

TRAIL

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



CENA **15 zł**
(W TYM 8% VAT)
NR 3 · 10-11/2016
ISSN 2451-0378



**JUSTYNA I PIOTR - PARA, KTÓRA
ROZKOCHAŁA POLSKĘ W BIEGANIU W TERENIE
MÓJ ELBRUS · ASFALT VS TEREN - PORADY ORTOPEDY
MOTYWACJA NATURALNA · JESIENNE BIEGANIE Z PSEM
TRENING - ZIMĄ ZBUDUJ BAZĘ · PRZEŁĄCZ W USA
BEATA SADOWSKA - WYWIAD**

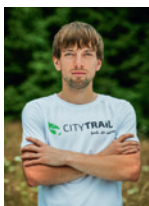


KONIEC JEST MOIM POCZĄTKIEM

Koniec jest moim początkiem to przepiękna książka, zapis rozmowy śmiertelnie chorego włoskiego reportera i pisarza Tiziano Terzaniego ze swoim synem Folco. Słynny dziennikarz ostatnie miesiące życia spędził w Orsignii, małej wiosce w Apeninach i wykorzystał je na długą rozmowę z synem. *Koniec jest moim początkiem* to świadectwo przegód, doświadczeń i przekonań Terzaniego. Klamra zamykająca arcyciekawe życie włoskiego obywatela. Jednak leżący na łożu śmierci Tiziano wcale nie uważa, żeby koniec życia był końcem jego samego. Wręcz przeciwnie – wie, że coś musi umrzeć, żeby urodziło się coś nowego.

Przyszła jesień, a liście trzymają się na gałęziach resztkami sił. Jeden mocny podmuch chłodnego wiatru sprawi, że zaraz opadną, a my znów będziemy musieli się przyzwyczaić do zimowego krajobrazu. Przynajmniej na kilka najbliższych miesięcy. Cykl pór roku powoli się domyka i my razem z nim zamykamy się w domach, czekając na koniec roku. Na moment, aż wszystko zacznie się od początku. Warto wykorzystać ten czas na odpoczynek, regenerację po sezonie pełnym startów. Jednak oprócz odpoczynku, warto wykorzystać jesienno-zimowy okres na budowanie bazy na cały kolejny rok. Odsapnijmy chwilę, ale nie rozleniwiamy się za bardzo. Jeśli czujemy się zmęczeni, ograniczmy treningi, jednak nie zapominajmy o nich zupełnie. Warto pomyśleć o zapisaniu się na biegowy cykl – to doskonały sposób na utrzymanie formy przez zimę. W tym numerze TRAIL-u przygotowaliśmy dla Was kilka propozycji – mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie!

A gdyby brakowało Wam motywacji, żeby ruszyć się z domu, jak zawsze mamy dla Was potężną dawkę inspiracji – ekskluzywną relację z Izy Zatorskiej z Elbrus Race, pełen emocji Memoriał Wojtka Kozuba na Babiej Górze, wartkie opowieści o trailowym bieganiu w Krośnie, Gorlicach, Warszawie i... USA oraz wiele więcej. W 3. numerze TRAIL-u znajdziecie porady, co założyć na bieganie w zdradliwej pogodzie i jak biegać mądrze w opinii ortopedy, czy jesień to dobry moment na rozpoczęcie biegania z psem, a także krótki poradnik, jak w naturalny sposób motywować siebie i innych. Może i rok się kończy, ale każdy kolejny dzień jest nowym początkiem. Najlepiej zacznijmy go tak, jak przez całe życie robił to Tiziano Terzani – 10-kilometrowym, spokojnym biegiem. I będzie dobrze!



Piotr
Książkiewicz



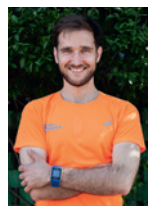
Justyna
Grzywaczewska



Piotr
Bętkowski



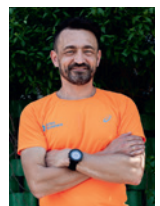
Agata
Masiulaniec



Mikołaj
Kowalski-
Barysznikow



Marcin
Rosłoń



James
Kamiński

6	MÓJ ELBRUS Izabela Zatorska	35	ON TAKI NIEŚMIAŁY, ONA URZEKA GŁOSEM PIOTR KSIĄŻKIEWICZ I JUSTYNA GRZYWACZEWSKA
12	MAGICZNA GÓRA Paulina Kozub-Chwastek	46	NIE MA DROGI NA SKRÓTY Piotr Bętkowski i Piotr Książkiewicz
16	ASFALT VS TEREN Marek Szczuka	50	BIEGAJCIE PRZEŁAJE Artur Kern
21	PRZEMYSŁANE W BIEGU Ola Potykanowicz	54	SMOCZYCA MARZĄCA O RUCHACH GAZELI BEATA SADOWSKA
26	JESIENNE BIEGANIE Z PSEM Jan Goleń	58	ZABAWA NATURALNA Norbert Kubacz
30	PUMA BIEGA TRAIL Joanna Kowalczyk	64	ZAUFAJMY NASZYM STOPOM Krysia Roszak
33	DZIECI LASU Julia Karolewska i Maksymilian Hinc	68	BIEGNIE CHŁÓD Agata Masiulaniec





WYDAWCA:

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

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 - Pracownia / f11.art.pl

FOTO:

Iwona El Tanbouli-Jabłońska, Maciej Jabłoński
F11 - Pracownia / f11.art.pl, Krzysztof Zaniewski
chrisactive.pl, Karolina Krawczyk karolinakrawczyk.com,
Jan Nyka jannyka.com, Tadeusz Dziegielewska,
Aleksandra Graff, Robby Cyron, Aneta Wiglasz, Bogna
Mańkowska, Kacper Krzanowski, Paweł Kosiba,
Łukasz Depta, Justyna Grzywaczewska, Wiktor
Bubniak, Photodune, Fotomaratón.pl

ZDJĘCIE NA OKŁADCE:

F11 - Pracownia / f11.art.pl

WSPÓŁPRACA:

Izabela Zatorska, Paulina Kozub-Chwastek, Marek
Szczuka, Ola Potykanowicz, Jan Goleń, Joanna
Kowalczyk, Julia i Anna Karolewska, Maksymilian
i Sławomir Hinc, Artur Kern, Beata Sadowska,
Norbullo Kontrabacz, Krysia Roszak, Tamara Mieloch,
Krzysztof Gajdziński, Katarzyna Sumiec, Tomasz
Pokorniecki, Run Expert Szczecin, Justyna Michalak -
Sportique.pl, Marcin Basis - Biegam Naturalnie, Andrzej
Dąbrowa - Stowarzyszenie Nowe Granice

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com

DRUKARNIA:

LIBRA-PRINT, Łomża

- 72** JESIENNY TRAIL
Agata Masiulaniec
- 79** MONTE KAZURA
CZYLI EKSTREMUM NA BŁOKOWISKU
Tamara Mieloch
- 84** KROSNO BIEGA
Krzysztof Gajdziński
- 88** GORLICKI BIEG GÓRSKI
BIEGIEM PRZEZ BESKID NISKI
Katarzyna Sumiec
- 91** CYK, CYK, CYKL!
Agata Masiulaniec
- 96** ŚCIEŻKI BIEGOWE
Szczecin, Leszno, Zielona Góra, Warszawa
- 100** KALENDARYUM
Tomasz Pokorniecki

FOTO: F11 - PRACOWNIA / F11.ART.PL



Dbajmy o nasze lasy!

