

TRAIL

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

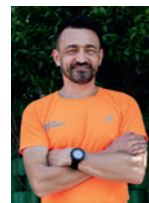
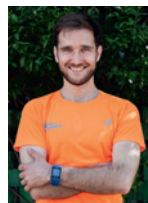
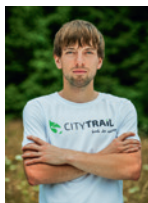


CENA 15 Zł
(W TYM 8% VAT)
NR 1 · 06/2016
ISSN 2451-0378



9 772451 037607

WARTO UCIEC W TEREN · TRENING NA 5 KM
LAS NA RECEPTĘ · PRZEGŁĄD BUTÓW TRAILOWYCH
CITY TRAIL · BIEGANIE Z PSEM · BIEGANIE NATURALNE
CZYSTA NATURA · ORIENTUJ SIĘ · BAIKAL ICE MARATHON



LATO LEŚNYCH LUDZI

Znacie powieść Marii Rodziewiczówny *Lato leśnych ludzi*? To piękna historia trzech przyjaciół, którzy spędzają lato w leśnych ostępach, podziwiając piękno przyrody, respektując ją i żyjąc z nią w zgodzie. Towarzyszy im chłopak z miasta, który przy bardziej doświadczonych kompanach uczy się życia w puszczy, poznaje jej piękno i napawa się jej witalną siłą.

TRAIL-owi daleko do tej przedwojennej powieści, ale to co łączy nasz magazyn z *Latem leśnych ludzi* to podobne wartości, jakie chcemy Wam zaproponować na naszych łamach. Tak jak bohaterowie Rodziewiczówny, jesteśmy grupą znajomych, których połączyła wspólna pasja – natura. A przede wszystkim poznawanie jej w biegu.

Jest nas siedmioro i pochodzimy z różnych stron Polski, a oprócz miłości do przyrody i obcowania z nią łączy nas też to, że mieszkamy w miastach, ale wolny czas najchętniej spędzamy w lesie, w górach, na polach – wszędzie tam, gdzie horyzont nie jest zasłonięty przez betonowe mury.

W naszym magazynie będziemy przybliżać Wam różne biegowe sposoby spędzania czasu w lesie. W TRAIL-u przeczytacie m.in. o tym, jak i gdzie zrobić pierwszy krok z miejskich chodników ku naturze, a także o biegach górskich, bieganiu z psem, biegach na orientację, bieganiu naturalnym i bieganiu z dziećmi... Przygotowaliśmy dla Was też porady treningowe i sprzętowe, kalendarz imprez oraz inspirujące wywiady.

Zaczyna się lato, a natura aż woła, żebyśmy spędzili trochę czasu na jej gościnnych szlakach. To co, macie ochotę choć na chwilę zamienić się razem z nami w Leśnych Ludzi?

06	MOCNE OTWARCIE Fotogaleria	48	WSTĘP DO BIEGANIA NATURALNEGO, CZYLI CO TO I PO CO ORAZ JAK ZACZĄĆ? Norbullo Kontrabacz Biegowy powrót do natury
18	MOJE ODKRYCIE Kasia Dydo-Rostoń Krótka opowieść o tym, że bieganie po lesie można oswoić	68	DZIECI LASU Władek, Mila, Wiktoria, Szymon, Zosia, Judyta i Zuzia
20	NOMADOWIE, BUSZMENI, A MOŻE PO PROSTU OSZOŁOMY? Patryk Aid, Michał Czyż W 48 godzin w góry i z powrotem	70	BIEGOWA JAZDA Piotr Sawicki Bieganie z wózkiem po lesie? To możliwe!
26	WSPÓLNE BIEGANIE PO BUŁKI James & Pola Kamińscy Pełna przygód poranna wyprawa po bułki	84	ŚCIEŻKI BIEGOWE James Kamiński, Michał Łojewski, Agata Masiulaniec Pobiegnij z nami w Falenicy, Bielsku-Białej i Trójmieście
28	JAK BIEGAĆ Z PSEM? Rafał Kaczor Porady weterynarza, jak biegać z czworonogiem	88	KALENDARZ BIEGÓW Tomasz Pokorniecki Najciekawsze biegi terenowe w Polsce
32	WARTO UCIEC W TEREN Artur Jabłoński Uwolnij się od asfaltu!	90	NA POCZĄTKU BYŁ POMYSŁ Rafał Słociak Bieg terenowy okiem organizatora
36	PRZYGOTUJ SIĘ DO STARTU NA 5 KM Piotr Książkiewicz Plany treningowe na życiówkę na 5 km	94	CZYSTA NATURA Viola Domaradzka i Robert Zakrzewski Zabiegamy o czystą Polskę
40	WPROWADZENIE DO BIEGANIA NA ORIENTACJĘ Viola Piatrouskaya Bez kompasu nie podchodź!	96	LEŚNE ORZEŻWIENIE JOANNA JOKO KOWALCZYK Koktajl z leśnych owoców
44	MOC CROSSU Mariusz Giżyński Niezawodny sposób na zbudowanie biegowej wytrzymałości		





WYDAWCA:

KINGRUNNER Sp. z o. o.

Stryeńskich 19/348, 02-791 Warszawa

KRS 000059731, NIP 9512383285

REDAKCJA:

Marcin Rosłoń, Mikołaj Kowalski-Barysznikow,

James Artur Kamiński, Justyna Grzywaczewska,

Piotr Książkiewicz, Piotr Bętkowski,

Agata Masiulaniec

PROJEKT MAKIETY, SKŁAD, DTP:

F11 - Pracownia f11.art.pl

FOTO:

Karolina Krawczyk karolinakrawczyk.com,

Piotr Dymus piotrdymus.com, Jan Nyka jannyka.com,

Rafał Bielawa ieco.pl, Aleksandra Graff, Jarosław Dulny,

Masaki Nakamura, Darek Ślusarski, Sportografia,

Tomasz Sz wajkowski, Robert Zakrzewski

ZDJĘCIE NA OKŁADCE:

Karolina Krawczyk karolinakrawczyk.com

WSPÓŁPRACA:

Ola Belowska, Piotr Hercog, Ewa Witek-Piotrowska,

Kasia Dydy-Rostoń, Patryk Aid, Michał Czyż,

Rafał Kaczor, Artur Jabłoński, Viola Piatrouskaya,

Mariusz Giżyński, Norbullo Kontrabacz, Piotr Kotkowski,

Monika Jackiewicz, Artur Olejars, Arek Kujda,

Jan Nyka, Piotr Topór, Ola Pucek, Mateusz

Mioduszeński, Damian Serafin, Piotr Sawicki,

Michał Łojewski, Rafał Słociak, Viola Domaradzka,

Robert Zakrzewski, Tomasz Pokorniecki

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com

DRUKARNIA:

ZAPOLEX, Toruń

PAPIER:

Magazyn TRAIL został wydrukowany

na ekologicznym papierze pochodzącym

z recyklingu. Dbajmy o nasze lasy!



10

BAIKAL ICE MARATHON

Piotr Hercog

Relacja ze zwycięskiego biegu
w krainie lodu



14

RECEPTA NA LAS

Ewa Witek-Piotrowska

Zalety biegania w terenie
z perspektywy doświadczonej
fizjoterapeutki



54

**CITY TRAIL 2015/2016
NA MECIE**

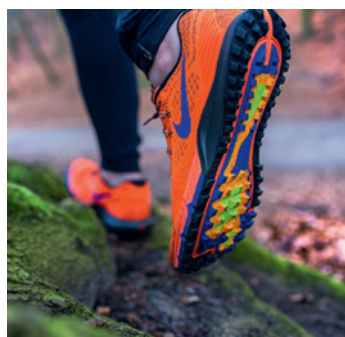
Justyna Grzywaczewska

Podsumowanie największego
cyklu biegów terenowych
w Polsce:

59 WETERAN CYKLU: Piotr
Kotkowski

60 ZABIEGANA PARA: Monika
Jackiewicz i Artur Olejars

66 BIEGAJĄCA PIĄTKA: Arek,
Dorota, Bartek, Tymek i Remek



74

PRZEGŁĄD TRAILÓWEK
Agata Masiulaniec

Przegląd najpopularniejszych
modeli butów terenowych