

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

NIE SAMYM BIEGANIEM...

CZY JESTEŚMY SKAZANI NA KONTUZJE?

Michał Jagusiak

TRENAŻER ROWEROWY A BIEGANIE

Bart Przedwojewski

UATRAKCYJNIJ SWÓJ TRENING

sauna, biegówki i ścianka wspinaczkowa

REGENERACJA MIĘDZY STARTAMI

radzi Marta Naczyk



FREE THE ENERGY

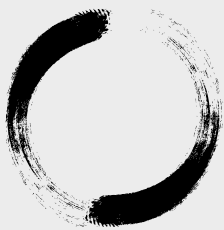
Trail Runner **Free**

The world's most comfortable headlamp.

No distracting cords. No hassle. Discover more at silva.se

[Kup książkę](#)

SILVA



Nie samym bieganiem ultras żyje...

Kilometry, przewyższenia, analizy długości kroku, obozy treningowe, diety, rankingi, życiówki, kolekcja medali na ścianie, strzeżona niczym *Mona Lisa* w paryskim Luwrze, kolejny wpis w mediach społecznościowych w stylu „ja na mecie”. Wszystko fajnie, ale trzeba mieć w tym umiar, bo jeśli tylko do tego ma się sprowadzać bieganie, to bardziej przypomina ono ucieczkę przed czymś niż prawdziwą radość z uprawiania sportu w pięknych okolicznościach przyrody.

A bieganie to też otwarcie się na innych ludzi, a nie tylko koncentracja na samym sobie! Dla wielu osób to przede wszystkim ludzie. Możliwość kontaktu z nimi, zdrowej rywalizacji, nawiązywanie nowych relacji, zmiana środowiska. Nauka czegoś nowego. Te właśnie treści staramy się zawierać w naszym magazynie. W tym numerze chyba wyjątkowo kładziemy na nie nacisk, bo mamy wrażenie, że czasem coś nam je przysłania i bywają momenty, gdy gubimy się w tej naszej bardzo biegowej karierze.

Tekst, który chcemy Wam polecić szczególnie, to *Biegowy ćpun* Tomka Staśkiewicza. Jeśli podczas jego lektury najdzie Was chwila zastanowienia, to może jest to ten czas, by kolejnego dnia zamiast obowiązkowego treningu zrobić sobie pauzę, przejść się na spacer, pójść na ściankę wspinaczkową z dziećmi, przeczytać książkę, upiec coś pysznego – wcale nie zgodnie z dietą, czy wyskoczyć na spontaniczną randkę z partnerem lub partnerką.

A co jeszcze w tym numerze? Kamil Leśniak o nowych priorytetach życiowych, Dorota Szparaga o tym, że warto w życiu ryzykować i nie bać się porażki, czyli jej przemyślenia po ponad 2500 km wędrowki przez Alpy. Marta Naczyk o prawidłowej regeneracji między startami. Szymon Pietrowski natomiast w bardzo obrazowy sposób przedstawia zmagania polskich ekip podczas Mistrzostw Świata w Rajdach Przygodowych.

Ponadto tradycyjnie przegląd sprzętu, relacje z biegów i propozycje innych niż biegowe aktywności – wspinaczki, biegówek, saunowania. Z tematów treningowych warto też zwrócić uwagę na rady Barta Przedwojewskiego dotyczące trenażera rowerowego. Zresztą, co będziecie tracić czas na tym wstępniaku! W wolnej chwili zachęcamy do lektury tych zasadniczych treści!

Trzymajcie się ciepło!
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:

Kuba Witos

FOTO:

Antonio Arades, Adam Brzoza, Clement Brouste,
Enrique Blanco, Krzysztof Bubicz, Jacek Deneka
– UltraLovers, Piotr Dymus, Andi Frank, Jacek
Frąckowiak, Fotomaratoni.pl, Dominik Gach,
Jan Haręza, Karolina Kowalczyk, Maciej Jagusiak,
Paweł Jarosiewicz, Harvey Lewis, Jan Nyka,
Andrzej Olszanowski, Magdalena Sedlak, Paweł Zając
– UltraZajonc, Dominik Kaczorek, Tomasz Kopyra,
Ania Lis, Kasia Marczyńska, Piere Mangez, Gorka
Martinez, Jędrzej Maćkowski, Dominik Pszczółka,
Speedy_PX, Darek Ślusarski, Bartłomiej Przedwojewski,
Ewa Romanow-Pękal, Maciej Skiba, Kasia Solińska,
Dominika Stelmach, Kuba Witos, Tomasz Wysocki

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Michał Dąbrowski, Marta Dębska, Krzysztof Dołęgowski,
Marcin Dulnik, Maciej Jagusiak „Pan Jagoda”, Dominik
Kaczorek, Tomasz Kopyra, Leszek Kosiorowski, Paweł
Jarosiewicz, Filip Jasiński, Magdalena Łazicka, Marta
Naczyk, Szymon Pietrowski, Marcin Rosłoń, Maciej Skiba,
Kasia Solińska, Tomasz Staśkiewicz, Dominika Stelmach,
Magdalena Wilk, Mariusz Weber

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

PAKIET STARTOWY**8 ULTRACODZIENNOŚĆ**

*Maciek Skiba o przeprowadzce w góry,
zgodnej z głosem serca*

**78 GDZIE NA ZAWODY W AUSTRII
I NIEMCZACH**

poleca Mariusz Weber

**TEMAT NUMERU – NIE SAMYM BIEGANIEM
ULTRAS ŻYJE****24 BIEGOWY ĆPUN**

Tomasz Staśkiewicz o biegowym uzależnieniu

**33 SAUNA I SOLANKOWE ZABIEGI
PIELĘGNACYJNE**

Magdalena Łazicka

40 BIEGÓWKI DLA ULTRASÓW

Leszek Kosiorowski

**72 WSPINANIE I BULDERING
DLA BIEGACZY**

Paweł Jarosiewicz

PRZEGLĄD RYNKU KASII MARCZYŃSKIEJ**44 SALOMON**
*biegówki***46 EGOÉ**
*skitury***48 LAWINOWE ABC****50 NA ZIMOWE WYPADY**
*Pajak, Columbia, Marmot, Silva, Brubeck,
Smartwool, Dexshell, Ronhill***54 ZIMOWA KOLEKCJA NESSI SPORT****106 TRENAŻERY ROWEROWE**
*Tacx, Elite, Wahoo***136 ABC RAJDÓW PRZYGODOWYCH**

WYWIAD

56 **KAMIL LEŚNIAK**
w rozmowie z Olą Belowską

TESTOWANE NA ULTRASACH

22 **KURTKA COLUMBIA**
Labirynth Loop Hooded Jacket – Ania Lis

66 **BUTY HOKA ZINAL**
Kasia Marczyńska

90 **COROS VERTIX 2**
Dominika Stelmach

100 **BUTY ALTRA TORIN 5.0**
Tomasz Kopyra

NA MEDAL

68 **RELACJA Z MARATONU TRZECH JEZIOR**
oczami Ultrapośladach

86 **BISON ULTRA-TRAIL**
Marcin Dulnik

108 **ALE KOBIETA**
Olga Łyjak – rozmawia Marta Dębska

PLANY TRENINGOWE

96 **BIEGANIE W WYSOKIM ŚNIEGU**
Jędrzej Maćkowski

102 **TRENAŻER W TRENINGU DO BIEGÓW GÓRSKICH**
Bartłomiej Przedwojewski

118 **SKAZANI NA KONTUZJE, CZYLI JAK ICH UNIKAĆ**
Michał Jagusiak

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

130 **MISTRZOSTWA ŚWIATA W RAJDACH PRZYGODOWYCH**
Szymon Pietrowski

MIASTECZKO ULTRASA

82 **PATRYCJA BEREZNOWSKA**
Powrót do biegania i plany na nowy sezon – Marcin Rosłoń

ŚWIAT BIEGÓW

92 **NIEZNISZCZALNY HARVEY LEWIS**
rozmawia Filip Jasiński

PUNKT ODŻYWCZY

36 **REGENERACJA MIĘDZY STARTAMI**
Marta Naczyk

114 **MIÓD, SŁODKI PRZEDMIOT POŻĄDANIA**
Dominik Kaczorek

BIBLIOTECZKA ULTRASA

30 **RECENZJA KSIĄŻKI LWICE TRENUJĄ INACZEJ**
Kasia Solińska

GŁOWA W CHMURACH

14 **VIA ALPINA, CZYLI 2650 KM SOLO PRZEZ ALPY DOROTY SZPARAGI**
Jędrzej Maćkowski

124 **LEGENDY ULTRA**
Ultra na Alasce – Krzysztof Dołęgowski

ALL ABOUT SWIMRUN

138 **ZAKOŃCZENIE SEZONU SWIMRUNOWEGO**
Ania Lis