

# ULTRA

TERAZ  
144  
strony

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

## NIE SAMYM BIEGANIEM...

**CZY JESTEŚMY SKAZANI NA KONTUZJE?**

*Michał Jagusiak*

**TRENAŻER ROWEROWY A BIEGANIE**

*Bart Przedwojewski*

**UATRAKCYJNIJ SWÓJ TRENING**

*sauna, biegówki i ścianka wspinaczkowa*

**REGENERACJA MIĘDZY STARTAMI**

*radzi Marta Naczyk*

cena: 22,90 zł (w tym 8% VAT)



9 772450 271163

ISSN 2450-2715 INDEKS 411957

Nr 38 / listopad - grudzień 2021



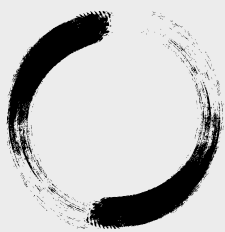
# FREE THE ENERGY

Trail Runner **Free**

The world's most comfortable headlamp.

No distracting cords. No hassle. Discover more at [silva.se](https://silva.se)

**SILVA**



## ***Nie samym bieganiem ultras żyje...***

Kilometry, przewyższenia, analizy długości kroku, obozy treningowe, diety, rankingi, życiówki, kolekcja medali na ścianie, strzeżona niczym *Mona Lisa* w paryskim Luwrze, kolejny wpis w mediach społecznościowych w stylu „ja na mecie”. Wszystko fajnie, ale trzeba mieć w tym umiar, bo jeśli tylko do tego ma się sprowadzać bieganie, to bardziej przypomina ono ucieczkę przed czymś niż prawdziwą radość z uprawiania sportu w pięknych okolicznościach przyrody.

A bieganie to też otwarcie się na innych ludzi, a nie tylko koncentracja na samym sobie! Dla wielu osób to przede wszystkim ludzie. Możliwość kontaktu z nimi, zdrowej rywalizacji, nawiązywanie nowych relacji, zmiana środowiska. Nauka czegoś nowego. Te właśnie treści staramy się zawierać w naszym magazynie. W tym numerze chyba wyjątkowo kładziemy na nie nacisk, bo mamy wrażenie, że czasem coś nam je przysyłania i bywają momenty, gdy gubimy się w tej naszej bardzo biegowej karierze.

Tekst, który chcemy Wam polecić szczególnie, to *Biegowy ćpun* Tomka Staśkiewicza. Jeśli podczas jego lektury znajdzie Was chwila zastanowienia, to może jest to ten czas, by kolejnego dnia zamiast obowiązkowego treningu zrobić sobie pauzę, przejść się na spacer, pójść na ściankę wspinaczkową z dziećmi, przeczytać książkę, upiec coś pysznego – wcale nie zgodnie z dietą, czy wyskoczyć na spontaniczną randkę z partnerem lub partnerką.

A co jeszcze w tym numerze? Kamil Leśniak o nowych priorytetach życiowych, Dorota Szparaga o tym, że warto w życiu ryzykować i nie bać się porażki, czyli jej przemyślenia po ponad 2500 km wędrowki przez Alpy. Marta Naczyk o prawidłowej regeneracji między startami. Szymon Pietrowski natomiast w bardzo obrazowy sposób przedstawia zmagania polskich ekip podczas Mistrzostw Świata w Rajdach Przygodowych.

Ponadto tradycyjnie przegląd sprzętu, relacje z biegów i propozycje innych niż biegowe aktywności – wspinaczki, biegówek, saunowania. Z tematów treningowych warto też zwrócić uwagę na rady Barta Przedwojewskiego dotyczące trenażera rowerowego. Zresztą, co będziecie tracili czas na tym wstępniaku! W wolnej chwili zachęcamy do lektury tych zasadniczych treści!

***Trzymajcie się ciepło!***  
***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@kingrunner.com  
Kasia Marczyńska kasia@kingrunner.com  
Ania Lis ania@kingrunner.com

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

Krzysiek Bubicz

**KOREKTA:**

Ola Belowska

**ZDJĘCIE Z OKŁADKI / COVER PHOTO:**

Kuba Witos

**FOTO:**

Antonio Arades, Adam Brzoza, Clement Brouste,  
Enrique Blanco, Krzysztof Bubicz, Jacek Deneka  
– UltraLovers, Piotr Dymus, Andi Frank, Jacek  
Frąckowiak, Fotomaron.pl, Dominik Gach,  
Jan Haręza, Karolina Kowalczyk, Maciej Jagusiak,  
Paweł Jarosiewicz, Harvey Lewis, Jan Nyka,  
Andrzej Olszanowski, Magdalena Sedlak, Paweł Zajac  
– UltraZajonc, Dominik Kaczorek, Tomasz Kopyra,  
Ania Lis, Kasia Marczyńska, Piere Mangez, Gorka  
Martinez, Jędrzej Maćkowski, Dominik Pszczółka,  
Speedy\_PX, Darek Ślusarski, Bartłomiej Przedwojewski,  
Ewa Romanow-Pękal, Maciej Skiba, Kasia Solińska,  
Dominika Stelmach, Kuba Witos, Tomasz Wysocki

**ILUSTRACJE:**

Bartek Różycki

**WSPÓŁPRACA:**

Michał Dąbrowski, Marta Dębska, Krzysztof Dołęgowski,  
Marcin Dulnik, Maciej Jagusiak „Pan Jagoda”, Dominik  
Kaczorek, Tomasz Kopyra, Leszek Kosiorowski, Paweł  
Jarosiewicz, Filip Jasiński, Magdalena Łazicka, Marta  
Naczyk, Szymon Pietrowski, Marcin Rosłoń, Maciej Skiba,  
Kasia Solińska, Tomasz Staśkiewicz, Dominika Stelmach,  
Magdalena Wilk, Mariusz Weber

**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

---

**PAKIET STARTOWY****8 ULTRACODZIENNOŚĆ**

*Maciek Skiba o przeprowadzce w góry,  
zgodnej z głosem serca*

**78 GDZIE NA ZAWODY W AUSTRII  
I NIEMCZECH**

*poleca Mariusz Weber*

---

**TEMAT NUMERU – NIE SAMYM BIEGANIEM  
ULTRAS ŻYJE****24 BIEGOWY ĆPUN**

*Tomasz Staśkiewicz o biegowym uzależnieniu*

**33 SAUNA I SOLANKOWE ZABIEGI  
PIELĘGNACYJNE**

*Magdalena Łazicka*

**40 BIEGÓWKI DLA ULTRASÓW**

*Leszek Kosiorowski*

**72 WSPINANIE I BULDERING  
DLA BIEGACZY**

*Paweł Jarosiewicz*

---

**PRZEGLĄD RYNKU KASII MARCZYŃSKIEJ****44 SALOMON**  
*biegówki***46 EGOÉ**  
*skitury***48 LAWINOWE ABC****50 NA ZIMOWE WYPADY**  
*Pajak, Columbia, Marmot, Silva, Brubeck,  
Smartwool, Dexshell, Ronhill***54 ZIMOWA KOLEKCJA NESSI SPORT****106 TRENAŻERY ROWEROWE**  
*Tacx, Elite, Wahoo***136 ABC RAJDÓW PRZYGODOWYCH**

---

WYWIAD

**56** **KAMIL LEŚNIAK**  
*w rozmowie z Olą Belowską*

---

TESTOWANE NA ULTRASACH

**22** **KURTKA COLUMBIA**  
*Labirynt Loop Hooded Jacket – Ania Lis*

**66** **BUTY HOKA ZINAL**  
*Kasia Marczyńska*

**90** **COROS VERTIX 2**  
*Dominika Stelmach*

**100** **BUTY ALTRA TORIN 5.0**  
*Tomasz Kopyra*

---

NA MEDAL

**68** **RELACJA Z MARATONU TRZECH JEZIOR**  
*oczami Ultrapośladach*

**86** **BISON ULTRA-TRAIL**  
*Marcin Dulnik*

**108** **ALE KOBIETA**  
*Olga Łyjak – rozmawia Marta Dębska*

---

PLANY TRENINGOWE

**96** **BIEGANIE W WYSOKIM ŚNIEGU**  
*Jędrzej Maćkowski*

**102** **TRENAŻER W TRENINGU DO BIEGÓW GÓRSKICH**  
*Bartłomiej Przedwojewski*

**118** **SKAZANI NA KONTUZJE, CZYLI JAK ICH UNIKAĆ**  
*Michał Jagusiak*

---

AWANTURNICZO-PODRÓŻNICZY

**130** **MISTRZOSTWA ŚWIATA W RAJDACH PRZYGODOWYCH**  
*Szymon Pietrowski*

---

MIASTECZKO ULTRASA

**82** **PATRYCJA BEREZNOWSKA**  
*Powrót do biegania i plany na nowy sezon – Marcin Rosłoń*

---

ŚWIAT BIEGÓW

**92** **NIEZNISZCZALNY HARVEY LEWIS**  
*rozmawia Filip Jasiński*

---

PUNKT ODŻYWCZY

**36** **REGENERACJA MIĘDZY STARTAMI**  
*Marta Naczyk*

**114** **MIÓD, SŁODKI PRZEDMIOT POŻĄDANIA**  
*Dominik Kaczorek*

---

BIBLIOTECZKA ULTRASA

**30** **RECENZJA KSIĄŻKI LWICE TRENUJĄ INACZEJ**  
*Kasia Solińska*

---

GŁOWA W CHMURACH

**14** **VIA ALPINA, CZYLI 2650-KM SOLO PRZEZ ALPY DOROTY SZPARAGI**  
*Jędrzej Maćkowski*

**124** **LEGENDY ULTRA**  
*Ultra na Alasce – Krzysztof Dołęgowski*

---

ALL ABOUT SWIMRUN

**138** **ZAKOŃCZENIE SEZONU SWIMRUNOWEGO**  
*Ania Lis*

