

TRAIL

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

CENA 15 Zł
(W TYM 8% VAT)
NR 2 · 08 · 09/2016
ISSN 2451-0378



CITY TRAIL ON TOUR · BIEGANIE W CHMURACH
TRENING NA 5 KM · ROBERT CELIŃSKI W HIMALAJACH
PAKIET STARTOWY BIEGACZA TRAILOWEGO
ZABIEGANY WÓJT · ROZGRZEWKA NATURALNA
BOSO PRZEZ ŚWIAT · DIETA BIEGAJĄCEGO PSA



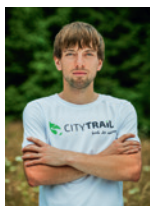
NATURALNE ENDORFINY

Osiemnaście lat temu światło dzienne ujrzały *Cząstki elementarne*, najśłynniejsza powieść Michela Houellebecqa. Jeden z polskich recenzentów pisał o niej jako o obrazie wyścigu szczurów, na którego mecie czekają tylko samotność i frustracja. O cząstkach elementarnych będzie i u nas, ale w zupełnie innym kontekście niż u Houellebecqa. W TRAIL-u przybierają one postać endorfin, które pozwalają biegać daleko, wspinać się wysoko, a przede wszystkim cieszyć się każdą chwilą spędzoną w objęciach natury.

W 2. numerze TRAIL-u Robert Celiński zabierze Was w niezwykłą biegową podróż na „dach świata”, Natalia Tomasiak opowie o bieganiu w chmurach, a Agnieszka Szczepińska udowodni, że podniebne starty nie są zarezerwowane tylko dla zawodowców. Ale trail to nie tylko góry! W ostatnich miesiącach dużo działa się też na nizinach, przede wszystkim za sprawą niezmordowanej ekipy CITY TRAIL. Przebojowa relacja Łukasza Panfila z ogólnopolskiego tournée powinna Was nie tylko zainteresować, lecz także zainspirować do wystartowania w najpopularniejszym polskim cyklu biegów w terenie. Kolejna edycja CITY TRAIL rusza już 25 września, warto skorzystać z jednego z naszych planów treningowych i zmierzyć się jesienią z „życiówką” na 5 km!

Co oprócz tego? Żeby ułatwić Wam bieganie po szlakach, nasza ekspertka Agata Masiulaniec ze Sklepu Biegowego tradycyjnie przygotowała dla Was porady sprzętowe, a Norbullo Kontrabacz kilka obowiązkowych ćwiczeń rozgrzewkowych. W 2. numerze TRAIL-u są też z nami zabiegany wójt Wieliszewa, przeżywająca biegowe rozterki Magdalena, doświadczony Artur Kern i inni fascynujący bohaterowie. Mamy nadzieję, że dzięki nim Wasz krok do natury będzie czystą przyjemnością.

Do zobaczenia na mecie!



Piotr
Książkiewicz



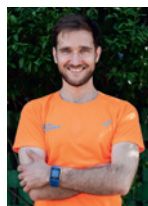
Justyna
Grzywaczewska



Piotr
Bętkowski



Agata
Masiulaniec



Mikołaj
Kowalski-
Barysznikow



Marcin
Rosłoń



James
Kamiński

6 ŁAPANIE POWIETRZA
I INNE CZĄSTKI ELEMENTARNE
Robert Celiński

16 NA MEDAL
Mikołaj Kowalski-Barysznikow
i Agniecha Szczepińska

20 WITAJ W CHMURACH
Natalia Tomasiak

26 ROZTERKI MAGDALENY
Magdalena Mrozowska

30 „MAŁY WILK”, CO MOŻE
BIEĆ BARDZO DALEKO
Katarzyna Karpa

32 JAK DBAĆ O PRZYJACIELA NA TRASIE
Katarzyna Biłous

36 ROZGRZEWKĄ NATURALNA
Norbullo Konrabacz

40 BOSĄ STOPĄ
Krysia Roszak

44 PRZYGOTUJ SIĘ DO STARTU
NA 5 KM CZĘŚĆ 2
Piotr Książkiewicz

47 DZIECI LASU

48 BIEGIEM PRZEZ POLSKĘ,
CZYLI CITY TRAIL ON TOUR
Łukasz Panfil

62 BIEGACZ TO NIE TEN,
KTO SZYBKO BIEGA
Anna Łozienko

65 BIEGIEM DO LASU
Justyna Grzywaczewska i Artur Kern

70 WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE
BIEGACZA TRAILOWEGO
Agata Masiulaniec

76 NO TO RAZ W TEN PIĘKNY LAS
Agata Masiulaniec

FOTO: KRZYSZTOF ZANIEWSKI

Magazyn TRAIL został wydrukowany na ekologicznym papierze pochodzącym z recylingu.



- 78** ZABIEGANY WÓJT
Aleksandra Pucek-Mioduszevska
- 83** MOJA ORIENTACJA
Mateusz Mioduszevska
- 88** 36 X NAJWYŻSZY SZCZYT
W WIELKOPOLSCIE
Seweryn Socha
- 92** NAPARY TAMARY
Tamara Mieloch
- 96** POSPRZĄTAJ SWÓJ LAS
Tatiana Górski-Nowak
- 98** ŚCIEŻKI BIEGOWE
- 101** 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

PROJEKT MAKIETY, SKŁAD, DTP:

F11 - Pracownia f11.art.pl

FOTO:

Piotr Dymus piotrdymus.com, Adrian Dmoch,
Jacek Deneka Ultralovers, Aleksandra Graff,
Jarosław Dulny, Tomasz Sz wajkowski,
Jan Nyka jannyka.com, Darek Ślusarski,
Krzysztof Zaniewski chrisactive.pl,
Mikołaj Kowalski-Barysznikow, Tromso Skyrace,
Seweryn Socha, Iwona El Tanbouli-Jabłońska,
Justyna Grzywaczewska, CITY TRAIL Team

ZDJĘCIE NA OKŁADCE:

Piotr Dymus piotrdymus.com

WSPÓŁPRACA:

Ola Belowska, Robert Celiński, Natalia Tomasiak,
Magdalena Mrozowska, Łukasz Panfil, Artur Kern,,
Katarzyna Biłous, Katarzyna Karpa, Anna Łozienko,
Norbullo Kontrabacz, Paweł Kownacki, Seweryn Socha,
Ola Pucek-Mioduszevska, Mateusz Mioduszevska,
Tamara Mieloch, Małgorzata Tuwalska, Łukasz Pazdej,
Tomasz Pokorniecki, Tatiana Górski-Nowak,
Patrik Józefowicz - Trucht Centrum Endorfin,
Grzegorz Łuczko - Natural Born Runners,
Agnieszka Faron - Norafsport

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com

DRUKARNIA:

LIBRA-PRINT, Łomża

Dbajmy o nasze lasy!