

ZAWSZE
144
strony

ULTRA

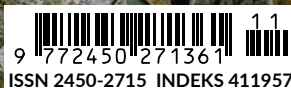
PURE
OUTDOOR



BIEGI GÓRSKIE - ULTRA - TRAIL - OUTDOOR - TRENING - TESTY SPRZĘTU - INSPIRUJĄCE HISTORIE

ULTRAMOMENTY 2023

cena: **29,90 zł** (w tym 8% VAT)



Nr 50 / listopad - grudzień 2023



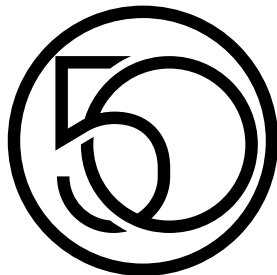
DYNAFIT



FIRST UP FIRST DOWN

TIGARD 130 BOOT

[Kup książkę](#)



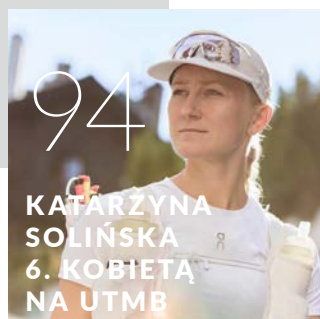
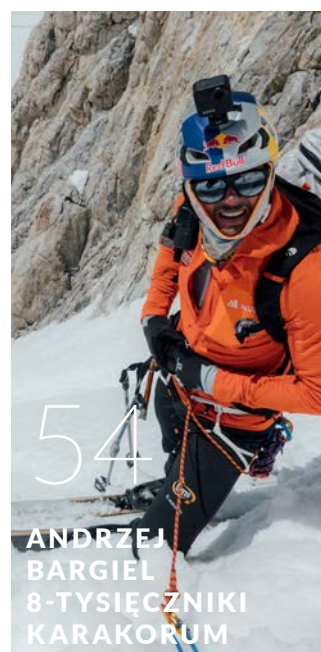
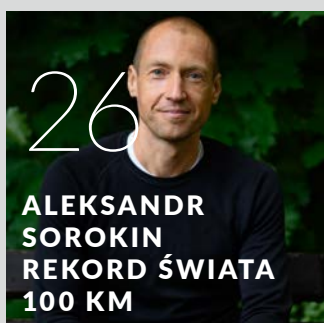
Przed Wami 50. wydanie magazynu ULTRA. Z takim pięknym wynikiem kończymy 2023 r. Ten numer jest inny od wcześniejszych. Dla naszego pisma był przełomowy. Nigdy wcześniej nie docieraliśmy do takiej grupy ludzi. Zarówno w tradycyjnym papierze, jak i przez nasze *social media*. W związku z tym na 50. wydanie przygotowaliśmy 50 najważniejszych zdaniem naszej redakcji wydarzeń tego roku. Nie jest to klasyczny ranking. Wspominane momenty są uszeregowane chronologicznie. I tu jednak zdarzają się wyjątki, tylko po to, by magazyn wyglądał atrakcyjniej i był dla Was przyjemniejszy w odbiorze.

Jak przysłało na końcówkę roku, i nas dopadają różne przemyślenia związane z bieganiem. Z tą najbardziej naturalną formą ruchu, o której przez nasze zasiedziałe życie trochę zapominamy. A wystarczy przypomnieć sobie, co robiłaś, co robiłeś będąc dzieckiem, gdy chciało ci się płakać? Co gdy nachodziła potrzeba podzielenia się jakimś fantastycznym znaleziskiem w trawie? Co robiło się z nudów lub ze strachu?

Biegło do taty lub mamy schować się w ich objęcia. Biegło z podniesioną głową i oznajmiało światu: „patrzcie, co mam!” Biegało, skakało, by rozładować energię, by jak najszybciej uciec od tego, co nas przeraża, zostawić to daleko za sobą.

Dopiero po latach, często gdy pojawiają się problemy ze zdrowiem, w głowie jest już zbyt dużo odłożonych na później marzeń, przypominamy sobie, po co nam nogi. Na nowo odkrywamy, że to bieganie to nic innego jak emocje i energia, którą możesz w trakcie biegu tymi pierwszymi ładować lub pozbywać się ich. Biegnij i poczuj to bieganie. Czasem trochę to zajmuje, ale później będą to piękne chwile. Oby tak piękne, jak te opisane przez nas momenty w środowisku biegów trailowych i ultra w mijającym roku.

*Życzymy dobrego nowego 2024.
Do zobaczenia na ścieżkach!
Ekipa Kingrunner ULTRA*



PAKIET STARTOWY

6 **ULTRATRZEWIA**
Wieści ze świata ultra i biegów górskich

BIBLIOTECZKA ULTRASA

34 **STWORZONY DO RUCHU**
Recenzja Jakub Surmacz

MIASTECZKO ULTRASA

110 **SPIS
BIEGACZY**

111 **ZAPRASZAMY
NA PREMIERĘ**

PRZEGLĄD RYNKU

84 **SŁUCHAWKI Z PRZEWODNICTWEM
KOSTNYM**
Kasia Marczyńska

116 **ZEGARKI SPORTOWE**
Jakub Brzóska

136 **DYNAFIT TIGARD**
Kasia Marczyńska

POŻEGNANIE

124 **ZASZCZYT**
Karol Gołaj wspomina Daniela Chojnackiego

ULTRAMOMENTY

- | | |
|---|--|
| 8 TEATR CIENI
Jan Nyka | 65 ANDRZEJ WITEK
Epickie zwycięstwo |
| 11 REKORD 12H
Dominika Stelmach | 66 BUGT
Podwójni zwycięzcy |
| 14 POWRÓT
Rafała Matuszczaka | 67 KAREL SABBE
Pacific Crest Trail |
| 16 3 x BARKLEY MARATHONS | 68 PAULINA TRACZ
Ultrasezon |
| 18 REKORD POLSKI BYU
Patryka Świętochowskiego | 72 POWRÓT
Sylvia Kapusta-Szydłak |
| 20 MISTRZOWSKIE MP
Pieniny Ultra-Trail | 74 KRWAWY UŚMIECH
Sylvia Nordskar |
| 24 WINGS FOR LIFE
Kasia Szkoda | 76 4. NA TDS
Paulina Krawczak |
| 30 TEAM POLSKA
Mistrzostwa Świata | 77 SZERPOWIE NADZIEI |
| 36 7. NA MŚ
Andrzej Witek | 78 DAWID MALINA
917 punktów ITRA |
| 38 GÓRY W MIEŚCIE
Tor przeszkód w Innsbrucku | 80 HATTRICK
Courtney Dauwalter |
| 40 STIAN ANGERMUND
Kolejny raz mistrzem świata | 88 MISTRZYNI
Martyna Młynarczyk |
| 42 KONIEC KARIERY
Anna Celińska | 90 GRZEBIEM SMOKA
Kuba Wolski |
| 44 ŁZY
Na mistrzostwach świata | 92 #TIMETOPLAY
Łączak, Dybek, Hercog |
| 48 10 x BABIA
Jedyny taki bieg | 96 REKORD
Matta Carpentera |
| 50 FKT NA MONT BLANC
Hillary Gerardi | 98 WIELKI FINAŁ
Golden Trail World Series |
| 52 REMI BONNET
970 pkt. ITRA za jeden bieg | 100 REKORDOWY
Berlin Marathon |
| 53 POLSKIE PODIUM
KAT 100 | 102 WIELKI POWRÓT
Bartosz Gorczyca |
| 56 3. NA TRANSALP
Bartosz Misiak | 104 DOROTA SZPARAGA
1710 km solo przez Kaukaz |
| 58 DFBG
Rekord frekwencji | 106 SKYRUNNING |
| 62 RELACJE LIVE
z polskich biegów | 108 KILIAN JORNET
Powrót do dzieciństwa |
| 64 PATRYCJA STANEK
Historyczny medal | 120 BARTOSZ FUDALI
Raport z MŚ BYU |

OUTDOOR

- 126** **TATRZAŃSCY SZERPOWIE**
Maciek Skiba
- 130** **SŁOWACKI SZERPA**
MATÚŠ VNENČÁK
Tomasz Kik



WYDAWCA:

KINGRUNNER Sp. z o. o.
ul. Afrykańska 14C/1, 03-966 Warszawa,
KRS 0000519731, NIP 9512383285

REDAKCJA:

Ola Belowska ola@kingrunner.com
James Artur Kamiński james@kingrunner.com
Jędrzej Maćkowski jedrek@kingrunner.com
Ania Lis ania@kingrunner.com
Ola Niemasz
Maciej Skiba

DTP:

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

F11 · f11-studio.pl / f11-photo.pl



FOTO:

Jan Nyka Photography, UltraZajonc, Aneta Mikulska – Patrzę Kadrami, Joanna Zuza Markiewicz, Karina Awarska, Piotr Dymus, Michał Buczyński, Karolina Krawczyk, Damian Kramski, Magdalena Sedlak, Petter Engdah, Bartłomiej Pawlikowski, Arkadiusz Juzof, Manuel Uribe Photography, Zwiedzanie przez Bieganie, Piotr Oleszak, Tomasz Wysocki, Jakub Stryk, Kuba Witos, Alexis Berg, Run-X Quentin Felden, Paul Brechu, Bartek Bodzek, Dominika Rakszewska Photo, Jordi Saragossa, The Adventure Bakery, Sebastian Mamaj, Michał Loska, Olga Kowalunas-Bem, Anita Oblicka, Iwona El Tanbouli-Jabłońska / F11, Maciej Jabłoński / F11, Veronika Vnencakova, Rayen Messai, Abdessattar Amara, Tomek Marczyński

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Ola Niemasz, Maciej Skiba, Jakub Surmacz, Grzegorz Soczomski, Bartek Bodzek, Aneta Mikulska, Filip Jasiński, Gabriela Gajdzińska, Jakub Brzóška, Karol Gołaj, Tomasz Kik, Maciej Milczanowski, Tomasz Rakowski

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

Drukarnia Standruk
ul. Rapackiego 25
20-150 Lublin,
www.standruk.com