

ZAWSZE
144
STRONY

ULTRA



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

HISTORYCZNE SREBRO

Na mistrzostwach Europy

RUNDORFINY

Czyli co nas nakręca

SUPERMOC BURAKA

Marta Naczyk

PSI OUTDOOR

*Jak z ograniczeń
tworzyć możliwości*



cena: **34,90 zł** (w tym 8% VAT)

9 772450 271446 07
ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Nr 54 / lipiec - sierpień 2024

BROOKS
Let's run there

Catamount 3

Trailowy demon prędkości



Odpowiednia stabilizacja w każdym, nawet najbardziej wymagającym terenie.



Wzmocnione w miejscach najbardziej podatnych na uszkodzenia.

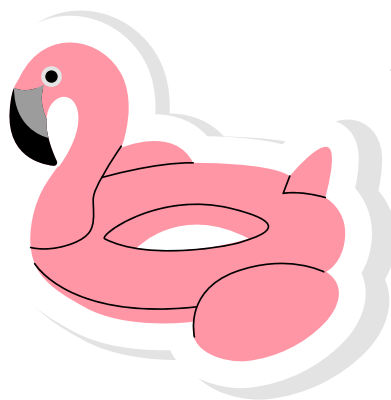


Bieżnik TrailTrack® Green, który zapewnia idealną przyczepność.

Pianka **DNA FLASH** stosowana w butach startowych, wraz z wewnętrzną płytką napędową **SkyVault** popchną Cię do przodu **nawet w najcięższych warunkach.**



Sprawdź na naszej stronie www.brooks-running.pl
Kup książkę



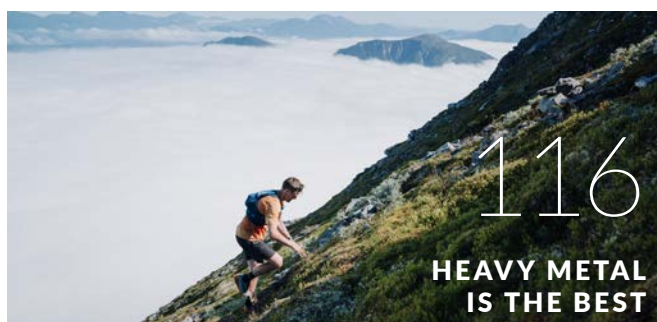
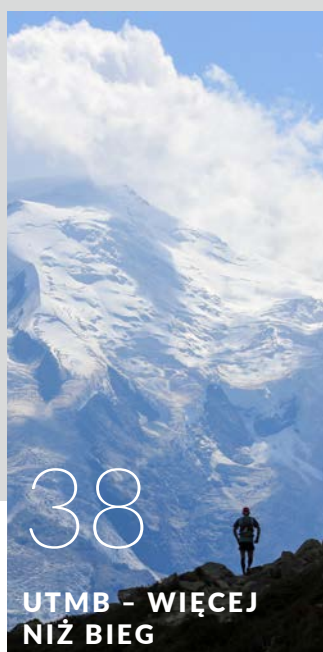
Uznaliśmy, że w wakacyjnym numerze magazynu ULTRA warto podzielić się większą liczbą historii awanturniczo-podróżniczych, czyli biegowych podróży opartych na doświadczeniu zawodników, niekoniecznie tych z czoła stawki. Grzegorz zabierze Was zatem do dzikiej Grecji w góry Agrafta. Tak, wiemy, mało kto o nich słyszał. Jedni uznają, że to jest prawdziwa Grecja, inni nie będą potrafili znaleźć wspólnego mianownika z szumem fal i ciepłym piaskiem. Pobiegnijcie też chwilę po lądowisku dla śmigłowców na wielkim statku badawczym, a w zasadzie zrobi to za Was kapitan Ernest. Gość, który trenując na tym małym kawałku betonu, przygotowuje się do najbardziej legendarnych ultra na świecie. Złapaliśmy go tuż po tegorocznym Western State i wspomnieniem z tego startu też się z Wami podzieli. Wraz z Markiem poprzeklinamy, a może jednak bardziej powspominamy Maderę. Ola z Maćkiem wyjaśni Wam, czym jest bieganie poza szlakiem w Norwegii i jak poradzili sobie w rywalizacji z Kilianem. Tomek zabierze Was na Rajd Beskidy, a Gosia opowie, czym jest bieganie od świtu do drugiego świtu, czyli o sztafecie Border to Hel. Wspomnimy też oczywiście minione Mistrzostwa Europy w Trailu we Francji oraz Młodzieżowe Mistrzostwa Świata w Skyrunningu w Czarnogórze. Z obu tych imprez wróciliśmy z medalami. Zatem jak wakacje to podróże, a tych tego lata przed nami jeszcze sporo.

W związku ze zbliżającym się UTMB nie zabraknie też historycznego rysu tego wyścigu z odzwierciedleniem poczyną Polaków. Podpowiemy, czy bieganie po piasku ma jakiś konkretny treningowy cel. Przybliżymy sylwetki dwóch kadrowiczów – Marcela Fabiana i Miłosza Szcześniewskiego. O właściwościach soku z buraka pisze Marta Naczyk, a dr Sawczyn wyjaśni, dlaczego kibicując biegaczom, odczuwamy podobną radość, jaką z biegu czerpią oni sami.

Milej lektury bez względu na to, czy trzymacie nasze pismo na plaży, w ogrodowym hamaku, lokalnej kawiarence, czy gdzieś u szczytu góry. Ważne, byście w te wakacje, znaleźli chwilę czasu dla siebie. Tylko dla siebie.

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





ULTRAMOMENTY

6 ULTRATRZEWIA
Wieści ze świata ultra i biegów górskich

FELIETON

8 NAJWYŻSZA CENA
WAKACYJNEJ ATRAKCJI
Jędrzej Maćkowski

9 RACJONALIZACJA
W ŚWIECIE BIEGÓW
Grzegorz Soczowski

NA MEDAL

10 GDZIE PODZIAŁY SIĘ
TAMTE EMOCJE?
Podsumowanie ME w Biegach Górskich

WYWIAD

22 CZTERY SNICKERSY I JAZDA
Marcel Fabian

96 BIEGANIE JEST MOJĄ KOTWICĄ
Ernest Młynarczyk

PAKIET STARTOWY

28 Z GŁOWAMI W CHMURACH
Młodzieżowe Mistrzostwa Świata Skyrunning

82 BIEGANIE PO PIASKU
czyli po co męczyć się jeszcze bardziej

TESTOWANE NA ULTRASACH

66 BUTY NA ASFALT

Ania Lis i Rafał Bebelski

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

70 BORDER TO HEL

Non Stop Running

92 KORONA POLSKICH ULTRAMARATONÓW

Michał Szałowski

104 BIEGOWE MARZENIA

Madeira Island Ultra Trail

110 ARGITHEA MOUNTAIN RACE

czyli dzika Grecja

122 3×ŚNIEŻKA

Fenomen wśród polskich biegów górskich

MIASTECZKO ULTRASA

36 BIEG SZAKALA

Ultra w centrum Polski

62 WEŻ BARANA ZA ROGI

Baran Trail Race

PRZEGLĄD RYNKU

50 WAKACYJNE GADŻETY

zebrały Ania Lis i Kasia Marczyńska

PUNKT ODŻYWCZY

56 MOC Z BURAKA

Marta Naczyk

OUTDOOR

128 WYSZCZEKANY OUTDOOR

czyli jak z ograniczeń stworzyć możliwości

134 PIERWSZA NOC W LESIE



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:

Piotr Dymus



FOTO:

Piotr Dymus, FB Patryk Świętochowski, Stanisław Śmietana, Rafał Bielawa, Krzysztof Szala, Paweł Zając – UltraZajonc, Sportograf, Bartek Bodzek, Oliwia Śliwakowska, Jakub Stryk, Jerzy Pachut, Zabiegany Fotografik – Konrad Ciężki, Beata Oleksiewicz, Franck Oddoux ©UTMB*, Juan Manuel Uribe Abarca, Pascal Tournaire ©UTMB*, Paul Brechu ©UTMB*, Jan Wierzejski, Jan Nyka – fotografia, Ewa Janiec, Andrzej Olszanowski, Rafał Bebelski, Agnieszka Wiśniewska-Kraśnińska, Katarzyna Milewska, Pawlikowski Media, Katarzyna Milewska, Michał Loska, Jarek Tworzydło JT PRODUCTION, Karolina Krawczyk, Kuba Witos, Michał Szałowski, Facchino Photography, Marcin Frej – zabiegani.tv, Gerard Campderros MIUT*, Grzegorz Olesiak, Petros Tzen, Matthias Wendling, BIKELIFE, Piotr Oleszak, podrozczpazurem.pl, Aga Wyszogrodzka, IG @jack_and_dog, Maciej „Żbik” Fink-Finowicki, Tomasz Wysocki, Sandra Kudlińska

WSPÓŁPRACA:

Grzegorz Soczomski, Agnieszka Windak, Maciej Łukowski, Rafał Bebelski, Małgorzata Tomik, Justyna Macur, Doktor Tomasz Sawczyn, Grzegorz Bieniek, Michał Szałowski, Marek Grund, Grzegorz Olesiak, Ela Rutkowska, Maciej „Żbik” Fink-Finowicki, Tomasz Wysocki

REKLAMA:

ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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

Kup książkę

ULTRATRZEWIA

ŚLEDZĄC ŚWIAT BIEGÓW GÓRSKICH I ULTRA,
OBSERWUJEMY, NASŁUCHUJEMY TEGO,
CO POD ULTRASKÓRĄ PISZCZY. ŁAPCIE KILKA CYTATÓW,
KTÓRE DLA WAS WYCHWYCIŁIMY, A KTÓRE POMOGĄ
WAM SIĘ ZORIENTOWAĆ, CO SŁYCHAĆ
W NASZEJ DZIEDZINIE SPORTU.

zdjęcie: Piotr Dymus



904 ITRA KUBICY

Tak wyceniono występ Marcina Kubicy na Złotym Półmaratonie w Łądku-Zdroju. Tym samym Marcin – po Marcinie Świercu, Bartku Przedwojewskim, Dawidzie Malinie, Andrzeju Witku i Rafale Matuszczaku – jest szóstym Polakiem, który przekroczył magiczną barierę 900 pkt. ITRA, uznawaną za wynik na poziomie elity międzynarodowej.

DOSTRZEC BIEGI GÓRSKIE

„Biegi górskie promują już mocne nazwiska, zawodników, którzy rywalizują bark w bark z najlepszymi na świecie. Jest to sport bardzo widowiskowy i, co najważniejsze, to sport powszechny, sport, który w prosty sposób może uprawiać każdy. To powinno wreszcie zostać dostrzeżone!”

Justyna Kowalczyk-Tekieli podczas spotkania z kibicami na Dolnośląskim Festiwalu Biegów Górskich w Łądku-Zdroju



zdjęcie: Piotr Dymus

BĄDŹ ULTRA

sklep.kingrunner.com



Odchudzona wersja naszej klasycznej czapeczki, z siateczką na tylnej części. Od roku nie sprzedaliśmy ani jednej. Nie wiedzieliśmy co z nią nie tak. Kilka dni temu zorientowaliśmy się, że nie była widoczna w sklepie. Zatem częstujcie się i nie dziękujcie.

Kup książkę





EXPERIENCE THE DIFFERENCE

Jesteś pasjonatem spędzania czasu na świeżym powietrzu. Wychodzisz na zewnątrz bez względu na warunki, o każdej porze dnia i nocy. Jasna, mocna i niezawodna latarka czołowa pomoże Ci w pełni wykorzystać każdą okazję, na przykład bieg na górskim szlaku w pobliżu Annecy (Francja). SWIFT® RL to uniwersalna latarka czołowa, po którą sięgniesz podczas każdej przygody.

© 2024 - Petzl Distribution - Peignée Verticale - Antoine Mesnage



Access
the
inaccessible®

Kup książkę