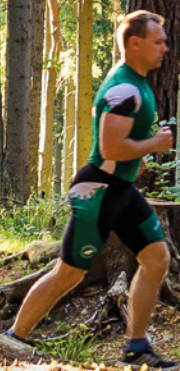


# ULTRA

cena: 19 zł (w tym 8% VAT)  
Nr 29 / maj-czerwiec 2020

DALEJ NIŻ MARATON

## *Biegowy Outdoor*



### **POT ULTRASA**

*Co z nim tracimy  
i jak to uzupełnić*

### **PRZEGLĄD IZOTONIKÓW**

*Czym się różni  
izo od wody*

### **ULTRA WYZWANIA**

*FKT, projekty biegowe,  
light&fast packing*

### **BUSHCRAFT BIEGACZY**

*Nocleg i posiłek  
w lesie*



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957



# NIECH ŻYJE

## *papier!*

Pamiętam ten dzień jak dziś. **Pomyślałem sobie, że Ultrasi, społeczność, której czułem się częścią, to głównie moje pokolenie.** Wychowani na podwórku i przez podwórko, znający zasady na nim panujące, wspinający się po drzewach, skałach, balkonach, pijący wodę z hydrantu, studni albo strumienia, bawiący się w miarę bezpiecznie finką, grający w pikuty, w gałę w turnieju dzikich drużyn, w gumę, chowanego, państwa-miasta, ścigający się na rowerach w osiedlowym Wyścigu Pokoju, umiejący zrobić dobrą procę, spluwę, haclowę, poduszkowy kapsel, który będzie pachniał oranżadą, piwkiem, woskiem albo maścią tygrysią i śmigał po trasie albo „na zachę”, wyrzalałowa „zabawkę” z kapiszonów i dwóch śrub. **Że Ultrasi to ludzie z krwi i kości, znający zapach karbidu, saletry, kitu z okien na klatce schodowej, pamiętający smak kajzerki z kefirem, przegranej i wygranej solówki za szkołą, tłok w autobusach przegubowych oraz czar szkolnej dyskoteki.** To ludzie, którzy przeżyli kolonie bez kontaktu z rodzicami, święta na wsi u dziadka, wakacje na gigantcie, namioty, autostop, przyczepę kempingową, zapakowanego po korek Malucha, kolejki na postoju taksówek, mleko na wycieracze pod drzwiami, może nawet mięso na kartki.

Ale czułem, że Ultrasi to nade wszystko ludzie, którzy lubią... papier, tak na przekór technologiom, mediom społecznościowym, komputerom i telefonom o kosmicznych systemach operacyjnych. Lubią książkę, która trochę waży, magiczny szelest kartek, zaznaczanie strony zakładką, że z przyjemnością nadal piszą ręcznie, a nie tylko na klawiaturze, że przepadają wreszcie – tak jak ja – za zapachem druku, zdjęciem w większym formacie i lepszej rozdzielczości niż na ekranie komórki i zbieraniem czegoś, co jest – powiedzmy – „wartościowe”. Pewnie u Was też były grane puszki, prospekty, historyjki z gum balonowych, naszywki, znaczki, magnesy, plakaty i inne skarby. U mnie były. **Nasze bieganie ultra to krew, pot, łzy i nade wszystko świetna zabawa. Jak powrót do dzieciństwa.** Jest spocona koszulka, brudne skarpety, błoto, gigant, pałatka, kompani, piwko, ognisko, nocne rozmowy, pełna wolność.

No i tym tropem, myśląc o nas i o sobie, rozpisałem w wakacje 2015 roku pierwszy numer magazynu ULTRA. Od początku czułem, że to będzie nie tylko piękny i wartościowy magazyn, lecz także świetny gadżet, którego nie wrzuca się, ot tak, do niebieskiego pojemnika do segregowania śmieci. Bo choć splonie w kominku w kilka chwil, to ma paradoksalnie w sobie coś trwałego, wyjątkowego, wiecznego. **Minęło pięć lat i 29 wydań magazynu „ULTRA. Dalej niż maraton”, swoje „kochane dziecko” zostawiam w bardzo dobrych rękach.** Ola, James, Jędrak – powodzenia! Poznałem nasz ultraświątek od podszewki, nadal czuję się częścią naszej wyjątkowej społeczności i to się nie zmieni, choć chrząstek w kolanach zostało niewiele. Serce nie sługa. Hough, Ultraski i Ultrasi! Do zobaczenia na szlaku! No i niech żyje papier!

*Marcin Rosłoń  
(tata ULTRA)*



zdjęcie: Karolina Krawczyk

**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

**KOREKTA:**

Ola Belowska ola@kingrunner.com

**ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:**

Tomasz Raczynski / Nadleśnictwo Świeradów

**FOTO:**

Piotr Dymus/piotrdymus.com, Gustavo Cherro,  
Lorenz Richard/Red Bull Content Pool, Golden Goat  
Production, Jacek Deneka/UltraLovers, Agnieszka  
Wieczorek, Jakub Wencsek, Dorota Szparaga, Wojciech  
Jerzy Walołch, Mateusz Knap, Paweł Ściebura, Marta  
Naczyk, Kuba Witos, Mateusz Mioduszeński, Justyna  
Jackiewicz, Piotr Sawicki, Katarzyna Kucab-Klich,  
Adam Cierczko, Klaudia Kot/klaudiakot.com, Manuel  
Uribe Photography, Jarek Popielarczyk, Joshua J,  
Cotten/Unsplash, Aneta Mikulska/anetamikulska.com,  
Joanna Nobis, Olga Paślawska/kulinarne.info

**WSPÓŁPRACA:**

Aleksandra Bazulka, Tomasz Sawczyn, Anna Pikus,  
Tamara Mieloch, Grzegorz Łuczko, Joanna Mostowska,  
Robert „Trebi” Korab, Kamil Klich, Roman Ficek, Rafał  
Bielawa, Agnieszka Korpal, Rafał „Lesovik” Pałowski,  
Katarzyna Marczyńska, Michał Kulesza, Wojciech Kłapcia,  
Mateusz Knap, Filip Jasiński, Marta Naczyk, Ola Pucek-  
Mioduszeńska, Rafał Słociak, Piotr Sawicki, Paweł Kotecki,  
Agnieszka Surowiecka, Jagoda Stroynowska-Kosik, Kamila  
Grzelak, Maciej Jagusiak, Rafał Olkis

**REKLAMA:**

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

**PRENUMERATA:**

www.sklep.kingrunner.com

**DRUKARNIA:**

db PRINT POLSKA Sp. z o.o.  
ul. Chrzanowska 32,  
05-825 Grodzisk Mazowiecki

**PAKIET STARTOWY****20 POT ULTRASA**

*Marcin Rosłoń rozmawia z Tomaszem Sawczynem*

**114 SŁOŃCE ŚWIECI NAD NAMI**

*Agnieszka Surowiecka, Jagoda Stroynowska-Kosik*

**ROZMOWY NA SZCZYCIE****8 BIEGANIE TO DLA MNIE WOLNOŚĆ I CISZA**

*wywiad Oli Belowskiej z Fernandą Maciel*

**PUNKT ODŻYWCZY****26 IZO, ELEKTRO, WĘGLOWODANY  
CZY MOŻE WODA**

*Tomasz Sawczyn*

**80 ULTRAWYPRAWA BIEGOWA**

*Marta Naczyk*

**134 IZOTONIK DOMOWYM SPOSOBEM**

*Marta Naczyk*

**PRZEWYŻSZENIE****16 „UBUFF” W BŁOCIE PO PACHY**

*Aleksandra Bazulka*

**74 MISTRZ INOWACJI – BRYCE THATCHER**

*Filip Jasiński*

**PLANY TRENINGOWE****124 TRENING ODDECHOWY  
DLA SPORTOWCÓW**

*Maciej Jagusiak*

**TESTOWANE NA ULRASACH****98 MIŁOŚĆ W CZASACH ZARAŻY -  
INOV-8 TRAILTALON 290**

*Ola Pucek-Mioduszeńska*

**100 HOKA ONE ONE CARBON X**

*Rafał Słociak*

**102 UNIWERSALNY ŻOŁNIERZ -  
BROOKS CALDERA 4**

*Piotr Sawicki*

**104 KAMIZELKA BIEGOWA  
ULTRASPIRE MOMENTUM**

*Filip Jasiński*

**AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY****70 MAŁY SZLAK BESKIDZKI**

*Mateusz Knap*



---

TEMAT NUMERU

- 36** PRAWO WSZYSTKICH LUDZI  
*Jędrzej Maćkowski*
- 38** BUSHCRAFT, CZYLI CZAS W LAS  
*Anna Pikus*
- 42** DLACZEGO TU ŚPICIE?  
*Tamara Mieloch*
- 48** ULTRA WYZWANIA  
*Grzegorz Łuczko, Joanna Mostowska, Roman Ficek,  
Robert „Trebi” Korab, Kamil Klich, Rafał Bielawa,  
Agnieszka Korpala*
- 52** NOC W LESIE - CZYLI BUJANIE  
NA DRZEWIE  
*Rafał „Lesovik” Pałowski*
- 60** JAK SOBIE POŚCIELESZ, TAK SIĘ WYŚPISZ  
*Michał Kulesza, Katarzyna Marczyńska*
- 64** PAKOWANIE NA LEKKO  
*Katarzyna Marczyńska*
- 68** KONSERWACJA PUCHU  
*Wojciech Kłapcia*
- 86** OSIOŁKOWI W ŻŁOBY DANO  
*Katarzyna Marczyńska, Michał Kulesza*
- 92** KUCHNIA W DRODZE  
*Kamil Klich*
- 

MIASTECZKO ULTRASA

- 106** SEKRETNE ŻYCIE SKAŁ - KŁODZKIE  
LABORATORIUM ULTRASA  
*Paweł Kotecki*

ULTRASKA NUMERU

- 120** KAMILA GRZELAK

GŁOWA W CHMURACH

- 138** MOJA BIEGUNKA  
*Od Grubasa do Ultrasa*

ALL ABOUT SWIMRUN

- 130** HOL NA ETAPIE PŁYWACKIM  
*Jędreka Maćkowski*

KALENDARZ

- 140** RATEMYTRAIL  
*Rafał Olkis, James Artur Kamiński*