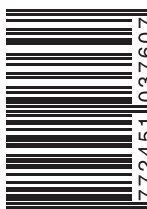


# TRAIL

K R O K   D O   N A T U R Y



CENA 15 zł  
(W TYM 8% VAT)  
NR 1 · 06/2016  
ISSN 2451-0378



9 772451 1037607

WARTO UCIEC W TEREN · TRENING NA 5 KM  
LAS NA RECEPTĘ · PRZEGLĄD BUTÓW TRAILOWYCH  
CITY TRAIL · BIEGANIE Z PSEM · BIEGANIE NATURALNE  
CZYSTA NATURA · ORIENTUJ SIĘ · BAIKAL ICE MARATHON





# LATO LEŚNYCH LUDZI

Znacie powieść Marii Rodziewiczówny *Lato leśnych ludzi*? To piękna historia trzech przyjaciół, którzy spędzają lato w leśnych ostępach, podziwiając piękno przyrody, respektując ją i żyjąc z nią w zgodzie. Towarzyszy im chłopak z miasta, który przy bardziej doświadczonych kompanach uczy się życia w puszczy, poznaje jej piękno i napawa się jej witalną siłą.

TRAIL-owi daleko do tej przedwojennej powieści, ale to co łączy nasz magazyn z *Latem leśnych ludzi* to podobne wartości, jakie chcemy Wam zaproponować na naszych łamach. Tak jak bohaterowie Rodziewiczówny, jesteśmy grupą znajomych, których połączyła wspólna pasja – natura. A przede wszystkim poznawanie jej w biegu.

Jest nas siedmioro i pochodzimy z różnych stron Polski, a oprócz miłości do przyrody i obcowania z nią łączy nas też to, że mieszkamy w miastach, ale wolny czas najchętniej spędzamy w lesie, w górach, na polach – wszędzie tam, gdzie horyzont nie jest zasłonięty przez betonowe mury.

W naszym magazynie będziemy przybliżać Wam różne biegowe sposoby spędzania czasu w lesie. W TRAIL-u przeczytacie m.in. o tym, jak i gdzie zrobić pierwszy krok z miejskich chodników ku naturze, a także o biegach górskich, bieganiu z psem, biegach na orientację, bieganiu naturalnym i bieganiu z dziećmi... Przygotowaliśmy dla Was też porady treningowe i sprzętowe, kalendarz imprez oraz inspirujące wywiady.

Zaczyna się lato, a natura aż woła, żebyśmy spędzili trochę czasu na jej gościnnych szlakach. To co, macie ochotę choć na chwilę zamienić się razem z nami w Leśnych Ludzi?

- 06**  
**MOCNE OTWARCIE**  
 Fotogaleria
- 18**  
**MOJE ODKRYCIE**  
 Kasia Dydo-Rostoń  
 Krótka opowieść o tym, że bieganie po lesie można oswoić
- 20**  
**NOMADOWIE, BUSZMENI, A MOŻE PO PROSTU OSZOŁOMY?**  
 Patryk Aid, Michał Czyż  
 W 48 godzin w góry i z powrotem
- 26**  
**WSPÓLNE BIEGANIE PO BUŁKI**  
 James & Pola Kamiński  
 Pełna przygód poranna wyprawa po bułki
- 28**  
**JAK BIEGAĆ Z PSEM?**  
 Rafał Kaczor  
 Porady weterynarza, jak biegać z czworonogiem
- 32**  
**WARTO UCIEC W TEREN**  
 Artur Jabłoński  
 Uwolnij się od asfaltu!
- 36**  
**PRZYGOTUJ SIĘ DO STARTU NA 5 KM**  
 Piotr Książkiewicz  
 Plany treningowe na życiówkę na 5 km
- 40**  
**WPROWADZENIE DO BIEGANIA NA ORIENTACJĘ**  
 Viola Piatrouskaya  
 Bez kompasu nie podchodź!
- 44**  
**MOC CROSSU**  
 Mariusz Giżyński  
 Niezawodny sposób na zbudowanie biegowej wytrzymałości
- 48**  
**WSTĘP DO BIEGANIA NATURALNEGO, CZYLI CO TO I PO CO ORAZ JAK ZACZAĆ?**  
 Norbullo Kontrabacz  
 Biegowy powrót do natury
- 68**  
**DZIECI LASU**  
 Władek, Mila, Wiktoria, Szymon, Zosia, Judyta i Zuzia
- 70**  
**BIEGOWA JAZDA**  
 Piotr Sawicki  
 Bieganie z wózkiem po lesie? To możliwe!
- 84**  
**ŚCIEŻKI BIEGOWE**  
 James Kamiński, Michał Łojewski, Agata Masiulaniec  
 Pobiegnij z nami w Falenicy, Bielsku-Białej i Trójmieście
- 88**  
**KALENDARZ BIEGÓW**  
 Tomasz Pokorniecki  
 Najciekawsze biegi terenowe w Polsce
- 90**  
**NA POCZĄTKU BYŁ POMYSŁ**  
 Rafał Słociak  
 Bieg terenowy okiem organizatora
- 94**  
**CZYSTA NATURA**  
 Viola Domaradzka i Robert Zakrzewski  
 Zabiegamy o czystą Polskę
- 96**  
**LEŚNE ORZEŻWIENIE**  
 JOANNA JOKO KOWALCZYK  
 Koktajl z leśnych owoców





**WYDAWCA:**

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

**REDAKCJA:**

Marcin Rosłoń, Mikołaj Kowalski-Barysznikow,  
James Artur Kamiński, Justyna Grzywaczewska,  
Piotr Książkiewicz, Piotr Bętkowski,  
Agata Masiulaniec

**PROJEKT MAKIETY, SKŁAD, DTP:**

F11 - Pracownia f11.art.pl

**FOTO:**

Karolina Krawczyk karolinakrawczyk.com,  
Piotr Dymus piotrdymus.com, Jan Nyka jannyka.com,  
Rafał Bielawa ieco.pl, Aleksandra Graff, Jarosław Dulny,  
Masaki Nakamura, Darek Ślusarski, Sportografia,  
Tomasz Sz wajkowski, Robert Zakrzewski

**ZDJĘCIE NA OKŁADCE:**

Karolina Krawczyk karolinakrawczyk.com

**WSPÓŁPRACA:**

Ola Belowska, Piotr Hercog, Ewa Witek-Piotrowska,  
Kasia Dydy-Rostoi, Patryk Aid, Michał Czyż,  
Rafał Kaczor, Artur Jabłoński, Viola Piatrouskaya,  
Mariusz Giżyński, Norbullo Kontrabacz, Piotr Kotkowski,  
Monika Jackiewicz, Artur Olejarz, Arek Kujda,  
Jan Nyka, Piotr Topór, Ola Pucek, Mateusz  
Mioduszewski, Damian Serafin, Piotr Sawicki,  
Michał Łojewski, Rafał Słociak, Viola Domaradzka,  
Robert Zakrzewski, Tomasz Pokorniecki

**REKLAMA:**

James Artur Kamiński james@kingrunner.com

**DRUKARNIA:**

ZAPOLEX, Toruń

**PAPIER:**

Magazyn TRAIL został wydrukowany  
na ekologicznym papierze pochodzącym  
z recyklingu. **Dbajmy o nasze lasy!**



**10**

**BAIKAL ICE MARATHON**

**Piotr Hercog**

Relacja ze zwycięskiego biegu  
w krainie lodu



**14**

**RECEPTA NA LAS**

**Ewa Witek-Piotrowska**

Zalety biegania w terenie  
z perspektywy doświadczonej  
fizjoterapeutki



**54**

**CITY TRAIL 2015/2016  
NA MECIE**

**Justyna Grzywaczewska**

Podsumowanie największego  
cyklu biegów terenowych  
w Polsce:

**59 WETERAN CYKLU:** Piotr  
Kotkowski

**60 ZABIEGANA PARA:** Monika  
Jackiewicz i Artur Olejarz

**66 BIEGAJĄCA PIĄTKA:** Arek,  
Dorota, Bartek, Tymek i Remek



**74**

**PRZEGLĄD TRAILÓWEK**

**Agata Masiulaniec**

Przeгляд najpopularniejszych  
modeli butów terenowych