

ZAWSZE
144
strony

ULTRA

PURE
OUTDOOR



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

WIELKI SPIS BIEGACZY GÓRSKICH

*Kim jesteśmy?
Quo vadis, Biegaczu?*

SKITURY A BIEGANIE

*Jak łączyć obie aktywności?
Jak trenują najlepsi?*

REMI BONNET

*Kiedy zobaczymy
Szwajcara w Tatrach?*

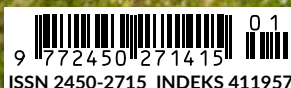
TOMASZ KURCZABA

*Jak spędzić zimę w Antarktyce
(i nie zwariować)?*

WIELKIE ŻARCIE

*Sprawdzone jedzenie
na wyprawę.*

cena: **34,90 zł** (w tym 8% VAT)



Nr 51 / styczeń – luty 2024



TRENING TO **ŻYCIE**

Nie ma prostszej recepty na przejażdżkę czy codzienny trening niż trenażer interaktywny Tacx® NEO 3M. Doświadcz najbardziej realistycznej jazdy w pomieszczeniu dzięki niepowtarzalnemu napędowi NEO i wbudowanej obsłudze ruchu wielokierunkowego.

GARMIN®

[Kup książkę](#)



Kim jesteśmy i dokąd zmierzamy?

Może to pytanie jest zbyt patetyczne, a nawet z tego powodu ciut śmieszne. Początek roku to czas głębokich postanowień, reform, ambitnych planów. Później często nic z nich nie wychodzi, ale przynajmniej dzięki próbie ich sformułowania malujemy pewien obraz siebie, coś, do czego dążymy.

My też zadaliśmy sobie kilka pytań. Nie szukaliśmy jednak wyidealizowanego obrazu biegacza, raczej zależało nam na określeniu naszego *status quo*. Zadaliśmy sporo pytań – nie tylko sobie, tylko każdemu, kto czuje się biegaczem górskim. W ten sposób powstał Wielki Spis Biegaczy Górskich. Do udziału w anonimowej ankiecie zaczęliśmy namawiać pod koniec grudnia 2023 i 20 stycznia 2024 ją zamknęliśmy. To, co skradło nasze serce, to liczba indywidualnych udostępnień. Zarówno anonimowych biegaczy, jak i znanych zawodników. To też pewien znak – chcemy wiedzieć, kim jako społeczność jesteśmy. Na pytania zawarte w ankiecie odpowiedziało 2668 osób. To wynik lepszy niż zakładaliśmy. Szczególnie że wypełnienie ankiety zajmowało około 20 minut.

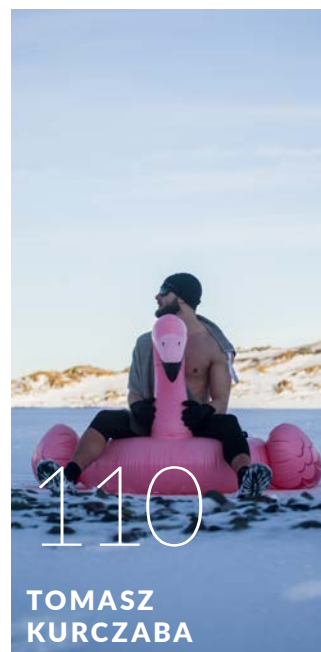
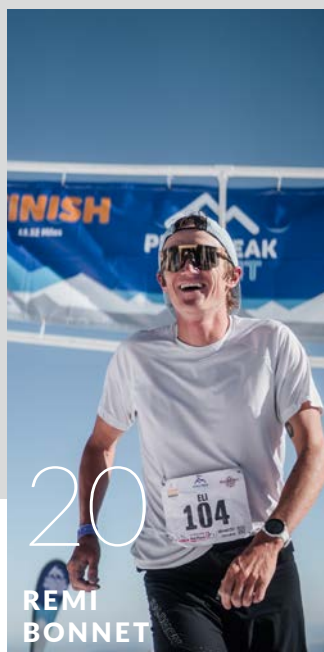
W akcję włączyło się też kilku organizatorów biegów. Wielu jednak pozostało na nią obojętnych, mimo że, tak jak zapowiadaliśmy, wynikami spisu podzielimy się publicznie, byśmy wszyscy byli bardziej świadomi, w jakim kierunku powinniśmy jako dyscyplina się rozwijać. Niemniej wszystkim, którzy poświęcili swój czas, namawiali swoich znajomych biegaczy do wypełnienia – bardzo dziękujemy.

A otwarte odpowiedzi na pytanie o to, co daje mi bieganie po górach, zasługują na odrębny tekst. Jest to bowiem morze inspiracji i motywacji – również dla nas do tworzenia kolejnych treści.

Jako że od czasu zamknięcia spisu do wysyłki do druku tego numeru magazynu ULTRA nie mieliśmy wiele czasu, a ilość danych jest tak duża, postanowiliśmy w tym numerze podzielić się na razie tylko tymi najciekawszymi, tymi które wg nas są zapowiedzią nowych trendów czy wyrażonymi oczekiwaniami związanymi z organizacją i chęciami udziału w biegach górskich. Może to pozwoli dostosować ofertę do potrzeb.

Zdajemy sobie sprawę, że nie spisaliśmy wszystkich koczów górskich w kraju, więc jest to tylko wycinek naszej społeczności biegaczek i biegaczy górskich. Może to pozwoli lepiej dostosować ofertę do potrzeb, choć przez nas ankietowani i tak bardzo dobrze wypowiedzieli się o organizowanych w Polsce biegach. Są w nim pewne błędy, które nie pozwalają jednoznacznie stwierdzić, czy jest to jedyny prawdziwy obraz naszej społeczności. Ale na pewno jest to obraz tej grupy, która skupia się wokół Kingrunnera. Serdeczne dzięki raz jeszcze.

*Z życzeniami konsekwencji i regularności w sezonie 2024
Ekipa Kingrunner ULTRA*



PAKIET STARTOWY

- 10** JAK SKITURY PRZEKUĆ
W FORMĘ BIEGOWĄ
Maciej Skiba
- 32** WIOSENNA OBJĘTOŚĆ
jak nie paść jej ofiarą radzi Grzegorz Soczomski
- 42** Z MITAMI FIZJOLOGII
rozwprawia się doktor Tomasz Sawczyn

BIBLIOTECZKA ULTRASA

- 18** PIERWSZA POMOC W GÓRACH
recenzja Aleksandry Niemasz
- 88** UWOLNIJ UMYŚŁ
David Goggings – recenzja Filipa Jasińskiego

WYWIAD

- 78** ANNE-LISE SEURET
chce biegać przez całe życie – Filip Jasiński
- 90** KAROLINA WOŁOSZCZYK
też chciała tak spróbować w rozmowie z Olą Bazutką

PSYCHOLOGIA

- 86** UCIEKINIERZY
czy sport bywa ucieczką – Kuba Kotuła

PUNKT ODŻYWCZY

- 55** ŻYWIENIE W KONTUZJI
jak powinno wyglądać, radzi Marta Naczyk

TESTOWANE NA ULTRASACH

- 16 KASK DYNAFIT TLT**
Iwona Górowska
- 26 CZOŁÓWKA PETZL SWIFT RL**
Ania Lis
- 94 TRENAŻER TACXNEO 3M**
Maciej Żywek

PRZEGLĄD RYNKU

- 122 WIELKIE ŻARCIE**
szybkie dania na ciepło sprawdziły Ania Lis
i Katarzyna Marczyńska

ULTRAMOMENTY

- 6 24 242 METRY**
Nowy rekord Jakoba Herrmanna
- 8 ULTRATRZEWIA**
Wieści ze świata ultra i biegów górskich

PRZEWYŻSZENIE

- 48 EVERESTING**
czyli 8848m przewyższenia, o co w tym chodzi
wyjaśnia Elżbieta Rutkowska
- 72 AWANGARDA TYŁÓW**
czyli GLORIA VICTIS – Piotr Kozłowski
- 76 ZIMOWY ULTRA-WAY**
Przyjechalimy nad morze, a znaleźliśmy się w górach

ZAPOWIEDŹ

- 46 ZAWODY Z CYKLU „G”**
rusza kolejna edycja Garmin Ultra Race
- 68 PIENINY ULTRA TRAIL**
kolejna mistrzowska impreza

OUTDOOR

- 120 ZIMNO/CIEPŁO**
warunki termiczne podczas wysiłku
– doktor Tomasz Sawczyn
- 134 AMA DABLAM**
najpiękniejsza góra świata – Marta Naczyk



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
Kasia Marczyńska kasia@kingrunner.com
Ola Niemasz olaniemasz@kingrunner.com
Maciej Skiba maciek@kingrunner.com

DTP:

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Michał Buczyński/Pieniny Ultra Trail



„Jam Niezależny” - znany
z biegania minimalistycznego,
tuż przed wbiegiem na premię
górką podczas Pieniny Ultra
Trail 2023. W tle z lewej strony
pasmo Tatr Bielskich, a w nim
widoczny Łomnicki Szczyt.

FOTO:

Michał Buczyński, The Adventure Bakery, Maciej Dombrowski, Philipp Reiter,
Konrad Rogoziński, Kuba Witos, skimostats, Julka Wajda, Iwona Górowska, Jordi
Saragossa, Jan Nyka Photography, Lise Neukomm, Martina Valmasoi, Mickael
Mussard, Ania Lis, Andrzej Orłowski, Katarzyna Wilk, Golden Goat Production,
Piotr Łobodziński, Andrzej Witek, Karolina Krawczyk, Kuba Kotula, Dominika
Rakszewska Photo, Tadeusz Bogacki, Paweł Zająć/Ultra Zajonc, Piotr Dymus, Jacek
Deneka/Ultra Lovers, Katarzyna Gogler, Pietruszka Fotografia, Cyrille Quintard,
Kacper Porada, Michał Loska, Jasiek Korlatowicz, Nick Lumb, Extreme Exposures,
Paul Mitchel, Maciej Żywek, Tomasz Kurczaba, Małgorzata Borkowska, Reinhard
Pühringer/Alpinärzteschmiede, Julia Cassou, Piotr Drożdż, Gniewomir Bętkowski,
Damian Ochtabiński, Marta Naczyk, Natalia Piskorska

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Ola Niemasz, Maciej Skiba, Iwona Górowska, Agnieszka Windak, Grzegorz Soczomski,
Tomasz Sawczyn, Elżbieta Rutkowska, Marcin Rakowski, Marta Naczyk, Piotr
Kozłowski, Filip Jasiński, Kuba Kotula, Ola Bazułka, Maciej Żywek, Monika Piasecka,
Gabriela Gajdzińska

REKLAMA:

kontakt@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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

ULTRA



Prenumerata magazynu ULTRA to nie tylko pismo. To również cały szereg działań związanych z tym, co lubicie śledzić w naszych mediach społecznościowych, czyli relacjami z największych zawodów w Polsce i zagranicą. Inspirujące rolki na Instagramie, nasze podcasty i słuchowiska. Zatem jeśli chcecie więcej tych pozapapierowych treści, namawiamy: zaprenumerujcie nas! Możecie dotączyć w dowolnym momencie!



sklep.kingrunner.com

Kup książkę



DYNAFIT

ALESSANDRA GLATZMAIER



FIRST UP – FIRST DOWN

TIGARD



Kolekcja DynaFit dostępna w sklepie Montiko,
ul. Marszałkowska 72, Warszawa

montiko.pl

[Kup książkę](#)

