

# 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



9 772451 037607

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



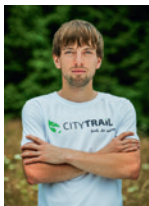


# KONIEC JEST MOIM POCZĄTKIEM

**K**oniec 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 pół 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 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



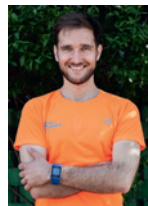
Justyna  
Grzywaczewska



Piotr  
Bętkowski



Agata  
Masiulaniec



Mikołaj  
Kowalski-  
Barysznikow



Marcin  
Rostof



James  
Kamiński



**6**

**MÓJ ELBRUS**  
Izabela Zatorska

**12**

**MAGICZNA GÓRA**  
Paulina Kozub-Chwastek

**16**

**ASFALT VS TEREN**  
Marek Szczuka

**21**

**PRZEMYŚLANE W BIEGU**  
Ola Potykanowicz

**26**

**JESIENNE BIEGANIE Z PSEM**  
Jan Goleń

**30**

**PUMA BIEGA TRAIL**  
Joanna Kowalczyk

**33**

**DZIECI LASU**  
Julia Karolewska i Maksymilian Hinc

**35**

**ON TAKI NIEŚMIAŁY,  
ONA URZEKA GŁOSEM**  
PIOTR KSIĄŻKIEWICZ I JUSTYNA GRZYWACZEWSKA

**46**

**NIE MA DROGI NA SKRÓTY**  
Piotr Bętkowski i Piotr Książkiewicz

**50**

**BIEGAJCIE PRZEŁAJE**  
Artur Kern

**54**

**SMOCZYCA MARZĄCA O RUCHACH GAZELI**  
BEATA SADOWSKA

**58**

**ZABAWA NATURALNA**  
Norbert Kubacz

**64**

**ZAUFAJMY NASZYM STOPOM**  
Kryśia Roszak

**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 Dziegielewski,  
Aleksandra Graff, Robby Cyron, Aneta Wiglasz, Bogna  
Mańkowska, Kacper Krzanowski, Paweł Kosiba,  
Łukasz Depta, Justyna Grzywaczewska, Wiktor  
Bubniak, Photodune, Fotomaraton.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, CYKLI!**  
Agata Masiulaniec
- 96**    **ŚCIEŻKI BIEGOWE**  
Szczecin, Leszno, Zielona Góra, Warszawa
- 100**    **KALENDARIUM**  
Tomasz Pokorniecki

FOTO: F11 - PRACOWNIA / F11.ART.PL



**Dbajmy o nasze lasy!**

