DOLOMITI EXTREME TRAIL 2018

run & travel GUIDE

DOLOMITI EXTREME TRAIL

OD ORGANIZATORÓW

Drodzy biegacze z Polski!

Czy mieliście już okazję poznać Dolomity w biegu i zakochać się w ich jeszcze nieskażonym masową turystyką pięknie? Nie?

Czekamy więc na was w naszej dolinie Val di Zoldo. To właśnie tutaj – podczas kolejnej edycji Dolomiti Extreme Trail – będziecie mieli możliwość zanurzenia się w dzikiej naturze i szansę przemierzania ścieżek, które wciąż czekają na odkrycie. Skaliste ściany, piargi, trudne technicznie ścieżki, pionowe podejścia i strome zejścia, zachwycające piękno gór...
To wszystko czeka na was!
Czekają również na was mieszkańcy Val di Zoldo.
Nie tylko serdecznie was przywitają, ale i na każdym kilometrze biegowej podróży udzielą wam pomocy i wsparcia.

Do zobaczenia w czerwcu w Val di Zoldo!

Paolo Franchi
Corrado De Rocco

DOLOMITI EXTREME TRAIL 2018

9-10 czerwca 2018 r.

Strome zbiegi, wąskie ścieżki pełne konarów, kamienista nawierzchnia, przepaście tuż za kosówką, trudny technicznie... To jedne z najczęściej pojawiających się komentarzy polskich biegaczy, którzy w przeciągu ostatnich dwóch lat mieli okazję brać udział w Dolomiti Extreme Trail. Równie częstym komentarzem był zachwyt nad pięknem Dolomitów. „Obłędne, bajeczne, magiczne!". Ciekawe, co Ty powiesz po biegu...

Dolomiti Extreme Trail to impreza biegowa organizowana w północnych Włoszech, w regionie Wenecja Euganejska, w prowincji Belluno, w dolinie Val di Zoldo. Miejscem, które już od kilku lat w jeden z czerwcowych weekendów zamienia się w miasteczko biegowe jest Forno di Zoldo, będące jednocześnie główną miejscowością regionu. Nie inaczej będzie w przyszłoroczny czerwcowy weekend (9-10 czerwca 2018 roku), kiedy to odbędzie się 6. edycja imprezy.

W ramach Dolomiti Extreme Trail 2018 obędą się biegi na trzech dystansach: 23 km, 53 km, 103 km oraz Mini DXT, czyli bieg towarzyszący dla dzieci w przedziale wiekowym od 6 do 17 lat na dystansie ok. 1,5 km. Piękno otaczających gór... Trudność techniczna trasy... Czym jeszcze wyróżnia się DXT? DXT to jeden z nielicznych biegów – jak nie jedyny – w którym nie dostaniesz „koszulki finishera", ale... „buty finishera". W 2018 roku będą to Haglöfs Gram Trail.

OBEJRZYJ FILM Z DOLOMITI EXTREME TRAIL 2017 >>> TU

Paolo Franchi, Marta Wenta, Corrado de Rocco

ODKRYWAĆ DOLOMITY W BIEGU...

Rozmowa z **Paolo Franchi** i **Corrado de Rocco**,
pomysłodawcami i organizatorami Dolomiti Extreme Trail,
imprezy biegowej organizowanej od 2013 roku
w dolinie Val di Zoldo we włoskich Dolomitach.

W 2018 roku odbędzie się kolejna już edycja Dolomiti Extreme Trail, imprezy biegowej w Dolomitach, której bazą jest dolina Val di Zoldo i miasteczko Forno di Zoldo. Jak narodził się pomysł zorganizowania DXT?

Pomysł na zorganizowanie Dolomiti Extreme Trail narodził się w głowach ludzi, którzy kochają góry. Uwielbiają poznawać i odkrywać je właśnie w biegu. My oczywiście odkrywaliśmy w ten sposób nowe ścieżki i trasy biegowe w Dolomitach. Potem przerodziło się to w chęć – przy ogromnym zaangażowaniu mieszkańców doliny Val di Zoldo – pokazania tego miejsca biegaczom z całego świata.

Czy pamiętacie jeszcze pierwszą edycję imprezy? Co zmieniło się od tamtej pory?

Pierwsza edycja była niesamowita! 300 „przyjaciół" z całego świata przyjechało do Val di Zoldo, aby razem pobiec, a potem razem przeżywać szczęście, jakie daje porządne zmęczenie się w biegu. A co zmieniło się od 2013 roku? Tylko liczba uczestników. Nasz duch się nie zmienił. To nadal jest impreza, która łączy ściganie się z wielkimi emocjami i przeżyciami.

O Dolomiti Extreme Trail mówicie – „very, very extreme". Co takiego ekstremalnego jest w DXT?
Można powiedzieć, że wszystko jest ekstremalne! Ekstremalne są strome podejścia na trasie biegów. Równie ekstremalnie jest na zbiegach i ścieżkach, których charakter ciągle się zmienia. Ekstremalny jest również krajobraz, wciąż jeszcze dziki i nietknięty masową turystyką.

Technicznie trudna trasa... Takie zdanie pojawia się przy opisach tras DXT. Czasami jednak biegacze bardziej od trudności technicznych boją się złej pogody. Jaka jest zwykle pogoda w czerwcu w Dolomitach?

W czerwcu pogoda jest zazwyczaj piękna. Trzeba jednak pamiętać, że jesteśmy w górach i tutaj pogoda jest zmienna. Trasy biegów rozpoczynają się w centrum doliny Val di Zoldo na poziomie 800 m n.p.m. Tutaj jest zazwyczaj ciepło. Potem trasa wznosi się w górę – prawie na wysokość 2500 m n.p.m. – więc tutaj rzeczywiście klimat może się zmienić. Temperatura spada, a DXT staje się ekstremalny. We wszystkich edycjach imprezy biegacze w najwyżej położonej części trasy przechodzili przez ośnieżony odcinek.

Czy Dolomiti Extreme Trail to dobre miejsce na debiut w bieganiu po górach?

Idealną trasą dla początkujących górskich biegaczy jest DXT 23K. To świetna trasa dla tych, którzy chcą powoli i z pełnym respektem dla gór odkrywać Dolomity. To oczywiście również trasa dla doświadczonych i szybkich biegaczy, którzy chcą się pościgać.

Jak wielu biegaczy wraca co roku na trasy DXT?

Prawie 20% uczestników wzięło udział w DXT co najmniej dwukrotnie. Mamy również 7 „lojalnych" biegaczy, którzy są z nami od pierwszej edycji imprezy. Oczywiście nagrodziliśmy ich za tę lojalność podczas piątej edycji, w czerwcu 2017 r. W 2016 r. w DXT wystartowali reprezentanci 34 krajów, a w 2017 r. już z 37 krajów. Prawie 50 proc. zarejestrowanych na DXT to biegacze ze świata. Jeżeli chodzi o biegaczy z Polski to w 2016 r. i 2017 r. było ponad 20 osób na wszystkich dystansach.

Jakich nowości można spodziewać się podczas DXT 2018?

W 2018 r. tych, którzy wybrali dystans 23 km zaprosimy na nową trasę, która jeszcze bardziej pozwoli w trakcie biegu odkrywać piękno Dolomitów. Nowością są „buty finishera" na dystansie 23 km. Na dystansach 53 km i 103 km zwiększone zostały limity czasowe na poszczególnych punktach – wydłużony więc został całkowity czas na ukończenie biegów. Dla 53 km limit wynosi 13,5 h, a dla 103 km – 29 h. Nie pozostaje nam więc nic innego jak zaprosić was na DXT 2018!

PROGRAM

DOLOMITI EXTREME TRAIL 2018

7 czerwca 2018 r.

9:00-12:00	Wydawanie numerów startowych /103 km, 53 km, 23 km/, kontrola wyposażenia obowiązkowego, testy butów Haglöfs
14:00-22:00	Wydawanie numerów startowych /103 km, 53 km, 23 km/, kontrola wyposażenia obowiązkowego, testy butów Haglöfs

8 czerwca 2018 r.

9:00-22:00	Wydawanie numerów startowych /103 km, 53 km, 23 km/, kontrola wyposażenia obowiązkowego, testy butów Haglöfs.
12:00-22:00	„Cucina aperta", czyli „kuchnia otwarta" - obiad przed biegiem oraz degustacja typowych dla regionu produktów.
17.00-17:45	Konferencja prasowa / Spotkanie z czołówką biegaczy

9 czerwca 2018 r.

4:00-4:45	Oddawanie rzeczy do depozytu /103 km/
4:00-5:15	Oddawanie rzeczy do depozytu /53 km/
4:45	Spotkanie na starcie, elektroniczna kontrola /103 km/
4:50	Briefing na starcie
5:00	**Start DXT 103K**
5:15	Spotkanie na starcie, elektroniczna kontrola /53 km/
5:30	**Start DXT 53K**
11:30	Pierwsi zawodnicy na mecie z dystansu 53 km

10 czerwca 2018 r.

6:30-7:30	Wydawanie numerów startowych /23 km/, testy butów Haglöfs
7:45	Spotkanie na starcie, elektroniczna kontrola /23 km/
7:50	Briefing na starcie
8:00	**Start DXT 23K**
10:00	**Start MINI DXT dla dzieci do 17 lat /około 1,5 km/**
10:00	Pierwsi zawodnicy na mecie z dystansu 23 km i ostatni z dystansu 103 km
10:30	Dekoracja zwycięzców z dystansów 23 km, 53 km i 103 km oraz Mini DXT.

DOLOMITI EXTREME TRAIL
103 KM

DXT 103K

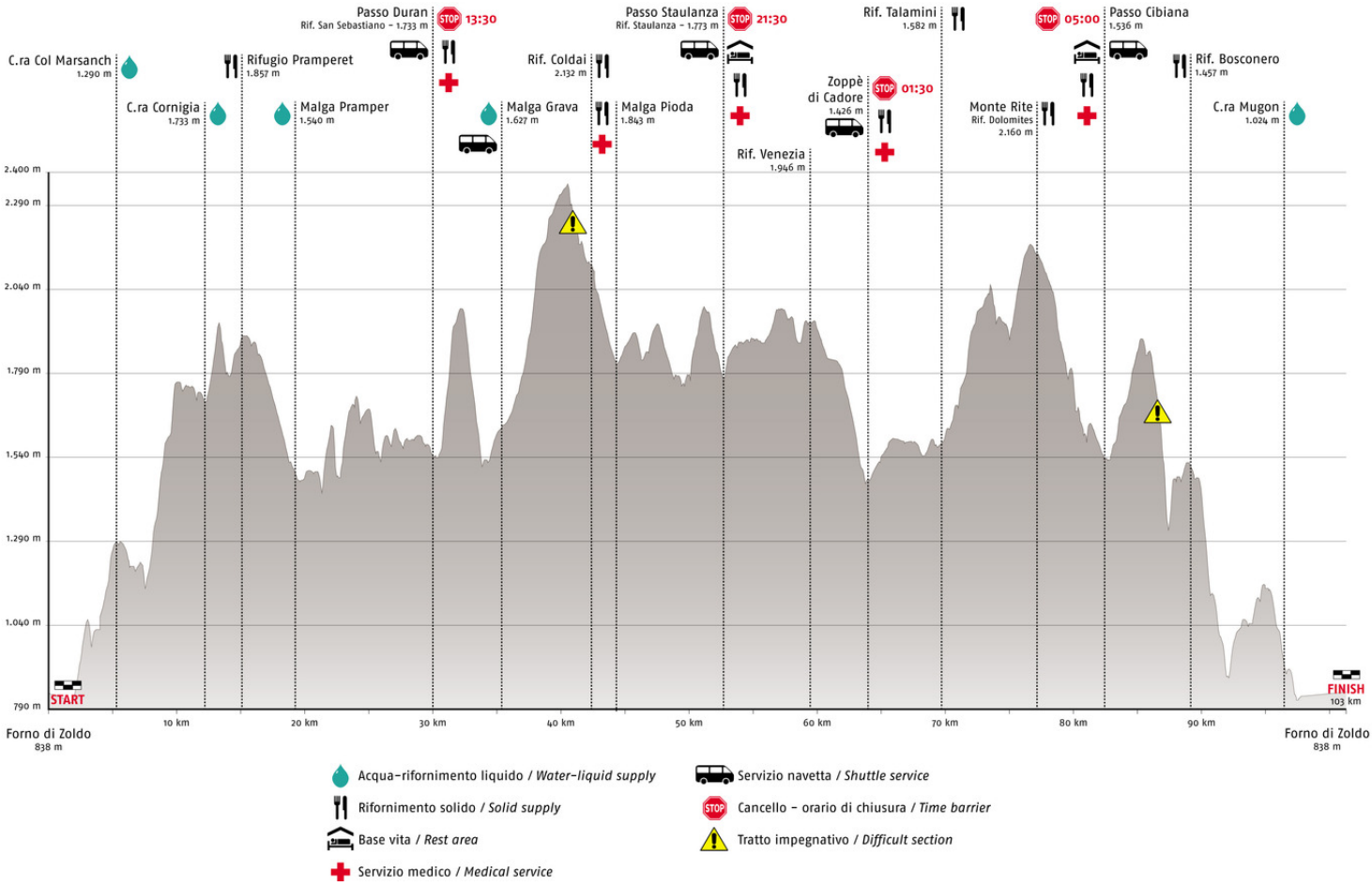
DXT 103K startuje z głównego placu w Forno di Zoldo. Trasa biegu rozpoczyna się w otoczeniu grupy gór Mezzodi i prowadzi aż do Pramper (1875 m n.p.m.) na terenie Parku Narodowego Dolomiti Bellunesi, gdzie w schronisku Pramperet znajduje się punkt odżywczy. Jest to ok. 15 km biegu. Kolejny etap trasy prowadzi w otoczeniu szczytów San Sebastiano - Tamer aż do przełęczy Duran na 28,2 km biegu, gdzie w schronisku St. Sebastian (1605 m n.p.m.) znajduje się kolejny punkt odżywczy. To tutaj zaczyna się jeden z największych masywów skalnych rozwijający się w kierunku północnym wraz ze szczytami Moiazza i Civetta. Na biegaczy czeka ekscytujący widok efektownie prezentującego się masywu Wielkiej Civetty, który będzie im towarzyszył aż do schroniska Coldai (2135 m n.p.m.) na 42,5 km trasy. Kolejny etap prowadzi u podnóży odosobnionej i imponującej góry Pelmo aż do Passo Staulanza (1766 m n.p.m.), gdzie znajduje się punkt odżywczy (52 km). Kolejne punkty odżywcze to Zoppè di Cadore (1462 m n.p.m.) na 64 km biegu oraz w schronisku Talamini (1582 m n.p.m.) na 69 km biegu. Stamtąd biegacze docierają do Reinhold Messner Mountain Museum, które mieści się w forcie zbudowanym w okresie I wojny światowej, na szczycie Monte Rite (2181 m n.p.m.).
T0 79 km biegu z kolejnym punktem odżywczym. 10 kilometrów dalej, na 89 km, w schronisku Casera Bosconero znajduje się kolejny punkt odżywczy. Stamtąd – podziwiając Spiz di Mezzodi, czyli dwie góry stanowiące ukoronowanie doliny – przyrodniczą ścieżką Fagarè biegacze docierają do mety.

- **Dystans: 103 km**
- **Przewyższenia:** +7150 m /-7150 m
- **Data:** 9 czerwca 2018 r.
- **Start:** 5:00 / Forno di Zoldo
- **Limit czasu:** 29 h
- **Punkty UTMB:** 5
- **Opłata startowa:** 145 € – do 31.01.2018 / 159 € – od 1.02.2018 r. do 27.05.2018 r.

W biegu na dystansie 103 km mogą wystartować tylko ci biegacze, którzy mają za sobą udział w biegu ultra w 2016, 2017 lub 2018 roku. Wszystkich, którzy nie brali udziału w biegach ultra na przestrzeni ostatnich dwóch lat i nie będą mieli udokumentowanego biegu ultra w 2018 r., przed DXT, a pomimo tego są przekonani o swoim przygotowaniu do udziału w DXT 103K, organizatorzy zapraszają do kontaktu pod adresem evento@dolomititrailrunning.com i przedstawienia swojego biegowego doświadczenia.

Zaświadczenie lekarskie >>> Pobierz formularz

Deklaracja odpowiedzialności >>> Pobierz formularz



- **Punkty kontrolne:** 13:30 – Duran /30 km/, 21:30 – Staulanza /54 km/, 1:30 – Zoppè di Cadore, schronisko Talamini /71 km/, 5:00 – Cibiana /81 km/
- **Punkty odżywcze:** 13 /wymagany własny kubek/
- **Wyposażenie obowiązkowe:** plecak, min. 1 l wody, batony energetyczne lub inne produkty spożywcze, folia nrc, gwizdek, bandaż, plastry, kurtka wodoodporna, spodnie lub legginsy przynajmniej do kolan (na sobie lub w plecaku), koszulka z długim rękawem (na sobie lub w plecaku), chustka, kubek, telefon, czołówka i czerwone światło umieszczone na tyle.

Haglöfs Gram Trail

BUTY FINISHERA

DLA WSZYSTKICH BIEGACZY Z DYSTANSU 103 KM, KTÓRZY DOTRĄ DO PUNKTU DURAN PASS (30 KM), BEZ WZGLĘDU NA CZAS.

Pierwsza trójka mężczyzn w 2017 r.:

1. Andrea Macchi (IT)/ 14:12:07
2. Emanuele Ludovisi (IT) / 14:12:10
3. Christian Insam (IT) / 14:34:33

Pierwsza trójka kobiet w 2017 r.:

1. Marta Wenta (PL)/ 17:04:41
2. Susan van Duijl (NED)/ 18:40:02
3. Annemarie Gross (IT) / 19:06:35

ZAREJESTRUJ SIĘ NA BIEG >>> LINK DO REJESTRACJI

STRATEGIA? DOTARCIE DO METY W LIMICIE...

– Żeby zrozumieć ekstremalność Dolomiti Extreme Trail, trzeba w nim po prostu wziąć udział. Próby opisywania tego, co dzieje się z twoim ciałem czy umysłem nie mają sensu – mówi **Marta Wenta**, pierwsza kobieta na dystansie 103 km w ramach DXT 2017.

17:04:41,06. To dokładny czas, w jakim pokonałaś dystans 103 km w ramach DXT 2017, ustanawiając tym samym kobiecy rekord trasy, który w 2016 r. należał do Lisy Borzani i wynosił 18:06:22. Pojawiłaś się na mecie prawie godzinę wcześniej! W klasyfikacji generalnej byłaś 11. Czy spodziewałaś się takiego wyniku i pierwszego miejsca wśród kobiet?

Nie, nie spodziewałam się. Po pierwsze, byłam pierwszy raz w innych górach niż polskie. Po drugie, był to dla mnie przede wszystkim urlop połączony ze świetną przygodą, którą był udział w DXT. Nigdy wcześniej nie miałam do czynienia z tak wysokimi górami czy też z tego typu biegiem. Przed startem żartowałam, że dobrze byłoby zmieścić się w 20 godzinach, bo tyle powinien wytrzymać mi zegarek.

W 2017 r. drugą kobietą na dystansie 103 km była Holenderka, Susan van Duijl, która na metę przybiegła po 18 godzinach i 40 minutach. Był jednak taki moment podczas biegu, że dzieliło was zaledwie 10 minut. Czułaś oddech konkurencji na plecach?

Na pierwszym punkcie odżywczym – na około 10 kilometrze – dogoniłam Annemarie Gross i biegłyśmy praktycznie razem do około 50 kilometra. Kojarzyłam tę zawodniczkę i szczerze powiedziawszy czekałam cały czas aż uruchomi swe niespożyte zapasy energii i poleci do przodu. Kiedy jednak na kolejnym punkcie kontrolnym zatrzymała się na kilka minut dłużej, zaczęłam zostawiać ją z tyłu. Potem nie miałam już pojęcia, jaką mam przewagę i czy ktokolwiek mnie goni.

Na czym polega ekstremalność DXT?

Trudnością DXT są powtarzające się wielokrotnie bardzo strome podejścia i zejścia. Nawet na 90 kilometrze, kiedy w nogach czuć już mocne zmęczenie, do pokonania jest niemal pionowa leśna ściana, a do 100 kilometra leci się ciągle lekko pod górę. Do tego dochodzą ruchome kamienie, szuter. Tak naprawdę, żeby zrozumieć ekstremalność tego biegu, trzeba w nim po prostu wziąć udział. Próby opisywania tego, co dzieje się z Twoim ciałem czy umysłem nie mają sensu.

Jak radziłaś sobie nocą podczas biegu na tak trudnej trasie?

Noc akurat mi sprzyjała. W ciemności pokonałam najtrudniejsze odcinki trasy. Trochę właśnie ta ciemność zniwelowała ich ekstremalność. Już w trakcie startów w Polsce zauważyłam, że kiedy mam przed sobą jedynie światło czołówki, wtedy łatwiej jest mi pokonywać trudne technicznie odcinki. Skupiam się wówczas tylko na tym, co jest kilka metrów przede mną, a nie na otaczających mnie przepaściach.

Strome zbiegi, wąskie ścieżki pełne konarów, kamienista nawierzchnia, przepaście tuż za kosówką… „Trudny technicznie". To najczęściej pojawiające się komentarze polskich biegaczy. Jaki komentarz przychodził Tobie do głowy podczas biegu?

Na trudnych odcinkach rzucałam jedynie niecenzuralne słowa. Z kolei na szczytach powtarzałam w kółko: Jak tu pięknie!! Poza tym raczej nie myślałam o jakichkolwiek komentarzach, a o wielu innych rzeczach jak to zwykle bywa na ultra.

Co było dla Ciebie największym wyzwaniem na trasie? A co sprawiło Ci największą przyjemność podczas biegu? Czy tylko widoki, które powalają z nóg?

Nie umiem chyba wskazać takiej rzeczy. Cała trasa była sporym wyzwaniem. Przed biegiem najbardziej przerażał mnie długi czas jego trwania. Jak dotąd biegłam najdłużej 13 godzin. Może właśnie ta ciągła kalkulacja i rozkładanie sił? Największa przyjemność? Widoki na pewno!
Nieraz chciałam się zatrzymać i tylko patrzeć na to piękno. Najcudowniejsi byli też ludzie! Wolontariusze dopingowali mnie od samego początku, a przywitanie na mecie było jednym z najpiękniejszych, jakiego dotąd doświadczyłam. Niesamowita atmosfera!

17 godzin na wymagającej trasie to niezłe wyzwanie… Jaką miałaś strategię na ten bieg? Jak długa aklimatyzacja była Ci potrzebna?

Przyjechałam w Dolomity na dwa dni przed startem. Ciężko mówić o jakiejś aklimatyzacji. Wybraliśmy się na krótką wycieczkę w góry w czwartek. Na porządne zwiedzanie okolicznych szlaków poszliśmy ze znajomymi tak naprawdę po biegu. Strategia zaś zakładała dotarcie do mety w limicie.

Komu poleciłabyś udział w Dolomiti Extreme Trail?

Polecam każdemu, kto lubi małobiegowe, wymagające technicznie trasy. Jeżeli ktoś ledwo daje radę w polskich Beskidach, na mało wymagających podejściach, powinien raczej sobie odpuścić.

BUTY: MERRELL ALL OUT CRUSH LIGHT
KIJE: FIZAN
PLECAK: SALOMON SLAB 5L
ODŻYWIANIE NA TRASIE: ŻELE NUTREND + KANAPKI Z NUTELLĄ NA PUNKTACH, ORZECHY, RODZYNKI, BATONY ZBOŻOWE

„LUKASZ, POLONIA, BRAWO, BRAWO…”

– Uwielbiam ten moment, gdy opieram ręce o kolana i czuję, że odwaliłem kawał dobrej roboty. I wszystkie pytania o sens i cel chowają się w najgłębszej części mojej świadomości. Już nie pytam siebie, po co to robię, ale jak to zrobiłem – mówi **Łukasz Dziuban**, który zajął 34. miejsce na dystansie 103 km podczas DXT 2016.

Jest 10 czerwca 2016 roku. Późny wieczór.
W uroczym Forno di Zoldo, w samym sercu włoskich Dolomitów, na starcie czeka blisko 350 osób z kilkunastu krajów. Wszystkim przyświeca jeden cel. Jest nim meta Dolomiti Extreme Trail odległa od startu o 103 km z sumą przewyższeń przeszło 7000 m. Dystans biegu do pokonania można porównać do dziesięciokrotnego zdobycia najwyższego szczytu Bieszczadów (Tarnicy) z Wołosatego, w ciągu założonego limitu czasu 28 godzin. Oczywiście, o czym przekonałem się później, stopień trudności bieszczadzkich szlaków odbiega „nieco” od tych w Dolomitach.
W tłumie oczekujących na start jestem i ja i dręczące mnie pytania. Jak zniosę całonocny bieg? Czy kontuzjowane kolano wytrzyma? Jak poradzę sobie z dystansem i przewyższeniem, jakiego jeszcze nigdy nie próbowałem pokonać? Moim założeniem było pokonać trasę w czasie 20 godzin.

WĄTPLIWOŚCI? A MOŻE JEDNAK ADRENALINA I ZEW RYWALIZACJI?

Dokładnie o 22:30, przy dźwiękach muzyki klasycznej, przy głośnym dopingu miejscowej ludności oraz turystów, wyruszamy drogą przez centrum Zoldo, by po 3 kilometrach rozpocząć wspinaczkę na pierwszy szczyt Sturlon di Cornia na wysokości 1828 m n.p.m.

Wątpliwości znikają, a w ich miejsce czuję adrenalinę i zew rywalizacji, choć tak naprawdę wiem, że będzie to walka z samym sobą. Z każdym kilometrem trasa staje się coraz ciekawsza, ale i trudniejsza zarazem. Wąska ścieżka przez las zmienia się w wysokogórski szlak, na którym pokonuję strome piargi z ruchomymi kamieniami, żleby zabezpieczone linami poręczowymi, płaty kosodrzewiny czy górskie hale.
Jest ciemno, blask latarki nie sięga daleko. Pomimo tego odczuwam jednak przestrzeń i ekspozycję terenu.
Po kilku godzinach biegu w towarzystwie innych zawodników nagle biegnę sam. W nogach mam już 30 kilometrów i 6 godzin wysiłku. Tempo słabe. Odzywa się kolano, wracają wątpliwości i pytania z linii startu. Jestem sam na sam z moją wyobraźnią podsuwającą mi cyferki… 70 kilometrów do pokonania. Wracają wątpliwości ze startu. Zaczynam pytać, po co to robię?

JAK OGRZAĆ SŁOŃCEM… SPUSTOSZONĄ WYSIŁKIEM MOTYWACJĘ

W ciemnościach dobiegam do przełęczy Duran. Piję ciepłą herbatę i colę, zjadam banana, bakalie i ruszam dalej. Punkt żywieniowy na trasie ultra jest dla mnie taką pośrednią metą, na którą zawsze wbiegam w lepszym nastroju. To chwila wytchnienia i złapania oddechu, rozmowy z wolontariuszami.

Po chwili wybiegam z punktu i zaczynam wspinaczkę stromymi zakosami na Grisetti (2050 m n.p.m.). Resztkami sił pokonuję ostatni podbieg. Tempo znacznie spada. Wyprzedzają mnie inni zawodnicy, a kryzys na dobre zadomowił się w mojej głowie.
Po osiągnięciu wierzchołka Grissetes wstaje świt, a ja wierzę, że słońce ogrzeje także moją spustoszoną wysiłkiem motywację. Wyłączam latarkę i zaczynam zbieg, mając nadzieję, że będzie wyglądał jak dobrze mi znane bieszczadzkie szlaki. Nic z tych rzeczy! Wąska ścieżka między głazami o dużej stromiźnie nie pozwala rozwinąć prędkości. Nagle potykam się o korzeń i uderzam bolącym nadal kolanem o głaz. Przez dłuższą chwilę nie czuję nic poza bólem. Jakiś biegacz zatrzymuje się pytając, czy wszystko w porządku. Kiwam tylko głową, nie chcąc go zatrzymywać. Lekkie krwawienie z kolana nie stanowi problemu. Dużo gorszy jest ból, który może uniemożliwić dalszy bieg. Po chwili kolano boli mniej, wydaje się tylko stłuczone. Kontynuuję zbieg do schroniska della Grava. Ścieżka staje się coraz szersza i łatwiejsza technicznie. Biegnę coraz lepszym tempem, zbliża się 50 kilometr i 9 godzina od startu.

BŁOTO JAK PLASTELINA

Na punkcie odżywczym Col de Baldi smakuję włoskich serów, bakalii i rosołu z makaronem (smakuje prawie jak u mamy), który działa jak balsam na podrażniony żołądek. Biegnę teraz wygodną ścieżką i po 8 kilometrach docieram do Passo Staulanza, gdzie zlokalizowano tzw. przepak, czyli punkt z własnymi rzeczami przygotowanymi przed startem. Zmieniam koszulkę, uzupełniam napoje, batony i żele energetyczne. Wolontariusz podaje mi miskę z ciepłym rosołem i słyszę polskie: „Na zdrowie". Odpowiadam: „Grazie". Atmosfera w tym miejscu biegu jest fantastyczna. Młodzi ludzie, którzy obsługują punkt zachęcają do dalszego biegu, kibicują, pomagają przy prostych i niekoniecznie przyjemnych czynnościach, jak choćby zmiana obuwia.
W dalszą drogę wyruszam pełen energii i wiary w to, że dobiegnę do mety. Wiem, że w Polsce sporo osób mnie dopinguje. Raz za razem słyszę w telefonie dźwięk dochodzących wiadomości. Nabieram tempa i wyprzedzam kilka osób. Po kilkunastu kilometrach dobiegam pod najwyższy punkt biegu. Szczyt Monte Rite o wysokości 2160 m n.p.m. wznosi się 800 metrów ponad schroniskiem Talamiki, w którym jest punkt żywieniowy. Za mną 14 godzin biegu i 70 kilometrów w nogach. Po ponad godzinnej wspinaczce wraz z dwójką Niemców i Włochem osiągamy wierzchołek w strugach rzęsistego deszczu. W schronisku pod szczytem jest ciepła, słodka kawa i rosół. Szybki posiłek i ruszam w dalszą drogę. Zbieg w dół robi się typowo bieszczadzki. Błoto jak plastelina działa na wyobraźnię moich towarzyszy. Biegną wolniej. Żegnam się z międzynarodowym towarzystwem i lecę w dół w swoim tempie. Docieram do przełęczy Passo Cibiana, pozdrawiam wolontariuszy i biegnę nadal jak natchniony, nie dopuszczając do siebie myśli, że mogę nie ukończyć zawodów. Przedstartowe założenie pokonania trasy w 20 godzin zaczyna stawać się realne. Pozostało 20 kilometrów i 4 godziny zapasu.

„DZIŚ RACZEJ NIE WPADNĘ, BO UMARŁEM...„

Ostatni etap okazuje się jednak drogą przez piekło. Jestem sam. Szlak robi się trudny tak jak na początku biegu. Czuję w nogach pokonany dystans niemalże dwóch maratonów, a zaczynające się skurcze zwiastują problemy z utrzymaniem tempa biegu. Organizm – pomimo dostarczanego pożywienia – zaczyna się buntować. Żołądek, wskutek wielogodzinnego wytrząsania, nie przyjmuje pokarmu. Brak apetytu, odruch wymiotny przy przyjmowaniu słodyczy, osłabienie i drgawki...
Ultramaratończycy znają to bardzo dobrze. W głowie piętrzą się myśli i pytania. Po co? Dlaczego biegniesz? Tak trudno znaleźć odpowiedzi. Mimowolnie robię krok do przodu, jeden, drugi, trzeci… Następne zaczynają być pewnego rodzaju automatyzmem. W głowie już nie przewalają się pytania o cel i sens tego, co robię. Biegnę jak automat, potykając się raz za razem o kamienie i wystające korzenie. W głowie pojawiają się ulubione piosenki, które zaczynam nucić cicho „… dziś raczej nie wpadnę, bo umarłem (…) niech pan uważa, bo pan umrze i będzie pan chodził zabity… /Lao Che - Życie jest jak tramwaj/".

LUBIĘ TEN MOMENT, GDY CZUJĘ, ŻE ODWALIŁEM KAWAŁ DOBREJ ROBOTY

Powoli zbliżam się do mety. Zegarek pokazuje 97 km. Pokonuję trawers między kosodrzewiną i piargami. Nagle za zakrętem ścieżki pojawia się tablica z napisem 100 km. Błąd zegarka czy organizatorów? To teraz nieważne. Najważniejszy jest widok doliny Val di Zoldo i świadomość, że do mety nie jest więcej niż trzy kilometry. Szybko zbiegam w dolinę, początki miejscowości, pierwsi kibice, ostatni podbieg pod metę w centrum Forno di Zoldo. Jakiś wolontariusz biegnie ze mną krzycząc i dopingując mnie na ostatnich metrach. Wpadam na metę, spiker krzyczy „Lukasz, Polonia, brawo, brawo…"
Uwielbiam ten moment, kiedy opieram ręce o kolana i czuję, że odwaliłem kawał dobrej roboty. I wszystkie pytania o sens i cel chowają się w najgłębszej części mojej świadomości. Już nie pytam siebie, po co to robię, ale jak to zrobiłem. Stan mojego umysłu na moment euforii na linii mety wyraża myśl, że wszystko jest możliwe. Niech trwa wiecznie!
Dystans 103 km pokonałem w 18:58, zajmując ostatecznie 34. miejsce. Bieg ukończyło 129 zawodników z 350 zgłoszonych.

BUTY: INOV-8 ROCLITE 295
KIJE: DYNAFIT SEVEN SUMMIT
PLECAK: SALOMON SKIN LAB 12 L
ODŻYWIANIE NA TRASIE: 5 ŻELI + NA KAŻDYM PUNKCIE ROSÓŁ Z MAKARONEM LUB RYŻEM

BŁĘKITNE NIEBO, BIEL OTACZAJĄCYCH GÓR, WSCHÓD SŁOŃCA NA TRASIE...

– Warto było się pomęczyć, bo na tak "malowniczym" biegu nigdy jeszcze nie byłem – mówi **Ivo Smolis**, który podczas DXT 2017 zmierzył się z dystansem 103 km.

Skąd decyzja o wzięciu udziału w DXT? Ze względu na plany startowe szukałem biegu kontrolnego na początku czerwca. To miało być „coś” w okolicach 100 km i jednocześnie „coś” mocnego, z możliwie dużym przewyższeniem. Z mojego startu w The North Face Lavaredo Ultra Trail bardzo pozytywnie zapamiętałem samą okolicę oraz Dolomity, dlatego DXT od razu zwróciło moją uwagę, kiedy przeglądałem listę biegów kwalifikacyjnych do UTMB. Bieg idealnie spełniał wszystkie moje wymagania odnośnie dystansu, terminu, przewyższenia. Ważna była również dla mnie „kameralność”. Nie jest to impreza z wielkim rozmachem i wielotysięcznym tłumem na starcie. I nie zawiodłem się.

Patrząc na profil trasy można było spodziewać się sporych trudności i wielu „mocnych" podejść.
I właśnie to dostajemy w zasadzie od samego startu. Bardzo duża część trasy to strome odcinki – zarówno podejścia, jak i zejścia. Dużo jest również odcinków, gdzie szlak jest bardzo wąski, a trasa mocno techniczna – luźne kamienie, korzenie, krzewy. Najtrudniejszy fragment trasy, według mnie, znajduje się pomiędzy 30 a 45 km. Niektóre podejścia są tam na tyle strome, że najlepiej pokonywać je na czworaka. Równie strome są zejścia. Do tego są one bardzo wąskie i najeżone ostrymi skałami.
W najwyższych partiach trasy można natknąć się na zalegający śnieg. Trasa była dobrze oznaczona, dodatkowo w najbardziej niebezpiecznych fragmentach obstawiona była wolontariuszami.

Na DXT zdecydowanie warto jednak się pomęczyć. Nigdy jeszcze nie zdarzyło mi się wystartować w biegu tak „malowniczym”. Miałem szczęście, że biegłem w dobrych warunkach pogodowych, więc od startu do samej mety widoki na trasie były wspaniałe. Błękitne niebo, zieleń, biel otaczających gór, wschód słońca na trasie. Najpiękniejszy bieg, w jakim startowałem. I to jest główna rzecz, jaką DXT wyróżnia się na tle innych biegów.
Druga rzecz, która wyróżnia DXT to jego trudność. Ponad 7000 m przewyższenia na 103 km mówi samo za siebie. Z tego właśnie powodu trasę tę poleciłbym raczej komuś, kto już biegł w co najmniej kilku „setkach” i jest przygotowany (i świadomy) na czekające na trasie trudności. Debiutantom polecam raczej krótszą trasę, a i to może być ryzykowne ze względu na jej techniczne aspekty.

DOLOMITI EXTREME TRAIL

53 KM

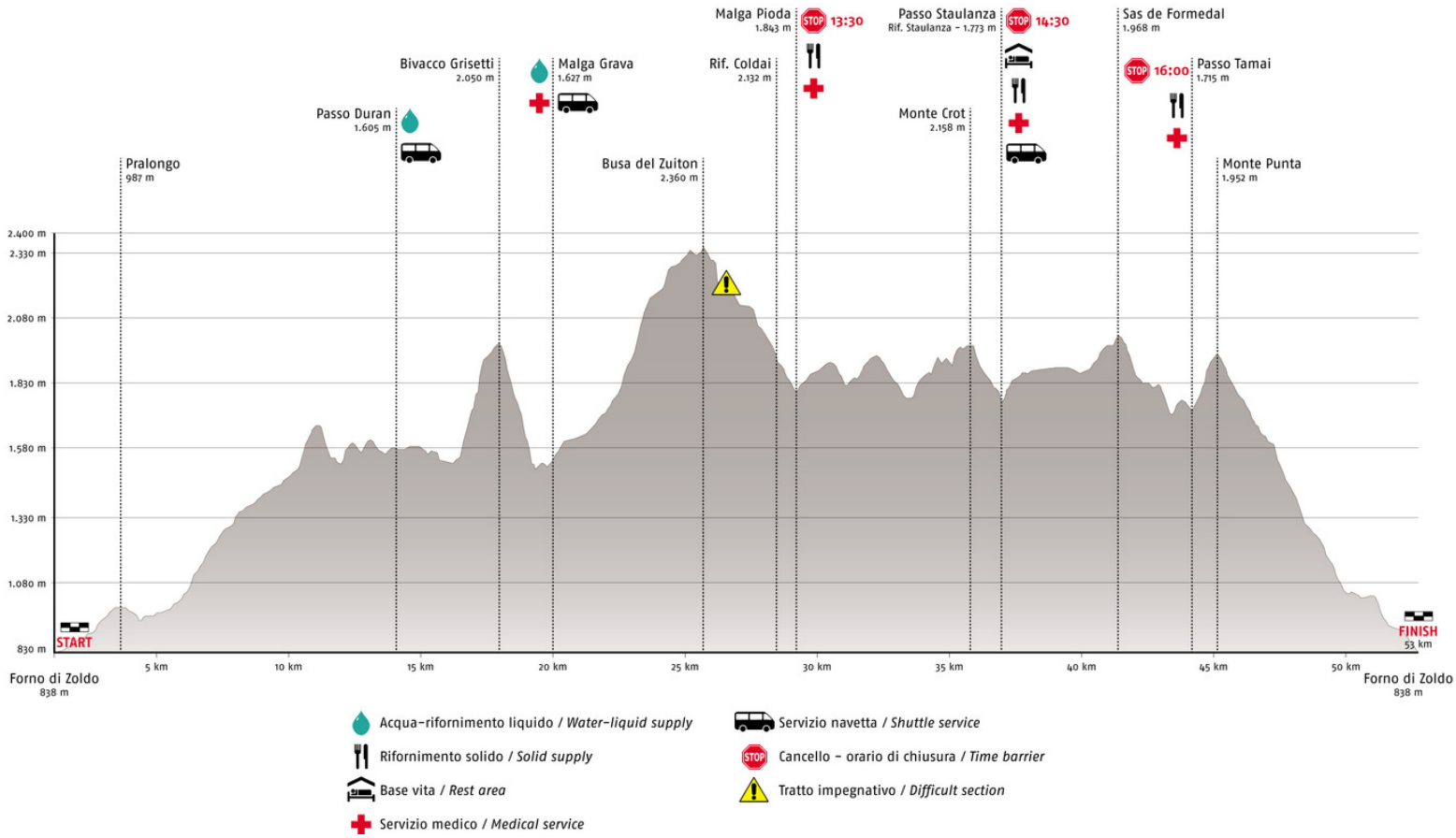
DXT 53K

DXT 53K startuje z głównego placu w Forno di Zoldo. Trasa prowadzi przez S.Sebastiano - Tamer w kierunku przełęczy Duran (1605 m n.p.m.) na 17-kilometrze biegu.
To tutaj zaczyna się jeden z największych masywów skalnych rozwijający się w kierunku północnym wraz ze szczytami Moiazza i Civetta aż do Coladi (2135 m n.p.m.) na 27,5 km biegu, gdzie znajduje się punkt odżywczy. Kolejny etap trasy prowadzi u podnóży odosobnionej i imponującej góry Pelmo aż do Staulanza (1766 m n.p.m.) na 37 km, gdzie znajduje się punkt odżywczy. Wreszcie, po przejściu przez Tamai (1715 m n.p.m.) na 43,5 km (punkt odżywczy), szlak dociera do spektakularnego punktu widokowego Monte Punta (1952 m n.p.m.) na 47 km. Kierując wzrok na południe można podziwiać Bosco Nero i Spiz di Mezzodi.

- **Dystans:** 53 km
- **Przewyższenia:** +3800 m /-3800 m
- **Data:** 9 czerwca 2018 r.
- **Start:** 5:30 / Forno di Zoldo
- **Limit czasu:** 13,5 h
- **Punkty UTMB:** 4
- **Opłata startowa:** 95 € – do 31.01.2018 / 109 € – od 1.02.2018 r. do 27.05.2018 r.

Aby wziąć udział w biegu na dystansie 53 km nie jest wymagane potwierdzenie udziału w biegach ultra, tak jak ma to miejsce w przypadku dystansu 103 km. Jednak również i dystans DXT 53K został sklasyfikowany jako "EE", czyli trasa dla doświadczonych turystów, organizatorzy zapraszają więc biegaczy, którzy mają za sobą zarówno doświadczenie w bieganiu po górach, jak i odpowiednie przygotowanie sportowe.

Zaświadczenie lekarskie >>> Pobierz formularz
Deklaracja odpowiedzialności >>> Pobierz formularz



- **Punkty kontrolne:** 14.30 – Staulanza /37 km/, 16.00 – Tamai /45 km/
- **Punkty odżywcze:** 6 /wymagany własny kubek/
- **Wyposażenie obowiązkowe:** plecak, min. 1 l wody, batony energetyczne lub inne produkty spożywcze, folia nrc, gwizdek, bandaż, plastry, kurtka wodoodporna, spodnie lub legginsy przynajmniej do kolan (na sobie lub w plecaku), bluzka z długim rękawem (na sobie lub w plecaku), chustka, kubek, telefon.

Haglöfs Gram Trail

BUTY FINISHERA

DLA WSZYSTKICH BIEGACZY Z DYSTANSU 53 KM, KTÓRZY DOTRĄ DO STAULANZA PASS (37 KM), BEZ WZGLĘDU NA CZAS.

Pierwsza trójka mężczyzn w 2017 r.:

1. Matteo Pigoni (IT)/ 6:11:20
2. Fabrizio Puntel (IT) / 6:49:51
3. Enrico Bonati (IT) / 7:16:04

Pierwsza trójka kobiet w 2017 r.:

1. Estelita Fernandez (ES)/ 8:04:51
2. Roberta Balcon (IT)/ 8:05:26
3. Elisabetta Mazzocco (IT) / 8:28:50

ZAREJESTRUJ SIĘ NA BIEG >>> LINK DO REJESTRACJI

VERY VERY EXTREME...

– Dolomiti Extreme Trail. Jeden z najtrudniejszych biegów, w jakich do tej pory startowaliśmy. Jak się tam znaleźliśmy? Przeczytajcie. Wrażeniami z DXT 53K z 2017 r. dzielą się **Jagoda Wąsowska** i **Piotr Falkowski**.

Naszym głównym biegowym celem na 2017 rok było CCC, nasza pierwsza biegowa setka, jeden z biegów kultowego festiwalu Ultra Trail du Mont Blanc w Chamonix. Trenowaliśmy m.in. w słowackich Tatrach Wysokich, żeby nauczyć się biegać na dużych wysokościach. Pomógł też portal runandtravel.pl, od którego dostaliśmy pakiety na Dolomiti Extreme Trail. Bieg, jak sama nazwa wskazuje, bardzo trudny, ale 53 km robiliśmy już wielokrotnie. Zaplanowaliśmy więc urlop na początek czerwca w Italii. W przecudnych włoskich Dolomitach byliśmy tydzień przed startem. Dość czasu, by zapoznać się z nowymi dla nas górami i zrobić rekonesans fragmentów trasy.

Wszystko było gotowe na tip-top już kilka dni przed imprezą. W środę odebraliśmy pakiety startowe i przymierzyliśmy buty, które jeden ze sponsorów DXT, szwedzki Haglöfs, przygotował dla finiszerów. Żeby otrzymać ten swoisty „medal", trzeba było osiągnąć przynajmniej 37. kilometr, czyli dotrzeć do punktu kontrolnego na Passo Staulanza. Naszym celem było jednak oczywiście ukończenie biegu, choć poznany już pierwszego dnia pobytu w barze w Forno di Zoldo komisarz biegu, Raffaello Mei, określił go krótko: „very, very extreme".

Wystartowaliśmy o 5:30 z centrum maleńkiego Forno. Od razu w stronę lasu i gór. Trasa przyjemna, ścieżki niezbyt szerokie, usłane kamieniami i korzeniami, profil wznoszący, ale gdzie to extreme? Pojawiło się po 14 km, po punkcie żywieniowym. Od przełęczy Duran rozpoczęła się mozolna wspinaczka po skałach na Bivacco Grisetti (2050 m n.p.m.). Wejście strome, ścieżka wąska, coraz większe przewyższenie i żarzące słońce. Wydawało się, że podejście nigdy się nie skończy, ale swoje zrobiły słowackie Tatry. Wielokrotne wędrówki do Chaty Zbójnickiej i Teryho Chaty nauczyły, że prędzej czy później cel zostanie osiągnięty. No i w końcu był! Ale kto pomyślał, że „są podejścia, to będą i zbiegi", ten grubo się mylił. Zbiegać się nie dało. W dół było tak stromo i wąsko, że chwilami musieliśmy się asekurować linami. Kolejna przełęcz i kolejny punkt żywieniowy. 4 minuty i już nas tam nie było. Na profilu trasy w głowie rysowało się jeszcze dłuższe, 6-kilometrowe podejście na najwyższy punkt trasy, Busa del Zuiton na 2360 m n.p.m. No i się zaczęło...

PIOTR

BUTY: HOKA ONE ONE SPEEDGOAT 1
KIJE: BRAK
PLECAK: KAMIZELKA BIEGOWA KALENJI Z FLASKAMI Z RURKĄ HYDRAPAK

JAGODA

BUTY: MONTRAIL BAJADA
KIJE: KARRIMOR
PLECAK: KAMIZELKA BIEGOWA KALENJI Z FLASKAMI Z RURKĄ HYDRAPAK

Krok po kroku, krok po kroczku... Gdy weszliśmy już na niezłą wysokość, znów pojawiły się poręcze, liny i... śnieg. Fajnie było przebiegać po białym, zmrożonym śniegu, który dawał trochę ochłody (garść włożyliśmy do buffów, przez dłuższy czas kapitalnie chłodził rozgrzane szyje). Trzeba było też bardzo uważać, bo miękki śnieg zapadał się i noga mogła niebezpiecznie ugrzęznąć wśród kamieni. Rafaello nie kłamał. Trasa była ekstremalna. Byliśmy bardzo blisko słynnej wspinaczkowej Civetty. Najbardziej ekstremalne były jednak widoki! Zapierały dech w piersiach. Biegnąc wielokrotnie myśleliśmy o koledze, który ma potężny lęk wysokości. Janusz by chyba tam oszalał :) Wreszcie szczyt i długi, łagodny zbieg. Widok schroniska po drugiej stronie przepaści dodawał skrzydeł. Tam wolontariusze przygotowali dla nas picie. Oprócz wody, coli i fanty, podawano także herbatę i kawę. Och, jak wyjątkowo smakowała nam ta kawa! Nieco poniżej schroniska, w Malga Pioda, uzupełniliśmy zapasy jedzenia (orzechy, migdały i wyśmienity ser). Szybko pobiegliśmy dalej, bo przed punktem kontrolnym na przełęczy Staulanza były jeszcze trzy podejścia. Szczególnie okrutne okazało się ostatnie.

Idziesz, idziesz, idziesz, widzisz błękitne niebo na horyzoncie, myślisz: „to już szczyt, z niego zbieg i jesteś na miejscu". Rzeczywistość jednak jest inna. Idziesz, idziesz, idziesz, na horyzoncie widzisz niebo… i tak kilka razy. Gdy w końcu błękit nieba okazał się szczytem, nogi same pędziły w dół. Słychać doping i gwar największego punktu żywieniowego, równocześnie miejsca, w którym trzeba było zmieścić się w 9-godzinnym limicie (na profilu trasy na czerwono zaznaczonym jako STOP). Udało się! Czekał na nas Rafaello, który na przedstartowe obawy Jagódki powiedział: „Będę tam na Was czekał, jak przybiegniesz, krzykniesz „ciao Rafaello!" No to krzyknęła. Ale była radocha! Zjedliśmy rosół z makaronem, wyssaliśmy sok z cytryn i pomarańczy, załadowaliśmy do kieszeni orzechy i... dalej w trasę. Już bez spiny, bo wiedzieliśmy, że mamy buty :-), a w 13 godzinach spokojnie się zmieścimy. Las, a potem kosówka, doprowadziły nas do ostatniego podejścia.

Piotr teraz kuśtykał, bardziej szedł niż biegł, wreszcie odezwał się, niestety, nawracający od 2-3 tygodni ból stawu biodrowego. Ale ponieważ ten odcinek trasy znaliśmy z przedstartowego rekonesansu, wiedzieliśmy, że warto się wysilić.
Ostatnia góra na trasie. Monte Punta to takie dolomickie tibidabo. To w takim miejscu Szatan musiał kiedyś kusić Chrystusa wszystkimi bogactwami ziemi. Stoisz na szczycie i dookła widzisz góry. Piękne, majestatyczne, dominujące. Widok jest tak obłędny, że nie chce ci się schodzić.
W końcu jednak biegniemy, bo do mety zostało już tylko 6 km w dół, po całkiem miłym leśnym podłożu. Już słyszysz metę, już wbiegasz do miasteczka, wolontariusze wskazują drogę w lewo, dziwisz się trochę, bo gwar i muzyka dobiegają wyraźnie z prawej... Płonna nadzieja, że meta jest tuż, tuż...
Trasa prowadzi jeszcze do jaru, a po kilometrze wyprowadza na drugi koniec miasteczka. No i na koniec coś, czego górski biegacz nienawidzi najbardziej. Asfalt. A dla ułatwienia ostatnie kilkaset metrów pod górę :-) Wreszcie jednak meta przy zabytkowym kościółku, a tam wiwatujący kibice, fotoreporterzy, dyrektor biegu, przystojni Włosi, entuzjastyczne Włoszki i gorące ramiona zaprzyjaźnionej od kilku dni Lili…
Obsługa na mecie znakomita. Zjedliśmy i uzupełniliśmy płyny. Potem prysznic, masaż i powrót do pensjonatu.
Ale przygoda z Dolomitami jeszcze się nie skończyła. Na rozruch po starcie Raffaello zaprosił nas na sprzątanie fragmentu trasy dystansu 103 km. Poszliśmy 7 km szlakiem wciąż pod górę na Monte Rite. Nagroda wspaniała – prócz przepięknych jak zwykle widoków – pyszna kolacja w schronisku prowadzonym przez Christinę i Jana, przyjaciół Raffaella.

Tydzień w Dolomitach był tak cudny, że już następnego dnia wiedzieliśmy. W 2018 roku wracamy do doliny Val di Zoldo i na Dolomiti Extreme Trail. Do przeuroczych mieszkańców, w ekstremalnie piękne miejsca.

„JEŚLI CHCESZ PŁAKAĆ, TO PŁACZ TERAZ”

– Najbardziej w skórę dostałem na końcówce. Ostatni podbieg z Passo Tamai na Monte Punta po wykutych w śniegu stopniach. Pamiętam, że na tym podbiegu dostrzegłem na drzewie planszę z napisem po angielsku – „Jeśli chcesz płakać, to płacz teraz". I to była prawda – wspomina **Wojtek Frysztacki**, który brał udział w DXT w 2014 r.

W Dolomiti Extreme Trail brałem udział w 2014 r. Była to druga edycja imprezy i do wyboru był tylko dystans 53 km.
W Dolomitach było wtedy po zimie stulecia. W związku z tym, w czerwcu były tam nieprawdopodobne ilości śniegu, a przecież wiele odcinków rozgrywanych jest powyżej 2000 m n.p.m.
Na trasie były więc kilometrowe odcinki po regularnym, głębokim śniegu. Widać to dobrze na oficjalnym filmie z tej edycji. **(Obejrzyj film >>> DXT 2014).**
Organizatorzy dla bezpieczeństwa montowali liny poręczowe. Najbardziej w skórę dostałem na końcówce. Ostatni podbieg z Passo Tamai na Monte Punta po wykutych w śniegu stopniach. Pamiętam, że na tym podbiegu dostrzegłem na drzewie planszę z napisem po angielsku – „Jeśli chcesz płakać, to płacz teraz". I to była prawda. Ostatkiem sił tam dotarłem. Potem była wisienka na dobicie – zbieg do mety. Na 8 kilometrach traci się tam 1100 metrów przewyższenia. Bolało, oj bolało.

Na trasie jest sporo prawdziwie karkołomnych podbiegów i zbiegów. Pamiętam, że przed Bivacco Grisetti była taka ściana, że można było tylko iść. Podłoże było mocno niestabilne, kamienie wyjeżdżające spod nóg. I właśnie taki kamień, wypchnięty przez jakiegoś zawodnika nade mną, spowodował małą, ale bardzo groźną kamienną lawinę, w wyniku której musieliśmy uciekać poza trasę, by nie zarobić w głowę.

Bieg jest przepiękny. Widokowo nieprawdopodobny! Koniecznie trzeba mieć ze sobą coś do robienia zdjęć i filmów. Ja biegłem podczas pięknej słonecznej pogody, więc krajobrazy powalały.
W kontekście DXT ważna jest również sama organizacja imprezy. Ludzie tworzą klimat i muszę powiedzieć, że całe Forno di Zoldo żyje tym wydarzeniem. Wkładają w tę imprezę wielkie serce. Wszystko zrobione z wielkim pietyzmem i to świetnie przekłada się na klimat całej imprezy. Sam jestem współorganizatorem Jesiennego Biegu Potrójnej, wielokrotnie honorowanego przez biegaczy „złotymi, srebrnymi i brązowymi Kozicami" i wiem jak szalenie ważne jest, by stworzyć niepowtarzalną atmosferę. Pamiętam tłumy na podbiegu do mety, dotknięcia kibiców, dziki doping i na samej końcówce długi dywan aż do mety. Czułem się jak gwiazdor na Gali Oskarów, gdzie czekali szefowie imprezy, by uściskać każdego od pierwszego do ostatniego zawodnika.
Dziś mamy podczas DXT trzy dystanse do wyboru. Łatwiej jest dopasować coś do swoich możliwości. Każdy znajdzie coś dla siebie – zarówno debiutant, jak i stary fighter.

BUTY: SALOMON S LAB
KIJE: FIZAN RACE ESSENTIAL
PLECAK: SALOMON ADVANCED SKIN 12 L

DOLOMITI EXTREME TRAIL

23 KM

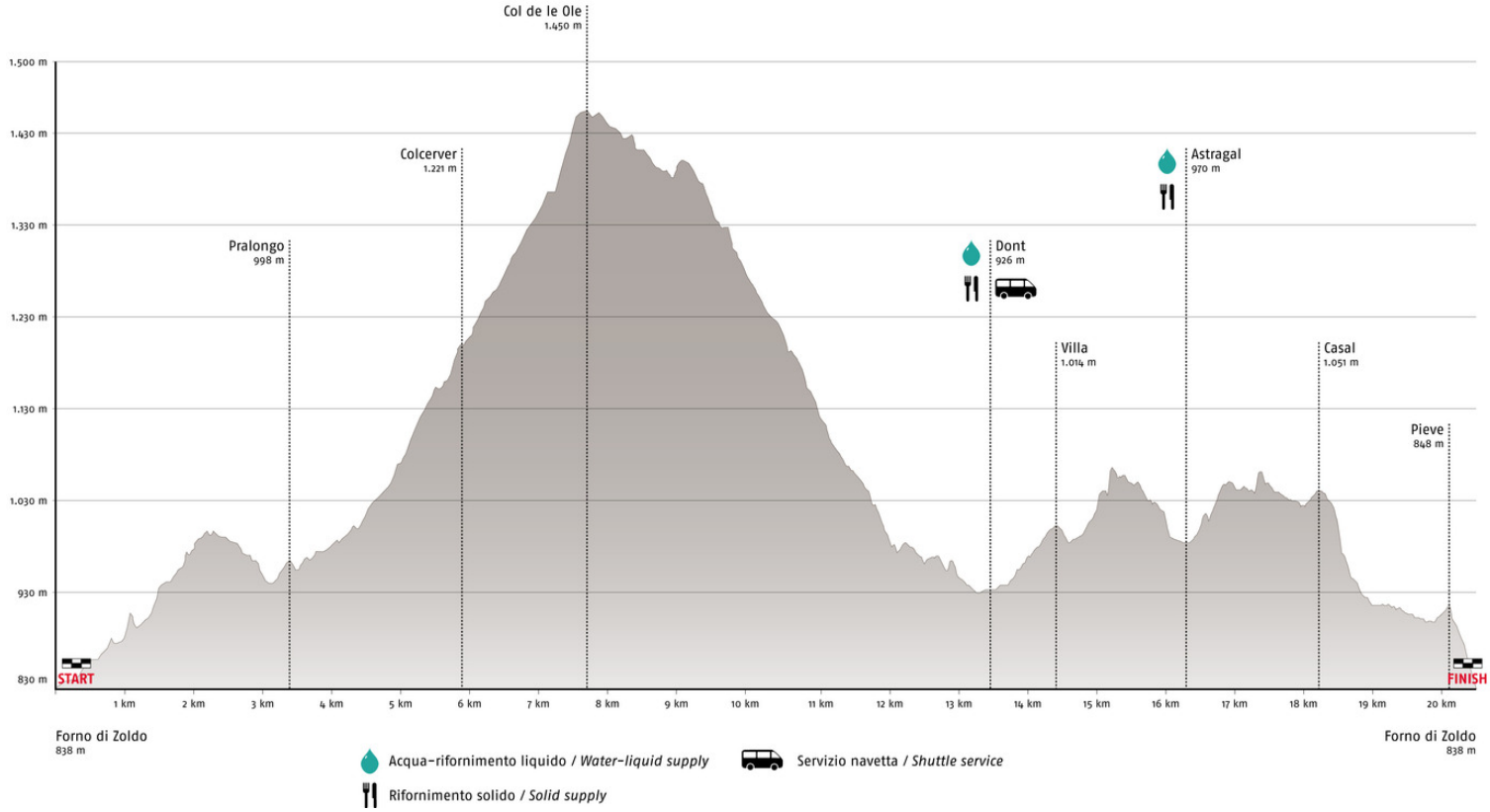
DXT 23K

DXT 23 startuje z głównego placu w Forno di Zoldo, wzdłuż szlaków wiodących do Pralongo, aż do Colcerver. Podąża wzdłuż Sottorogno e Dont, potem do Villa, Astragal, Casal, Pieve, Camp, aby wrócić do mety w Forno.

To idealna trasa zarówno dla początkujących biegaczy, jak i świetna trasa dla biegaczy doświadczonych, którzy chcą się pościgać. Dla wszystkich biegaczy to trasa, na której można z pełnym respektem dla gór odkrywać Dolomity oraz pełne uroku miejsca, podziwiając miejscowe stare zabudowania i kościoły.

- **Dystans: 23 km**
- **Przewyższenia:** +1000 m /-1000 m
- **Data:** 10 czerwca 2018 r.
- **Start:** 8:00 / Forno di Zoldo
- **Limit czasu:** 4 h
- **Opłata startowa:** 25 € (bez nagrody finishera) lub 65 € (z nagrodą finishera) – od 1.11.2017 r. do 27.05.2018.
- **Punkty odżywcze:** 2 /wymagany własny kubek/
- **Wyposażenie obowiązkowe:** Wyposażenie obowiązkowe nie jest wymagane, ale organizatorzy rekomendują, aby mieć ze sobą: min. 1 l wody, folię nrc, gwizdek, bandaż, plastry, kurtkę wodoodporną, chustkę, kubek, telefon.

Zaświadczenie lekarskie >>> Pobierz formularz
Deklaracja odpowiedzialności >>> Pobierz formularz



Haglöfs Gram Trail
BUTY FINISHERA

DLA WSZYSTKICH BIEGACZY Z DYSTANSU 23 KM, KTÓRZY WYBRALI I OPŁACILI TAKĄ OPCJĘ PODCZAS ZAPISÓW NA DXT.

Pierwsza trójka mężczyzn w 2017 r.:

1. Ruggero Berolo (IT)/ 2:18:09
2. Nicola Zarpellon (IT) / 2:21:47
3. Daniele Pregnolato (IT) / 2:26:16

Pierwsza trójka kobiet w 2017 r.:

1. Silvia Serafini (IT)/ 2:27:36
2. Martina Brustolon (IT) / 2:35:38
3. Chiara Lamberti (IT) / 2:47:33

ZAREJESTRUJ SIĘ NA BIEG >>> LINK DO REJESTRACJI

„I do not throw my rubbish away”

Organizatorzy Dolomiti Extreme Trail wspierają kampanię „I do not throw my rubbish away”, której celem jest zwiększenie wśród biegaczy świadomości związanej z ochroną przyrody i środowiska naturalnego. W ramach wspierania kampanii każdy z biegaczy musi mieć swój własny kubek, a za śmiecenie na trasie biegu można zostać zdyskwalifikowanym. Ze swojej strony organizatorzy m.in. zwiększą ilość koszy na punktach i ograniczą plastikowe opakowania na rzecz wielorazowych.

NIE MA PIĘKNIEJSZEGO MIEJSCA...

– Powiedzmy szczerze, w biegach ultra 23 km to sprint. Takiego dystansu nie biegnie się wolno i taka była moja strategia – mówi **Janusz Kostka**, który w DXT 23K w 2017 r. zajął 13. miejsce.

W Dolomitach jestem co roku już od kilkunastu lat. Do tej pory zawsze chodziło o wspinaczkę, ale od kiedy biegam ultra – a to już ładnych parę lat – było tylko kwestią czasu aż pobiegnę „coś" i w tym regionie. Wybór biegów jest całkiem duży, ale DXT jest w samym sercu Dolomitów. Nie ma piękniejszego miejsca...

O ekstremalności DXT raczej ciężko mówić na 23 km. To prawda, że teren jest skomplikowany i niektóre zbiegi wymagają mega koncentracji. O kontuzję naprawdę nietrudno. Te zbiegi wykańczały psychicznie - było na nich słychać przekleństwa we wszystkich językach świata. 1000 metrów w górę i 1000 w dół. To było naprawdę trudne. Tym bardziej jeżeli decydujesz się wystartować na krótkim odcinku i zamierzasz biec maksymalnie szybko. Powiedzmy szczerze, w bieganiu ultra 23 km to sprint. Takiego dystansu nie biegnie się wolno i taka była moja strategia. Trenowałem ostatnie miesiące właśnie pod ten bieg i pod ten dystans. Zająłem 13. miejsce w open z czasem 2:44, a dodam, że w tym roku wkraczam w kategorie 5+ :)

Najbardziej podobała mi się sceneria Dolomitów. Jest po prostu niesamowita! Tym bardziej, że w dniu biegu była „lukrowana" pogoda. Widoczność wręcz fenomenalna – to zostaje w głowie i w duszy na zawsze.
Kocham biegać we Włoszech ze względu na ludzi i myślę tu zarówno o biegaczach, jak i kibicach - ich krzyki, śpiewy, trąbki prostu niosą jak na skrzydłach. Bieg jest zdecydowanie dedykowany doświadczonym biegaczom. I to bez względu na to, jaki wybiorą dystans. Oczywiście polecam go każdemu - chociażby ze względu na panującą wspaniałą atmosferę - ale mniej doświadczeni powinni potrenować najpierw w niższych górach.

Impreza ma swój klimat ze względu na kameralność. Na każdym dystansie startuje kilkaset osób. To sprawia, że ilość biegaczy i supportu w dniu startu, ale i przed nim, nie „zniekształca" spokojnych włoskich miasteczek położonych w górach. Przez to pozdrowienia i uśmiechy „tubylców" są bardziej szczere. Bieg odbywa się wśród najwyższych szczytów – Civetty, Marmolady, Monte Pelmo, Antelao. Szczęśliwie byłem na wszystkich. Góry są świetnie zagospodarowane –każdy znajdzie coś dla siebie bez względu na poziom budżetu, jak i zapotrzebowania na komfort. Z przyjaciółmi zawsze śpimy w namiotach „na dziko". Taka filozofia życia i podróżowania. Tak nam właśnie Dolomity smakują najbardziej.

BUTY: ASICS FUJI TRABUCO 4
KIJE: BLACK DIAMOND TRAIL
PLECAK: GRIVEL MOUNTAIN RUNNER LIGHT
ODŻYWIANIE NA TRASIE: 2 MAŁE ŻELE 50 ML

JAK DOJECHAĆ?

Najbliższe lotniska zlokalizowane są w Wenecji oraz w Treviso. Organizatorzy – po wcześniejszej rezerwacji – zapewniają transfer z lotniska do Forno di Zoldo.

Od południa (Rzym-Bolonia...) lub od zachodu (Francja-Hiszpania-Turyn-Mediolan...)
Autostradą A4 (Mediolan-Wenecja), a następnie autostradą A27 (Wenecja-Belluno) do końca autostrady; potem drogą SS51 Alemagna aż do Longarone (7 km), gdzie należy skręcić w lewo w kierunku Forno di Zoldo (16 km).

Od wschodu (Friuli VG-Słowenia-Chorwacja)
Autostradą A4 (Triest-Wenecja) i autostradą A28 (Portogruaro-Conegliano) do Conegliano, a następnie autostradą A27 (Wenecja-Belluno) do końca autostrady; potem drogą SS 51 Alemagna aż do Longarone (7 km); gdzie należy skręcić w lewo w kierunku Forno di Zoldo. (16 km).

Od północy (Austria-Niemcy-Bolzano ...)
Autostradą A22 (Autostrada del Brennero) w kierunku południowym, zjazd Bressanone, następnie należy kierować się na Dobbiaco. W San Lorenzo di Sebato (24 km) należy skręcić w prawo w kierunku Val Badia i kierować się na Selva di Cadore - Forno di Zoldo (48 km).

Połączenia kolejowe nie są zbyt wygodne. Jeżeli ktoś jednak chciałby dostać się do Forno di Zoldo pociągiem, należy sprawdzić połączenia na stronie Trenitalia (Włoskie Linie Kolejowe) **www.trenitalia.it.** Głównym połączeniem jest trasa Wenecja-Calalzo do Longarone. Stamtąd kursują autobusy do Forno di Zoldo (16 km). Szczegóły połączeń autobusowych można znaleźć na stronie **www.dolomitibus.it**.

VAL DI ZOLDO

Val di Zoldo to dolina w północnych Włoszech, w prowincji Belluno, w regionie Wenecja Euganejska. Leży w Dolomitach. Jest ośrodkiem narciarskim i dobrym punktem wyjściowym do pieszych wycieczek górskich. Główną miejscowością rejonu jest Forno di Zoldo.
Inne miejscowości w Val di Zoldo to:
Pralongo, Dont, Fornesighe, Pianaz, Mareson, Coi, Pecol.
Najważniejsze szczyty to m.in. Moiazza, Monte Civetta i Monte Pelmo.

NOCLEGI / HOTELE / PENSJONATY

Na hasło „Dolomiti Extreme Trail 2018” w hotelach i pensjonatach w Val di Zoldo przewidziane są specjalne ceny. Promocyjne ceny obejmują okres od 3 czerwca 2018 r. (niedziela) do 11 czerwca 2018 r. (poniedziałek). W każdym z miejsc obowiązują tylko trzy opcje ceny: A, B, C. Cena za 1 noc za osobę przy zakwaterowaniu na 1 dzień w 2-osobowym pokoju: A – 35 Euro / B – 40 Euro / C – 45 Euro. Cena za 1 noc za osobę przy zakwaterowaniu na więcej niż 1 dzień w 2-osobowym pokoju: A – 32 Euro/ B – 36 Euro / C – 40 Euro.

B&B AI LALI – Forno
Odległość od startu: na przeciwko startu / B
Strona www: AI LALI

VILLA CHELE – Pralongo
Odległość od startu: 2,1 km / B
Strona www: VILLA CHELE

Casa Rosada – Pralogno
Odległość od startu: 2,3 km / B
Strona www: Casa Rosada

Hotel Boscoverde* – Pecol**
Odległość od startu: 9,4 km / C
Strona www: Hotel Boscoverde

Hotel Valgranda** – Pecol**
Odległość od startu: 9,6 km / C
Strona www: Hotel Valgranda

Hotel Brustolon ** – Dont
Odległość od startu: 3,1 km / A
Strona www: Hotel Brustolon

Dormì & Disnà – Fornesighe
Odległość od startu: 4,8 km / C
Strona www: Dormì & Disnà

Hotel al Sole ** – Pianaz
Odległość od startu: 7,9 km / A
Strona www: Hotel al Sole

Hotel Maé * – Mareson**
Odległość od startu: 8,7 km / B
Strona www: Hotel Maé

Hotel la Caminatha * – Coi**
Odległość od startu: 9 km / C
Strona www: Hotel la Caminatha

Hotel Edelweiss* – Mareson**
Odległość od startu: 9 km / C
Strona www: Hotel Edelweiss

Hotel Grani Pecol – Pecol**
Odległość od startu: 10,7 km / A
Strona www: Hotel Grani Pecol

ZNAJDŹ NOCLEG

UWAGA!
ZAPYTAJ W HOTELU
O BEZPŁATNY TRANSPORT NA START

NOCLEGI / APARTAMENTY / CAMPINGI

Oferta noclegowa w Val di Zoldo to nie tylko hotele i pensjonaty, ale również kilkuosobowe apartamenty i campingi. Apartament 2-pokojowy (dla 2 osób) – maksymalna cena za 1 osobę to 35 Euro/ minimalna – 31,50 Euro. Apartament 3-pokojowy (dla 4 osób) – maksymalna cena to 28 Euro/ minimalna – 25 Euro. Za każdą dodatkową osobę w apartamencie – 15 Euro / Nocleg na minimum 2 noce. Ceny campingów dostępne są bezpośrednio na ich stronach www.

Locanda La Tana de L'Ors – Forno
Odległość od startu: na przeciwko startu (minimum 4 noce)
Strona www: Locanda La Tana de L'Ors

Apartmenty Al Lali – Forno
Odległość od startu: na przeciwko startu
Strona www: Apartments Al Lali

Apartmenty Villa Chele – Pralongo
Odległość od startu: 2,1 km
Strona www:Apartments Villa Chele

Apartmenty Al Vant – Pralongo
Odległość od startu: 2,2 km
Strona www:Apartments Al Vant

Apartamenty Casa Rosada – Pralongo
Odległość od startu: 2,3 km
Strona www: Apartments Casa Rosada

Apartamenty Dormi & Disnà – Fornesighe
Odległość od startu: 4,8 km
Strona www: Apartmenty Dormi & Disnà

Apartamenty Casa Momi – Rutorbol
Odległość od startu: 5,5 km
Strona www: Casa Momi

Rezydencja Valpiccola – Pecol
Odległość od startu: 9,6 km
Strona www: Valpiccola

Apartamenty Casa Balestra – Pecol
Odległość od startu: 10,2km
Strona www: Casa Balestra

Agencja turystyczna Pelmo Tour
Strona www: Pelmo Tour

CAMPING LE BOCOLE

CAMPING AL PEZ

CAMPING CIVETTA

ZNAJDŹ NOCLEG

CO ZOBACZYĆ?

Murale / Cibiana

Cibiana to niewielka miejscowość w prowincji Cadore. Murale Cibiana to stała galeria sztuki na ścianach tradycyjnych wiejskich domów. Pomysł na murale narodził się w 1980 roku. Jego inicjatorem był Osvaldo Da Col, słynny lokalny malarz z Agordino. W ten sposób chciał pokazać lokalną historię, tradycję, dziedzictwo kulturowe i przedstawić je w formie dostępnej dla wszystkich sztuki. Murale tworzone są przez malarzy z całego świata. Jest ich obecnie 50.
Cibiana di Cadore położona jest niecałe 12 km od Forno di Zoldo.

Kościół Św. Floriana Pieve

Kościół Św. Floriana w Pieve – w romańsko-gotyckim stylu – jest najważniejszym religijnym budynkiem doliny. Wewnątrz można podziwiać m.in. Ołtarz Dusz, autorstwa włoskiego rzeźbiarza w drewnie Andrea Brustolona (1687 r.)

Muzeum etnograficzne Zoppè di Cadore

Muzeum etnograficzne założone zostało pod koniec lat 60. ubiegłego wieku przez rodzinę Zoppè i było jednym z pierwszych tego typu muzeów w prowincji Belluno.
www. museoetnograficozoppedicadore.com

Messner Mountain Museum / Monte Rite

Messner Mountain Museum – muzeum założone przez włoskiego alpinistę, Reinholda Messnera, w Południowym Tyrolu, w północnych Włoszech. Instytucja została stworzona w celu przybliżenia odwiedzającym historii i charakteru alpinizmu, nauki na temat gór i lodowców, a także historii osadnictwa w górach. Muzeum posiada sześć oddziałów.
Messner Mountain Museum Dolomites mieści się w forcie zbudowanym w okresie I wojny światowej, na wysokości 2 181 m n.p.m., na szczycie Monte Rite, pomiędzy Cortiną d'Ampezzo a Pieve di Cadore.
Muzeum w Chmurach, jak bywa nazywane, jest rewelacyjnym miejscem do odwiedzenia już chociażby wyłącznie ze względu na rozściągające się dookoła widoki na najbardziej spektakularne szczyty, takie jak: Monte Schiara, Monte Agnèr, Monte Civetta, Marmolata, Monte Pelmo, Tofana di Rozes, Sorapis, Antelao, Marmarole.
Tematem przewodnim muzeum są skały – to swego rodzaju ilustracja „podboju" Dolomitów przez przyrodników i alpinistów. W muzeum znajduje się również duża galeria z unikatową kolekcją obrazów Dolomitów od romantyzmu aż do czasów współczesnych.

Muzeum czynne jest od czerwca do 30 września /od 10.00 do 17.00./

Muzeum żelaza i gwoździ / Forno di Zoldo

Muzeum Żelaza i Gwoździ zaprasza zwiedzających na wystawę archeologiczną oraz do zapoznania się z rzeczami, dokumentami czy też ilustracjami dokumentującymi działalność związaną z przetwórstwem żelaza, a w szczególności związaną z produkcją gwoździ, która była źródłem bogactwa tego obszaru w XVI w. Działalność kowalska rozwinęła się w Val di Zoldo w 1500 roku. Zaledwie kilka kilometrów od Forno di Zoldo, w Pralongo, znajduje się kolejna „wystawa" związana z kowalstwem. Jest nim mała kuźnia położona nad potokiem Malisia, która została odrestaurowana i udostępniana do zwiedzania.

Zupa jęczmienna

Domowe pierogi casonziei

Polenta

ROZSMAKUJ SIĘ W VAL DI ZOLDO!

Z wioski do wioski, z jednej imprezy na kolejną, jedno lokalne danie za drugim... Dolina Val di Zoldo zaprasza biegaczy nie tylko na górską „podróż" biegową, ale również w podróż kulinarną.

Podczas podróży kulinarnej po dolinie Val di Zoldo odkryjecie typowe dla tego włoskiego regionu smaki, w tym m.in. oryginalną zupę jęczmienną, makarony, dyniowe i ziemniaczane gnocchi, domowe pierogi casonziei czy też polentę. Prawie 20 restauracji przygotowało specjalną ofertę dla biegaczy i osób im towarzyszących.
W cenie 20 Euro będzie można zjeść lunch składający się z pierwszego i drugiego dania, deseru oraz kawy.

LISTA RESTAURACJI, Z „BIEGOWĄ" OFERTĄ:

- Da Ninetta (Mezzocanale - Forno di Zoldo)
- Insonnia (Forno di Zoldo)
- Inta Cornigian (Cornigian - Forno di Zoldo)
- Rif. Remauro (Passo Cibiana)
- Taulà dei Bos (Cibiana)
- Ai Lali (Forno di Zoldo)
- Tana de l'Ors (Forno di Zoldo)
- Hotel Zoldana (Forno di Zoldo)
- La Gardesana (Pralongo - Forno di Zoldo)
- Hotel Brustolon Dont (Forno di Zoldo)
- Agrirurismo Le Vare (Le Vare - Goima)
- Rif. San Sebastiano (Passo Duran)
- Ciclamino (Fusine - Zoldo Alto)
- Palma (Palma Pianaz - Zoldo Alto)
- Christian (Mareson - Zoldo Alto)
- Hotel La Caminatha (Coi - Zoldo Alto)
- Enoteca Coldai (Pecol - Zoldo Alto)
- Restauracja Stube dal Patriarca (Pecol- Zoldo Alto)

DOMOWE PIEROGI CASUNZIEI
TRADYCYJNE NADZIENIE W VAL DI ZOLDO - DYNIA

- Składniki: 100 g pszennej mąki typu 00, 50 g wody, sól.
- Nadzienie: 500 g dyni, masło, sól, cynamon, gałka muszkatołowa

Powstałe ciasto mieszamy na jednolitą masę, rozwałkowujemy i wycinamy krążki o średnicy 7/8 cm. Dynię miksujemy z dodatkami i nakładamy tak jak farsz na pierogi. Gotujemy w osolonej wodzie. Podajemy z roztopionym masłem i wędzoną ricottą.

ZNAJDŹ RESTAURACJĘ

DOLOMITI EXTREME TRAIL
VAL DI ZOLDO

WWW.DOLOMITIEXTREMETRAIL.COM

INFO@DOLOMITIEXTREMETRAIL.COM

(+39) 333 279 6633
(+39) 348 305 7397