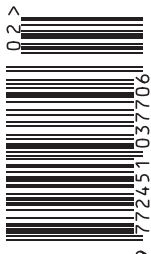


T^{RAIL}

K R O K D O N A T U R Y

RECEPTA NA SMOOG

CENA **15 zł**
(W TYM 8% VAT)
NR 4 • 02-03/2017
ISSN 2451-0378



LIGA BIEGÓW GÓRSKICH • TRAIL NA PUSTYNI
ANNA CELIŃSKA – ZAKOCHANA W BIEGANIU
DZIKI BO W KRAINIE GRENLANDÓW
BUTY NA CITY TRAIL • ZEGARKI BIEGOWE
LEŚNE OPOWIEŚCI • BIEGANIE NATURALNE
Z WIZYTĄ W KRAINIE LATAJĄCYCH DYWANÓW



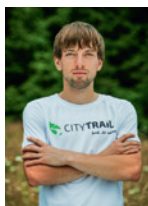
WIOSENNA ENERGIA

Zima się kończy, a wraz z przedwiośnią rozwijają nie tylko pierwsze polne kwiaty, ale i nasza forma. Podczas gdy jedni odpoczywali w zaciszu domowego ciepła i ładowali baterie na nowy sezon, inni w mroźne miesiące dzielnie trenowali. Wszystkich nas łączy jedno – wiosna to czas, w który wchodzimy ze zdwojoną energią. Naturalnie!

W najnowszym numerze TRAIL-u zimę pożegnamy relacjami z pięknych biegów w mosińskiej puszczy (Forest Run), Górach Stołowych (Zimowy Półmaraton Gór Stołowych), Bieszczadach (Zimowy Maraton Bieszczadzki), Beskidzie Żywieckim (Wilcze Gronie) oraz z wyjątkowej trzydniowej imprezy rozgrywanej na terenie trzech pasm: Beskidu Sądeckiego, Pienin i Gorców (Triada Zimowa). Jednak żeby nie zrobiło Wam się zimno od samego czytania, dla równowagi ruszymy też do słonecznego Izraela na Eilat Desert Marathon, gdzie nie tylko pobiegamy, ale i pozwiedzamy.

Rok 2016 w trailu na wysokości podsumujemy sprawozdaniem z minionego sezonu Ligi Biegów Górskich, a całą imprezę przybliży jej twórca Dominik Ząbczyński oraz zwyciężczyni Ligi 2016, zakochana w bieganiu Anna Celińska. Koniecznie spróbujcie swoich sił w jednych z dziesiątek (a nawet setek) zawodów cyklu! A jeśli bliżej Wam na północ, zapraszamy na TriCity Trail do Wejherowa – relacja Tomka Pasieki to najlepsza zachęta, żeby na początku lipca pobiegać po Trójmiejskim Parku Krajobrazowym.

Tradycyjnie będzie też o bieganiu naturalnym, a nawet boso, będą testy sprzętu (polecamy najlepsze buty na każdą z jedenastu tras CITY TRAIL), będzie o bieganiu z psami i o... latających dywanach z Kowar. A na koniec najważniejsze – coś co dotyczy nas wszystkich i przed czym wszyscy uciekamy daleko w las – SMOG. Franciszek Grzegorzczak, biegający specjalista od płuc (wraz z przyległościami), przedstawi Wam receptę, jak sobie radzić z tym cichym, śmierdzącym zabójcą. Lektura obowiązkowa, nie tylko dla biegaczy!



Piotr
Książkiewicz



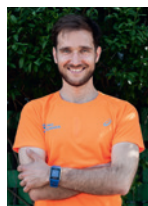
Justyna
Grzywaczewska



Piotr
Bętkowski



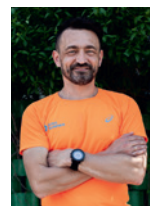
Agata
Masiulaniec



Mikołaj
Kowalski-
Barysznikow



Marcin
Rosłoń



James
Kamiński

<u>3</u>	WIOSENNA ENERGIA
<u>12</u>	LEŚNE HISTORIE Kuba Krause, Ania Witkowska, Marta Barcewicz, Marcin Wacko, Wojtek Probst
<u>14</u>	WIATR ZE WSCHODU Gabriela Gajdzińska, Krzysztof Gajdziński, Mikołaj Kowalski-Barysznikow
<u>22</u>	BIEGOWE ZMAGANIA GÓRALI Dominik Ząbczyński
<u>28</u>	ZAKOCHANA W BIEGANIU Wywiad z Anną Celińską
<u>34</u>	OGNISTY SMOG Wywiad z Franciszkiem Grzegorzakiem
<u>38</u>	DZIKI BO W KRAINIE GRENLANDÓW Bogumił Rolek
<u>48</u>	ZIMA PSU NIESTRASZNA Kara Zawistowska
<u>52</u>	POŁĄCZENIE NATURALNE Dominika Podemska
<u>56</u>	UCIECZKA DO LASU Tomasz Pasieka

- 62** **CROSS FIGHTER**
Wywiad z Darkiem Boratyńskim
- 66** **BUT BUTOWI NIERÓWNY**
Agata Masiulaniec
- 72** **KOMPAN TERENOWY**
Agata Masiulaniec
- 80** **NIERÓWNOŚĆ NATURALNA**
Norbert Kubacz
- 84** **BOSA OBECNOŚĆ**
Krysia Roszak
- 92** **KRAINA LATAJĄCYCH DYWANÓW**
Konrad Biela
- 96** **ŚCIEŻKI BIEGOWE**
Tomasz Świderek, Artur Czempas,
Piotr Książkiewicz, Paweł Wysocki
- 100** **KALENDARIUM**
Tomasz Pokorniecki

**WYDAWCA:**

KINGRUNNER Sp. z o. o.
Stryjeńskich 19/348, 02-791 Warszawa
KRS 000059731, NIP 9512383285

REDAKCJA:

Mikołaj Kowalski-Barysznikow, Marcin Rosłóń,
James Artur Kamiński, Justyna Grzywaczewska,
Piotr Książkiewicz, Piotr Bętkowski,
Agata Masiulaniec

KOREKTA & KINGRUNNER.COM:

Ola Belowska

PROJEKT MAKIETY, SKŁAD, DTP:

F11 - Pracownia / f11.art.pl

FOTO:

Karolina Krawczyk karolinakrawczyk.com, Piotr Dymus
piotrdymus.com, Jan Nyka jannyka.com, Krzysztof Zaniewski
chrisactive.pl, Jacek Deneka ultralovers, Jordi Saragossa BUFF
Epic Trail, Piotr Oleszak piotroleszak.pl, Aleksandra Graff,
Tomer Feder, Anna Kawala-Konik sleddogsportphotography,
Adrian Krzanowski, Justyna Grzywaczewska, Piotr Chachaj,
Magdalena Ostrowska-Dołęgowska, Maciej Boroń, Rafał
Musiałek, Fotomaraton.pl, Gore-Tex Transalpine-Run / Plan B

ILUSTRACJE: Zofia Roguła**ZDJĘCIE NA OKŁADCE:**

Karolina Krawczyk / Zamieć

WSPÓŁPRACA:

Kuba Krause, Ania Witkowska, Marta Barcewicz,
Marcin Wacko, Wojtek Probst, Gabriela Gajdzińska,
Krzysztof Gajdziński, Dominik Ząbczyński, Viola
Piatrouskaya, Franciszek Grzegorzczak, Bogumił Rolek,
Kara Zawistowska, Dominika Podemska, Lena Pajęcka,
Maciej Pajęcki, Kamil Kobiółka, Tomasz Pasieka, Łukasz
Panfil, Norbert Kubacz, Krysia Roszak, Konrad Biela,
Tomasz Świderek, Artur Czempas, Paweł Wysocki, Tomasz
Pokorniecki

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com

DRUKARNIA:

LIBRA-PRINT, Łomża

FOTO: JORDI SARAGOSSA / BUFF EPIC TRAIL



Dbajmy o nasze lasy!

