYNKU

24 SKITURY

Sprzęt na każde wyzwanie

37 PREZENTY

*Kto ich nie lubi dostawać?
Kto nie lubi ich dawać?*

106 COMPRESSPORT

*Odpowiedź na potrzeby zawodników
oczekujących więcej!*

112 RAKI, RACZKI

Kasia Marczyńska

WYWIAD

44 ALESSIO PUNZI

rozmawia Maciej Skiba

98 CHCĘ SIĘ ROZWIJAĆ, A NIE GONIĆ SOROKINA

*z Andrzejem „Melonikiem” Piotrowskim
rozmawia Aneta Mikulska*

TESTOWANE NA ULTRASACH

78 ADIDAS TERREX FREE HIKER 2.0 GORE-TEX HIKING SHOES

Julia Kamińska

NA MEDAL

8 TO NIE JEST ZWYKŁE BIEGANIE! TO JEST BIEGOWE SHOW!

*relacja Jędrka Maćkowskiego z finału
GOLDEN TRAIL WORLD SERIES*

94 OD WAGI CIĘŻKIEJ DO ULTRA

*o swojej pasji do biegania w górach
opowiada Aleksandra Bujak*

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

108 IZERY NA DWÓCH KÓŁKACH

czyli opowieść Ani Lis o Garmin Gravel Race

MIASTECZKO ULTRASA

16 ULTRA POLECA

48 TAJSKA ROBOTA

*z pamiętnika supporterera na MŚ
w biegach ultra – Sergiusz Stanek*

84 CO MOŻE PÓJŚĆ NIE TAK?

*Czyli opowieści organizatorów zebrane
przez Jamesa Artura Kamińskiego*

120 NORWESKIE HAPPY RUNS!

Sebastian Mamaj w rozmowie z Maciejem Skibą

PUNKT ODŻYWCZY

64 KURCZE, ZNOWU SKURCZE!

Marta Naczyk

140 MICHA MOCY

*czyli jak „ugryźć” zupę
Marta Naczyk*

Z GÓRNEJ PÓŁKI

132 PERIODYZACJA TRENINGU SIŁOWEGO W SPORCIE

recenzuje Grzegorz Soczomski

GŁOWA W CHMURACH

130 JAK ODGADNAĆ, ŻE KTOŚ JEST BIEGACZEM ULTRA?

felieton Sylwetty Księżniczki Wiatru

ULTRA EXTREME

134 KARAKORUN 2022

Szymon Makuch