

ULTRA

DALEJ NIŻ
MARATON

TERAZ
144
strony

BUGT & UTMB

Marzenia długodystansowców

ROZTRENOWANIE

Lukasz Baranow

ŁADOWANIE WĘGLI

Sprawdzone sposoby biegaczy

PREMIERY SPRZĘTOWE

Testowane na ultrasach

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

cena: **22,90 zł** (w tym 8% VAT)



Nr 37 / wrzesień – październik 2021



Komfort na
każdym kroku.



FRESH
FOAM^x
1080



M1080C11

Kolekcje Q Speed i Fresh Foam 1080 dostępne [Kup książkę](https://www.newbalance.pl) [newbalance.pl](https://www.newbalance.pl) oraz w wybranych salonach New Balance.



Mniej znaczy więcej...

Obserwując rozwój środowiska ultra w naszym kraju – już od ponad sześciu lat jako magazyn i kilku lat więcej jako zawodnicy amatorzy – widzimy, że niebezpiecznie rozpędza się moda na więcej. Więcej par butów, ciuchów biegowych, więcej bannerów i flag na startach czy metach festiwalu biegowych, więcej suplementów. Wmawia się nam, że potrzebujemy kilkunastu par butów, kurtek na każdą pogodę, czterech plecaków, że fajniejszy jesteś, jak ukończysz bieg na 150 niż na 40 km.

Przypomnijmy sobie nasze pierwsze wyjście na bieg. Czy nie było ono raczej symbolem hasła „więcej sprzętu niż talentu”, czy nie cieszył nas każdy pokonany dystans i każda chwila spędzona na łonie natury? Kilka lat temu nie słyszeliśmy zdań typu „na 70. kilometrze złapały mnie skurcze, bo nie wziąłem magnezowych szotów”. Liczyła się wówczas praca, a nie suplementy i kolorowe ciuchy – były one miłym, ale nieobowiązkowym dodatkiem.

Po drugiej stronie widzimy inny trend – minimalizm, recykling, upcykling, czyli odzyskiwanie surowców, które zostały wprowadzone do środowiska, i przerabianie ich na rzeczy użytkowe – również te, które z powodzeniem można stosować w bieganiu czy turystyce górskiej. Marcin Rosłoń recenzuje również książkę *Kochaj ludzi – używaj rzeczy*. Książka nie jest o bieganiu, lecz może okazać się pomocna przy zaprowadzeniu porządku w szafach, zastanowieniu się, czy mając mniej, nie mamy właśnie szansy na więcej? Więcej czasu, miłości, kontaktu z tym, co lubimy.

Jesień to idealny czas, by też na chwilę zwolnić, odpuścić z treningami, spróbować innych dyscyplin. By na nowo móc cieszyć się bieganiem po roztrenowaniu. Mądrze pisze o tym w tym numerze Łukasz Baranow, bo by się rozwijać, czasem trzeba przystanąć, zastanowić się, co skorygować, odpocząć.

Wiemy! Zaraz ktoś nam zarzuci, że pismo poświęcone biegom ultra, które niejako z założenia powinny być najdłuższe i najtrudniejsze, namawia, by zwolnić i rozejrzeć się dookoła. To dla lamusów! Jeśli tak, to nimi jesteśmy. Oczywiście nadal fascynują nas finiszery Biegu Ultra Granią Tatr, UTMB czy wieloetapówek i dlatego nadal o nich aż tyle w naszym piśmie. Podpytajcie jednak starych ultrasów, kiedy czują największe spełnienie – gdy coś mogą, a nie muszą, bo trzeba amortyzować sprzęt, wywiązywać się ze sponsorskich umów? Czy wtedy, gdy zaspokajają ambicję swoją lub chorą presję swoich fanów?

***Kolorowej jesieni, Kochani!
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 ania@kingrunner.com

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

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Piotr Oleszak

FOTO:

Wiktor Bubniak, Adam Brzoza, Julia Ciechanowicz,
Jacek Deneka, Piotr Dymus, Michał Dąbrowski –
Ultrapoślach, Klaus Fengler, Andi Frank,
Jean Marie Gueye, Filip Gomulkiewicz, Marek Janiak,
Piotr Oleszak, Marek Ogień, Karolina Krawczyk,
Maciej Jabłoński, Tomasz Kopyra, Kamil Leśniak,
Piere Mangez, Katarzyna Marczyńska, Jędrzej
Maćkowski, Bartosz Misiak, Pietruszka Fotografia,
Mika Szymkowiak, UltraZajonc, Fundacja „Łączą nas
Góry”, Maindru Photo, Kamil Weinberg,
Michał Złotowski

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Łukasz Baranow, Mirek Bieniecki, Kamil Dąbkowski,
Michał Dąbrowski – Ultrapoślach, Krzysztof
Dołęgowski, Maciej Jabłoński, Tomasz Kopyra,
Marcin Krasoń, Artur Kujawiński, Kamil Leśniak,
Marta Naczyk, Bartosz Misiak, Tomasz Moskaliak,
Karolina Obstój, Piotr Pazdej, Marcin Rosłóń, Kasia Wilk

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

PLANY TRENINGOWE

50 **ROZTRENOWANIE**
radzi Łukasz Baranow

PUNKT ODŻYWCZY

54 **DIETA PRZEDSTARTOWA**
radzi dietetyk Marta Naczyk

58 **ŁADOWANIE WĘGLOWODANOWE
W PRAKTYCE**
*Przedwojewski, Swierc, Bereznowska, Wilk,
Stelmach i inni*

NA MEDAL

8 **BIEG ULTRA GRANIĄ TATR 2021**
Łukasz Wawrzyniak

48 **REKORD ŚWIATA W BIEGU
24-GODZINNYM ALEKSANDRA
SOROKINA**
Piotr Pazdej

64 **THE SPEED PROJECT BY ADIDAS**
Kasia Marczyńska

79 **DYNAFIT TRANS ALPINE RUN**
Siedem dni przez Alpy – Bartosz Misiak

84 **OSTATNI TAKI KARKONOSZMAN**
*historia triathlonu karkonoskiego
oczami Marcina Krasonia*

104 **FESTIWALE BIEGÓW**
Krynica vs Piwniczna – Karolina Obstój

AWANTURNICZO-PODROŻNICZY

42 **SZWAJCARIA JEST TOTALNA!**
Ania Lis

66 **GÓRY PRZEKŁĘTE,
GÓRY PRZEZNACZENIA**
prosto z Bałkanów Kamil Weinberg

ROZMOWY NA SZCZYCIE

18 140 MINUT ANDRZEJA WITKA
z Andrzejem Witkiem rozmawia Ola Belowska

62 OSTATNI KARKONOSKI
*z Robertem Gudowskim „Gudosem”
rozmawia Leszek Kosiorowski*

106 KWESTIONARIUSZ ULTRASA
Hayden Hawks

110 ALE KOBIETA
*Monika Witkowska – 180 krajów, trzy oceany
i Korona Ziemi – Maciek Skiba*

PAKIET STARTOWY

60 ARTUR KUJAWIŃSKI
czyli Maniac na trasie biegu dookoła Polski

68 ŚCIEŻKI BIEGOWE
W BIESZCZADACH
Mirek Bieniecki

TEMAT NUMERU – MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

86 KOCHAJ LUDZI, UŻYWAJ RZECZY
Marcin Rosłoń recenzuje książkę o minimalizmie

88 EKOODPOWIEDZIALNOŚĆ
*Na przykładzie produktów Runo, La Sportiva,
Lyo Food, Dynafit, Life Straw, Salomon,
Biolite, Brooks czy On Cloud*

116 LESS IS MORE
Proste przepisy Marty Naczyk

PRZEGŁĄD RYNKU KASII MARCZYŃSKIEJ

66 LA SPORTIVA
Bieganie rodem z Dolomitów – przegląd butów

96 NOWOŚCI NA RYNKU
Coros, Creative, Hoka, Lyo Food

100 PREMIERY NA CHŁODNIEJSZE DNI
Dynafit

102 JESIEŃ W BARWACH
NESSI SPORTSWEAR

TESTOWANE NA ULTRASACH

118 CZOŁÓWKA BLACK DIAMOND
SPRINTER 500
Maciek Jabłoński

122 BUTY ALTRA SUPERIOR 5.0
Tomasz Kopyra

125 KAMIZELKA MAŁOJA ALFRAM
Kasia Marczyńska

126 ASICS TRABUCO MAX
Jędrzej Maćkowski

128 BUTY TNF VECTIV INFINITE
FUTURELIGHT
Michał Dąbrowski

GŁOWA W CHMURACH

26 POCZUĆ ATMOSFERĘ I ZAMKNAĆ
PĘTLĘ UTMB
fotoreportaż Anety Mikulskiej

32 DROGA DO UTMB I DALEJ
Kamil Dąbrowski

34 A JAK JUŻ NIE MOŻESZ,
PRZYSPIESZ
Tomasz Moskalik

130 LEGENDY ULTRA
Liliowe korzenie Harpagana – Krzysztof Dołęgowski

ALL ABOUT SWIMRUN

136 12 GODZIN WYŚCIGU
I ANI SEKUNDY NUDY
relacja z mistrzostw świata w swimrunie – Ania Lis

140 SWIMRUN NIDZICA 2021
bariera na chłód przełamana – Jędrzej Maćkowski