

ULTRA

ZAWSZE
144
strony

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

**KORONA POLSKICH
ULTRAMARATONÓW**
Jak zdobyć?

**PIĘĆ
NAJCZĘSTSZYCH
BŁĘDÓW BIEGACZA**
Sebastian Białobrzęski

**TRIATHLONISTA
EKSTREMALNY**
Adrian Kostera

**REGENERACJA
W DOMU**
najnowszy sprzęt

**POZA
STREFĄ
KOMFORTU**

cena: **26,90 zł** (w tym 8% VAT)

9 772450 271248 07
ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Nr 42 / lipiec - sierpień 2022

new balance



FRESH FOAM HIERRO v7

**NIEZAWODNY, GDY SZUKASZ
NOWEJ PERSPEKTYWY POZA SZLAKIEM**



Zeskanuj kod
i dowiedz się więcej

Model New Balance Fresh Foam Hierro v7 dostępny w wybranych sklepach stacjonarnych oraz na www.nbsklep.pl

new balance



new balance



new balance



new balance





Gdy zastanawialiśmy się nad tematem przewodnim tego numeru, spojrzeliśmy w kalendarz imprez i wszystko było już jasne. Data wydania tego numeru przypada tuż po wielkich i trudnych zawodach ultra, ale również tuż przed tymi najważniejszymi. Padło zatem na wychodzenie poza strefę własnego komfortu. Z grubej rury. Dla jednych będą to setki kilometrów, dla innych – pierwsze nieśmiało biegi górskie. Ta strefa jest płynna. Jest to bardzo nadużywane obecnie powiedzenie – wychodzi się z komfortu praktycznie w każdej dziedzinie życia, jednak trudno inaczej opisać historie z tego numeru. Komu mieści się w głowie, żeby pokonać dystans pięciokrotnego ironmana? Tego dokonał Adrian Kostera, który szczegółowo opisał nam swoją drogę do osiągnięcia tego celu i szalone plany na przyszłość, czy trzecie podejście do UTMB Katie Schide, której celem jest wystartować z pierwszej linii z najszybszymi mężczyznami. Z Katie rozmawiamy w Chamonix, obserwując, jak trenuje na ścieżkach wokół Mont Blanc.

Ponadto przeczytanie także relację Tomka Smolenia z triathlonu w Himalajach, a okładkowe zdjęcie pochodzi natomiast z HardejSuki – najbardziej ekstremalnego tri w Polsce. Nasz redakcyjny plan na Cross the Switzerland, czyli 390 km w poprzek szwajcarskich Alp, 6 x Babia Ultra Andzki – to doznania, które zawodników zmuszają do wyjścia poza to, co znane i oswojone. Tu trzeba zaakceptować ból, oszukać głowę, która mówi „stop”. Tego typu ultra to prawdziwa podróż w głąb siebie.

Jednak pozostawiliśmy też pole dla tych, którzy nie wyznaczają sobie aż tak ambitnych celów. Stawiają na biegową turystykę. Dla nich mamy propozycję kilku biegowych ścieżek w okolicach Krakowa. A gdy spotkacie na nich jakiegoś psa, też już będziecie wiedzieli, jak się zachować, bo psią behawiorystkę poprosiliśmy, by dała kilka rad na ten temat. Radzi też Sebastian Białobrzeski – trener Aleksandra Sorokina i Domi Stelmach, jakich błędów nie popełniać, zaczynając przygodę z biegami. Fizjolog Tomasz Sawczyn wyjaśnia pojęcie pamięci mięśniowej, czyli odpowiada na pytanie, dlaczego jednym uprawianie sportu przychodzi łatwiej, a innym zdecydowanie gorzej. Dietetyk Marta Naczyk pisze o legalnym dopingu – kofeinie. Proponujemy też kilka sprzętowych nowości, które znajdą zastosowanie w domowej regeneracji. No i w wakacje nie mogliśmy nie spróbować zachęcić Was do innej aktywności, która w biegach jednak bardzo się przydaje. Zastanawiasz się, co z bieganiem ma wspólnego SUP? Przeczytaj koniecznie.

A tymczasem wypoczywajcie zdrowo, na łonie natury – łapcie promienie słoneczne i ładujcie akumulatory.

***Do zobaczenia gdzieś na górce!
Ekipa Kingrunner ULTRA***

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:

Pietruszka Fotografia



Ostatni, najbardziej „kąśliwy” etap HardaSuka
Ultimate Triathlon
Challenge, czyli 55 km
Granią Tatr.

FOTO:

Sebastian Mamaj, Tomasz Smoleń, Adobe Stock, Anna Lis, Krystyn Lipiarski, Michał Buczyński, Karolina Krawczyk, Jacek Deneka UltraLovers, Rafał Bielawa, fotomaron.pl, Piotr Dymus, Jan Nyka, Marta Dębska, Rafał „Bebel” Bebelski, Adam Brzoza, Dawid Malec, BikeLife, Mała Gośka Photography, Michał Loska Fotografia, Filip Gomulkiwicz, Luke Jarmey, Daniel Kaszela Photography, Jolanta Błasiak-Wielgus, Małgorzata Szlarczyńska, Adobe Stock

WSPÓŁPRACA:

Tomasz Smoleń, Sebastian Białobrzęski, dr Tomasz Sawczyn, Krystyn Lipiarski, Marcin Konieczny „MKON”, Stanisław Stwec, Tomasz „Lokomotywa” Ciepły, Waldi Wýroba, Sebastian Nicpoń, Maciej Walczak, Maciek Chódy, Mariusz Steżycki, Grzegorz Margas, Jacek „Napoleon” Sikorski, Miłosz Pasiecznik, Mirosław Bieniecki, Marta Naczyk, Marta Dębska, Rafał „Bebel” Bebelski, Marcin Rakowski, Magdalena Horodyska, Daniel Chojnacki, Karol Gołaj, Mateusz Lewicki, Paweł „Pery” Perykaszka, Radek Jęcek, Grzegorz Soczomski, Ola Niemasz, Maciek Skiba, Jacek Gardener, Wioletta Makles, Sylweta Książniczka Wiatru, Krzysztof Dołęgowski, Julia Kamińska

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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

PAKIET STARTOWY**22 REGENERACJA W DOMU**

Ania Lis

30 BIKE FITTING Z PERSPEKTYWY ZAWODNIKA

Marcin Konieczny „MKON”

68 BLISKIE SPOTKANIA Z PSEM. CO ROBIĆ? JAK SIĘ ZACHOWAĆ?

Magdalena Horodyska

80 KRAKOWSKIE ŚCIEŻKI BIEGOWE

Paweł „Pery” Perykaszka

96 PRZECIĄŻENIE ŚCIĘGNA ACHILLESA

Grzegorz Soczomski

112 ABY NIKT NIE ZGUBIŁ SIĘ NA TRASIE

Jacek Gardener

124 SUP-ER STABILIZACJA

Wioletta Makles

TEMAT NUMERU**32 CO I JAK ZAPAMIĘTUJĄ MIĘŚNIE?**

dr Tomasz Sawczyn

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY**8 HIMALAYAN XTRI - TRIATHLON NA DACHU ŚWIATA**

Tomasz Smoleń

50 CAMPOKORPO - CZYLI OKRĘŻNĄ DROGĄ NA LAVAREDO ULTRA TRAIL

Marta Dębska

PUNKT ODŻYWCZY**44 KOFEINA - LEGALNY DOPING**

dietetyk Marta Naczyk

ALE KOBIETA**116 ANGELIKA SZCZEPANIAK**

Grzegorz Soczomski

PRZEGLĄD RYNKU

- 48** LETNIE KURTKI BIEGOWE
- 56** PLECAKI BIEGOWE
- 86** NA MECIE W KOMFORCIE
- 103** BUTY DLA GRUBASÓW

TESTOWANE NA ULTRASACH

- 60** SOLIDNA AMORTYZACJA I STABILIZACJA
test HOKA Challenger ATR
Rafał „Bebel” Bebelski
- 70** THE NORTH FACE FLIGHT VECTIV™
Jędrzek Maćkowski
- 100** RAZ A PORZĄDNI
test New Balance Hierro v7
Ola Niemasz, Maciek Skiba
- 122** ALTRA MONT BLANC NIE TYLKO W ALPY
Filip Jasiński

NA MEDAL

- 32** KORONA POLSKICH ULTRAMARATONÓW
oczami i słowem pisanyh finiszerek
- 62** NIEWAŻNE GDZIE, WAŻNE Z KIM
Marcin Rakowski

Z GÓRNEJ PÓŁKI

- 26** BIKE FIT
Krystyn Lipiarski

MIASTECZKO ULTRASA

- 106** ŚCIEŻKAMI UTMB
Jędrzek Maćkowski
- 110** ULTRA POLECA
Maraton Wigry, Chojnik Karkonoski Festiwal Biegowy, Garmin Ultra Race Radków, Baran Trail Race, X Ultramaraton Bieszczadzki, Ultra Kotlina

PLANY TRENINGOWE

- 14** 5 NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW ULTRASÓW
Sebastian Białobrzewski

PRZEWYŻSZENIE

- 38** PODSUMOWANIE VIII FESTIWALU BIEGU RZEŹNIKA
- 40** 20. STRZAŁ W BIESZCZADACH!
Mirosław Bieniecki
- 42** MIMMI KOTKA - LUBIĘ SŁUCHAĆ CISZY NATURY
Jędrzek Maćkowski
- 72** CROSSING SWITZERLAND
Jędrzek Maćkowski
- 78** 10 LAT HISTORII CHOJNIK KARKONOSKI FESTIWAL BIEGOWY
Daniel Chojnacki, Karol Gołaj, Mateusz Lewicki
- 88** MONT BLANC W TRZECH PODEJŚCIACH

GŁOWA W CHMURACH

- 128** JAK KOGUT STAŁ SIĘ KURĄ...
Sylvetta Księżniczka Wiatru
- 130** LEGENDY ULTRA ERIC CLIFTON
Krzysztof Dołęgowski

ULTRAS NUMERU

- 90** MICHAŁ JUREK

ULTRA EXTREME

- 136** ADRIAN KOSTERA I JEGO #365 DNI TRIATHOLN
Jędrzek Maćkowski