

# ULT RA

cena: **19 zł** (w tym 8% VAT)  
Nr 30 / lipiec-sierpień 2020

DALEJ NIŻ MARATON



## *Naturalnie*

### **SIŁA Z NATURY**

*Suple i batony  
z roślin*

### **ŚLAD WĘGLOWY**

*Ile Ziemię kosztuje  
nasze hobby?*

### **STOPY ULTRASA**

*Czy wiesz  
jak o nie dbać?*

### **ROZMOWA MISTRZÓW**

*Miśka Witowska  
i Kamil Leśniak*



9 772450 271040 07  
ISSN 2450-2715 INDEKS 411957



niezależność  
mamy w naturze



**new balance**  
ALL TERRAIN

new balance ● ◁ ≡ new balance ● ◁ ≡ new balance ● ◁ ≡ new ba



**FF HIERRO V5**

PIĄTA GENERACJA BUTÓW DO BIEGÓW W TERENIE.

Dostępne na [www.nbsklep.pl](http://www.nbsklep.pl) oraz w wybranych salonach New Balance.



# Naturalnie,

## ŻE NATURALNIE

Jak pewnie zauważyliście, od jakiegoś czasu w każdym numerze staramy się znaleźć jakiś temat przewodni. **Ten trzydziesty już magazyn dedykujemy Matce Naturze.** Jest to temat bardzo nam bliski. Z jednej strony, sami do niej uciekamy z miast, by na jej łonie przeżywać niezapomniane biegowe momenty, z drugiej strony, mamy świadomość, że każda taka wyprawa wiąże się z tym, że bardziej obciążamy jej kondycję. Jak złapać złoty środek? Na co zwrócić uwagę? Jak zostawiać mniejszy odcisk węglowy, pisze znana aktywistka ekologiczna Kasia Jagiełło. My natomiast wysłuchujemy dyrektorów biegów, którzy chlubią się tym, że na ich imprezach troska o środowisko jest wyjątkowa. Dowiedzie się, jak produkują medale z odzysku oraz czego wymagają od zawodników i samych siebie, by można było ich biegi nazywać zielonymi. Przygotowaliśmy też zestaw ekogadżetów dla biegaczy, które mogą być alternatywą dla tych tradycyjnych, wykonywanych mniej przyjaznymi środowisku metodami. W dziale poświęconemu żywieniu naturę tym razem rozumiemy jako przepisy na naturalne batony. Tu Marta Naczyk znów sprzeda kilka sprawdzonych patentów, a Oskar Berezowski udowodni, że 2 plus 2 to nie musi być cztery. Krótko mówiąc, przybliży Wam sposób na naturalną suplementację i podniesienie wydolności, jaką oferuje Terranova.

Przygotowaliśmy również zestawienie dostępnych na rynku butów minimalistycznych, bo te przecież też wpisują się w nurt bliskości naturze. Darek Marek zdradzi nam, jak w domowy sposób zadbać o stopy, a znani ultrasi podzielią się swoimi patentami, jak dbać o nasz „napęd” i jak przygotować stopy na dłuższe wyprawy.

W tym numerze też wzięliśmy na tapet Marcina Rzeszótka, z którym wywiad znajdziecie na kolejnych stronach. Filip Jasiński porozmawiał z legendą świata ultra **Lazarusem Lakem** – niesfornym pomysłodawcą najbardziej tajemniczego i zarazem chyba najcięższego biegu na świecie Berkley Marathons. Dorota Szparaga opowiedziała nam też o swojej podróży w tę i z powrotem po GSB, a Romek Ficek w najbardziej lapidarny z możliwych sposobów wypełnił kwestionariusz ultrasa. A Manuel Uribe porozmawiał o biegowym i życiowym minimalizmie z popularnym meksykańskim biegaczem Luisem Guerrero. Krzysztof Dołęgowski natomiast w swoich ultralegendach przybliży wesołe początki rajdów przygodowych w Polsce.

Nie zabraknie też nowości biegowych na sezon jesień–zima. Tym razem skupiamy się na butach, a nasi prenumeratorzy dokonali tzw. czytelniczego wyboru najbardziej lubianych skarpet przez biegaczy długodystansowych. I co ciekawe, to nie wszystko. Te 144 strony kryją jeszcze kilka niespodzianek.

*Z biegowym pozdrowieniem  
Ekipa Kingrunner ULTRA*

**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:**

Ola Belowska ola@kingrunner.com  
James Artur Kamiński james@kingrunner.com  
Jędrzej Maćkowski jedrek@kingrunner.com

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

Tomasz Śledziński, Krzysztof Bubicz

**KOREKTA:**

Ola Belowska ola@kingrunner.com

**ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:**

Materiały prasowe TERRANOVA

**FOTO:**

Piotr Dymus / piotrdymus.com, Karolina Krawczyk,  
Paweł Zajac / UltraZajonc, Coolen Zeto,  
Konda Quinton, Katarzyna Kucab-Klich,  
Piotr Oleszak / Fotografia Piotr Oleszak,  
Paulina Bartosińska, Manuel Uribe Photography,  
Jan Nyka / Jan Nyka Photography,  
Pietruszka Fotografia, Dorota Szparaga,  
Madlene Niedbalka, Golden Goat Production

**GRAFIKA:**

Bartek Różycki

**WSPÓŁPRACA:**

Kasia Jagiello, Karol Gołaj, Viola Domaradzka,  
Justyna Grzywaczewska, Filip Jasiński,  
Mateusz Goleniewski, Kamil Klich, Joanna Mostowska,  
Luis Guerrero, Maciej Jagusiak, Katarzyna Marczyńska,  
Luiza Żołyńska, Dariusz Marek, Ola Belowska,  
Michał Krawczyk, Marta Naczyk, Tomasz Sawczyn,  
Bartłomiej Przedwojewski, Zbigniew Nowicki,  
Jerzy Badowski, Maciej Żyto, Anna Warchałowska,  
Paweł Kotecki, Krzysztof Dołęgowski,  
Kamil KardachPucek-Mioduszevska, 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:**

drukarnia Standruk  
ul. Rapackiego  
25 20-150 Lublin

zdjęcie: Karolina Krawczyk

**PAKIET STARTOWY**

- 14 BIEGI GÓRSKIE PRZYJAZNE ŚRODOWISKU**  
*Kłątwa Szczytniaka, Chojnik / Rudawy Festiwal Biegowy,  
Gorce Ultra-Trail, Chudy Wawrzyniec*
- 92 JESZCZE SIĘ NIE ZACZEŁO, A JUŻ WALCZĘ**  
*Tomasz Sawczyn*

**ROZMOWY NA SZCZYCIE**

- 66 MARCIN RZESZÓTKO**  
*w rozmowie z Olą Belowską*

**PUNKT ODŻYWCZY**

- 76 SUPERPALIWO W WERSJI  
ZRÓB TO SAM**  
*Marta Naczyk*
- 80 BATONY Z DOBRĄ ENERGIĄ**  
*Katarzyna Marczyńska*
- 86 POMYŚL, CZY ŻYWIENIE  
WYCHODZI CI NATURALNIE**  
*Oskar Berezowski*
- 90 ŁAP BATONIK Z ADAPTOGENEM**  
*Katarzyna Marczyńska*

**PRZEWYŻSZENIE**

- 18 SZCZUR, NIETOPERZ, A MOŻE KOT:  
WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE**  
*Filip Jasiński o Lazarusie Lake'u*
- 23 SŁONY MISTRZOWSKI TEAM**  
*Miśka Witowska i Kamil Leśniak*

**PLANY TRENINGOWE**

- 44 BIEGANIE NATURALNE  
METODĄ POSE**  
*Maciej Jagusiak*

**TESTOWANE NA ULTRASACH**

- 98 KOMFORT TO NIE WSZYSTKO**  
*Salomon Sense Ride 3 – Michał Krawczyk*

**NA MEDAL**

- 96 DOWIESZ SIĘ Z GAZETY,  
KTO PRZEŻYJE SWOJĄ ŚMIERĆ**  
*Kamil Weinberg*

**AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY**

- 32 SZCZYT ZA SZCZYTEM**  
*Joanna Mostowska*
- 106 SGS 2020 EDYCJA SPECJALNA:  
COVID-19**
- 110 DWA RAZY GSB TO MAŁO**  
*Anna Warchałowska rozmawia z Dorotą Szparagą*