

PURE  
OUTDOOR



ZAWSZE  
**144**  
strony

# ULTRA

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

## WIOSNA W GORACH

**RANKING  
DIET**

*Która najlepsza  
dla biegaczy?*

**MOTYWACJA  
DO TRENINGU**

*Skąd ją czerpać?*

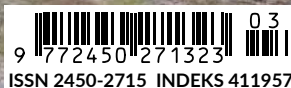
**MATEUSZ  
WALIGÓRA**

*Wrażliwy twardziel*

**SPEED  
HIKING**

*Szybko na szczyt*

ceła: 29,90 zł (w tym 8% VAT)



9 772450 271323 03  
ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Nr 46 / marzec - kwiecień 2023

The North Face Athlete: Kaytlyn Gerbin



VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE VECTIV THE NORTH FACE

---

## Summit VECTIV™ Pro



OPTIMISED STABILITY. RACE-PROVEN PEDIGREE.  
Engineered with VECTIV™ technology  
for speed and comfort on distance runs.



Aż chciałoby się krzyknąć „Wiosno, na...aj!” Bo nie ma co ukrywać, że najtrudniejsze pory roku – treningowo, ale też trochę psychicznie – mamy już w zasadzie za sobą. Szarobury beton nieba powoli ustępuje kolorom, jakie niesie ze sobą słońce i wyższa temperatura. Nie to, że narzekamy na zimę. Ją też lubimy... Ale fajnie, że już się kończy. Jedni pięknie wykorzystali ten czas. Innym się nie do końca udało. Jednak nic straconego. Zawsze można zacząć od nowa. Sezon dopiero się rozpoczyna.

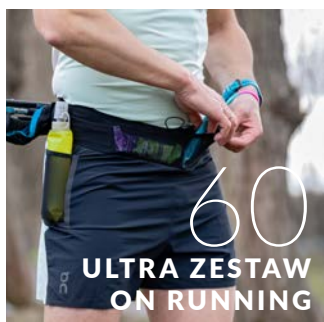
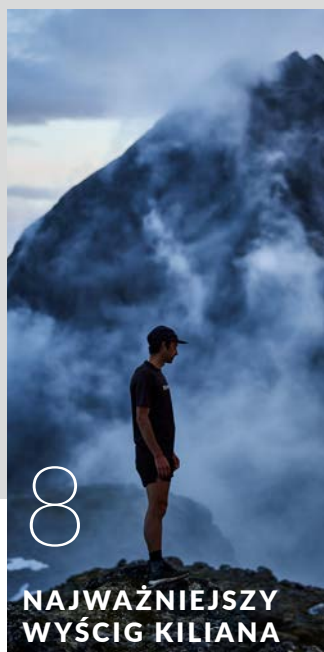
Teraz czas na lepsze ciuchy, dłuższe dni, szalony świergot praków, który towarzyszyć będzie nam podczas porannych treningów. To dodaje masę energii i chęci do częstszego ruszenia czterech liter z kanapy. Przed nami też wysyp zawodów. Nie ma jednak co ukrywać, że przy aktualnych cenach życia – twardy orzech do zgryzienia. Który ze startów wybrać? Jechać tam, gdzie wiemy, że jest fajnie, czy zaryzykować i odkryć nowe miejsce, nowe góry, nowe trasy? Część z nas będzie bowiem musiała zrezygnować z liczby startów na zawodach. Nie rezygnujcie jednak całkowicie i wcale nie chodzi tu o ratowanie branży. Są biegi, które radzą sobie świetnie.

Namawiamy jednak – niech wyższe koszty takich wyjazdów nie spowodują, że zapomnicie o sobie. Bo przecież większość z nas wcale nie jeździ na te imprezy po świetne czasy, puchary, medale. Jedziemy tam, by spotkać się w większym gronie, przewietrzyć głowę, uciec od miasta. Wymienić się z podobnymi sobie pomysłami na aktywne życie.

O tym, jak ważny jest ruch, zdobywanie własnych szczytów, podsycanie motywacji, walce z przeciwnościami losu, odkrywanie nowych miejsc i przynajmniej na chwilę bycie *tu i teraz*, piszemy w tym numerze. Jeśli treści, które tu znajdziecie, przypadną Wam do gustu, będzie nam i naszym autorom niezmiernie miło, jeśli informacją o tym podzielicie się w swoich mediach społecznościowych, wrzucając fragmenty tekstów, zdjęcia magazynu, oznaczając nas przy okazji swoich aktywności. Dodając #magazynultra.

My dzięki temu dostaniemy wiatru w plecy, a te puszczone w świat informacje sprawią, że o naszym – nie boimy się powiedzieć szczerze – wyjątkowym piśmie dowie się więcej zajawionych na punkcie biegania po górach i ourdooru ludzi. Wyjątkowym, bo traktującym o wyjątkowych ludziach, wyjątkowych wydarzeniach i wyjątkowych miejscach. No i w wyjątkowy sposób, bo wciąż w tradycyjnej, papierowej formie.

***Do zobaczenia na szlaku i biegowych ścieżkach!***  
***Ekipa Kingrunner ULTRA***



## TESTY SPRZĘTU

**12** KJERAK NNORMAL  
VS. VECTIV™ SUMMIT PRO  
Jędrzej Maćkowski

**96** ALTRA VIA OLYMPUS  
Marcin Rostół

## MIASTECZKO ULTRASA

**14** PODSUMOWANIE PLEBISCYTU  
ZŁOTE SKARY

**98** PRZEKROCZYĆ  
GRANICĘ  
Tomasz Kik

## WYWIADY

**48** TERAZ TYLKO GÓRY  
Andrzej Witek

**58** DAREK WETHACZ  
I JEGO ULTRABIES  
w rozmowie z Anną Lis

**84** DAVY CROCKETT JEŃCÓW  
NIE BIERZE  
w rozmowie z Filipem Jasińskim

**88** SZUKAJĄC GRANIC  
Czesław Macherzyński w rozmowie z Anetą Mikulską

## PAKIET STARTOWY

**20** **BIBLIOTECZKA ULTRASA**  
Regulacja masy ciała w sporcie

**44** **CO STOI ZA NASZYM  
KONTUZJAMI**  
Grzegorz Soczomski

**64** **ULTRATUNING**  
czyli adaptacja do bycia ultrabiegaczem  
Tomasz Sawczyn

**72** **DYNAFIT WSPIERA  
BIEGI ULTRA**

**76** **GDZIE BIEGAĆ W BESKIDZIE  
SADECKIM**  
proponowane ścieżki Traseo

**80** **ULTRA  
POLECA**

## ŚWIAT BIEGÓW

**6** **ULTRATRZEWIA**  
Co w świecie ultra piszczy?

## PUNKT ODŻYWCZY MARTY NACZYK

**22** **RANKING NAJZDROWSZYCH  
DIET**

## OUTDOOR

**102** **SPEED HIKING**  
Marcin Rakowski

**108** **SPEED HIKING**  
Sprzętownik

**128** **HIPOKSJA W ŻYCIU BIEGACZA**  
Oswald Rodrigo Pereira

**132** **OSIĄGALNI POZA ZASIĘGIEM**  
Ola Belowska

**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

### GRAFIKA, SKŁAD, PRZYGOTOWANIE DO DRUKU:

Krzysiek Bubicz

### KOREKTA:

Ola Belowska

### ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Jacek Deneka UltraLovers



Na zdjęciu wiadomo, Huziorek z Baranem zdobywają szczyt Lubania o wschodzie słońca podczas Gorce Ultra Trail 2022" - Jacek Deneka, autor fotografii.

### FOTO:

Sebastian Mamaj, Jacek Deneka UltraLovers, Adobe Stock, Karina Awarska, Jan Nyka Fotografia, Katarzyna Gogler, Karolina Krawczyk, Dominika Rakszewska Photo, Jordi Saragossa, Kuba Witos, Mała Gośka Photography, Simon Zupan, Luka Fabič, Dejan Stanič, Luka Žager Đurić, Michał Buczyński, Maciej Czado, Michał Piórkowski, Peter Koren, Aneta Mikulska, Robert Piro Bielik, Kuba Witos, Katarzyna Zawistowska, Anna Lis, Róża Ziemia, Philipp Reiter, Bruno Lavit, Zuzanna Czekala

### WSPÓŁPRACA:

Maciej Skiba, Krzysztof Nędzak, Tomasz Sawczyn, Marta Naczyk, Karina Awarska, Tomasz Kik, Grzegorz Soczomski, Aleksandra Niemasz, Anna Lis, Marta Dębska, Filip Jasiński, Aneta Mikulska, Marcin Rosłoń, Marcin Rakowski, Marcia Kostacińska, Viola Domaradzka, Jan Nyka

### REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

### PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

### DRUKARNIA:

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