

ULTRA

DALEJ NIŻ
MARATON

TERAZ
144
strony

**BIEGANIE
WYCHODZI
MI NATURALNIE**

Dominika Stelmach

**CZYM ZASTĄPIĆ
MIĘSO**

Dietetyk Marta Naczyk

**PRAWDZIWI
TWARDZIELE**

Bielawa, Gonczarenko

**DAREK
MAREK**

Ultras numeru

TERRANOVA
TERRANOVA
BIEGANIE
wychodzi mi
naturalnie

**MOC
ROŚLIN**



cena: 22,90 zł (w tym 8% VAT)

Nr 36 / lipiec – sierpień 2021

WPROWADŹ ROŚLINNE MENU NA SWÓJ TALERZ

Garden
Gourmet®

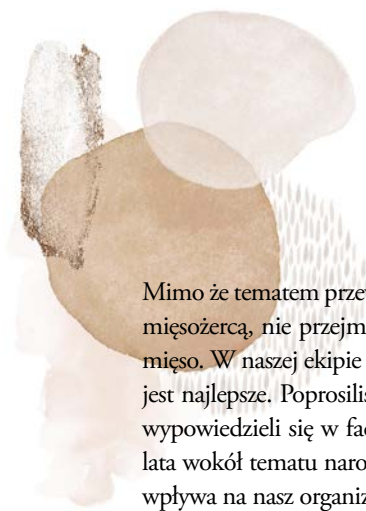


ZASMAKUJ NASZYCH PRODUKTÓW



WIĘCEJ INFORMACJI O PRODUKTACH:

www.gardengourmet.pl



Mimo że tematem przewodnim tego numeru jest bieganie ultra na roślinnym paliwie, to jeśli jesteś mięsożercą, nie przejmuj się – naszym celem nie jest przekonywanie kogoś na siłę, by odstawił mięso. W naszej ekipie siły też są podzielone. Każdy musi znaleźć to, co dla niego i jego otoczenia jest najlepsze. Poprosiliśmy jednak kilku specjalistów i praktyków, by na temat „zielonej energii” wypowiedzieli się w fachowy sposób, odzierając wiedzę o wegetarianizmie z mitów, jakie przez lata wokół tematu narosły. Fizjolog dr Tomasz Sawczyn pisze o tym, jak zmiana diety na roślinną wpływa na nasz organizm, a dietetyk Marta Naczyk podpowiada, czym zastąpić białko zwierzęce. Podrzucaamy Wam też sporo przepisów od tych, co już od jakiegoś czasu biegają na strąkach. Wnioski wyciągnijcie sami.

W tym wakacyjnym numerze znów zbliżamy się do natury. Więcej czasu spędzamy na jej łonie, więc i stąd też intensywniej myślimy o tym, co daje nam Matka Ziemia. Pewnie dlatego pojawił się też temat leśnego spa, które ma na celu uspokoić nas i pomóc znaleźć równowagę.

Miłośnicy relacji z biegów i naszego cyklu awanturniczopodróżniczego też będą zadowoleni. Palcem po mapie – pobiegamy w Malezji, raz jeszcze dzięki rozmowie Jamesa Kamińskiego z Jarkiem Gonczarenko i Rafałem Bielawą przemierzmy GSB w rekordowym tempie. To, co działo się z ciałami i głową obu panów, to piękna historia.

Ponadto kilka propozycji na spędzanie wolnego czasu. Zrobiliśmy szybki przegląd miejscówek przyjaznych biegaczom. Są to najczęściej miejsca stworzone przez... biegaczy. Tak więc wybierając się tam, będziecie mogli czuć się w pełni zaopiekowani, nie tylko jeśli chodzi o zakwaterowanie, lecz również typy na dłuższe i krótsze wycieczki biegowe po okolicy.

Są też tematy niezwiązane bezpośrednio z bieganiem, ale naszym zdaniem idealnie wpisujące się w filozofię ultra. Pojawia się zatem *slackline*, ekstremalny *run and fly*, 100-kilometrowy swimrun oraz rozmowa z Asią Kozanecką, typem multisportowca amatora. Na deser Marcin Rosłoń zaserwuje ultramowę, a Tomasz Kopyra – przegląd piw bezalkoholowych.

Milej lektury i korzystajcie z końcówki wakacji najlepiej jak się da!
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@kingrunne.com
Kasia Marczyńska kasia@kingrunner.com
Ania Lis

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

Krzysiek Bubicz

KOREKTA:

Ola Belowska

ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:

Pietruszka fotografia

FOTO:

Piotr Oleszak, Jacek Deneka, Maciej Fink-Finowski, Mateusz Zygunt, Ryan 'O' Niel/Unsplash, Jeremy Zero/Unsplash, Borneo Ultra Trail, Karolina Krawczyk, Łukasz Buszka, Paweł Jarosiewicz, Maciej Struk, Maryla Adamek, Benoit Roux, Ian Corless, Buff Fjällmaraton Bydalsfjälle, Daniel Bogacki, Kalina Żaczek/Pstrykam i Znikam, Rafał Olkis/ratemytrail.com, Pietruszka fotografia, Patryk Niewiadomski, Tomasz Krywienko, Lukas Pilz/Red Bull Content Pool, Mika Szymkowiak, Maciej Jagusiak, UltraZajonc, Piotr Dymus, Ewa Romanow-Pękal, Katarzyna Kopyra

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Andrzej Witek, Tomasz Sawczyn, Maciej Fink-Finowski, Tomek Pająk, Mateusz Zygunt, Paweł Jarosiewicz, Maciej Struk, Tomasz Kpyra, Kuba Krause, Kacper Piech, Ireneusz Kociołek, Oskar Berezowski, Klaudia Gargol, Mateusz Sadowski, Gniewomir Skrzysiński, Kamil Dąbkowski, Marcin Suski, Marta Dębska, Jarosław Cieśla, Krzysztof Dołęgowski, Joanna Kozanecka, Michał Grlach, Marta Naczyk, Maciej Jagusiak, Marcin Rosłoń

REKLAMA:

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

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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

WYWIAD**24 PRAWDZIWI TWARDZIELE
NIE BOJĄ SIĘ UCZUĆ**

wywiad z Jarkiem Gonczarenką
i Rafałem Bielawą – James Kamiński

104 DOKTORAT Z GRYZIENIA TRAWY

Bodil Oudshoorn – Krzysztof Dołęgowski

ROZMOWY NA SZCZYCIE**60 DAREK MAREK**

Ultras numeru

70 DOMINIKA STELMACH

Ultraska na walizkach – James Kamiński

98 JOANNA KOZANECKA

ALE kobieta w rozmowie z Jędrkiem Maćkowskim

TEMAT NUMERU**8 GDY PRZESTANĘ RZUCAĆ MIĘSEM**

Tomasz Sawczyn

12 SHINRIN-YOKU – LEŚNA KĄPIEL

Maciej Fink-Finowicki

16 VEGERUNNERS CLUB

Tomek Pająk

PRZEGLĄD RYNKU**78 KONOPIE NA DOBRE I NA ZŁE**

Mateusz Sadowski

84 SALEWA ALPINE HEMP

Naturalny komfort

86 MALOJA HEMP

Soul in the woods

MIASTECZKO ULTRASA**48 MIEJSCA PRZYJAZNE ULTRASOM**

Jędrzej Maćkowski

TESTOWANE NA ULTRASACH

42 HOT SIXTEEN - BROOKS CASCA
DIA 16
Maciej Struk

128 DO LASU I NA KONCERT Z KON-
TRABASEM
- MERRELL TRAIL GLOVE 6
Norbullo Kontrabasz

140 MEMORY, FIVE I NIE MA SIARY!
- HAMMER EXPLORER PRO
Jędrzej Maćkowski

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

18 MALEZJA - PRAWIE RAJ
DO BIEGANIA
Mateusz Zygmunt

110 RUN & FLY
Michał Gierlach

PRZEWYŻSZENIE

36 SLACKLINE - LINA CZY TAŚMA
Paweł Jarosiewicz

44 PIWO BEZ PROCENTÓW
Tomasz Kopyra

54 I CO TERAZ? - INTERNATIONAL
TRAIL RUNNING ASSOCIATION
Kuba Krause

NA MEDAL

58 ETAPOWA TRIADA - CO TRZY
BIEGI TO NIE JEDEN
Kacper Piech

66 KRWAWA PĘTLA 2021
Ireneusz Kociołek

94 MORZA SZUM, PIEKIELNA PLAŻA
I 100 MIL ULTRA PO KASZUBACH
Jarosław Cieśla

PAKIET STARTOWY

122 TECHNIKI BIEGU
UCZ SIĘ W WODZIE
Maciej Jagusiak

124 ULTRAMOWA
Marcin Rosłoń

PUNKT ODŻYWCZY

88 ULUBIONE ROŚLINNE PRZEPISY
ULTRABIEGACZY
*Gniewomir Skrzysiński, Kamil Dąbkowski,
Marcin Suski, Marta Dębska*

116 WEGBIEGACZ
Marta Naczyk

GŁOWA W CHMURACH

130 LEGENDY ULTRA - ŁZY KANADY
Krzysztof Dołęgowski

ALL ABOUT SWIMRUN

136 100 KM BIEGIEM I WPŁAW
Jędrzej Maćkowski

