

ZAWSZE
144
STRONY

ULTRA

PURE
OUTDOOR



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

**MP W BIEGACH
GÓRSKICH**
Oczami redakcji

**POLSKA
ZEGAMA**
Jak wyśniona

**KAMIZELKI
BIEGOWE**
Przegląd nowości

**TRAIL NA
IGRZYSKACH?**
Czy tego potrzebujemy?

DZIKIE TATRY
Jan Krzeptowski-Sabała

WIECIE, CO ON ZROBIŁ?

cena: 34,90 zł (w tym 8% VAT)



Nr 53 / maj - czerwiec 2024

KOSZULKA KIBICA
ULTRA MEANS MORE



Dla nas to nie tylko hasło! Stwórzmy wspólnie społeczność, która nosząc tę koszulkę, daje światu znać, że chce oglądać takie treści jak np. z ostatniej Zegamy, czy ME w biegach górskich. Dokładnie tak, kupując tę koszulkę dokładasz się do wyjazdów naszej ekipy na zawody i tworzysz świat trailu razem z nami.

Koszulki pojawią się w sprzedaży pre-order w sklep.kingrunner.com

[Kup książkę](#)



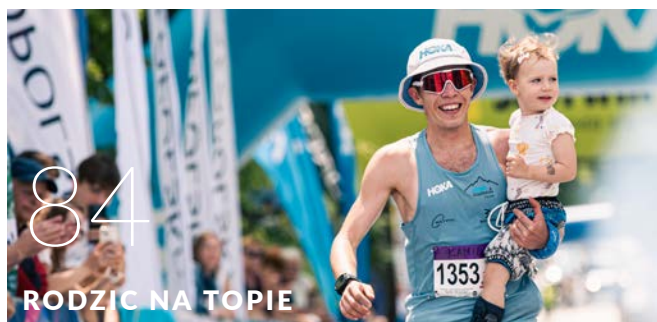
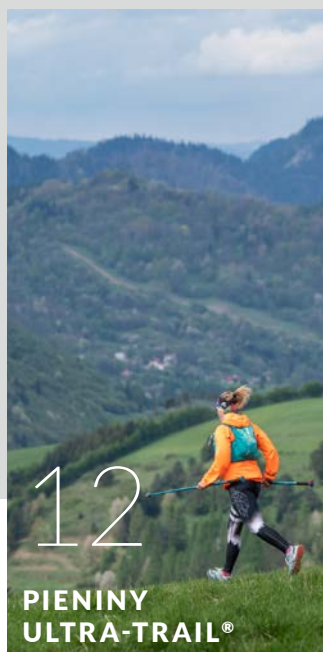
Długo nie mogliśmy wybrać okładki dla tego numeru, a zamykaliśmy go w tym samym czasie, w którym baskijska gorączka Zegamy rozgrzewała cały świat trailu. Zdjęcia do relacji z tego legendarnego biegu wysyłaliśmy do druku dosłownie z pasa startowego. I jak się pewnie domyślacie, sprawa okładki wyjaśniła się sama. Trzecie miejsce Barta na Zegamie i trzecia jego okładka w naszym magazynie. Za takie emocje, jakich nasi biegacze dostarczyli nam na baskijskiej ziemi, kochamy bieganie!

Sezon startowy rozpoczął się na dobre, a wraz z nim relacje z najważniejszych wydarzeń, których mieliśmy okazję być częścią. Piszemy, kto zdobył kwalifikacje na mistrzostwa Europy, przypominamy też o tym, jakie zawody jeszcze przed nami, zachęcamy do dorzucenia czegoś do swojego letniego kalendarza startów i zadajemy ważne pytanie: czy trail ma szansę pojawić się na igrzyskach olimpijskich? Skoro sezon w pełni, to nie zwalniamy tempa i sprawdzamy między innymi jak oddychać w trakcie długiego startu czy jak spakować apteczkę na długi bieg. Ale to nie wszystko!

Pięćdziesiąty trzeci numer ULTRA będzie towarzyszyć Wam przez pierwszą część wakacji, dlatego pozwoliliśmy sobie na więcej dłuższych tekstów, które dobrze się będzie czytało w hamaku. Rozsiądźcie się zatem wygodnie, pogapcie się chwilę w niebo i zaczytujcie. Tatuaze, rysunki na Stravie, dzikie Tatry. Garść pomysłów rozpalających wyobraźnię na przygody dalekie, ale też te zaraz za domem!

W tym intensywnym czasie startów, wycieczek i łapania kilometrów w pełnym słońcu chcemy być dla Was odskocznią i inspiracją, bo przychodzi lato, na które tak bardzo czekaliśmy i już wiemy, że będzie ono wyjątkowe. Chcemy towarzyszyć Wam w rozkosznych chwilach relaksu i emocjonujących przygodach na szlakach, dlatego nie zapomnijcie spakować ULTRA w walizki i plecaki. A potem opowiedzcie nam, jak było.

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



ULTRAMOMENTY

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

FELIETON

8 **PRZEPROWADZKA**
Ola Niemasz

9 **WŁAŚCICIELE STOKÓW RĘKA
W RĘKĘ Z... EKOLOGAMI**
Grzegorz Soczomski

MIASTECZKO ULTRASA

22 **CHODŹ, POKAŻĘ, GDZIE SĄ
MOJE TATUAŻE**
Aga Windak

PRZEWYŻSZENIE

28 **PARA NA MEDAL: ULA PAPROCKA
I DANIEL ŻUCHOWSKI**
Grzegorz Bieniek

BIBLIOTECZKA ULTRASA

40 **MYŚL JAK WOJOWNIK**
Pięć przykazań, które sprawią,
że staniesz się niepokonany

PUNKT ODŻYWCZY

56 **MAGNEZ – KRÓL BIEGOWEJ
SUPLEMENTACJI?**
Marta Naczyk

WYWIAD

52 **LEGENDA O CHUDYM**
z Justyną Grzywaczewską rozmawia Ela Rutkowska

100 **IHOR VERYS
ZWYCIĘZCA BARKLEYA**
w rozmowie z Filipem Jasińskim

TESTOWANE NA ULTRASACH

32 DALEKO I SZYBKO
test HOKA Speedgoat 6 – Jakub Brzóska

80 KAMIZELKA DYNAFIT DNA 8
testuje Iwona Górowska

142 BLACK DIAMOND BETA LIGHT 30
testuje Kasia Marczyńska

ZAPOWIEDŹ

**96 POGÓRZE
ULTRA TRAIL**

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

34 ŻŁOTA AZJA
czyli start cyklu GTWS okiem Jędrka Maćkowskiego

42 NOWA ZELANDIA
relacja Wojciecha Weinerta z NORTHBURN 100

104 JULIAN ALPS TRAIL RUN
do Chamonix przez Alpy Julijskie

PRZEGLĄD RYNKU

**60 NOWE OKULARY
DYNAFIT**

**76 NOWE KAMIZELKI
BIEGOWE**

**82 WYGODA I KOMFORT
- BIUSTONOSZ SPORTOWY**

126 CO NA ROWER?

PAKIET STARTOWY

**46 ZDROWY ODDECH PŁYNIE
PRZEZ NOS**
Aneta Mikulska

**50 KORZYŚCI Z ODDYCHANIA
NOSEM**
Czesław Macherzyński

94 APTECZKA
na trening i wyprawę – Ola Niemasz

108 PODARUJ KREW
dr Tomasz Sawczyn

OUTDOOR

122 STRAVART
malowanie kroplą potu – Maciek Skiba

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
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:

Matthias Sevilla



"Nie poddawajcie się walczyć o swoje, mimo wszelkich przeciwności. Wszystko jest możliwe. Nawet nie wiecie jak bardzo Wam dziękuję za to olbrzymie wsparcie" – Bartek Przedwojewski na mecie Zegamy, do nowego pokolenia biegaczy górskich i polskich kibiców.

FOTO:

Dan Capeda, Wiktor Bubniak, Damian Kramski, Michał Loska, Golden Goat Production, Karolina Krawczyk, Piotr Dymus, Paweł Zając/UltraZajonc, Katarzyna Gogler, Michał Buczyński, Jacek Deneka/UltraLovers, Mała Gośka Photography, Bartłomiej Bodzek, Jakub Brzóska, Katarzyna Kawa-Weinert, Aneta Mikulska/Patrzę Kadrami, Colin Olivero, Iwona Górowska, Kacper Porada, Malwina Śmichurska, Dominika Rakszewska Photo, Howie Stern Photo, Jodi Isenor, Simon Zupan, Dejan Stanić, Luka Fabčić, Bine Mekina, Bogu Trontelj, Adobe Stock, Jan Nyka Fotografia, Kacper Ksykiewicz, Jan Krzeptowski-Sabała

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Grzegorz Soczomski, Grzegorz Bieniek, Aga Windak, Jakub Brzóska, Wojciech Weinert, Aneta Mikulska, Ela Rutkowska, Marta Naczyk, Iwona Górowska, Marcin Rakowski, Krzysztof Śmichurski, Łukasz Patryn, Filip Jasiński, dr Tomasz Sawczyn, Violetta Domaradzka

REKLAMA:

kontakt@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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



NOWE PLECAKI BETA LIGHT

Seria Beta Light to nowa, rewolucyjnie lekka kolekcja plecaków, do której powstania inspiracją byli sportowcy Teamu Black Diamond. W oparciu o sprawdzony system nośny z kamizelek biegowych oraz zaawansowane technologicznie materiały, powstały plecaki Beta Light, z myślą o wszelkiego typu wyprawach w stylu light&fast, bez względu na ich długość. Wyjątkowa lekkość, niezawodność, odporność i komfort to ich kluczowe zalety.

[BLACKDIAMONDEQUIPMENT.COM](https://blackdiamondequipment.com)



Black Diamond

[Kup książkę](#)

EXPERIENCE THE DIFFERENCE



Dla biegacza górskiego Mathieu Blancharda, gdy zachodzi słońce, zaczyna się przygoda. Dzięki czołówce NAO RL może śmiało zmierzyć się z nocą i żywiołami. Każdy krok jest precyzyjny, każdy odcinek szlaku jest oświetlony, aby zapewnić bieg bez ograniczeń i z optymalną wydajnością.

[Kup książkę](#)



Access
the
inaccessible®