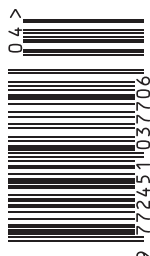


TRAIL

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

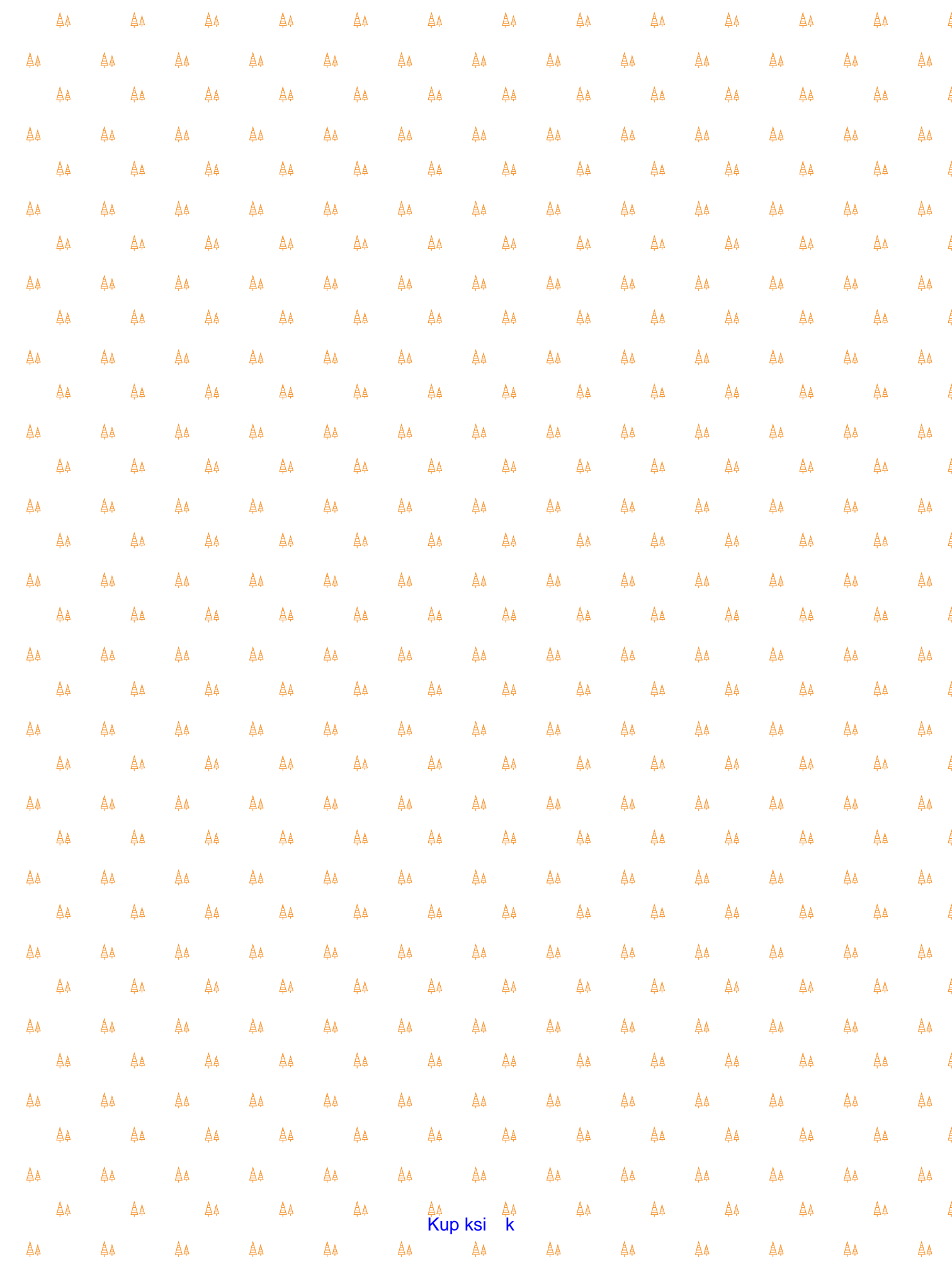


CENA **15 zł**
(W TYM 8% VAT)
NR 5 • 04-05/2017
ISSN 2451-0378



POKAŻ NAM SWÓJ TRAIL

PIOTR I MARTYNA - ZAKOCHANI W BIEGU
SWIMRUN - CZYLI BIEGACZ LUBI PŁYWAĆ
FERAJNA CITY TRAIL • LEGENDA CHOJNIKA
RAZEM W STRONĘ GWIAZD - DOG AGILITY
SERCE NIE SŁUGA • NATURALNY RYTM BIEGANIA





POKAŻ NAM SWÓJ TRAIL

STR. 16-29

[Kup książkę](#)



#runtrailnotrash

FOTO: GORE-TEX TRANSALPINE-RUN/PLAN B



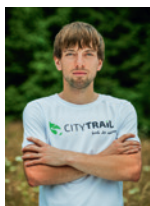
DO KOMPANÓW

Znacie wiersz Juliana Tuwima Do krytyków? Podobno skamandryta napisał go z miłości do miasta, zachwycony możliwościami, jakie daje metropolia. Utwór jest afirmacją życia, wielkomiejskiego pędu, ale i przyrody, która budzi się majową porą. Poeta jedzie na przedniej platformie tramwaju, radując się na widok kwiatów i drzew, które wypuszczają pierwsze pąki. Tuwim odnalazł w mieście swój kawałek raju.

Tak samo jak on, my też przemierzamy wiosenne miasto – beztrósko, radośnie, naturalnie... Z tą różnicą, że Tuwim wskakiwał na przednią platformę tramwaju, a my wskazujemy w trailowe buty, które niosą nas przed siebie, po dzikich zakątkach miast, w których mieszkamy. Mamy nadzieję, że nie obrazicie się za naszą trailową przeróbkę Do krytyków. A zamiast tego wyskoczycie z tramwaju i pójdziecie z nami pobiegać!

A w maju

*Zwykłem biegać, panie i panowie,
Na przełaj, po miejskich ścieżkach całego kraju!
Natura na wskroś mnie przeszywała!
Co się tam dzieje w mej głowie:
Tu zbieg, tam podbieg, serce wyrывa,
Wesoło w czubie i w piętach,
A najweselej na skrętach!
Na skrętach – kółkiem
Zagarniam zachwytem ramienia,
A drzewa w porywie natchnienia
Szaleją wiosenną wonią,
Z radości pęka pąkowie,
W uszach endorfiny dzwonią,
Maju, maju! –
Tak to biegnę przez miejskie ścieżki całego kraju,
Drodzy kompani, panie i panowie!...*



Piotr
Książkiewicz



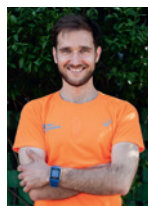
Justyna
Grzywaczewska



Piotr
Bętkowski



Agata
Masiulaniec



Mikołaj
Kowalski-
Barysznikow



Marcin
Rosłoń



James
Kamiński

| | | |
|-----------|--|---------------------|
| 3 | DO KOMPANÓW | |
| 8 | SWIMRUN – SKANDYNAWSKA ZABAWA DO UTRATY TCHU | |
| | Jędrzej Maćkowski | |
| 16 | POKAŻ NAM SWÓJ TRAIL | |
| | Agnieszka Kunkel i Michał Ciupiński | |
| 28 | ŚCIEŻKI BIEGOWE | |
| 30 | WOKÓŁ CHOJNIKA – W KAŻDEJ LEGENDZIE JEST ZIARNO PRAWDY | |
| | Karol Gołaj | |
| 36 | ZAKOCHANI W BIEGU | |
| | MARTYNA WIŚNIEWSKA I PIOTR BĘTKOWSKI | |
| | Marcin Rostół | |
| 44 | NA PSA UROK – PRZYGOTOWANIE PSA DO WIOSENNYCH I LÉTNICh ZAWODÓW | |
| | Marzka Janerka-Moroń | |
| 48 | RAZEM W STRONĘ GWIAZD | |
| | Agnieszka Kunkel | |
| 52 | GÓRY, LASy, JA | |
| | Joanna Kowalczyk | |
| 56 | 300 METRÓW SZCZĘŚCIA | |
| | WERONIKI PASIEKI | |
| | Tomasz Pasieka | |
| 60 | PLEBISCYT CITY TRAIL NA NAJLEPSZEGO BIEGACZA | 81 |
| | Łukasz Panfil | Maciek Jabłoński |
| 68 | KTO JEST KIM? | 82 |
| | FERAJNA CITY TRAIL CZĘŚĆ 1 | WYGODA W TERENIE |
| | Justyna Grzywaczewska | Agata Masiulaniec |
| 76 | SERCE NIE SŁUGA KILKA SŁÓW | 88 |
| | O SERCU NA WIOSNĘ | WROGOWIE KALAFIORÓW |
| | Łukasz Małek | Agata Masiulaniec |
| | | 90 |
| | | TRANS NATURALNY |
| | | Norbullo Kontrabacz |





WYDAWCA:

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

FACEBOOK: kingrunnertrail

INSTAGRAM: kingrunner_trail

REDAKCJA:

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

KOREKTA & KINGRUNNER.COM:

Ola Belowska

PROJEKT MAKIETY, SKŁAD, DTP:

F11 - Studio / f11-studio.pl

FOTO:

Jan Nyka jannyka.com, Alexis Berg grandtrail.info,
Karolina Krawczyk karolinakrawczyk.com, Piotr Dymus
piotrdymus.com, Jacek Deneka ultralovers, Piotr
Oleszak piotroleszak.pl, Aleksandra Graff, Filip Basara,
Michał Rowiński, Bartek Obrzut, Radek Pizoń, Michał
Garczarczyk, Grzegorz Perlik, CITY TRAIL Team, Łukasz
Buszka, Jakob Edholm & Irina Kurmanaeva / ÖTILLÖ
Hvar, Maciej Jabłoński F11 - Studio, Tromso Skyrace,
Hanna Kowalska, Anna Skaja, Marek Kowalski

ILUSTRACJE:

Zofia Rogula

ZDJĘCIE NA OKŁADCE:

Jan Nyka

WSPÓŁPRACA:

Dariusz Marek, Kuba Krause, Karol Gołaj, Łukasz Małek,
Jędrzej Maćkowski, Agnieszka Kunkel, Michał Ciupiński,
Krysia Roszak, Norbullo Kontrabacz, Joanna Kowalczyk,
Tomasz Pasieka, Martyna Wiśniewska, Marzka Janerka-
Moroń, Krzysztof Zaniewski, Maciej Jabłoński, Tomasz
Pokorniecki

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com

DRUKARNIA:

LIBRA-PRINT, Łomża

94

OBIĘKT KULTU
Krysia Roszak

98

ALPEJSKI STYL
Dariusz Marek

106

TRAILOWY ATLAS POZNANIA
ODSŁONA PIERWSZA
Kuba Krause

110

GEN ŚCIGANTA
Adrian Gronek

116

KALENDARIUM
Tomasz Pokorniecki

FOTO: JAKOB EDHOLM / ÖTILLÖ HVAR

Dbajmy o nasze lasy!