

JESIEŃ 2018

RUNANDTRAVEL.PL

MAGAZYN ON LINE



MOONVALLEY TEAM

Emelie Forsberg
Mimmi Kotka
Ida Nilsson

CIEMNO WSZĘDZIE, GŁUCHO WSZĘDZIE..

Bieganie w ciemności
Przegląd czołówek

JAK TO SIĘ ROBI?

Cappadocia Ultra Trail

BIEGAJ I ZWIEDZAJ!

Lizbona

Zainspiruj się!



Najciekawsze biegi trailowe

W POLSCE, W EUROPIE, NA ŚWIECIE ZNAJDZIESZ NA...

RUNAND**TRAVEL**.pl

JESIEŃ, ZIMA, WIOSNA, LATO...

Właśnie rytm pór roku będzie wyznaczał zarówno termin publikacji kolejnych wydań naszego Magazynu on-line, jak i poruszane w nim tematy wiodące.

Swoje miejsce w Magazynie znajdą jednak nie tylko tematy związane z konkretną porą roku, ale również takie, które będą "magazynowym" rozszerzeniem tego, co już od kilku lat robimy w ramach portalu www.runandtravel.pl.

Zapraszamy do lektury wydania jesiennego!

JESIEŃ 2018
RUNANDTRAVEL.PL
MAGAZYN ON LINE



Zdjęcie na okładce: Karolina Krawczyk



6 Moonvalley Team, czyli Emelie Forsberg, Mimmi Kotka i Ida Nilsson

10 Czytaj i biegaj!

Zrób sobie... buty trailowe!

12 Szwedzki designer i projekt Alvar Trail

14 Trail Running Festival.

16 Bieganie to pasja!

Wywiad z Ianem Corlessem, fotografem i dziennikarzem

21 Aaaa Support zatrudnię!
Euforia / Andorra Ultra Trail 2018
Natalia Haczyk

21 **CIEMNO WSZĘDZIE,
GŁUCHO WSZĘDZIE...**

29 Ciemność w lesie, kiedy jestem sama, to panika do kwadratu!
Alicja Błaut

30 Czy to niedźwiedź, czy tylko krzaki?
Kamil Kardach

32 Tylko ja, droga przede mną i księżyc
Ewa Siwoń

33 Noc to jest taki dzień, który uczy nas spokoju nim ogarnie snem...
Zbigniew Mamla

34 Wszystko jest takie samo, tylko ze zgaszonym światłem.
Natalia Haczyk



37 Boisz się biegać w ciemności?
Skup się na zadaniu!
Rozmowa z psycholog, Joanną Różycką

39 **PRZEGLĄD CZOŁÓWEK**

46 **JESIENNE #MUSTRUN**

Purcari Wine Run
Garda Trentino Half Marathon
Supraski Maraton Leśny
Łemkowyna Ultra Trail
Salomon Cappadocia Ultra Trail

51 **JAK TO SIĘ ROBI?**
Salomon Cappadocia Ultra Trail

58 **BIEGOWA MAPA ŚWIATA**
Ultra Trail Vipava Valley
Posmakuj Słowenię!

63 **DEBIUTANCI**
Garmin Ultra Race Trójmiasto

68 **BIEGAJ I ZWIEDZAJ!**
Biegowe trasy w Lizbonie
Posmakuj Lizbonę!

71 **RUNNER'S FAMILY**
Miguelito Rodriguez / Hiszpania

MOONVALLEY TEAM

CZYLI... EMELIE FORSBERG, MIMMI KOTKA, IDA NILSSON



foto. Matti Bernitz

**TRZY SZWEDZKIE
BIEGACZKI
Z SALOMON TEAM
WYSTARTOWAŁY
Z NOWYM PROJEKTEM.
NA RYNKU POJAWIŁA SIĘ
MARKA MOONVALLEY.**

Na pierwszym planie Emelie Forsberg w różowej wełnianej czapce z kwiatkiem i w sweterku w norweskie wzorki...

Mimmi Kotka, z jak zwykle rozbrajającym uśmiechem, owinięta w ciepły czerwony pled... Ida Nilsson w wyciągniętym swetrze, na bosaka.... Uśmiech nie schodzi im z twarzy. Oparte o drewnianą ścianę z desek popijają gorącą herbatę ze stojącego przed nimi wielkiego, zielonego czajnika... Na drugim zdjęciu jest jeszcze bardziej swojsko. Grabie, łopaty i koszule w kratę... Gdybyśmy tych trzech dziewczyn nie znali z biegowego świata, można byłoby pomyśleć, że ze sportem mają niewiele wspólnego.

Tymczasem te trzy uśmiechnięte dziewczyny to zawodniczki szwedzkiego Salomon Team. Emelie Forsberg, która już w 2012 roku zdobyła tytuł mistrzyni świata w skyrunningu, a w czerwcu 2018 roku pobiła kobiecy rekord trasy, biegnąc w parze z Kilianem Jornetem, podczas Monte Rosa SkyMarathon.

Mimmi Kotka, która tylko w 2018 roku zajęła 1. miejsce wśród kobiet podczas MIUT - Madeira Island Ultra Trail (115 km), Maxi Race France (116 km), Marathon du Mont-Blanc (91 km). Ida Nilsson, trzykrotna zwyciężczyni Transvulcanii (73 km), tegoroczna zwyciężczyni Maratòn Alpina Zegama-Aizkorri (42 km), tegoroczna zdobywczyni 3. miejsca wśród kobiet na dystansie CCC (101 km) w ramach Ultra Trail du Mont Blanc.

Emelie, Mimmi i Ida dziękują, że to właśnie bieganie zbliżyło je do siebie. Zbliżyło je również prawdziwie szwedzkie wychowanie w zgodzie z naturą, na świeżym powietrzu. Nie są im obce - wpajane od małego dziecka - zdrowa dawka przygody, podziw dla natury i zamiłowanie do brudu za paznokciami, które jest nieodłącznym elementem sadzenia, kopania i prac na farmie.

EARTH PLANT FOOD

Jak powstała nazwa Moonvalley?

To był pomysł Mimmi. Razem z Idą mieszkamy w Måndalen w Norwegii. A "måndalen" po angielsku oznacza właśnie "moonvalley". Tak nazwałam również swoją małą farmę, na której mieszkam.

EMELIE FORSBERG

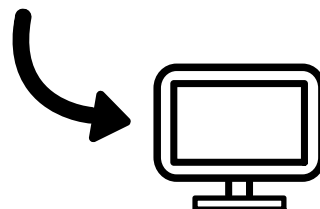


Emelie Forsberg/ fot. Matti Bernitz

Jak mówią o sobie, są fanatyczkami "Friluftsliv" (fri-lufts-liv / free-air-life), co w dosłownym tłumaczeniu oznacza "życie na wolnym powietrzu". Są przyjaciółkami, które połączyła również pasja do zdrowej i ekologicznej żywności i właśnie wprowadziły na rynek nową markę - Moonvalley.

- Jestem dietetykiem molekularnym i pracuję ze zdrową żywnością jako specjalista ds. produktu. Zawsze jednak chciałam stworzyć coś "własnego". Coś, co łączyłoby w sobie odżywianie, pełnoziarniste produkty, zrównoważony rozwój, wyniki sportowe i zdrowie w jednym. Moonvalley to spełnienie moich EKO marzeń. A magia polega na dzieleniu się tą przygodą z Emelie i Idą - mówi Mimmi Kotka.

www.moonvalley.me



Ida Nilsson, Emelie Forsberg, Mimmi Kotka/ fot. Matti Bernitz



Ida Nilsson/fot. Matti Bernitz

"FRILUFTSLIV" FREE-AIR-LIFE

Emelie, Mimmi i ja jesteśmy pasjonatkami zdrowej i ekologicznej żywności, więc w pewnym momencie pomyślałyśmy, że byłoby świetnie połączyć siły i wspólnie opracowywać organiczne produkty. Można powiedzieć, że Moonvalley to realizacja moich starych marzeń. Od lat interesowałam się lokalnym, sezonowym i organicznym jedzeniem. Miałam wiele pomysłów na zrobienie czegoś w tym kierunku. I teraz to się udało! Jesteśmy małą firmą, więc dużo rzeczy będziemy robić wspólnie, ale ja zajmę się głównie rozwijaniem produktów i marketingiem przy wykorzystaniu mediów społecznościowych i eventów.

IDA NILSSON

Wybór nazwy marki, pod którą dziewczyny mają tworzyć organiczne produkty, w tym m.in. batoniki, organiczne czekolady wydawał się prosty. Mimmi Kotka zaproponowała „Moonvalley”. Tak nazywa się bowiem miejsce, w którym mieszkają Emelie i Ida. Moonvalley to angielski odpowiednik norweskiej nazwy „Måndalen”. Ci, którzy znają Emelie i śledzą jej profil na Instagramie, wiedzą, że pod tą nazwą kryje się również niewielka norweska farma, na której mieszka wspólnie ze swoim partnerem, Kilianem Jornetem. – Moonvalley to prawdziwe miejsce. Moonvalley to także sposób na życie. Idealnie więc pasowało do nazwania tak naszej marki – mówi Mimmi. Czy batoników dla biegaczy z logo Moonvalley możemy spodziewać się również w Polsce? – O tak! Chcemy być w całej Europie! – mówi Emelie Forsberg.



fot. Mimmi Kotka



Jestem dietetykiem molekularnym i pracuję ze zdrową żywnością jako specjalista ds. produktu. Zawsze jednak chciałam stworzyć "coś" własnego. Coś, co łączyłoby w sobie odżywanie, pełnoziarniste produkty, zrównoważony rozwój, wyniki sportowe i zdrowie. Moonvalley to spełnienie moich EKO marzeń. A magia polega na dzieleniu się tą przygodą z Emelie i Idą.

MIMMI KOTKA



Mimmi Kotka/fot. Matti Bernitz

DOLOMITI EXTREME TRAIL

powered by



103k

D+ 7150 m

53k

D+ 3800m

23k

D+ 1000m

2k

For kids



08-09 CZERWIEC 2019
VAL di ZOLDO
Włochy

www.dolomitiextremetrail.com



SILCON PLASTIC
molding & components



CZYTAJ I BIEGAJ!



VIOLETTA DOMARADZKA. ROBERT ZAKRZEWSKI. "ULTRA. DOBIEGNIESZ DALEJ NIŻ MYŚLISZ".

"Ultra. Dobiegiesz dalej niż myślisz" to nowa propozycja Violetty Domaradzkiej i Roberta Zakrzewskiego, pary wegańskich ultra maratończyków, z biegami od 50 do 180 km na koncie. Autorzy projektu Run Vegan, organizatorzy Biegu Wegańskiego i Gorce Ultra Trail dzielą się swoją pasją do biegów ultra. Książka jest podzielona na 12 rozdziałów-miesięcy, z których każdy opisuje odrębny aspekt przygotowań i praktyki biegowej. Ta książka to przewodnik dla debutantów, ale też podróż w świat ultra dla biegaczy-wyjadaczy!

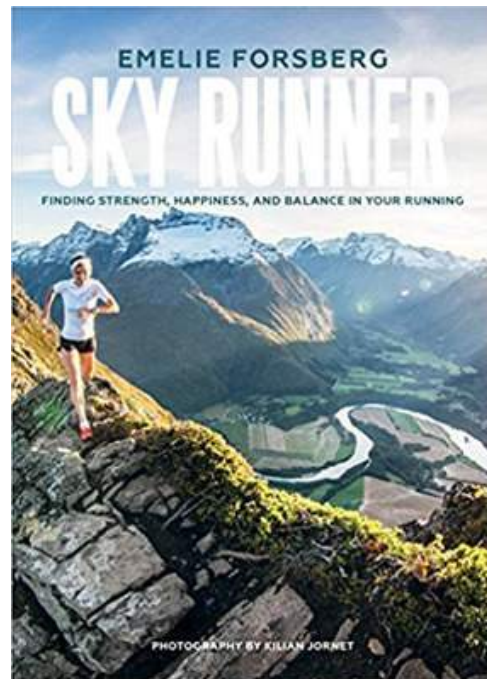
WIĘCEJ INFORMACJI



SCOTT JUREK. "PÓŁNOC. JAK ODNALAZŁEM SIEBIE NA SZLAKU APPALACHÓW"

Opowieść o wyczerpującej, ale i inspirującej 46-dniowej wyprawie Fastet Know Time na Szlaku Appalachów. Północ to 3523 kilometry morderczej, górskiej trasy, 80 kilometrów każdego dnia, przez prawie siedem tygodni. To opowieść o wytrzymałości i przemianie, portret człowieka stawiającego czoła najbardziej wymagającemu, wyjątkowemu i wzniosłemu wyzwaniu swego życia. Nie mógł jednak przewidzieć fizycznej i emocjonalnej ceny, jaką przyjdzie mu zapłacić.

WIĘCEJ INFORMACJI



EMELIE FORSBERG. "SKY RUNNER: FINDING STRENGTH, HAPPINESS AND BALANCE IN YOUR RUNNING".

Odnajdywanie siły, szczęścia i równowagi w bieganiu... Emelie Forsberg – jako profesjonalna biegaczka skyrunningowa startująca w barwach Salomon Team – w swojej pierwszej książce dzieli się nie tylko praktycznym doświadczeniem treningowym, ale również życiowymi obserwacjami, ponieważ bycie biegaczem to dla niej cały styl życia. Zdjęcia do książki zrobił życiowy partner Emelie – Kilian Jornet. Książka dostępna jest w języku angielskim, francuskim, norweskim, szwedzkim.

WIĘCEJ INFORMACJI



16. KRAKOWSKI FESTIWAL GÓRSKI

28 XI - 2 XII 2018

kfg.pl



SPONSOR GŁÓWNY:

Z myślą o bezpieczeństwie



SPONSOR ZŁOTY:



SPONSOR SREBRNY:



PARTNER GŁÓWNY:



SPONSOR BRĄZOWY:



AURA



ZRÓB SOBIE... BUTY TRAILOWE

SZWEDZKI DESIGNER I JEGO PROJEKT "ALVAR TRAIL"



Jestem projektantem. Moją bazą projektową jest Åre w Szwecji. Uwielbiam biegać. Zimą, wiosną, latem, jesienią... Nie jestem jednak szczególnie szybki, nie biegam również ekstremalnie długich dystansów. A jak narodził się pomysł własnoręcznie robionych butów do biegania? Podczas mojego urlopu rodzicielskiego w domu, który spędzałem z moim nowo narodzonym synem, zacząłem bawić się maszyną do szycia. Stworzyłem kilka prototypów butów do biegania, potem stopniowo ulepszałem je i dopasowywałem do mojej stopy.

**JOHAN
ÅKERSTRÖM**

**POMYSŁODAWCA
I TWÓRCA BUTÓW
ALVAR TRAIL**

Amortyzacja, stabilizacja, specjalne konstrukcje i technologie... A co jeżeli jesteśmy fanami butów minimalistycznych, biegania naturalnego i butów idealnie dopasowanych do naszej stopy? Z odpowiedzią przychodzi szwedzki projektant – Johan Åkerström – proponując buty do biegania trailowego, które... możesz zrobić sobie również sam. No, ale zacznijmy od początku.

W miejscowości Åre, w środkowo-zachodniej części Szwecji, mieszka Johan Åkerström. Jest projektantem i biegaczem. Kiedy podczas urlopu rodzicielskiego, który spędza ze swoim synem, zaczyna się bawić maszyną do szycia, wpada na pomysł... szycia butów do biegania.

To miały być buty, które będą dopasowane idealnie do jego stopy, a przy okazji takie, do produkcji których potrzebne są podstawowe materiały i narzędzia. I co najważniejsze buty, które możemy zrobić sobie sami – o ile oczywiście posiadamy takie zdolności – lub przy ich tworzeniu skorzystać z pomocy lokalnego szewca. Alvar Trail to buty, które zaprojektowano tak, aby można było je dostosować do każdego kształtu stopy i do własnych preferencji. To nie jest but zaawansowany technicznie. A wręcz odwrotnie. Alvar Trail to but prosty, minimalistyczny, który sprawi, że stopa zacznie pracować tak jak powinna.

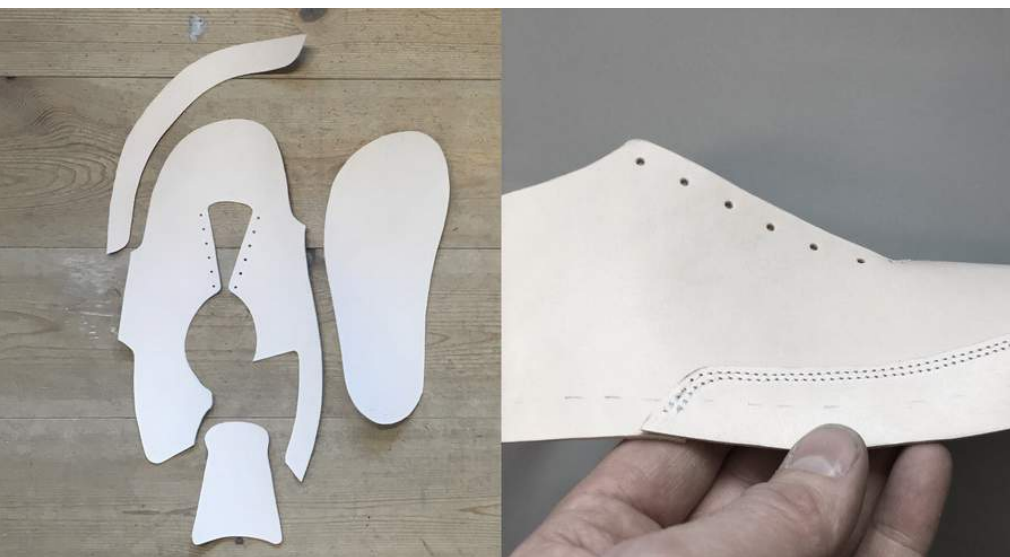
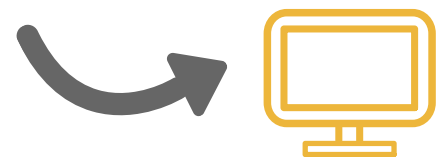




WESPRZYJ PROJEKT NA KICKSTARTERZE

Johan postanowił swoim projektem zainteresować większe grono odbiorców i uruchomił akcję na portalu Kickstarter. Projekt wystartował 29 września 2018 r.

W ten sposób chce zachęcić nie tylko biegania minimalistycznego, ale również do wspierania lokalnej małej przedsiębiorczości w postaci zakładów szewskich.



WYTNIJ I ZSZYJ

To model, który nie ściska palców. Można zaprojektować go z niewielką amortyzacją, z dodatkowymi otworami wentylacyjnymi, zawoskować... Do stworzenia butów Alvar Trail nie potrzebujemy kopyta, które z reguły jest wykorzystywane przy produkcji butów. W tym przypadku wystarczy wykrój. Wycinamy, zszywamy, przyklejamy podeszwę i ruszamy w trasę.



TRAIL RUNNING FESTIVAL

PIERWSZY W POLSCE FESTIWAL O BIEGACH GÓRSKICH.



Pierwsza edycja Trail Running Festival łączy elementy kina, warsztatów, biegowej aktywności z cyklem festiwalowych spotkań i prelekcji. Festiwal ma być przede wszystkim okazją do tego, by zainspirować innych do odkrycia w sobie pasji do gór i sportu.

Pierwsza edycja Trail Running Festival – imprezy w całości poświęconej tematyce biegów górskich – odbędzie się w dniach 26-28 października 2018 r. w Szczyrku.

W Centrum Kongresów i Rekreacji Orle Gniazdo miłośnicy gór, biegania i biegania w górach spotkają się na warsztatach, prelekcjach i spotkaniach z ciekawymi gośćmi. W ramach Festiwalu nie zabraknie również dobrego kina, biegowej aktywności i integracji.

WARSZTATY

Zaplanowane podczas Festiwalu warsztaty poprowadzą specjaliści z poznańskiego centrum ruchu BODYWORK, ratownicy GOPR Beskidy oraz załoga Formy na Szczyt, która wprowadzi uczestników wydarzenia w świat treningu w warunkach wysokogórskich pod kątem przygotowań do startów w zawodach.

GOŚCIE FESTIWALU

W Szczyrku pojawią się również goście, którzy Polskę odwiedzą po raz pierwszy. Swoją obecność podczas Festiwalu potwierdził Ian Corless, fotograf i podróżnik, autor podcastów Talk Ultra – wywiadów i rozmów z najlepszymi biegaczami ultra trailu z całego świata. Ian to również znakomity mówca, o czym będzie można przekonać się w trakcie jednej z festiwalowych prelekcji.



Ian Corless

Fotograf i podróżnik, dziennikarz, autor podcastów Talk Ultra, coach.

Gościem Festiwalu będzie również Krzysztof Dołęgowski – dziennikarz, propagator biegów ultra w Polsce, redaktor portalu napieraj.pl, współautor książki „Szczęśliwi Biegają Ultra”. Orle Gniazdo odwiedzą również Krystian Ogły – pierwszy Polak, który ma za sobą 12 startów z cyklu Ultra Trail World Tour – oraz Piotr Hercog, organizator festiwalu biegowego w Łądku Zdrój, który do Szczyrku przyjedzie zaraz po powrocie z kolejnej wyprawy w ramach projektu Hercog Running Challenge. Festiwal będzie również okazją do spotkania Natalii Haczyk, autorki książki „Sięgając za horyzont. Z pamiętnika ultraski”. Spotkamy także Artura Kurka, który opowie o swojej życiowej pasji związanej z startami w rajdach przygodowych oraz triathlonach ekstremalnych. Podczas Festiwalu spotkamy się również z Bartłomiejem Przedwojewskim, Kamilem Leśniakiem

FESTIWALOWE KINO

Podczas Festiwalu będzie również okazja do obejrzenia filmów międzynarodowego festiwalu Trails in Motion. Zobaczymy więc m.in. film Lloyda Belchera „Mira” o nepalskiej dziewczynie, która marzy o tym, by zostać uznaną na świecie biegaczką górską, Adriana Dmocha „Chasing the breath”, Macieja Jabłońskiego „Kiliton. Najwyższy maraton świata” czy też film „Kontrolowana cisza” – w reżyserii Matte Trappe – którego bohaterem jest litewski biegacz, ultramaratończyk Gediminas Grinius.

NA BIEGOWO...

W sobotę atrakcje biegowe zapewni uczestnikom Ledlenser – producent latarek, który zaprezentuje warsztat o sprzęcie, ale także umożliwi sprawdzenie go w terenie, podczas wspólnego treningu z gościem specjalnym. Z kolei w niedzielę – razem z Natural Born Runners – wystartuje sztafeta. W 3-osobowych zespołach uczestnicy wydarzenia ścigać będą się o tytuł królów podbiegów.

MUZYCZNE ATRAKCJE

W sobotni wieczór będzie również czas na integrację. Organizatorzy Trail Running Festival zapewnią uczestnikom muzyczną atrakcję – koncertu zespołu Band-a-SKA, który znany jest biegaczom z biegów w Łądku Zdrój oraz Pasterce.



**ŚCIAĞNIJ
FESTIWALOWĄ
APLIKACJĘ!**

www.trailrunningfestival.pl



KATARZYNA MELCER

**POMYSŁODAWCZYNI
I WSPÓŁORGANIZATORKA
TRAIL RUNNING FESTIVAL**

Tworzymy event, który ma promować trail jako jedną z silniejszych części outdooru. Festiwal to dla nas miejsce integracji środowiska skupionego wokół biegania, gór i aktywności z nimi związanych. Tworzymy go z myślą o promocji wciąż niszowych, amatorskich dyscyplin sportu. Dzięki wydarzeniu wspierać chcemy rozwój kultury ultratrailu. Mamy nadzieję, że dzięki pasji, wsparciu partnerów tegoroczne wydarzenie będzie inauguracyjnym dla cyklicznych, corocznych spotkań wśród ludzi, którzy równie mocno kochają sport, góry i outdoor.



Ian
Corless
BIEGANIE TO PASJA!

Z Ianem Corlessem
- fotografem, dziennikarzem,
autorem podcastów Ultra Talk,
coachem - rozmawiamy
o fotografii, bieganiu i pierwszych
od sześciu lat wakacjach w Maroku.

Monika Bartnik: Fotograf, dziennikarz, autor podcastów...

Wydałeś książkę o najbardziej kultowych biegach trailowych, ultra i skyrunningowych... Zajmujesz się również coachingiem...

Jesteś niezwykle wszechstronny w swojej działalności...

Czy w tym, co robisz łączysz wszystkie swoje pasje?

Ian Corlles: Dawno temu nauczyłem się, że aby osiągnąć sukces trzeba mieć umiejętność dostosowywania się i bycia elastycznym. Posiadanie jednej umiejętności i jednego zawodu jest ryzykowne. Jestem i zawsze byłem fotografem. Jednak w 2007 roku, pracując jako fotograf w studio, byłem mocno sfrustrowany. W 2008 miało miejsce kilka wydarzeń, które zmieniły moje życie. Postanowiłem podjąć ryzyko i pójść zupełnie nową ścieżką. I to jest właśnie to, co robię teraz. Przez te kilka lat wiele rzeczy się nauczyłem, jestem bardziej sprawny w tym, co robię i koncentruję się na trzech kluczowych obszarach - pisaniu, fotografii i moim podcaście Talk Ultra.

MB: Od fotografii studyjnej i komercyjnej do fotografii natury, gór, biegów, imprez sportowych ... Co sprawiło, że w ogóle zająłeś się fotografią? A co miało wpływ na to, że przerzuciłeś się na zupełnie inny rodzaj fotografii - fotografii oddającej sportowe emocje?

IC: Gdy pracowałem jako fotograf w studiu jednocześnie ścigałem się na poziomie elity jako kolarz. Potem przerzuciłem się z roweru na triathlon. Sport zawsze był i jest moją pasją. Fotografia również była moją pasją, ale to się zmieniło i stała się pracą. W 2009 roku postanowiłem wykorzystać swoje umiejętności fotograficzne i pisarskie i stworzyć coś nowego - połączyć pasję z pracą.

MB: Fotografia biegowa to nie tylko przedsięwzięcie artystyczne, ale również logistyczne. Wiele osobom wydaje się, że wystarczy stanąć na trasie biegu i „pstrykać”. Jak wyglądają Twoje przygotowania do robienia zdjęć?

IC: Nigdy ot tak nie wychodzę na trasę i nie fotografuję. Robię research biegu, przeglądam mapy, decyduję o najlepszych miejscach do robienia zdjęć. Zdarza się, że samo dojście do miejsca, w którym uważam, że powstaną najlepsze ujęcia zajmuje mi 2,3, a czasami i 4 godziny. Trzeba "pstrykać" i potem szukać najlepszych ujęć. Pod tym względem jestem w stosunku do siebie bardzo wymagający i staram się, żeby jak najlepiej wykorzystać moje możliwości.





MB: Najbardziej magiczne momenty w Twojej pracy?

IC: Trudno powiedzieć... Mam wiele takich chwil. Czasami te magiczne momenty mogą się zmieniać, nawet co tydzień. Myślę, że łatwiej będzie mi powiedzieć, jakie biegi są dla mnie najbardziej magiczne. Uwielbiam Marathon des Sables w Maroku, Trofeo Kima we Włoszech, Livigno SkyRace we Włoszech... I mogę tak wymieniać dalej...

MB: Czy w swojej przeogromnej kolekcji zdjęć masz takie, do których wracasz? Jeżeli tak, to co sprawia, że są to zdjęcia, które masz cały czas w pamięci?

IC: Myślę, że każdy z fotografów ma takie zdjęcia. Ma również takie, które są idealnymi przykładami jego pracy. Dla mnie jest to Tadei Pivk biegnący po grani Livignio, Emelie Forsberg podczas Glen Coe Skyline, Kilian Jornet podczas Trofeo Kima... W miarę upływu czasu, kiedy robię więcej zdjęć, zmieniają się również moje ulubione. Zmieniają się dla mnie, ale może dla odbiorców moich zdjęć również?

MB: Fotografując zawody biegowe spotykasz na swojej drodze nie tylko zdolnych biegaczy, ale i niezwykle ludzi... Kiliana Jorneta, Emelie Forsber, Roba Krara, Można by tak wymieniać i wymieniać... Czy masz możliwość poznania ich bliżej?

IC: Mogę powiedzieć, że znam ich w 80-90 proc. i cieszę się, że mogę do nich zadzwonić jak do przyjaciół. Mamy to szczęście, że w trailrunningu i górskim bieganiu wszyscy są tacy przyjaźni.

MB: Dlaczego akurat bieganie stało się tą dziedzina, której poświęciłeś swoje zawodowe życie?

IC: Bieganie to jest pasja. Zanurzenie się w swojej pasji przynosi najlepsze efekty. Robię też inne zdjęcia. Ale czuję, że dopiero kiedy jestem na szlaku w górach to jest to! Musisz być zaangażowany w to, co robisz.

MB: Czy sam również biegasz? Napisałeś na swojej stronie, że jesteś średnim sportowcem, ale kochasz to.

IC: Byłem bardzo dobrym kolarzem, przyzwoitym triathlonistą i myślę, że jestem przeciętnym biegaczem. Maraton przebiegłem w czasie 2:53. To dobry czas, ale nie jakiś znowu rewelacyjny. Dużo biegałem do 2012 roku, ale potem praca i podróże wzięły górę. Nie można konsekwentnie trenować i ścigać się z moim harmonogramem podróży. Cieszę się z tego, że jestem w dobrej formie i kocham swoją pracę.

MB: Jedna z Twoich ostatnich podróży do Maroka pokazała nam Twoją zupełnie inną twarz... Większość kojarzy Cię z fotografii sportowej, a tymczasem przenieśliśmy się razem z Tobą na ulice Marakeszu...

IC: Wróciłem do tego, dlaczego w pierwszej kolejności zacząłem w ogóle robić zdjęcia – dla chwil, dla momentów. Fascynują mnie ludzie, podróże, miejsca. Pokazanie tej nowej twarzy moim widzom jest dla mnie bardzo fascynujące.

BIEGANIE TO JEST PASJA!

A ZANURZENIE SIĘ W SWOJEJ PASJI PRZYNOSI NAJLEPSZE EFEKTY.

MB: Twoje czarno-białe zdjęcia z Maroko są niezwykle poruszające! Kiedy decydujesz się na czarno-białą fotografię?

IC: O tym, że zdjęcia będą czarno-białe zdecydowałem zanim wyjechałem do Maroka. Oczywiście RAW-y robiłem w kolorze, potem dopiero przekonwertowałem zdjęcia na B&W. Myślę, że czerń i biel wprowadzają ponadczasowy element do obrazów, dodają im innego wymiaru. Jednak, kiedy patrzyłem na te zdjęcia w kolorze również były wyjątkowe – silne światło, odważne kolory, dużo emocji. Cieszę się jednak, że pomimo wszystko zostałem przy czarno-białych.

MB: W jednym ze swoich wpisów na Instagramie zdjęcia z Marakeszu opatrzyłeś cytatem z książki „Głosy Marakeszu” austriackiego pisarza, noblisty Eliasa Canetti, “Podróżując, jeden akceptuje wszystko, swoje oburzenie zostawia w domu. Jeden patrzy, jeden słucha, u jednych budzą entuzjazm najbardziej przerażające rzeczy...” A jakim Ty jesteś podróżnikiem?

IC: Jeśli patrzysz na moje obrazy z Maroka, widzisz, że częściej jestem zafascynowany biednymi, chorymi, samotnymi, pozbawionymi opieki ludźmi. W czasie robienia tych zdjęć często kwestionowałem własne morale... Daję napiwki, jestem hojny dla tych ludzi, ale jest to dla mnie prawdziwy dylemat.

Jak mówi cytat, oburzenie zostawiam w domu, a mój entuzjazm budzą najstraszniejsze rzeczy. Lubię się też relaksować, a moja podróż do Maroka była pierwszą od sześciu lat, kiedy naprawdę nie pracowałem. Byłem prawdziwym turystą. To była prawdziwa uczta!

MB: Napisałeś też, że nie zawsze fotografowanie jest łatwe. W jakich sytuacjach odkładasz aparat i nie robisz zdjęć?

IC: Szczerze? Zawsze robię zdjęcia. Myślę, że to właśnie odróżnia profesjonalistę od amatora. Liczy się strzał, moment, atmosfera... Później decyduję, czy powinienem dane zdjęcie opublikować czy też nie.

MB: Wiele ze swoich zdjęć, które publikujesz w social mediach opatrujesz cytatami z bardzo różnych książek... Jakie miejsce w Twoim życiu zajmuje literatura?

IC: Życzyłbym sobie, żeby zajmowała więcej miejsca. Jestem jednak tak zajęty, że czytanie przez ostatnich 5-6 lat zostało w tyle... Naprawdę muszę do tego wrócić. W Maroko czytałem "Shantaram". To była po prostu idealna książka, w której zanurzyłem się bez reszty. I chociaż opisuje Indie, czułem, że równie dobrze mogłaby być to książka o Maroko.





MB: Sam również jesteś autorem książki.

Jak powstawała Twoja książka o najbardziej kultowych biegach ultra, trail i skyrunningowych?

IC: Kilka lat temu próbowałem wydać książkę w ramach self publishing, ale okazało się to zbyt kosztowne. Kiedy jednak zacząłem podróżować i bywać na coraz większej ilości biegów, okazało się, że wydanie takiej książki jest możliwe. Skontaktowałem się ze mną wydawca, który widział to, co robię, znał moje prace. Spotkaliśmy się, przedstawiłem wydawnictwu mój pomysł, na który się zgodzili. I tak powstała książka "Running Beyond"!

MB: Fotografia nie jest jedyną dziedziną, którą się zajmujesz...

Jesteś również autorem podcastów, które regularnie pojawiają się na Twojej stronie. Czy zawsze masz więc ze sobą oprócz aparatu, również dyktafon?

IC: Tak, zawsze mam ze sobą nie tylko aparat, ale i dyktafon, żeby móc nagrywać i przed biegiem i po biegu.

MB: W październiku będziemy mieli okazję spotkać Cię podczas pierwszej edycji Trail Running Festival, poświęconego tematyce biegów górskich. Czy poznamy Iana Corlessa jako fotografa, blogera, coacha? A może pokażesz nam wszystkie swoje pasje?

IC: Moja prezentacja odpowie dokładnie na te wszystkie pytania. Czekam na to spotkanie z niecierpliwością!



TRF

TRAIL RUNNING FESTIVAL

Zapraszamy na spotkanie z Ianem Corlessem podczas pierwszej edycji festiwalu poświęconego tematyce biegów górskich Trail Running Festival, który odbędzie się w 26-28 października 2018 roku w Szczyrku.

Prelekcję Iana zaplanowano na sobotę (27 października) w godz. 18.30 - 20.00.

www.trailrunningfestival.pl



Aaaa SUPPORT ZATRUDNIĘ!

EUFÒRIA / ANDORRA ULTRA TRAIL 2018



Każdy ultras wie, że sukces startowy zależy w dużej mierze od ekipy wspomagająco-dopingującej. Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę z tego, jak trudne jest to zadanie. Jak to jest być supportem zawodników startujących w jednym z najtrudniejszych biegów ultra? Zapraszamy na trasę biegu Eufòria (233 km / 20 000 m+) w ramach Andorra Ultra Trail 2018, na mecie którego po raz pierwszy stanął w tym roku polski zespół – Jarosław Haczyk i Eligiusz Olszewski, czyli Beer Runners Team.

Natalia Haczyk

"Uwaga! Ekipa startująca w ponad 200 km biegu poszukuje supportu. Mile widziany własny samochód wysokiej klasy (musi radzić sobie na górskich drogach), termosy do przewożenia żywności, adaptacja do trudnych warunków atmosferycznych, zdolność czuwania bez snu przez kilka dni oraz odporność na stres. CV wraz ze zdjęciem prosimy wysłać na priv". Otworzyłam oczy i ucieszyłam się, że był to tylko sen. Nie zdziwił się jednak, kiedy takie ogłoszenia zaczęły ukazywać się na portalach społecznościowych. Każdy ultras dobrze wie, że sukces startowy – szczególnie, gdy bierze się udział w bardzo długich, nawet kilkudniowych biegach – zależy w dużej mierze od ekipy wspomagająco-dopingującej. Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę, jak trudne jest to zadanie. Osoba supportująca musi prowadzić samochód jak zawodowy kierowca wyścigów górskich, gotować na poziomie Master Chef, znać się na mapach i nawigacji, być psychoterapeutą i potrafić bez chemicznych wspomagaczy aktywnie działać przez kilka dni i nocy.

Jednym słowem, musi być cieniem zawodnika. Cieniem podążającym za nim, jeśli nie fizycznie to mentalnie, od początku do końca wyścigu. Jest to zadanie nie mniej stresujące, niż sam start w zawodach. Oglądając przez okno piękne góry, planowałam pierwsze kroki do zorganizowania najlepszego na świecie supportu dla ekipy Beer Runners Team.

BEER RUNNERS TEAM

Jarek zaparkował samochód i z uśmiechem spojrzał na Pireneje. W odróżnieniu od Elka doskonale wiedział, czego się po nich spodziewać. Dwukrotnie ukończył bowiem Ronda dels Cims (170 km /13.500 m D+) w ramach Andorra Ultra Trail. Nie bał się wyzwania. Do wyścigu podchodził jednak z dużą rozwagą. Eufòria to bieg, w którym biegnie się parami. Jarkowi trudno byłoby znaleźć lepszego partnera niż Elek, z którym już startował w ubiegłorocznym PTL (Petite Trotte à Léon), biegu na dystansie 300 km w ramach Ultra Trail du Mont Blanc.

Do Eufòrii każdy trenował według własnego planu. Przygotowanie się do zawodów było zadaniem dość trudnym, ponieważ w Polsce nie ma gór o takich przewyższeniach i stopniu trudności jak Pireneje. Tym bardziej, że trasa Eufòrii to żadne ścieżki biegowe i szlaki turystyczne. To bezdroża, wspinaczka, balansowanie na grani, niebezpieczne odcinki po skałach. Po trasie trzeba poruszać się zgodnie z trackiem. Zawodnicy otrzymują nadajniki gps, dzięki którym można śledzić ich wędrówkę po górach. Podczas tegorocznej edycji na 233-kilometrowej trasie były tylko cztery punkty odżywcze zapewnione przez organizatora. Resztę trzeba było nieść ze sobą lub liczyć na niezawodny support. Pomoc supportu była dozwolona na punktach kontrolnych. Jarek nigdy nie miał wygórowanych wymagań co do posiłków. Wiedział jednak, że takiego dystansu nie robi się na żelach. Trzeba jeść pełnowartościowe posiłki i dobrze się nawadniać. Jeśli chodzi o napoje orzeźwiające, to zarówno Jarek, jak i Elek szczególnie cenią sobie smak dobrego piwa. Wiadomo, że w niewielkich ilościach sprawdza się doskonale w roli izotonika. Stąd też nazwa teamu – Beer Runners Team.

BEER SUPPORT TEAM

Po zameldowaniu się w apartamencie przyszedł czas na zakupy. Największe markety i produkty w przystępnych cenach można znaleźć w stolicy Andory. Państwko nie jest duże, warto więc wybrać się raz czy dwa na duże zakupy i mieć z tym spokój do końca pobytu. Andora – stolica księstwa Andory – powitała nas upalnym powietrzem i tłumem turystów. O ile w górach można odpocząć od ludzi i czasem przez kilka dni nikogo nie spotkać na trasie, o tyle tutaj, w centrum miasta, było dokładnie odwrotnie. Kolorowe sklepy z wielkim asortymentem bezcłowych towarów zachęcały do zakupów. Aby oszczędzić czas na bezmyślne łożenie między regałami, już wcześniej zapobiegawczo zrobiliśmy listę. Nasz support team – czyli ja, Kasia i Waldek – sprawnie krążył sklepowymi alejkami.

W tym roku do Andory postanowiliśmy jechać samochodem. Support bez auta nie miałby sensu. Elek ze swoją dziewczyną Kingą wybrali lot do Barcelony. Do Andory z Barcelony dostali się autobusem. Po jednej nocy w hotelu zamierzali jechać dalej do Ordino – gdzie mieściła się strefa startu-mety – i rozbić namiot na campingu. Po powrocie z zakupów omówiliśmy wszystkie szczegóły ewentualnego dojazdu do naszego biegowego teamu. Jarek pokazał nam strategiczne punkty i określił orientacyjny czas dotarcia do nich. Start Eufòrii był w środę rano. Mogliśmy za nimi jeździć do piątku. W sobotę startowaliśmy w maratonie. Ostatecznie po wspólnym treningu, podczas którego Elek zgubił telefon i minęło sporo czasu, zanim odzyskał zgubę, zrobiło się późno. Zapadła decyzja, aby na tę jedną noc zostali u nas. Nazajutrz mieliśmy wyruszyć wszyscy do Ordino na odprawę Eufòrii i po odbiór pakietów startowych.

DZIEŃ ODPRAWY

Cała nasza ekipa liczyła sześć osób. Do Ordino Kinga pojechała więc autobusem. Pozostała piątka wpakowała się do samochodu i pędziliśmy do miejsca, które z cichego i małego miasteczka zamieniało się na kilka dni w centrum dla biegaczy. Rozważając opcję noclegu – mimo wygodnej strefy startu i mety – celowo odrzuciliśmy Ordino. Tak jak podczas naszej poprzedniej wyprawy do Andory na miejsce pobytu wybraliśmy Soldeu. Ta mekka narciarzy w sezonie zimowym, położona na ponad 1700 m n.p.m., gwarantowała spokój i ciszę w letnie dni. Zaletą tego miejsca były również ciekawe dolinki w okolicy, doskonałe na wycieczki biegowe.

Jarek wysiadł w Ordino przy strefie startu i poszedł na odprawę Eufòrii w języku hiszpańskim i angielskim. Elka miała zawieźć na camping i potem na kolejną odprawę. Tym razem po francusku. Odprawa była konieczna do odebrania pakietu startowego. Po skończonej odprawie każdy zawodnik dostawał opaskę, z którą potem mógł udać się po pakiet.

W recepcji campingu Elek otrzymał informację, że bez uprzedniej rezerwacji mogą tam zostać tylko na jedną noc. Stres przedstartowy połączył się ze stresem o brak noclegu dla Kingi. Ostatecznie stwierdziliśmy, że nie ma co się martwić na zapas. Teraz trzeba skupić się na starcie, od którego dzieliła ich tylko jedna noc. Postanowiliśmy poczekać na Kingę i pomóc Elkowi w rozbiciu namiotu. Upał nas nie oszczędzał. Szliśmy jak na skazanie, obławowani rzeczami naszych przyjaciół. Każdy niósł jakiś pakunek lub plecak, do tego torby z zakupami i prowiantem na kilka dni.

Po wejściu na polanę zwróciliśmy uwagę na dużą grupę osób. Siedzieli przy stolikach nieopodal rozbitych przez nich namiotów i nie spuszczały z nas wzroku. Mówili coś do siebie po francusku. Po wybraniu odpowiedniego miejsca zaczęliśmy rozbijać namiot. Francuska grupa patrzyła na nas z rosnącą ciekawością. Niewątpliwie interesował ich fakt, jak dwie kobiety i dwóch mężczyzn mają zamiar zmieścić się w tak małym namiocie. Poza tym, zostawała jeszcze niezła kupka rzeczy na trawie, łącznie z zakupami. Ktoś przypadkiem się o nie potknął i po trawie potoczyły się brzoskwinie, pomidory i słoik z sosem. Wyglądaliśmy jak w centrum apokalipsy. Francuska grupa miała lepszy ubaw niż oglądając kino akcji. W międzyczasie dotarła Kinga, więc piąta osoba do wspólnego noclegu nie mieściła się w ich wyobraźni. Czas naglił, więc Elek wrzucił wszystko jak leci do namiotu i pojechaliśmy na odprawę. Po odebraniu pakietów szybko wróciliśmy do mieszkania, aby załapać się na kilka godzin błotnego snu.



09 JUNE 2019



**REGISTRATIONS:
1 NOVEMBER 2018
ULTRATRAIL.HU**

CZAS START!

4 lipca, punktualnie o 7.00, wyruszyli na trasę zawodnicy tegorocznej Eufòrii, a wśród nich Beer Runners Team. Pierwszego dnia trasa prowadziła m.in. przy schronisku Sorteny, gdzie mieścił się również punkt odżywczy na trasie maratonu. Biegliśmy już z Waldkiem maraton, więc teren był nam dobrze znany. Postanowiliśmy podjechać na miejsce i zrobić sobie mały trening, a w drodze powrotnej zatrzymać się przy schronisku i pokibicować. Trasa biegu co roku prowadzi ścieżkami rezerwatu przyrody Parc natural de la vall de Sorteny, na terenie którego rośnie ponad siedemset gatunków kwiatów. Ranek był ciepły, co zapowiadało upał w ciągu dnia. Nie była to wymarzona aura dla biegaczy. Wspinając się wąską ścieżką pod górę, podziwiałam znajome krajobrazy, dywan kwiatów przeplatany czystym strumieniem. Po kilku kilometrach wybiegliśmy na dużą łąkę. Od razu zauważyliśmy grupę osób siedzących na kamieniach. Ubrani na biegowo z bidonami w rękę najwyraźniej na kogoś czekali. Czerwone chorągiewki na ścieżce utwierdziły nas w przekonaniu, że tędy prowadzi trasa Eufòrii. Organizatorzy w ostatniej chwili zmienili jej przebieg, zamieniając bardzo niebezpieczny odcinek z osuwającymi się kamieniami na ten bardziej bezpieczny. Został oznakowany dla pewności, gdyby ktoś nie miał aktualnych zmian na tracku. Pojawili się pierwsi zawodnicy. Ekipa na kamieniu szybko się podniosła. "Los primeros?" – zapytałam. "Si" – usłyszałam. Uśmiechnięci zawodnicy szybko napili się i zaczęli podchodzić na szczyt. Znaleźliśmy odpowiedni do obserwacji trasy głąz i siedząc na nim wypatrywaliśmy naszych chłopaków. Wiedzieli, że będziemy przy schronisku. W tym miejscu zupełnie się nas nie spodziewali. "Tu was jeszcze nie było?!" – krzyczeli z uśmiechem. Zauważyłam jak szybko zmęczone twarze dostają energii. Wystarczył sam kontakt z osobami bliskimi. Nie trzeba było mieć nic. Wystarczyło tylko być. Mielśmy co najmniej trzy godziny aż dotrą do Sorteny. Przy schronisku ekipy supportujące zrobiły sobie mini bazy, trzymając w pogotowiu przekąski. Najgorsze jest czekanie. Długie godziny wpatrywania się i obserwowanie zbiegających ze szczytu zawodników. Kiedy nie zna się trasy i nie ma się kontaktu z zawodnikami, oczekiwanie jest jeszcze bardziej dokuczliwe.

Nareszcie pojawił się Beer Runners Team. Nie wyglądali najlepiej. Elek miał problem z przyswajaniem pokarmów i gdyby nie Kinga, która dotarła inną trasą i z drugiej strony góry poratowała go bananem, byłoby nieciekawie. Jarek uśmiechał się, chcąc pokazać, że nie jest tak źle. Nie dało się jednak ukryć, że obaj przeżywali kryzys. Wygłodniali jedli kanapki, popijając kupionym przez nas w schronisku zimnym piwem. Zapas słodkich przekąsek w plecaku Jarka był prawie nietknięty. Nie wchodził mu cukier. Na dodatek położyła ich wysokość. Nie mieli odpowiedniej aklimatyzacji. "Jutro będzie lepszy dzień" – powiedziałam im na pożegnanie. Zbiegając do auta, widzieliśmy ich jeszcze przez moment na grzbiecie.

BEER RUNNERS TEAM

Jarek otarł pot z czoła i spojrzał pod górę. Niekończące się podejście dawało się we znaki. Wysokość dokuczała coraz bardziej. Uważał, że przygotowali się do tej wyprawy na tyle dobrze, na ile pozwalały warunki w Polsce. Dużo dały wypadu na Kopę Biskupią. Wybiegane kilometry mieli za sobą i on i Elek. Jedyne, czego zabrakło, to wypadu w wyższe góry. O przygotowanie mentalne Jarek nie martwił się. Obaj z Elkiem byli zdeterminowani, uparci i wytrwali, by ukończyć ten wyścig. Z Elkiem coś jednak było nie tak, ponieważ nie tolerował dobrze jedzenia. Upał wykańczał każdego. Dużo pozytywnej energii dostali od swojego supportu, czekającego na nich w miejscu, gdzie zupełnie się tego nie spodziewali. Resztkami tej energii pokonywali teraz kolejny odcinek. Ustalając strategię przed startem, nie planowali spać pierwszej nocy. Chcieli jak najszybciej mieć za sobą najwyższy szczyt Andory – Pic de Coma Pedrosa (2942 m n.p.m.). Teraz obaj czuli, że będą musieli zweryfikować plany i odpocząć nieco dłużej na pierwszym punkcie odżywczym Coma d'Arcalis po 50 km.

BEER SUPPORT TEAM

Głodni, zmęczeni i spaleni słońcem dotarliśmy wieczorem do apartamentu. Sącząc zimne piwo nikt nie miał nawet siły, by odgrzać przygotowany poprzedniego dnia obiad. "Jak tak dalej pójdzie, to cienko widzę nasz maraton" – pomyślałam.



BRIXEN
DOLOMITEN
MARATHON



www.brixenmarathon.it

do
granic
możliwości



Filmik



Zapisy



SÜDTIROL



06.07.2019

42,195km + 2.450m

4x4 | 2x2 sztafeta

10. BRIXEN DOLOMITEN MARATHON

Zlitowała się wreszcie nad nami Kasia, a my z Waldkiem zajęliśmy strategiczny punkt przy laptopie śledząc naszych dzielnych zawodników. Dotarli do pierwszej bazy w Coma d'Arcalis (50 km) i tam się zatrzymali. Wiedzieliśmy, że będą spać parę godzin. Było to najbardziej rozsądne posunięcie. Następnego dnia mieliśmy w planie dowieźć im posiłek na kolejny ustalony punkt. Jarek przed startem omawiał szczegóły z Waldkiem. Pamiętałam dobrze wymienioną kilkakrotnie nazwę schroniska Coll de la Botella. Schronisko było nam z Waldkiem znane, ponieważ właśnie tamtędy przebiega trasa Celestrail, którą pokonaliśmy trzy lata temu. Śledzenie naszych śpiących zawodników nie miało sensu, więc po kolacji mieliśmy zamiar sami porządnie się wyspać. Nagle przyszła wiadomość od znajomych z Opola. Sympatyczne małżeństwo – w składzie Gosia i Rafał – właśnie dotarło do La Massana. Mieli startować w maratonie. Byli pierwszy raz w Andorze, więc umówiliśmy się, że następnego dnia zabierzemy ich na punkt supportowania chłopaków.

Andora nie należy do UE, dlatego koszty rozmów telefonicznych są wysokie. Komunikacja między nami odbywała się głównie za pomocą wi-fi, które nie wszędzie miało dobry zasięg. Umówiliśmy się z Gosią i Rafałem na konkretną godzinę w Ordino. Gorzej było z ustaleniem miejsca spotkania. Wpadliśmy na pomysł, że najbardziej charakterystyczne miejsce w Ordino to rondo tuż przy wjeździe od La Massana. Ronda w Andorze są na porządku dziennym, ale to było charakterystyczne, ponieważ stała na nim rzeźba. Nie umieliśmy sobie jednak przypomnieć, jakie przedstawiała zwierzątko. Zmęczeni, senni i słabo myślący po całym ciężkim dniu, w końcu jednogłośnie stwierdziliśmy, że to miś. Następnego dnia obudziłam się wcześniej. Sprawdziłam, gdzie są beerrunnersi. Upewniwszy się, że idą do przodu, zabrałam się za gotowanie. Za jakiś czas pakowałam do torby gulasz warzywny z cieciorą, placuszki z gruszką, kotleciki mielone (tradycyjne, ale bez panierki), ziemniaki w mundurkach, pomidory, wodę kokosową, sok pomarańczowy, schłodzone puszki z piwem niskoprocentowym i bezalkoholowym. Poza tym pokrojone w kawałki owoce: arbuzy, melon i banany. W dobrych nastrojach ruszyliśmy do Ordino.

RONDO TEDDY BEAR

Pełniłam rolę kierowcy, Waldek przeglądał mapy w telefonie, aby dokładnie poprowadzić nas z Ordino do Coll de la Botella. Wjeżdżając do Ordino wprost na umówione rondo wszyscy w tym samym czasie zakleliśmy: "O kur...czątko! Przecież to jest krowa!". Szukając miejsca na parking, głośno stwierdziłam, że znając Gośkę, zaraz zacznie zaczepiać mieszkańców, pytając, gdzie w pobliżu jest rondo z misiem. O ile mnie pamięć nie myli, najbliższe było w La Cortinada – miejscowości tuż za Ordino. Poszliśmy w kierunku strefy startu. Mieliśmy nadzieję, że gdzieś tam jednak na nas czekają. Donośnego głosu Rafała nie można było pomylić z żadnym innym. "Bareja!" – krzyczał zauważywszy, że idziemy w ich stronę. "Istny Bareja! Żeby pomylić krowę z misiem! To ile wy musieliście wczoraj wypić!" Tak jak przypuszczaliśmy, Gosia niestrudzenie pytała kolejne osoby w różnych znanych jej językach o lokalizację ronda z misiem. Dla ułatwienia po prostu rondo "Teddy Bear". Na szczęście Rafał domyślił się, że chodziło o to nieszczęsne rondo z krową. Inaczej zasuwaliby do La Cortinada, a my za nimi. Swoją drogą rzeczywiście musieliśmy mieć chwilowe zaćmienie umysłu, żeby po tylu wizytach w Ordino nie pamiętać o szczegółach wyeksponowanych tam rzeźb.

PIKNIK POD WISZĄCĄ SKAŁĄ

Zaparkowałam samochód przy schronisku. Według moich obliczeń, mieliśmy jeszcze sporo czasu. Postanowiliśmy wyjść chłopakom naprzeciw. Podejrzywałam co prawda, że oznakowanie trasy dotyczy raczej Celestrail, biegu który dopiero miał wystartować, ale widząc, że również zawodnicy Euforii podchodzą tą trasą, wnioskowaliśmy, że akurat ten mały odcinek był wspólny. Tym bardziej, że biegli od Portella Sanfons – szczytu, z którego zbiegaliśmy z Waldkiem podczas Celestrail. Wspomnienia pięknego biegu wróciły na chwilę i łezka w oku zakręciła się z żalu, że to nie ja jestem po drugiej stronie góry. Schodziliśmy zgodnie z trasą aż doszliśmy do drogi, od której zaczynało się długie podejście w kierunku Portella Sanfons.



Oznajmiłam, że dalej nie idę. Chciałam być w gotowości, gdyby trzeba było biec po coś do auta. Waldek zdecydowany powitać chłopaków, ruszył do przodu. Reszta zawróciła i zaczęła się wspinać w stronę schroniska. Po chwili jednak Rafał stwierdził, że nie będzie czekał z nami przy schronisku, tylko pójdzie za Waldkiem. I tak Waldek i Rafał, każdy osobno, wspinali się w stronę Portella Sanfons, a ja z Kasią i Gosią, dokładnie odwrotnie, do Coll de la Botella. Po chwili dostałam sms od Jarka, że zbliżają się do nas. Chcąc zrobić im niespodziankę, przygotowaliśmy piknik. Na rozłożonym kocu znalazł się przygotowany wcześniej prowiant. Pozostało tylko czekać.

Gosia odeszła na chwilę z naszej strefy pikniku. Zadzwoił telefon. Jarek mocno zdenerwowany pytał, gdzie jesteśmy, skoro nie ma nas na przełęczy. Zamurowało mnie. Zaczęłam tłumaczyć, że czekamy przy Coll de la Botella, dokładnie tak jak wcześniej się umówiliśmy. Stwierdził, że musieliśmy się nie zrozumieć, ponieważ w tej chwili liczyli na naszą pomoc na przełęczy, a do schroniska mają jeszcze parę godzin marszu i jeden szczyt po drodze. Nie wiedziałam, co mam zrobić. Nagle usłyszałam w słuchawce Waldka. Prosił, abym jak najszybciej wsiadła do auta i jechała pod górę, aż droga się skończy. Modląc się, by zaczekali, zwinęłam szybko koc i powiedziałam Kasi, że musimy natychmiast ruszać. Niestety nigdzie nie było widać Gosi. "Dobra, zadzwonimy zaraz do niej" – odparłam.

Widząc Jarka, Elka i Waldka zatrzymałam samochód. Zdeterminowani opowiedzieli, jakie przeżyli załamanie, kiedy nie zobaczyli na parkingu naszego czerwonego samochodu. Głodni i zmarznięci liczyli na ciepły posiłek, wiedząc że specjalnie dla nich przywieziemy wałówkę. Nie wdając się w dyskusję, zawinęliśmy ich w koce, i szczęśliwi, przeżuując ciepły obiad, opowiadali o ślicznych widokach na trasie. Tymczasem Rafał, podchodząc pod górę wpadł na znakomity pomysł, by schować się w krzakach i wystraszyć zbiegających chłopaków. Jarek z Elkiem zupełnie nie spodziewali się jego obecności, więc zaskoczenie miało być imponujące.

Kiedy siedzenie w krzakach zaczęło być nudne, a oczekiwany team nie nadbiegał, postanowił jednak wejść na górę i zobaczyć, co tam się dzieje. Zaraz po tym, jak dotarł na przełęcz, dostrzegł sprawców zamieszania. Zajadali ze smakiem, a ekipa supportująca uzupełniała im zapas płynów w bidonach. Zadowolony, że wywołał jednak małe zamieszanie, po chwili nieśmiało zapytał: "A gdzie jest Gosia?" – "Poszła w krzaki" – odpowiedziałyśmy jednogłośnie z Kasią. Nakarmiony team tymczasem pakował sobie część zapasów żywnościowych do plecaków i uzupełniał płyny. Sporo jednak zostało. Jarek nieśmiało zapytał, czy nie chciałoby nam się tego zawieźć na punkt do Marginedy. Wiedziałam, że Jarek tym razem wyjątkowo źle przyswajał jedzenie na punktach organizatora. Na każdym zresztą było to samo – bulion, tuńczyk, kukurydza, sałata, pieczywo, owoce, bakalie i ciastka. On wołał konkretny obiad na ciepło. Z powodu naszego startu w maratonie nie byliśmy w stanie pomóc chłopakom w kolejnym dniu, mimo, że ich trasa prowadziła nieopodal naszego apartamentu. Bez wahania postanowiłam jechać do Marginedy.

Ruszyłam zdecydowanie z parkingu i skupiłam się na krętej drodze wijącej się tym razem ostro na dół. Waldek, który nie poznał jeszcze uroków tej trasy, zaczął reagować nerwowo. Trzymając się kurczowo uchwytu na drzwiach nagle zaczął krzyczeć "Na lewo!" Zdezorientowana nie wiedziałam, o co mu chodzi. Ta droga nie miała innych możliwości niż tylko pod górę lub na dół. Po chwili zrozumiałam, że sugerował mi, żebym trzymała się lewej strony – po prawej właśnie była przepaść i połamane barierki. Starając się panować nad emocjami, powiedziałam, że nie mogę jechać lewą stroną jezdni. Waldek jednak sprawdzając, czy ma dobrze zapięty pas jeszcze kilka razy głośno krzyknął. Kasia nie odzywała się wcale. A Rafał korzystając z chwilowej ciszy między okrzykami kolegi cicho zapytał – "Ale po Gosię pojedziemy, co?" Oczami wyobraźni widziałam już Gośkę zbiegającą do La Massana. Na szczęście zaczekała na nas. Kiedy po wyjściu z krzaków zobaczyła, że po pikniku nie zostało śladu, poszła do samochodu. Samochód również zniknął jak za sprawą czarodziejskiej różdżki. Nie wiedząc, co się stało, wyobrażała sobie najgorsze.



Zapewne Elek zemdlął i dziewczyny ruszyły na pomoc. Przerabiając w głowie wszystkie dramatyczne scenariusze, nie wiedziała, co ma robić. Postanowiła zaczekać. Teraz siedziała na tylnym siedzeniu jak chmura gradowa, nie dając się ugłaskać nawet Rafałowi. Po chwili na szczęście wszyscy odetchnęli z ulgą, ciesząc się, że nikomu się nic nie stało, i tak naprawdę będzie co wspominać.

Punkt odżywczy w Marginedzie mieścił się w budynku szkoły. Zaskoczył mnie niesamowity porządek i cisza. Przy wejściu na stole piętrzyły się nadajniki gps, które na punktach były zabierane zawodnikom do ładowania, aby przed wyjściem ponownie znaleźć się na ich rękach. Były tak zakładane przez obsługę, że nie dało się samemu ich ściągnąć bez uszkodzenia paska. Było to pewne zabezpieczenie organizatorów przed ewentualnym oszustwem na trasie. Wolontariusze bez problemu pozwolili mi zostawić rzeczy dla Jarka. Szybko pomogli znaleźć właściwą torbę i po chwili wylądował w niej zapas jedzenia i schłodzone piwo. Ostatnia paczka od supportu. Potem muszą sobie radzić sami.

NIGDY NIE MÓW "HOP"...

Jarek otworzył oczy i przez krótką chwilę delektował się ciszą. Kiedy dotarli do Marginedy pokonując trudny, karkołomny wręcz bieg po bezdrożach, największą radość sprawiła im puszka zimnego piwa zostawiona przez support. Była dobrze zabezpieczona między lodowymi wkładami w specjalnym worku. Parę łyków orzeźwiło na chwilę, ale wiedział, że muszą odpocząć. Cztery godziny snu były zbawieniem. Teraz zbierali się szybko w dalszą drogę. Wschód słońca na Pic Negre (2645 m n.p.m.) pozwolił zapomnieć na chwilę o coraz bardziej dokuczającym zmęczeniu, bólu i braku snu. W Pas de la Casa mieścił się trzeci punkt odżywczy. Beer Runners Team swoje kroki skierował najpierw do sklepiku przy drodze.

Zaopatrzeni w dwie litrowe butelki chmielowego napoju Jarek z Elkiem z radością wkroczyli na punkt. Trudno opisać miny zarówno wolontariuszy, jak i innych biegaczy, kiedy zobaczyli dwóch roześmianych zawodników, którzy po 140 kilometrach zachowywali się tak, jakby dopiero zaczynali wyścig. Kiedy dobrze nawodnieni wyruszyli na trasę, wiedzieli, że od tej chwili muszą liczyć tylko na siebie.

W Ransol, po 173 kilometrach morderczego biegu, postanowili wejść do knajpy na obiad. Ciepły posiłek i kufel piwa dodały im sił do dalszej wędrówki. Niestety pogoda zaczynała się psuć. Burza z gradem dorwała naszych bohaterów niedaleko Solanelles, ostatniego punktu żywieniowego. Nie ma to jak znaleźć się w epicentrum nawałnicy na wysokości ponad 2500 m n.p.m. Grad wielkości fasoli bombardował z niezwykłą siłą. Trzymając plecaki nad głowami biegli ile sił w nogach w stronę znajdującej się nieopodal stacji narciarskiej. Nie byli sami w starciu z aurą. Do stacji pędziło też stado owiec wraz z popędzającym zwierzęta psem pasterskim. Zagonił owce pod kopułę stacji, po czym wcisnął się w środek stada.

Gdy nawałnica odpuściła, zmarznięci beerrunnersi ruszyli do Solanelles. Niestety w schronisku czekała ich niemiła niespodzianka. Organizatorzy ze względu na pogodę wstrzymali wyścig. Wiadomo już było, że zawodników Ronda dels Cims zwozą z gór. Natomiast co do kontynuacji Euforii, decyzja miała dopiero zapaść. Pierwszymi emocjami po uzyskaniu informacji, że to może być koniec, były złość i rozgoryczenie. Zostało im 50 km do mety i mieli odpuścić?! Od początku nie walczyli o wynik. Powoli, ale skutecznie robili swoje. I teraz, kiedy zostało całkiem niewiele, miała się skończyć przygoda? Zawodnicy Euforii mieli wyjątkowo bogate wyposażenie obowiązkowe. Posiadali odzież termiczną, kurtki i spodnie przeciwdeszczowe, rękawice i czapki, a nawet raki. Byli gotowi iść dalej. Ostatecznie późnym wieczorem dostali zgodę na kontynuację biegu. Wyruszyli natychmiast. Nie wiadomo, czy chwila grozy tak zadziałała, czy wymuszony odpoczynek, ale mieli niesamowite pokłady energii. Casamanya poszła jak z płatka. Zdążyli przed kolejną ulewą. Natomiast ekipy po nich miały zmienioną trasę. Omijali szczyt. Zbiegając z Planes de Sornàs, Jarek zadzwonił do ekipy supportującej, która czekała już w Ordino. Tylko trzy kilometry dzieliły ich od upragnionej mety. Nogi niósły jakby dopiero wystartowali. Nie czuli zmęczenia, bólu, senności. Niosła ich euforia. Radość i satysfakcja, a jednocześnie szczęście, że zrobili to, o czym marzyli. Pokonali góry i niepogodę, by jako pierwszy polski team przekroczyć metę pokonując 233 km w Pirenejach. Biegli od środy do niedzieli, tyle godzin skazani na góry i siebie. Kolejna przygoda dobiegła końca. Pijąc piwo na mecie wiedzieli już, że z utęsknieniem będą czekać na kolejną.

Zdjęcia wykorzystane w tekście: archiwum prywatne: Haczyk, Jarosław Haczyk, Eligiusz Olszewski.



TRAIL RUNNING FESTIVAL

Zapraszamy na spotkanie
z **Natalią Haczyk**

'podczas pierwszej edycji
festiwalu poświęconego
tematyce biegów górskich
Trail Running Festival,
który odbędzie się
w 26-28 października
2018 roku w Szczyrku.

www.trailrunningfestival.pl



CIEMNO
WSZĘDZIE...
GŁUCHO
WSZĘDZIE...

TEMAT NUMERU:
BIEGANIE W CIEMNOŚCI



CIEMNOŚĆ W LESIE, KIEDY JESTEM SAMA... TO PANIKA DO KWADRATU

Alicja Błaut

Autorka bloga „Ala się ściga”

Nie boję się ciemności, kiedy jestem w domu. Ciemność w lesie to już zupełnie inna historia. Ciemność w lesie, kiedy jestem sama, to już panika do kwadratu. Czego się obawiam? Chyba tego, że nie widzę, co jest dookoła. A kiedy nie widzę, to – według mojej wyobraźni – jest tam wszystko! Oczywiście najbardziej boję się w ciemnym lesie zwierząt. Boję się również tego, że się zgubię. Zdecydowanie dominują mniej realne strachy. Tłumaczę sobie, że skoro ja jestem w stanie wyczuć zapach dzikiego zwierzęcia, ono wyczuje mnie jeszcze szybciej. O kontuzji nawet nie myślę. Fakt, że byłabym unieruchomiona, sama w ciemnym lesie, przeraża mnie tak, że wolę to wypierać.

Bieganie w nocy jest dla mnie wyzwaniem! Las jest dla mnie wyzwaniem nie tylko w nocy. Każda samotna wycieczka w góry to walka z głową. Kiedy świeci słońce i jest przyjaźnie, radzę sobie coraz lepiej, ale kiedy jest ponuro, pada deszcz lub eksploruję mniej uczęszczane szlaki, nasłuchuję każdego dźwięku, wyczuwam dodatkowe zapachy i biegnę cały czas maksymalnie skoncentrowana, zawsze zadając sobie pytanie – „po co ci to dziewczyno?” Mam już za sobą start w nocy. Teraz to nawet miłe wspomnienie. Tłum na Lavaredo Ultra Trail sprawił, że nie bałam się nawet przez chwilę. Dodatkowo, ruszałam z koleżanką, więc ten akurat start obył się bez większej paniki. Inne wspomnienia mam z ubiegłorocznej edycji Bieg Ultra Granią Tatr. Ostatni fragment trasy pokonywałam po ciemku w ogromnej ulewie.



Zamykałam trasę z jednym tylko biegaczem. Mieliliśmy świadomość, że jesteśmy ostatni, że za nami nie ma dosłownie nikogo, przed nami również było dosłownie pusto. Łało jak z cebra, czołówka pomagała niewiele. Każdy konar, każdy kamień był w tych warunkach czyhającym na mnie niedźwiedziem. Przyciąganie mety i walka o limit była jednak tak silna, że parłam do przodu, choć czasem zamykałam oczy ze strachu.

Do niedawna moją największą obawą było spotkanie niedźwiedzia w Tatrach. Wydawało mi się, że jak będę miała to za sobą, to już przestanę się bać. Niedźwiedzia spotkałam w ubiegłym roku. Spotkanie było dla mnie ogromnym zaskoczeniem. Po pierwsze z powodu miejsca. Było to tuż za Polaną Chochotowską. Po drugie, z powodu mojej reakcji. Jak przyszło co do czego, byłam oazą spokoju, zatrzymałam się, zrobiłam trochę hałasu kijkami, spojrzeliśmy sobie z misiem w oczy, po czym on pobiegł dalej. Wtedy dopiero serce zaczęło walić jak szalone. Zawahałam się na chwilę, czy robić kolejny krok, ale w końcu to był dopiero początek treningu, po minucie pobiegłam po prostu dalej i do końca dnia już o tym spotkaniu nie myślałam. Niedźwiedzi, dzików i wilków boję się jednak nadal.

Czy przygotowuję się do tego, że będę biec w nocy? Czołówka plus zapasowe baterie to podstawa. Przed trudnymi sytuacjami zawsze wracam do tego, co już przeżyłam i co już pokonałam. To pomaga.



CZY TO JEST NIEDŹWIEDŹ? CZY TYLKO KRZAKI?

Kamil Kardach

Organizator Ultramaratonu Jaga Kora

Czy boję się ciemności? Na pewno, gdy przebywałem sam w nocy, gdzieś na szlaku, czułem niepokój z tym związany. Nawet, gdy były to tereny, które dobrze znam. Nie mogę powiedzieć, że coś mnie szczególnie przeraża. Tak naprawdę w nocy prędzej spotka cię coś złego w mieście na nieodpowiedniej ulicy niż w lesie. Po prostu czuję pewien dyskomfort i kłębiące się myśli: „Czy to jest niedźwiedź czy tylko krzaki?”

W trakcie zawodów startowałem w Nocnym Maratonie Rzeźnika. W innych biegach noc była tylko bardzo krótkim elementem startu. Wśród setek zawodników raczej nie było czuć różnicy, czy to dzień czy noc. Na nocne treningi aktualnie nie chodzę już sam. Gdy idę biegać nawet z jednym kolegą, lęk mija całkowicie i właściwie świetnie się bawimy. Na pewno emocji jest troszkę więcej, i tempo jakby ciut szybsze. Natomiast, gdy za dnia doskwierają upały, w nocy można poczuć prawdziwą ulgę!

Pierwszy raz biegłem w nocy na odcinku czerwonego szlaku z Iwonicza Zdroju do Rymanowa Zdroju. Wiele biegaczy zna ten odcinek z tras Łemkowyna Ultra Trail. Biegłem wtedy sam i byłem święcie przekonany, że znam ten teren jak własną kieszeń, ale kilkukrotnie mało źle nie skręciłem i wcale nie czułem się wtedy dobrze. Las w nocy, nawet ten dobrze znany, może okazać się całkowicie nowym miejscem.

Co jest dla mnie najtrudniejsze, kiedy muszę biec w nocy? Myślę, że głównie to myśli, że gdzieś tam czai się jakiś dziki zwierz, ale trzeba podejść do tego racjonalnie i na spokojnie robić swoje. Kiedy biegnę w nocy myślę o zimnym piwku w domu. Myślę, że nasze lęki biorą się z tego, że wszyscy polegamy na naszym wzroku. Gdy nagle jest to w jakiś sposób ograniczone, nasze zmysły muszą się dostosować do nowych realiów. Buduje to lęk i niepewność. Przede wszystkim dobra latarka, sprawdzony partner biegowy i nie ma się czego bać.

Co lubię w bieganiu nocą? Najbardziej lubię, gdy jest po prostu chłodniej niż w dzień, bo nie przepadam za upałami. Ciężko się raczej w nocy w lesie wyciszyć, gdy wszędzie słychać jakieś odgłosy. Osobom, które start w nocy mają dopiero przed sobą, poradziłbym, żeby przede wszystkim wyposażyli się w dobrą latarkę. Wszystko zależy od naszych oczu i jak będziemy „widzieć” w ciemnościach. Niektórym wystarcza światło o małej mocy i dobrze sobie radzą, a inni potrzebują dużej mocy, aby widzieć wszystko wyraźnie. Sam boję się szybko zbiegać bez mocnego światła, automatycznie wtedy hamuję i średnie czasy mocno spadają. Myślę, że trzeba się o tym przekonać na własnej skórze. Co do sfery mentalnej, to przede wszystkim trzeba myśleć o trasie i nawigacji, a nie o swoich lękach. Podsumowując, dobry sprzęt, gdy jest to możliwe dobry kompan i pomalutku leci.



TYLKO JA, DROGA PRZED MNA I KSIĘŻYC...

Ewa Siwoń

Autorka bloga „Ava – do przodu i w górę”

Ciemność nie przeraża mnie tak jak kiedyś, gdy byłam dzieckiem. Polubiłam ją. Można wtedy usłyszeć i poczuć więcej niż w dzień, bo wystrzają się zmysły. Może to kilka obozów harcerskich, gdzie sporo chodziliśmy po lesie w nocy, „zahartowało” mnie pod tym względem? Mam za sobą cztery starty w nocy i za każdym razem było to inne doświadczenie. Na Lavaredo Ultra Trail startowaliśmy w ciemnościach, ale ponieważ biegło tam 1500 osób, to nie było mowy o konfrontacji z ciemnością sam na sam. Światła czołówek, zatory na wąskich odcinkach, pełno ludzi wokół mnie. Poza tym, że trzeba było patrzeć pod nogi, ciemność nie grała tam większej roli. Końcówkę też robiłam tam po ciemku. Uciekałam przed inną zawodniczką, więc temat ciemności nie był istotny. Istotna była ucieczka. Podczas Lavaredo przez kilometr biegłam również przy latarce z telefonu. Padły mi baterie w czołówce. Miałam kilometr do punktu odżywczego, postanowiłam więc zatrzymać się dopiero tam i wymienić baterie. Inne doznania miałam na Maderze. Biegłam w nocy pod koniec biegu. Tu przez większość czasu byłam sama. Z tej trasy pamiętam niesamowitą ścieżkę nad morzem Vereda da Larano, która jest podobno przepiękna. Morza nie widziałam w ciemnościach, ale słyszałam jak szumi pode mną, a gdzieś w zaroślach obok mnie „gaworzyły” maderskie ptaki Cagarro, które wydają absolutnie niesamowite dźwięki. Gdy się ich nie widzi, tylko słyszy w ciemnościach, to jest to niesamowite.



Najbardziej mistycznym przeżyciem było 108 km na Istrii. Start był w nocy. Pierwszy długi zbieg to trudny technicznie odcinek, więc świeciłam na maksa i niestety po 3 godzinach prawie padła mi czołówka. Tu już nie mogłam korzystać ze światła innych biegaczy, bo Istria to zawody kameralne. Pamiętam, że biegnąc nocą drogą wzdłuż łąki zobaczyłam wielki księżyc i wtedy w ogóle wyłączyłam swoją lampkę. Byłam tylko ja, droga przede mną i księżyc. Nigdy tego nie zapomnę. Pierwszy raz dwie noce na trasie spędziłam podczas tegorocznej edycji Łemkowyny. Pierwsza noc była fajna, ale bez magii w porównaniu do tej kolejnej, w dużej części samotnej. Szelesty w krzakach na poboczu, złoty półksiężyc nad lasem, mój oddech i moje kroki, ciemność – czułam to ultra całą sobą, pełne zanurzenie.

W ciemnościach najbardziej boję się wywrotki i kontuzji. Przed pierwszym startem w nocy robiłam trening w lokalnym lesie i pomogło mi to oswoić się z biegiem przy świetle czołówki. Poza tym, warto potrenować bieganie w porach, gdzie zazwyczaj śpiemy, jeśli na zawodach wtedy właśnie mamy być aktywni. Z drugiej strony adrenalina niesie i pierwsza noc nie sprawia raczej problemów typu senność. Ja mam dobrą lampkę i zapasowe baterie. Bieganie w nocy nie jest dla mnie traumą, więc nie szykuję się do tego mentalnie. Raczej mnie to ekscytuje.

POSŁUCHAJ JAK W NOCY "GAWORZĄ" PTAKI CAGARRO





NOC TO JEST TAKI DZIEŃ, KTÓRY UCZY NAS SPOKOJU NIM OGARNIE SNEM...

Zbigniew Mamla

Lubię biegać nocą. Nie czuję większych obaw przed pokonywaniem dystansu po ciemku. Jedyne, nad czym zawsze się zastanawiam to, czy trasa została dobrze oznaczona. Paradoksalnie powoduje to jeszcze większą koncentrację i skupienie na trasie. Biegów w nocy troszkę mi się już uzbierało. Jestem raczej biegaczem z końca stawki, dlatego na trasie jestem znacznie dłużej niż czołówka. Dzięki temu przeżyłem kilka nocy w górach. Pierwszy raz biegłem w nocy (raptem półtorej godziny) w 2010 roku na Biegu Rzeźnika. Podobał mi się klimat i sznur światełek z czołówek ciągnący się po trasie. To była dla mnie nowość, z którą dopiero się oswajałem. Pamiętam to szczególnie dobrze, bo... biegłem bez czołówki. Moim najbardziej „nocnym” z biegów jest Łemkowyna Ultra Trail, którą pokonałem czterokrotnie.

Dużym wyzwaniem jest dla mnie druga noc. Do walki z trasą dochodzi walka z atakami senności. Sekundowe utraty świadomości, zwiady i majaki. Wielu biegaczy przechodzi przez to zanim doczekają się wschodu słońca. Jedni tę walkę wygrywają, inni muszą gdzieś zmrzyć oko, nawet na 20–30 minut. Należę do tej drugiej grupy. Podczas wspomnianych już Łemkowyn korzystałem z uprzejmości wolontariuszy na punkcie w Puławach Górnych i zawsze łapałem kilka minut snu. Efekt, przynajmniej u mnie, zadziwiająco dobry. Nawet najkrótszy sen dodawał mi energii. Przez kilka lat uzbierało się kilka śmiesznych i „trochę strasznych” sytuacji. W 2015 r. podczas ŁUT tuż przed Wahalowskim Wierchem biegłem w grupie z kilkoma osobami.



Było tuż przed świtem. Jeden z kolegów musiał udać się na stronę. Grupa nie musiała zbyt długo czekać na delikwenta, który ze strachem w oczach i „instrumentem” w rękę wyskoczył nagle z krzaków na ścieżkę. Tuż za nim pędził spłoszony jeleni. Na szczęście zwierzę pobiegło w jedną, a facet w drugą stronę. Druga przygoda miała miejsce rok później, też na ŁUT. Zaraz za Puławami przypętał się do nas mały kundelek. Biegł obok nas aż do Wahalowskiego Wierchu, gdzie zaopiekowali się nim wolontariusze. Pewnie bardzo się bał zostać sam w obcym lesie i pomimo sporego kilometrażu dzielnie trzymał się biegaczy. Uwielbiam biegać nocą przy rozgwieżdżonym niebie. Przy świetle, jakie odbija księżyc. W Warszawie nigdy nie widziałem takiego nieba jak w Bieszczadach czy Beskidzie Niskim. Niebo nad łąkami w okolicach Przybyszowa uraczyło nas kilka lat temu takim spektaklem, którego ani wcześniej ani później już nie widziałem. W tym roku dodatkowo usłyszałem w tym miejscu w środku nocy ryk niedźwiedzia. miejsca, które uwielbiam nocą i czekam na nie od początku biegu. Na ŁUT mam dwa takie miejsca – Rotundę i drogę asfaltową w Zdyni, z której mogę obserwować zbiegających za mną z góry biegaczy (a właściwie ich światełka). Co poradziłbym osobom, które dopiero bieg w nocy mają przed sobą? Wystarczy dobra czołówka i dalej w trasę cieszyć się tym, czego na co dzień nie mamy. Do wszystkiego można się przyzwyczaić i polubić. Kiedyś Budka Suflera nagrała utwór zaczynający się od słów: „Noc to jest taki dzień, który uczy nas spokoju nim ogarnie snem...”



WSZYSTKO JEST TAKIE SAMO, TYLKO ZE ZGASZONYM ŚWIATŁEM...

Natalia Haczyk

Autorka książki „Sięgając za horyzont.
Z pamiętnika ultraski”

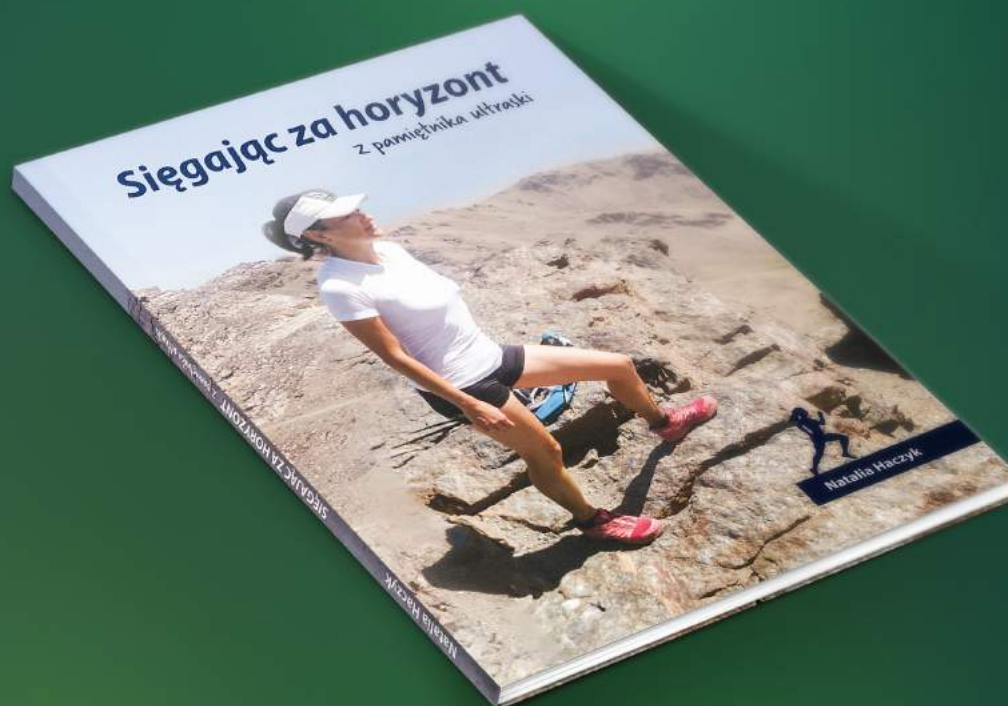
Ciemności nie trzeba się bać. Wszystko jest takie samo, tylko ze zgaszonym światłem. Przeczytałam to w książce, kiedy byłam dzieckiem. Od tego czasu ciemność mnie nie przeraża. Startów w nocy mam już za sobą dużo. Dwukrotnie TDS w ramach festiwalu UTMB, Lavaredo Ultra Trail, Ultra Trail Hungary, Super Trail KBL w ramach DFBG, Ultra Sierra Nevada, Andorra Ultra Trail. Po tylu startach bieg w nocy nie jest dla mnie wyzwaniem. Każdy niesie ze sobą jednak inne przeszkody, inny rodzaj trudności i niczego nie wolno bagatelizować. Chwila nieuwagi i można się przewrócić i poturbować na równej drodze, tak jak zdarzyło mi się podczas Biegu 7 Dolin w Krynicy. Wyzwaniem był pierwszy raz, kiedy biegłam w nocy, ponieważ był to mój pierwszy start ultra i zarazem najtrudniejszy w życiu. TDS w 2012 roku. Nastąpiło gwałtowne załamanie pogody. Podczas całego wyścigu lało na przemian ze śniegiem. Temperatura w nocy spadła poniżej zera. Zachmurzenie ograniczało widoczność, a moim słabym punktem była nie najlepsza czołówka. Mam wadę wzroku, więc w ciemności muszę podwójnie uważać. Zaliczyłam kilka solidnych upadków, na szczęście bezkontuzyjnych. Przed startem miałam obawy, czy nie zgubię się na trasie. Na szczęście trasa była perfekcyjnie oznakowana. W nocy długo biegłam sama i wtedy zaliczyłam swój "chrzest ultrasa" w samotności, zimnie i ciemności.



Wszystkie lęki poszły precz. Liczył się cel i niesamowite pragnienie ukończenia wyścigu mimo przeciwności losu. Najtrudniejsze w biegu nocą jest to, żeby przez kilka godzin mieć niesamowitą koncentrację i skupienie. To nie jest czas na słuchanie muzyki, ani pogawędki. Skupiam się na tym, gdzie postawić krok, aby nie przewrócić się w trudnym terenie. Zbiegi w nocy nie są krótsze niż w dzień. Czasem w wysokich górach taki zbieg liczy 11-12 km i przez ten czas należy maksymalnie się skupić na trasie i jej oznakowaniu. Lubię kontakt z naturą. Uważam, że jeśli nie ingerujemy swoim lekkomyślnym zachowaniem w strefę przyrody, ona będzie po naszej stronie. Wiatr, słońce i deszcz nigdy nie są bez przyczyny. Trzeba polubić każde warunki i zaadaptować się do nich. Strach najczęściej wywodzi się z twórców naszej wyobraźni. Z każdym lękiem można sobie poradzić. Ja w nocy skupiam się na zadaniu. Nie mam wiele myśli podczas tak trudnych startów. Jedyne myśli to takie, żeby nie było chmur. Wtedy wspaniały jest wschód słońca. Z czego bierze się lęk przed biegiem w nocy? Lęki są w głowie. Często są to obawy przed zgubieniem się, utratą kontaktu z innymi, godzinami w samotności. Trzeba pracować nad sobą, aby lęk nie zdominował naszej motywacji ukończenia wyścigu. Bieganie ultra to nieustanna i konsekwentna praca nad swoim charakterem.

Sięgając za horyzont

Z pamiętnika ultraski



Moją pasją od zawsze były góry. Najpierw długie wędrówki z plecakiem, wieczory przy ognisku i stopniowo odkrywanie wciąż nowych możliwości. Kiedy zaczęłam biegać, wiedziałam że biegi uliczne to dla mnie za mało. Pragnęłam kontaktu z naturą. Poczuć krople deszczu na twarzy, podmuchy wiatru i ogrzać się w promieniach słońca. Sięgnęłam po ultra. Sięgnęłam za horyzont...

Książka jest dla każdego. Opowiada o tym jak spełniać marzenia. Jak przełamać własne ograniczenia, skąd czerpać motywację.

Pozdrawiam, Natalia

Moją książkę zamówisz na <https://maratonzdrowia.pl>

Należę do osób, które lubią biegać samotnie. Dobrze czuję się we własnym towarzystwie w dzień i w nocy. Kiedy jest dobra widoczność, celebruję widok gwiazd na niebie. I współczuję tym, którzy śpiąc, taki widok tracą. Podziwianie dywanu gwiazd ze szczytu góry w całkowitej ciszy to niezapomniane wrażenie. Wtedy słyszę nawet bicie własnego serca. Jest w tym magia i spokój. Takie momenty zostają na zawsze w pamięci. Podczas mojego pierwszego TDS nie było widać gwiazd. Ale kiedy odwróciłam się na szczycie i spojrzałam na dół, zachwylił mnie sznur czołówek wspinających się biegaczy. Oplatali górę niczym łańcuchy na Boże Narodzenie. Dla tego widoku warto było tam być. Dotychczas omijały mnie nocne przygody. Poza kilkoma upadkami nie zdarzyło się nic niezwykłego ani zabawnego. Jedyne, co mi przychodzi na myśl to wspólna nieplanowana noc z Jarkiem (moim mężem) na trasie Ultra Sierra Nevada. Przed startem zepsuła się moja czołówka i przez całą noc biegliśmy z jedną. To było niewiarygodnie trudne, szczególnie na technicznych zbiegach. Biorąc pod uwagę fakt, że na południu widno robi się dopiero o godzinie 7, mieliśmy za sobą niezły nocny wysiłek starając się trzymać zaplanowanego tempa, na dodatek w temperaturze 35 stopni (tyle pokazywał termometr w Granadzie o północy). Kiedy zrobiło się jasno, oboje odetchnęliśmy z ulgą i każdy pobiegł dalej sam. W nocy zarówno teren, jak i warunki atmosferyczne mają duże znaczenie. Znacznie trudniej biega się w błocie albo wysokiej trawie. Choć z doświadczenia wiem, że rozluźnienie na płaskiej drodze częściej skutkuje upadkiem. W trudnym terenie bardziej się skupiamy. Tak naprawdę każdy czynnik jest znaczący. Bezchmurna noc wróży lepszą widoczność, a więc i szybsze tempo. I odwrotnie. W niepogodę idziemy wolniej. Co lubię w bieganiu nocą? Lubię być sama ze sobą. Chłoniąc te chwile ukojenia, pokonując kolejne kilometry. Lubię być wolna od ludzi zamkniętych w betonie i codzienności, gdzie liczą się inne priorytety.

Lubię tę nocną ciszę i spokój. Wysiłek zawsze jest nagradzany pięknymi widokami, których nie uchwyci na obrazie nawet najbardziej zdolny artysta – wschodem czy zachodem słońca, śpiewem ptaków, głębią krystalicznych jezior i strumieni. Nie można tego dotknąć, zabrać ze sobą i dlatego jest to nagroda najwyższej wartości. Nosi się ją w sercu.

Co poradziłabym osobom, które dopiero bieg w nocy mają przed sobą? Czy można się do tego jakoś przygotować? Można, a nawet trzeba się przygotować. Kilka treningów o zmroku pozwoli wyczuć swoje możliwości podczas wysiłku w ograniczonej widoczności. Warto mieć dobrą czołówkę. Niekoniecznie z najwyższej półki, ale taką, która pozwoli na pewien komfort biegania nocą. Należy zawsze pamiętać o zapasie baterii, nawet wtedy, kiedy wydawać się może, że nie będą potrzebne. Każdy sprzęt czasem zawodzi. Ważne jest także opracowanie strategii biegu. Sprawdzenie długości odcinków trasy między punktami kontrolnymi pomoże oszacować mniej więcej kilometrów, który mamy do pokonania w ciemności i odpowiednio się do tego przygotować psychicznie. Należy nastawić się pozytywnie. Startując z plecakiem pełnym leków nie można czerpać przyjemności z wyścigu. Można adaptować wzrok oraz swoje sprawności podczas poruszania się w ciemności. Ale ważne są także treningi w dzień, w terenie podobnym do tego, jaki spotkamy na zawodach. Ważna jest ogólna umiejętność radzenia sobie w terenie. Jeśli ktoś słabo zbiega za dnia, to w nocy straci sporo czasu i wysiłku. Trzeba pamiętać o tym, że z każdą godziną zmęczenie narasta, a koncentracja maleje. Ważne są treningi zarówno w dzień, jak i wieczorem po zapadnięciu zmroku. Im bardziej zwinny jesteś za dnia, tym lepiej poradzisz sobie w nocy. Treningi w terenie pomagają wzmocnić stabilizację, dodają pewności siebie, co ogranicza, albo wręcz likwiduje lęki spowodowane bieganiem w nocy.



BOISZ SIĘ BIEGAĆ W CIEMNOŚCI?

SKUP SIĘ NA ZADANIU.
SAMO MYŚLENIE O CELU
DODAJE SIŁ DO JEGO REALIZACJI.



JOANNA RÓŻYCKA, PSYCHOLOG, W ROZMOWIE O LĘKU PRZED CIEMNOŚCIĄ.

Monika Bartnik: Dlaczego boimy się ciemności? Skąd może brać się nasz lęk?

Joanna Różycka: Każda emocja ma dla człowieka ewolucyjne znaczenie. Strach z założenia pełni funkcję ochronną i mobilizacyjną w obliczu niebezpieczeństwa. Emocja ta uwrażliwia nas na bodźce płynące z otoczenia i wymusza reakcję „walki lub ucieczki”. W ciemności jednak trudno określić nam skalę zagrożenia. Zwłaszcza, że nasze ciało nie jest przystosowane do życia w nocy. Dlatego najczęściej wyolbrzymiamy niebezpieczeństwo. Z drugiej strony, ciemność jako pojęcie symboliczne – używane w baśniach, mitach i legendach – samo w sobie budzi wiele negatywnych skojarzeń działających na naszą wyobraźnię. Na nasze reakcje mają oczywiście wpływ indywidualne doświadczenia, w tym ewentualne traumy związane z ciemnością.

MB: Czy istnieje coś takiego jak przekazywanie nam lęku przez innych? Sami nie boimy się ciemności, ale tyle razy słyszymy „uważaj jak będzie ciemno”, że „przejmujemy” ten lęk?

JR: Człowiek wychowując się w określonej kulturze i rodzinie z pewnością przyjmuje pewien narzucony przez nie system przekonań. Istnieje zatem możliwość, że jeśli ktoś z najbliższych powtarzał nam tego typu komunikaty, gdy byliśmy dziećmi, to po pewnym czasie nasza podświadomość uznała je za własne. Emocje, zwłaszcza te silne, same w sobie potrafią być „zaraźliwe”, np. gdy ktoś jest przy nas agresywny to trudniej nam zachować spokój. Podobnie sprawa ma się z lękiem.

MB: Czy jest coś takiego jak lęk wrodzony? Czy jednak musi wydarzyć się coś złego, żebyśmy zaczęli się bać?

JR: Pierwotnie to ból powodował strach. Gdy po raz pierwszy doznaliśmy bólu, odczucie to wyparło uczucie strachu. Pojawiły się jedynie reakcje fizjologiczne (np. przyspieszony puls). Taką reakcję określamy jako strach wrodzony i jest ona odpowiedzią na czynniki zewnętrzne pojawiające się w trakcie rozwoju układu nerwowego. Jeśli jednak ten sam bodziec zadziała po raz kolejny, to nasz umysł skojarzy go z doznanym wcześniej bólem i pojawi się strach.

Zatem, gdy po raz pierwszy dostajemy klapsa, to odczuwamy jedynie ból fizyczny.

Natomiast jeśli ktoś podniesie rękę i zechce to nam zrobić po raz kolejny, to będziemy czuli strach związany z wcześniejszym wspomnieniem bólu. Taka reakcja jest wynikiem „uczenia emocjonalnego”, które sprawia, że dany bodziec kojarzony jest ze strachem. Ten nowo wyuczony wzorec tworzy sieć skojarzeń z innymi zdarzeniami, w których obecności występuje. W ten sposób poszerza się zakres doświadczenia lęku.

MB: Czy częściej boimy się ciemności jako takiej czy w połączeniu np. z przebywaniem w tym czasie w niezbyt bezpiecznym miejscu np. w lesie czy też w górach?

JR: Z pewnością bardziej rozbudzające naszą wyobraźnię będzie przebywanie w miejscach potencjalnie niebezpiecznych.

W ciemności trudno określić nam skalę zagrożenia.
Zwłaszcza, że nasze ciało nie jest przystosowane do życia w nocy.
Dlatego najczęściej wyolbrzymiamy niebezpieczeństwo.

MB: Jak radzić sobie z irracjonalnym lękiem?

JR: W zależności od nasilenia lęku, należy dobrać odpowiednią formę leczenia. W przypadku panicznego lęku pomocna może okazać się terapia poznawczo-behawioralna. W ostrych stanach konieczne będzie zastosowanie dodatkowo środków farmakologicznych.

MB: W ciemności w dwójnasość może pracować nasza wyobraźnia, która podsuwa nam obrazy, których się boimy...

Czy można sobie z tym jakoś poradzić?

JR: Warto skupić się na czymś, co sprowadzi nas „z głowy do ciała”, a dzięki temu do chwili obecnej. Możemy skoncentrować się na oddechu bądź innych doznaniach płynących bezpośrednio z ciała – chodzi o to, aby zacząć czuć ruchy ciała, mięśnie, oddech zamiast myśleć o nich. W ten sposób naturalnie odrywamy uwagę od myślenia i łatwiej nam się skoncentrować na samym działaniu. Możemy także spróbować skupić się na ważnych dla nas motywacjach, które dadzą nam siły do dalszego biegu.

MB: Kochamy biegać i startujemy w biegach, których część prowadzona jest w nocy, ale jednocześnie boimy się ciemności...

Czy możemy przygotować się psychicznie?

JR: Pomocne mogą okazać się wszelkie techniki relaksacyjne, które pomogą nam wyciszyć umysł i skoncentrować się na celu. Może to być medytacja, praca z oddechem, trening autogeny Schultza czy trening Jacobsona. Warto pamiętać, że regularne stosowanie technik relaksacyjnych tworzy w mózgu nowe szlaki pamięciowe, dzięki czemu w chwilach podwyższonego napięcia potrafimy łatwiej przywołać stan relaksu i lepiej radzimy sobie z trudnymi emocjami.

MB: Biegając w nocy jesteśmy skupieni nie na samej ciemności, ale przede wszystkim na realizacji zadania. Czy właśnie to skupienie na realizacji zadania ma nam pomóc w opanowaniu lęku? Czy może nam dodatkowo pomóc fakt, że nie będziemy biec sami, ale z innym biegaczem? Czy w przypadku panicznego strachu przed ciemnością w ogóle nam to pomoże?

JR: Skupienie na zadaniu może być pomocne, gdyż samo myślenie o celu, na którym nam zależy dodaje sił do jego realizacji. Wielu osobom może pomóc także świadomość, że jest ktoś obok nich i zapewni im to większe poczucie bezpieczeństwa. Mówimy tu jednak o osobach, u których strach przed ciemnością nie ma dużego nasilenia. W przypadku nyktofobii oczywiście potrzebna będzie specjalistyczna pomoc terapeutyczna, i w zależności od nasilenia – także farmakologiczna.

MB: Z jednej strony nasze lęki nam przeszkadzają, z drugiej dzięki nim jesteśmy bardziej czujni na zagrożenia...

JR: Tak jak wspomniałam wcześniej, strach jest naturalną odpowiedzią organizmu na potencjalne zagrożenie i aktywuje nasz instynkt przetrwania.

Chroni nas więc i mobilizuje do szybkich reakcji w obliczu niebezpieczeństwa. Strach pokazuje nam także nasze dzisiejsze ograniczenia, które możemy potraktować jako wskazówkę do dalszego rozwoju siebie.

MB: Są osoby, które zawsze mówią: „Nie boję się niczego. Nie boję się burzy w górach. Nie boję się dzikich zwierząt w ciemnym lesie.” Na ile jest to prawdziwe, a na ile to tak naprawdę walka z lękami, do których boją się przyznać?

JR: Strach jest jedną z podstawowych emocji i doświadcza go każdy człowiek. Jednak każdy z nas wykształcił w sobie własny sposób radzenia sobie z lękiem – mniej lub bardziej konstruktywny. Stwierdzenie, że człowiek nie boi się niczego, może wynikać ze stosowanych przez psychikę mechanizmów obronnych, mających na celu zminimalizowanie niepożądanych odczuć. Bywa, że czasami również tego typu stwierdzenia mogą być spowodowane bagatelizowaniem lub brakiem świadomości realnych zagrożeń („Mnie to nie dotyczy”).

MB: Bieg w nocy to wysiłek, wymaga podwójnej koncentracji. Na ile lęk może nas osłabić nie tylko psychicznie, ale i fizycznie?

JR: Nasza psychika jest połączona z naszym ciałem, w związku z czym jedna jakość może wpływać na drugą. Myślę, że każdy z nas przynajmniej raz w życiu miał sytuację, w której doświadczył silnych negatywnych emocji, po których czuł się wyczerpany fizycznie. Bieg w nocy, sam w sobie stanowi wyzwanie dla organizmu, natomiast silny lęk dodatkowo mobilizuje organizm do działania na jeszcze wyższych obrotach, co w skrajnych przypadkach może doprowadzić do trudności z oddychaniem, zawrotów głowy, utraty przytomności i innych przykrych konsekwencji.

Trening Jacobsona

Relaksacja mięśni Jacobsona bazuje na założeniu, że odprężenie psychiczne powinno naturalnie wynikać z odprężenia fizycznego. Trening polega na wykonywaniu określonych, celowych ruchów rękami, nogami, tułowiem i twarzą, po to, aby napinać i rozluźniać określone grupy mięśni. Tego typu trening przeciwdziała stanom lękowym.

Trening autogeny Schultza

To nazwa techniki relaksacji neuromięśniowej, która polega na wywołaniu poprzez autosugestię doznań podobnych do stanu hipnozy oraz medytacji. Praktyka ta równoważy energię ciała i umysłu. Dzięki elementom autosugestii można wpłynąć na swój organizm i świadomie wywoływać stan spokoju, odprężenia i relaksu.

BLACK DIAMOND IOTA



Black Diamond IOTA to najlżejsza czołówka w kolekcji Black Diamond o mocy 150 lumenów i z wbudowanym akumulatorem Li-Ion ładowanym przez USB. Czołówka posiada parametr wodoszczelności IPX4, dzięki czemu dobrze sprawdzi się także podczas biegania w deszczu. IOTA wyposażona jest w miernik poziomu baterii i technologię PowerTap.

MOC: 150 lumenów

ZASIĘG: 40 m

CZAS ŚWIECENIA: max. 20 h

WAGA: 56 g

ŹRÓDŁO ZASILANIA: wbudowany akumulator (USB)

CENA: 142 zł

BLACK DIAMOND SPOT



Black Diamond SPOT to czołówka charakteryzująca się przede wszystkim trzema cechami: jest lekka, kompaktowa i wydajna. Czołówka ma moc 300 lumenów i wyposażona została w diodę ze światłem czerwonym, technologię PowerTap, zapamiętywanie ostatnio używanej mocy światła, płynną regulację światła oraz posiada wskaźnik wodoodporności zPX8, a waży zaledwie 90 g.

MOC: 300 lumenów

ZASIĘG: 80 m

CZAS ŚWIECENIA: max. 180 h

WAGA: 90 g

ŹRÓDŁO ZASILANIA: 3 akumulatory AAA (w zestawie)

CENA: 149,99 zł

FENIX HL32R



Fenix HL32R – kompaktowa, wytrzymała latarka czołowa, o dwóch barwach światła z solidnym i wytrzymałym na uszkodzenia korpusem. Budowę nawiązuje do sprawdzonego modelu HL40R, ma jednak mniejszą i lżejszą bryłę. Główne źródło światła to wydajna dioda Cree XP-G3, która emituje maksymalny strumień 600 lumenów o neutralnej barwie. W latarce zastosowano również czerwoną diodę Nichia. Szeroki kąt rozproszenia światła (85°), maksymalny zasięg ponad 70 m (w trybie burst) oraz regulacja kąta świecenia (nachylenie całej głowicy) powodują, że latarka świetnie sprawdzi się w każdej formie aktywności outdoorowej.

MOC: 600 lumenów

ZASIĘG: do 73 m

CZAS ŚWIECENIA: maksymalny czas do 200 h (tryb eco)

WAGA: 108 g

ŹRÓDŁO ZASILANIA: niewymienialny akumulator

CENA: 215 zł

FENIX HL60R



Fenix HL60R to pierwsza latarka czołowa z funkcją ładowania przez port USB. Jest również opcja wymiany wyczerpanych ogniw na baterie CR123A lub zapasowy akumulator 18650. Do dyspozycji jest aż 6 trybów pracy, w tym 5 trybów pracy w białym świetle oraz tryb Red Light. Latarka jest wykonana z wytrzymałego stopu aluminium i według standardu określonego przez ANSI wytrzymuje upadek z wysokości 1 metra. W praktyce latarka ta wytrzymuje znacznie więcej, a dodatkowo nie strasza jej ulewa czy górski potok. Standard wodoodporności został określony na IPX-8, co oznacza, że latarka ta wytrzyma zanurzenie na głębokości do 2 metrów przez 1 godzinę.

MOC 950 lumenów

ZASIĘG: do 116 m

CZAS ŚWIECENIA: maksymalny czas do 100 h (tryb eco)

WAGA: 121 g (bez baterii)

ŹRÓDŁO ZASILANIA: akumulator wielokrotnego użytku

CENA: 238,99 zł

FENIX HL40R

PIERWSZY MODEL CZOŁÓWKI FENIX Z REGULACJĄ SNOPU ŚWIATŁA



Czołówka Fenix HL40R to solidna, uniwersalna latarka. To jednocześnie pierwszy model latarki w portfolio marki Fenix posiadający regulację snopu światła.

Andrzej Gałązka

Pierwsze wrażenie po wyjęciu czołówki Fenix HL40R z pudełka? „Solidna, więc pewnie swoje waży”. A tymczasem czołówka składająca się z solidnego korpusu z reflektorem, w którym znajduje się akumulator, waży podobnie jak inne czołówki tej klasy – 130 g. Korpus czołówki wykonany jest z plastiku i aluminium i to właśnie sprawia wrażenie solidności. Solidność latarki potwierdza producent, obiecując, że jest wstrząso-odporna i wytrzymuje upadki z wysokości 1 metra. Szczelna obudowa jest odporna na działanie nawet silnego deszczu czy też pyłu i kurzu.

MOCOWANIE

Do mocowania latarki na głowie wybrano najprostsze rozwiązanie, czyli gumowy pasek. Trzeba zaznaczyć, że nie mamy jednak dodatkowego paska biegnącego przez środek głowy, który ma zagwarantować dodatkową stabilizację. Czołówka Fenix została za to wyposażona w podwójny pasek z tyłu głowy, który znacznie polepsza ułożenie i trzymanie.

Przyznam, że początkowo obawiałem się, że podczas biegania i dynamicznych ruchów głową, latarka będzie zsuwała się. Było jednak inaczej. Dobrze wyregulowany pasek spełniał swoje zadanie i latarka dobrze leżała na głowie.

ŚWIECENIE

Jeśli chodzi o samo świecenie, to latarka – jako pierwszy z modeli marki Fenix – ma regulowany snop światła. Strumień światła regulujemy pierścieniem zamontowanym na obudowie soczewki. Przekręcając pierścień możemy uzyskać snop światła od rozproszonego (53 st) do skupionego (13st). Oprócz tego mamy szeroki zakres trybów świecenia. Według informacji producenta, maksymalna moc latarki to 600 lumenów. Należy jednak pamiętać, że jest to moc podana dla opcji „Burst”. Z taką mocą latarka rozświetla się na około 1 minutę i potem gaśnie. Do dłuższego używania mamy 5 trybów świecenia i tryb pulsacyjny, który nadaje świetlny sygnał SOS.

TRYBY ŚWIECENIA

- WYSOKI - 300 lm (4 godz. 30 min.)
- ŚREDNI - 130 lm (11 godz.)
- NISKI - 70 lm (22 godz.)
- EKO - 30 lm (50 godz.)
- CZYTANIE - 4 lm (200 godz.)

Czasy podane dla najmocniejszych trybów w praktyce wyglądają inaczej, o czym informuje nas producent na wykresie na opakowaniu. W trybie wysokim - 300 lm po upływie 2,5 godziny system stabilizacji latarki „zmniejszy” ilość światła do 130 lm i tak będzie świecił przez kolejne 2 godziny. Tak samo dzieje się w trybie średnim - 130 lm, po upływie 4,5 godziny moc świecenia spada do ok. 70 lm i tak świeci przez około 6,5 godziny.

Do obsługi trybów służą nam dwa przyciski umieszczone na górze obudowy - przycisk włączania i wyłączania latarki, przechodzenia między trybami, a także blokowania latarki. Szczególnie należy pamiętać o używaniu trybu blokady, kiedy nie korzystamy z latarki. Umieszczona w plecaku „włączyła się sama” i po kilku godzinach podróży kompletnie się rozładowała. O stanie naładowania akumulatora informują nas cztery niebieskie diody umieszczone z przodu latarki.



ŁADOWANIE

Skoro mamy już rozładowany akumulator, pora przejść do ładowania. Odbywa się ono poprzez umieszczony z tyłu obudowy port micro USB. Należy jednak pamiętać, że gdybyśmy chcieli ładować latarkę np. podczas biegu czy marszu korpus będziemy mieli lekko odchylony w dół. Nie jest to jednak największa niedogodność. Po podłączeniu ładowarki latarka będzie świeciła nam tylko w opcji Eko, czyli 30 lumenów.

PODSUMOWANIE

Czołówka Fenix HL40R z maksymalną mocą 300 lm oraz z możliwością regulacji snopu światła jest wystarczającą latarką podczas treningu w lesie czy też na zakończenie wycieczki biegowej, gdy zapadnie już zmrok. Zabrałbym również taką czołówkę na zawody, podczas których start jest kilka godzin przed świtem i potrzebuję mocnego światła na 2-3 godziny. Dodatkowym plusem jest to, że później będzie zajmowała mało miejsca w plecaku. Nie zabrałbym niestety tej czołówki na biegi, podczas których mocnego światła potrzebujemy na czas dłuższy niż 3-4 godziny. No chyba, że bieg odbywa się w łatwym terenie i wystarczy nam moc 70 lumenów.

PLUSY

- + Szeroki zakres trybów świecenia
- + Wodoodporność
- + Regulacja snopu światła

MINUSY

- bardzo ograniczona możliwość używania czołówki podczas ładowania
- niewymienny akumulator



ONNIGHT 710 KALENJI

Czołówka Onnight 710 Kalenji jest ultra-mocna. Szybki przełącznik i zmienna wiązka zapewniają maksymalny komfort widzenia. Posiada cztery typy oświetlenia: biwakowy, oszczędny, mocny, pulsacyjny. Tryby mocny i oszczędny posiadają funkcję rezerwy 50 lm, gdy bateria jest rozładowana, zapewniającą 1 h świecenia przed zgaśnięciem. Szeroka wiązka czołówki ONNIGHT 710 pozwala skutecznie oświetlić najbliższe metry przed sobą, zapewniając jednocześnie daleki zasięg 75 m w trybie mocnym. Konstrukcja czołówki z dwóch odrębnych modułów pozwala lepiej rozłożyć ciężar na głowie. Z przodu lekki moduł świecący (35 g) zapobiega wrażeniu kołysania się lampki, tyłu moduł akumulatora (90 g) wyposażony w zapewniające komfort pianki, ogranicza obciążenie karku.

MOC: 300 lumenów w trybie "mocny"

ZASIĘG: 75 m / 45 m - tryb energooszczędny

CZAS ŚWIECENIA: 12 h maksymalnie

WAGA: 120 g

ŹRÓDŁO ZASILANIA: wewnętrzny akumulator (USB)

CENA: 149,99 zł



LEDLENSER MH4



Latarka LEDLENSER® MH4 to nowość z serii outdoorowej, która stanowi swoiste połączenie mocy i minimalizmu. Główny trzon latarki stanowi dioda o jasności 200 lm, emitująca białe światło, które najlepiej współgra z ludzkim okiem w ciemności. Zasilana jest tylko jedną baterią typu AA 1,5V. Posiada funkcję demontażu głowicy z paska. Głowica posiada metalowy klips, dzięki czemu można ją zawiesić za szelkę w plecaku, opaskę czy pasek, zmniejszając tym samym jej gabaryt do minimum. Dzięki takiemu rozwiązaniu, świetnie sprawdzi się również jako miniatura latarka kieszonkowa. Jest to idealna latarka na wieczorne treningi jak z racji swojego gabarytu doskonały back-up.

MOC: 200 lumenów

ZASIĘG: 130 m

CZAS ŚWIECENIA: Od 4,5h do 35h w zależności od trybu

WAGA: 92 g (z bateriami), 70 g (bez baterii)

ŹRÓDŁO ZASILANIA: 1x AA 1,5V

CENA: 134,99 zł

LEDLENSER NEO10R



Latarka LEDLENSER® NEO10R to czołówka stworzona z myślą o biegaczach ultra. Jest ona już na wyposażeniu teamu Inov-8 Polska oraz MUAY Running Team. Głowica czołówki oparta jest o sprawdzoną konstrukcję latarki MH10 z możliwością focusowania światła. Do wykonania głowicy użyto aluminium (lepsze chłodzenie), dzięki czemu możliwa jest praca w trybie 400lm przez 6h. W odróżnieniu od modelu MH10 i H8R zastosowano pionowy montaż akumulatora (18650 3400mAh), co zwiększyło stabilność latarki na głowie, nawet podczas dynamicznych zbiegów. Czerwone światło pozycyjne umieszczone jest z tyłu. Latarka oferuje dwa tryby pracy: Energy Saving (długi czas pracy) oraz Constant Current (maksimum mocy).

MOC: 600 lumenów

ZASIĘG: do 150 m

CZAS ŚWIECENIA: od 6h do 120h w zależności od trybu

WAGA: 179 g (z bateriami), 130 g (bez baterii)

ŹRÓDŁO ZASILANIA: akumulator 18650 o pojemności 3400mAh

CENA: 439,99 zł



Slovak **Ultra Trail**



Pozývame vás!
NA ULTRA BIEGANIE
W PIĘKNYCH, SŁOWACKICH GÓRACH!



Východniarska stovka
3-4 sierpnia 2019 r.
130 km / +6500 m
www.v100.sk

FREEQ MACTRONIC



FREEQ to latarka czołowa, wyróżniająca się niepowtarzalną kolorystyką. Odporna na wstrząsy i upadki, a przy tym niezwykle lekka jest praktycznie niewyczuwalna na głowie. Zapewnia do 140 lumenów z diody przedniej, działając w maksymalnym trybie przez prawie 7 godzin, a regulowany o 90 stopni kąt głowicy sprawia, że światło zawsze pada w pożądanym kierunku. Posiada także czerwone diody tylne. Latarka zapamiętuje ostatni tryb pracy.

MOC: 140 lm

ZASIĘG: 75 m

CZAS ŚWIECENIA: 100 % - 6 h

WAGA: 77 g

ŹRÓDŁO ZASILANIA: 1 x 3.7V 600mAh

CENA: 145,50 zł

VIZO RC MACTRONIC



Czołówka posiada aluminiową obudowę, soczewkę z jednolitym, rozproszonym światłem, oraz wydajny, wymienny akumulator z możliwością ładowania MicroUSB. Akumulator wystarcza na prawie 13,5 godziny pracy przy mocy aż 400 lumenów.

Dzięki soczewce z jednolitą wiązką światła, zaprojektowanej tak, aby nie przepalać środka obszaru doświetlanego, VIZO RC to wybór dla najbardziej wymagających. Zestaw oferuje czerwone światło sygnalizacyjne stałe lub migające.

MOC: 100% - 400 lm

ZASIĘG: 100 m

CZAS ŚWIECENIA: max 13 h 25 min

WAGA: 178 g

ŹRÓDŁO ZASILANIA: 1 x 3.7V 2600mAh 18650 Li-ion

CENA: 235 zł

PETZL BINDI



Ultralekka, ultrazwarta i wodoszczelna latarka z akumulatorem. Ze względu na dobre światło (200 lumenów), lekkość i niewielkie gabaryty (mieści się w dłoni), bardzo dobrze sprawdza się podczas biegania. Dzięki odporności na wodę nadaje się także na wycieczki kajakowe czy żagle.

Wygodne ładowanie przez micro USB. Trzy tryby świecenia: bliski, przemieszczanie się, daleki zasięg. Czerwone światło umożliwia nocne widzenie i chroni przed oślepianiem innych. Funkcja LOCK chroni przed przypadkowym włączeniem. Przekręcana głowica pozwala zmieniać kąt świecenia i świeci w przód, podczas noszenia na szyi.

MOC: 200 lumenów

ZASIĘG: 40 m

CZAS ŚWIECENIA: 50 h

WAGA: 35 g

ŹRÓDŁO ZASILANIA: akumulator 680 mAh

CENA: 219 zł

PETZL NAO+



Najbardziej zaawansowana technologicznie latarka czołowa Petzl, z połączeniem bezprzewodowym Bluetooth® SMART i technologią REACTIVE LIGHTING. Mobilna aplikacja MyPetzl Light, umożliwia kontrolę parametrów latarki i dostosowanie ich do wybranej aktywności na smartfonie czy tablecie.

Czujnik światła automatycznie i błyskawicznie dostosowuje światło dwóch mocnych diod do potrzeb użytkownika, zapewniając większy komfort, wydłużając czas świecenia oraz zmniejszając ilość manipulacji do minimum.

Czerwona dioda w akumulatorze, zwiększa widoczność biegacza w ciemności.

MOC: 750 wolumenów

ZASIĘG: w trybie Max Power do 140 m

CZAS ŚWIECENIA: w trybie Max Autonomii 8 h

WAGA: 185 g (z akumulatorem)

ŹRÓDŁO ZASILANIA: Akumulator litowo jonowy 2600 mAh

CENA: 759 zł



#feelgoodfuel

poczuj
zdrową
energię
z  .

100%
vege

0%
glutenu

100%
poweru

mountainfuelpolska.pl




MOUNTAINFUEL
Peak Performance Nutrition

JESIENNE #MISTRUN



10 KM

PURCARI WINE RUN

MIEJSCE: PURCARI, MOŁDAWIA

DATA: WRZESIEŃ

www.purcari.winerun.md



- Purcari Wine Run to impreza biegowa organizowana na terenie najstarszej mołdawskiej winnicy – Chateau Purcari, położonej około 120 km na południe od Kiszyniowa, stolicy Mołdawii.
- Trasa biegu poprowadzona jest na terenach winnicy, a punkty odżywcze – rozmieszczone co 2 km – witają biegaczy, nie tylko owocami i wodą, ale również mołdawskim winem. Każdy z punktów nazwany jest od gatunku wina: Sauvignon, Chardonnay, Pinot Grigio, Rose. Na mecie – za dodatkową opłatą – na biegaczy czeka degustacja win i lokalnych potraw.
- W ramach imprezy – oprócz samego biegu – atrakcją jest również zwiedzanie winnicy oraz warsztaty i trening, organizowane na dzień przed biegiem.
- Zamiast tradycyjnego Pasta Party organizatorzy zapraszają na "Mamałyga Party". W wielkim kotle na polance przygotowywana jest tradycyjna potrawa związana nie tylko z mołdawską, ale z kulinarną tradycją całej południowo-wschodniej Europy – mamałyga.
- Purcari Wine Run to nie jest bieg, w którym walczy się o życiówkę. Tutaj przyjeżdża się przede wszystkim po to, by delektować się na trasie wybornym winem, uciąć sobie krótką pogawędkę z wolontariuszami na punktach, poplotkować z biegaczami... Przyjeżdża się po to, by z biegania mieć prawdziwy fun!

JESIENNE
#MUSTRUN



10 KM
21 KM

HALF MARATHON GARDA TRENTINO

MIEJSCE: RIVA DEL GARDA, JEZIORO GARDA, WŁOCHY

DATA: LISTOPAD

www.trentinoeventi.it



- W ramach Half Marathon Garda Trentino organizowane są biegi na dystansach 10 km i 21 km oraz nordic walking 21 km.
- Half Marathon Garda Trentino to impreza biegowa organizowana już od kilkunastu lat nad największym, najczystszy i najpiękniejszym jeziorem we Włoszech – Jeziorem Garda.
- Biegaczy nad Jezioro Garda przyciąga zarówno atrakcyjna trasa, jak i świetnie zorganizowany event sportowy. W programie są zarówno powitalne Pizza Party, pożegnalne Pasta Party, degustacje wina, serów, chleba i lokalnych słodkości, koncerty muzyczne... Organizatorzy zapraszają więc na imprezę nie tylko biegaczy, ale również ich rodziny i przyjaciół. Wszystkie atrakcje są zaplanowane zarówno dla biegaczy, jak i kibiców.
- Uwaga: Według włoskiego prawa, aby otrzymać nagrodę pieniężną, która przysługuje zawodnikom z podium, należy posiadać licencję biegacza. Zawodnicy zagraniczni bez licencji, niestety nagrody pieniężnej nie otrzymają. Nie jest wymagany RunCard. Wymagany jest natomiast certyfikat medyczny.

JESIENNE
#MUSTRUN



42 KM

SUPRASKI MARATON LEŚNY

MIEJSCE: SUPRAŚL, PUSZCZA KNYSZYŃSKA, POLSKA

DATA: WRZESIEŃ



- Supraski Maraton Leśny to jedyna impreza na dystansie 42 km organizowana na terenie Puszczy Knyszyńskiej.
- Park Krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej im. prof. Witolda Sławińskiego jest parkiem krajobrazowym znajdującym się na terenie województwa podlaskiego.
- Bazą zawodów – miejscem startu i mety – są bulwary nad rzeką Supraśl w Supraślu.
- Organizatorzy Supraskiego Maratonu Leśnego zapewniają biegaczom niezwykle urokliwą trasę, pełną lasów, pól oraz wiosek, w których zatrzymał się czas. Pokonując kilometry na Grobli ujrzemy piękno rzeki Supraśl. Biegacze będą mogli podziwiać aż trzy rezerваты przyrody, galerię rzeźb zlokalizowaną w samym środku puszczy a nawet przebiegną przez osadę o nazwie.....Kondycja!
- Trasa biegu na dystansie 42 km / limit czasu wynosi 7 h/ prowadzi przez Supraśl – Rezerwat Krzemienne Góry – Turo – Łażnie – Bobkowy Hrud – Kondycja – Nowosiółki – Cieliczanka – Rezerwat Las Cieliczański – Rezerwat Krasne – Supraśl.
- W 2018 roku odbyła się pierwsza edycja imprezy.

JESIENNE
#MISTRUN

150 KM
100 KM
70 KM
48 KM
30 KM

ŁEMKOWYNA ULTRA TRAIL

MIEJSCE: BESKID NISKI, POLSKA

DATA: PAŹDZIERNIK

www.ultralemkowyna.pl



- Łemkowyna Ultra Trail to impreza biegowa organizowana w Beskidzie Niskim. Organizatorzy Łemkowyny zapewniają co roku niezapomniane jesienne widoki i nieprzewidywalną aurę (w tym znane wszystkim beskidzkie błoto), która co roku decyduje o wynikach na trasie. Biegaczom towarzyszą będą ślady łemkowskiej kultury w postaci rozsianych na trasie kapliczek, cerkwi, drewnianych chyz, czy pozostałości po wysiedlonych wioskach.
- W ramach Łemkowyna Ultra Trail organizowane są biegi na pięciu dystansach: 30 km (740 m+), 48 km (1400 m+), 70 km (2520 m+), 100 km (+4460 m) oraz 150 km (+5860 m)
- Bieg na dystansie ŁUT 150 km jest zaliczany do Discovery Races Ultra Trail World Tour. Wśród Discovery Races – oprócz Łemkowyna Ultra Trail 150 km – jest jeszcze sześć biegów: Azores Trail Run w Portugalii, Nuts Yllas Pallas w Finlandii, TMBT Ultra Trail Marathon w Malezji, Ultra Trail Ninghai we wschodnich Chinach, Trans Jeju w Południowej Korei, Ultra-Tour Siguaning oraz od 2019 roku – Salomon Ultra Trail Hungary na Węgrzech.
- Na trasie ŁUT 70 w 2018 roku odbyły się Mistrzostwa Polski w Ultradystansowym Biegu Górskim.
- Punkty ITRA: 150 km – 6 pkt / 100 km – 5 pkt / 70 km – 4 pkt / 48 km – 2 pkt.

JESIENNE
#MUSTRUN



119 KM
63 KM
38 KM

CAPPADOCIA ULTRA TRAIL

MIEJSCE: KAPADOCJA, TURCJA

DATA: PAŹDZIERNIK

www.cappadociaultratrail.com



- W ramach Cappadocia Ultra Trail organizowane są biegi na trzech dystansach: 38 km (1120 m+), 63 km (2030 m+) i 119 km (3730 m+).
- Bieg na dystansie 119 km zaliczany jest do cyklu Ultra Trail World Tour w randze PRO i za jego ukończenie można zdobyć 5 pkt kwalifikacyjnych do UTMB. Jest jednocześnie biegiem kwalifikacyjnym do Western States Endurance.
- Bieg na dystansie 63 km to 3 pkt UTMB, bieg na dystansie 38 km to 2 pkt.
- Na trasach wszystkich biegów biegacze będą mogli odkryć przepiękne tufowe doliny Kapadocji w Goreme National Park, parku narodowego wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.
- Cappadocia Ultra Trail to impreza biegowa z... księżycowym krajobrazem w tle, biegi są bowiem rozgrywane w historycznej krainie w tureckiej Anataolii – Kapadocji. Kapadocja – kraina historyczna w środkowej Turcji i centralnej części Anatolii, znana jest przede wszystkim z charakterystycznych form tufowych, tworzących księżycowy krajobraz oraz z domów i kościołów wykutych w tufowych skałach.
- Uczestnicy Cappadocia Ultra Trail i ich osoby towarzyszące mogą wykupić w promocyjnych cenach "Daily Cappadocia Tour". Istnieje również możliwość wykupienia dłuższych wycieczek.

#JAKTO
SIĘROBI





CAPPADOCIA ULTRA TRAIL

Istota ludzka nie może biegiem pokonać takiej odległości!

Tak zareagowały lokalne władze Ürgüp, miasta w środkowej części Anatolii w Kapadocji, na pomysł zorganizowania imprezy biegowej, w ramach której jeden z dystansów miał wynosić ponad 100 km. Dzisiaj Salomon Cappadocia Ultra Trail – bo właśnie o tej imprezie mowa – jest jedną z najpopularniejszych imprez biegowych na świecie, zaliczaną do Ultra Trail World Tour.

Jak się organizuje taką imprezę? Przeczytajcie!

Monika Bartnik

Serkan Girgin. To właśnie jemu należą się podziękowania za to, że już od kilku lat jedno z piękniejszych miejsc na świecie – mowa o Kapadocji – jest również miejscem, w którym organizowana jest jedna z popularniejszych imprez biegowych – Cappadocia Ultra Trail. – Przed CUT organizowaliśmy największe zawody kolarskie w Turcji. I właśnie przy tych zawodach pracował z nami Serkan Girgin, nasz przyjaciel i jednocześnie biegacz ultra. To on powiedział nam, że Kapadocja byłaby wspaniałym miejscem na bieg ultra – mówi Aydin Ayhan Güney, dyrektor Cappadocia Ultra Trail.

Güney pomyślał wówczas, że to rzeczywiście świetny pomysł, ale... firma nie wie nic o stronie technicznej takiego przedsięwzięcia, jakim jest organizacja biegu, pomimo tego, że logistyka i organizacja nie stanowią dla jej zespołu żadnego problemu. Serkan zgodził się pomóc w kwestiach technicznych. – I tak w 2014 roku, zaledwie po trzech miesiącach od rzucenia pomysłu, zorganizowaliśmy pierwszą edycję Cappadocia Ultra Trail. Przygotowaliśmy więc wszystko w bardzo krótkim czasie – wspomina Güney.



LICZBA BIEGACZY 2014-2018

- 2014 R. - 176 BIEGACZY
- 2015 R. - 836 BIEGACZ
- 2016 R. - 1096 BIEGACZY
- 2017 R. - 1665 BIEGACZY
- 2018 R. - 1683 BIEGACZY





AYDIN AYHAN GÜNEY

DYREKTOR CAPPADOCIA ULTRA TRAIL

W pierwszej edycji CUT udział wzięło 200 biegaczy. To świetny wynik jak na imprezę zorganizowaną w tak krótkim czasie. Zorganizowanie pierwszej edycji do łatwych jednak nie należało. Kiedy powiedziałem lokalnym władzom, że chcę zorganizować bieg, w którym do pokonania będzie ponad 100 km, myśleli, że żartuję i próbowali mnie przekonać, że istota ludzka nie może biegiem pokonać takiej odległości! Nie uwierzyli mi aż do końca wyścigu! Największym wyzwaniem okazało się znalezienie w tak krótkim czasie sponsora. Chciałem zacząć od dużej i silnej marki. Sposób, w jaki debiutujesz ma bowiem bardzo duże znaczenie. Dzięki naszym wcześniejszym dobrym referencjom w organizacjach sportowych i doświadczeniu w negocjacjach sponsorskich, udało nam się podpisać sponsoring tytułowy z The North Face. To był ich pierwszy sponsoring w Turcji, więc obie strony były bardzo podekscytowane. Marka była sponsorem tytułarnym imprezy przez dwa lata. Jednak po dwóch latach – ze względu na globalną decyzję firmy – wycofano się ze współpracy. Na szczęście od 2016 roku mogliśmy kontynuować organizowanie Cappadocia Ultra Trail z kolejnym cennym sponsorem, jakim jest marka Salomon.

1665 BIEGACZY I 900 KG OWOCÓW

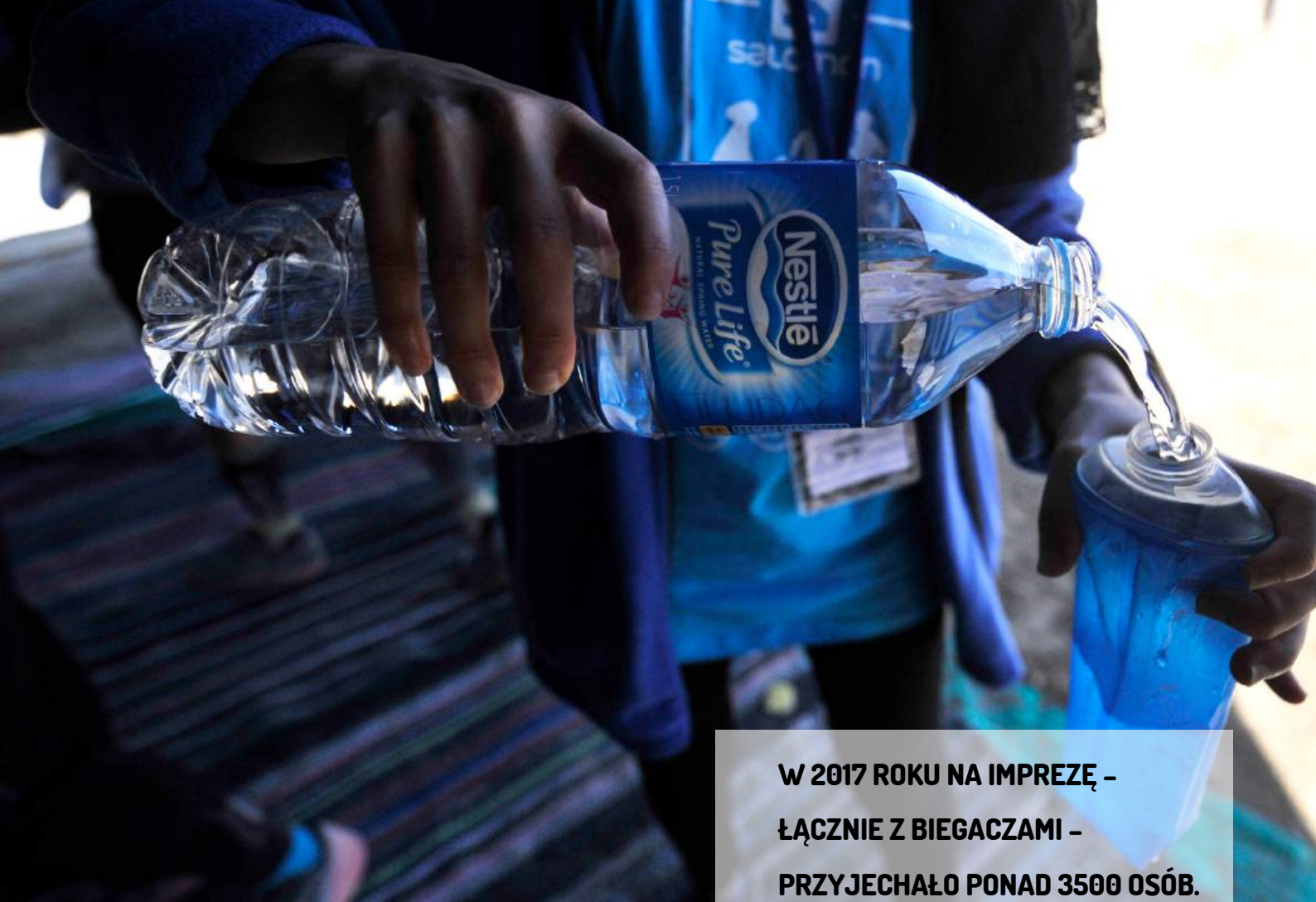
Liczba biegaczy, którzy przyjeżdżają do Kapadocji rośnie z roku na rok. W 2014 roku – podczas pierwszej edycji – na starcie stanęło 176 biegaczy. Rok później było ich już 836! W 2016 r. liczba ta wzrosła do 1096, a w 2017 roku o kolejne ponad 600 osób – na starcie stanęło 1665 biegaczy. W 2018 roku na starcie stanęło 1683 biegaczy. Z punktu widzenia organizacyjnego najtrudniejsza była druga edycja CUT. Pierwszym powodem była właśnie liczba uczestników. – Było ich prawie pięć razy więcej niż podczas pierwszej edycji! Do tego doszedł ulewny deszcz przed i podczas startu oraz małe problemy organizacyjne. Byliśmy dobrze przygotowani do takich sytuacji, które pojawiają się w ostatniej chwili, trudno było jednak poradzić sobie z wszystkim. No, ale udało się – wspomina dyrektor biegu.

CUT przyciąga jednak nie tylko biegaczy, ale i osoby towarzyszące. W 2017 roku na imprezę – łącznie z biegaczami – przyjechało ponad 3500 osób. A w jej trakcie... wypito 11 ton wody, 3,5 tony coli i zjedzono 900 kg owoców. Wraz ze wzrostem liczby biegaczy i przyjeżdżających z nimi osób towarzyszących, rośnie także liczba osób pracujących nad przygotowaniem imprezy. Podczas pierwszej edycji było to około 50 osób, a podczas ubiegłorocznej edycji, w 2017 roku, było już osób 400. Rośnie również liczba wolontariuszy. W 2017 roku było ich 200, w tym roku potrzebowano prawie 300. Güney bardzo chciałby, aby co roku byli to ci sami ludzie, ale jest to niemożliwe.

Organizatorzy CUT otrzymują również wsparcie – jest to około 30 osób – od największego prywatnego szpitala w Turcji. Dzięki temu ratownicy są zarówno na punktach kontrolnych, jak i w ambulansach na mecie. – Pomaga nam również policja, która w razie potrzeby jest dla nas dostępna przez 24 godziny na dobę. Łącznie ze służbą ratowniczą to około 100 osób.

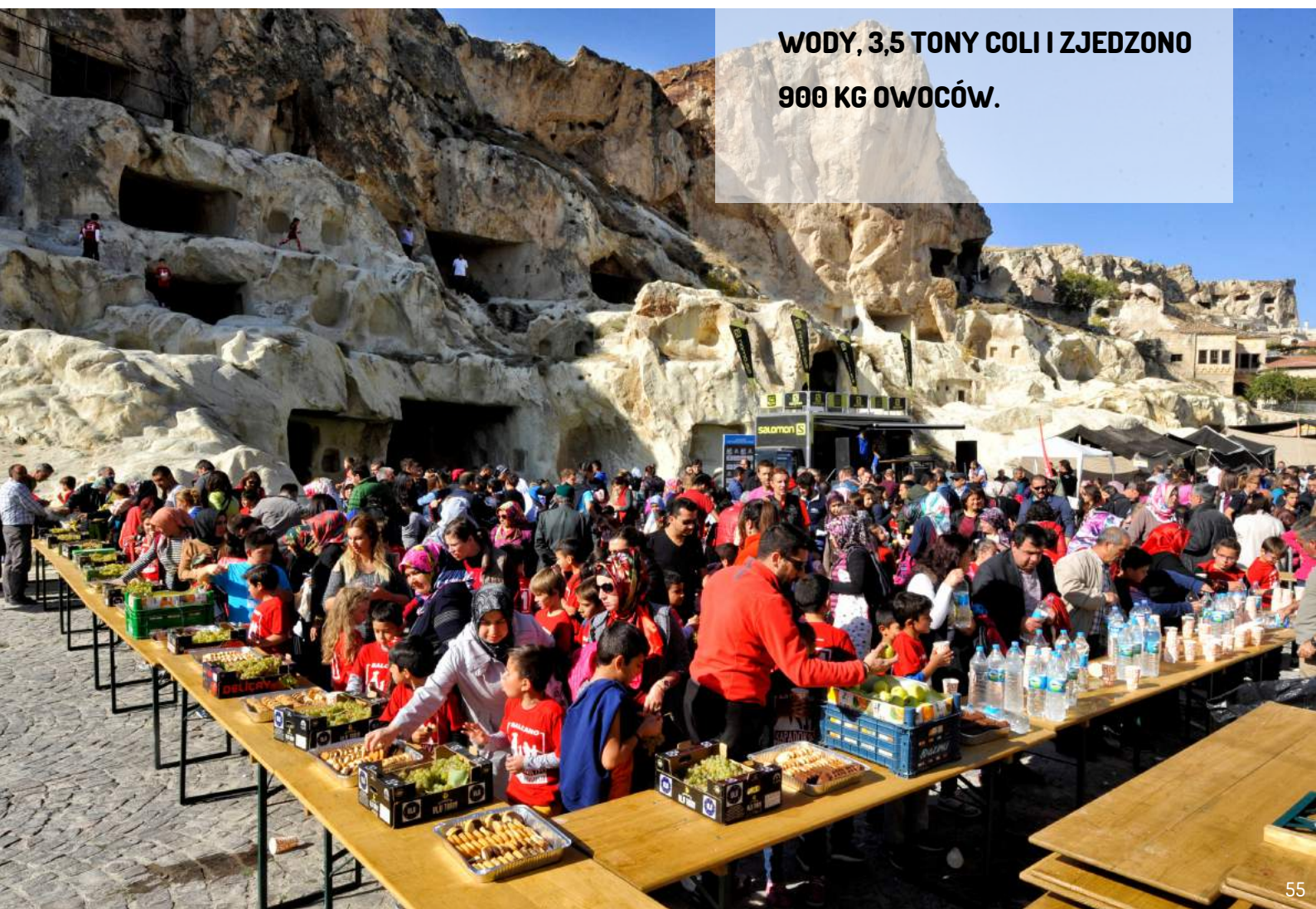
11 MIESIĘCY PRACY

Dzisiaj przygotowanie takiej imprezy, jaką jest CUT zajmuje organizatorom prawie 11 miesięcy. Na miesiąc przed imprezą prace organizacyjne przyspieszają. Zaczyna się tak jak w przypadku każdej biegowej imprezy. Zakupy, przygotowania materiałów do znakowania, pakowanie pakietów startowych. W przypadku CUT dochodzi jeszcze finalizacja usług turystycznych, ponieważ biegacze mogą skorzystać z dodatkowej oferty wycieczkowej. Tydzień przed rozpoczęciem imprezy rozpoczynają się prace związane ze znakowaniem trasy, oznaczaniem startu i mety, budową miasteczka biegowego. – Spotkania z wolontariuszami zaczynamy organizować na 3-4 dni przed imprezą. Wybieramy liderów zespołów wśród doświadczonych ludzi, więc każdy z wolontariuszy wie dokładnie, co ma robić i kiedy – mówi dyrektor. Kilku wolontariuszy jest z nami od samego początku istnienia imprezy i dzisiaj są już członkami zespołu.



**W 2017 ROKU NA IMPREZĘ –
ŁĄCZNIE Z BIEGACZAMI –
PRZYJECHAŁO PONAD 3500 OSÓB.**

**A W JEJ TRAKCIE... WYPITO 11 TON
WODY, 3,5 TONY COLI I ZJEDZONO
900 KG OWOCÓW.**





Ceylan Ates (Amer Sports)
i Koray Bozungullari



Koray Bozungullari
dyrektor biegu



Gediminas Grinius
i Koray Bozungullari

ZAWSZE MOŻE "COŚ" WYSKOCZYĆ

Jak to podczas każdej imprezy bywa, wieloletnie doświadczenie nie ma najmniejszego wpływu na pojawienie się nieprzewidywanych sytuacji. CUT organizowana jest na bardzo dużym i dzikim terenie. Bez względu więc na to jak wszystko perfekcyjnie będzie przygotowane, zawsze może coś "wyskoczyć". – Najważniejszym elementem doświadczenia w organizacji tego typu imprez jest fakt, że w ostatniej chwili potrafisz znaleźć rozwiązanie. Dobry organizator potrzebuje pewnej obsesji w tym, co robi, dobrych relacji w zespole i mnóstwa matematyki. Mamy to wszystko! Zawsze planujemy bardzo szczegółowo. Mamy jednak świadomość tego, że wszystko, co nieprzewidziane jest możliwe – mówi Güney. Po zakończeniu imprezy, potrzeba jeszcze kolejnych dwóch tygodni, aby wszystko zamknąć i posprzątać. – Przez kolejny miesiąc nie robimy nic. Każdego roku organizujemy jeszcze siedem innych imprez biegowych i rowerowych, więc jesteśmy zajęci również nimi. 6-7 tygodni po ewencie, zaczynamy pracę nad kolejną edycją, uruchamiając zapisy.

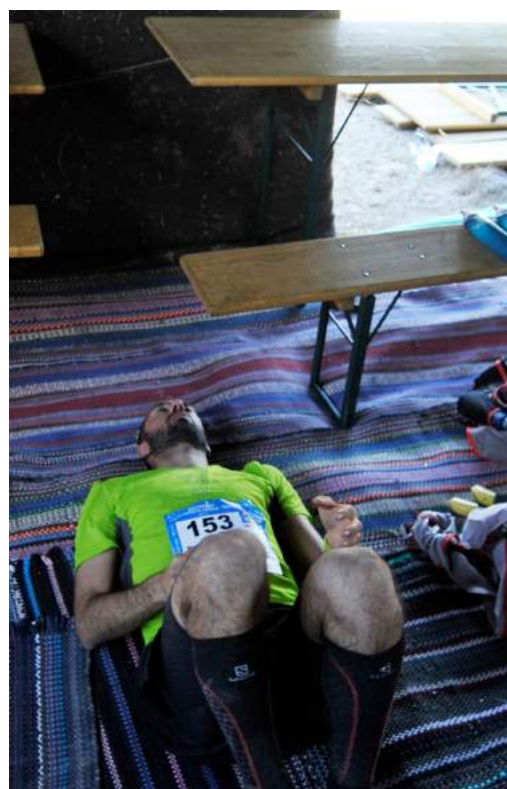
CZY MOGĘ WYSTARTOWAĆ WCZEŚNIEJ?

Organizacja biegu to nie tylko przygotowanie trasy, organizacja biura zawodów, pakiety, to oczywiście także kontakt z biegaczami. Jeżeli myślicie, że tylko polskim organizatorom trafiają się „trudni” biegacze, to jesteście w błędzie.

Güney potwierdza, że mają setki dziwnych pytań, ale chyba najbardziej zapamiętał biegacza, który miał dosyć zaskakującą prośbę. – W ramach CUT mamy trzy biegi: CST (38 km), CMT (63 km) i CUT (119 km). CMT i CUT startują o 07:00, ponieważ odległości są dłuższe, a CST – jako najkrótszy dystans – startuje o godzinie 10:00. Jeden z biegaczy CST zapytał, czy byłoby możliwe, aby startował o godzinie 07:00 z biegaczami CMT i CUT, aby mógł zyskać 3 godziny, ponieważ myślał, że nie będzie w stanie ukończyć CST w wyznaczonym czasie.

A co jest największym problemem przy organizacji tak dużego wydarzenia? – Poszukiwanie sponsorów :) – puentuje Güney.

W materiale wykorzystano zdjęcia autorstwa:
Brian Black, Goshots, Anna Dare.



Ultra-Trail® Vipava Valley - Slovenia

lonely planet
BEST IN EUROPE
— 2018 —
TOP 10 DESTINATION
VIPAVA VALLEY, SLOVENIA

Vipavska dolina

Niech Twoje życie będzie przygodą!

Odkryj piękno Słowenii i Doliny Vipawy!

Bądź częścią największej imprezy trailrunningowej w Słowenii.



5. edycja

100 UTVV

ULTRA-TRAIL® VIPAVA VALLEY • SLOVENIA



10-12 maja 2019 r.

Biegi / UTMB punkty

- **100 Miles** (170 km), 7.200 m (D+/-) **6** points
- **UT 100** (106 km), 4.800 m (D+/-) **5** points
- **T 50** (50 km), 2.300 m (D+/-) **3** points
- **T 30** (30 km), 1.480 m (D+/-) **2** points
- **CITY RUN** (10 km)



www.ultratrail.si

#BIEGOWA MAPAŚWIATA



100 MIL
100 KM
50 KM
30 KM

ULTRA-TRAIL VIPAVA VALLEY

MIEJSCE: DOLINA VIPAVY, SŁOWENIA

DATA: 10-12 MAJA 2019

www.ultratrail.si



- 100 UTVT, czyli Ultra Trail Vipava Valley to bieg organizowany w otoczeniu Vipavskiej Doliny w Słowenii. Dolina Vipavy ograniczona jest przez wzgórza Nanos, pałskowyż Trnovo i Kras. Od zachodniej strony otwiera się na nizinę Friuli, z której płynie śródziemnomorski klimat. Dolina ta jest zaliczana do najbardziej wietrznych regionów Słowenii (od strony gór Nanos wieją silne wiatry, często osiągające prędkość ponad 100 km/h). Dolina jest położona nisko między 45 a 300 m nad poziomem morza i w zasadzie stanowi wyschnięte dno morza.
- DYSTANSE: 30 km (+1480 m) / 50 km (+2300 m) / 100 km (+4870 m) / 100 mil, czyli 160 km (+7000 m).
- LIMITY CZASOWE: 30 km - bez limitu / 50 km - 15 h / 100 km - 35 h / 100 mil - 46 h
- PUNKTY UTMB: 30 km - 2 pkt / 50 km - 3 pkt / 100 km - 5 pkt / 100 mil - 6 pkt
- OPŁATA STARTOWA: 30 km - 35 Euro / 50 km - 50 Euro / 100 km - 80 Euro / 100 mil - 110 Euro
- WYNIKI Z 2018 r.: 30 km - Aleš Žontar (2:22:06); Mojca Koligar - pierwsza kobieta (2:46:43) / 50 km - Anže Sobočan (5:01:57); Ajda Radinja - pierwsza kobieta (5:25:45) / 100 km - Jan Božič (12:34:27). Alenka Pavc - pierwsza kobieta (15:49:33). 100 mil - brak wyników, ponieważ bieg na tym dystansie zostanie zorganizowany po raz pierwszy w 2019 r.

ZAREJESTRUJ SIĘ! >>>



O UTVV przeczytasz na runandtravel.pl >>>





fot. Jure Makovec / www.slovenia.info

VIPAVSKI KRIŽ

START DYSTANSU 50 KM

Vipavski Križ to malownicze miasteczko położone na wzgórzu w pobliżu Ajdovščina. Jest jednym z najwspanialszych zabytków historii kultury w kraju. Zamek z czterema wieżami wybudowany został na wzgórzu pod koniec XV wieku. W ten sposób biskup Goricy chciał się bronić przed Turkami. Wkrótce zamek i wieś zostały otoczone również murem. Na początku XVII wieku zamek został zakupiony przez rodzinę Attems. Na prośbę rodziny Attemów w mieście osiedlili się mnisi kapucyni. Zamieszkali w klasztorze zbudowanym specjalnie dla nich, który działa do dziś i zawiera cenną bibliotekę z wieloma rękopisami i unikatowymi książkami.

LINK DO TRASY



fot. www.slovenia.info

GOČE

START DYSTANSU 30 KM

Wioska Goče położona jest wśród winnic na grzbiecie oddzielającym dolinę Vipava i dolinę Branica. To kamienna wioska, będąca klejnotem architektury, pomnikiem słoweńskiego dziedzictwa kulturowego. To przykład typowej wiejskiej architektury w regionie Gorica i żywe muzeum historii poświęcone uprawie wina. Domy mają grube mury z kamienia, dachy pokryte są dachówką, a czasami kamieniem. Bogatsze domy mają zamknięte dziedzińce (borjač), do których można wejść przez mistrzowsko rzeźbione kamienne portale (kalona). Poza dwiema głównymi ulicami, które krzyżują się w kształcie krzyża św. Andrzeja (kształt X), pozostałe uliczki są bardzo wąskie, nie przekraczają jednego metra.

LINK DO TRASY



AJDOVŠČINA

START DYSTANSU 100 KM I 100 MIL

Ajdovščina jest drugim co do wielkości miastem w Dolinie Vipavy, położonym przy stokach płaskowyżu Gora. Pierwsze wzmianki o Ajdovščinie pochodzą z ok. 2000 r. p.n.e. W epoce brązu i epoce żelaza na pobliskim wzgórzu Gradišče stała ufortyfikowana osada. We wczesnym okresie Cesarstwa Rzymskiego, po wybudowaniu drogi z Akwilei w kierunku Emony,

Na miejscu dzisiejszej Ajdovščiny stał mały posterunek i stacja towarowa znana jako mansio Fluvio Frigido. Pod koniec III wieku i na początku IV wieku, przez cesarstwo rzymskie zbudowano system fortyfikacji Claustra Alpium Iuliarum, który biegnie od Zatoki Kvarner do Cividale. Jego centrum stanowiła twierdza Castra lub Castrum i Fluvio Frigido którego pozostałości są dziś nadal widoczne w Ajdovščinie.

LINK DO TRASY 100 KM

LINK DO TRASY 100 MIL



fot. www.slovenia.info

LUBIĘ "KRĘCIĆ SIĘ" WOKÓŁ SETKI

100 ULTRA TRAIL VIPAVA VALLEY 2018 / SŁOWENIA



fot. materiały prasowe organizatora

Marzka Janerka poznawała Słowenię „na biegowo” w dosyć szybkim tempie. Czas, w jakim pokonała 106 km (+5500 m), zagwarantował jej 3. miejsce wśród kobiet.

Vipavska Dolina to miejsce, w którego otoczeniu już od 5 lat odbywa się największa impreza trailowa w Słowenii – 100 Ultra Trail Vipava Valley. Pokonując dystans 106 km podczas tegorocznej edycji imprezy, miałaś okazję poznać „na biegowo” kawałek Słowenii. Czy Słowenia to raj dla biegaczy? MARZKA JANERKA: Słowenia to raj dla każdego! To miejsce do biegania, na rower, na trekking czy wspinaczki i blisko do Chorwacji nad morze. Biegaczom Słowenia oferuje wspaniałe góry, piękne doliny i precudne widoki.

Słowenię „na biegowo” poznawałaś w dosyć szybkim tempie. Czas, w jakim pokonałaś 106 km z łącznymi przewyższeniami +5500 m, zagwarantował Ci 3. miejsce wśród kobiet. Jechałaś do Słowenii z zamiarem ścigania się czy też okoliczności podczas biegu okazały się sprzyjające?

MJ: Start w Słowenii traktowałam jako jeden z dwóch najważniejszych biegów w tym roku. Pod ten bieg trenowałam i jak widać przyniosło to efekty. Nie mniej jednak dyspozycja dnia jest równie ważna. Czy okoliczności były sprzyjające? I tak i nie. Pogoda była bardzo zmienna – od upału po ulewę i burzę. Ale to akurat mój atut, ponieważ lubię i umiem się odnaleźć w "niekorzystnych" warunkach. Teren – pomimo tego, że nie są to wysokie góry – okazał się bardzo wymagający. Nie pozwalał na zbiegi na 100%, bo trzeba było się asekurować, żeby nie zaliczyć orła.

Patrząc na Twoje biegowe doświadczenia lubisz „kręcić się” koło setki. Jaka więc była ta słoweńska setka? Jak wyglądała trasa? Co Ci się w niej najbardziej podobało?

MJ: Zgadza się. Lubię ten dystans i dłuższe. Trasa jest bardzo malownicza – biegnie się dookoła doliny Vipavy. W środku dystansu – ok. 20-25 km – mijamy słoweńskie winnice, napawając oczy pięknymi widokami. Trasa jest również bardzo zróżnicowana – od ostrych podejść, gdzie na szczycie słychać dzwonki, po techniczne zbiegi przeplatane uroczymi wioskami.

Jak oceniłabyś poziom trudności tej 100-kilometrowej trasy? Czy nadaje się na debiut na takim dystansie?

MJ: Biegałam już w trudniejszych warunkach, wyższych górach, ale tę setkę oceniam jako średnio trudną. Ma w sobie coś tajemniczego – nie było żadnego fragmentu trasy/terenu, którego nie doświadczyłam wcześniej, a mimo to czasy zwycięzców dają jasny sygnał, że nie jest to "szybka setka". Może to kwestia tego, że – tak jak wspomniałam – na zbiegach nie do końca można było się rozpędzić na oślep. Czy nadaje się na debiut? Spróbować można. Dla wyjadaczy to może być niezły sprawdzian techniki. Najtrudniejszy fragment trasy to ostatnie 2-3 km przed metą. Trzeba przyjechać, wystartować, żeby dowiedzieć się, co autor ma na myśli :) Organizacja biegu jest na bardzo wysokim poziomie. Oznakowanie trasy jest perfekcyjne, punkty odżywcze w ilości wystarczającej i dobrze zaopatrzone.

ULTRA DEBIUT W SŁOWENII

100 ULTRA TRAIL VIPAVA VALLEY 2018 / SŁOWENIA



fot. archiwum prywatne

Czy 100 Ultra Trail Vipava Valley to dobre miejsce na debiut ultra?

Dominika Duczmal, która pobiegła swoje pierwsze 106 km właśnie w Słowenii i zajęła 4. miejsce wśród kobiet oraz 2. miejsce w swojej kategorii wiekowej, potwierdza, że tak!

Dominika Duczmal

W ramach tegorocznej edycji 100 Ultra Trail Vipava Valley pobiegłam 106 km. To był mój debiut na takim dystansie, więc śmiało mogę polecić trasę tym, którzy chcieliby się zmierzyć z setką po raz pierwszy. Oczywiście, bardziej doświadczeni biegacze również nie będą się nudzić! Trasa biegu jest różnorodna i w większości biegowa. Technicznych odcinków nie ma prawie wcale, no może poza końcówką, którą można zobaczyć odbierając pakiet. Ta końcówka – małe kamienie osuwające się przy każdym kroku – jest tym bardziej wymagająca, że ma się już w nogach ponad 100 km. Dla mnie szczególnie trudny był również odcinek zbiegu z kamiennymi blokami ułożonymi wzdłuż trasy. Trochę zmęczyło mnie także kilka kilometrów po asfalcie, bo po 60-70 km miałam uda jak z kamienia. Przed biegiem kilkakrotnie zostaliśmy ostrzeżeni przed doliną Nanos. To dwadzieścia kilka ostatnich kilometrów. Warunki okazały się jednak sprzyjające. Nawet cieszyłam się z burzy, która była przeszła wcześniej i przyniosła trochę ochłody. Najbardziej podobała mi się pierwsza część trasy – od początku ostre podejście, by później przyspieszyć niemal równą ścieżką z gdzieniedzie wystającymi kamieniami, grzbietem gór. No i oczywiście podziwiając widoki!

Całą niemal trasę biegłam w butach Inov-8 x-talon 212. Dopiero po ponad 80 km zmieniłam je na Salomony Speedcross 3. Nie żałowałam wyboru, chociaż na odcinkach, gdzie był asfalt uciekałam na pobocze. Zapasowa para na przepak? Jestem na tak. Jeżeli mamy dużo par butów, możemy je mieć w zanadrzu na obu punktach. Byłam w Słowenii niemal tydzień przed biegiem i padało codziennie, wszyscy chyba wiemy, co się dzieje ze stopami, gdy przemokną nam buty i skarpetki... Trasa oznakowana była bardzo dobrze. Nie słyszałam wśród zawodników jakichkolwiek narzekań. Na punktach odżywczych było wszystko, co trzeba, a nawet jeszcze więcej! Punktów odżywczych jest bardzo dużo, więc nie warto zabierać ze sobą strasznie dużo jedzenia. Ja podczas biegu ze swoich zapasów zjadłam żele energetyczne i daktylę. Najbardziej zachwycili mnie ludzie. Wszyscy uśmiechnięci, pomocni, podchodzący z troską do zawodnika. No i ta rodzinna atmosfera! Na trasie były dwa punkty zorganizowane przez rodziny, o których organizator nawet nie wiedział. To, co wyróżnia Ultra Trail Vipava Valley wśród innych zawodów, w których brałam udział, to właśnie duże zainteresowanie organizatora naprawdę każdym biegaczem.



fot. www.slovenia.info

A PO BIEGANIU...

POSMAKUJ SŁOWENIĘ!

JOTA

W Dolinie Vipavy – ze względu na obfitość warzyw – podstawą lokalnego menu są zupy warzywne. Najbardziej znana jest jota – można powiedzieć, że to taka słoweńska odmiana polskiego kapuśniaku – w której niezbędny jest kawałek suszonego lub wędzonego mięsa. Jej nazwa wywodzi się od łacińskiego słowa "jutta", które oznacza rosół lub ciekłą zupę. Popularna jest również šelinka z liści i bulw selera.



fot. www.slovenia.info

WINO

Po kilometrach przemierzanych w otoczeniu winnic, warto spróbować lokalnych win. Dolina Vipavy znana jest ze swoich białych odmian. Koniecznie spróbujcie więc wina Zelèn, Pinela, Klarnica, Pergolin.

Tradycyjne ciasto z twarogiem, orzechami, rodzynkami, które w przeszłości podawano z okazji zbiorów winogron podczas wiejskich świąt.

ŠTRUKLJI



fot. www.slovenia.info

SUSZONA WIEPRZOWINA

W Dolinie Vipavy rozpowszechnione jest również suszenie na zimno wieprzowiny. Niekwestionowanym bohaterem lokalnych wędlin jest sucha szynka, która w przeszłości była podawana tylko podczas wielkich świąt. Tradycyjnie podawana jest z domowym pieczywem i kieliszkiem wina, oczywiście słoweńskiego.



fot. www.slovenia.info

BLEKI

Tradycyjne prostokątne kluski podawane z prostym sosem pomidorowym.



fot. www.slovenia.info

DEBIUTANCI
#MUSTRUN

85 KM
52 KM
27 KM
11 KM

GARMIN ULTRA RACE TRÓJMIASTO

MIEJSCE: TRÓJMIEJSKI PARK KRAJOBRAZOWY, POLSKA

DATA: 8 GRUDNIA 2018 R.

www.ultrarace.pl



- Garmin Ultra Race Trójmiasto zadebiutuje 8 grudnia 2018 roku na terenie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego.
- W ramach Garmin Ultra Race Trójmiasto biegacze mają do wyboru cztery dystanse: 85 km (+1750 m), 52 km (+1160 m), 27 km (+590 m) i 11 km (+240 m).
- LIMIT CZASU: 85 km - 15 h / 52 km - 10 h / 27 km - 5 h / 11 km - 2 h.
- PUNKTY ODŻYWCZE: 85 km - 5 / 52 km - 4 / 27 km - 2 / 11 km - 1.
- Każdy z zawodników ma obowiązek posiadania własnego bidonu lub kubka.
- OPŁATA STARTOWA: do 27.11.2018 r. - 85 km - 190 zł / 52 km - 160 zł / 27 km - 130 zł / 11 km - 100 zł; do 7.12.2018 r. - 85 km - 210 zł / 52 km - 180 zł / 27 km - 150 zł / 11 km - 120 zł.
- Zawodnicy, którzy brali udział w Garmin Ultra Race Radków 2018 biorą udział w klasyfikacji końcowej GUR2018.

ZAREJESTRUJ SIĘ! >>>



GUR TRÓJMIASTO 2018

11 km (+240 m / -240 m)



Trasa GUR 11 prowadzi leśnymi ścieżkami położonymi w Lasach Oliwskich. Będziemy mieli okazję przebiegać m.in. przez Dolinę Czystej Wody, Drogę Marnych Mostów, Wzniesienie Marii czy Dolinę Ewy. Najwyżej położony punkt na trasie (167 m n.p.m.) znajdować się będzie na 6,3 km trasy.

LINK DO TRASY



27 km (+ 590 m / - 590 m)



Trasa GUR27 prowadzi leśnymi ścieżkami przez prawie cały teren Lasów Oliwskich. Będziemy mieli okazję przebiegać m.in. przez Dolinę Czystej Wody, okolice Czarniej Góry, Kleszą Drogę, okolice dzielnic VII Dwór, Niedźwiednik, Matarnia, a także przez Dolinę Bobrów, Wzniesienie Marii i Dolinę Ewy (Dolina Świeżej Wody). Najwyżej położony punkt na trasie (167 m n.p.m.) znajdować się będzie na 23 km trasy.

LINK DO TRASY



52 km (+1160 m / -1160 m)



Trasa GUR 52 prowadzi leśnymi ścieżkami przez Lasy Oliwskie oraz Lasy Sopockie. Jest ona położona pomiędzy gdańskim osiedlem Niedźwiednik, a gdyńskim osiedlem Karwiny. Przebiegniemy m.in. przez położoną w Lasach Sopockich osadę Gołębiewo i Bernadowo. W Gdyni będziemy przebiegać również obok wieży widokowej na Kolibkach.

LINK DO TRASY



85 km (+ 1750 m / - 1750 m)



Pierwsze kilkanaście kilometrów trasy GUR 85 to ścieżki Lasów Oliwskich. Po przecięciu ul. Spacerowej docieramy do Lasów Sopockich. Tutaj przecinamy ul. Malczewskiego i dobiegamy do Bernadowa, by po chwili znaleźć się w Gdyni i rozpocząć miejski fragment trasy GUR85 – biegnąc przez dzielnicę Karwiny. Następnie trasa poprowadzi w kierunku Witomina, by przed Rezerwatem Kacze Łęgi skrócić w lewo pod torami, w kierunku Trójmiejskiej obwodnicy, za której przekroczeniem czeka nas wspinaczka na najwyżej położony na trasie punkt – Górę Krzyżową (188 m n.p.m.). Po chwili pojawi się kolejny miejski fragment, tym razem prowadzący przez Chwarzno. Stąd już tylko kawałek do ul. Marszewskiej, za którą wbiegniemy do Rumi. Tutaj będzie czekać na nas Długa Góra, za którą nastąpi, krótki piaszczysty podbieg. Tutaj warto obrócić się na chwilę, by spojrzeć na piękną panoramę. Po kilku kilometrach po raz kolejny przetniemy ul. Marszewską, by po chwili w Zwierzyńcu przeciąć Obwodnicę i Estakadę Kwiatkowskiego. Po kilku kilometrach przebieg pod ul. Chwarznieńską i za moment po raz kolejny miejski odcinek przez gdyńskie Karwiny. Wbiegamy po raz kolejny do Sopotu i przebiegamy obok wieży widokowej na Kolibkach. Następnie dobiegamy do Brodwinia, przecinamy ul. Malczewskiego, by po chwili przez ul. 23 marca, Małą Gwiazdę, Zajęcze Wzgórze i ul. Mikołaja Reja po raz kolejny dotrzeć do ul. Spacerowej, skąd już tylko 3 kilometry do wymarzonej mety.

LINK DO TRASY



NIE TYLKO MORZE I PLAŻA...

"Biegacze, którzy nie mieli jeszcze styczności z trasami położonymi w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym pozytywnie się zaskoczą. Trójmiasto to nie tylko morze, plaże czy zabytki, ale również ogromny kompleks leśny o bardzo zróżnicowanej charakterystyce, który zachwyca walorami krajobrazowymi i przyrodniczymi."

ROZMOWA Z PIOTREM MATKIEWICZEM, DYREKTOREM GARMIN ULTRA RACE TRÓJMIASTO.

R&T: 8 grudnia 2018 r. na polskiej mapie biegowej – a dokładnie w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym – zadebiutuje nowa impreza – Garmin Ultra Race Trójmiasto. Jak narodził się pomysł na jej zorganizowanie?

PIOTR MATKIEWICZ: Garmin Ultra Race to nie do końca nowy pomysł. Już od trzech lat organizujemy Garmin Ultra Race Radków. Impreza rozgrywana w Górach Stołowych z roku na rok cieszy się coraz większym powodzeniem wśród biegaczy ultra. W tym roku postanowiliśmy zorganizować drugą imprezę pod tym szyldem, a Trójmiasto świetnie się do tego nadaje.

R&T: Ci, którzy nigdy nie biegali po terenach okalających Gdańsk, Sopot i Gdynię, mogą być zaskoczeni różnorodnością trasy. W naszych wyobrażeniach Trójmiasto to morze i plaża... A tymczasem... No właśnie, jaka trasa czeka na biegaczy?

PM: Dokładnie. Biegacze, którzy nie mieli jeszcze styczności z trasami położonymi w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym pozytywnie się zaskoczą. Trójmiasto to nie tylko morze, plaże czy zabytki, ale również ogromny kompleks leśny o bardzo zróżnicowanej charakterystyce, który zachwyca walorami krajobrazowymi i przyrodniczymi. Biegacze będą rywalizować na trasach wyznaczonych w lasach w pobliżu Gdańska, Sopotu, Gdyni i Rumi. Zapewniam, że trasy będą nie tylko wymagające i selektywne, ale również niesamowicie urokliwe.

R&T: W ramach Garmin Ultra Race Trójmiasto odbędą się biegi aż na czterech dystansach – 11 km, 27 km, 52 km, 85 km. Jaki będzie poziom trudności poszczególnych dystansów? Czy to trasy dla doświadczonych biegaczy terenowych czy też również dobre miejsce na debiut?

PM: Na trasach Garmin Ultra Race na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Lekko nie będzie, ale każda osoba, która choć trochę biega bez problemu pokona najkrótszy dystans.

Tym bardziej, że do grudnia pozostało jeszcze trochę czasu, więc spokojnie można się przygotować i gorąco do tego zachęcam. Jeśli chodzi o bardziej doświadczonych biegaczy, to czekają na nich dystanse 27 km, 52 km i 85 km. To już spore wyzwanie, ale zapewniam, że przeżycia będą niezapomniane.

R&T: Biorąc pod uwagę upalne tegoroczne lato i dosyć czasami zaskakujące warunki pogodowe spodziewacie się, że pierwsza edycja Garmin Ultra Race będzie miała jeszcze jesienną czy już raczej zimową odsłonę?

PM: Będziemy przygotowani na każdą ewentualność. Bieganie zimą ma swój niesamowity urok, więc nie obrazimy się na aurę, jeśli biały puch pojawi się w Trójmieście już w grudniu.

R&T: Dystanse w ramach Garmin Ultra Race Trójmiasto są bardzo zbliżone do tych, które mają do pokonania biegacze w ramach Garmin Ultra Race w Radkowie. Czy to zabieg celowy związany z klasyfikacją końcową cyklu GUR?

PM: Trójmiejska edycja Garmin Ultra Race została przygotowana na podstawie schematu, który przyjął się w Radkowie. Formuła zawodów organizowanych przez nas w Górach Stołowych przypadła zawodnikom do gustu i cieszą się one ogromną popularnością. Dystanse pierwszej edycji Garmin Ultra Race Trójmiasto są zbliżone do tych radkowskich ze względu na to, że będzie prowadzona klasyfikacja generalna obu etapów.

R&T: Garmin Ultra Race Radków, Garmin Ultra Race Trójmiasto... Czy to oznacza, że w przyszłości możemy się spodziewać jeszcze innych lokalizacji imprezy?

PM: Pracujemy nad tym. Chcielibyśmy stworzyć pierwszy w Polsce cykl biegów ultra. Być może już niedługo będziemy mieli dla biegaczy niespodziankę, ale póki co chcemy zakończyć rok 2018 GUR-em w Trójmieście.

GÓRKI NAD MORZEM POTRAFIĄ ZMĘCZYĆ

GARMIN ULTRA RACE TRÓJMIASTO 2018



fot. archiwum prywatne

Minęło 21 lat... a Daniel Chuchała wciąż pamięta silny ból nóg, jaki towarzyszył mu na podbiegach w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym. Wbrew zdjęciu powyżej TPK to bowiem nie tylko morze i plaża... Podczas pierwszej edycji GUR Trójmiasto Daniel zmierzy się z dystansem 27 km.

Daniel Chuchała

Mój pierwszy biegowy kontakt z Trójmiejskim Parkiem Krajobrazowym miał miejsce 21 lat temu podczas letniego zgrupowania Kadry Województwa Świętokrzyskiego Młodzików, które odbywało się w Sopocie. Do dzisiaj pamiętam ten obóz, ponieważ w jego trakcie cały czas towarzyszył mi silny ból nóg. Był on spowodowany ogromną ilością podbiegów na trasach biegowych, właśnie w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym. Po tym obozie, kolejne zgrupowanie odbywające się w Szklarskiej Porębie – biorąc pod uwagę ilość i jakość podbiegów – nie wywarło już na mnie wrażenia. Na stałe na trasach biegowych TPK zagościłem w 2003 roku, gdy to pod opieką Trenera, Krzysztofa Szałacha, poznawałem potencjał treningowy tych terenów. Do dziś jestem nimi zauroczony i bardzo lubię przemierzać kilometry w trójmiejskich lasach. Co więcej, moi znajomi z górzystej Islandii: Anita Hinriksdóttir i jej ówczesny trener Gunnar Páll Jóakimsson, którym, podczas odbywających się w Sopocie Halowych Mistrzostw Świata w Lekkoatletyce,

miałem okazję pokazać fragmenty wspaniałych tras biegowych TPK, również byli pod ogromnym wrażeniem ich bogactwa. Moje zamiłowanie do biegania oraz sentyment do TPK, skłoniły mnie do podjęcia przygotowań do organizowanej w TPK grudniowej imprezy biegowej – Garmin Ultra Race Trójmiasto. Po ponad półtorarocznej przerwie od biegania, będzie to dla mnie duże wyzwanie, szczególnie, że trasy wyznaczone przez organizatora są bardzo wymagające. Niemniej krajobrazy i atmosfera na pewno złagodzą odczucie zmęczenia. Zmierzę się z dość krótkim dystansem (GUR 27), jak na festiwal biegów ultra. Za to trasa mojego biegu przebiega przez bardzo malownicze zakątki leśnej części Gdańska, m.in. Dolina Radości. TPK charakteryzuje się miękkim podłożem, bardzo urozmaiconym terenem jeśli chodzi o podbiegi i zbiegi. Można tu znaleźć strome podejścia/zejścia oraz nieco łagodniejsze, ale za to ciągnące się po kilkaset metrów podbiegi/zbiegi. Zachęcam wszystkich do zasmakowania biegania w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym.

BUILT TO LAST

JUST LIKE YOU



SUUNTO 9

- 120h pracy baterii w trybie Ultra
- Technologia SmartBattery, dzięki której bateria wytrzyma tak długo jak tego potrzebujesz
- Przetestowany do granic wytrzymałości - tysiące godzin testów w najcięższych warunkach



NEW

suunto.com


SUUNTO

BIEGAJ I ZWIEDZAJ! L I Z B O N A

"Cześć! Jestem właśnie w XXX i chciałbym sobie zrobić jakąś małą przebieżkę. Znacie jakieś fajne trasy?" Tak, znamy! "Biegaj i zwiedzaj" to zaproszenie do poznawania nowych miejsc w biegu. Dzisiaj Lizbona, po której biegowo oprowadza nas Bo Irik, Dunka na stałe mieszkająca w Portugalii, która prowadzi portal www.runinportugal.com.



Łagodne zimy. Długie i ciepłe lata. Piękna natura. Wspaniałe i wymagające trasy, zarówno te prowadzące wąskimi i stromymi miejskimi uliczkami, jak i te pozwalające poznać dziką naturę na jednej z wysp. Portugalia to prawdziwy raj dla biegaczy! Niech więc pierwszym przystankiem w tej podróży do raju będzie Lizbona.

Zapraszamy na city trail, podczas którego poczujesz klimat portugalskich uliczek, poznasz Lizbonę zarówno tę z najstarszą, jak i z najnowszą historią w tle. Na biegowe wycieczki po stolicy Portugalii zaprasza Bo Irik, Dunka na stałe mieszkająca w Lizbonie, biegowa przewodniczka po mieście, twórczyni portalu www.runinportugal.com, na którym znajdziecie nie tylko informacje o imprezach biegowych w Portugalii, ale również ofertę biegowych wycieczek po mieście.

BO IRIK

BIEGOWA PRZEWODNICZKA PO LIZBONIE, TWÓRCZYNI PORTALU WWW.RUNINPORTUGAL.COM

Cześć! Mam na imię Bo. Jestem Dunką mieszkającą w Lizbonie i jestem uzależniona od biegania. "Jeśli nie robisz tego, co kochasz, marnujesz swój czas". To powód, dla którego założyłam "Run in Portugal". Kocham Portugalię i uwielbiam biegać – w mieście, w terenie, dla zabawy i żeby się pościgać też. Moje zamiłowanie do Lizbony połączone z tym jak niesamowitym miejscem do "city trailu" jest to miasto, pozwoliło mi odkryć najlepsze miejsca, które w Lizbonie trzeba zobaczyć. I chcę Ci je pokazać! Mówię płynnie po portugalsku, angielsku, holendersku i hiszpańsku, ale jeśli Cię to uszczęśliwi, mogę też spróbować dogadać się po niemiecku i francusku. Jeżeli wybierasz się do Portugalii, zajrzyj koniecznie na moją stronę www.runinportugal.com.





7,5 km

Z Marquês de Pombal nad rzekę Tag

Trasa idealna dla tych osób, które mają mało czasu, a pomimo wszystko chciałyby zaliczyć w Lizbonie małą przebieżkę i poczuć chociaż przez chwilę atmosferę portugalskiego miasta. Biorąc pod uwagę fakt, że Lizbona jest miastem raczej pagórkowatym, to nasza 7,5-kilometrowa biegowa wycieczka ma pod tym względem poziom „medium”. Na małe „wspinanie” możemy liczyć w drodze powrotnej. Trasa rozpoczyna się przy malowniczym Parku Edwarda VII, założonym w 1915 roku, który zajmuje 26 hektary. Biegniemy główną aleją Lizbony (Avenue de Liberdade), mijamy Marquês de Pombal, a kończymy na skwerze Terreiro do Paço z widokiem na rzekę Tag. Potem nawrotka i wracamy pod park m.in. ulicami Rua da Alfandega, Rua da Prata i Rua de São José, które pozwolą nam poczuć prawdziwy klimat Lizbony.

LINK DO TRASY



13,5 KM

Wzdłuż rzeki Tag - z Cais do Sodré do Torre de Belém

To trasa zupełnie płaska, licząca tam i z powrotem ok. 13,5 km. Zaczynamy z Cais do Sodré - niegdyś obskurnej części Lizbony, obecnie jednej z najmodniejszych dzielnic miasta, centrum wspaniatych klubów, barów, restauracji i oryginalnych sklepów - i biegniemy w kierunku Torre de Belém.

Odcinek wzdłuż rzeki Tag, pomiędzy Cais do Sodré a Torre de Belém, czyli militarną budowlą z 1520 roku, jedną z największych atrakcji turystycznych w Lizbonie, to najpopularniejsza trasa do biegania. Najlepszy moment, jaki możemy wybrać na bieganie po tej części miasta to zachód słońca. W takich okolicznościach sceneria jest bowiem niesamowita!

LINK DO TRASY



9 KM

Nowoczesna Lizbona

To kolejna płaska trasa - licząca około 9 km - poprowadzona wzdłuż rzeki, która tym razem przeniesie nas do nowoczesnej części miasta. Zaczynamy od mariny, dobiegamy do parkingu i wracamy do przystani.

Na tej trasie przebiegniesz między innymi pod imponującym mostem Vasco da Gama. Po krótkiej przebieżce możemy odwiedzić lizbońskie Oceanarium, które znajduje się niedaleko mariny.

LINK DO TRASY





Widok z restauracji Madame Petisca

A PO BIEGANIU...

POSMAKUJ LIZBONĘ!

Z WIDOKIEM NA...

Piękny widok nie tylko na talerzu... Bo Irik poleca kilka miejscówek, w których nie tylko dobrze zjesz, wypijesz dobrego drinka, ale przede wszystkim będziesz miał piękny widok na panoramę Lizbony. Pierwsze miejsce to Chapitô à Mesa, restauracja mieszcząca się u podnóża zamku św. Jerzego, który góruje nad Lizboną i jest jednym z najważniejszych zabytków i atrakcji turystycznych miasta. W tej miejscówce dodatkowo, można podejrzeć ćwiczenia szkoły cyrkowej, tutaj mieści się bowiem jej siedziba. Kolejna propozycja miejscówki z widokiem na Lizbonę to "Madame Petisca Restaurante, Bar e Terraço". Nie możemy nie wpaść również do kolorowego, przytulnego Lost In Esplanada Bar.

- Chapitô à Mesa / Costa do Castelo 7
- Madame Petisca / Rua de Santa Catarina 17
- Lost In Esplanada Bar / Rua Dom Pedro V No. 56



NAJLEPSZE RYBY!

Ultimo Porto serwuje najlepsze ryby w Lizbonie. Restauracja mieści się w portowym budynku Gare Marítima da Rocha do Conde de Óbidos przy ujściu rzeki Tag.

**Ultimo Porto / Estacao Maritima Da
Rocha Conde d'Obidos / R. Gen.
Gomes Araújo 1**



TANIO, SMACZNIE I LOKALNIE!

Jeżeli lubicie małe, tłoczne i zupełnie niepozorne miejscówki z dobrym i tanim lokalnym jedzeniem, to odwiedzając Casa da India będziecie zadowoleni.

- Casa da India / Rua do Loreto 49



NOCNE ŻYCIE W LIZBONIE

Na lubiących nocne życie... czeka niezwykle oryginalne miejsce - Pensão Amor.

Pensão Amor / R. do Alecrim 19



RUNNERS FAMILY

MIGUELITO RODRÍGUEZ / HISZPANIA



MIGUELITO POLECA!

Anaga K42 (Tenerfa)

Strona biegu: www.k42canarias.com

Trail Acantilados del Norte (La Palma)

Fan page biegu: www.facebook.com/trailacantiladosdelnorte/



Imię i nazwisko: Miguelito Rodríguez

Kraj: Hiszpania, Wyspy Kanaryjskie

Od kiedy biegasz?

Od 1986 roku. Kiedy miałem 7 lat zacząłem jeździć na rowerze, ale mieszałem jazdę rowerem z bieganiem. Bieganie było dla mnie treningiem przed sezonem. Poprawiałem w ten sposób wytrzymałość.

Twój ulubiony dystans? Od 60 do 90 km

Jaki rodzaj biegania lubisz? Trail ultrarunning

Jakie polecasz imprezy biegowe w Hiszpanii?

Anaga K42 (Tenerfa) i Trail Acantilados del Norte (La Palma). Pierwszy, ponieważ urodziłem się i wychowałem w Anaga i kocham naturę. Drugi bieg jest na wyspie La Palma, gdzie czekają na nas niesamowite widoki. Za organizację odpowiada mały rodzinny zespół, ale to impreza organizowana na najwyższym poziomie. Startuje tylko 300 biegaczy, ponieważ jest to obszar chroniony.

Jakie regiony w Hiszpanii polecilibyś polskim biegaczom?

Oczywiście Wyspy Kanaryjskie! Ze względu na naturę, dzikie tereny, plaże, wysokość, życzliwych ludzi. Jeżeli ktoś z polskich biegaczy chciałby pobiegać najlepszymi trasami po wyspie, zapraszam do bezpośredniego kontaktu ze mną.

Jakie jest Twoje ulubione miejsce do trenowania, biegania?

Góry Anaga, Park Narodowy Teide... Niezbyt zatłoczone tereny, gdzie mogą biegać w pełnym spokoju.

O jakiej imprezie biegowej marzysz?

Nigdy nie biegałem w Ameryce, więc chciałbym wybrać się na Western End Endurance Run.

Najlepszy bieg, w którym brałeś udział to...

Byłem na wielu biegach i wiele z nich mam w pamięci, ale teraz pomyślałem o Transalpine. Brałem udział w ubiegłorocznej edycji. Bardzo podobała mi się impreza od strony organizacyjnej, bardzo przyjazne środowisko. Biegowi przyjaciele, których spotykasz przez cały tydzień. Bardzo polecam tę imprezę, ale to bieg dla bardzo wytrzymałych biegaczy.

Fan page na Facebooku: Melenudos Team



