

ZAWSZE
144
strony

ULTRA

PURE
OUTDOOR



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

ŚWIAT WARIUJE NA PUNKCIE TRAILU

MEDIALNE SZALEŃSTWO

*Co przyciąga tyle
kamer i aparatów?*

BURZE W GÓRACH

Jak sobie radzić?

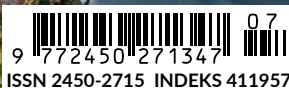
BIEG ULTRA GRANIĄ TATR

*Rady na
ostatnią chwilę*

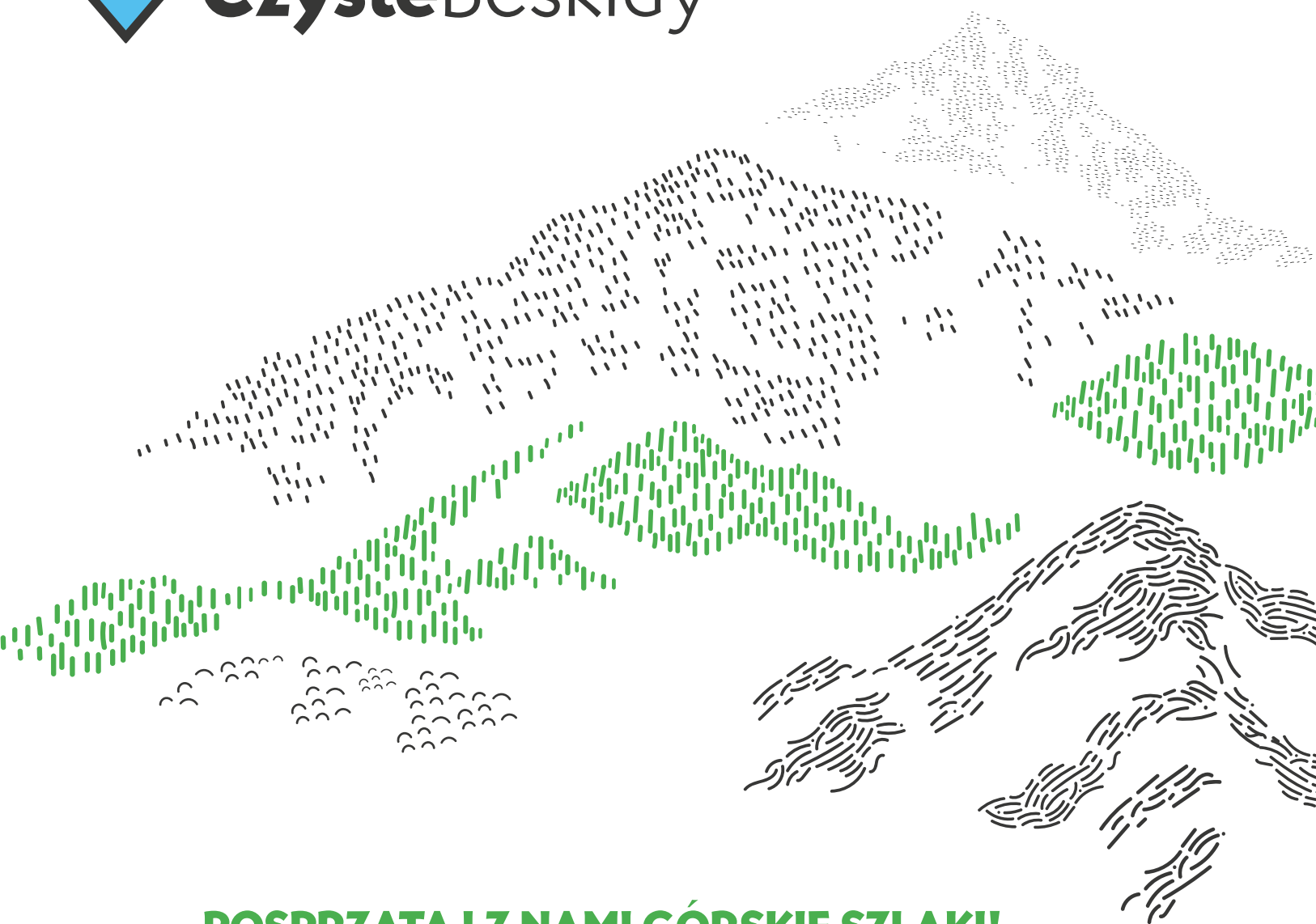
TRENING MIMO BÓLU

Fizjoterapeuta radzi

cena: **29,90 zł** (w tym 8% VAT)



Nr 48 / lipiec - sierpień 2023



POSPRZĄTAJ Z NAMI GÓRSKIE SZLAKI!

17 września 2023, Cięcina | Beskid Żywiecki

Zarezerwuj czas!

www.czystebeskidy.com

www.facebook.com/CzysteBeskidy

organizator:

gorom
fundacja

partnerzy:



ŻYWIECZDRÓJ

plus



Gmina
Węgierska Górka

PROGRAM / CZYSTA / POLSKA



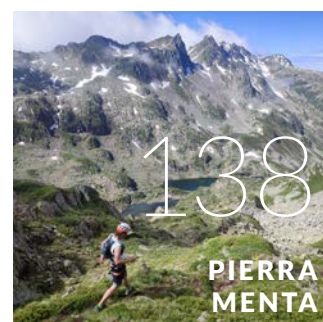
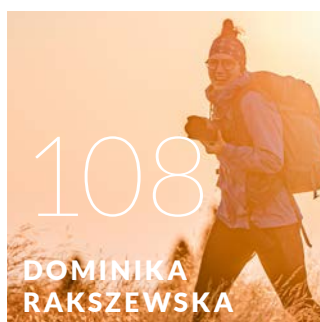
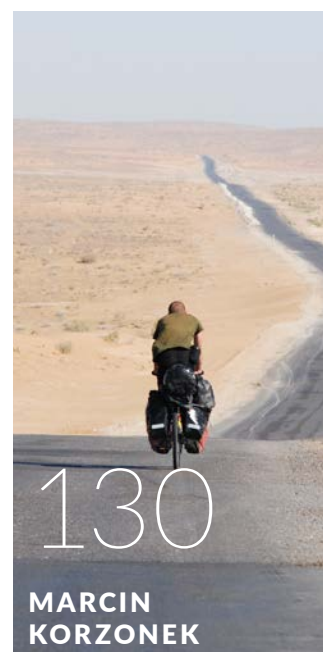
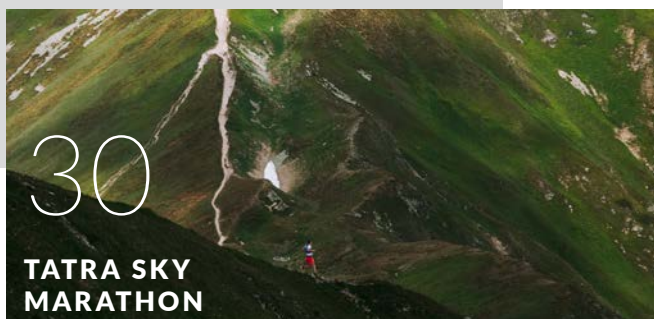
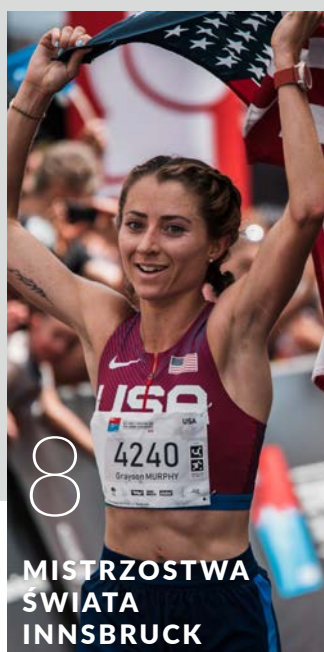
Czy też tak czasem macie, że po zakończonym starcie, udanej wyprawie, zamkniętym sportowym projekcie czujecie pewną pustkę? Endorfiny, emocje, radość związane z sukcesem słabną, a Wy nie wiecie następnego dnia, za co się zabrać, jak ułożyć sobie dzień w pracy. Czas przelatuje Wam przez palce, bo myślami nadal jesteście gdzieś tam w górach, w lesie, w namiocie, na jakiejś grani. Bezradnie śledzicie media społecznościowe o wzmiankach na ten temat.

My mamy podobnie i – co śmieszne – nie startujemy ostatnio, tylko śledzimy zawodników na ważnych imprezach biegowych. W tym roku zdecydowaliśmy się zaprosić na wyjazd do Austrii na mistrzostwa świata fotografa i operatora, by móc relacjonować Wam na światowym poziomie poczynania naszych zawodników. Wcześniej nadawaliśmy z Zegamy. Później z Chamonix, Canazei, DFBG z Łądką Zdroju, Tatra SkyMarathon z Kościeliska. Dlaczego o tym piszemy we wstępie? Bo w zasadzie o każdej z tych imprez możecie przeczytać tutaj. Nazbierało się tych wyjazdów. Każdy z nich to dla nas olbrzymie emocje i całkiem spora logistyka. Po powrocie następuje chwilowa odcinka. Baterie trzeba naładować. A sezon jeszcze trwa.

W tym roku przed nami kolejne wyjazdy. Ponownie zobaczymy się w Tatrach na Biegu Ultra Granią Tatr, chcemy znów większą ekipą pojechać do Chamonix na UTMB, po drodze będzie pewnie Sierre-Zinal, SwissAlp 100. Jeszcze później Słowenia, Maraton Trzech Jezior, amerykańska odsłona Golden Trail World Series. Czy starczy nam weekendów? Musi. Tymi wyjazdami chcemy podziękować naszym prenumeratorom za to, że wciąż ich przybywa, mimo że mówi się, że papier odchodzi do lamusa. Jeśli tak, to musimy Was zmartwić – jesteście Lamusami. My też. Jednak to właśnie ta przynależność do grona papierowych lamusów daje nam możliwość planowania i finansowania lub współfinansowania naszych wyjazdów. Ta przynależność daje nam możliwość budowania nowej jakości w nowych mediach, w internecie, mediach społecznościowych.

W imieniu całej naszej ekipy dziękujemy i zapraszamy w ciut spokojniejszą niż w internecie podróż do świata biegów górskich i outdooru. Tam biją nasze i Wasze serca.

Milej lektury
Ekipa Kingrunner ULTRA



PAKIET STARTOWY

6 **ULTRATRZEWIA**
Wieści ze świata ultra i biegów górskich

26 **DNF**
Sztuka odpuszczania

92 **TRENOWAĆ MIMO BÓLU?**
Grzegorz Soczomski

94 **GENETYKA A BIEGANIE**
dr Tomasz Sawczyn

BIBLIOTECZKA ULTRASA

102 **PUSSY JOGA**
Recenzja Wioletty Pietrusiak

WYWIADY ULTRA

84 **TOMASZ SOBANIA**
Biegacz, pisarz, podróżnik

98 **MARCIN DURKOWSKI**
Sztuka odpuszczania

PRZEWYŻSZENIE

16 **KAMIENIE UTMB I RANKING ITRA**
Co to jest?

80 **JEDZIEMY DO SZWAJCARII**

TESTOWANE NA ULTRASACH

- 20** **NNORMAL TOMIR**
Test butów
- 48** **DYNAFIT ULTRA 100**
Test butów
- 50** **GARMIN EPIX PRO GEN2**
Test zegarka

TEMAT NUMERU – ŚWIAT WARIUJE NA PUNKCIE TRAILU

- 52** **MARATHON DU MONT BLANC**
Relacja z Chamonix
- 56** **KAMPEREM PO FORMĘ**
Vanlife Kasi i Maćka
- 64** **DOLOMYTHS RUN**
Trzeci przystanek Goldena
- 70** **#DRZEMYJAPY**
Relacja z DFBG 2023
- 90** **EUROPEJSKI FESTIWAL BIEGOWY
DWA BESKIDY**
Relacja
- 104** **3×ŚNIEŻKA = 1×MONT BLANC**
Relacja

OUTDOOR

- 116** **PATAGONIA**
Więcej niż marka odzieżowa
- 122** **BIKERAFTING**
Czyli o wędrowaniu inaczej
- 126** **WORKI WODOSZCZELNE**
Przegląd rynku
- 134** **SEGMENTY, GMINY, GEOCACHING**
Zabawy wokół komina



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:

Paweł Zajac / UltraZajonc



Paulina Tracz - na Mistrzostwach Świata w Biegach Górskich i Trailu. Dystans ultra, czyli 87 km (6500 m w górę i 6900 m w dół). Paulina na metę dobiega na 21 pozycji po 12 godzinach, 45 minutach i 38 sekundach jako najszybsza Polka.

FOTO:

Paweł Zajac, Sebastian Mamaj, Piotr Dymus, Jacek Deneka, Katarzyna Gogler, Jan Hareza, Wiktor Bubniak, Jakub Kasprzak - Bushcraft Jack, Dominik Nikiel, Agnieszka Słotwińska, Ania Lis, Franck Oddoux for UTMB, Tomasz Sawczyn, Oskar Cieśliński, Karolina Glonowska, Magdalena Tomczyk, Jadwiga Konicko, Karolina Krawczyk, Mateusz Górski, Iwona Górowska, Marathon du Mont Blanc/Golden Trail World Series by Jordi Saragossa and Philipp Reiter, Maciek Dombrowski, Kasia Solińska, Dolomyths Run/Golden Trail World Series by Martina Valmassoi and Jordi Saragossa, Mała Gośka Photography, Mark Remy, Kasia Kowalska, Adam Brzoza, Magdalena Sedlak, Kasia Marczyńska, Ania Bielasik Photography, Kasia Mojek Fotografia, Eryk Witek, Frederico Ravassard, Victoria Kohner-Flangan, Colton Jacobs, Steven Gnam, Drew Smith, Dannie Hedden, Leslie Hittmeier, Marcin Korzonek,

ILUSTRACJE:

Bartek Różycki

WSPÓŁPRACA:

Filip Jasiński, Marcin Rakowski, Grzegorz Soczomski, Jerzy Bielecki, Kasia Marczyńska, Marta Naczyk, Tomasz Sawczyn, Karolina Krawczyk, Iwona Górowska, Maciek Dombrowski i Kasia Solińska, Wioletta Pietrusiak, Kamil Werner, Mateusz Knap, Jakub Brzóska

REKLAMA:

Ania Lis ania@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.kingrunner.com/prenumerata

DRUKARNIA:

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