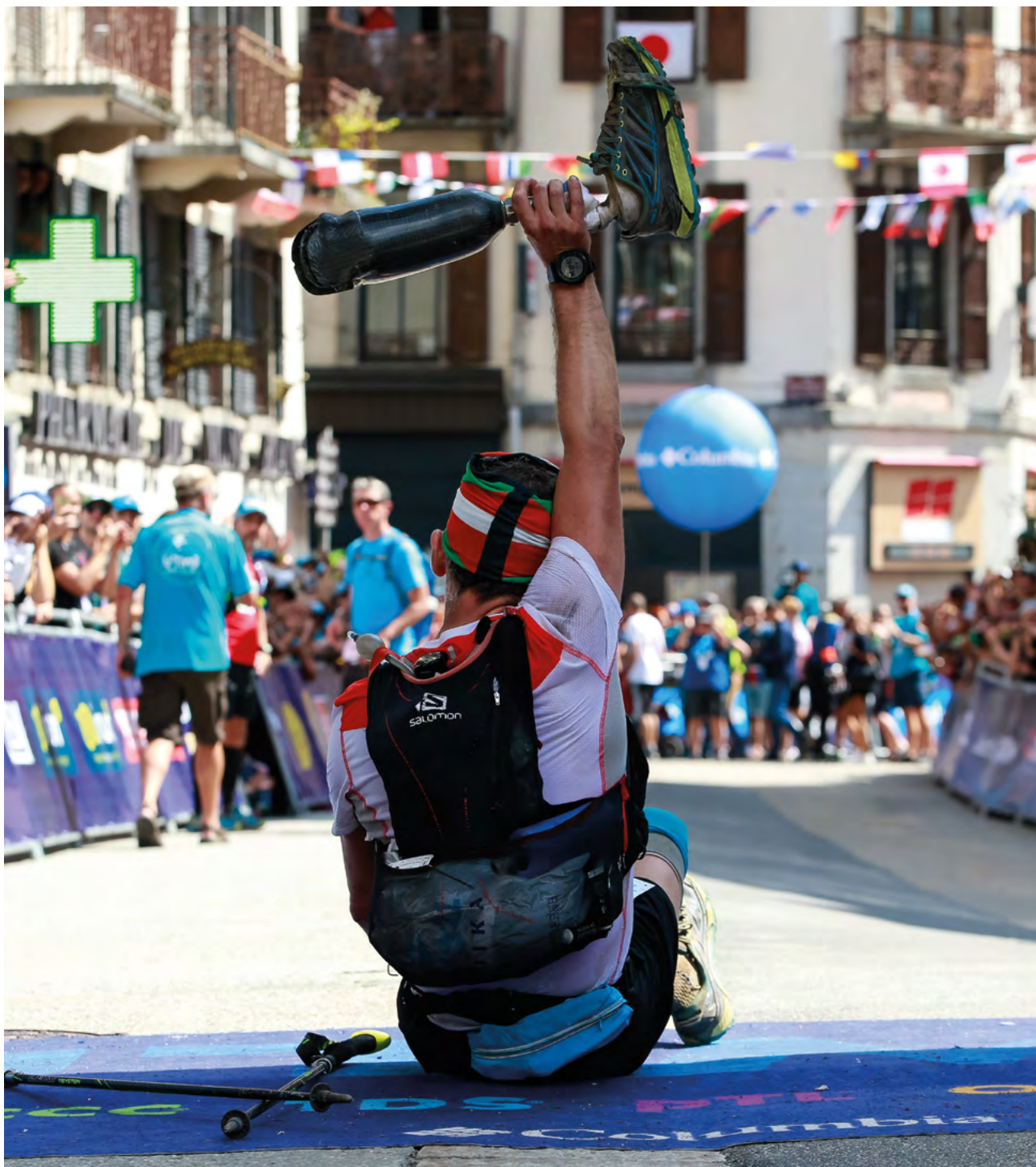


# ULTRA

cena: **15 zł** (w tym 8% VAT)  
Nr 26 / listopad-grudzień 2019

DALEJ NIŻ MARATON



9 772450 271927 1 1  
ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

# *Hough* ULTRASKI I ULTRASI!

**Koniec roku to czas na przemyślenia.** Czas odpoczynku, analiz, planowania. Chwila dla bliskich, śledziki w pracy, bieganie pod domem, po sklepach, za karpem, w poszukiwaniu pięknie pachnącej choinki i Świętego Mikołaja. **Ale myślami uciekamy sobie potajemnie na bezkresne połoniny, kamieniste górskie grzbiety, ciche, nocne leśne szlaki,** gdzieś tam hen daleko od wszystkiego. Poniżej zdjęcie, które pokazuje niezwykłą moc głowy – jest kwintesencją ultra. **Gorka Zubeldia pokonał tegoroczne CCC, potem usiadł na mecie i w geście triumfu uniósł nad głowę swoją... protezę.** Magiczna chwila dla Hiszpana, magiczna też dla nas wszystkich. **Zwolnijcie w te Święta, będzie czas, żeby przyspieszyć w 2020 roku!** Dużo zdrówka!





**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:**

Gabi Żukowska gabriela.zukowska@gmail.com

**KOREKTA:**

Ola Belowska ola@kingrunner.com

**ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:**

Christophe Pallot / © UTMB®

**FOTO:**

Magdalena Sedlak, Mateusz Knap,  
Piotr Dymus, Karolina Krawczyk, Piotr Oleszak,  
Jacek Deneka, Howie Stern, Christophe Pallot,  
Franck Oddoux, Thomas Bekker, Idea Photography,  
Aneta Mikulska, Maciek Żyto, Adam Brzoza, Andy  
Jackson, Oli Blomfeld, Stephen Wilson, Aleksandra  
Graff, Jeanter Stefano, Daniel Strzaliński, Mariusz  
Drabio,  
Jan Jasiński, Tomasz Madej, Tamara Mieloch, Only  
Travelers Left Alive

**WSPÓŁPRACA:**

Karolina Krawczyk, Rafał Słociak, Filip  
Jasiński, Gorka Zubeldia, Marta Gargas, Artur  
Kujawiński, Rafał Kot, Piotr „Pedro” Sawicki,  
Ewa Trzetrzelewska-Lalik, Piotr Bętkowski,  
Marcin Świerc, Agata Matejczuk, Marta Naczyk,  
Krzysztof Dołęgowski, Agnieszka Kalandyk, Agata  
Masiulaniec, Piotr Biernawski, Łukasz Baranow,  
Sylwia Retmianiak, Jolanta Błaszowska-Bastian,  
Jacek Bastian, Beata Dąbrowska, Paweł Kotecki,  
Tamara Mieloch, Jacek Śliwiński

**REKLAMA:**

James Artur Kamiński james@kingrunner.com.

**PRENUMERATA:**

www.sklep.kingrunner.com

**DRUKARNIA:**

Techgraf, ul. Podzwierzyniec 25, 37-100 Łañcut

**GŁOWA W CHMURACH**

**6 ŚWIAT BIEGÓW ULTRA**  
KAROLINA KRAWCZYK

**76 LEGENDY ULTRA**  
*Krzysztof Dołęgowski*

**142 BIEGUNKA**  
*Jędrzej Maćkowski / Od Grubasa do Ultrasa*

**ROZMOWA NA SZCZYCIE**

**10 JAK ROZKWITA ULTRAKWIATEK?**  
KINGA KWIATKOWSKA

**18 GRUBY ULTRAS**  
PIOTR SZUMLIŃSKI

**24 WBREW PRZECIWNOCIOM**  
DAVE MACKEY

**PAKIET STARTOWY**

**36 ULTRAGŁOWA**  
*Marta Gargas*

**70 DIETA NA ROZTRENOWANIU**  
*Marta Naczyk*

**PRZEWYŻSZENIE**

**46 169 OKRĄŻEŃ HARRY'EGO...**  
RAFAŁ KOT

**NA MEDAL**

**30 CCC®**  
*Gorka Zubeldia*

**40 RACE ACROSS SCOTLAND**  
*Artur Kujawiński*

**58 SWISSPEAKS 360**  
*Ewa Trzetrzelewska-Lalik*

**40 RACE ACROSS SCOTLAND**  
*Artur Kujawiński*

**106 ULTRA WYDMA**  
*Sylwia Retmianiak*

**110 TORDESGÉANTS®**  
*Jolanta Błaszowska-Bastian i Jacek Bastian*

**116 PGE ULTRAMARATON... CHAZIOR**  
*Beata Dąbrowska*



AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

**50** W CZARNOGÓRZE GÓRY SĄ...  
*Piotr Sawicki*

MIASTECZKO ULTRASA

**64** SZWAJCARIA. PRZYJEDŹ I...  
*Jędrzej Maćkowski*

**120** WIĘCEJ NIŻ GADŻET  
*Filip Jasinski*

**126** SEKRETNE ŻYCIE SKAŁ  
*Paweł Kotecki*

DROGA DO ULTRA

**84** TROPEM WILKÓW Z KAMPINOSI...  
*Agnieszka Kalandyk*

TESTOWANE NA ULTRASACH

**90** ZAPOWIEDŹ TESTU KURTEK...  
*Ultrasi*

**98** COROS VERTIX  
*Piotr Biernawski*

**104** NIKE AIR ZOOM  
*Lukasz Baranow*

**134** ULTRAPREZENTY

ULTRASKA NUMERU

**120** LUCYNA WALASZCZYK

Z GÓRNEJ PÓŁKI

**136** RECENZJA KSIĄŻKI  
*Tamara Mieloch*

ALL ABOUT SWIMRUN

**138** 9 RAD JAK PRZYGOTOWAĆ...  
*Jacek Śliwiński*

KALENDARZ

**144** KALENDARZ ULTRA  
*James Kamiński*

Na myśl, że to dopiero pierwsze okrążenie Piekla Czantorii - głowa odmawia posłuszeństwa. Wielu zaczyna szukać wymówek, by nie wychodzić na kolejne okrążenia.  
zdjęcie: Magda Sedlak

