

# T<sup>RAIL</sup>

K R O K   D O   N A T U R Y

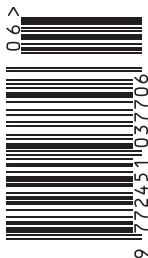


WYDANIE WAKACYJNE

128

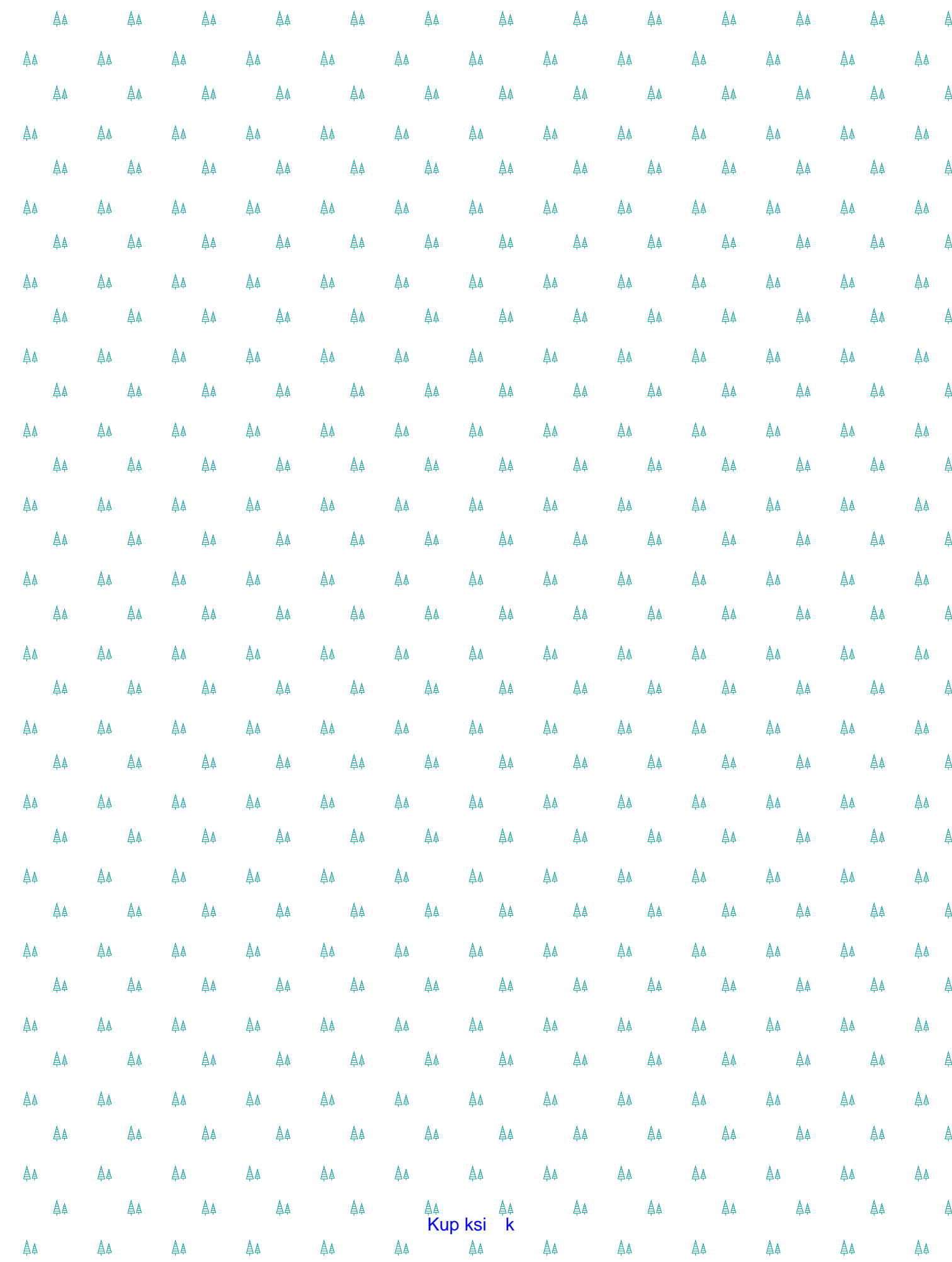
STRON

CENA **15 zł**  
(W TYM 8% VAT)  
NR 6 • 06-07/2017  
ISSN 2451-0378



## KUBA WESOŁOWSKI HEROS Z LASU

BARTEK PRZEDWOJEWSKI - NOWY KRÓL POLSKIEGO TRAILU?  
PRZECHYTRZ KLESZCZA NA SZLAKU • TRAILSYLWANIA -  
RUMUŃSKI BIEGOWY RAJ • CITY TRAIL ON TOUR • BUKŁAK VS.  
SOFTFLASK • LATO NA SZEŚĆ ŁAP - ZABIERZ PSA NA WAKACJE



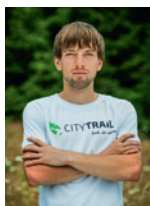


# L jak LATO T jak TRAIL

Rozpoczęły się wakacje, więc najwyższy czas rozprostować kości z dala od miasta. W wakacyjnym wydaniu naszego magazynu przygotowaliśmy dla Was naprawdę dużo (128 stron!) inspirujących i edukujących treści związanych z bieganiem w terenie. Gwiazdą tego numeru jest Kuba Wesołowski, popularny aktor, triathlonista i biegacz. W długiej rozmowie z Olą Belowską przyznaje, że las to takie miejsce, gdzie każdy z nas może poczuć się jak heros. Zgadza się z nim w 100%!

Nasza akcja #pokażnamswójtrail nabiera rozpędu. Po naturalnych ścieżkach w Warszawie, tym razem przyszedł czas na najciekawsze miejskie szlaki w Poznaniu, Krakowie i Trójmieście. Zakładajcie trailowe buty i ruszajcie razem z Zosią i Marcinem nad Rusałkę, z Marysią i Pawłem – do Lasku Wolskiego, a z Kubą i Olą – do Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Dobra zabawa i jeszcze lepsze humory gwarantowane!

Ale to nie wszystko, co dla Was przygotowaliśmy. Oprócz tego, że radzimy, jak przeplatać wakacyjne jednostki treningowe, żeby wrócić do domu w jak najlepszej formie, przestrzegamy, w jaki sposób radzić sobie na szlaku z kleszczami, zabieramy Was w podróż na południe – to bliższe (Rumunia) i to dalsze (Hiszpania), namawiamy na start w ogólnopolskim cyklu biegów przełajowych CITY TRAIL on Tour, szukamy idealnych „startówek” na szybkie, wakacyjne ściganie i rozmawiamy o bieganiu w chmurach z nowym mistrzem Polski w skyrunningu – Bartkiem Przedwojewskim. To co, dacie się namówić na wakacyjną podróż po świecie trailu?



Piotr  
Książkiewicz



Justyna  
Grzywaczewska



Piotr  
Bętkowski



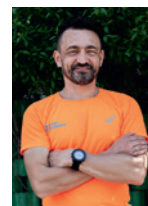
Agata  
Masiulaniec



Mikołaj  
Kowalski-  
Barysznikow



Marcin  
Rosłoń



James  
Kamiński



<b>3</b>	<b>L JAK LATO, T JAK TRAIL</b>
<b>6</b>	<b>NIE CZUJĘ PRESJI</b> <b>WYWIAD Z BARTKIEM PRZEDWOJEWSKIM</b> Mikołaj Kowalski-Barysznikow
<b>12</b>	<b>TRAILSYLWANIA</b> Agnieszka Korpala, Mikołaj Kowalski-Barysznikow
<b>20</b>	<b>BUFF JAK GORĄCO</b> Mikołaj Kowalski-Barysznikow
<b>28</b>	<b>POKAŻ NAM SWÓJ TRAIL</b>
<b>40</b>	<b>W LESIE MOŻESZ POCZUĆ SIĘ JAK HEROS</b> <b>WYWIAD Z KUBĄ WESOŁOWSKIM</b> Aleksandra Belowska
<b>50</b>	<b>MOJE MAŁE WIELKIE WYPRAWY</b> Joanna Rathe
<b>54</b>	<b>BIEGACZU, BĄDŹ SZYBSZY NIŻ KLESZCZ</b> Patrycja Opalińska, Agnieszka Błasiak
<b>60</b>	<b>ZABIERZ PSA NA WAKACJE, CZYLI</b> <b>WAKACYJNY PORADNIK JAK I GDZIE</b> <b>MĄDRZE BIEGAĆ Z PSEM LATEM?</b> Dominika Szymanowska
<b>64</b>	<b>IMPULS – HARPAGANI I KSIĘŻNICZKI,</b> <b>CZYLI HISTORIA PSICH PARTNERÓW</b> <b>BIEGOWYCH</b> Barbara Zaborowska
<b>72</b>	<b>LETNI TOUR CITY TRAIL</b> Justyna Grzywaczewska
<b>78</b>	<b>FERAJNA CITY TRAIL – CZĘŚĆ 2</b> Justyna Grzywaczewska
<b>82</b>	<b>PRZEPLATANIE JEDNOSTEK</b> <b>TRENINGOWYCH</b> Piotr Książkiewicz
<b>84</b>	<b>DZIECI LASU</b>
<b>86</b>	<b>LUBUSKIE WARTY BIEGANIA</b> Marcin Mondorowicz





**90****RUNEK RUN**

Marcin Karaś

**92****TRAILÓWKI NA START**

Agata Masiulaniec

**96****LETNI SOJUSZNICY**

Agata Masiulaniec

**100****NIEMIEJSKI, NIEWIEJSKI,  
TRAILOWY BUT PODMIEJSKI**

Tamara Mieloch

**102****ELASTYCZNOŚĆ NATURALNA**

Norbert Kubacz

**110****W CZYM BIEGAM, GDY NIE BIEGAM BOSO**

Krysia Roszak

**116****NIEOBIEKTYWNYM OKIEM**

Paulina Kozub-Chwastek

**120****KRWAWY CHOJNIK MARATON**

Dominik Włodarkiewicz

**124****MOJA SZCZĘŚLIWA SIÓDEMKA**

Kuba Krause

**126****L JAK LATO, L JAK LODY**

Joanna Kowalczyk

**128****KALENDARIUM**

Tomasz Pokorniecki

**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, Aleksandra Belowska

**PROJEKT MAKIETY, SKŁAD, DTP:**

F11 - Studio / f11-studio.pl

**FOTO:**

Karolina Krawczyk karolinakrawczyk.com, Jan Nyka

jannyka.com, Paweł i Robert Urbaniak bikelifelife.pl,

Piotr Dymus piotrdymus.com, Jacek Deneka ultralovers,

Piotr Oleszak piotroleszak.pl, Aleksandra Graff, Krzysztof

Zaniewski, Magdalena Bogdan, Piotr Nowicki, Tomasz

Szwajkowski, Piotr Krawczuk, Marcin Mondorowicz,

Leszek Urbański, Wojtek Łuźniak, Wiązowna Trail 10K,

Maciej Jabłoński F11 - Studio / f11-photo.pl, Marcin Rostół,

Ola Papierz-Rykała, Anna Karpiel-Semberecka, Tomasz

Kamiński, Joanna Kowalczyk

**ILUSTRACJE:**

Zofia Rogula

**ZDJĘCIE NA OKŁADCE:**

Karolina Krawczyk

**WSPÓŁPRACA:**

Agnieszka Korpala, Joanna Rathe, Patrycja Opalińska,

Agnieszka Błasiak, Dominika Szymanowska, Barbara

Zaborowska, Marcin Mondorowicz, Marcin Karaś,

Tamara Mieloch, Norbert Kubacz, Paulina Kozub-

Chwastek, Dominik Włodarkiewicz, Joanna Kowalczyk,

Krysia Roszak, Tomasz Pokorniecki, Michał Kubik,

Justyna Zadrozna, Kuba Krause

**REKLAMA:**

James Artur Kamiński james@kingrunner.com

**DRUKARNIA:**

LIBRA-PRINT, Łomża

FOTO: BIKELIFE.PL

**Dbajmy o nasze lasy!**