

PURE
OUTDOOR



ULTRA

ZAWSZE
144
strony

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

JAK WRACAĆ DO TRENINGU

po przerwie

WODOODPORNİ

przegląd sprzętu

UTMB OD KUCHNI

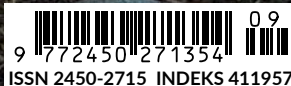
relacja z Chamonix

WYBIERZ CZOŁÓWKĘ

światło na szlaku

ROZTRENOWANIE

cena: **29,90 zł** (w tym 8% VAT)



9 772450 271354 09
ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Nr 49 / wrzesień – październik 2023



NOWOŚĆ
DISTANCE
1500

Światło zaprogramowane w sposób umożliwiający ciągłe, niczym niezakłócone świecenie, przez wiele godzin, nim przejdzie w tryb oszczędny.

Kompatybilna z kaskiem



Technologia PowerTap™ pozwala szybko włączyć pełną moc 1500 lumenów i cieszyć się widocznością na 117 m (tryb przełącza się automatycznie po 10 sekundach, by oszczędzać baterię, o ile nie zostanie zaprogramowany inaczej przez użytkownika)

Innowacyjny projekt soczewki łączy moc i głębię, które pozwalają lepiej widzieć przeszkody, z łagodnie rozproszonym światłem ułatwiającym sprawne działanie po zmroku.

Ładowana, wymienna bateria, z magnetycznym mocowaniem, które ułatwia jej wymianę nawet w ruchu i pozwala na działanie przez 8 h z mocą 300 lumenów. Dwie pełne baterie to aż 8 h świecenia, z mocą 600 lumenów.

 Rechargeable

CZOŁÓWKA DISTANCE 1500

Doskonała czołówka na dalekosiężne górskie plany. Distance 1500 to funkcjonalne oświetlenie o mocy maksymalnej 1500 lumenów, z ładowaną na USB, łatwo wymienną baterią. Pozwala na wielogodzinne wybiegania, zawody ultra lub po prostu długie dni w górach.

BLACKDIAMONDEQUIPMENT.COM

 **Black Diamond**



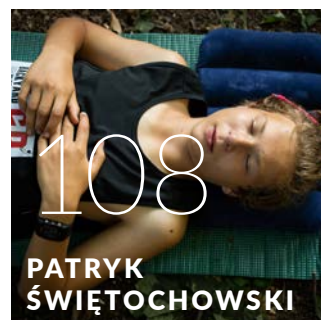
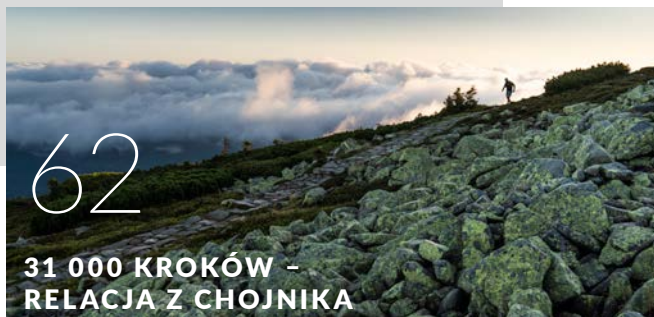
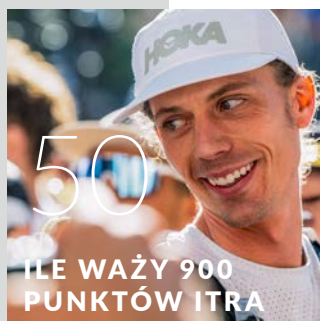
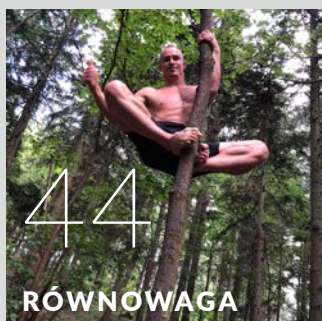
Pierwsze długo utrzymujące się mgły, rosa na wysokiej trawie, krótsze dni, nowe plany startowo-podróżnicze. Wcześniej jednak chwila wyciszenia, polepienia tego, co się gdzieś po drodze rozsypało, zrobienie długo odkładanych porządków w szafie czy garażu. Jesień już za oknem. Na razie bardzo łaskawa, pełna słońca, ale przyjdzie czas, że będziemy mieli jej dosyć. Zauważyliśmy, że wówczas jeszcze częściej sięgacie po nasz magazyn, po całe góry inspiracji na kolejny sezon.

W tym numerze postaramy się Was wyposażyć we wszystko, co na jesieni potrzebne, w wiedzę o tym, jak być nieprzemakalnym i widocznym. W związku z tym przygotowaliśmy dwa duże zestawienia sprzętu na deszcz, impregnatów oraz czółówek, a także tego, co sprawia, że poruszając się po zmroku, możemy czuć się bezpieczniejsi.

W kilku długich wywiadach i wspomnieniach wrócimy z Wami w Beskidy, Tatry, Alpy, czy góry Sierra Nevada. Tyle pod koniec lata się wydarzyło, że aż strach wymienić sukcesy polskich zawodników, by nie pominąć nikogo. O tych sukcesach jednak piszemy, przybliżamy ich bohaterów w mniej lub bardziej bezpośredni sposób w tym wydaniu magazynu ULTRA.

Tak więc zaparzcie sobie herbaty, opatulcie ciepłym kocem, łapcie każdy promień słońca. Rozkoszujcie się na naszych stronach ostatnimi chwilami lata.

Milej lektury
Ekipa Kingrunner ULTRA



PAKIET STARTOWY

6 ULTRATRZEWIA
Wieści ze świata ultra i biegów górskich

38 ROZTRENOWANIE
Grzegorz Soczomski

58 TRENING PO ROZTRENOWANIU
Grzegorz Soczomski

104 HIPOKSJA A EPO
dr Tomasz Sawczyn

BIBLIOTECZKA ULTRASA

42 JESTEŚMY CZĘŚCIĄ NATURY
Recenzja książki Erwana Le Corre

WYWIADY ULTRA

78 THE ADVENTURE BAKERY
Jak oni to robią?

MIASTECZKO ULTRASA

46 MŁODOŚĆ VS DOŚWIADCZENIE
Bieg Ultra Granią Tatr

PUNKT ODŻYWCZY

88 POSIŁEK PO ZAWODACH
radzi Marta Naczyk

TESTOWANE NA ULTRASACH

- 30** **ON CLOUDULTRA 2**
Test butów
- 66** **ASICS FUJISPEED 2**
Test butów
- 76** **SALOMON THUNDERCROSS**
Test butów
- 92** **BLACK DIAMOND FIRST LIGHT HYBRID HOODY**
Test kurtki
- 94** **NEW BALANCE FUELLCELL SUPERCOMP TRAIL**
Test butów
- 118** **SILVA FREE 1200**
Test czołówki

PRZEGLĄD RYNKU

- 20** **NIEPRZEMAKALNI**
W co się ubrać na jesienną pluchę?
- 25** **PRANIE&IMPREGNACJA**
Jak zadbać o membranę?
- 114** **ZABŁYŚNIJ PO ZMROKU**
Czym oświetlić szlak?

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

- 10** **W POGONI ZA UTMB**
Chamonix od kuchni
- 68** **AMERICAN DREAM**
Golden Trail World Series w USA

OUTDOOR

- 126** **PIĘĆ WIDOKOWYCH SZLAKÓW**
zebrała Ola Niemasz
- 130** **FOTO WARSZTATY W ZAKĄTKACH ZIEMI**
zapraszają Iwona El Tanbouli-Jabłońska i Maciej Jabłoński
- 134** **POTRZYMAJ MI DZIECKO, TO CI COŚ POKAŻĘ...**
Mont Blanc Iwony i Mateusza Górowskich



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
Ola Niemasz
Maciej Skiba

DTP:

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Lenny Vollet Golden Trail World Series



Amerykański trip organizowany przez Golden Trail World Series to nie tylko zawody biegowe na najwyższym poziomie, ale również możliwość zwiedzania, czysto turystycznie pięknych miejsc. Tu gigantyczne sekwoje w Parku Narodowym Yosemite.

FOTO:

Paul Brechu, Manuel Uribe Photography, Michał Buczyński, Katarzyna Gogler, Tomasz Wysocki, Jan Nyka, Karolina Krawczyk, Viktoria Khakimava, TraillsOurWay, Tomasz Wysocki, Kuba Witos, Paweł Zając UltraZajonc, Gabriele Facciotti, Thomas Bekker, Filip Gomułkiewicz, Krzysztof Bujak, Jordi Saragossa – The Adventure Bakery, Mała Gośka Photography, Kamil Galdyn, [Arkadiusz Juzof](#), Jacek Deneka UltraLovers, Piotr Dymus, Aneta Mikulska - Patrzą Kadrami, Iwona El Tanbouli-Jabłońska i Maciej Jabłoński – F11, Iwona i Mateusz Górowscy, Ania Lis, Tomasz Marczyński, Lenny Vollet/Golden Trail Series

WSPÓŁPRACA:

Viktoria Khakimava, Katarzyna Solińska, Kasia Kowalska, Igor Bilinskiy, Tomasz Marczyński, Kuba Pawlak, Grzegorz Soczomski, Paweł Perykaszka, Marta Naczyk, Kamil Galdyn, Bartosz Misiak, Aneta Mikulska, Iwona El Tanbouli-Jabłońska i Maciej Jabłoński, Iwona Górowska

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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