



ULTRA

PURE
OUTDOOR



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

**TRENDY
WIOSNA-LATO
2024**

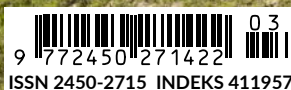
**LEKI
PRZECIWBÓLOWE
A DOPING**

**WAGA
STARTOWA**
Czego nie robić?

**SZOSA DLA
ZIELONYCH**
Poradnik

WYJDŹ NA ZEWNĄTRZ

cena: **34,90 zł** (w tym 8% VAT)



Nr 52 / marzec – kwiecień 2024

ZNIŻKA DLA PRENUMERATORÓW
ZABAT
20%



WITAMINY SIĘ WCHŁANIAJĄ, CIAŁO SIĘ ODŻYWIA.

SMOOTHIES



SŁODKIE, KWAŚNE, SOCZYSTE, KREMOWE, ORZEŹWIAJĄCE...



KUP ONLINE



kupi.kozke.pl



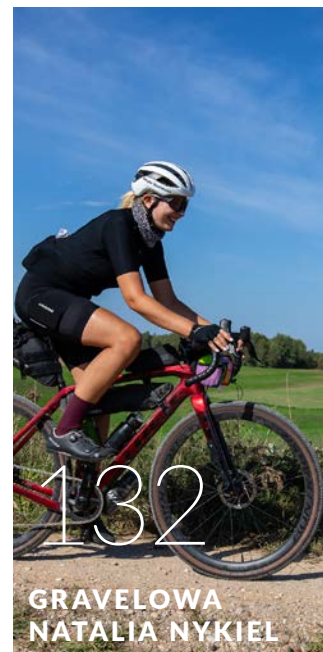
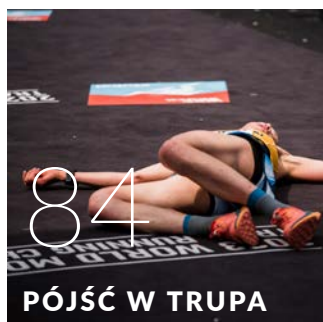
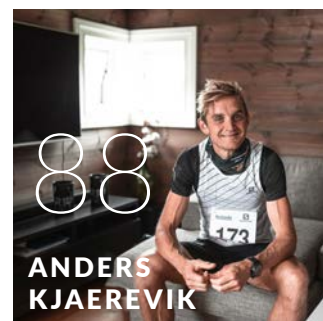
Gdy to piszemy, astronomowie ogłaszają pierwszy dzień wiosny. Zanim ten numer trafi w Wasze ręce, wiosna – mamy nadzieję – rozkręci się już na dobre. Dla wielu biegaczy i ludzi outdooru ta pora roku to symboliczne nowe życie. Powoli zrzucamy warstwy docieplające, wychodząc na jakiś trening lub aktywność na zewnątrz. Dzień coraz dłuższy, słońca coraz więcej. Ze zmrużonymi oczyma wychodzimy powoli ze swoich „jaskiń bólu”, siłowni, klubów fitness. Na ulicach, w parkach, na leśnych ścieżkach pojawia się coraz więcej ruchu – rowerzyści, kolarze, biegacze, nordic walkerzy, spacerowicze. Pierwsze sprawdziany formy. Pierwsze dramy w mediach społecznościowych z tym związane. Pierwsze zdziwienia, że w terenie to jednak inaczej niż na bieżni lub trenażerze. Coś wreszcie zaczyna się dziać. Listy startowe jakoś szybciej zaczynają się zapęlniać. Zmniejszamy ilość przyjmowanej witaminy D. Budzi się większa chęć do wszystkiego.

Ostatni czas, by dołączyć do programu „projekt: bikini” lub przełożyć go na kolejne wakacje. Tym, którzy się go podejmują, Marta Naczyk radzi, jak nie popełnić pięciu podstawowych błędów w trakcie osiągnięcia wagi startowej.

W tym numerze żegnamy definitywnie zimą, witamy wiosnę. A nawet wiosnę-lato, bo przecież tego dotyczą nowe kolekcje odzieżowe. Rzucamy okiem na nie i nowe twarze w środowisku trailowym, osoby, które powinniście zacząć śledzić w mediach społecznościowych. Dlaczego? Bo mają dużą szansę w tym roku zabłysnąć. Przygotowaliśmy też kilka superwywiadów z tymi najszybszymi biegaczami, jak i tymi, którzy dopiero zaczęli z górami swoją przygodę. Zabieramy Was do Francji, na biegi inne niż UTMB. Przedstawiamy kalendarz biegów górskich, ale nie w górach. Tomasz Sawczyn przedstawi Wam, co dzieje się w naszym ciele, gdy „idziemy w trupa”. Grzesiek Soczomski przybliży nowe badania nad trenującymi w mieście góralami.

A co w sekcji *Outdoor*? Wskakujcie na rower – na szosę, bo chłopaki z „Na Osi” piszą o podstawach jazdy na szosie. Natomiast gravel pozostawiamy prawdziwym gwiazdom. Wielkim gwiazdom, bo niebojącym się błota i długich godzin w siodle. O swojej rowerowej pasji opowiada bowiem Natalia Nykiel.

***Do zobaczenia na górce!
Ekipa Kingrunner ULTRA***



ULTRAMOMENTY

6 **ULTRATRZEWIA**
Wieści ze świata ultra i biegów górskich

28 **KAROLINA DUL**
Zawodniczka Numeru

30 **GABRIEL KUROPATWA**
Zawodnik Numeru

BIBLIOTECZKA ULTRASA

104 **TAJNIKI REHABILITACJI**
recenzuje Jakub Surmacz

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

18 **ZIMOWY ULTRAMARATON
KARKONOSKI – X EDYCJA**

WYWIAD

34 **JOSE ANTONIO DE PABLO – DEPA**
w rozmowie z Maćkiem Skibą

60 **FRANÇOIS D'HAENE**
Szeł wszystkich szefów w rozmowie
z Filipem Jasińskim

70 **ANNA KĄCKA**
Bieganie to radość, spokój i siła
rozmawia Aleksandra Bazutka

100 **MATEUSZ BĄK**
Každy kiedyś zaczynał biegać
rozmawia Ola Niemasz

106 **GNIEWOMIR SKRZYSIŃSKI**
Biegowe wypalenie
rozmawia Agnieszka Windak

PUNKT ODŻYWCZY

80 **WAGA STARTOWA**
5 najczęstszych błędów wg Marty Naczyk

TESTOWANE NA ULTRASACH

38 **ASICS GEL-TARABUCO 12**
testuje Elżbieta Rutkowska

PRZEGLĄD RYNKU

24 **TRENDY WIOSNA
-LATO 2024**

26 **KOLEKCJA
DYNAFIT DNA**

74 **COMPRESSPORT
KOLEKCJA WIOSNA-LATO**

120 **PLECAKI
NA TREKKING**

PAKIET STARTOWY

40 **ULTRA WYSOCZYNA**
Bieszczady Północy

42 **TRENING GÓRALA W MIEŚCIE**
co wiemy z badań sprawdza Grzegorz Soczomski

64 **BIEGANIE WE FRANCJI**
nie tylko w Chamonix radzi Justyna Czop

76 **KOMPRESJA W SPORCIE**
dr Tomasz Sawczyn

94 **KALENDARZ BIEGI GÓRSKIE
NIE W GÓRACH**

96 **ULTRA TURNICKI**

124 **SZOSA DLA ZIELONYCH**
Na Osi Trening&Dietetyka

131 **KALENDARZ IMPREZ
GRAVELOWYCH 2024**

OUTDOOR

116 **PRZYGOTOWANIE KONDYCYNNE
DO WYPRAWY GÓRSKIEJ**
radzi Karol Hennig

140 **LAMPA ŁĄDEK MOUNTAIN
PHOTO AWARD**



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:

Jordi Saragossa – The Adventure Bakery



FOTO:

Magdalena Sobczak, Piotr Przybył, Jordi Saragossa – The Adventure Bakery,
Ola Niemasz, Maciek Skiba, Ian Corless, Piotr Przybył, Pietruszka Fotografia,
Karolina Krawczyk, Piotr Oleszak, Sławek Nakonieczny, Daniel Koszela, Andrzej
Wojciechowski, BikeLife, Dominika Rakszewska Photo, Elżbieta Rutkowska,
Jacek Deneka UltraLovers, Tomasz Wysocki, Katarzyna Gogler, Alexis Berg, Paul
Viard, Howie Stern, Victor Jovet, Chito Contando Historias, Zuzanna Gąsienica-
Roj, Paweł Zając UltraZajonc, Monika Kwiecień, Jakub Czajkowski, Eryk Witek,
Ana Okolus Fotografia, Mała Gośka Photography, Maciej Jabłoński F11.studio.pl,
Forma na szczyt, Paweł Nowakowski, Maciej Puź, Krystian Lipiec, Paweł Zanio,
Anna Kuśmierczyk, Dariusz Szyłko, Przemysław Kruk, Agnieszka Wieczorek,
Krzysztof Baraniak, Mateusz Kuca, Piotr Lisowski, Wisz Orlowski

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Grzegorz Bieniek, Elżbieta Rutkowska, Grzegorz Soczomski, Przemysław Sajewski, Filip
Jasiński, Justyna Czop, Aleksandra Bazulka, Tomasz Sawczyn, Marta Naczyk, Adam
Czajkowski, Jakub Surmacz, Agnieszka Windak, Karol Hennig, Katarzyna Marczyńska,
Paweł Nowakowski, Maciej Puź

REKLAMA:

kontakt@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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

Kup książkę

BĄDŹ ULTRA

sklep.kingrunner.com



Jak mawiają w pewnych kręgach -
„Kto wie, ten wie”.

Dokładnie tak samo jest z czapką
wykonaną dla nas przez ADRUNALINE.

W metrze zwrócisz na siebie uwagę
intrygującą „R-ką w koronie”,
a na treningu lub zawodach
też każdy będzie wiedział,
jakie nogi noszą tę głowę.

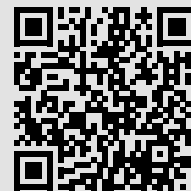
Dostępna w dwóch
wersjach kolorystycznych.



Przy zakupach powyżej 200 zł
darmowa wysyłka do paczkomatu.

Kup książkę

ULTA PRENUMERATA



KUP TERAZ

DLACZEGO WARTO?

- KODY ZNIŻKOWE DO NASZYCH PARTNERÓW,
- DARMOWA DOSTAWA DO DOMU,
- DOSTĘP DO ZAMKNIĘTEJ GRUPY NA FB,
- WPŁYW NA DOBÓR TEMATÓW,
- UNIKATOWE TREŚCI,
- DOŁĄCZ OD DOWOLNEGO NUMERU.

DLACZEGO PRENUMERATA JEST DLA NAS WAŻNA?

Dzięki niej mamy szerszy wachlarz
możliwości podejmowanych działań.



ZYSKAJ NAWET DO **-35%** U NASZYCH PARTNERÓW:



BREAK
YOUR
LIMITS



Kup książkę