

ZAWSZE
144
strony

ULTRA

PURE
OUTDOOR



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

ŚWIAT WARIUJE NA PUNKCIE TRAILU

MEDIALNE SZALEŃSTWO

*Co przyciąga tyle
kamer i aparatów?*

BURZE W GÓRACH

Jak sobie radzić?

BIEG ULTRA GRANIĄ TATR

*Rady na
ostatnią chwilę*

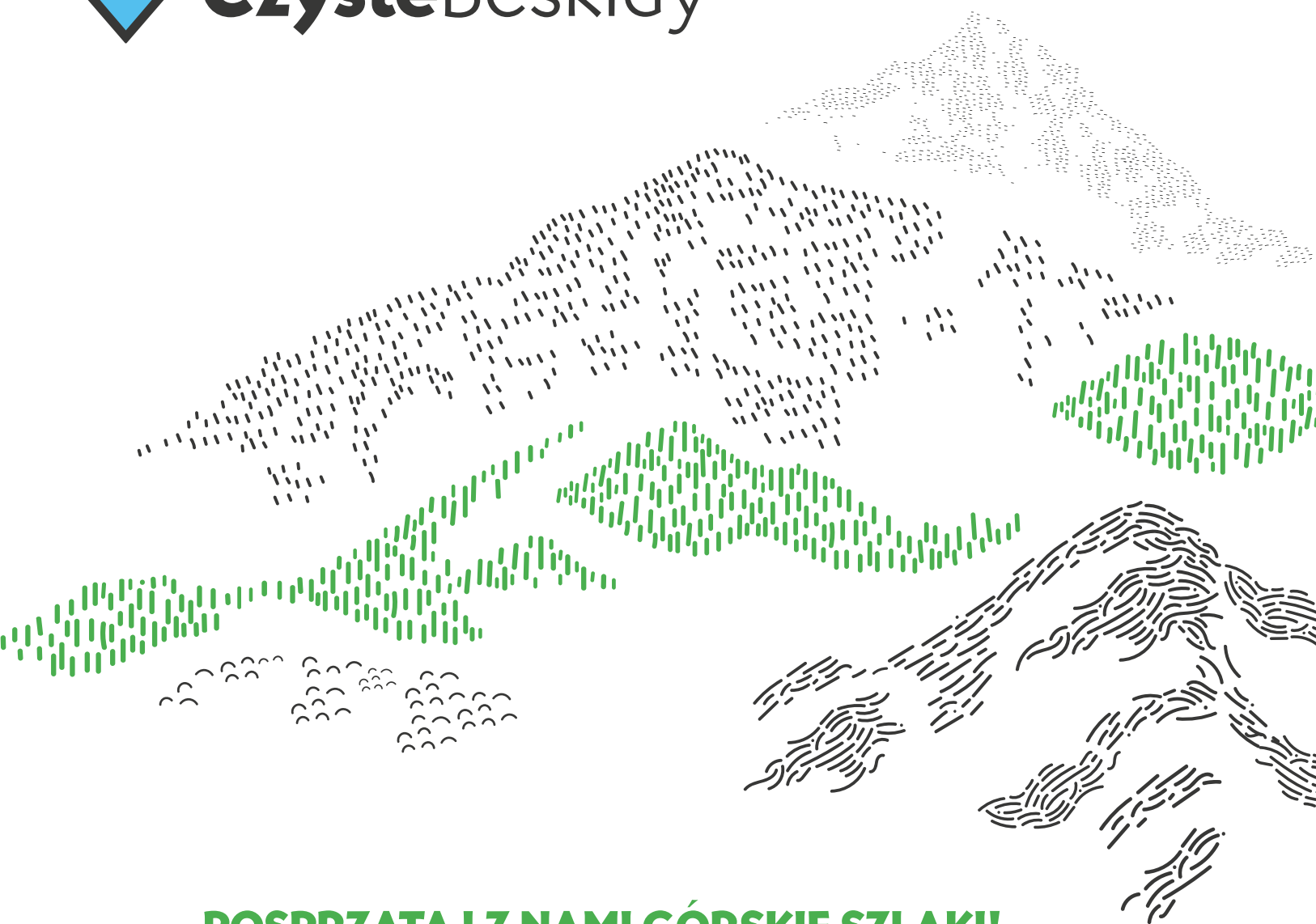
TRENING MIMO BÓLU

Fizjoterapeuta radzi

cena: **29,90 zł** (w tym 8% VAT)



Nr 48 / lipiec - sierpień 2023



POSPRZĄTAJ Z NAMI GÓRSKIE SZLAKI!

17 września 2023, Cięcina | Beskid Żywiecki

Zarezerwuj czas!

www.czystebeskidy.com

www.facebook.com/CzysteBeskidy

organizator:



partnerzy:



ŻYWIECZDRÓJ

plus



Gmina
Węgierska Górka

PROGRAM / CZYSTA / POLSKA

Kup książkę



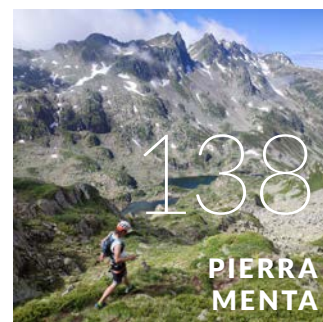
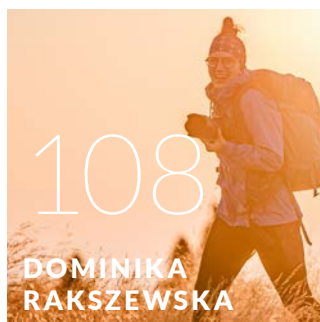
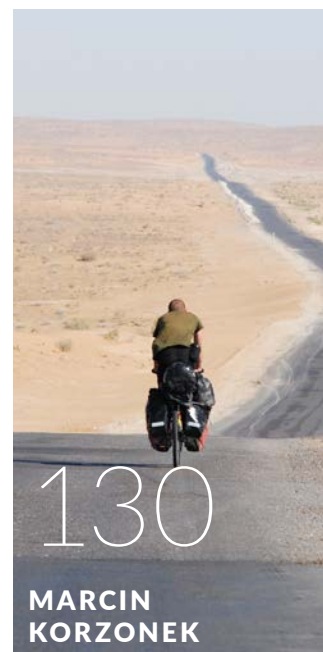
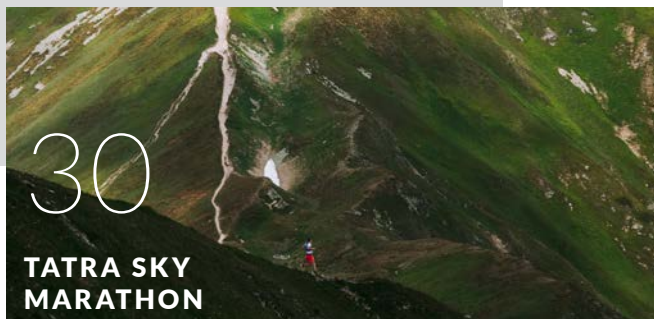
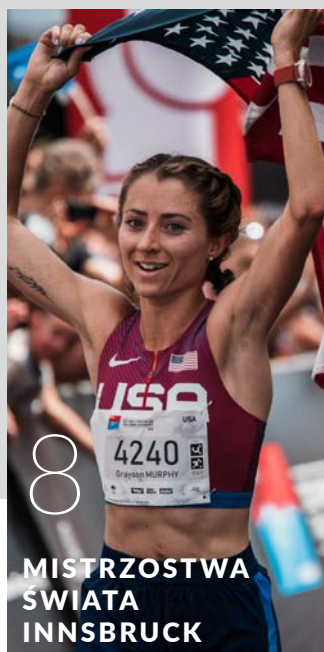
Czy też tak czasem macie, że po zakończonym starcie, udanej wyprawie, zamkniętym sportowym projekcie czujecie pewną pustkę? Endorfiny, emocje, radość związane z sukcesem słabną, a Wy nie wiecie następnego dnia, za co się zabrać, jak ułożyć sobie dzień w pracy. Czas przelatuje Wam przez palce, bo myślami nadal jesteście gdzieś tam w górach, w lesie, w namiocie, na jakiejś grani. Bezradnie śledzicie media społecznościowe o wzmiankach na ten temat.

My mamy podobnie i – co śmieszne – nie startujemy ostatnio, tylko śledzimy zawodników na ważnych imprezach biegowych. W tym roku zdecydowaliśmy się zaprosić na wyjazd do Austrii na mistrzostwa świata fotografa i operatora, by móc relacjonować Wam na światowym poziomie poczynania naszych zawodników. Wcześniej nadawaliśmy z Zegamy. Później z Chamonix, Canazei, DFBG z Łądką Zdroju, Tatra SkyMarathon z Kościeliska. Dlaczego o tym piszemy we wstępie? Bo w zasadzie o każdej z tych imprez możecie przeczytać tutaj. Nazbierało się tych wyjazdów. Każdy z nich to dla nas olbrzymie emocje i całkiem spora logistyka. Po powrocie następuje chwilowa odcinka. Baterie trzeba naładować. A sezon jeszcze trwa.

W tym roku przed nami kolejne wyjazdy. Ponownie zobaczymy się w Tatrach na Biegu Ultra Granią Tatr, chcemy znów większą ekipą pojechać do Chamonix na UTMB, po drodze będzie pewnie Sierre-Zinal, SwissAlp 100. Jeszcze później Słowenia, Maraton Trzech Jezior, amerykańska odsłona Golden Trail World Series. Czy starczy nam weekendów? Musi. Tymi wyjazdami chcemy podziękować naszym prenumeratorom za to, że wciąż ich przybywa, mimo że mówi się, że papier odchodzi do lamusa. Jeśli tak, to musimy Was zmartwić – jesteście Lamusami. My też. Jednak to właśnie ta przynależność do grona papierowych lamusów daje nam możliwość planowania i finansowania lub współfinansowania naszych wyjazdów. Ta przynależność daje nam możliwość budowania nowej jakości w nowych mediach, w internecie, mediach społecznościowych.

W imieniu całej naszej ekipy dziękujemy i zapraszamy w ciut spokojniejszą niż w internecie podróż do świata biegów górskich i outdooru. Tam biją nasze i Wasze serca.

Milej lektury
Ekipa Kingrunner ULTRA



PAKIET STARTOWY

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

26 **DNF**
Sztuka odpuszczania

92 **TRENOWAĆ MIMO BÓLU?**
Grzegorz Soczomski

94 **GENETYKA A BIEGANIE**
dr Tomasz Sawczyn

BIBLIOTECZKA ULTRASA

102 **PUSSY JOGA**
Recenzja Wioletty Pietrusiak

WYWIADY ULTRA

84 **TOMASZ SOBANIA**
Biegacz, pisarz, podróżnik

98 **MARCIN DURKOWSKI**
Sztuka odpuszczania

PRZEWYŻSZENIE

16 **KAMIENIE UTMB I RANKING ITRA**
Co to jest?

80 **JEDZIEMY DO SZWAJCARII**

TESTOWANE NA ULTRASACH

- 20** **NNORMAL TOMIR**
Test butów
- 48** **DYNAFIT ULTRA 100**
Test butów
- 50** **GARMIN EPIX PRO GEN2**
Test zegarka

TEMAT NUMERU - ŚWIAT WARIUJE NA PUNKCIE TRAILU

- 52** **MARATHON DU MONT BLANC**
Relacja z Chamonix
- 56** **KAMPEREM PO FORMĘ**
Vanlife Kasi i Maćka
- 64** **DOLOMYTHS RUN**
Trzeci przystanek Goldena
- 70** **#DRZEMYJAPY**
Relacja z DFBG 2023
- 90** **EUROPEJSKI FESTIWAL BIEGOWY
DWA BESKIDY**
Relacja
- 104** **3×ŚNIEŻKA = 1×MONT BLANC**
Relacja

OUTDOOR

- 116** **PATAGONIA**
Więcej niż marka odzieżowa
- 122** **BIKERAFTING**
Czyli o wędrowaniu inaczej
- 126** **WORKI WODOSZCZELNE**
Przegląd rynku
- 134** **SEGMENTY, GMINY, GEOCACHING**
Zabawy wokół komina

ULTA

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:

Paweł Zajac / UltraZajonc



Paulina Tracz - na Mistrzostwach Świata w Biegach Górskich i Trailu. Dystans ultra, czyli 87 km (6500 m w górę i 6900 m w dół). Paulina na metę dobiega na 21 pozycji po 12 godzinach, 45 minutach i 38 sekundach jako najszybsza Polka.

FOTO:

Paweł Zajac, Sebastian Mamaj, Piotr Dymus, Jacek Deneka, Katarzyna Gogler, Jan Hareza, Wiktor Bubniak, Jakub Kasprzak - Bushcraft Jack, Dominik Nikiel, Agnieszka Słotwińska, Ania Lis, Franck Oddoux for UTMB, Tomasz Sawczyn, Oskar Cieśliński, Karolina Glonowska, Magdalena Tomczyk, Jadwiga Konicko, Karolina Krawczyk, Mateusz Górski, Iwona Górowska, Marathon du Mont Blanc/Golden Trail World Series by Jordi Saragossa and Philipp Reiter, Maciek Dombrowski, Kasia Solińska, Dolomys Run/Golden Trail World Series by Martina Valmassoi and Jordi Saragossa, Mała Gośka Photography, Mark Remy, Kasia Kowalska, Adam Brzoza, Magdalena Sedlak, Kasia Marczyńska, Ania Bielasik Photography, Kasia Mojek Fotografia, Eryk Witek, Frederico Ravassard, Victoria Kohner-Flangan, Colton Jacobs, Steven Gnam, Drew Smith, Dannie Hedden, Leslie Hittmeier, Marcin Korzonek,

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Filip Jasiński, Marcin Rakowski, Grzegorz Soczomski, Jerzy Bielecki, Kasia Marczyńska, Marta Naczyk, Tomasz Sawczyn, Karolina Krawczyk, Iwona Górowska, Maciek Dombrowski i Kasia Solińska, Wioletta Pietrusiak, Kamil Werner, Mateusz Knap, Jakub Brzóska

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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

Kup książkę

ULTRATRZEWIA

ŚLEDZĄC ŚWIAT BIEGÓW GÓRSKICH I ULTRA,
OBSERWUJEMY, NASŁUCHUJEMY TEGO,
CO POD ULTRASKÓRĄ PISZCZY. ŁAPCIE KILKA CYTATÓW,
KTÓRE DLA WAS WYCHWYLIŚMY, A KTÓRE POMOGĄ
WAM SIĘ ZORIENTOWAĆ, CO SŁYCHAĆ
W NASZEJ DZIEDZINIE SPORTU.

zdjęcie: www.trailrunnermag.com



KOCHAM WESTERN STATES

Dlaczego chcę wygrać Western States? Bo je kocham. Miłość powinna napędzać wszystko, co robisz. Kocham być profesjonalnym biegaczem. Kocham codzienne treningi: te dobre i te złe. I tak naprawdę kocham wszystko w Western States: historię, jego społeczność, szlaki, po których prowadzi trasa, i nawet ten ból, przez jaki będę musiał przejść podczas rywalizacji.

Miłość według Haydena Hawksa
w podkaście "For the long run".

SPRZEDAJEMY CENNA WIEDZĘ

To jest kierunek rozwoju największych biegów górskich i ultra na świecie. Trail trafił wreszcie do szerszej publiczności. Relacje z Golden Trail Series są już nadawane w 66 językach na antenie Eurosport. Fajnie, że organizator Tatra Sky Race to widzi i konsekwentnie inwestuje w ten rodzaj promocji swojego biegu. To przyciąga kibiców, sponsorów, buduje nasze środowisko. Mam nadzieję, że więcej biegów pójdzie tym śladem. Takimi relacjami tworzymy atmosferę, ale też promujemy dyscyplinę, region, gminy, pozytywne wzorce kibicowania, aktywności fizycznej. Sprzedajemy cenną wiedzę. — Andrzej Orłowski – komentujący transmisję live podczas Tatrzańskiego Festiwalu Biegowego.



zdjęcie: Ania Lis



ŚWIAT BIEGÓW / ULTRATRZEWIA

WYTRZYMAĆ W PAIN CAVE

Wierzę, że sukces w zawodach ultra zależy od czasu, jak długo potrafisz wytrzymać w swoim „pain cave”, bo, jeśli startujesz w biegu, do którego bardzo mocno trenowałeś, to będzie bolało. Tam nie ma dróg na skróty czy jakieś magii. To nie końcowe miejsce dało mi radość, tylko moje podejście do tych mistrzostw świata: zejście z trasy nie wchodziło w grę, nie mogłam zwolnić, by złapać oddech, nie oglądałam się za siebie... aż do mety. Zawody dla mnie to metafory życia, jakie wybierasz dla siebie.

Martina Valmassoi w poście na Instagramie po zdobyciu 4. miejsca na dystansie ultra podczas MŚ w Innsbrucku.

zdjęcie: UltraZajonc



NIE LUBIĘ BIEGANIA JAKO CZYNNOŚCI

Zacznijmy od tego, że nie lubię biegania jako czynności. Lubię wszystko, co daje bieganie. Lubię bieganie jako sport-rywalizację. Lubię bieganie jako spędzenie czasu z innymi. Wyjście z domu samemu jest dla mnie totalnie przygnębiające, chociaż w 90% przypadków tak robię. To jest dyscyplina, świadomość celów. Lubię nowe miejsca do biegania, zwiedzanie okolicy. Lubię poprawę parametrów treningowych tu i teraz oraz za tydzień. Lubię rywalizację w sporcie i to jest cel, bo wygrywać, poprawiać się to ciągła rywalizacja ze swoimi wynikami lub z innymi.

Kamil Leśniak o bieganiu w wywiadzie na Runandtravel.pl

REKORDOWY BACK YARD ULTRA

W formule BackYard Ultra biegamy po 6,7 km pętli. Na każdą z nich wychodzimy równo co godzinę. Wygrywa ten, który jako jedyny ukończy ostatnią pętlę.

64 x 6,7 km daje 428,8 km – i tyle wynosi nowy rekord Polski w BackYard Ultra ustanowiony przez Bartosza Fudali w Jabłoncej

zdjęcie: Aneta Mikulska



Kup książkę



907 punktów ITRA, tyle za swój fantastyczny bieg na MŚ otrzymał Andrzej Witek. Finalnie był 7 na mecie w Short Trailu, jednak my nadal widzimy go jak biegnie na trzeciej pozycji. Drużynowo wraz z Rafałem, Michałem i Krzyszkiem – zostajemy czwartą drużyną na świecie na dystansie 45 km (3000 m przewyższenia).

MŚ INNS' BRUCK



2023 WORLD MOUNTAIN AND
TRAIL RUNNING CHAMPIONSHIPS



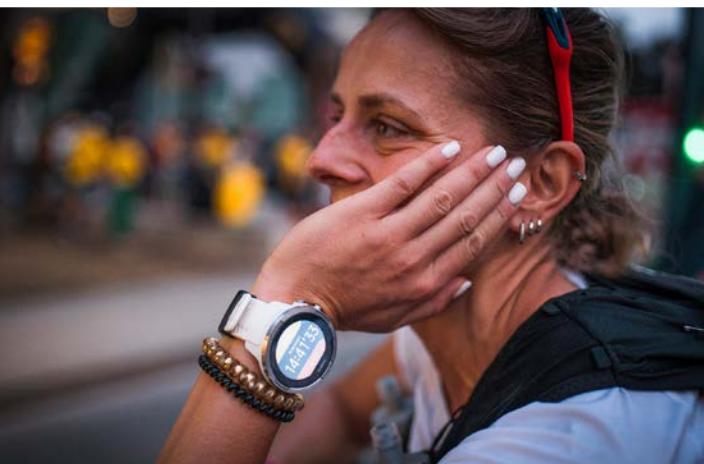
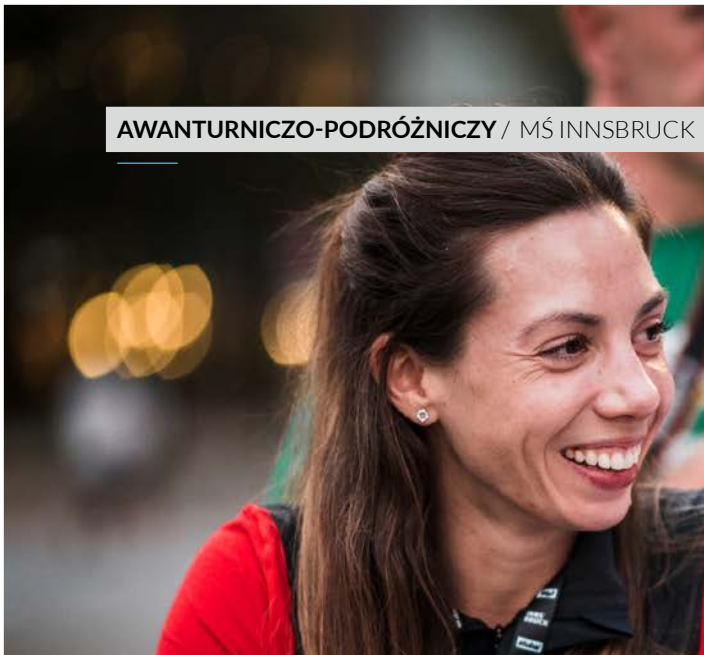
MINĘŁO SPORO CZASU JUŻ OD TEGO WYDARZENIA, WCIAŻ JEDNAK PRZED OCZYMA MAMY ZDJĘCIA, KTÓRE ROBIŁ TAM DLA NAS PAWEŁ ZAJĄC. CZĘŚĆ Z NICH MOŻE JUŻ WIDZIELIŚCIE, DRUGĄ CZĘŚĆ NATOMIAST CHOWALIŚMY SPECJALNIE NA TĘ OKAZJĘ.

tekst: *Jędrrek Maćkowski*

zdjęcia: *UltraZajonc*

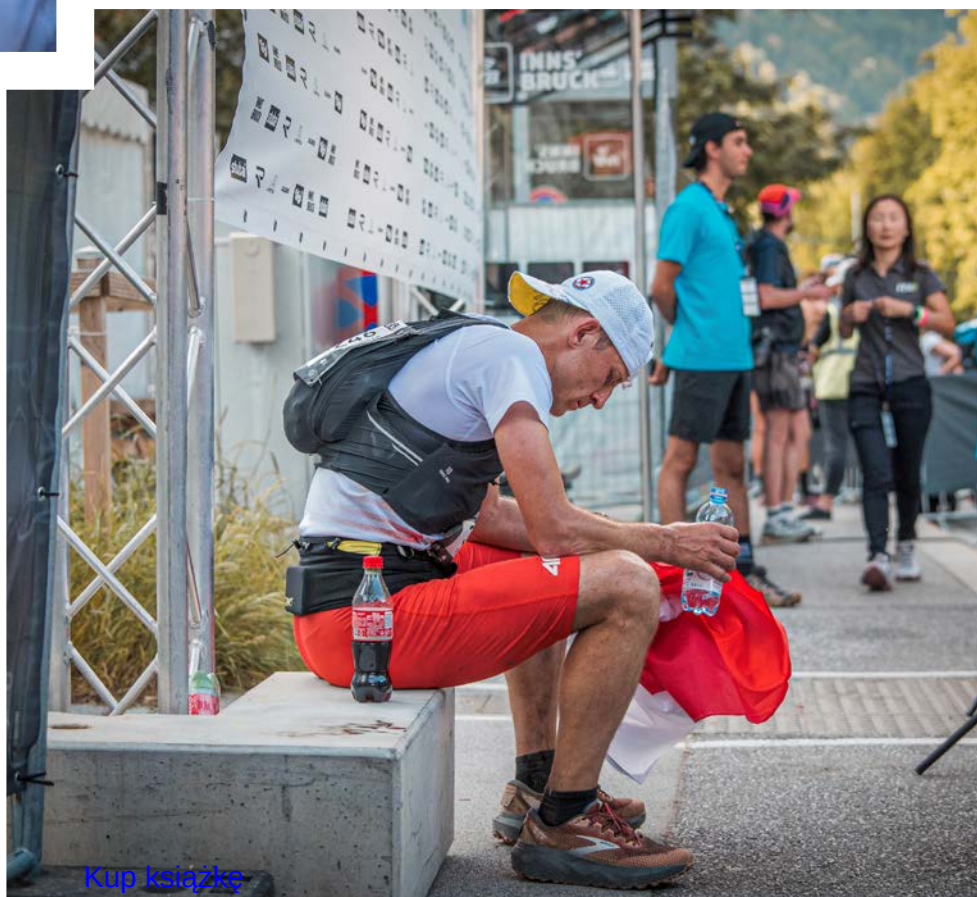


Takiego ścigania do odcięcia nie widzieliśmy dawno. Służby medyczne w Innsbrucku miały co start pełne ręce roboty.

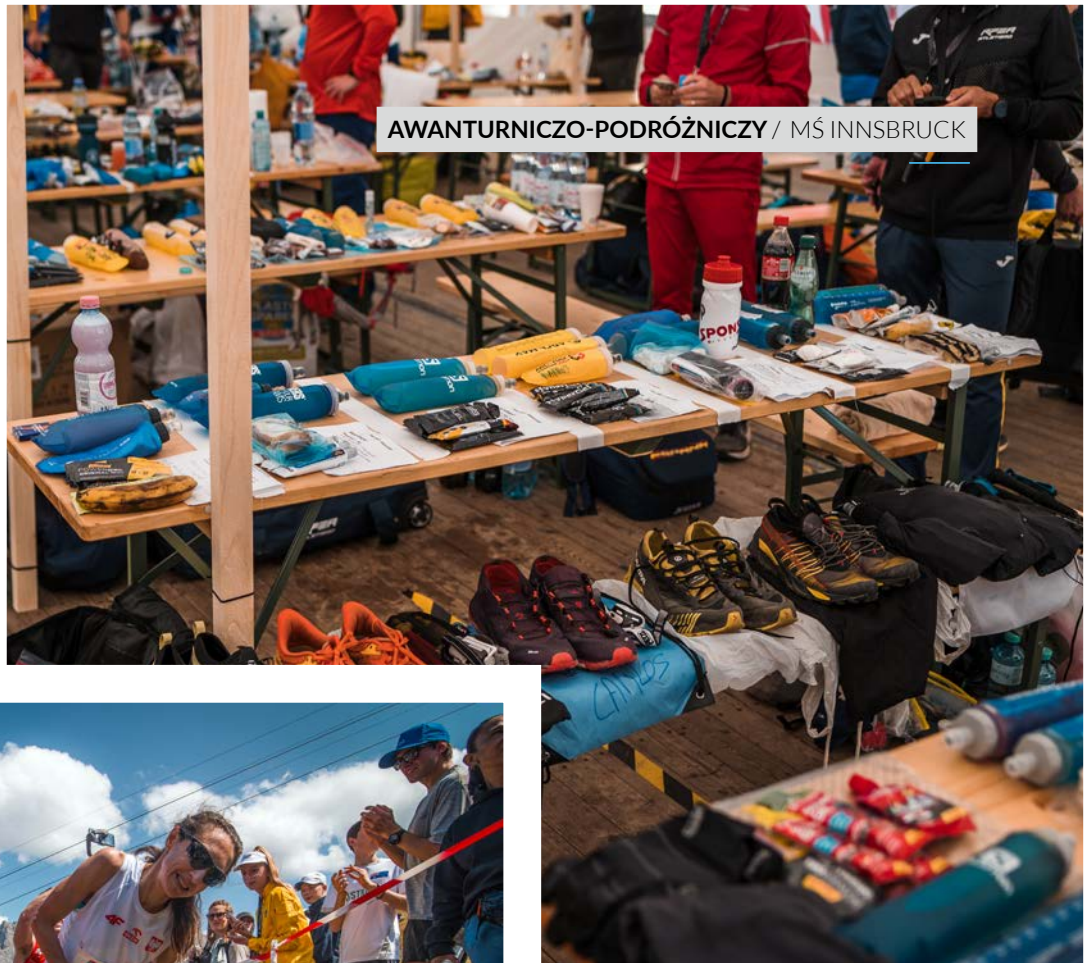


To był jeden z bardziej wzruszających momentów mistrzostw. Kasia i Martyna, którym biegi nie poszły i musiały zejść z trasy, patrzą z podziwem na Kasię Wilk, która przecierpiała swoje najdłuższe ultra w życiu

O czym myśli Paweł Czerniak chwilę po swoim finiszu? Tego nie wie nikt. Nikt też nie miał odwagi podejść się zapytać.



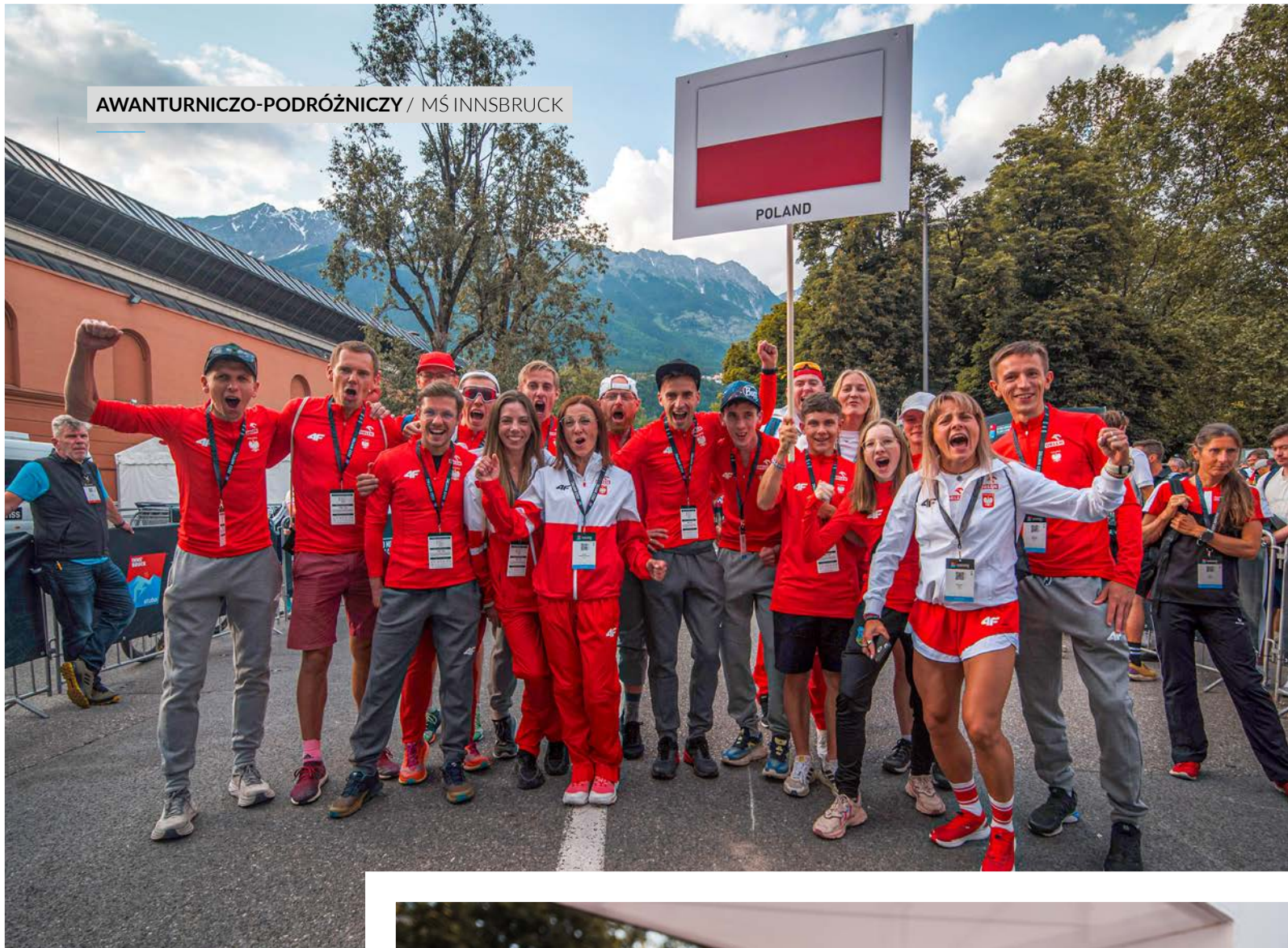
Tak wyglądały punkty odżywcze. Ład i porządek. Niektóre zespoły miały opisane, zaalaminowane listy, co przygotować dla którego zawodnika. Gdy biegnie się na tym poziomie, nie ma mowy o zastanawianiu się o tym, co podejmię się z punktu.



Ania Celińska po tym starcie napisała wzruszający post informujący o tym, że to koniec jej kariery jako zawodniczki reprezentującej Polskę na arenie międzynarodowej. Aniu, dziękujemy za te wszystkie medale i cenne doświadczenie, którym chętnie dzielił się z innymi zawodnikami.

Trener Andrzej Orłowski – jak on ogarnia te wszystkie wyniki, listy startowe, międzyczasy, punkty ITRA? Tego nie wie nikt. Może zmyśla, ale jeśli zmyśla, to zawsze trafia.





Czy przyjechali tu jako Team Polska, czy jako zbiór indywidualistów, tego nie jestem pewien. Na pewno wyjechali jako zgrany zespół. Budujące było jak pomagali sobie wzajemnie na punktach żywieniowych, w sprzętowych zapasach, jak wspierali, gdy komuś nie poszło i jak cieszyli się z sukcesów kogoś z nich.

Znając Caitlin Fiedler, pyta naszych chłopców, dlaczego biegają w damskich spodenkach. Przyjemna atmosfera tych mistrzostw dała się wyczuć z daleka.





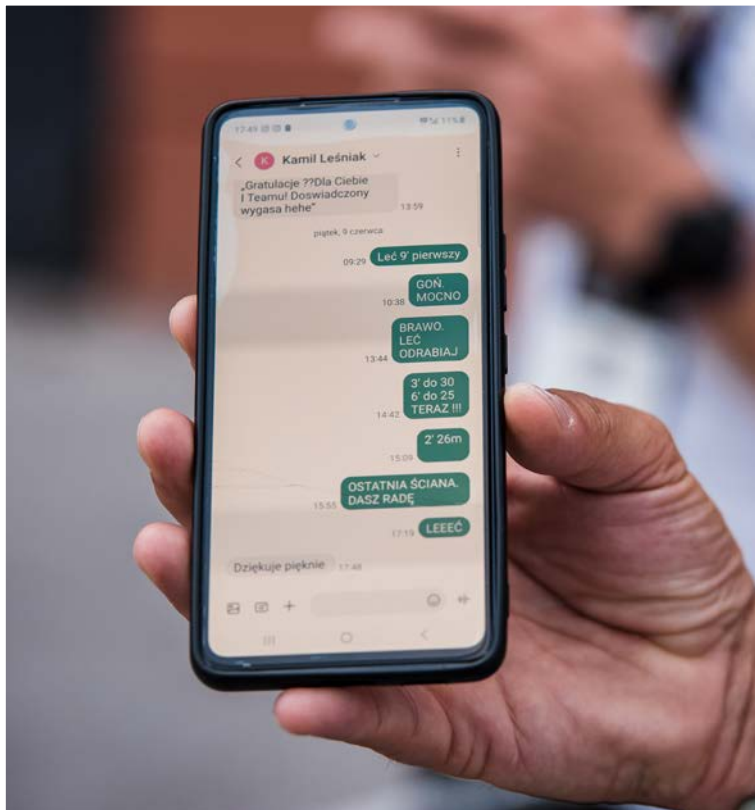
Kamil chciałby zapomnieć o tej sytuacji, gdy na punkcie żywieniowym zrobiło się dość nerwowo. Niestety i na zdjęciu, i na video zostało zapisane słynne "Bidon, k..wa!". Nerwy w takich sytuacjach nie pomagają, ale niech pierwszy rzuci kamieniem, kto choć raz nie wkurzył się bez powodu na swoich supporterów.



Widząc niedolę zawodników, musimy na chwilę odciąć emocje i celować aparatem tam, gdzie najbardziej boli. Pamiętając tym samym, że po drugiej stronie obiektywu jest człowiek, nasz kumpel, koleżanka.



[Kup książkę](#)



Jak trener Andrzej Orłowski kontaktuje się ze swoimi zawodnikami? Czasem gestem, czasem słowem, ale w większości - krótkimi smsami wysyłanymi na zegarek. Tak wyglądał przebieg wyścigu na dystansie ultra Kamila Leśniaka. Kamil zameldował się na mecie jako najszybszy Polak po 11 godzinach, zajmując tym samym 25 miejsce.

Świeża krew. Maciek, Monia i Zosia. To ważne, by na takie wydarzenia zabierać młodą kadrę. Jak wygrywać, to z najlepszymi, jak dostawać baty, to też od najlepszych. Wierzmy, że po tym wyjeździe znaleźli dodatkową motywację do treningów.

