

# ULTRA



cena: **15 zł** (w tym 8% VAT)  
Nr 27 / styczeń-luty 2020

DALEJ NIŻ MARATON



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

# **Hough** ULTRASKI I ULTRASI!

Gdy **Paweł Żuk** walczy w Grecji z niewyobrażalnym **ultradystansem 5000 km**, my skupiamy się na bardziej przyziemnych sprawach – ot, na przykład wydanie 27. numeru magazynu ULTRA. **Paweł zgarnął już rekordy Polski na 1000 mil i 2000 km**, a pewnie jeszcze padną po drodze jakieś niezwykle wyniki. Z Asfaltowym Chłopakiem **porozmawiamy sobie jak tylko wróci z Aten**, bo choć to szalenie dalekie bieganie po kilometrowej pętli, to zarazem, a może nawet bardziej, niesamowita wyprawa do najskrytszych zakamarków własnego wnętrza. **Do wnętrza ultrasa przez wielkie U!**

Pawłowi niezmiennie życzymy mocy, a Wam – dobrej lektury!  
**Nam wszystkim dużo zdrówka w roku 2020 –  
w życiu, na każdym kroku i w ultrabiegu!**



**WYDAWCA:**

KINGRUNNER Sp. z o. o.  
Stryjeńskich 19/348, 02-791 Warszawa,  
KRS 0000519731, NIP 9512383285  
www.facebook.com/kingrunnerultra  
www.instagram.com/kingrunner\_ultra

**REDAKCJA:**

Marcin Rosłoń  
James Artur Kamiński  
Jędrzej Maćkowski

**GRAFIKA, SKŁAD,  
PRZYGOTOWANIE DO DRUKU:**

Tomasz Śledziński, Gabi Żukowska, Rozalia Kurant

**KOREKTA:**

Ola Belowska ola@kingrunner.com

**ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:**

Natalia Podsadowska

**FOTO:**

Piotr Oleszak, Natalia Podsadowska,  
Michał „Wiśnia” Wiśniewski, Piotr Cisek,  
Jacek Deneka, Tomasz Kuliberda, Jan Hareza,  
Piotr Dymus, Przemysław Górny, Aneta Mikulska,  
Marek Kowalski, Andrzej Szczot, Karolina  
Krwaczyk, Piotr Dudek, Jacek Brzozowski,  
Sławek Skrzeczyński, Jakub Kosobudzki Film,  
Pietruszka Fotografia, Pina Paulna Bartosińska

**WSPÓŁPRACA:**

Leszek Świdorski, Robert „Trebi” Korab,  
Marcin Rzeszótka, Paweł Nowak, Filip Jasiński,  
Brian Metzler, Marta Naczyk, Andrzej Popiel,  
Sławek Gawlik, Michał Stopa, Anna Figura,  
Andrzej Piotrowski, Grzegorz Łuczko, Ania Lis,  
Sylvia Retmianiak, Sylwester Lepiarz,  
Maciek Ners, Paweł Pakuła, Rafał Słociak,  
Grzegorz Baran, Mateusz Seler, Krzysztof  
Dołęgowski, Konrad Wysokiński, Paweł Kotecki,  
Artur Jendrych, Iwona Turosz, Maciej Dąbrowski

**GRAFIKA:**

Zofia Rogula

**REKLAMA:**

James Artur Kamiński james@kingrunner.com,  
Kasia Marczyńska kasia@kingrunner.com

**PRENUMERATA:**

www.sklep.kingrunner.com

**DRUKARNIA:**

Techgraf, ul.Podzwierzyniec 25, 37-100 Łańcut

**GŁOWA W CHMURACH**

**16 ŚWIAT BIEGÓW ULTRA**  
ROBERT „TREBI” KORAB

**102 LEGENDY ULTRA - 17 PIW**  
*Krzysztof Dołęgowski*

**134 KIEDY NA KSIĘDZA WOŁAŁEŚ "ZORRO"**  
*Iwona Turosz*

**142 BIEGUNKA**  
*Jedrek Mackowski / Od Grubasa do Ultrasa*

**ROZMOWA NA SZCZYCIE**

**28 BRIAN METZLER**  
*Filip Jasiński*

**PAKIET STARTOWY**

**10 MARATOŃCZYK W PRZERĘBLU**  
*Leszek Świdorski*

**34 DIETA KETOGENICZNA W ULTRA**  
*Marta Naczyk*

**48 SKITURY DLA FIGURY**  
*Anna Figura*

**56 CO SKITURY DAJĄ ULTRASOWI**  
*Andrzej Piotrowski*

**118 SPRZĘT NA ZUK-A**  
*Grzegorz Łuczko / Natural Born Runners*

**PRZEWYŻSZENIE**

**6 LUKTRANS STORY**  
*Łukasz Krawczyk*

**22 TATRA SKYMARATON**  
*Marcin Rzeszótka*

**24 PODWÓJNA KORONA  
ULTRAMARATONÓW POLSKI**  
*Paweł Nowak*

**AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY**

**40 OŚMIODNIOWY RZEŹNIK PRZEZ ALPY**  
*Andrzej Popiel, Sławek Gawlik, Michał Stopa*

MIASTECZKO ULTRASA

**90** JAK RATUJE SIĘ LUDZI  
POD KAZBEKIEM?  
*Mateusz Seler*

**120** TATRZAŃSKIE TAJEMNICE  
*Paweł Kotecki*

NA MEDAL

**112** NIE TAKI SZCZEBEL STRASZNY...  
KONRAD WYSOKIŃSKI

TESTOWANE NA ULTRASACH

**66** TEST KURTEK  
PRZECIWDESZCZOWYCH

**84** ŻEGNAJ, KIESZONKO!  
*Filip Jasiński*

**88** KRÓLEWSKA KOMPRESJA  
NA ZIMĘ  
*Grzegorz Baran*

ULTRAS NUMERU

**128** ARTUR JENDRYCH

Z GÓRNEJ PÓLKI

**136** JANKESKA BIBLIOTECZKA ULTRASA  
*Filip Jasiński*

ALL ABOUT SWIMRUN

**108** SWIMRUN FAQ  
*Jędrzej Maćkowski*

PRZEPISY

**140** KUCHNIA W BIEGU  
*Maciej Dombrowski*

KALENDARZ

**144** KALENDARZ ULTRA  
*James Kamiński zaprasza*

