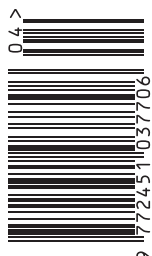


TRAIL

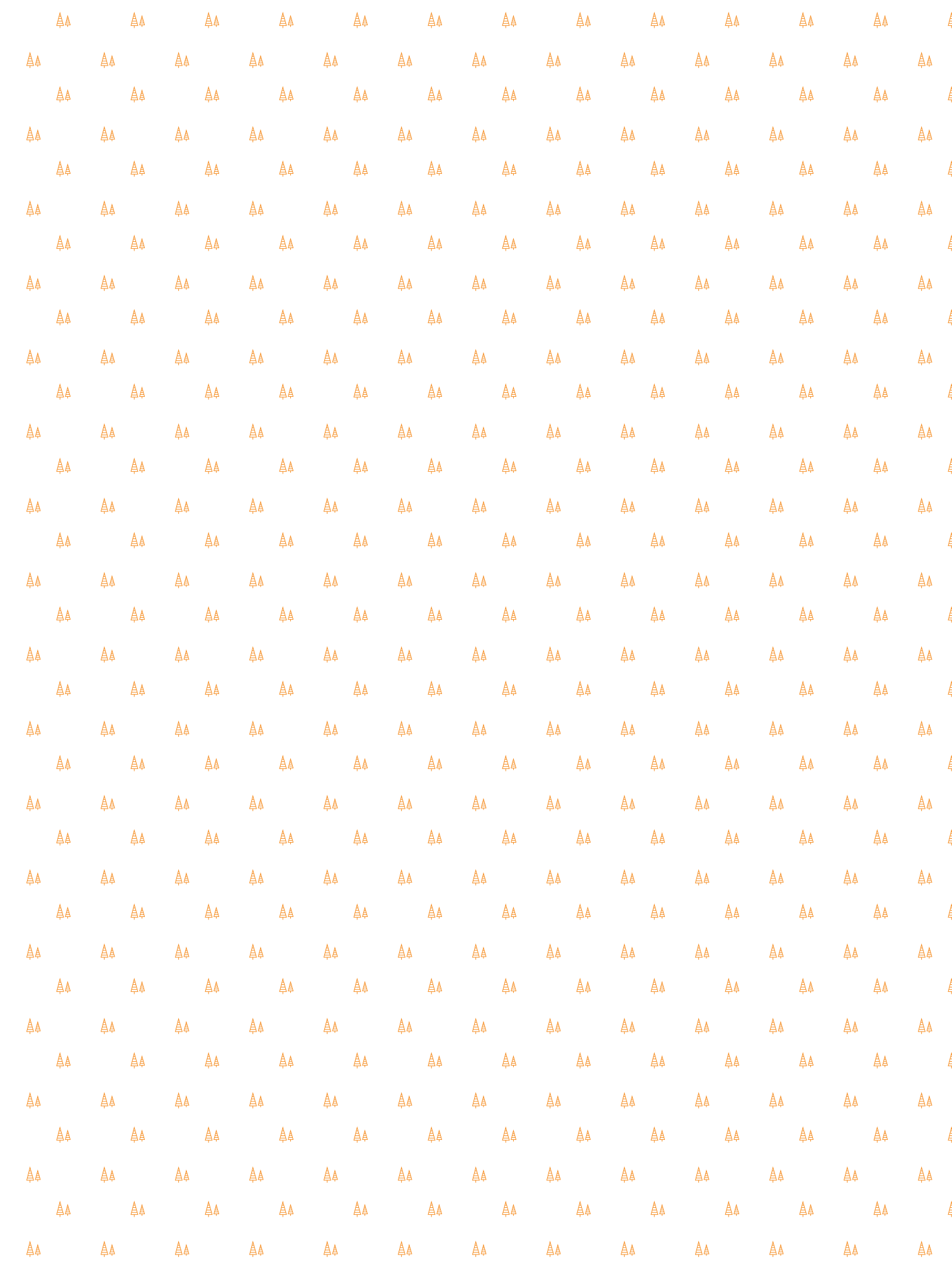
KROK DO NATURY



CENA 15 Zł
(W TYM 8% VAT)
NR 5 · 04-05/2017
ISSN 2451-0378



POKAŻ NAM SWÓJ TRAIL
PIOTR I MARTYNA - ZAKOCHANI W BIEGU
SWIMRUN - CZYLI BIEGACZ LUBI PŁYWAĆ
FERAJNA CITY TRAIL • LEGENDA CHOJNIKA
RAZEM W STRONĘ GWIAZD - DOG AGILITY
SERCE NIE SŁUGA • NATURALNY RYTM BIEGANIA





POKAŻ NAM SWÓJ TRAIL

STR. 16-29



FOTO: GORE-TEX TRANSALPINE-RUN/PLAN B



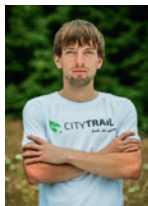
DO KOMPANÓW

Znacie wiersz Juliana Tuwima Do krytyków? Podobno skamandryta napisał go z miłości do miasta, zachwycony możliwościami, jakie daje metropolia. Utwór jest afirmacją życia, wielkomiejskiego pędu, ale i przyrody, która budzi się majową porą. Poeta jedzie na przedniej platformie tramwaju, radując się na widok kwiatów i drzew, które wypuszczają pierwsze pąki. Tuwim odnalazł w mieście swój kawałek raj.

Tak samo jak on, my też przemierzamy wiosenne miasto – beztrósko, radośnie, naturalnie... Z tą różnicą, że Tuwim wskakiwał na przednią platformę tramwaju, a my wskazujemy w trailowe buty, które niosą nas przed siebie, po dzikich zakątkach miast, w których mieszkamy. Mamy nadzieję, że nie obrazicie się za naszą trailową przerwówkę Do krytyków. A zamiast tego wyskoczycie z tramwaju i pójdziecie z nami pobiegać!

A w maju

*Zwykłem biegać, panie i panowie,
Na przelaj, po miejskich ścieżkach całego kraju!
Natura na wskroś mnie przesywała!
Co się tam dzieje w mej głowie:
Tu zbieg, tam podbieg, serce wyrywa,
Wesoło w czubie i w piętach,
A najweselej na skrętach!
Na skrętach – kuliście
Zagarniam zachwytem ramienia,
A drzewa w porywie natchnienia
Szaleją wiosenną wonią,
Z radości pęka pąkowie,
W uszach endorfiny dzwonią,
Maju, maju! –
Tak to biegnę przez miejskie ścieżki całego kraju,
Drodzy kompani, panie i panowie!...*



Piotr
Książkiewicz



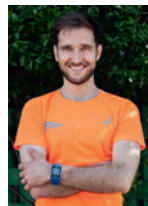
Justyna
Grzywaczewska



Piotr
Bętkowski



Agata
Masiulaniec



Mikołaj
Kowalski-
Barysznikow



Marcin
Rosłoń



James
Kamiński

- 
- 3** DO KOMPANÓW
- 8** SWIMRUN – SKANDYNAWSKA ZABAWA DO UTRATY TCHU
Jędrzej Maćkowski
- 16** POKAŻ NAM SWÓJ TRAIL
Agnieszka Kunkel i Michał Ciupiński
- 28** ŚCIEŻKI BIEGOWE
- 30** WOKÓŁ CHOJNIKA – W KAŻDEJ LEGENDZIE JEST ZIARNO PRAWDY
Karol Gołaj
- 36** ZAKOCHANI W BIEGU
MARTYNA WIŚNIEWSKA I PIOTR BĘTKOWSKI
Marcin Rostół
- 44** NA PSA UROK – PRZYGOTOWANIE PSA DO WIOSENNYCH I LETNICH ZAWODÓW
Marzka Janerka-Moroń
- 48** RAZEM W STRONĘ GWIAZD
Agnieszka Kunkel
- 52** GÓRY, LASY, JA
Joanna Kowalczyk
- 56** 300 METRÓW SZCZĘŚCIA
WERONIKI PASIEKI
Tomasz Pasieka
- 60** PLEBISCYT CITY TRAIL NA NAJLEPSZEGO BIEGACZA
Łukasz Panfil
- 68** KTO JEST KIM?
FERAJNA CITY TRAIL CZĘŚĆ 1
Justyna Grzywaczewska
- 76** SERCE NIE SŁUGA KILKA SŁÓW
O SERCU NA WIOSNĘ
Łukasz Matek
- 81** TOMTOM TU I TAM
Maciek Jabłoński
- 82** WYGODA W TERENIE
Agata Masiulaniec
- 88** WROGOWIE KALAFIORÓW
Agata Masiulaniec
- 90** TRANS NATURALNY
Norbullo Kontrabacz





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 Rosłoń,
James Artur Kamiński, Justyna Grzywaczewska,
Piotr Książkiewicz, Piotr Bętkowski,
Agata Masiulaniec

KOREKTA & KINGRUNNER.COM:

Ola Belowska

PROJEKT MAKIETY, SKŁAD, DTP:

F11 - Studio / f11-studio.pl

FOTO:

Jan Nyka jannyka.com, Alexis Berg grandtrail.info,
Karolina Krawczyk karolinakrawczyk.com, Piotr Dymus
piotrzymus.com, Jacek Deneka ultralovers, Piotr
Oleszak piotroleszak.pl, Aleksandra Graff, Filip Basara,
Michał Rowiński, Bartek Obrzut, Radek Pizoń, Michał
Garczarczyk, Grzegorz Perlik, CITY TRAIL Team, Łukasz
Buszka, Jakob Edholm & Irina Kurmanaeva / ÖTILLÖ
Hvar, Maciej Jabłoński F11 - Studio, Tromso Skyrace,
Hanna Kowalska, Anna Skaja, Marek Kowalski

ILUSTRACJE:

Zośia Rogula

ZDJĘCIE NA OKŁADCE:

Jan Nyka

WSPÓŁPRACA:

Dariusz Marek, Kuba Krause, Karol Gołaj, Łukasz Małek,
Jędrzej Maćkowski, Agnieszka Kunkel, Michał Ciupiński,
Krysia Roszak, Norbullo Kontrabacz, Joanna Kowalczyk,
Tomasz Pasięka, Martyna Wiśniewska, Marzka Janerka-
Moroń, Krzysztof Zaniewski, Maciej Jabłoński, Tomasz
Pokorniecki

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com

DRUKARNIA:

LIBRA-PRINT, Łomża



94 **OBIĘKT KULTU**
Krysia Roszak

98 **ALPEJSKI STYL**
Dariusz Marek

106 **TRAILOWY ATLAS POZNANIA**
ODSŁONA PIERWSZA
Kuba Krause

110 **GEN ŚCIGANTA**
Adrian Groniek

116 **KALENDARIUM**
Tomasz Pokorniecki

FOTO: JAKOB EDHOLM / ÖTILLÖ HVAR



Dbajmy o nasze lasy!

