

PURE
OUTDOOR



ZAWSZE
144
strony

ULTRA

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

**JAK WRACAĆ
DO TRENINGU**
po przerwie

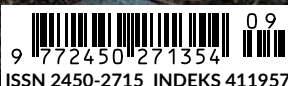
WODOODPORNİ
przegląd sprzętu

**UTMB OD
KUCHNI**
relacja z Chamonix

**WYBIERZ
CZOŁÓWKĘ**
światło na szlaku

ROZTRENOWANIE

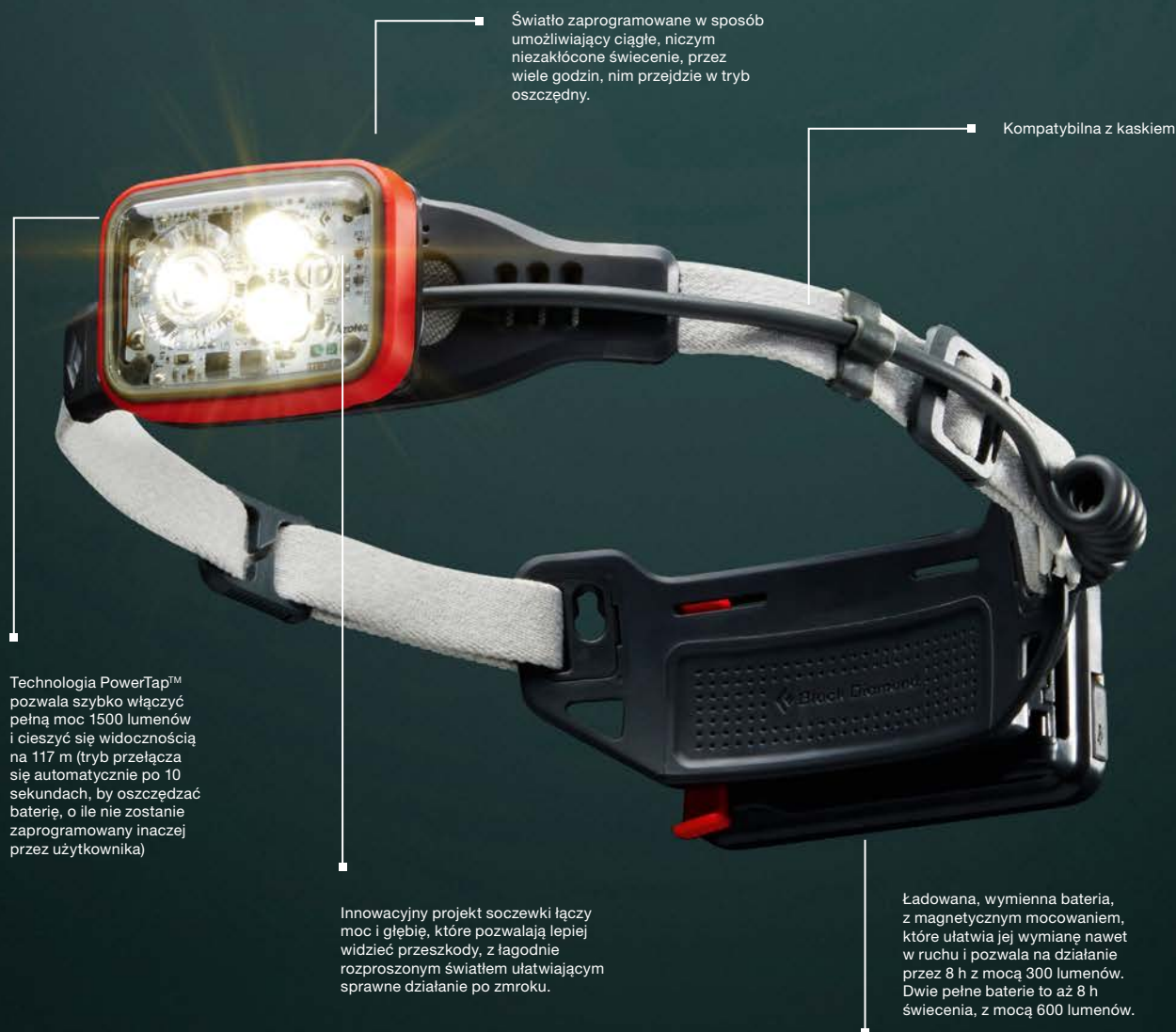
cena: **29,90 zł** (w tym 8% VAT)



Nr 49 / wrzesień – październik 2023



NOWOŚĆ
DISTANCE
1500



Światło zaprogramowane w sposób umożliwiający ciągłe, niczym niezakłócone świecenie, przez wiele godzin, nim przejdzie w tryb oszczędny.

Kompatybilna z kaskiem

Technologia PowerTap™ pozwala szybko włączyć pełną moc 1500 lumenów i cieszyć się widocznością na 117 m (tryb przełącza się automatycznie po 10 sekundach, by oszczędzać baterię, o ile nie zostanie zaprogramowany inaczej przez użytkownika)

Innowacyjny projekt soczewki łączy moc i głębię, które pozwalają lepiej widzieć przeszkody, z łagodnie rozproszonym światłem ułatwiającym sprawne działanie po zmroku.

Ładowana, wymienna bateria, z magnetycznym mocowaniem, które ułatwia jej wymianę nawet w ruchu i pozwala na działanie przez 8 h z mocą 300 lumenów. Dwie pełne baterie to aż 8 h świecenia, z mocą 600 lumenów.

 Rechargeable

CZOŁÓWKA DISTANCE 1500

Doskonała czołówka na dalekosiężne górskie plany. Distance 1500 to funkcjonalne oświetlenie o mocy maksymalnej 1500 lumenów, z ładowaną na USB, łatwo wymienną baterią. Pozwala na wielogodzinne wybiegania, zawody ultra lub po prostu długie dni w górach.

BLACKDIAMONDEQUIPMENT.COM

 **Black Diamond**

[Kup książkę](#)



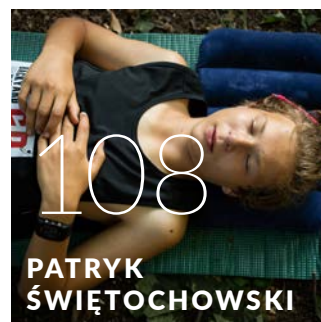
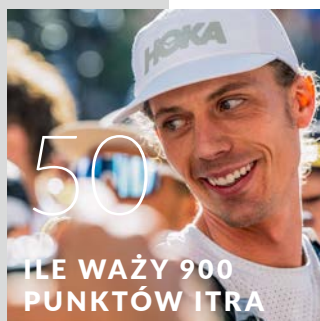
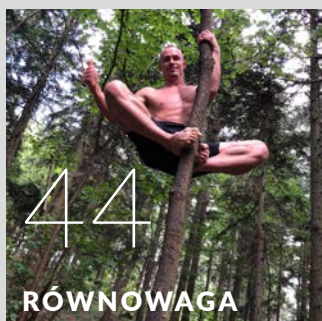
Pierwsze długo utrzymujące się mgły, rosa na wysokiej trawie, krótsze dni, nowe plany startowo-podróżnicze. Wcześniej jednak chwila wyciszenia, polepienia tego, co się gdzieś po drodze rozsypało, zrobienie długo odkładanych porządków w szafie czy garażu. Jesień już za oknem. Na razie bardzo łaskawa, pełna słońca, ale przyjdzie czas, że będziemy mieli jej dosyć. Zauważyliśmy, że wówczas jeszcze częściej sięgacie po nasz magazyn, po całe góry inspiracji na kolejny sezon.

W tym numerze postaramy się Was wyposażyć we wszystko, co na jesieni potrzebne, w wiedzę o tym, jak być nieprzemakalnym i widocznym. W związku z tym przygotowaliśmy dwa duże zestawienia sprzętu na deszcz, impregnatów oraz czołówek, a także tego, co sprawia, że poruszając się po zmroku, możemy czuć się bezpieczniejsi.

W kilku długich wywiadach i wspomnieniach wrócimy z Wami w Beskidy, Tatry, Alpy, czy góry Sierra Nevada. Tyle pod koniec lata się wydarzyło, że aż strach wymienić sukcesy polskich zawodników, by nie pominąć nikogo. O tych sukcesach jednak piszemy, przybliżamy ich bohaterów w mniej lub bardziej bezpośredni sposób w tym wydaniu magazynu ULTRA.

Tak więc zaparzcie sobie herbaty, opatulcie ciepłym kocem, łapcie każdy promień słońca. Rozkoszujcie się na naszych stronach ostatnimi chwilami lata.

Milej lektury
Ekipa Kingrunner ULTRA



PAKIET STARTOWY

6 ULTRATRZEWIA
Wieści ze świata ultra i biegów górskich

38 ROZTRENOWANIE
Grzegorz Soczomski

58 TRENING PO
ROZTRENOWANIU
Grzegorz Soczomski

104 HIPOKSJA A EPO
dr Tomasz Sawczyn

BIBLIOTECZKA ULTRASA

42 JESTEŚMY CZĘŚCIĄ NATURY
Recenzja książki Erwana Le Corre

WYWIADY ULTRA

78 THE ADVENTURE BAKERY
Jak oni to robią?

MIASTECZKO ULTRASA

46 MŁODOŚĆ VS DOŚWIADCZENIE
Bieg Ultra Granią Tatr

PUNKT ODŻYWCZY

88 POSIŁEK PO ZAWODACH
radzi Marta Naczyk

TESTOWANE NA ULTRASACH

30 **ON CLOUDULTRA 2**
Test butów

66 **ASICS FUJISPEED 2**
Test butów

76 **SALOMON THUNDERCROSS**
Test butów

92 **BLACK DIAMOND FIRST LIGHT
HYBRID HOODY**
Test kurtki

94 **NEW BALANCE FUELLCELL
SUPERCOMP TRAIL**
Test butów

118 **SILVA FREE 1200**
Test czołówki

PRZEGLĄD RYNKU

20 **NIEPRZEMAKALNI**
W co się ubrać na jesienną pluchę?

25 **PRANIE&IMPREGNACJA**
Jak zadbać o membranę?

114 **ZABŁYŚNIJ PO ZMROKU**
Czym oświetlić szlak?

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

10 **W POGONI ZA UTMB**
Chamonix od kuchni

68 **AMERICAN DREAM**
Golden Trail World Series w USA

OUTDOOR

126 **PIĘĆ WIDOKOWYCH SZLAKÓW**
zebrała Ola Niemasz

130 **FOTO WARSZTATY
W ZAKĄTKACH ZIEMI**
zapraszają Iwona El Tanbouli-Jabłońska
i Maciej Jabłoński

134 **POTRZYMAJ MI DZIECKO,
TO CI COŚ POKAŻĘ...**
Mont Blanc Iwony i Mateusza Górowskich

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
Ola Niemasz
Maciej Skiba

DTP:

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Lenny Vollet Golden Trail World Series



Amerykański trip organizowany przez Golden Trail World Series to nie tylko zawody biegowe na najwyższym poziomie, ale również możliwość zwiedzania, czysto turystycznie pięknych miejsc. Tu gigantyczne sekwoje w Parku Narodowym Yosemite.

FOTO:

Paul Brechu, Manuel Uribe Photography, Michał Buczyński, Katarzyna Gogler, Tomasz Wysocki, Jan Nyka, Karolina Krawczyk, Viktoria Khakimava, TraillsOurWay, Tomasz Wysocki, Kuba Witos, Paweł Zając UltraZajonc, Gabriele Facciotti, Thomas Bekker, Filip Gomułkiewicz, Krzysztof Bujak, Jordi Saragossa – The Adventure Bakery, Mała Gośka Photography, Kamil Galdyn, Arkadiusz Juzof, Jacek Deneka UltraLovers, Piotr Dymus, Aneta Mikulska - Patrząc Kadrami, Iwona El Tanbouli-Jabłońska i Maciej Jabłoński – F11, Iwona i Mateusz Górowscy, Ania Lis, Tomasz Marczyński, Lenny Vollet/Golden Trail Series

WSPÓŁPRACA:

Viktoria Khakimava, Katarzyna Solińska, Kasia Kowalska, Igor Bilinskiy, Tomasz Marczyński, Kuba Pawlak, Grzegorz Soczomski, Paweł Perykasz, Marta Naczyk, Kamil Galdyn, Bartosz Misiak, Aneta Mikulska, Iwona El Tanbouli-Jabłońska i Maciej Jabłoński, Iwona Górowska

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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