

ZIMA 2018

RUNANDTRAVEL.PL

MAGAZYN ON LINE



ŚWIĘTA, ŚWIĘTA

Jak spędzają
Boże Narodzenie
biegacze na całym
świecie?

POGODA DLA BIEGACZY

Bieganie w trudnych
warunkach - opowieści
biegaczy.
Przegląd kurtek

JAK TO SIĘ ROBI?

Transgrancanaria

BIEGOWA MAPA ŚWIATA

Biegi etapowe 2019

Zainspiruj się!



Najciekawsze biegi trailowe

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

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 zimowego!

ZIMA 2018
RUNANDTRAVEL.PL
MAGAZYN ON LINE





6 Festiwal biegów, filmów i spotkań
"Biegun Zimna" / Suwalszczyzna

8 ISPO Munich 2019

12 Czytaj i biegaj!

14 **ŚWIĘTA, ŚWIĘTA!**

Jak biegacze spędzają Boże Narodzenie.

23 **POGODA DLA BIEGACZY...**

Trigger Race 2016

24 Jacob Snochowski

Ronda dels Cims 2018

25 Andrzej Kowalik

27 Ciepłolubna, która kocha zimę!

Monia Wsuł

28 Na biegaczu kurtka... Gore
Wywiad z Jakubem Dyrlico

32 Kurtki wodoodporne/ Przegląd

36 Membrany

38 Czy puch grzeje?
Wywiad z Wojciechem Kłapcią

40 Kurtki puchowe/ Przegląd

42 Kurtki z syntetycznymi ocieplinami
/ Przegląd

44 Prezentujemy: Columbia / Kurtka
Caldorado II Insulated

46 Syntetyczne ociepliny



48 ¡VAMOS! ¡VAMOS!
Wywiad z José Antonio De Pablo/ DEPA

54 ZIMOWE #MISTRUN

La Corsa della Bora
Milesti Mici Wine Run

46 Mad Fox Ultra
Transgrancanaria
Tel Aviv Marathon
Zimowe Roztocze
Łemkowyna Winter Trail

61 JAK TO SIĘ ROBI?
Transgrancanaria

65 BIEGOWA MAPA ŚWIATA
Dolomiti Extreme Trail/ Włochy

73 DEBIUTANCI
Schlegeis3000 / Austria
Posmakuj Tyrol!

80 BIEGI ETAPOWE
Jest tak samo... Tylko bardziej!
Mieczysław Król
Biegi etapowe 2019 / Przegląd

88 BIEGAJ I ZWIEDZAJ!
90 Biegowe trasy w Berlinie
Mołdawia w 4 dni

96 RUNNER'S FAMILY
Yvette Casallas / Wielka Brytania

BIEGUN ZIMNA 2019

TRZYDNIOWY FESTIWAL BIEGÓW, SPOTKAŃ I FILMÓW.



W dniach 8-10 lutego 2019 r. odbędzie się pierwsza edycja imprezy „Biegun Zimna”. To trzydniowy festiwal biegów, filmów i spotkań, organizowany na terenie Wigierskiego Parku Narodowego i Suwalszczyzny przez Fundację „Kierunek Ultra”, znaną biegaczom z takich imprez jak m.in. Ultra Hańcza.

„Biegun Zimna” to trzydniowy festiwal, łączący w sobie różne aktywności: bieganie, narty, spotkania i filmy. Uczestnicy Festiwalu będą mogli wziąć udział w nocnym biegu na dystansie 12,5 km (Nocny Patrol), którego szutrowo-leśna trasa prowadzi w sąsiedztwie Wigierskiego Parku Narodowego. Start i meta Nocnego Patrolu zlokalizowane będą w położonym na skraju lasu pensjonacie Sowa w Lipniaku (ok. 10 km od Suwałk). Dodatkową atrakcją będzie ognisko rozpoczynające i kończące bieg (9 lutego, godz. 19.00). Kolejne biegowe wyzwania podczas Festiwalu to Śnieżna Odyseja – ze startem i metą również w Lipniaku – na dystansie 27 km, która wystartuje 10 lutego, o godz. 10.00.

Trasa biegu prowadzona jest ścieżkami północnej części Wigierskiego Parku Narodowego. Nieodkryte przez wielu miejsce, szczególnie zimą, gdzie lodowiec pozostawił po sobie ślady w postaci licznych kemów, moren, pagórków. Będzie las, będzie szutr, droga... najbardziej pofałdowana część Wigierskiego Parku Narodowego.

„Biegun Zimna” to również bieganie na biegówkach. Na 9 lutego (godz. 10.00), zaplanowano bieg narciarski stylem klasycznym o Puchar Nadleśniczego Nadleśnictwa Suwałki. Bieg – na dystansie 4 km lub 12 km – odbędzie się na trasie Papiernia na specjalnie przygotowanej do tego pętli. Każdy bieg ma swój medal – a wszystkie trzy tworzą jedną całość.

GOŚCIE NA "BIEGUNIE ZIMNA"

W ramach imprezy oprócz aktywności na świeżym powietrzu zaplanowano również spotkania i pokazy filmowe w ramach Łądek Film Tour w Hotel Loft, Suwałki (9 lutego, godz. 12.00). Na Festiwalu pojawią się m.in. Dariusz Strychalski, biegacz ultra o wielkim hartcie ducha. Postać, która w świecie ultra wzbudza podziw i wielki szacunek. Fundacja Darka Strychalskiego „Zwycięzca” wspiera działania sportowe, szczególnie wśród osób niepełnosprawnych. Miłośnicy biegania będą mogli również spotkać się z Gniewomirem Skrzysińskim i jego książką „Bieganie na weganie, czyli jak przebiec 100 mil jedząc trawę i kamienie”. Zaplanowano również spotkania z 20-letnią Suwalszczanką Zuzanną Andruczuk, podczas którego opowie o swoim projekcie Korona Ziemi oraz z Karolem Żubrem Zubrzycki (Żubr w Naturze), podróżnikiem, który przekracza granice, by realizować swoje marzenia.



FESTIWALOWE PROJEKCJE FILMOWE

Spotkania będą przeplatane projekcją filmów w ramach Łądek Tour Festiwal – „Mira”, który jest historią prostej dziewczyny z Nepalu, która osiąga niebywały sukces w świecie biegów górskich; „Big World” – impresja filmowa o wyprawie supem ojca z synem nurtem nepalskiej rzeki; „Loved By All: The Story of Apa Sherpa” – historia jednego z najstojniejszych szerpów (tragarzy), który na szczycie Mont Everestu był 21 razy.



IWONA ŁOBASIUK

FUNDACJA "KIERUNEK ULTRA"

Dawno już to za mną „chodziło”. Spotkanie biegaczy – a nie tylko sam bieg – podczas którego można przystanąć, spotkać się, porozmawiać, wymienić doświadczenia, poznać kogoś nowego.

Jako Fundacja „Kierunek Ultra” organizujemy zawody biegowe, postanowiliśmy pójść krok dalej. Świat biegów to świat przełamywania siebie, pokonywania granic, a je można przełamywać na różne sposoby. Stąd pomysł, by zaprosić osoby, które swoim doświadczeniem pokazują, że można dużo, że granice są w naszej głowie, że warto realizować marzenia, sięgać dalej.

Mieszkam na Suwalszczyźnie, przystoiwym biegunie zimna. Nie można więc było zrobić tej imprezy o innej porze roku. Jednocześnie ten festiwal daje możliwość pokazania naszego świata właśnie zimą, gdy wszystko wygląda inaczej i nie jest do końca zbadane...

Filmy... Marzenie górskie osoby, która, aby pobiegać w górach musi przejechać całą Polskę. Postanowiłam te góry zaprosić do siebie, stąd inspiracja Festiwalem Górskim im. Andrzeja Zawady z Łądką Zdrój. A kiedy wyciągasz rękę po marzenie, pojawiają się osoby, które chcą pomóc. I tak powstał wspólnie pomysł na Biegówki na Biegunie z Nadleśnictwem Suwałki.



ISPO MUNICH 2019

NAJWIĘKSZE NA ŚWIECIE MIĘDZYNARODOWE
TARGI SPRZĘTU I MODY SPORTOWEJ.



Joanna Biernacka-Goworek

**3-6 LUTEGO 2019 R.
W MONACHIUM
ODBĘDZIE SIĘ 49. EDYCJA
NAJWIĘKSZYCH NA ŚWIECIE
TARGÓW
OGÓLNOSPOROWYCH
ISPO MUNICH.**

**PO RAZ PIERWSZY TARGI
ISPO MUNICH ZAJMĄ OBSZAR
AŻ 18 HAL O CAŁKOWITEJ
POWIERZCHNI 200.000 M2.**

Odbywające się w stolicy Bawarii, Monachium, targi ISPO Munich to obecnie największe targi ogólnosportowe na świecie. Na ponad 200.000 m² w 18 nowoczesnych halach targowych, swoją ofertę prezentuje tu dzisiaj ponad 2800 marek sportowych z całego świata. Monachijskie targi co roku odwiedza ponad 80.000 profesjonalistów z branży sportowej. A jakie były początki tej imprezy?

TROCHĘ HISTORII

Pierwsze targi ISPO odbyły się 8. marca 1970 r. na terenach targowych M.O.C. w centrum miasta. Trwały 3 dni. Na 45.000 m² wystawiło się wówczas 816 wystawców z 25 krajów, a targi odwiedziło ponad 10.000 osób z 34 krajów. Tak duża frekwencja – ze znaczącym odsetkiem gości zagranicznych – była zaskoczeniem nawet dla kierownictwa targów. Imprezą zainteresowały się media publiczne. Kolejne edycje targów rozwijały się na fali sukcesu premierowej imprezy oraz „przedolimpijskiej gorączki” w Monachium (Letnie Igrzyska Olimpijskie w Monachium odbyły się w 1972 r.). „Olimpijska” edycja targów odbyła się w okresie pomiędzy zimowymi igrzyskami w Sapporo a letnimi w Monachium. Otwierał ją Hans Dietrich Genscher, ówczesny Minister Spraw Wewnętrznych Republiki Federalnej Niemiec.

W pierwszych latach ofertę targową zdecydowanie zdominował sprzęt sportowy i obuwie. Co ciekawe, pierwszy pokaz mody sportowej (odzieży narciarskiej) odbył się na targach dopiero w 1982 roku. Wczesny termin, w którym odbywają się targi, sprawił, że są nazywane „targami premier”/“Exhibition of Premieres”. Ta nazwa pozostaje aktualna do dzisiaj. Targi odbywające się co roku na przełomie stycznia i lutego są pierwszą międzynarodową imprezą targową branży sportowej, na której większość marek sportowych pokazuje najnowsze kolekcje i innowacje, które w sprzedaży pojawiają się dopiero w kolejnym sezonie.

W 1979 roku, przy okazji 10. rocznicy zimowo-wiosennych targów ISPO, do portfolio dochodzi edycja jesienna – w konsekwencji pojawia się funkcjonujące aż do 2006 roku rozróżnienie na ISPO Winter i ISPO Summer. Zimowo-wiosenna edycja skupia się przede wszystkim na sportach zimowych, prezentując międzynarodowe trendy sportowe, które podchwytuje cała Europa (przełom lat 80./90. snowboard, lata 90. dynamiczny rozwój nart carvingowych). W 2000 r. odbywa się pierwsza edycja organizowanego do dziś i aktualnie największego na świecie konkursu dla start-upów w branży sportowej – BrandNew-NewBrands (obecnie ISPO Brandnew). Zwycięzcą pierwszego konkursu Brandnew jest Robby Naish. Dzięki tej nagrodzie kitesurfing zyskuje międzynarodową popularność.

W 2005 r. rozpoczyna się azjatycka ekspansja targów ISPO. Początkowo targi zimowe odbywają się w Szanghaju, w 2007 przenoszą się do Pekinu, gdzie jako zimowa edycja pod nazwą ISPO Beijing są organizowane do dnia dzisiejszego. 10 lat później pojawia się letnia edycja targów z lokalizacją w Szanghaju – ISPO Shanghai. W Monachium powstaje koncept ISPO Vision, w ramach którego w oddzielnej hali w specjalnie zaaranżowanym ambience prezentowane są marki premium z segmentu sports i lifestyle fashion.



Do marek tych należą m.in. Emporio Armani, Bogner, Sportalm, Peak Performance. Moda poza światem sportu coraz częściej wychodzi na ulice ekskluzywnych kurortów narciarskich, a w konsekwencji przenosi się również do miast. W 2001 targi ISPO zostają określone mianem wydarzenia wyznaczającego trendy w branży sportowej.

PLATFORMA WSPARCIA BIZNESU

Rok 2011 przynosi rekordową pod względem liczby odwiedzających edycję targów. Na 41. edycję targów ISPO przyjeżdża ponad 80.000 profesjonalistów branży sportowej ze 106 krajów świata. Oferując dodatkowe usługi tzw. ISPO Business Solutions takie jak konferencje szkoleniowe ISPO Academy, serwis informacyjny o branży sportowej ISPO.com, ISPO Job Market (portal dla osób szukających pracy w branży sportowej) czy ISPO Open Innovation (usługa pozwalająca markom rozwijać produkty razem z ich ostatecznymi użytkownikami), Targi ISPO z 4-dniowej imprezy odbywającej się raz do roku, zmieniają się powoli w działającą off- i online, 365 dni platformę wsparcia biznesu dla branży sportowej.

BIEGANIE NA TARGACH ISPO

W ostatnich latach megatrendem obecnym w zasadzie na każdym rozwiniętym rynku jest ruch i zdrowy styl życia. W oparciu o ten trend na targach ISPO w 2014 roku krystalizuje się po raz pierwszy nowy segment Health & Fitness, w ramach którego reprezentowana jest także kategoria Running. Bieganie pojawia się także w formie eventu towarzyszącego ostatniej edycji ISPO 2018. W przeddzień targów na terenie dawnej wioski olimpijskiej Olimpia Park odbywa się premierowa edycja ISPO Night Run na 2 dystansach: 5 i 10 km, w którym bierze udział ok. 500 uczestników. Dystans 10 km wygrywa Polak, Krzysztof Wołowczyk, zwyciężając z faworytem tego biegu, niemieckim biegaczem Sebastianem Hallmannem.



fot. archiwum ISPO



Kolejny 2. bieg ISPO NIGHT Run odbędzie się w sobotę 2 lutego 2019 roku na terenie Olympia Park w Monachium, ponownie na 2 dystansach: 5 i 10 km. Dodatkowo odbędzie się jeszcze bieg dla dzieci oraz bieg z różnicą wzniesień GORE-TEX 1 Mile Uphill Challenge.

W lutym 2018 European Outdoor Group podejmuje decyzję o przeniesieniu targów outdoorowych OutDoor Show odbywających się do tej pory we Friedrichshafen nad Jeziorem Bodeńskim do Monachium. Za zmianą lokalizacji głosuje 65% firm członkowskich EOG uprawnionych do głosowania. Tym samym do portfolio targów ISPO trafia letnia impreza outdoorowa OutDoor by ISPO, której pierwsza edycja odbędzie się w dnach 30.06-3.07.2019 na Nowych Terenach Targowych w Monachium.

ISPO MUNICH 2019

W dniach 3-6 lutego 2019 roku w Monachium odbędzie się 49. edycja największych na świecie targów ogólnosportowych ISPO Munich. Po raz pierwszy, w lutym 2019 roku, targi ISPO Munich zajmą obszar aż 18 hal o całkowitej powierzchni 200.000m². Do dotychczasowych 16 hal dołączą dwie nowo wybudowane hale targowe C5 i C6 wraz z nowoczesnym centrum kongresowym. Tym samym centrum targowe będzie w stanie sprostać rosnącemu zapotrzebowaniu na powierzchnię wystawienniczą w wielu dynamicznie rozwijających się segmentach. Swoje produkty w 8 obszarach tematycznych: Snowsports, Outdoor, Health & Fitness,

Urban, Teamsports, Vision, Trends, Innovations & Industry Services, Manufacturing & Suppliers zaprezentuje ok. 2800 wystawców z całego świata.

Aktualne raporty Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują jasno, że brak ruchu i jakiegokolwiek aktywności sportowej jest problemem globalnym. Wpływa on negatywnie na stan zdrowia i samopoczucie człowieka. Tematem przewodnim przyszłorocznych targów będzie zatem „Zdrowie, Ruch i Sport”. Wiodącym trendem jest nadal digitalizacja i jej wpływ na biznes sportowy. Ten temat będzie przewijał się dość często zarówno w programie ramowym, jak i specjalnych platformach przygotowanych przez targi w ramach ISPO Digitize Summit, ISPO Academy i Wearables Technology Conference. Poza digitalizacją, jednym z ważniejszych zagadnień będzie zagadnienie „Kobieta w biznesie sportowym jako manager i konsument ostateczny”. Ten drugi aspekt jest coraz istotniejszy dla handlu, ponieważ kobieta staje się aktywnym uczestnikiem sceny sportowej i co za tym idzie coraz częstszym klientem sklepów sportowych. Jej potrzeby i oczekiwania względem produktów sportowych są jednak inne niż w przypadku mężczyzn. Na targach zostaną zorganizowane wycieczki po stoiskach wystawców posiadających produkty dedykowane kobietom (tzw. Women Tours), po których będzie można wysłuchać ciekawych prelekcji znanych kobiet sportu w Women Lounge. Podczas ISPO Munich 2019 ofertę zaprezentuje jak co roku mocna (ponad 50 firm) reprezentacja firm z Polski.



OPAP

23-24.03.19

LIMASSOL MARATHON GSO



IDEALNA TRASA NA ŻYCIÓWKĘ!
PŁASKA | SZYBKA | PIĘKNA!

MARATON | PÓŁMARATON | 10K | 5K

DOSTĘPNE SĄ PAKIETY WEEKENDOWE

#RUNLIMASSOL | LIMASSOLMARATHON.COM

CZYTAJ I BIEGAJ!



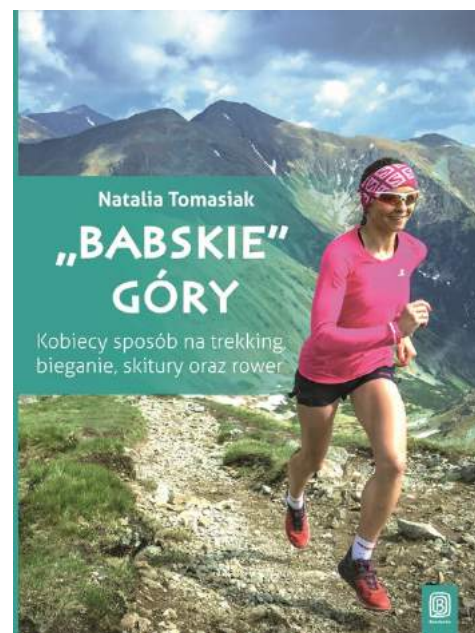
KILIAN JORNET "SUMMITS OF MY LIFE. DARING ADVENTURES ON THE WORLD'S GREATEST PEAKS"

"Summits of My Life". Za nazwą tą kryje się projekt Kiliana Jorneta, w ramach którego przez pięć lat próbował ustanawiać Fast Know Time wejść i zejść na najbardziej znane szczyty na świecie, wykorzystując przy tym swój talent biegowy, wspinaczkowy, skiturowy... Na jego liście znalazły się Mont Blanc, Matterhorn, Elbrus, Denali, Aconcagua, Mount Everest. Książka "Summits of My Life" to bogato ilustrowana, pełna informacji na temat przygotowań, wzbogacona mapami i statystykami, a także osobistymi komentarzami Kiliana, dokumentacja jego wypraw, które realizował przy zachowaniu własnej etyki wspinaczki – z minimalnym wyposażeniem, z miłością i szacunkiem do gór.



GNIEWOMIR SKRZYSIŃSKI "BIEGANIE NA WEGANIE. JAK PRZEBIEC 100 MIL, JEDZĄC TRAWĘ I KAMIENIE"

Są tacy, którzy agituja. Są tacy, którzy inspirować. Gniewomir Skrzysiński w swojej książce daleki jest od przekonywania czytelnika, że styl życia, jaki prowadzi to jedyny słuszny wybór. Zapraszając nas do swojego świata, dzieląc się swoimi przemyśleniami, pisząc o wartościach, którymi kieruje się w życiu, podsuwając rozwiązania, jakie sam wybiera inspirować... No właśnie, nie agituje, ale inspirować. Inspirować do zmiany. Książka wzbogacona opowieściami z pokonywanych tras biegów, wywiadami skupionymi wokół tematyki wegańskiej, praktycznymi informacjami i przepisami, nie jest zero jedynkową odpowiedzią na pytanie „co jedzą weganie”. Dla wielu czytelników może się ona stać początkiem nie tylko fizycznej, ale i mentalnej przemiany. (Monika Bartnik, www.runandtravel.pl)



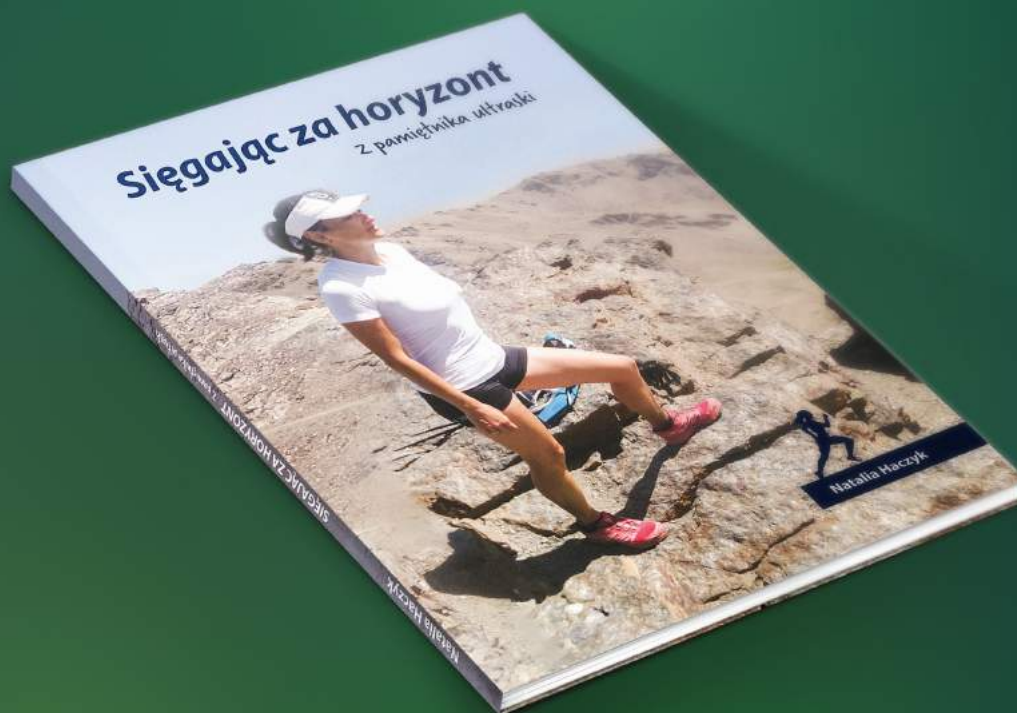
NATALIA TOMASIAK "Babskie” GÓRY. Kobięcy sposób na TREKKING, BIEGANIE, SKITURY ORAZ ROWER"

Natalia Tomasiak biega od 2014 r., ma już jednak na swoim koncie liczne sukcesy (m.in. 4. miejsce na Mistrzostwach Świata Skyrunning Ultra, zajmowała miejsce na podium w wielu prestiżowych biegach górskich w Europie). Od 2016 r. zawodniczka Salomon Suunto Team. Od dziecka bardzo aktywna. Próbowła swoich sił w koszykówce, taekwondo, w pływaniu, na rowerze, ale dopiero biegi górskie okazały się tym, co pochłonęło ją całkowicie. Natalia w swojej kolejnej książce pokazuje nam góry od babskiej strony. Udowadnia, że kobieta w górach może być szczęśliwa, spełniona i bezpieczna. Wyjaśnia wątpliwości dotyczące sprzętu, diety, stroju czy własnych możliwości. Poznaj tajniki pakowania na górskie wycieczki piesze, biegowe, rowerowe czy skiturowe, przygotowywania apteczki i prowiantu na każdą porę roku.



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>



ŚWIĘTA! ŚWIĘTA!

Ruth Croft, Megan Kimmel, Ida Nilsson, Kristina Otevřelová i Vit Otevřel, Holly Page,
Audrey Tanguy, Stian Angermund-Vik, Cicero Barreto, Roald Bertol,
Pau Capell, Hayden Hawks, Ryan Sandes...

Wygrywają największe zawody biegowe na świecie... Realizują swoje biegowe marzenia... Organizują biegi... Kiedy jednak odkładają buty biegowe na półkę, są dokładnie tacy sami jak my... Uwielbiają świąteczne sałatki i słodczyce, rozpakowywanie prezentów, wspólny czas spędzony z rodziną i wspólne ubieranie choinki... W zimowym wydaniu magazynu opowiadają jak spędzają święta. Zapraszamy na Boże Narodzenie do Nowej Zelandii, USA, RPA, Wielkiej Brytanii, Szwecji, Norwegii, Włoch, Francji, Brazylii i Czech.



RUTH CROFT

NOWA ZELANDIA

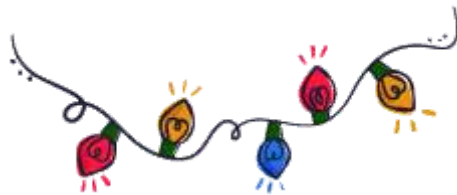
Dorastałam na zachodnim wybrzeżu Wyspy Południowej, największej z wysp Nowej Zelandii, więc na Boże Narodzenie – jeśli tylko mogę – lubię jeździć do domu. Zazwyczaj wybieram się wtedy nad Ocean, potem jem lunch z bliższą i dalszą rodziną.

Na świątecznym stole jest dużo pieczonej jagnięciny i puddingu z kremem. Ze względu na gorętszą niż zwykle pogodę lubię sałatki, łososia i świeże jagody na deser. Ponieważ Boże Narodzenie wypada u nas w lecie, większość Kiwis (tak mówi się na mieszkańców Nowej Zelandii) spędza święta nad Oceanem, jeziorem lub po prostu ciesząc się słońcem. Niektórzy wyjeżdżają do swoich domków wakacyjnych. Ze świąt, kiedy byłam mała pamiętam wędrówki z moją rodziną do Parku Narodowego Abel Tasman, położonego na północnym krańcu Wyspy Południowej.

Nowozelandzka biegaczka z teamu Scott, która zajmuje

1. miejsce w rankingu kobiet Golden Trail Series 2018.

W 2018 roku – 1. miejsce OCC/UTMB; 1. miejsce Mont Blanc Marathon (42 km). W 2017 r. – 1. miejsce Les Templiers; 1. miejsce Marathon Ultra Pirineu, 2. miejsce Lavaredo Ultra Trail (120 km).



IDA NILSSON

SZWECJA

W Szwecji najbardziej świątecznym dniem jest Wigilia. Spędzam ją z moją rodziną w mieście, w którym dorastałam. Tradycyjnie je się wówczas szynkę, klopsiki, peklowane śledzie i kaszkę ryżową. Moim ulubionym daniem na świątecznym stole była zawsze kaszka ryżowa z bitą śmietaną i pomarańczą. Teraz jest to także zielony jarmuż, peklowany śledź i chleb imbirowy z niebieskim serem.

Oczywiście przychodzi Mikołaj i przynosi prezenty. Kiedy byłam mała byłam świetna w przygotowywaniu prezentów dla całej mojej rodziny i krewnych. Teraz staram się kupować wyjątkowe prezenty podczas moich podróży. Boże Narodzenie mojego dzieciństwa było bardziej wyjątkowe i zawsze obchodziliśmy je dokładnie w ten sam sposób. Najpierw z moim tatą i jego rodziną, a potem z rodziną mojej mamy. Mieliliśmy więc dwa dni z prezentami i świątecznymi potrawami. Ale i tak moim ulubionym dniem zawsze był dzień przed Wigilią, który spędzałam tylko z najbliższą rodziną.

Ubieraliśmy choinkę, a potem wszyscy siedzieliśmy razem, popijaliśmy glögg i zjadaliśmy się świątecznymi słodyczami.



fol. Mattias Fredriksson

Szwedzka biegaczka z teamu Salomon, która zajmuje

2. miejsce w rankingu kobiet Golden Trail Series 2018.

W 2018 r. zajęła: 1. miejsce w Transvulcania (73 km), 1. miejsce Maraton Alpina Zegama-Aizkorri, 2. miejsce Marathon du Mont Blanc, 1. miejsce Swiss Alpine Marathon, 3. miejsce CCC /UTMB.



MEGAN KIMMEL

USA

Świąteczny czas rozpoczyna się w USA już miesiąc przed Bożym Narodzeniem. Święto Dziękczynienia jest równie hucznie obchodzone jak Boże Narodzenie. Przez wiele lat nie mogłam wracać do domu na święta ze względu na moje zawodowe zobowiązania, więc spędzałam je z przyjaciółmi.

Cały dzień jeździliśmy na nartach, a potem organizowaliśmy składkową imprezę. Teraz, kiedy mam więcej lat, najważniejsze jest dla mnie, aby spędzić święta w domu, z moją rodziną.

A to oznacza przygotowywanie dobrego jedzenia, dom pełen śmiechu, granie w różne gry. Najbardziej popularną tradycją świąteczną w USA jest ubieranie choinki. Dekorujemy również domy lampkami bożonarodzeniowymi. To również czas wysyłania kartek świątecznych i kupowania prezentów. Mikołaj przychodzi w Wigilię, a prezenty otwieramy w Boże Narodzenie.

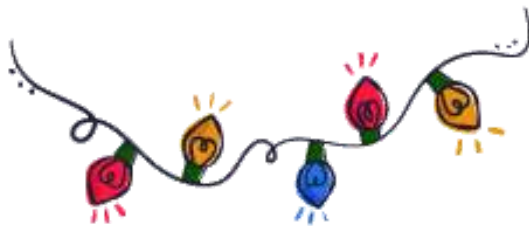
Moim zdaniem, zbyt dużo pieniędzy wydaje się na świąteczne prezenty. Ja lubię dawać i otrzymywać drobne upominki. W naszym domu organizujemy zawsze "White Elephant gift exchange". To taka gra towarzyska polegająca na wymianie nietrafionych prezentów. Jednym z najfajniejszych prezentów, jakie pamiętam z dzieciństwa był stół do ping ponga. Kiedy byliśmy dziećmi - a była nas czwórka rodzeństwa - rodzice dawali nam wspólne prezenty.

W Święto Dziękczynienia co roku jemy dokładnie to samo, więc staramy się, aby w Boże Narodzenie każdego roku podawać inne dania. W mojej rodzinie w Wigilię zawsze jest jednak gulasz z ostryg.

Na śniadanie w Boże Narodzenie jemy cynamonowy, słodki chleb

Ja czekam szczególnie na "popovers", które robi moja mama. (popovers" to lekkie bułeczki „puste” w środku, które piecze się jak muffinki) oraz Yorkshire pudding (ciasto chrupiące na zewnątrz bardzo wilgotne w środku).

Amerykańska biegaczka z teamu Salomon, która zajmuje 5. miejsce w rankingu kobiet Golden Trail Series 2018. W 2018 r. - 1. miejsce Pikes Peak Marathon; 1. miejsce The Broken Arrow Skyrace (52 km).



PAU CAPELL

HISZPANIA

Mieszkam w Sant Boi de Llobregat, blisko Barcelony i tam właśnie spędzam święta. W grudniu zaczynam przygotowywać się pod sezon 2019, więc w Boże Narodzenie trochę trenuję, próbując jednocześnie w tym "skomplikowanym" czasie pilnować diety :) Jest to wyjątkowo trudne, ponieważ moja mama to prawdziwy szef kuchni! Próbuję jej pomagać, ale robię tylko sałatki. Na świątecznym stole pojawiają się typowe potrawy, m.in. canelones i tradycyjna zupa. Uwielbiam to! W czasie świąt jemy 6 ważnych posiłków z rodziną przyjaciółmi.

Oczywiście święta to również prezenty. Nie jest ważny ich rodzaj. Ważniejszy jest gest i to, że w święta możesz zwykłe spotkać rodzinę, której nie widzisz przez cały rok. Dla mnie bardziej liczy się to, że mogę kogoś uściskać niż to, że dostanę jakiś prezent.

Zwycięzca w rankingu Ultra Trail World Tour 2018.

W 2018 r. - 3. miejsce CCC/UTMB; 1. miejsce Eiger Ultra Trail (100 km), 2. miejsce Lavaredo Ultra Trail (120 km), 2. miejsce Ultra Trail Mount Fuji, 1. miejsce Transgrancanaria (125 km).



HAYDEN HAWKS

USA

Boże Narodzenie uwielbiam spędzać z moją rodziną w górach. Co roku wynajmujemy chatę w górach niedaleko naszego domu w Cedar City w stanie Utah. Na górze jest dużo śniegu, więc święta spędzamy biegając i jeżdżąc na nartach. A kiedy przemarzniemy, wracamy do chaty, grzejemy się przy ognisku, gramy w gry i dużo jemy :) To czas, na który czekamy przez cały rok. Naprawdę cieszymy się, że możemy spędzać go razem.

Mamy kilka swoich rodzinnych, świątecznych tradycji. Co roku dajemy sobie w Wigilię w prezencie świąteczną pidżamę. Mamy ją na sobie przez całą wigilijną noc i cały świąteczny poranek. Oczywiście staramy się, żeby pidżamy były zabawne. Kolejna nasza tradycja, o której już mówiłem, to właśnie wyjazd do chaty w górach, ubieranie na zewnątrz choinki w świąteczne lampki, oglądanie świątecznych filmów i jedzenie. Dużo jemy! Przede wszystkim świątecznych ciasteczek. Każdego roku dajemy sobie świąteczne prezenty. Są różne. Ja zwykle dostaję coś związanego oczywiście z bieganiem lub z jakąś aktywnością outdoorową, bo to robię najczęściej. Najfajniejszym prezentem, jaki kiedykolwiek dostałem, był rower. Uwielbiam jeździć na rowerze, lubię też wykorzystywać go do treningu crossowego. Rower w prezencie zmienił mój trening i moje życie. Zakochałem się w jeździe na rowerze i naprawdę lubię to robić. W ogóle lubię prezenty, które "przenoszą" mnie na zewnątrz, w góry, na treningi.

Najdziwniejszym prezentem, jaki otrzymałem była... noga. Mój przyjaciel dał mi kiedyś plastikową nogę! Była pełna słodyczy i innych drobiazgów. Teraz mam w domu plastikową kobiecą nogę i nie wiem, co z nią zrobić. Używamy jej jako żartu i straszymy nią ludzi. Rozdajemy również prezenty potrzebującym dzieciom. Uwielbiamy to robić. Cieszę się, gdy widzę w oczach dzieci ten błysk, gdy otwierają paczkę z prezentem.

Ja również, kiedy byłem małym dzieckiem kochałem święta. Zawsze spędzaliśmy ten czas z rodziną. Czasem jeździliśmy na wakacje na Hawaje, czasem do Kalifornii, a czasem spędzaliśmy je w domu lub w górskiej chacie. Zawsze to były święta aktywne. Mam brata, więc święta zawsze spędzaliśmy aktywnie – bawiąc się na dworze, wędrując po górach lub pływając w oceanie. Rodzina jest dla mnie bardzo ważna, a święta jeszcze bardziej nas zbliżają. Jestem również chrześcijaninem i święta to dla mnie świetny czas, aby skupić się na Chrystusie.

Oczywiście w święta robimy mnóstwo świątecznych ciasteczek. Uwielbiam je! I muszę uważać, żeby nie jeść za dużo! Z drugiej strony są moim treningowym motywatores haha Moja ciocia przygotowuje na święta chrupiące przysmaki z ryżu, domowe bułeczki i domowe tłuczone ziemniaki, które mogę jeść przez cały dzień! Uwielbiam te smakołyki. W końcu to węglowodany, których potrzebuję!

Amerykański biegacz. Zwycięzca tegorocznej edycji Lavaredo Ultra Trail – 120 km. W 2017 r. – 1. miejsce CCC / Ultra-Trail Du Mont-Blanc, 1. miejsce Speedgoat – Vertical Mile (USA), 1. miejsce – Grand Canyon Ultramarathon – 1/2 Marathon, 3. miejsce California Trail 50 Mile.

Vít Otevřel i Kristina Otevřelová, czeskie małżeństwo biegaczy.
Vít jest rekordzistą trasy Łemkowyna Ultra Trail 150 km z 2017 roku.
Dystans ten pokonał w czasie 16:39:48.



KRISTÝNA OTEVŘELOVÁ I VÍT OTEVŘEL CZECHY

Święta spędzamy z rodziną, babciami i dziadkami. W Czechach w Wigilię obowiązuje ścisły post. A kto przez cały dzień nie będzie niczego jadł, temu wieczorem pokaże się "złote prasátko" (złota świnka), która przebiegając po suficie lub ścianie będzie zwiastować szczęście i powodzenie w nowym roku. Na wigilijną kolację jemy zupę rybną, smażonego karpia z sałatką ziemniaczaną. I właśnie na te dania oraz oczywiście na świąteczne słodycze czekam najbardziej. Po kolacji śpiewamy kolędy, odpakowujemy prezenty, o północy idziemy na mszę. W Boże Narodzenie jemy kaczkę z kapustą i z knedlami, a 26 grudnia indyka.



CICERO BARRETO

BRAZYLIA

W świąteczne dni lubię sobie pobiegać trochę po szlakach blisko mojego domu. Świątowa zaczyna się dopiero od kolacji, którą jemy z rodziną i przyjaciółmi. Na stole pojawiają się bułeczki, paszteciki, bruschetta, sałatki (majonezowa, tradycyjna brazylijska – salpicão), ryż grecki, ryż szampański, do tego różne sosy. Jemy również pieczonego indyka lub kurczaka, ryby. Przed kolacją odmawiamy modlitwę, a po kolacji otwieramy prezenty i bawimy się z dziećmi. Momentem otwierania prezentów oczywiście najbardziej podekscytowane są dzieci, ale i ja lubię je dostawać, szczególnie rzeczy związane z bieganiem. Najfajniejszy prezent, jaki dostałem to książka o Ultra Trail du Mont Blanc i zdjęcia z moimi medalami.

Brazylijski biegacz ultra, autor książki "Correndo na Trilha dos Sonhos"



STIAN ANGERMUND-VIK

NORWEGIA

Święta Bożego Narodzenia spędzam z moją rodziną. Mamy taką tradycję, że raz spędzamy je z moją rodziną, a kolejnego roku z rodziną mojej żony. W tym roku święta wypadają u rodziny mojej żony. W Norwegii Boże Narodzenie to w ogóle dużo czasu poświęconego rodzinie, wspólnego przyrządzania potraw i oczywiście potem ich jedzenia, w tym m.in. tradycyjnej norweskiej potrawy pinnekjøtt. Najważniejszym wydarzeniem jest wieczór 24 grudnia. Myślę, że w czasie świąt zbyt mocno koncentrujemy się na dawaniu prezentów, więc staram się zmniejszyć ich ilość. A jeżeli już daję, to staram się znaleźć coś, co sprawi, że obdarowana osoba będzie szczęśliwa. Szukam czegoś, co w ramach prezentów możemy zrobić razem, np. wybrać się na degustację piwa.

To, co najbardziej pamiętam z Bożego Narodzenia, kiedy byłem dzieckiem, to telefon od Świętego Mikołaja. Dzwonił do mnie i do mojej siostry kilka dni przed świętami. Byliśmy oczywiście tym bardzo podekscytowani! Kilka lat temu spotkaliśmy tego gościa, który tak do nas wydzwaniał. To był kolega naszego wujka :)



Zawodnik norweskiego teamu Salomon, zajmujący 1. miejsce w rankingu Golden Trail Series 2018. W 2018 r. – 2. miejsce Maraton Alpina Zegama-Aizkorri.

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



AUDREY TANGUY

FRANCJA

Mieszkam we francuskich Alpach, a tutaj świąteczne tradycje to przede wszystkim dobry obiad ze wszystkimi potrawami, które lubimy (zwykle jest to indyk i świąteczne ciasto) i fajny wieczór spędzony z rodziną przy choince. I tak właśnie lubię spędzać święta.

Z całą rodziną. Jestem bardzo związana z moją mamą, 27-letnią siostrą i 23-letnim bratem. I prawdę mówiąc, nie ma dla mnie znaczenia, gdzie spędzamy święta. Ważne, że spędzamy je razem. Chociaż oczywiście wołałabym, żeby było to

Boże Narodzenie ze śniegiem.

Cała moja rodzina lubi jeść, więc w święta pojawia się strasznie dużo różnych potraw. Mój brat lubi mięso, moja siostra i moja mama nie jedzą mięsa, za to lubią owoce morza. A ja lubię i to i to! Uwielbiam więc jagnięcinę, a z owoców morza – raki.

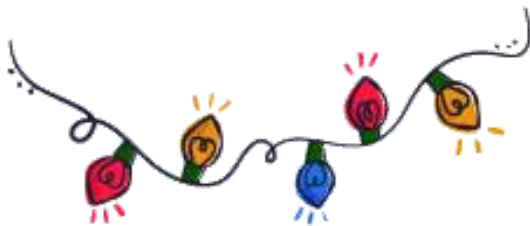
Uwielbiam również desery, zwłaszcza czekoladowe, chociaż oczywiście muszę uważać na moją wagę startową. Moja mama robi na święta obłędny mus czekoladowy z mascarpone i czekoladowym ganache. Tam jest tyle czekolady!

Prezenty dajemy sobie wcześniej rano. Dla mnie za wcześniej rano :)

Lubię dawać prezenty, którymi cała rodzina może się podzielić.

Może to być na przykład weekendowy wyjazd, który spędzimy razem. Koniecznie musi być to coś, co pozostaje na dłużej w pamięci w przeciwieństwie do rzeczy materialnych, o których szybko zapominamy. Najlepszym więc dla mnie prezentem była wakacyjna podróż do Senegalu, którą moi rodzice sprezentowali mnie i mojemu rodzeństwu. Najdziwniejszym dla mnie prezentem był... słownik, który dostałam od dziadka, kiedy miałam 18 lat.

Francuska biegaczka – zwyciężczyni m.in. tegorocznej edycji TDS w ramach UTMB. 2. miejsce w Grand Raid Reunion (164 km), 2. miejsce Madeira Ultra Trail (85 km), 2. miejsce Marathon du Mont Blanc (90 km).



RYAN SANDES

RPA

Mieszkam w RPA, więc święta Bożego Narodzenia spędzamy w bardzo gorącej atmosferze, bo jest wtedy naprawdę ciepło.

Większość czasu spędzamy wtedy na dworze.

Kiedyś byliśmy z całą rodziną w Wielkiej Brytanii na święta.

Było o wiele zimniej, padał śnieg i rzeczywiście o wiele bardziej czuło się tą świąteczną atmosferę.

Moja rodzina pochodzi z Wielkiej Brytanii, więc na święta w RPA jest dużo potraw tradycyjnie brytyjskich, takich jak pieczony indyk. Moją ulubioną potrawą jest świąteczny pudding. Najlepszy prezent, jaki otrzymałem to rower.

Mieszka w Cape Town. W 2010 r. został pierwszym zawodnikiem, który wygrał wszystkie cztery biegi w ramach 4 Deserts – Atacama Desert w Chile, Gobi Desert w Chinach, Sahara Desert w Egipcie i Last Desert na Antarktyce. W 2011 r. – 1. miejsce Leadville Trail (100 mil), ustanawiając 3 najszybszy czas w historii biegu i najszybszy czas w Ameryce. Był to jego pierwszy bieg na takim dystansie. W 2018 r. ustanowił razem z Ryno Grieselem FKT na trasie Grand Himalaya Trail.



mozart
100

ULTRA-TRAIL®
WORLD TOUR

15.06.2019

Salzburg / Ultra / Trail

Register
now!

AUSTRIA'S GREATEST ULTRA-TRAIL

Choose the perfect distance for your ambition. We look forward to your registration!

mozart 100: 112 km / 5,100 m+ / 5 ITRA-points

mozart Ultra: 63 km / 2,000 m+ / 3 ITRA-points

mozart Marathon: 42 km / 1,890 m+ / 2 ITRA-points

mozart Light: 32 km / 1,140 m+ / 2 ITRA-points

mozart Half Marathon: 21 km / 940 m+ / 1 ITRA point

mozart City Trail: 9 km / 300 m+



www.mozart100.com



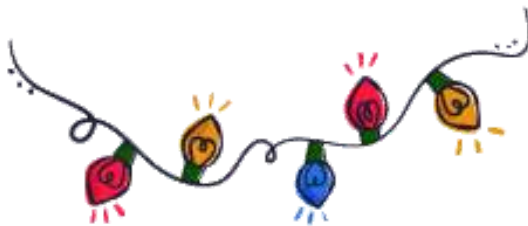
run@mozart100.com



facebook.com/mozart100Run



Brytyjska biegaczka z teamu Salomon, która zajmuje 3. miejsce w rankingu Golden Trail Series 2018. 1. miejsce w rankingu Sky Classic w ramach MIGU RUN Skyrunner World Series 2018.



ROALD BERTOL WŁOCHY

Święta lubię spędzać z rodziną i krewnymi. Oczywiście tradycyjnie spotykamy się w Wigilię 24 grudnia na wspólnej kolacji. Po kolacji na wszystkich czekają prezenty, z reguły dla bliskiej rodziny przygotowuje się większe prezenty, dla dalszej – drobne upominki. Nie pamiętam najgorszego prezentu, jaki dostałem za to pamiętam najlepszy – wakacje z narzeczoną w Nowym Jorku. Na świątecznym stole nie mamy jakichś specjalnie oryginalnych potraw, z wyjątkiem ciasteczek i innych słodczy. Tak, świąteczne ciasteczka lubię bardzo! Z sentymentem wspominam święta, gdy byłem małym chłopcem. Było więcej śniegu. I właśnie tych białych świąt mi brakuje.

Włoski biegacz, współorganizator biegu Brixen Dolomiten Marathon.



HOLLY PAGE WIELKA BRYTANIA

Święta lubię spędzać z rodziną w domu. W ciągu roku rzadko zdarza się, że jesteśmy wszyscy razem. Mamy choinkę, wysyłamy kartki do przyjaciół na całym świecie.

W Wielkiej Brytanii jest to szczególna pora roku. Organizowanych jest wiele koncertów kolęd, podczas których spotyka się cała społeczność i śpiewa. Boże Narodzenie lubię również właśnie ze względu na muzykę. Kiedy byłam dzieckiem w czasie świąt organizowałam w domu koncert dla moich dziadków.

Gram na skrzypcach.

Prezentami wymieniamy się 25 grudnia. Czasami w pracy organizujemy sobie tajemniczego Świętego Mikołaja. Umawiamy się, że do wydania mamy maksymalnie 5 funtów. Fajnie jest potem znaleźć prezent, który rzeczywiście nie kosztuje więcej.

Najdziwniejszy prezent dostałam w tamtym roku od mojego przyjaciela. Kupił mi ochraniacze na kolana, ponieważ zawsze się przewracam.

Tradycyjnie w święta pojawia się pieczony indyk, ale moja rodzina nie je mięsa, więc na naszym stole jest pieczeń orzechowa ("nut roast") z pieczonymi ziemniakami, pasternakiem, kielbkami.

Potem jemy świąteczny pudding z białym sosem. Moja mama oczywiście ukrywa kilka monet w puddingu, więc przy okazji rywalizujemy ze sobą, kto je znajdzie. Oczywiście tak, żeby nie połamać sobie zębów! Ze świątecznych dań uwielbiam właśnie pudding, który robiony jest według rodzinnego przepisu przechodzącego z pokolenia na pokolenie. Pewnego dnia i ja będę musiała nauczyć się go gotować.



POGODA DLA BIEGACZY

TEMAT NUMERU:

- DESZCZ, ŚNIEG, WIATR... BIEGOWE OPOWIEŚCI
- NA BIEGACZU KURTKA... GORE / JAKUB DYRLICO
- KURTKI WODOODPORNE / PRZEGLĄD
- CZY PUCH GRZEJE? / WOJCIECH KŁAPCIA
- KURTKI PUCHOWE / PRZEGLĄD
- KURTKI Z SYNTETYCZNYMI OCIEPLINAMI



TRIGGER RACE 2016

WALKA Z BRYTYJSKĄ POGODĄ I NATURĄ

Jacob Snochowski, Team Mountain Fuel PL/UK

Czy zdarzyło się wam zakończyć wyścig, usiąść z gorącym kubkiem herbaty, nałożyć na siebie wszystkie ciuchy, jakie macie pod ręką plus folię NRC i trząść się z zimna przez następne pół godziny? Czy zdarzyło się wam kiedyś, po ukończeniu jakiegokolwiek wyzwania, chodzić przez tydzień na piętach ze względu na odmrożone place u stóp? Pozwólcie więc, że opowiem wam historię pewnego wyścigu, który pozostanie w mojej pamięci do końca życia.

PRZECIEŻ TO JAKIŚ SPRINT!

Trigger Race – znany również jako Marsden to Edale – to jeden z bardziej znanych brytyjskich wyścigów górskich (tzw. Fell race) w kategorii long, czyli powyżej 20 km. To wyścig na nawigację, podczas którego naszym zadaniem jest pokonanie w jak najszybszym czasie części parku narodowego Peak District, podążając z północy na południe. Nasza podróż zaczyna się w miejscowości Marsden, a kończy w Edale. Po drodze na zaliczenie czeka kilka punktów kontrolnych, ale wybór trasy jest dowolny. Większość biegaczy w trakcie zawodów nabija licznik około 40 km z +/-1400 m podejść. Przecież to jakiś sprint! Pomyślało zapewne wielu z was... Może i by tak było, gdyby nie garść istotnych czynników. Pora roku – styczeń. Teren – 15% bagniska, 25% rzeczne koryta, wypełnione na wpół zamrożoną breją. Reszta to mieszanka scramblingu, błotnistych single tracków oraz trawiastych stepów. Do tego gęsta mgła (tzw. clagg), w której nie widać dalej niż na 5 metrów.



W 2016 roku pogoda była wyjątkowo paskudna. Duże opady śniegu. Do tego chwilowe ocieplenie na parę dni przed wyścigiem oraz ciężkie opady deszczu w dzień wyścigu spowodowały, że pokrywa śnieżna w wielu miejscach zamieniła się w płynną, gęstą zawiesinę, która miała zaledwie parę stopni powyżej zera i utrudniała każdy krok. Uroku dodawały opady, a dzięki porywistemu wiatrowi, temperatura odczuwalna na wysokości powyżej 500 m n.p.m. była w okolicach zera stopni. Nie będę rozpisywał się tutaj nad samym wyścigiem. Napiszę tylko, że wszystko szło jak po maśle... do czasu pierwszego przekraczania rzeki. Zapewne małej wielkości strumyk, dzięki dużym opadom deszczu oraz topniejącemu śniegowi, przybrał postać naprawdę okazałych rozmiarów przeszkody. Spieniona i sfalowana stawiała potężny opór w trakcie przeprawy.

ADRENALINA I WZBURZONA WODA

Biegłem w czołówce. Każdy pokonywał przeszkodę pojedynczo, co w moim przypadku o mało nie zakończyło się tragicznie. Podmyło mi nogi i wyładowałem po szyję w wodzie. Dzięki adrenalinie udało mi się szybko wyskoczyć i przepawić na drugą stronę. Biegacze z dalszych pozycji pokonywali rzekę po kilka osób naraz, stawiając tym samym o wiele większy opór wzburzonej wodzie. Przemoczony i zziębnięty pokonywałem tak zamglone pagórki pasma górskiego Pennines. Warunki nie sprzyjały szybkiemu poruszaniu. Tempo biegu było więc zdecydowanie za niskie do podniesienia temperatury ciała.

To niesamowite uczucie, kiedy na 30. kilometrze wpadasz po pierwszą w bagno, a temperatura brei, w której lądujesz jest zdecydowanie wyższa od temperatury powietrza. Problem zaczyna się, gdy po raz kolejny wygrzebujesz się i zostajesz ochłostany zmrożonym wiatrem. Nie czujesz już zimna, Twoje skostniałe ciało porusza się motorycznie, stopy zmrożone od nieustannego brodzenia w lodowej zupie przestają czuć podłoże, a Ty modlisz się tylko, aby zakończyć ten koszmar.

Trasa, której pokonanie w normalnych warunkach zajęłoby około 3 godzin, zajmuje mi dokładnie 4 godziny i 28 minut.



W tym czasie przemierzam dystans 38 kilometrów i melduję się na linii mety jako piąty zawodnik. Przekraczam linię mety, zostaję zaprowadzony do kawiarni, opatulony czym tylko mam i siedzę tak trzęsąc się przez następne pół godziny. Ani herbata, ani ubrania, ani jedzenie nie są w stanie mnie rozgrzać. Trzymanie kubka jest nie możliwe ze względu na trzęsące się ręce, więc ku uciechu innych siorbię ciepły płyn z naczynia stojącego na stole. Jak się później okazuje dojście do siebie po wyścigu zajmuje mi grubo ponad tydzień ze względu na odmrożone palce u stop i psychiczną traumę. •



RONDA DELS CIMS 2018

ARMAGEDON W PIRENEJACH

Andrzej Kowalik

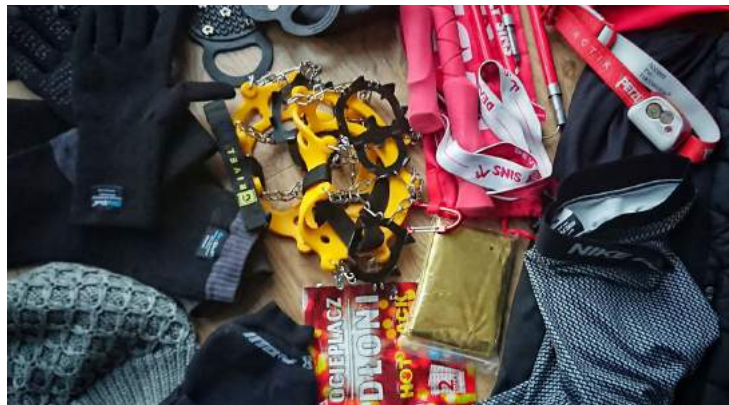
W ciągu ostatnich czterech lat, kiedy intensywnie biegam ultramaratony górskie na całym świecie, miałem do czynienia z różnymi sytuacjami oraz warunkami atmosferycznymi. Na początku lipca tego roku postanowiłem ponownie wystartować w niezwykle trudnym biegu, jakim jest „Ronda dels Cims” w ramach Andorra Ultra Trail. To dystans 170 km i 13500 m+ w ciężkim technicznym terenie Pirenejów. Dwa lata temu udało mi się ukończyć ten morderczy bieg, który złamał już niejednego ultrasa. W tym roku, mając już większe doświadczenie, trasę w wraz z przepakami, rozplanowałem perfekcyjnie. Pierwsza część trasy - do 73 km - poszła według mojego założenia. Na tym odcinku towarzyszyły mi malownicze widoki i palące słońce, którego latem w Pirenejach jest pod dostatkiem. Drugiego dnia biegu, koło godziny 15:00, pogoda zaczęła się nagle załamywać i temperatura spadała z 36 stopni do... 9.

Dolina, którą podchodziłem do kolejnego punktu na 115 km, została okrążona z każdej strony przez ciemne burzowe chmury. Grzmiało, błyskało się, lekko kropało. Nic poza tym. Czułem jednak, że trzeba napierać do przodu, bo szykuje się jakiś Armagedon. 2 km przed punktem kontrolnym, który był na wysokości 2420 m n.p.m. (Schronisko Refugi Illa) rozpoczęła się potężna lawa. Grad wielkości dużych wiśni spadał na ziemię z ogromną prędkością. Trwało to godzinę. Moja reakcja po 15 minutach, kiedy byłem już totalnie przemoknięty i poobijany od gradu, była prosta - schować się jak najszybciej! Pytanie tylko, gdzie? Do schroniska miałem jeszcze około 1,5 km pod górę, a 500 metrów niżej po drodze mijałem jakiś mały skalny schron. Pierwsza myśl to drzewko, koło którego przebiegałem. Okej, może jakoś przetrwam, bo pewnie zaraz przejdzie. Na tej wysokości można wyobrazić sobie, jakie są karłowate niskie drzewka.

Po kolejnych 15 minutach, kiedy dodatkowo obok mnie zaczęło walić piorunami, postanowiłem wycofać się 500 metrów niżej do schronu. Okazało się, że w schronie wielkości 2,5 m na 1,5 m stało już 8 biegaczy. Byli totalnie wymęczeni, a jeden z nich wchodził już w pierwszą fazę hipotermii. Obłożony 3 foliami NRC cały dygotał. Po kolejnych 40 minutach grad przestał padać. Za to przez kolejną godzinę mocno padał deszcz. Cała trasa do punktu kontrolnego, czyli schroniska, pokryła się lodowatym gradem, który zalał cały szlak. Stojąc beczynn timer 20 minut nie wytrzymałem i postanowiłem ruszyć w stronę schroniska, a przy okazji wezwać pomoc dla biegacza, który już nieciekawie wyglądał. Te 2 km biegu do góry były wiecznością. Pioruny waliły z każdej strony. W rękę miałem carbonowe kijki, którymi musiałem odbijać się, przeskakując przez lodowate potoki powstałe od gradu. Po około 15 minutach, kiedy zobaczyłem w oddali schronisko, poczułem wielką ulgę. Byłem przemoczony do suchej nitki, a moje stopy były praktycznie zamrożone od biegu w lodowatej wodzie, która była wszędzie. Wolontariusze skierowali mnie do miejsca, gdzie stał kominek. Pomogli ściągnąć mokre rzeczy i opatulili kocami.

Od razu powiedziałem, że w schronie 2 km niżej jest biegacz, który potrzebuje natychmiastowej pomocy. Wystali po niego ekipę ratunkową. Na tej wysokości nie mieliśmy zasięgu telefonii komórkowej i nie można było powiadomić nikogo z rodziny czy znajomych. Na szczęście właściciel schroniska udostępnił mi swój internet i mogłem wrzucić informację, że jestem cały i zdrowy. Ostatecznie bieg został zatrzymany na 115 km i już go nie wznowiono. W schronisku utknęło w sumie 18 biegaczy z dystansu 170 km i 24 z dystansu 115 km. Do rana następnego dnia był totalny zakaz opuszczania schroniska, ponieważ cała dolina została zasypana. Z rana ruszyliśmy na dół, gdzie mieliśmy jeszcze do pokonania 15 km do miejsca, w którym czekał na nas autobus. Chodzę po górach wysokich od ponad 30 lat, miewałem różne przygody i przeróżne załamania pogody, lecz to, co wydarzyło się podczas Ronda dels Cims było chyba dla mnie największym wyzwaniem. Człowiek jest w stanie przetrwać nie jedno, ale potęga natury jest przeogromna i trzeba mieć do niej wielki szacunek. Właśnie to zaserwowano nam w Andorze podczas biegu Ronda dels Cims. Czy wrócę jeszcze raz na ten bieg? Na pewno tak!





ZIMOWY JANOSIK 2018

CIEPŁOLUBNA, KTÓRA KOCHA ZIMĘ

Monia Wsuł



Nie jestem super znawcą biegowym. Pewnie inni mają większe doświadczenie w startach i w śniegu, i w błocie. Każdy jednak do takich startów jakoś przygotowywać się musiał, więc i ja też... Jestem zwierem ciepłolubnym. Z racji niskiej tkanki tłuszczowej, szybko się wyziębiam. Ręce i stopy mam zawsze zimne. Biegam jednak zimą, bo lubię, kiedy śnieg skrzypi mi pod butem, a aura mobilizuje do wynurzenia nosa spod koca... Tylko swoje starty biegowe zimą odkładałam na potem. Niestety, wiąże się to z moją przypadłością, jaką jest gubienie trasy biegu. Osoby, które mnie znają, wiedzą, że pogubię trasę nawet wtedy, kiedy jest ona nie do pogubienia, stąd były moje obawy co do zimowych startów. Trzeba być przygotowanym na szybciej zapadający zmrok i niższą niż za dnia temperaturę. Góry zmienne są i nieprzewidywalne o każdej porze roku, nawet gdy znamy trasę. Taką zasadą kieruję się od harcerza.

Zaliczyłam swoją "błotowynę" w 2016 roku na ŁUT70. Zmoczona do suchej nitki i wyziębiona do szpiku kości powiedziałam sobie na mecie „newer egejn”... Ale to tylko takie gadanie, jak to u mnie zawsze bywa. Nadeszła wiekopomna chwila, kiedy wylosowali mnie na ZUKa, i już nie było zmiłuj się. Trzeba było przywdziać onuce i zacząć trenować w śniegu. Na test wybrałam Zimowego Janosika. Nie byłabym sobą, gdybym nie wybrała najdłuższej trasy i się na niej nie zgubiła... Zgubiłam się, ale bieg w słońcu, w śniegu po kolana i z widokiem Tatr w oddali zrobił na mnie tak ogromne wrażenie, że wracam na Zimowego Janosika w 2019.

A tak na poważnie. Pomysł startów zimowych kłębił się w mojej głowie już od jakiegoś czasu. Biegam w biegach przeszkodowych typu Runmageddon, Spartan... jest tam dużo błota, woda po szyję i jest zimno. Będąc zmarzlakiem, ale i osobą lubiącą przełamywać lęki, rozpoczęłam kilka lat temu swoją terapię szokową na mróz. Zaprzyjaźniłam się z morsowaniem. Pozwala mi to hartować ciało, przygotowując głównie nogi do niskich temperatur. Dzięki morsowaniu od dawien dawna nie chorowałam, nie bolą mnie stawy, korzonki i szybciej regeneruję się po każdym biegu długodystansowym.

Jak już wspominałam, jestem zmarzluchem, muszę więc mieć ciepły osprzęt na bieg. Zakupiłam więc wodoodporne skarpety i rękawiczki, które sprawdzają się rewelacyjnie. Mam też legginsy, w których wytrzymać mogę temperatury do -15 stopni, a na górę zakładałam kurtkę wiatr i wodoodporna, odzież termoaktywną, w plecaku mam folie NRC. Ten cały sprzęt plus chemiczne ogrzewacze do rąk oraz raki przydał mi się na ZUK-u. Tam królowa Śnieżka nie była tak łaskawa. Wiatr zwiewał mnie z trasy, widoczność była prawie zerowa, śnieżyło. Mimo dobrego ubioru czułam, że zamarzam. Dwie pary rękawic na rękach nie wystarczyło. Ale ilu biegaczy, tyle opinii. Każdy z nas jest inny, każdy z nas inaczej reaguje na niskie temperatury, śnieg, lód, deszcz i błoto... Czy będę startować w takich warunkach? Oczywiście, że tak! Bo mimo iż nadal jestem zmarzluchem, to bardzo mi się to podoba.



NA BIEGACZU KURTKA... GORE

Czym jest gore tex? Jak w warunkach laboratoryjnych mierzy się oddychalność, a jak wodoodporność? Czy możliwe jest zachowanie wszystkich parametrów membrany przy jednoczesnej niskiej wadze kurtki?

O odpowiedzi na te m.in. pytania poprosiliśmy Jakuba Dyrlico z firmy GORE.

Andrzej Gałązka: W zimowym numerze naszego magazynu poszukujemy najlepszych wodoodpornych i oddychających kurtek dla biegaczy. Z jednej strony ma być lekka i zajmować mało miejsca w plecaku. Z drugiej strony – gdy pogorszą się warunki – ma wytrzymać wiele godzin biegania z plecakiem, często w trudnym terenie. W naszych redakcyjnych zabawach w skojarzenia pierwsza odpowiedź na wodoodporność i oddychalność to: „Gore-Tex” i „kurtka z Gore”. Czy mógłby Pan rozwinąć i wyjaśnić, co kryje się pod pojęciem GORE-TEX?

Jakub Dyrlico: GoreTex to znak towarowy należący do firmy W.L. Gore & Association. Jest to technologia, którą wykorzystują producenci odzieży i obuwia. To najbardziej znana membrana używana w odzieży outdoorowej, którą charakteryzuje

wodoodporność, wiatroszczelność i oddychalność.

Podstawą naszej technologii jest membrana GORE-TEX.

Znajdują się w niej otwory – mniejsze od kropli wody, lecz większe od cząsteczki pary wodnej.

Deszcz i śnieg nie mogą przedostać się do środka, ale pot jest wyprowadzany na zewnątrz. Firma Gore zwraca szczególną uwagę na jakość produktów, w których została użyta membrana GoreTex, w związku z tym każda marka współpracująca z Gore jest zobowiązana regularnie przekazywać swoje produkty do testów.

Dzięki temu mamy pewność, że produkty z logo GoreTex spełniają najwyższe standardy zarówno jeśli chodzi o użyte materiały, jak i samo wykonanie.

AG: Jakiego rodzaju tkanin GORE-TEX spotykamy w odzieży outdoorowej?

JD: Odzież GORE-TEX dzieli się na 3 kategorie: Produkty GORE-TEX do szerokokorozumianej turystyki, produkty GORE-TEX PRO do sportów ekstremalnych oraz produkty GORE-TEX Active do wysokiego wysiłku, dla sportowców. Tu ważna jest najwyższa oddychalność, niska waga produktu i pakowność. Mamy dwa rodzaje GORE-TEX ACTIVE: Pierwszy rodzaj to GORE-TEX Active 3-warstwowy do aktywności typu skitury, gdzie wysiłek jest bardzo duży, pocimy się obficie. Żeby nasze ciało pozostało suche, potrzebna jest kurtka o bardzo wysokiej oddychalności – RET<3. Poruszamy się jednak w terenie górskim, być może zalesionym, mamy ze sobą dość ciężki plecak, więc ważne jest też, aby kurtka pozostawała dość wytrzymała. Maksymalna waga kurtki (meska M) to 400 g, ale w praktyce kurtki dzisiaj ważą około 200 g. Drugi rodzaj to 2-warstwowy GORE-TEX Active z technologią Shakedry (w skrócie GORE-TEX Shakedry). Laminat, czyli inaczej materiał, z którego uszyta jest kurtka, składa się z dwóch warstw: membrany i wyściółki. Nie ma tu materiału zewnętrznego. Dzięki temu kurtki są bardzo lekkie – ważą około 100 g. Brak materiału zewnętrznego sprawia, że nie trzeba jej impregnować, co ułatwia użytkowanie.

AG: Jak testuje się produkty GORE-TEX?

JD: Ważne jest to, że odzież testujemy na każdym etapie produkcji. Komponenty testujemy na ścieranie, na rozrywanie, na odbarwianie, delaminację, ilość włókien, przemakanie, oddychalność, trwałość... Naprawdę wiemy wszystko o danym materiale. Zanim produkty trafią na testy, trafiają do pralki na 500 godzin. Ma to na celu zużyć produkt i pozbawić go impregnacji. Dla porównania z t-shirta po 100 h zostaje już tylko kołnierzyk. Kurtka po 500 h nie może, ale musi mieć wszystkie takie same parametry. Trafia wtedy do wieży deszczowej, gdzie sprawdzamy, czy produkt jest dobrze zaprojektowany, czy woda nie wlatuje za kołnierz albo do kieszeni, czy podszewka nie łapie wilgoci przy krawędziach (mankiety, kaptur, dolny ściągacz).

Każda fabryka, która ma licencję na produkcję odzieży z GORE-TEX również musi wykonać odpowiednią liczbę testów, np. czy podklejone szwy nie przemakają.

AG: Większość organizatorów biegów ultra wymaga kurtek o określonych parametrach wodoodporności. Minimum na Ultra Trail du Mont Blanc to 10 000 mm słupa wody (10 000 mm H2O). Co to znaczy? Jak w warunkach laboratoryjnych mierzy się wodoodporność?

JD: Jest to wysokość słupa wody, jaką można „postawić” na membranie i nie może przemoknąć. Podstawowy parametr GORE-TEX to 28m. Tyle właśnie ma odzież biegowa.



Obrazowo mierzy się to w taki sposób – bierzemy rurę, nalewamy do niej wodę, kiedy pierwsze krople wskutek działającego ciśnienia przecisną się przez membranę uznajemy to za granicę wodoszczelności. Dla porównania, ulewa może wytworzyć ciśnienie porównywalne do tego na około 2m, szelki plecaka wciskają w materiał wodę z ciśnieniem jak na 5-6m, a idąc na kolanach np. po śniegu albo innej mokrej powierzchni, wytworzymy ciśnienie jak na 13m. Stąd GORE-TEX przyjął, że musimy zaoferować dwa razy więcej niż człowiek jest w stanie wytworzyć w odzieży, aby mieć pewność, że nie przemoknie.

AG: Wartość oddychalności wymagana podczas Ultra-Trail du Mont-Blanc to 10 000 g/m²/24 h. Co to oznacza? Jak w warunkach laboratoryjnych mierzy się oddychalność?

JD: Oddychalność zależy od trzech rzeczy: różnicy temperatur, wilgotności i ciśnienia. Różnica pomiędzy temperaturą pod kurtką a na zewnątrz wpływa na oddychalność. Im większa różnica, tym produkt lepiej oddycha. Różnica wilgotności działa tak samo z tym, że może się zdarzyć, że na zewnątrz jest większa wilgotność niż w środku np. pada od tygodnia. Wtedy para wodna będzie chciała dostać się do środka. Człowiek jednak noszący odzież lub obuwie poprzez ruch wytwarza ciśnienie. Kurtka pracuje, zbliża się i oddala od naszego ciała i w ten sposób wytwarzamy ciśnienie poprawiając oddychalność. Tak długo jak mamy odzież GORE-TEX na sobie, oddychalność zawsze będzie na zewnątrz.

Oddychalność w g/m²/24h to tzw metoda MVTR. Jest to metoda badawcza, a nie standard. Każda firma robi to po swojemu, stąd porównywanie wyników różnych firm nie ma sensu. Najbardziej obiektywnym sposobem jest RET. Ta metoda sprawdza opór materiału, który jest stały. Można też dodać opór poszczególnych warstw, żeby dowiedzieć się jak zachowa się komplet odzieży, który na siebie założyliśmy.

Skala jest od 0 do 30. 0-6 – ekstremalnie oddychające / 7-13 – bardzo dobrze oddychające / 13-20 – umiarkowanie / oddychające / 20-30 – słabo oddychające.

0 to oddychalność gołej skóry, a 30 to foliowy worek, 2 to wynik dla dobrej bielizny oddychającej. Wszystkie kurtki z GORE-TEX Active mają RET<3, czyli tyle, co bielizna, przy czym mówimy o produkcie w 100% wodoszczelnym!

AG: Czy czynniki zewnętrzne – takie jak wilgotność czy też temperatura – wpływają na zmianę parametrów produktu?

JD: Mają wpływ na to jak będzie zachowywał się produkt. Działa tylko fizyka. Dlatego podawanie oddychalności w g/m²/24h nie jest prawidłowe. Bo ten sam produkt inaczej będzie działał w sprzyjających warunkach, a inaczej przy niesprzyjających. Ale produkty działają zawsze i ich opór się nie zmienia, choć oddychalność tak.

AG: Jak już wspominałem na wstępie, szukamy najlepszych kurtek do biegania w terenie. Która z tkanin Gore-Tex będzie najlepiej oddychać w warunkach intensywnej aktywności i jednocześnie zapewni wodoodporność na długi czas?

JD: Ze względu na potrzebę wysokiej oddychalności, najlepiej sprawdzi się GORE-TEX Active. Każda wersja GORE-TEX gwarantuje 100% nieprzemakalność.

AG: Biegowa kurtka ma być również lekka. Czy jest możliwe zachowanie wszystkich wymaganych parametrów przy jednoczesnej niskiej wadze kurtki?

JD: Jeżeli ktoś wie, co robi, to tak. Właśnie wprowadziliśmy 3-warstwowy GORE-TEX Active drugiej generacji. Mimo że waga kurtki spadła z 350 g do 200 g, to podniosła się wodoszczelność i wytrzymałość. Mimo że są to dwa przeciwne kierunki.

AG: Czym różni się GORE-TEX Shakedry od innych materiałów?

JD: Ten laminat nie ma materiału wierzchniego. Dzięki temu mamy jeszcze lżejsze produkty, które są wystarczająco wytrzymałe podczas biegania, jazdy na rowerze, a nawet hikingu.

AG: GORE-TEX Shakedry jest materiałem o wysokich parametrach wodoodporności i oddychalności.

Czy jednak jest to materiał na tyle trwały, że na kurtkę można zakładać plecak?

JD: GORE-TEX Shakedry można wykorzystywać do hikingu, czyli na jednodniowe wycieczki z lekkim plecakiem. W biegach ultra często jest tak, że nie mamy czasu lub siły, aby ściągnąć plecak i wyciągnąć kurtkę, założyć kurtkę i założyć plecak. Bardzo ciekawe rozwiązanie zaprezentowała firma Dynafit, gdzie w kurtce można rozpiąć patkę na plecach tak, aby pod kurtkę zmieścił się też plecak. Oszczędza to czas i energię. Chroni również plecak przed deszczem.

AG: Na zakończenie chciałbym zapytać, w jakich kierunkach marka GORE-TEX będzie rozwijać swoje technologie w najbliższych latach?

JD: Po pierwsze, ekologia. Chcemy, aby nasze produkty miały jak najmniejszy wpływ na środowisko. Po drugie, jesienią 2018 poszerzyliśmy markę GORE-TEX o markę GORE-TEX INFINIUM™. Tu będziemy oferować nowe rozwiązania skupione na zarządzaniu wilgocią, izolacją i komfortem.

Do tej pory ubieraliśmy naszych klientów od stóp do głów w produkty wodoszczelne. Teraz chcemy zaoferować również technologie do produktów bliżej skóry. Na te dedykowane do biegania musicie jeszcze chwilę poczekać, ale proszę obserwować naszą markę, bo dużo się będzie działo w najbliższym czasie. Po trzecie, jeżeli chodzi o GORE-TEX i kolekcję biegową, chcemy wprowadzić kolory do kolekcji GORE-TEX Shakedry.



Messe München

Connecting Global Competence

ISPO trade shows. Save the date.



Experience tomorrow's
trends and products.
At the biggest multi-
segment trade shows
in sports business.

Keep up-to-date with
the sports industry.
On **ispo.com**

ISPO Beijing 2019
January 16–19

ISPO Munich 2019
February 3–6

ISPO Shanghai 2019
July 4–6

ISPO information center Poland
Tel. +48 22 789 17 11 / jbiernacka@pro-business.eu

ISPO Accelerating Sports



ATTIQ / DVALPINE 3L



- **MATERIAŁ:** membrana 3L eVent
- Kurtka posiada strefę ochrony ww - protect (water and wind) oraz strefę wentylacji dp (deep breathability). Strefa ochrony wykonana została z oddychającej i wodoodpornej membrany eVent chroniącej przed wiatrem i deszczem. Kurtka ma klejone szwy.
- Na trzywarstwowym materiale (poliester+membrana+poliester) od zewnątrz naniesiony jest trwały nadruk sublimacyjny, wewnątrz strona kurtki ma kolor szary. Strefa wentylacji to poziome szczeliny wentylacyjne na plecach, wspomagające odprowadzanie wilgoci.

Wodoodporność: 20000 mmH2O
Waga: 242 g (S); 259 g (M), 276 g (L)
Cena: 390 zł

- **MATERIAŁ:** membrana GORE-TEX® Active z technologią SHAKEDRY™
- Membrana umieszczona na zewnątrz kurtki zapewnia maksymalną lekkość i bardzo wysoką wodoodporność.
- Oddychalność membrany ułatwi odprowadzanie nadmiaru wilgoci powstającej podczas wysiłku. Zastosowana technologia pozwala na zachowanie komfortowego suchego klimatu wokół skóry.
- Ściągacz ze stoperem na tyle kaptura pozwala na jego indywidualne dopasowanie; Elastyczne wykończenie kaptura sprawia, że zachowuje on stabilność na głowie w trakcie dynamicznego poruszania się.
- Zamek błyskawiczny kurtki opracowany w technologii Watertight™ chroni przed przenikaniem wody.



ARC'TERYX/ Norval SL Hoodie

Wodoodporność: 28 000 mm/H2O
Waga: 120 g
Cena: 1249 zł

COLUMBIA/ OutDry EX™ Caldorado Shell



Wodoodporność: 40 000 mm/H2O
Waga: 380 g
Cena: ok. 800 zł

- **MATERIAŁ:** OutDry EX™, czyli laminat pozbawiony warstwy zewnętrznej (chłonnący wilgoć materiał wewnętrzny połączony z membraną).
- Kurtka została wyposażona w wodoszczelną oraz oddychającą membranę OutDry™ Extreme i jest w pełni uszczelniona na szwach. Posiada elastyczne mankiety i regulację w pasie.
- Regulowany kaptur chroni przed deszczem i wiatrem. OutDry EX™ Caldorado Shell zajmuje niewiele miejsca, dzięki czemu można ją spakować do jej własnej kieszeni, która znajduje się na piersi.



Wodoodporność: 28 000 mm/H2O
Waga: 150 g (męska); 138 g (damska)
Cena: 1627 zł

- MATERIAŁ: membrana GORE-TEX® Active z technologią SHAKEDRY™
- Jako że noszenie plecaka na kurtce mogłoby obniżyć właściwości membrany w wyniku ciągłego ścierania materiału, Dynafit opracował wyjątkowe rozwiązanie: zlokalizowany na plecach ZipOver System, który umożliwia schowanie i noszenie plecaka pod kurtką. Z pomocą zamka dopasowana w kroju kurtka powiększa się o dodatkową przestrzeń pozwalającą na wygodne noszenie plecaka pod spodem.
- Kurtka wyposażona została w wytrzymały zamek pełnej długości oraz elastyczne wykończenie rękawów i obwodu dołu.
- Kaptur posiada natomiast dopasowany, aerodynamiczny kształt, jak i mały, wzmocniony daszek zapewniający optymalne pole widzenia, a elastyczny ściągacz pomaga utrzymać kaptur blisko głowy.
- Kurtkę wykończona jest odblaskowymi nadrukami na rękawach i z tyłu.

- MATERIAŁ: Pertex Shield.
- Pertex Shield to 2,5 warstwowa super miękka membrana. Super lekka, oddychająca i elastyczna, jednak nadal w pełni wodoodporna.
- Suwak na całej długości, który ułatwia zakładanie i zdejmowanie.
- Można ją spakować do wewnętrznej kieszeni.
- Chowany w kołnierz kaptur z regulowanym obwodem / Gumka zwężająca u dołu kurtki / Rękawy z osłoną na dłonie / Wodoodporna kieszeń na suwak / Klejone szwy / Elementy odblaskowe



Wodoodporność: 20 000 mmH2O
Waga: 150 g
Cena: 799 zł



Wodoodporność: 10 000 mmH2O
Waga: 210 g (L)
Cena: 249,99 zł

- Kurtka posiada system ściągania dołu kurtki, by zmniejszyć ilość wpadającego zimnego powietrza, a przez to zwiększyć komfort.
- Kurtka posiada dwie wygodne kieszenie oraz małą wodoodporną kieszeń (w lewej kieszeni) do schowania kurtki po zakończeniu użytkowania, dzięki której nie zmoczymy innych rzeczy w plecaku.
- Kurtka posiada kaptur z elastycznym ściągaczem. Półsztywny daszek zapobiega spływaniu wody na czoło podczas dużego deszczu. Uszczelniane szwy.

SALOMON / Bonatti Race WP JKT



Wodoodporność: 10 000 mm H2O
Waga: 160 g
Cena: 639 zł

- MATERIAŁ: AdvancedSkin Dry
- Minimalistyczna, niezwykle lekka, kurtka z kapturem, która po spakowaniu mieści się w dłoni.
- Producent chcąc zminimalizować wielkość oraz wagę wyeliminował z kurtki kieszenie, które jak się okazało w trakcie badań z biegaczami w przypadku tego produktu nie są bardzo istotne.

- MATERIAŁ: 10D High-strength Nylon 2.5L
- Kaptur ściągany obustronnie linką pod brodą i dopasowywany do głowy ściągaczem z tyłu. Konstrukcja daszka zawiera lekki element usztywniający oraz otwór wentylacyjny z siateczki.
- Rękawy zakończone kieszonkami, w które można schować dłonie (Patent-Pending FlipMitts™).
- Dół lekko przedłużany z tyłu, ściągany łatwo z jednej strony.
- Klejone szwy.



Wodoodporność: 30 000 mm/H2O
Waga: 160 g
Cena: 749 zł

ULTIMATE DIRECTION / Ultra Jacket V2

THE NORTH FACE / Stormy Trail



Wodoodporność: 10 000 mm/H2O
Cena: 749 zł

- MATERIAŁ: tkanina Dryvent 2,5 l z trwałym hydrofobowym wykończeniem DWR, które podnosi jego właściwości hydrofobowe. Specyficzna struktura materiału pozwala na zatrzymanie wody dostającej się z zewnątrz przy jednoczesnej możliwości odprowadzania nagromadzonej wilgoci na zewnątrz.
- Boczne suwaki zapewniają dodatkową wentylację.
- Odblaskowe nadruki, logotypy i strategiczne detale zapewniają widoczność 360 w warunkach słabego oświetlenia.
- Regulowany kaptur.

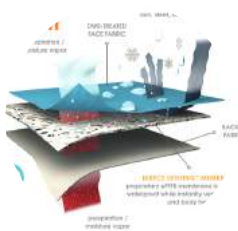


Ultra biehanie na Slovensku 2019

01.03.2019	KYSUCKÁ STOVKA	113 km / +4 700 m	www.kysuckastovka.wbl.sk
13.04.2019	LAZOVÁ STOVKA	113 km / +3 600 m	www.lazovka.wbl.sk
29.06.2019	MALOFATRANSKÁ STOVKA	105 km / +7 790 m 55 km / +4 100 m	bit.ly/mfstovka
20.07.2019	NÍZKOTATRANSKÁ STÍHAČKA	105 km / +5 740 m	stihacka.hiking.sk
27.07.2019	ULTRA FATRA	55 km / +3 800 m	ultrafatra.sk
03.08.2019	VÝCHODNIARSKA STOVKA	130 km / +6 500 m	v100.sk
16.08.2019	100 MÍľ KRAJOM MALÝCH KARPÁT	210 km / +7 500 m 172 km / +6 250 m 138 km / +4 750 m	100mkmk.wbl.sk
07.09.2019	RÝCHLIK ZOŠKA - BRATISLAVA	50 km / +1 500 m	rychlikzoskabratislava.sk
14.09.2019	PONITRIANSKA STOVKA	105 km / +3 920 m	ponitrianska100.sk
12.10.2019	JAVORNÍCKA STOVKA	105 km / +4 480 m	javornicka100.wbl.sk
19.10.2019	MALOKARPATSKÁ VERTIKÁLA	56 km / +2 860 m	mkvertikala.webnode.sk

www.slovakultratrail.sk

MEMBRANY



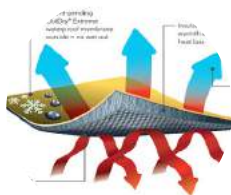
EVENT

eVent to membrana produkowana w technologii mikroporowej (membrana oddycha milionami mikroporów, a pot skutecznie odprowadzany jest bezpośrednio na zewnątrz, bez osadzania się w membranie). Zapewnia bardzo dobre właściwości wodoszczelności, powyżej 30 000 mm słupa wody oraz świetną oddychalność pomiędzy 15 000 – 20 000 g H₂O/m²/24h.



GORE-TEX® ACTIVE SHAKEDRY™

W laminacie zupełnie zrezygnowano z materiału zewnętrznego. Gołym okiem widoczna jest membrana, na której zatrzymuje się woda. Dzięki temu woda nie pogarsza oddychalności, a kurtka zachowuje maksymalną wodoodporność w każdym momencie. Drugą warstwą laminatu jest przyjemna w dotyku podszewka, która przyspiesza transport wilgoci od ciała do membrany, a następnie na zewnątrz. Wyeliminowanie warstwy materiału zewnętrznego, który mógł namakać sprawia, że aby osuszyć kurtkę wystarczy strząsnąć z niej gromadzące się na powierzchni krople wody. Dzięki temu nawet po ulwie kurtka jest sucha w przeciągu kilku chwil.



OUTDRY EX™

OutDry™ Extreme to pierwsze na rynku rozwiązanie dla odzieży nieprzemakalnej i równocześnie oddychającej, w którym membrana nie została umieszczona pomiędzy dwoma warstwami, ale została zalaminowana bezpośrednio na zewnętrzną część odzieży, włącznie z naklejonymi szwami.



PERTEX SHIELD

Membrana Pertex Shield® +2.5L jest połączona bezpośrednio z materiałem zewnętrznym. Od środka zabezpieczono ją cienką warstwą, która pozwoliła wyeliminować osobną podszewkę.



ADVANCEDSKIN DRY

AdvancedSkin Dry to rozwiązanie w produktach marki Salomon, które wykorzystuje zaawansowaną membranę o wysokim stopniu wodoodporności. Odzież techniczna i sportowa AdvancedSkin Dry doskonale chroni przed deszczem, wiatrem i śniegiem. Struktura membrany z jednej strony zabezpiecza przed wnikaniem wody do środka, a z drugiej pozwala na wydostawanie się na zewnątrz pary wodnej produkowanej przez organizm w czasie wysiłku.



DRY VENT™ 2,5

Tkaniny Dryvent™ 2,5 są wykorzystywane tam, gdzie oprócz oddychalności i wytrzymałości liczy się także lekkość i małe rozmiary. Wewnętrzna warstwa jest pokryta delikatną fakturą, która sprawia, że materiał jest uniesiony nad skórę i dzięki temu zapewnia doskonałe odprowadzanie wilgoci z ciała.

CHIEMGAU TRAIL RUN

11 MAJA 2019



CZTERY DYSTANSE DO WYBORU

60 KM / 3215 M+

42 KM / 2640 M+

21 KM / 1410 M+

8 KM / 250 M+

WWW.CHIEMGAU-TRAIL-RUN.DE



CZY PUCH GRZEJE?

Czy puch grzeje? Na jakie parametry należy zwracać uwagę przy wyborze kurtki?

Jak dbać o puchówkę, by służyła nam długi czas?

O odpowiedzi na te pytania m.in. poprosiliśmy **Wojciecha Kłapcia**, eksperta do spraw technologii w branży outdoorowej.

Andrzej Gałązka: Wydaje mi się, że co to jest puch każdy wie. Zapytam więc przewrotnie - czy puch grzeje?

Wojtek Kłapcia: Ani puch, ani pierze nie grzeją. Co więcej, cała kurtka puchowa i śpiwór również tego nie robią. Elementem grzewczym jest nasze ciało, które potrzebujemy otoczyć warstwą izolacji termicznej.

AG: Dlaczego więc używany puchu jako wypełnienia/ociepliny w odzieży?

WK: Jednym z lepszych izolatorów, jakie mamy pod ręką jest powietrze. Pod warunkiem, że ono się nie porusza. Do pełni szczęścia potrzebujemy jeszcze czegoś, co unieruchamia to powietrze. Najlepiej gdyby to coś było super lekkie, dało się

kompresować i wypełniało jak największą objętość. Takim czymś jest puch. Jest nim również puch syntetyczny, ale jest o blisko połowę cięższy oraz nie pozwala na przekroczenie pewnych "grubości" czy to odzieży, czy to śpiwora.

AG: Jakie mamy rodzaje puchu w odzieży outdoorowej?

WK: Statystycznie najczęściej spotykamy niskiej jakości puch z chińskich kaczek. Niemal wszystkie rzeczy produkowane poza Europą mają takie wypełnienie. Jeśli w informacjach o produkcie nie znajdziemy jego parametrów, oznacza to, że jest naprawdę słabo. Producenci zaczynają podawać parametry dopiero, gdy są one lepsze niż 600cuin (28,3495231 g puchu w procedurze testowej zajmie objętość 600 cali sześciennych)

Najlepszym komercyjnie stosowanym puchem jest puch o parametrze 900. Wysokie parametry to już puch gęsi. Te najbardziej wyśrubowane to już gęsie odmiany W31, występujące jedynie w naszym kraju. Drugi bardzo ważny parametr puchu to stosunek puchu do pierza podawany 90/10 lub 90% 10%. W tym konkretnym przypadku oznaczałoby to, że wagowo mamy 90% puchu, a pozostałe 10% to pierz (pióra). Możemy się też spotkać ze sztucznym puchem. Jest to ocieplenie z włókien poliestrowych, przypominające watę lub próbujące imitować puch naturalny (Thermoball, 3M Featherless Down).

AG: Na jakie parametry puchu trzeba zwracać uwagę przy wyborze kurtki?

WK: Przy kurtce najważniejszym parametrem jest stosunek puchu do pierza, zaraz potem rozprężność. Trochę inaczej niżby się na pierwszy rzut oka wydawało. Wynika to z faktu, że większość kurek budowana jest w oparciu o konstrukcję X, gdzie rozprężność puchu jest trochę marnowana. Kolejnym ważnym wskaźnikiem jest waga całej kurtki. Generalnie im mniejsza, tym lepsza. Im kurtka ma być cieplejsza, tym większe komory powinna mieć. Komór nie powiększymy wkładając większą ilość puchu (czasem możemy w ten sposób upośledzić właściwości kurtki). Czyli dla tej samej konstrukcji możemy włożyć 110 g puchu, równie dobrze wejdzie tam 200 g puchu. Ta druga wcale nie będzie cieplejsza (sic!). Dopiero zwiększenie odległości między przszyciami da nam większe komory i pozwoli nieco zwiększyć ilość puchu dla zwiększenia termiki całości.

AG: Jak dbać o kurtkę puchową, by służyła nam długi czas?

Czy trzeba stosować specjalne preparaty?

WK: Przede wszystkim prać i to często! Chyba, że mamy ocieplenie syntetyczne, wtedy każde pranie to niestety mały krok do śmierci kurtki. Puch pod względem chemicznym jest tym samym, czym są nasze włosy. Zresztą podobnie zachowuje się pod wpływem zabrudzeń, soli z potu oraz tłuszczu z naszej skóry. Przestaje być puszysty. Po odpowiednim praniu wraca do swojej pierwotnej formy.

JAK PRAĆ PUCH?

Po pierwsze, należy oszukać pralkę!

Każda pralka wyprodukowana po latach 90. waży zawartość i używa odpowiednio mało wody. Efekt? Moja własna pralka o załadunku 9 kg przy praniu ultralekkiego śpiwora zimowego (720 g) chce użyć 1/10 potrzebnej wody. Dlatego należy dołożyć np. ze dwa ciężkie mokre ręczniki, by poinformować pralkę, że ma użyć więcej wody.

Pierzemy na lewej stronie!

Zwłaszcza jeśli zewnętrzna tkanina ma membranę. Piorąc taką kurtkę nie wywróconą na lewo, mamy sytuację jakbyśmy pranie wrzucili do worka foliowego i próbowali je tak wrzucić do pralki.

30% program wełna.

Dzięki temu zmniejszymy przemieszczanie się puchu w komorach.

Specjalistyczny środek do prania puchu lub Biały Jeleń (jest nawet "biały jeleń puch"!) lub środki do prania dla niemowlaków. W praniu puchu najbardziej boimy się o syntetyczne tkaniny, puchowi nic się nie stanie.

Przed wyciągnięciem z pralki robimy trening mentalny, powtarzając sobie przez 15 minut "wszystko będzie dobrze, wszystko będzie dobrze". Otwieramy pralkę i... naprawdę będzie to źle wyglądało. Potem suszymy w suszarce bębnowej - niska temperatura, długi cykl. Nie masz suszarki bębnowej? Użyj zwykłej, kurtki nie wieszaj, a połóż ją płasko na górze i pozwól wyschnąć. Kurtka jest sucha, ale nie puchata? Połóż ją na stole i równomiernie przekłaskaj całą jej powierzchnię, będzie wyglądać jak nowa.



WOJCIECH KŁAPCIA

Ekspert do spraw technologii w branży outdoor. Związany z branżą od ponad piętnastu lat. Prowadzi komercyjne szkolenia związane z takimi tematami jak technologie produkcji laminatów, produkcja odzieży puchowej, konstrukcyjne rozwiązania stosowane w plecakach. Zajmuje się projektowaniem oraz doradztwem technologicznym, współpracując z kilkunastoma markami. Projektowane przez niego produkty są nominowane wyróżniane i nagradzane za design oraz rozwiązania technologiczne. W wolnym czasie uprawia turystkę F&L, choć nie stroni też od kajaka, roweru, skałek czy snowboardu, a i Alpy nie są mu obce (najwyższym zdobytym przez niego szczytem jest Mount Blanc).

ARC'TERYX Cerium LT Hoody



Waga: 305 g (M)
Cena: 1649 zł

- Tkanina zewnętrzna Arato 10 z wykończeniem DWR
- Wypełnienie puchowe: puch gęsi 850 cui
- W miejscach narażonych na zbieranie wilgoci dodatek syntetycznej ociepliny Coreloft /kołnierz, rękawy, pachy/
- Techniczny krój, regulowany kaptur, elastyczne mankiety, dwie kieszenie.

- Klasyczna outdoorowa kurtka puchowa
- Tkanina zewnętrzna: Nylon 20D Ripstop z powłoką DWR
- Wypełnienie puchowe: puch gęsi 700 cui
- Techniczny krój zapewnia swobodę ruchów, kaptur kompatybilny z kaskiem.



Waga: 430 g
Cena: 799 zł

BLACK DIAMOND / Forge Down Hoody

- Tkanina zewnętrzna: 100% nylon
- Wypełnienie puchowe: puch 700 z certyfikatem RDS
- Kurtka o przedłużonym tyle wyposażona jest w kaptur typu scuba, zapinane na zamki kieszenie na piersi.
- Możliwość spakowania kurtki do jej kieszeni na piersi.

COLUMBIA / Altitude Tracker Hooded



Cena: 999 zł

- Kurtka puchowa o dopasowanym kroju.
- Tkanina zewnętrzna: Pertex, DWR
- Wypełnienie puchowe: puch gęsi hydrofobowy 850 cui
- Dopasowany krój, regulowany kaptur, trzy kieszenie, dwukierunkowy suwak.
- Wyprodukowano w Polsce.



Waga: 345 g
Cena: 959 zł

CUMULUS / Incredible Endurance

MARMOT / Tullus Hoody



- Wypełnienie puchowe: puch 600 cuin
- System Angel - Wing Movement™, umożliwiający pełną swobodę ruchu ramion we wszystkich kierunkach.
- Kurtka wyposażona ją w pełną regulację rękawów za pomocą rzepów Velcro®
- Ściągacz na dole i na wysokości ocieplanego kaptura.
- Zapinane suwakiem, ocieplane kieszenie boczne, kieszeń wewnętrzna (mieszcząca całą kurtkę) oraz tzw. kieszeń Napoleona do chowania drobnych rzeczy.

Waga: 541,5 g (M)
Cena: 839 zł

- Tkanina zewnętrzna: TORAY Airstatic SLF15 DWR
- Wypełnienie puchowe: puch gęsi 750 cui
- Lekka, dopasowana kurtka puchowa o ergonomicznym kroju.
- Regulowany kaptur, dwie kieszenie zapinane na zamek.
- Wyprodukowano w Polsce



PAJAK / Phantom

Waga: 330 g
Cena: 859 zł

SALOMON / Haloes Down Hoodie



Cena: 1199 zł

- Wypełnienie puchowe: 700 cui
- Zewnętrzna tkanina została zmieniona tak, aby była bardziej odporna na uszkodzenia oraz aby nie wychodził z niej puch.
- Zastosowano technologię Smart Skin™, tj. konstrukcja, która zastępuje syntetyczną izolację pod pachami i na ramionach, w miejscach, gdzie najczęściej gromadzona jest woda.

- Wypełnienie puchowe (na korpuse): puch gęsi 800 cui
- Mieszanka syntetycznej izolacji PrimaLoft® i puchu gęsiowego zapewnia ciepło dostosowane do poszczególnych partii ciała.
- Tkanina Quantum Pertex GL gwarantuje wytrzymałość w trudnym terenie.
- Bluza jest łatwo kompresowalna. Można ją schować do specjalnej kieszeni.



Waga: 225 g
Cena: 1049 zł

THE NORTH FACE / Verto Prima

ARC'TERYX / Argus



Waga: 320 g (M)
Cena: 839 zł

- Ocieplana, nieprzewiewna kurtka do biegania w niskich temperaturach.
- Tkanina zewnętrzna: Lumin, nieprzewiewny nylon
- Ocieplina syntetyczna: Octa Loft
- Na plecach elastyczny „fleece’owy” materiał Torrent
- 2 kieszenie z przodu, dwie na plecach i jedna wewnętrzna
- Elementy odbłaskowe

- Lekka, ocieplana kurtka z kapturem.
- Tkanina zewnętrzna: Schoeller /lekki, wytrzymały, elastyczny nylon/ DWR.
- Ocieplina syntetyczna: Prima Loft Silver.
- Wygodny krój, techniczny elastyczny kaptur.
- 2 kieszenie zewnętrzne, jedna wewnętrzna.



Waga: 430 g
Cena: 999 zł

BLACK DIAMOND / First Light Hoody

COLUMBIA / Powder Lite™ Hooded



Waga: 550 g
Cena: 529 zł

- Ocieplina – ThermicAero™. Utrzymanie ciepła oraz jego odbijanie gwarantuje system Omni Heat Thermal Reflective jednocześnie odprowadza wilgoć na zewnątrz .
- Wykonana z wytrzymałego materiału w technologii Durable Water Repellent zapewnia ochronę przed deszczem.
- Kaptur z kołnierzem chroni przed zimnem, dwie kieszenie boczne na schowanie drobiazgów

- Wiatroszczelna tkanina Pertex Quantum świetnie oddycha, a wytrzymała izolacja od Climashield® Apex zachowuje swoje właściwości nawet, gdy kompletnie przemoknie.
- Wyprofilowany kaptur dopasowuje się do głowy, nie ograniczając widoczności.
- Dwie kieszenie boczne, kieszeń zewnętrzną oraz zamek na całej długości.
- Climalite Full Zip bardzo dobrze się kompresuje.

Waga: 335 g
Cena: 649 zł



CUMULUS / Climalite Full Zip

MARMOT / Avant Featherless Hoody



Waga: 481 g
Cena: 999 zł

- Sztuczna izolacja Featherless zapewnia większą wydajność w wilgotnych warunkach lub podczas wzmożonej aktywności fizycznej.
- Bazę stanowi syntetyczna ocieplina Marmota - 3M™ Thinsulate™ Featherless Insulation. Tworzy ją hipoalergiczny materiał, imitujący naturalny puch, z siłą sprężystości na poziomie 700 cuin, dzięki czemu kurtka jest niezwykle kompresyjna.
- Model wykonany został z zastosowaniem autorskiego systemu Marmota Angel - Wing Movement™, zapewniającym szeroki zakres ruchów podczas aktywności w terenie.

- Dwustronna kurtka, dzięki czemu możemy ubierać ją zamiennie.
- W środku zamiast puchu zastosowano sztuczną ocieplinę Stormloft, która zapewnia ciepło i bardzo dobrą izolację przed mrozem. Jest to najcieplejszy profukt z linii Drifter.
- Dobrze przylegający kaptur.



Waga: 580 g
Cena: 929 zł

SALOMON / Drifter Loft Hoodie

THE NORTH FACE / Flight Ventrix™



Cena: 849 zł

- Lekka, aktywowana ruchem ciała izolacja Ventrix™ zapewnia idealną równowagę ciepła, ochrony i oddychalności. Tylny panel posiada izolację Ventrix™ 60 g
- Elastyczna tkanina w kluczowych strefach dodatkowo zwiększa swobodę ruchów
- To model z kolekcji Flight Series™, obejmującej zaawansowaną odzież biegową.
- Wiatroodporna.

CALDORADO™ II INSULATED

- Kurtka Caldorado™ II Insulated marki Columbia
- to kurtka biegowa o hybrydowej konstrukcji.
- Tors oraz biodra to wytrzymały nylon, lekko ocieplony za pomocą Polartec® Alpha.
- Plecy, ramiona oraz rękawy wykonane zostały z elastycznego materiału Omni-Wick™.
- Kurtka została zabezpieczona impregnacją Omni-Shield™.



MANKIETY ZE SPECJALNYMI
TASIEMKAMI NA KCIUKI



REGULOWANY ŚCIĄGACZ
NA DOLE KURTKI

ELEMENTY ODBŁASKOWE



KURTKE MOŻNA ZAPAKOWAĆ
DO JEJ WŁASNEJ KIESZENI

SYSTEM OMNI-WICK™

System Omni-Wick™ to najbardziej zaawansowana technologia zapewniająca odprowadzanie wilgoci podczas intensywnej aktywności. Jego znakomite właściwości zapewniają odprowadzanie wilgoci z powierzchni ciała, umożliwiając szybkie odparowywanie potu.

IMPREGNACJA OMNI-SHIELD™

Materiały z tą impregnacją powleczone zostały warstwą odporną na działanie czynników zewnętrznych aż do temperatury 76 st.C. Warstwa ta zabezpiecza również przed niepożądanym zabarwieniem tkaniny. Odzież z technologią Omni-Shield™ schnie 3 do 5 razy szybciej, ponieważ nie magazynuje wilgoci tak jak tradycyjne tkaniny.



OCIEPLINA POLARTEC® ALPHA®

- Wysoki poziom oddychalności i transportu wilgoci.
- Utrzymuje swoje właściwości izolacyjne nawet wtedy, kiedy jest mokra.
- Lekka, wiatroodporna, utrzymuje wysoki poziom kompresyjności oraz schnie znacznie szybciej niż inne materiały tego typu dostępne na rynku.

POMARAŃCZOWE PANELE Z NYLONU
OCIEPLONO POLARTEC® ALPHA

SYNTETYCZNE OCIEPLINY



PRIMA LOFT

To włókno, które zachowuje komfort podobny do naturalnego puchu gęsiego (izolacja ciepła, niska waga i kompresja). Zachowuje swoje właściwości w różnych warunkach zawilgocenia powietrza. Jest efektem współpracy Departamentu Obrony USA oraz firmy Albany International Corporation. Nazwany został przez jego twórców "sztucznym puchem".



OCTA LOFT

Oddychająca syntetyczna izolacja zapewniająca ochronę termiczną przy zachowaniu komfortowej termoregulacji. Ocieplina stosowana w produktach marki ARC'TERYX.



THERMIC AERO™

ThermicAero™ to syntetyczna ocieplina stworzona przez markę Columbia. Utrzymanie ciepła oraz jego odbijanie gwarantuje system Omni Heat Thermal Reflective jednocześnie odprowadza wilgoć na zewnątrz.



CLIMASHIELD® APEX

Ocieplina syntetyczna Climashield Apex jest bardzo wytrzymała mechanicznie oraz wyraźnie dłużej zachowuje początkową sprężystość. Climashield jest wykonany z włókien ciągłych (a np. Prima Loft z włókien ciętych).



3M™ THINSULATE™ FEATHERLESS INSULATION

Autorska ocieplina marki Marmot. Zbudowana jest z ruchomych, syntetycznych włókien, które posiadają właściwości izolacyjne puchu gęsiego o sprężystości 700 cuin.



STORMLOFT

Technologia wypełnienia Stormloft łączy ciepło i sprężystość puchu oraz szybkie wysychanie i hipoalergiczne właściwości materiału syntetycznego.



VENTRIX

Ventrix to innowacyjna technologia izolacji marki The North Face. Kurtki mają mikroperforacje w kluczowych strefach, które otwierają się podczas ruchu, pozwalając na odprowadzanie potu i wilgoci od ciała, lecz pozostają zamknięte w trakcie odpoczynku, by zatrzymać ciepło.

BUTY TRAILOWE 2018

RUN*AND*TRAVEL.pl



NOWOŚCI
BESTSELLERY
REKOMENDACJE

CZYTAJ ON LINE!
kliknij!



ROZMOWY Z BIEGACZAMI

- NATALIA TOMASIAK / SALOMON
- MARCIN ŚWIERC / COLUMBIA MONTRAIL
- BARTOSZ GORCZYCA / HOKA ONE ONE
- MATEUSZ ORACZ / KALENJI



Haría Extreme Lanzarote© /Pedro Pérez Photography

¡VAMOS! ¡VAMOS!

DEPA

Z José Antonio De Pablo
- znanym w środowisku biegowym jako DEPA -
spikerem biegowym, redaktorem naczelnym hiszpańskiego magazynu
"Trail Run", biegaczem - rozmawiamy m.in. o tym,
kiedy i w jakich okolicznościach rozpoczęła się jego przygoda
"biegowego konferansjera".

Monika Bartnik: Coraz więcej biegaczy w Polsce, na pytanie „Czy wiesz, kim jest Depa?”, odpowiada: „Tak, to ten pozytywny gość, który prowadzi imprezy biegowe w Hiszpanii”. Przyszedł więc czas, żeby przedstawić Cię szerzej polskim biegaczom. Jak zaczęła się Twoja przygoda „biegowego konferansjera”?

Depa: Moja przygoda z prowadzeniem imprez biegowych rozpoczęła się dosyć przypadkowo. Było to w 2009 roku podczas jednej z imprez na Wyspach Kanaryjskich. Mój kolega, który prowadził imprezę, poprosił mnie, żebym na kilka minut zastąpił go przy mikrofonie. Nigdy wcześniej tego nie robiłem. Chyba jednak ten pierwszy raz poszedł mi dosyć dobrze, bo jeszcze tego samego dnia dostałem propozycje poprowadzenia dwóch kolejnych imprez. To, co zaczęło się więc zupełnie przypadkowo i na początku było tylko moim hobby, stało się sposobem na życie. Dzięki temu zbudowałem swoją osobistą markę i dzięki prowadzeniu imprez jestem rozpoznawalny.

MB: Trudno uwierzyć, że pierwszą imprezę poprowadziłeś przez przypadek. Jesteś do tego stworzony! Ile imprez biegowych prowadzisz w ciągu roku? Czy są to imprezy wyłącznie w Hiszpanii?

D: Odkąd zacząłem się tym zajmować liczba imprez, które prowadzę rośnie z roku na rok. Doszedłem do 40 imprez w sezonie, z których część jest poza Hiszpanią – we Francji (UTMB), w Kolumbii (Pacifik Trail), w Portugalii (Ultra Skymarathon Madeira czy też Trilhos dos Abutres).

MB: Na jakich imprezach biegowych pojawiaasz się regularnie co roku? Które z nich są Ci szczególnie bliskie?

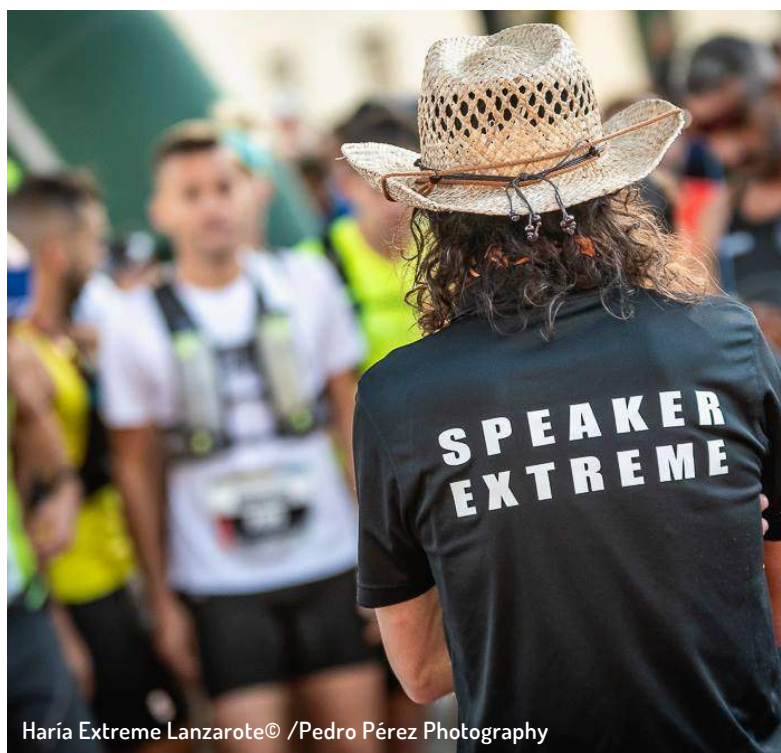
D: Co roku pojawiaam się na największych imprezach w Hiszpanii – Transgrancanaria, Penyalgosa Trail, Zegama, The Reventon Trail Ultra Marathon, Ultra Pirineu... Jako spiker pojawiaam się również w telewizji prowadzonej podczas UTMB. Szczególnie bliska jest mi Zegama. Atmosfera podczas imprezy i w ogóle atmosfera przez cały weekend w Zegamie jest nieprawdopodobna! Lubię też biegi na Wyspach Kanaryjskich, ponieważ kanaryjska publiczność jest jedną z najlepszych.

MB: Co lubisz w prowadzeniu imprez?

D: Prowadzenie imprez biegowych daje mi możliwość poznawania historii biegaczy. Lubię wiedzieć, co ich popycha do biegania, jakie mają marzenia i cele. Cieszę się, kiedy mogę przedstawiać ich życie szerszej publiczności. Chcę, żeby publiczność zgromadzona na biegu zobaczyła z jednej strony, że biegacze są takimi samymi ludźmi jak oni – mają rodzinę, pracę – a z drugiej, że są czymś więcej niż tylko numerem startowym na koszulce, że każdy z nich ma swoją historię. Podczas imprez uwielbiam tę pasję i wzajemne zarażanie się radością płynącą z tego sportu.



UTMB / archiwum prywatne



Haría Extreme Lanzarote© /Pedro Pérez Photography



Pablo Villa & Depa /Ultra Pirineu / JCD Fotografía

MB: Zazdrościsz biegaczom, że nie jesteś z nimi na trasie?

D: Tak! Kiedy odliczam start, czuję się tak, jakbym miał za chwilę z nimi pobiec i tego biegu im zazdroszczę. Ale oszczędzam swoją energię, żebym wszystkich mógł z radością witać na mecie.

MB: Gdybyś sam nie biegał, nie kochał biegania, raczej trudno byłoby Ci z takim zaangażowaniem prowadzić imprezy biegowe... Jak przygotowujesz się do prowadzenia imprez biegowych? Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem?

D: Oczywiście! Gdybym sam nie biegał, nie rozumiałbym swojej pracy. Trzeba mieć w sobie tę pasję do biegania, żeby móc tę energię przekazywać biegaczom na starcie i z równie wielką energią witać ich na mecie. Przed każdą imprezą sprawdzam dokładnie, jacy biegacze startują, szukam informacji na ich temat. Staram się również przyjeżdżać kilka dni przed imprezą, żeby poznać trasę, jej trudności. Dzięki temu mogę opowiadać nie tylko o samych biegaczach, ale i o trasie, na której biegna.

MB: Kiedy sam zacząłeś biegać i czy od razu to właśnie do biegania zapałałeś wielką miłością? A może były też inne sporty, które pełniły ważną rolę w Twoim życiu?

D: Zacząłem biegać, kiedy byłem dzieckiem. W szkole mocno zaszczepiali w nas miłość do sportu i zdrowego trybu życia. Lubiłem biegać, ale zacząłem uprawiać piłkę ręczną i grałem aż do 18 roku życia. To sport, który bardzo lubię, ale niestety moja fizjonomia nie pozwoliła mi grać na wysokim poziomie, więc przerzuciłem się na bieganie, rower, chodzenie po górach.

MB: Jaka jest Twoja ulubiona trasa biegowa i Twój ulubiony dystans?

D: Najbardziej lubię biegi, które nie przekraczają dystansu 50 km. Biegałem oczywiście i ultra dystanse, w tym kilka biegów 100-kilometrowych, ale odległość około 50 km jest dla mnie najlepsza, żeby cieszyć się bieganiem.

Jedną z najpiękniejszych dla mnie tras maratońskich znajduje się na wyspie El Hierro. Tam właśnie organizowany jest Maratón del Meridiano. Wszystkim polskim biegaczom i miłośnikom gór polecam Picos de Europa. To moje ulubione góry w Hiszpanii, które trudno porównać do jakichkolwiek innych.

MB: Transgrancanria, Penyalgosa, Ultra Sierra Nevada... To biegi dobrze znane polskim biegaczom. A jakie biegi w Hiszpanii Ty zarekomendowałbyś polskim biegaczom?

D: W Hiszpanii mamy mnóstwo różnego rodzaju biegów. Prawda jest taka, że mamy szczęście do różnorodności tras, terenów, krajobrazów. Jedne z najlepszych biegów organizowane są na Wyspach Kanaryjskich. Nie mogę również nie polecić organizowanego na międzynarodowym poziomie – Ultra Pirineu.

MB: Nie tylko prowadzisz imprezy biegowe, ale również piszesz o bieganiu. Jesteś twórcą hiszpańskiego magazynu „Trail Run”. Jak zaczęła się Twoja przygoda z dziennikarstwem?

D: Wszystko zaczęło się od pisania krótkich relacji z imprez biegowych, w których sam brałem udział. Właśnie w ten sposób w 2005 roku zacząłem współpracować z "Runner's World". Chwilę później dołączyłem do zespołu i relacjonowałem największe imprezy sportowe na świecie – Halowe Mistrzostwa Europy w Lekkoatletyce (Birmingham 2007, Torino 2009), Mistrzostwa Świata w Lekkoatletyce (Osaka 2007, Berlin 2009), Halowe Mistrzostwa Świata w Lekkoatletyce (Valencia 2008), Igrzyska Olimpijskie (Pekin 2008). Wtedy też zacząłem specjalizować w pisaniu o biegach terenowych. Ze względu na moje doświadczenie jako biegacza górskiego, kilku organizatorów – takich jak Penyalgosa (2001), CCC, Cavalls del Vent, Carros de Foc, K42 Villa La Angostura, Subida al Toubkal – zaprosiło mnie na swoje imprezy. Po etapie pracy jako redaktor w RW, wróciłem do pracy jako niezależny współpracownik innych czasopism wydawanych przez tę samą firmę,





3 STAGES
21-23 | 06 | 2019
RIAÑO - CASTILLA Y LEÓN
SPAIN

RIAÑO TRAIL RUN
3 STAGES
98K

RIAÑO OPEN
1 STAGE
45K

www.rianotrail.run



13 | 07 | 2019
GRANADA - ANDALUCÍA
SPAIN

ULTRA
100k

TRAIL
62k

MARATÓN
40k

#conqueryoursummit

www.ultrasierranevada.com



28 | 04 | 2019
CÁDIZ - ANDALUCÍA
SPAIN

Live the party of running!



42k



21k



14k

RUN, WINE & PARTY!

www.sherrymaraton.com

14 | 09 | 2019
PEÑAFIEL - CASTILLA Y LEÓN
SPAIN



Ribera Run
experience

Ribera Run

42k

Ribera Media

25k

Ribera Promo

7k

A race with Designation of Origin!

www.riberarun.com

Przy czym najważniejszą pracą, którą wykonywałem przez kilka lat było kierowanie działem trail running w magazynie OXIGENO. W 2014 roku zarząd Motorpress Ibérica zlecił mi stworzenie i zarządzanie nowym magazynem specjalizującym się w biegach górskich. Tak narodził się "TRAIL RUN", którego jestem dyrektorem od 1 numeru wydanego w 2014 roku do dziś.

MB: Biegasz, prowadzisz imprezy biegowe, piszesz o bieganiu. Znasz więc imprezy biegowe z każdej strony. Czy nie marzyłeś, aby sam zawody biegowe zorganizować?

D. Marzyłem. Organizuję bieg pomiędzy jednymi z najlepszych winnic w Hiszpanii, w Ribera del Duero (Valladolid) – Ribera Run Experience. Do wyboru są trzy dystanse – maraton, półmaraton, 10 km – i naprawdę bardzo bogaty program. Ribera Run Experience to o wiele więcej niż bieg, to impreza kulturalna i gastronomiczna.

MB: Prowadzisz imprezy biegowe, piszesz o bieganiu, promujesz biegaczy, biegasz... Czy w Twoim życiu jest jeszcze czas na „coś”, co nie jest bieganiem?

D: Uwielbiam słuchać na żywo muzyki, więc często chodzę na koncerty. Lubię chodzić sam do kina. Mogę wtedy absolutnie skoncentrować się na filmie. Ale uwielbiam też kolacje z przyjaciółmi i rodziną. Bez tego nic innego nie miałoby sensu.

MB: Wszyscy mówią do Ciebie „Depa”. Skąd wziął się Twój pseudonim?

D: Nazywam się José Antonio De Pablo. Depa to skrót od De Pablo, który narodził się jeszcze w szkole. Moi kuzyni i ja mieliśmy na nazwisko De Pablo i chodziliśmy do jednej szkoły, więc chciałem ułatwić moim kolegom i powiedziałem, żeby mówili na mnie Depa. I tak zostało. W rodzinie nazywają mnie José, ale jednak większość zna mnie jako Depa.



fot. Mikeal Helsing



fot. Jan Corless



fot. Ruben Fueyo



#feelgoodfuel

poczuj
zdrową
energię
z  .

100%
vege

0%
glutenu

100%
poweru

mountainfuelpolska.pl  


MOUNTAINFUEL
Peak Performance Nutrition

ZIMOWE #MUSTRUN



8 KM
21 KM
57 KM
164 KM

LA CORSA DELLA BORA

MIEJSCE: OKOLICE TRIESTU, WŁOCHY

DATA: 6 STYCZNIA 2019 R.

www.s1trail.com



Kliknij!

10 RZECZY, KTÓRE MUSISZ
ZROBIĆ W TRIEŚCIE!

- Triest, pogranicze włosko-słoweńskie, urozmaicone ścieżki Krasu, od morza aż po góry. To tereny, gdzie można na biegowo nie tylko rozpocząć kolejny sezon biegowy, ale i świętować nowy rok. Bieg swoją nazwą nawiązuje do wiatru zwanego „bora”, a dokładnie „bora scura” (ciemna bora). Jest to silny wiatr, który pojawia się zimą na północnym Adriatyku i przynosi na ląd wilgotne powietrze, zachmurzenie i opady śniegu.
- S1/Corsa della Bora to impreza, podczas której na biegaczy czekają zróżnicowane trasy – od solidnego 164-kilometrowego Ultra, przez 57 km Trail, 21 km Half, po szybkie 8 km Just Fun.
- Dystans: 164 km / Przewyższenie: 6720 m+ / Limit czasu: 40 godzin/ Punkty ITRA: 6. 100-milowa trasa pomiędzy Zatoką Triesteńską a górami Słowenii. Większość trasy poprowadzona jest szlakami włoskiego i słoweńskiego krasu i dochodzi aż do chorwackiej granicy. To zapewnia nam zróżnicowany teren i piękne widoki.
- Dystans: 57 km / Przewyższenie: 2630 m+ / Limit czasu: 12 godzin/ Punkty ITRA: 2
- Dystans: 21,7 km / Przewyższenie: 530 m+ / Punkty ITRA: 1
- Dystans: 7,7 km / Przewyższenie: 320 m+. Szybka 8-kilometrowa trasa. Pół na pół asfalt i trail. Dla tych, którzy chcą po raz pierwszy pobiegać w terenie, albo dla tych, którzy lubią bieganie na krótkich dystansach.

ZIMOWE #MISTRUN

10 KM

MILEȘTII MICI WINE RUN

MIEJSCE: MILEȘTII MICI, MOŁDAWIA

DATA: 20 STYCZNIA 2019 R.

www.milesti.winerun.md



Czytaj na str. 90!

MOŁDAWIA
W 4 DNI!

- Milesti Mici to miejscowość położona około 15 km od Kiszyniowa, stolicy Mołdawii. To właśnie w Milesti Mici znajdują się Combinatulul de Vinuri de Calitate „MILEȘTII MICI”, czyli największe nie tylko w Mołdawii, ale i na świecie piwnice z winem. Ich wielkość zasłużyła na obecność w Księdze Rekordów Guinnessa – 200 km piwnic (z czego obecnie używanych jest 55 km) oraz ponad 1,5 mln przechowywanych butelek wina. Część z tego podziemnego królestwa wina otwarta jest oczywiście dla turystów (piwnice zwiedza się jeżdżąc po niej samochodem), a 20 stycznia 2019 roku podziemne królestwo otworzy się również dla biegaczy. W piwnicach zostanie bowiem zorganizowana pierwsza edycja biegu Milesti Mici Wine Run.
- Trasa biegu prowadzi piwnicami winnicy i wynosi 10 km.
- Biegacze mogą wybrać z dwóch rodzajów pakietów: Pakiet standardowy (pakiet startowy, medal, koszulka finishera) lub Pakiet standardowy + Degustacja. Ceny w przypadku pakietu startowego wynoszą od 30 do 60 euro (w zależności od terminu), ceny pakietu standardowego oraz degustacji wynoszą od 45 do 75 euro (w zależności od terminu).
- Milesti Mici Wine Run to już kolejny bieg w winnicy organizowany w Mołdawii. We wrześniu w najstarszej winnicy w Mołdawii – Purcari Chateau – organizowany jest Purcari Wine Run.

ZIMOWE #MUSTRUN



10 KM
30 KM
70 KM
100 MIL

MAD FOX ULTRA

MIEJSCE: ROSTÓW WIELKI, ROSJA

DATA: 3 LUTEGO 2019 R.

www.goldenultra.ru/madfox/



Kliknij!

POZNAJ INNE BIEGI
GOLDEN ULTRA W ROSJI!

- Mad Fox Ultra to impreza biegowa organizowana w jednym z najstarszych miast Rosji - w Rostowie Wielkim (pierwsze wzmianki o mieście pochodzą z 862 roku), położonym na brzegu jeziora Nero, 53 km od Jarosławia i 220 km od Moskwy. W ramach Mad Fox Ultra organizowane są biegi na dystansach: Valhall Race (100 mil), 70 km Mad Fox Ultra, 30 km Frozen Nero Race oraz 10 km.
- Biegi mają charakter biegów terenowych i wszystkie trasy prowadzone są m.in. po tafli zamrożonego jeziora Nero, przez lasy, łąki, rowy itp.
- Limity czasowe: 100 mil - 30 h, 70 km - 12 h, 30 km - 5 h, 10 km - 2 h.
- Punkty ITRA: 70 km - 5 pkt, 30 km - 3 pkt.
- Opłata startowa: 100 mil - 6000 rubli, 70 km - 2800 rubli, 30 km - 1700 rubli, 10 km - 1000 rubli.
- Wymagany jest certyfikat medyczny.

ZIMOWE #MISTRUN



17 KM
30 KM
42 KM
65 KM
128 KM
269 KM

TRANSGRANCANARIA

MIEJSCE: WYSPY KANARYJSKIE, HISZPANIA

DATA: 20-24 LUTEGO 2019 R.

www.transgrancanaria.net



Kliknij!

CO WARTO ZOBACZYĆ NA
WYSPACH KANARYJSKICH?

- Pierwsza edycja Transgrancanarii odbyła się w 2003 roku i wystartowało w niej 65 biegaczy. Dzisiaj to jedna z najpopularniejszych imprez trailowych na świecie.
- W ramach Transgrancanarii organizowane są biegi: Youth, Promo&Family Trans (17 km), Starter (30 km), Maraton (42 km), Advanced (65 km), Trans GC (128 km) oraz Trans 360° (269 km).
- Trans 360° (269 km). /12000 m+ to bieg organizowany od 2017 r. Prowadzony jest wymagającymi góorskimi szlakami, a często również poza nimi. Trasa jest nieoznaczona (tylko track GPS), a zawodnicy muszą być samowystarczalni (brak punktów odżywczych, jest tylko kilka punktów na odpoczynek). Nie jest dozwolona pomoc z zewnątrz na trasie.
- Transgrancanaria 128 km / +7500 m+ to bieg zaliczany do Ultra Trail World Tour oraz do Spain Ultra Cup. Do zdobycia 6 pkt do UTMB. Miejscem startu jest plaża Las Canteras w Las Palmas. Limit czasu: 30 h.
- Trans 65 km / +3200 m+ to bieg zaliczany do Spain Ultra Cup (M), do których zalicza się biegi w Hiszpanii pomiędzy 42 a 64 km. Do zdobycia 4 pkt do UTMB. Limit czasu: 15 h.
- Maraton 42 km / +1000 m+ to bieg, za ukończenie którego możemy zdobyć 2 pkt do UTMB. Limit czasu: 12 h.
- Starter 30 km / +688 m to bieg, za ukończenie którego możemy zdobyć 1 pkt do UTMB. Limit czasu: 10 h.
- Promo/Youth & Family 17 km to bieg, w którym nie ma pomiaru czasu i mogą startować młodzi ludzie od 15 lat.

ZIMOWE
#MUSTRUN



10 KM
21 KM
42 KM

TEL AVIV MARATHON

MIEJSCE: TEL AVIV, IZRAEL

DATA: 22 LUTEGO 2019 R.

www.tlvmarathon.co.il



Kliknij!

TEL AVIV MARATHON +
PAKIET TURYSTYCZNY

- Tel Aviv Samsung Marathon to największa impreza biegowa w Izraelu, w której udział na wszystkich dystansach bierze ponad 40 tys. biegaczy.
- Start i meta wszystkich dystansów znajdują się przy Rokach Bulvard, pomiędzy Centrum Konferencyjnym TLV a parkiem Ganei Yehoshua.
- W ramach Tel Aviv Samsung Marathon odbywają się biegi na dystansach: 42 km, 21 km, 10 km, 5 km.
- Limity czasowe: 42 km – 6 h, 21 km – 3:45 h, 10 km – 1:45, 5 km – 50 min.
- Trasa biegów prowadzona jest wzdłuż wybrzeża Morza Śródziemnego, głównymi ulicami miasta, zobaczą dzielnice wpisane na listę dziedzictwa UNESCO, poczują klimat miasta, które łączy wyjątkowy klimat wschodu i zachodu.
- Opłaty startowe: 42 km – od 280 do 310 szekli; 21 km – od 210 do 230 szekli, 10 km – od 165 do 190 szekli, 5 km – od 130 do 150 szekli.
- Wymagany jest certyfikat medyczny.

ZIMOWE #MISTRUN



PIEKŁO 16 KM
NIEBO 6 KM

ZIMOWE ROZTOCZE

MIEJSCE: KAWĘCZYNEK, ROZTOCZE, POLSKA

DATA: 16-17 LUTEGO 2019 R.

www.zimoweroztocze.pl



Kliknij!

POZNAJ MAGICZNE
ROZTOCZE!

- ZimoweRoztocze to bieg z wyjątkową formułą, rzadko spotykaną na zawodach.
- ZimoweRoztocze Ultra: Trasa składa się z dwóch pętli: jedna, duża (PIEKŁO) o długości ok. 16 km, druga, mała (NIEBO) – o długości ok. 6 km; z licznymi podbiegami oraz zbiegami w całości wyznaczonymi na terenach leśnych Nadleśnictwa Zwierzyniec. Kolejność pokonywania pętli: najpierw duża, potem mała i tak na zmianę. Zawodnicy opuszczający bazę w godz. 13:30 – 14:00 mają do wyboru pętle dużą lub małą. Limit czasu 6 godzin.
- ZimoweRoztocze Ultra Parami: Trasa składa się z dwóch pętli jak powyżej. Trasę pokonuje jeden zawodnik – zmiana zawodnika następuje w strefie zmian (bufet). Zawodnicy sami ustalają, kto jaką pętlę biegnie. Warunkiem sklasyfikowania jest ukończenie min. jednej – dowolnej (piekło lub niebo) pętli przez każdego zawodnika zespołu. Kolejność pokonywania pętli: najpierw duża, potem mała i tak na zmianę. Zawodnicy opuszczający bazę w godz. 13:30 – 14:00 mają do wyboru pętle dużą lub małą. Po godzinie 14:00 nie ma możliwości opuszczenia bazy zawodów. Limit czasu 6 godzin.
- Połówka Chrząszcza: Trasa składa się z dwóch pętli. Kolejność pokonywania pętli: najpierw duża, potem mała. Limit czasu: 4 godz. / Piekielna Ćwiartka Chrząszcza: Trasa składa się z jednej pętli – ok. 16 km. Limit czasu: 3 godz. / Niebiańska Setka Chrząszcza: Trasa składa się z jednej pętli – ok. 6 km. Limit czasu: 1,5 godz.

ZIMOWE
#MISTRUN



Fot. Wojciech Kuźmiński

15 KM
41 KM

ŁEMKOWYNA WINTER TRAIL

MIEJSCE: BESKID NISKI, POLSKA

DATA: 23 LUTEGO 2019 R.

www.ultralemkowyna.pl/lemkowyna-winter-trail



- Organizatorzy Łemkowyna Ultra Trail postanowili pokazać zimową odsłonę Beskidu Niskiego. Odkryją przed biegaczami zupełnie nowe zakątki Beskidu Niskiego, zakątki, których nie znają z jesiennej Łemkowyny. Widokowe grzbiety i nietuzinkowe miejscówki na trasie zapewnią wyjątkowe przeżycia!
- Biuro zawodów, start oraz meta zlokalizowane będą w Iwoniczu-Zdroju, jednym z najstarszych polskich uzdrowisk znanym od 1578, położonym w dolinie Iwoniczkiego Potoku, na wysokości 410 m n.p.m.
- W ramach Łemkowyna Winter Trail odbędą się biegi na dwóch dystansach: 15 km/662 m+ oraz 41 km/1382 m+.
- Limit czasu: 41 km - 9 h / 15 km - 4 h.
- Starty: 7:30 - start biegu 41 km / 9:00 - start biegu 15 km
- Opłata startowa: 41 km - od 160 zł do 200 zł (w zależności od terminu); 15 km - od 90 zł do 120 zł (w zależności od terminu).

#JAKTO
SIĘROBI





TRANSGRAN CANARIA

78 biegaczy i jeden 64-kilometrowy dystans. Tak wyglądała pierwsza edycja Transgrancanarii.

Dzisiaj i dystansów jest nieco więcej i nieco bardziej tłoczno jest na linii startu.

W tegorocznej edycji imprezy w sześciu różnych biegach wzięło udział 4100 biegaczy.

O tym "Jak się robi" Transgrancanarię rozmawiamy z Wendy Cruz Vega, dyrektorem komunikacji biegu.

Monika Bartnik: Transgrancanaria to dzisiaj jedna z najbardziej znanych imprez biegowych na świecie. Polscy biegacze – poza Hiszpanami – są jedną z liczniejszych grup, która co roku pojawia się na Gran Canarii. Kto wymyślił Transgrancanarię?

Wendy Cruz: To było około 2000 roku. Grupa przyjaciół zastanawiała się nad projektem sportowo-przygodowym, który miał polegać na pokonaniu wyspy Gran Canaria z północy na południe i ze wschodu na zachód. Trasa miała prowadzić ścieżkami, które setki lat temu były wykorzystywane do celów handlowych. I tak w 2003 roku David Déniz i Fernando González zdecydowali, że warto byłoby zrobić takie „przejście” w duchu sportowej rywalizacji. Pierwsza edycja Transgrancanarii odbyła się w październiku 2013 roku,

a trasa biegu przecinała wyspę z zachodu na wschód. Biegacze – a było ich podczas pierwszej edycji dokładnie 78 – startowali z portu Agaete. Meta zlokalizowana była na plaży Arinaga. Do pokonania było 64 km.

MB: Co najbardziej utkwiło Ci w pamięci z pierwszej edycji?

WC: Brak doświadczenia biegaczy. Wielu z nich nie miało wystarczającej ilości wody. Trzeba jednak przyznać, że walczyli dzielnie, ponieważ żaden z biegaczy nie skorzystał z obozu, który przygotowaliśmy na nocleg.

Wśród nich byli Ismael Martin – w 2015 r. był jedyną osobą na świecie, która wzięła udział we wszystkich edycjach biegu oraz Elena Marrero – jedyna kobieta podczas pierwszej edycji Transgrancanarii.



LICZBA BIEGACZY

- 2003 - 78 biegaczy
- 2007 - 700 biegaczy
- 2012 - 1800 biegaczy
- 2015 - 3200 biegaczy
- 2018 - 4100 biegaczy



MB: Jak wygląda podział pracy? Czy każdy ma swoją "działkę", za którą odpowiada?

WC: Firma Arista Eventos, która jest organizatorem Transgrancanarii, pracuje przez cały rok. Dyrektorem firmy jest Fernando González. Warto jednak przy tej okazji wymienić wszystkich. Carlos González – dyrektor zespołu technicznego, Armando Bailón – marketing manager, María Vega – administracja, Rosa López – dział sprzedaży, Jordán Suárez – kierownik logistki, Fernando de Armas – kierownik działu sprzedaży, Wendy Cruz – dyrektor komunikacji, Famara García – Social Media, Miguel Medina – dział sprzedaży i Jazmina Benítez, szefowa sekretariatu. Wspierają nas jeszcze Adrián Sánchez z działu IT i Fayna Jiménez z sekretariatu. Oczywiście to nie wszyscy. Mamy wielu koordynatorów terenowych, bez których trudno byłoby zorganizować taką imprezę. Zabezpieczają trasę, budują start, metę, zajmują się znakowaniem trasy itd. Nie wspominając już o pracy wolontariuszy, sponsorów, współpracowników i usługodawców.

MB: Czy pracę nad kolejną edycją rozpoczynacie zaraz po zakończeniu poprzedniej?

WC: Dokładnie! Zaczynamy działać zaraz po zakończeniu imprezy. Oczywiście im bliżej kolejnej edycji, tym tempo pracy rośnie. W ciągu roku prowadzimy wiele aktywności mających na celu promocję imprezy. Uczestniczymy w targach, spotkaniach z instytucjami, sponsorami.

MB: W pierwszej edycji wzięło udział 78 biegaczy? Ilu było w tym roku?

WC: Ponad 4000.

MB: Do 4000 biegaczy trzeba doliczyć jeszcze osoby towarzyszące. Ile więc łącznie osób odwiedziło Gran Canarię podczas tegorocznej edycji?

WC: Około 10 000.

MB: Która z edycji była najtrudniejsza od strony organizacyjnej?

WC: Hmm, w sumie każda edycja ma swoje trudności, ale ostatnia była dosyć mocno skomplikowana ze względu na pogodę. Jest takie powiedzenie: "Najtrudniejszy wyścig to ten, który biegniesz ostatnio, ponieważ to właśnie ten pamiętasz najbardziej".



MB: Organizacja Transgrancanarii to również współpraca z mediami. Jak dużo dziennikarzy i fotografów każdego roku obsługuje imprezę?

WC: To około 50, 60 akredytowanych mediów z Francji, Włoch, USA, Wielkiej Brytanii, Polski, Niemiec. Oczywiście na Transgrancanarii pojawia się wielu blogerów i influencerów. Imprezę obsługuje ponad 20 fotografów.

MB: Jaki jest najtrudniejszy aspekt organizacji tak dużego przedsięwzięcia?

WC: Zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim biegaczom. Dokładamy wszelkich starań, żeby wszystko działało jak trzeba. Potrzebujemy do tego dużej jednostki, która odpowiada za bezpieczeństwo i koordynuje wszelkie prace z tym związane. Jest to jeden z aspektów, któremu poświęcamy najwięcej czasu. W 2018 roku problemy, które powstały w związku z pogodą, udało się rozwiązać dzięki zespołowi odpowiedzialnemu za bezpieczeństwo. To była naprawdę dobrze skoordynowana praca naszych zespołów z policją.

MB: Zabezpieczenie trasy, służba medyczna. Jak dużo ludzi czuwa nad bezpieczeństwem biegaczy na trasie?

WC: Mamy Assisted Control Center (PMA – Puesto de mando asistido), którego koordynator jest w stałym kontakcie ze wszystkim punktami na trasie. Z tego centrum kontroli możemy sprawdzać na bieżąco, czy wszyscy biegacze czują się dobrze. Na trasie jest ponad 200 osób, które czuwają nad bezpieczeństwem biegaczy: ambulanse, lekarze, policja, cywilna ochrona.



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



#BIEGOWA MAPAŚWIATA



23 KM
53 KM
103 KM

DOLOMITI EXTREME TRAIL

MIEJSCE: FORNO DI ZOLDO, WŁOCHY

DATA: 8-9 CZERWCA 2019 R.

www.dolomitiextremetrail.com



- „To naprawdę jest bieg ekstremalny. Ekstremalnie trudny i ekstremalnie piękny”. Tak o Dolomiti Extreme Trail mówią polscy biegacze, którzy mieli okazję brać udział w imprezie. Dolomiti Extreme Trail to bieg coraz bardziej popularny wśród polskich biegaczy (w edycji DXT 2018 na listach startowych było ponad 30 zawodników z Polski). To również bieg, podczas którego już dwukrotnie na najdłuższym dystansie 103 km na podium stawały Polki – w 2017 roku 1. miejsce wśród kobiet zajęła Marta Wenta, w 2018 roku – 2. miejsce zajęła Magdalena Bień.
- DYSTANSE: 23 km / D+1000 m D-1000 m; 53 km / D+ 3800 m D- 3800 m; 103 km/ D+7150 m D-7150 m
- LIMITY CZASOWE: 23 km – 4 h / 53 km – 13.30 h / 103 km – 29 h
- PUNKTY UTMB: 53 km – 4 pkt / 103 km – 5 pkt
- OPŁATA STARTOWA: 23 km – od 24 do 36 Euro/ 53 km – od 58 do 96 Euro / 103 km – od 109 do 149 Euro.
- W ramach przyszłorocznej edycji dla wszystkich biegaczy z dystansu 103 km, którzy dotrą do punktu Duran Pass na 30 km, dla biegaczy z dystansu 53 km, którzy dotrą do punktu Staulanza na 37 km, przygotowano upominek, którym będą legginsy biegowe marki Odlo. Biegacze z dystansu 23 km otrzymają opaskę HAGLOFS.

ZAREJESTRUJ SIĘ! >>>



O DXT przeczytasz na runandtravel.pl >>>





DXT 23 km

DXT 23 startuje z głównego placu w Forno di Zoldo, wzdłuż szlaków wiodących do Pralongo, aż do Colcerver. Podąża wzdłuż Sottorogno e Dont, potem do Villa, Astragal, Casal, Pieve, Camp, aby wrócić do mety w Forno. To idealna trasa zarówno dla początkujących biegaczy, jak i świetna trasa dla biegaczy doświadczonych, którzy chcą się pościgać. Dla wszystkich biegaczy to trasa, na której można z pełnym respektem dla gór odkrywać Dolomity oraz pełne uroku miejsca, podziwiając miejscowe stare zabudowania i kościoły.



Janusz Kostka / DXT 2017 / 23 km

O ekstremalności DXT raczej ciężko mówić na 23 km. To prawda, że teren jest skomplikowany i niektóre zbiegi wymagają mega koncentracji. O kontuzję naprawdę nietrudno. Te zbiegi wykańczały psychicznie – było na nich słychać przekleństw w wszystkich językach świata. 1000 metrów w górę i 1000 w dół. To było naprawdę trudne. Tym bardziej jeżeli decydujesz się wystartować na krótkim odcinku i zamierzasz biec maksymalnie szybko. Powiedzmy szczerze, w bieganiu ultra 23 km to sprint. Takiego dystansu nie biegnie się wolno i taka była moja strategia. Najbardziej podobała mi się sceneria Dolomitów. Jest po prostu niesamowita! Tym bardziej, że w dniu biegu była „lukrowana” pogoda. Widoczność wręcz fenomenalna – to zostaje w głowie i w duszy na zawsze. Kocham biegać we Włoszech ze względu na ludzi i myślę tu zarówno o biegaczach, jak i kibicach – ich krzyki, śpiewy, trąbki prostu niosą jak na skrzydłach. Bieg jest zdecydowanie dedykowany doświadczonym biegaczom.

I to bez względu na to, jaki wybiorę dystans. Oczywiście polecam go każdemu – chociażby ze względu na panującą wspaniałą atmosferę – ale mniej doświadczeni powinni potrenować najpierw w niższych górach.

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



DXT 53 km

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



Łukasz Smogorowski / fot. archiwum prywatne

Łukasz Smogorowski / DXT 2016 / 53 km

Pierwsze kilometry to trasa stosunkowo łatwa i dość szybka, a to jest ultra-pułapka dla mniej doświadczonych w wysokogórskich biegach zawodników. Radzę uważać na zbiegach. Niektóre z nich były naprawdę strome. Część przy otwartych ekspozycjach, więc o upadek nietrudno. Z relacji innych wiem, że było kilka niebezpiecznych „momentów”. Ścieżki były wąskie, pełne konarów, chwilami zmuszały do pokracznego przedzierania się. Był to dla mnie bieg znacznie trudniejszy technicznie niż Bieg Ultra Granią Tatr, który ukończyłem. Za dużą atrakcją samego biegu uważam zejścia, na których były drabinki, łańcuchy i liny. Poza Korsyką (Restonica, bieg ultra po trasie GR20) nie spotkałem się wcześniej z takim zabezpieczeniem na trasie. U nas tego nie ma, może poza biegiem na Babią Górę przez Perć Akademików.

DXT polecam osobom z pewnym doświadczeniem w biegach wysokogórskich. To inne odczucia, inne zmęczenie. Do tego dochodzi wysokość – dla osób z nizin 2000 m n.p.m. (i wyżej) robi „wrażenie”, choć czasami nie identyfikujemy objawów specyficznego zmęczenia z wysokością

W DXT 2016 wzięli również udział
Tomasz Wiktorowicz
oraz Marek Zakrzewski.

Relację z biegu, jak się do niego przygotować
(strategia na bieg, wyposażenie) przeczytajcie na
stronie www.runandtravel.pl





Petter Restorp / zwycięzca na dystansie 103 km DXT 2018

DXT 103 km

DXT 103K startuje z głównego placu w Forno di Zoldo. Trasa biegu rozpoczyna się w otoczeniu grupy gór Mezzodi i prowadzi aż do Pramper (1875 m n.p.m.) na terenie Parku Narodowego Dolomiti Bellunesi, gdzie w schronisku Pramperet znajduje się punkt odżywczy. Jest to ok. 15 km biegu.

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



Magdalena Bień podczas rekonesansu trasy DXT 2018 / fot. archiwum prywatne

Magdalena Bień/ DXT 2018 / 103 km / 2. miejsce wśród kobiet

Monika Bartnik: Chciałoby się powiedzieć. Szach i mat! Tak pięknie rozegrałaś końcówkę biegu na dystansie 103 km w ramach tegorocznej edycji DXT, że na metę wbiegłaś jako druga kobieta. Jak więc rozegrałaś tę końcową partię?

Czy od początku zakładałaś, że jedziesz się pościgać?

Magdalena Bień: Cieszę się, że dałam sporo emocji kibicującym. Tak to jednak wyglądało z boku. Z mojej perspektywy wyglądało to nieco inaczej. Na 52 km do punktu weszłam jako siódma kobieta (Passo Staulanza punkt, na którym był również przepak). Plan i czasy do 50 km miałam rozpisane inaczej. Trasa była trudniejsza niż sądziłam i wygraną nie było miejsce, ale sama meta. Z tego punktu bardzo szybko wyszłam. Druga połowa trasy zawodów była łatwiejsza. Spadł też deszcz i zrobiły się lepsze warunki do ścigania, dla mnie.

W Zoppè di Cadore okazało się – ku mojemu zaskoczeniu – że jestem już czwarta wśród kobiet. 30 minut przede mną była też trzecia kobieta. Na Monte Rite miałam już 8 minut do Ileany Nogaro. Na 94 km byłam już, albo dopiero, na trzeciej pozycji. Chwilę tak sądziłam, ale okazało się, że pierwsza zawodniczka została w Rifiuggio Bosconero. W związku z tym leciałam jednak jako druga do mety, do której zostało kilka kilometrów. Nie odpuściłam. To jest właśnie urok ultra zawodów. (...)

Całą rozmowę z Magdaleną Bień przeczytasz na naszej stronie www.runandtravel.pl



Przeczytaj również rozmowę z Martą Wentą, 1. kobietą na dystansie 130 km DXT 2017



JAK DOJECHAĆ?



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



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

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

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



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



GDZIE SPAC?

NOCLEGI Z PROMOCYJNĄ OFERTĄ DLA BIEGACZY >>>>

VAL DI ZOLDO

Val di Zoldo to dolina w północnych Włoszech, w prowincji Belluno, w regionie Wenecja Euganejska. Leży w Dolomitach. Jest ośrodkiem narciarskim i dobrym punktem wyjściowym do pieszych wycieczek górskich.

Główną miejscowością rejonu jest Forno di Zoldo.

Inne miejscowości w Val di Zoldo to:

Pralongo, Dont, Fornesighe, Pianaz, Mareson, Coi, Pecol.

Najważniejsze szczyty to m.in. Moiazza, Monte Civetta i Monte Pelmo.



CO ZOBACZYĆ?

Murale / Cibiana



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

Cibiana di Cadore położona jest niecałe 12 km od Forno di Zoldo.

Kościół Św. Floriana Pieve

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

Muzeum etnograficzne Zoppè di Cadore



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

Messner Mountain Museum / Monte Rite



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

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

Muzeum żelaza i gwoździ / Forno di Zoldo



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



Domowe pierogi casonziei



Polenta

ROZSKAMUJ SIĘ W VAL DI ZOLDO!

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

Podczas podróży kulinarniej po dolinie Val di Zoldo odkryjecie typowe dla tego włoskiego regionu smaki, w tym m.in. oryginalną zupę jęczmienną, makarony, dyniowe i ziemniaczane gnocchi, domowe pierogi casonziei czy też polentę. Prawie 20 restauracji przygotowało specjalną ofertę dla biegaczy i osób im towarzyszących.

W cenie 20 Euro będzie można zjeść lunch składający się z pierwszego i drugiego dania, deseru oraz kawy.

LISTA RESTAURACJI, Z „BIEGOWĄ” OFERTĄ:

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

DOMOWE PIEROGI CASUNZIEI TRADYCYJNE NADZIEWIE W VAL DI ZOLDO - DYNIA

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

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



ZNAJDŹ RESTAURACJĘ
←

DEBIUTANCI
#MUSTRUN



17 KM
33 KM

SCHLEGEIS 3000 SKYRACE

MIEJSCE: SCHLEGEIS, TYROL, AUSTRIA

DATA: 13 LIPCA 2019 R.

www.schlegeis3000.run



- Jezioro zaporowe Schlegeis położone jest na wysokości 1800 m n.p.m. pomiędzy wakacyjnym regionem Mayerhofen-Hippach i Tux-Finkenberg, w otoczeniu pięknych szczytów Alp Zillertalskich (3000 m n.p.m.). Ten imponujący krajobraz z panoramicznym widokiem głównych pasm alpejskich i zbiornika Schlegeis i utworzonymi wokół szlakami turystycznymi, jest idealnym miejscem do organizacji zawodów biegowych. 13 lipca 2019 r. zadebiutuje więc w tym miejscu impreza Schlegeis 3000 Skyrace&Trailrunning.
- W ramach Schlegeis 3000 Skyrace&Trailrunning do wyboru są dwa dystanse: 17 km (+1200 m), 33 km (+ 2380 m),
- LIMIT CZASU: 6 h / meta zostanie zamknięta o 15.00.
- PUNKTY ODŻYWCZE: 17 km - 2 / 33 km - 3
- PUNKTY KONTROLNE: 17 km - 3 / 33 km - 7
- OPŁATA STARTOWA: SKYRACE - do 30 marca 2019 r. - 59 Euro; od 31 marca do 10 lipca 2019 r. - 69 Euro; TRAILRUN - do 30 marca 2019 r. - 39 Euro; od 31 marca do 10 lipca 2019 r. - 49 Euro.

ZAREJESTRUJ SIĘ! >>>





Schlegeis3000 SKYRACE

Dystans: 33 km

Przewyższenia: 2380 m+

Punkty kontrolne: 7

Punkty odżywcze: 3

Schlegeis3000 SKYRACE to propozycja dla doświadczonych biegaczy skyrunnigowych. Trasa biegu rozpoczyna się od wspinaczki w kierunku Pfitscher Joch, przełęczy na wysokości 2251 m n.p.m., położonej w głównej grani Alp Centralnych, na granicy austriacko-włoskiej. Przełęcz oddzielają dwie główne grupy górskie Alp Zillertalskich: Zillertaler Hauptkamm – na południe od przełęczy i Tuxer Hauptkamm – na północ od przełęczy. Na kolejnym odcinku biegacze przekraczają granicę austriacko-włoską i przez chwilę biegną po włoskiej stronie Alp Zillertalskich. Bieg kontynuowany jest szlakiem "Peter Habeler Runde", nazwanym tak na cześć jednego z wybitnych austriackich alpinistów, który urodził się w Mayrhofen, w tyrolskiej dolinie Zillertal. Biegacze docierają do Olperer, szczytu położonego na wysokości 3476 m n.p.m., po czym wracają do słynnego Olpererhütte, schroniska położonego na wysokości 2388 m n.p.m. Punktem krytycznym w drodze powrotnej jest Friesenberg na wysokości 2930 m n.p.m. Po obiegnięciu szczytu Petersköpfel ze słynnymi "stone almonds", trasa prowadzi do Friesenberghaus, a potem do mety nad jeziorem zaporowym Schlegeis.

Schlegeis 3000 SKYRACE jest jedną z pierwszych imprez w Austrii, która w 2019 roku będzie zaliczać się do nowopowstałego cyklu National SKy Running, organizowanego przez ISF Austria i International Sky Running Federation.





Schlegeis3000 TRAILRUN

Dystans: 17 km

Przewyższenia: 1200 m+

Punkty kontrolne: 3

Punkty odżywcze: 2

17-kilometrowa trasa Schlegeis3000 TRAILRUN zachwyci zarówno tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z bieganiem po górach, jak doświadczonych biegaczy. Czekają na nich wspinaczka szlakiem "Neumarkter Runde" do Olpererhütte, słynnego schroniska położonego na wysokości 2388 m n.p.m. (Alpy Zillertalskie). Olpererhütte jest punktem, w którym łączą się trzy wysokogórskie szlaki alpejskie. Znajduje się tam również pierwszy punkt żywieniowy (na 7,1 km oraz drugi punkt kontrolny). Pierwszy punkt kontrolny znajduje się na 4,29 km, a trzeci na 11,3 km. Na trzecim punkcie kontrolnym znajduje się również drugi punkt żywieniowy). Olpererhütte to również miejsce z pięknym widokiem na Alpy Zillertalskie oraz jezioro zaporowe Schlegeis. Trasa prowadzi potem słynnym szlakiem Berliner Höhenweg w kierunku Friesenberghaus. Meta biegu zlokalizowana jest nad jeziorem zaporowym Schlegeis.

W 2019 roku Schlegeis 3000 TRAILRUN wchodzi w skład ATRA Austrian Trail Running Cup, organizowanego przez Austrian Trail Running Association (ATRA).





VIA FERRATY, LINY, STROME ZBOCZA...

Patric Hörhager, współorganizator Schlegeis3000, o pierwszej edycji biegu.

Monika Bartnik: W przyszłym roku odbędzie się pierwsza edycja Schlegeis3000 Skyrace, biegu organizowanego w otoczeniu pięknych szczytów Alp Zillertalskich w Austrii. Jak narodził się pomysł na zorganizowanie biegu? Zwykle zaczyna się od tego, że sami biegamy, a potem marzymy o tym, żeby biegi organizować... Jak było w tym przypadku?

Patric Hörhager: Dokładnie! My również jesteśmy biegaczami z pasją, którzy prawie każdego dnia są w górach. Dyrektor biegu, Alfons Hörhager, i ja jesteśmy właścicielami sklepu górskiego "Mountainsport Hörhager" w Mayrhofen w Zillertal. Obaj dorastaliśmy w bliskiej okolicy jeziora Schlegeis, znamy więc te trasy od dziecka. Od zawsze też byliśmy zafascynowani niesamowitym pięknem górskiej panoramy Zillertaler Alpenhauptkamm z wieloma szczytami powyżej 3000 m n.p.m.

To region, który jest bardzo dobrze znany biegaczom trailowym i ultra biegaczom. Część trasy Schlegeis3000 poprowadzona jest bowiem szlakiem Berliner Höhenweg. W 2017 roku włoski biegacz, Daniel Jung, ustanowił FKT tej trasy. Pokonanie szlaku zajęło mu dokładnie 18:11:34. W ciągu ostatnich lat jezioro stawało się coraz częściej umowną linią startu dla wielu z tych biegaczy. Alfons Hörhager, Roland Ebler i ja pomyśleliśmy więc, że świetnym pomysłem byłoby zorganizowanie biegu w tej lokalizacji. Po niezliczonych godzinach konsultacji, pojawiły się dwie trasy – Skyrace i Trailrun. Trasy biegów są jednymi z piękniejszych w Zillertal, nie możemy się więc już doczekać pierwszej edycji.

MB: W ramach Schlegeis3000 odbędą się dwa biegi – 33 km oraz 17 km. Jak trudne są to trasy?

PH: Głównym biegiem jest Schlegeis3000 SKYRACE, czyli trasa na dystansie 33 km i łącznymi przewyższeniami 2400 m+. To bardzo wymagająca trasa z bardzo technicznymi odcinkami (wielkie skały, via ferraty, liny, bardzo strome zbocza, dwa razy wejścia na wysokość prawie 3000 m+). Trasa TRAILRUN, czyli 17 km i 1200 m+, poprowadzona jest głównie po szlakach górskich – Berliner Höhenweg i Neumarkter Runde – i jest idealna dla górskich biegaczy, którzy lubią cieszyć się widokami. Trasa ma średni poziom trudności, punkty żywieniowe znajdują się w tak znanych schroniskach jak Olpererhütte i Friesenberghaus.

MB: Czy to trasy wyłącznie dla doświadczonych biegaczy?

PH: Trasę TRAILRUN z pewnością mogą pokonać również początkujący górcy biegacze, ale już trasa SKYRACE, gdzie biegnie się na wysokościach powyżej 2500 m+, wymaga bardzo dobrego przygotowania i bardzo dobrej kondycji. SKYRACE przeznaczony jest tylko dla doświadczonych biegaczy, którzy nie mają problemu z bardzo technicznymi odcinkami na trasie. Z tego też powodu ograniczona jest liczba startujących. Limit na SKYRACE wynosi 150 zawodników.

MB: W czym tkwi wyjątkowość Schlegeis3000?

PH: W wielu elementach... w pięknym miejscu na granicy austriacko-włoskiej, gdzie docierają biegacze, w bardzo trudnym terenie, w trasie poprowadzonej na dużych wysokościach, w imponującej panoramie na najwyższe góry w Austrii...

JAK DOJECHAĆ?



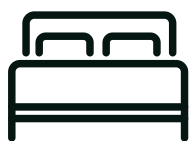
Polskie i Austriackie Linie Lotnicze oferują połączenia z wielu miast w Polsce (m.in. Warszawa, Kraków) do Innsbrucka przez Wiedeń. Alternatywą dla lotniska w Innsbrucku jest lotnisko w Monachium, które obsługuje kilkanaście połączeń Lufthansy i LOTu z wielu miast w Polsce dziennie. Wybierając się na urlop do zachodniej części Tyrolu, warto wziąć pod uwagę lotnisko w Zurychu. Tanie linie lotnicze z Polski latają do Memmingen w Niemczech (ok. 180 km od Innsbrucka). Z lotniska w Innsbrucku i Monachium łatwo i szybko dostać się można do każdego miejsca w Tyrolu specjalnym transferem oferowanym przez firmę Four Seasons Travel. Wiele hoteli w Tyrolu oferuje ponadto bezpłatny transfer gości z lotniska w Innsbrucku do hotelu i z powrotem. Transfer z lotniska do hotelu (pensjonatu, apartamentu itd.) oraz z powrotem oferuje transfer.tirol. Transfer z lotniska w Monachium do Innsbrucka zajmuje ok. 2,5 godziny i kosztuje 81 EUR w dwie strony.



Dzięki doskonale rozbudowanej sieci autostrad w Niemczech i Austrii, goście z Polski pokonują bez przeszkód odległość ok. 1.100 km. Autostrady w Niemczech są bezpłatne, natomiast w Austrii przed wjazdem na autostradę należy zakupić winietę. 10-dniowa winieta kosztuje €8,8 i dostępna jest na wszystkich przygranicznych stacjach benzynowych.



Wszystkie połączenia, godziny odjazdów i ceny biletów dostępne są na stronie przedsiębiorstwa transportowego Tyrolu Internetseite des Verkehrsverbundes Tirol.



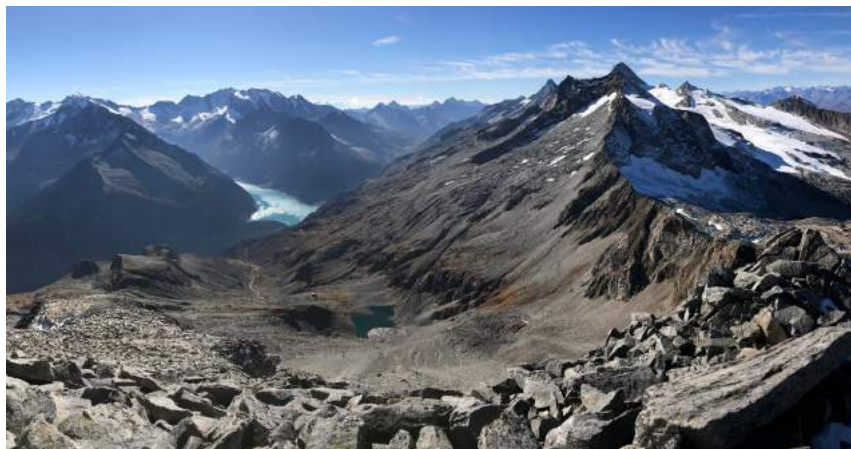
GDZIE SPAC?

Region turystyczny Mayrhofen-Hippach to szeroka oferta pensjonatów, hoteli i zajazdów, mieszkań wakacyjnych i domów. Odległość od miejsca imprezy Schlegeis 3000 >>> Ginzling: ok. 12 km | Mayrhofen: ok. 20 km.

SZUKAJ NOCLEGU >>>>

ALPY ZILLERTALSKIE

To pasmo górskie w Alpach Centralnych, stanowiące część głównej grani Alp. Znajduje się na terenie Austrii (Tyrol) oraz Włoch (Tyrol Południowy). Nazwa masywu pochodzi od nazwy doliny Zillertal. Cały masyw dzieli się na grupy górskie: Zillertaler Hauptkamm, Tuxer Kamm, Reichenspitzkamm, Pfunderer Berge. Główne miejscowości, Mayrhofen, Zell am Ziller i Hintertux



ZILLERTAL

Zillertal – dolina rzeki Ziller, dopływu rzeki Inn. Położona jest w sercu Tyrolu, kilkadziesiąt kilometrów na wschód od Innsbrucka w pobliżu granicy z Włochami. Rozciąga się na długości kilkudziesięciu kilometrów pomiędzy miejscowościami Strass i Mayrhofen, gdzie rozdziela się na kilka mniejszych dolin, m.in. Tuxertal.



JEZIORO SCHELGIES

Jezioro zaporowe Schlegeis jest częścią doliny Schlegeisgrund, Zbiornik magazynuje 126,5 mln m3 wody.



A PO BIEGANIU...

POSMAKUJ TYROL!

KÄSESPÄTZLE

Tyrolska kuchnia opiera się głównie na prostych składnikach, jak ziemniaki, dobrej jakości mięso, jajka, kapusta i sezonowe warzywa.

Jedną z potraw są mączne kluseczki przecierane bezpośrednio do garnka z gotującą się wodą, zapiekane w żeliwnej patelni z pysznym górskim serem. Podawane z prażoną cebulką i świeżym szczypiorkiem.

©Tirol Werbung / Koschitzki Kathrin



©Tirol Werbung / Koschitzki Kathrin

KAISERSCHMARRN

Najbardziej popularny deser w całej Austrii. Przygotowuje się z ciasta naleśnikowego, jednak wypieka na patelni w formie grubego omletu. Po upieczeniu omlet rozdrabnia się widelcem i podsmaża z łyżką masła, rodzynkami zatopionymi w rumie i serwuje z powidłami śliwkowymi lub przecierem jabłkowym.

GERMKNÖDEL

Słodka odmiana knedla. Drożdżowe knedle gotowane są na parze. W środku wypełnione są np. powidłami śliwkowymi, a podaje się je z sosem waniliowym i makiem lub roztopionym masłem.



fof. www.tyrol.pl

TIROLER GRÖSTL (GRUSTL)

Pyszna, sycąca potrawa z gotowanych ziemniaków zapiekanych w żeliwnej patelni z gotowaną wołowiną, speckiem, cebulką i przyprawiana. Podawana z jajkiem sadzonym.



©Tirol Werbung / Koschitzki Kathrin

ROSÓŁ Z KNEDLEM SEROWYM LUB ZE SPECKIEM

Tyrol knedlami stoi! Knedle to ulubiona potrawa Tyrolczyków. Najbardziej popularne knedle to te ze speckiem, z górskimi serami, ze szpinakiem i z wątróbką. Zimą knedle najlepiej smakują w gorącym rosolu – do rosółu polecamy knedle ze speckiem, serem lub/i wątróbką!



©Tirol Werbung / Koschitzki Kathrin

18^a
Half Marathon
Garda Trentino

SAVE THE DATE
Sunday | 10 november 2019

HALF MARATHON

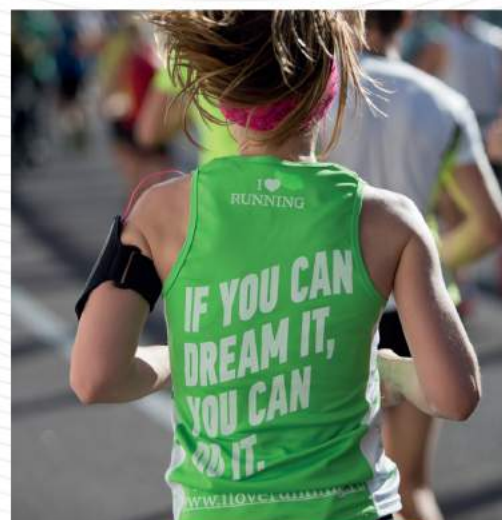
10K

KIDS RUN

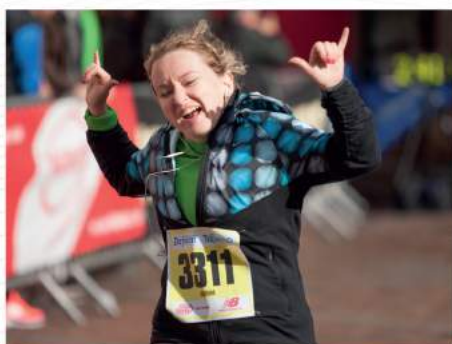
About 6.000 Runners,
and a fast course,
turn the **Garda Trentino
Half Marathon** to
a fantastic running
event every year again.

**HALF
MARATHON
FULL FUN!**

SEE YOU THERE
your race will become
UNFORGETTABLE



Registration starts at 1, March 2019



Party atmosphere



Emotional Finish



Amazing Race Course

If you're looking for a place to run 21k, why not choose a race with spectacular views
and beautiful scenery that will help you forget that your legs are tired and sore?



JEST DOKŁADNIE TAK SAMO... TYLKO BARDZIEJ!

Dzień spędzony na górskim biegu daje mnóstwo szczęścia. Pomimo zmęczenia, różnych mniejszych i większych kontuzji, na mecie myślisz o kolejnym starcie. A w biegu wieloetapowym?

Mietek Król (Ultra Tata)



Dzień spędzony na górskim biegu daje mnóstwo szczęścia. Pomimo zmęczenia, różnych mniejszych i większych kontuzji, na mecie myślisz o kolejnym starcie. A w biegu wieloetapowym? Jest dokładnie tak samo... tylko bardziej! Podczas biegu wieloetapowego odpada kombinowanie kolejnego startu. On już jest następnego dnia. Radość, jaką daje bieg wieloetapowy, jest bardzo prosta do zdefiniowania. Potraktuj każdy z etapów jako osobny bieg. Pomnóż szczęście przez ilość etapów i już! Niby proste, ale jednak nie do końca. O ile w jednodniowych górskich zmaganiach biegnę od punktu do punktu, to w etapówce dochodzą jeszcze kolejne dni, o których trzeba pamiętać. Podczas mojego ostatniego tego typu biegu (82 km w ramach Garmin Ultra Race 2018 w Radkowie) pierwszy etap biegłem z kolegą, dla którego był on pierwszym, ale i etapem ostatnim. Na około 60 kilometrów wiedziałem, że za tę gonitwę niebawem przyjdzie mi zapłacić. Długo nie musiałem czekać. Pierwsza połowa GUR 53 (drugiego dnia biegu) upłynęła mi pod tytułem

„Co mnie bardziej boli? Przeciążona lewa powieź czy przeciążony prawy staw skokowy?”. To mi przypomniało, na czym polegają biegi wieloetapowe. Jeżeli dasz czadu na jednym z pierwszych etapów, to zapłacisz za to na kolejnych. Pamiętałem o tym na ubiegłorocznym Pyrenees Stage Run (240 km/15 000 m + po Pirenejach) i niestety podszedłem do tego biegu odrobinę zbyt ostrożnie. Nieco inaczej było podczas tegorocznego Costa Brava Stage Run, który odbył się tydzień przed MIUT. Tutaj nieco zachowawcze podejście było uzasadnione startem na Maderze tydzień później. Moja pamięć jest jednak dobra, ale krótka, więc przy każdym zbiegu zapomniałem o zbliżającym się MIUT i dawałem z siebie 100%, za co zapłaciłem tydzień później. Zanim wyruszymy na naszą kilkudniową przygodę, trzeba się spakować. Zaczynają się schody. Jadąc w Pireneje myślałem, że taki kłopot to nie kłopot. Przecież nie spakuję się na 7 górskich maratonów, dzień po dniu! Musiałbym jechać Kamazem z przyczepą, a nie skorzystać z usług tanich linii lotniczych.

Zanim zabrałem z domu moje cudowne 19,4 kg niezbędnego dobytku, przerobiłem dwie torby i plecak. Uratowała mnie 100-litrowa torba z biegu Trans Alpine (nie moja oczywiście). Byłem spakowany godzinę przed wyjazdem. Teraz – po ponad roku – wiem, że wystarczyłoby zabrać (poza wyposażeniem obowiązkowym) maksymalnie 3 pary spodenek, 3 koszulki i 3 pary skarpetek.

Co do jedzenia, które jest w wyposażeniu obowiązkowym, to również nie brałbym kompletu na dzień, tylko max 2-3 komplety (mówię tu o żelach, batonach itp. czyli X kalorii na dzień).

W przypadku PSR i CBSR wyposażenie punktów odżywczych było tak bogate, że praktycznie całość jedzenia wróciła do domu.

Przy wyborze biegu warto zwrócić również uwagę na bazę noclegową i transport rzeczy osobistych pomiędzy etapami.

W przypadku dwóch hiszpańskich biegów, w których miałem zaszczyt uczestniczyć, w cenie były hotele ze śniadaniem, transport bagaży pomiędzy etapami oraz porządna kilkudniowa kolacja. Jeśli chodzi o nasz krajowy GUR i pierwszą edycję Challenge 158, to start i meta każdego z etapów była zlokalizowana w tym samym miejscu, czyli nad zalewem w Radkowie. Tutaj każdy z zawodników organizował sobie nocleg na własną rękę. Organizator natomiast na swojej stronie umieścił listę hoteli, w których honorowali zniżkę dla uczestników.

Kiedy już wybierzemy bieg, a do wyjazdu została jeszcze chwila, warto byłoby przygotować się fizycznie i mentalnie.

Domyślam się, że jeśli to czytasz, to jesteś „ultrasem” bądź nie są ci obce długie samotne wędrówki w górach i wiesz, jak się fizycznie przygotować do kilkudniowych zmagania. Problemem pozostaje sfera mentalna.

Mam kilku znajomych, którzy wykręcają dużo lepsze czasy ode mnie (co raczej nie jest specjalnie trudne), ale mają jakieś dziwne bariery. Raz jest to kilometr. Dystans powyżej 100 km ich blokuje. Innym razem jest to czas spędzony w biegu czy też w samotności. W głowie siedzi start w kolejnym etapie. Trzeba wstać, zjeść, założyć buty na obolałe stopy i ruszyć na kolejny etap. Nie mam z tym problemu. Może dlatego, że do końca nie wiem, co mnie czeka. Taka „niewiedza” potrafi dodać skrzydeł, a po czwartym etapie organizm przestaje krzyczeć „PRZESTAŃ!!!!” i milczy obrażony. Wtedy zaczyna się prawdziwa przygoda. W Pirenejach przygoda zaczęła się na starcie piątego etapu w Tavascan i trwała praktycznie aż do końca. Widoki z Portella De Baiu, połodowcowe jeziora i ściganie się z Hiszpanami w kolejnym etapie były wisienką na torcie, dla której warto było tłuc się przez pół Europy.

Zapewne wiecie jak wielka radość towarzyszy przekraczaniu linii mety. W biegach wieloetapowych macie to przez kilka dni z rzędu, aż do mety ostatniego etapu. W Pirenejach na mecie w Salardu czuć było emocje. Często skrajne, ale w 100% szczerze. Był śmiech, były łzy, ale przede wszystkim wyczuwalna była ogromna więź, jaka połączyła niemal setkę biegaczy. Spędziliśmy razem 7 wspólnych dni w biegu, jedliśmy wspólnie posiłki, opowiadaliśmy swoje historie. Nie było podziału na gorszych czy lepszych biegaczy, na elitę i resztę. W ten sposób powstała rodzina PSR #psrfamily, do której udało mi się dołączyć. Podobnie było też na Costa Brava. Dzięki temu mam przyjaciół, znajomych, kolegów rozrzuconych niemal po całym świecie. To jest właśnie to „coś”, co przyciąga mnie do biegów wieloetapowych. Polecam!



Registration:
January 2019
kyrgyzstan-trail-run.com



26- 28 July 2019



THE COASTAL CHALLENGE COSTA RICA

DATA: 10-16.02.2019 R.

MIEJSCE: KOSTARYKA

DYSTANS: 235 KM / 139 KM

LICZBA ETAPÓW: 6



Trasa prowadzona jest wzdłuż wybrzeża Pacyfiku, częściowo przez pasmo górskie w południowo-wschodniej Kostaryce – Talamanca. Bieg kończy się w pobliżu granicy z Panamą. Na trasie: dżungla, single tracki, plaże, skaliste wybrzeże, przeprawa przez rzekę, a na koniec Corcovado National Park z lasem tropikalnym wpisanym na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

1. TTC Expedition, czyli Wyprawa dla bardziej doświadczonych biegaczy (235 km) – 34,6 km/39,1 km/47,4 km/37,1 km/49,8 km/22,5 km/
 2. TCC Aventura, czyli Przygoda dla mniej doświadczonych (139 km) – 34,6 km/16,6 km/14,9 km/18 km/33 km/22,5 km/
- fot. Andres Vargas



BALATON SUPERMARATHON

DATA: 21-24.03.2019 R.

MIEJSCE: JEZIORO BALATON, WĘGRY

DYSTANS: 196 KM / 94,9 KM

LICZBA ETAPÓW: 4 / 2



Bieg dookoła największego na Węgrzech oraz w Europie Środkowo-Wschodniej jeziora o powierzchni 590 km² – Jeziora Balaton.

Do wyboru są dwie opcje biegu, które możemy pokonać solo, w parach albo w sztafecie:

1. Balaton Supermarathon 196 km – 4 dni /48,2/52,9/43,6/51,3 km/
2. Half Balaton Supermarathon 94,9 km – 2 dni /43,6/51,3/.

Start i meta 4-dniowego biegu zlokalizowana są w mieście Siofok, największym turystycznym mieście na południowym brzegu Balatonu. Trasa prowadzona jest ścieżką rowerową i innymi ścieżkami wokół jeziora.



PENEDA-GERÊS TRAIL ADVENTURE

DATA: 13-20.04. 2019 R.

MIEJSCE: PORTUGALIA

DYSTANS: 135 KM / 95 KM; 207 KM/144 KM

LICZBA ETAPÓW: 4/7



Bieg odbywa się na terenie jedyne go narodowego parku w Portugalii – Parku Narodowego Peneda-Gerês, znanego również jako Gerês. Znajduje się w regionie Norte, w północno-zachodniej Portugalii.

Do wyboru są cztery opcje biegu:

1. PGTA 4 etapy – 135 km
2. PGTA 4 etapy – 95 km
3. PGTA 7 etapów – 207 km
4. PGTA 7 etapów – 144 km

Na trasie można podziwiać bogatą roślinność Parku Narodowego Peneda-Gerês, urzekające strumyki i wodospady, a także charakterystyczne dla tego miejsca granitowe spichlerze – espigueiros.





COSTA BRAVA STAGE RUN

DATA: 3-5.05. 2019 R.
MIEJSCE: COSTA BRAVA, HISZPANIA
DYSTANS: 125 KM / 85 KM
LICZBA ETAPÓW: 3



Bieg organizowany na wybrzeżu Costa Brava w północno-wschodniej Hiszpanii, rozciągającym się wzdłuż wybrzeża Morza Śródziemnego.

Do wyboru dwa dystanse:

1. CBSR 125 km
(3 dni - 23 km / 53 km / 50 km /
2. CBSR Experience 85 km
(3 dni - 23 km / 32 km / 30 km).

Główna trasa obu dystansów prowadzi trasą GR92, czyli drogą patrolową Guardia Civil wzdłuż morza oraz szlakami położonymi jak najbliżej morza.

CBSR to kolejna etapowa impreza organizowana przez firmę BiFree – pierwszą jest Pyreness Strage Run.



SARDINIA TRAIL

DATA: 17-19.05. 2019 R.
MIEJSCE: SARDYNIA, WŁOCHY
DYSTANS: 100 KM
LICZBA ETAPÓW: 3



Bieg odbywa się na Sardynii, drugiej co do wielkości wyspie na Morzu Śródziemnym.

Trasa prowadzona jest pomiędzy Gennargentu (masywem górskim położonym w środkowej części Sardynii) a plażą w regionie Ogliastro przez gminy: Arzana, Cardedu, Desulo, Gairo, Urzulei i Tertenia.

Przez pierwsze dwa dni trasa biegu prowadzona jest w górach, ostatni dzień na wybrzeżu. Baza zawodów w miejscowości Arbatax.

W ramach pierwszego etapu do pokonania jest 30 km, w ramach drugiego etapu – 42 km, a trzeciego etapu – 26,8 km.



BERGHAUS DRAGON'S BACK RACE®

DATA: 20-24.05.2019 R.
MIEJSCE: UK
DYSTANS: 315 KM
LICZBA ETAPÓW: 5



Trasa legendarnego już biegu Berghaus Dragon's Back Race® podąża górskim grzbietem Walii z północy na południe. Na biegaczy czeka dzika przyroda, bezdroża, odległy u górski teren. Jak czytamy na stronie biegu – to najcięższy 5-dniowy wyścig górski na świecie. Na trudność tę składają się odległość do pokonania w połączeniu z bardzo dużymi przewyższeniami oraz brakiem oznaczenia trasy.

W ramach biegu do pokonania jest łącznie 315 km, rozłożone na 5 dni. Łączne przewyższenia to 15500 m +.

Pierwsza edycja biegu odbyła się w 1992 r., na kolejną trzeba było czekać aż 20 lat. Bieg odbywa się co dwa lata.

Fot. Ian Corless





RIANO TRAIL RUN

DATA: 21-23.06.2019 R.
MIEJSCE: RIAÑO, HISPANIA
DYSTANS: 98 KM
LICZBA ETAPÓW: 3



Bieg odbywa się na północy Hiszpanii, w prowincji Leon, na urozmaiconych trasach na terenie Parku Narodowego Fuentes Carrionas y Fuente Cobre – Montaña Palentina, Parku Regionalnego Picos de Europa i Regionalnego Parku Montañas de Riaño y Mampodre. Bazą biegu jest miasteczko Riaño.

W biegu można wziąć udział indywidualnie lub w 2-osobowych zespołach. W ramach Riaño Trail Run biegacze mają do pokonania łącznie ok. 91 km oraz + 7000 m / - 6850 m przewyższeń. 1 etap – 29,9 km / 2 etap – 38 km / 3 etap – 22,7 km. Jedną z atrakcji imprezy jest obóz RIAÑO CAMP, gdzie przez 4 dni mieszkają wszyscy biegacze.

Przeczytaj relacje biegaczy >>> TU



FIRE ICE ULTRA

DATA: 31.08-5.09.2019 R.
MIEJSCE: ISLANDIA
DYSTANS: 250 KM
LICZBA ETAPÓW: 6



Bieg organizowany jest na Islandii. To swego rodzaju Islandia w pigułce – od lodowców w centrum wyspy, przez tereny wulkaniczne aż po wybrzeże. Meta ostatniego etapu zlokalizowana jest nad jeziorem Myvatn.

Każdy z uczestników musi być samowystarczalny – mieć ze sobą jedzenie i cały wymagany sprzęt. Organizator zapewnia noclegi w namiotach oraz gorącą i zimną wodę.

W ramach biegu do pokonania jest 250 km rozłożone na 6 etapów: 36,6 km / 42,6 km / 42,8 km / 70,1 km / 38,9 km / 19 km/. Organizowana jest również krótsza trasa – 1/2 Half Fire + Ice Ultra (25-27 maja 2019 r.), o łącznym dystansie 125 km.



TRANSALPINE RUN

DATA: 31.08-7.09.2019 R.
MIEJSCE: NIEMCY, AUSTRIA, SZWAJCARIA, WŁOCHY
DYSTANS: 272,7 KM
LICZBA ETAPÓW: 8



8-dniowy bieg przemierzający alpejskimi ścieżkami trasę z Oberstdorf w Niemczech przez Austrię, Szwajcarię do Sulden we Włoszech. To jeden z najtrudniejszych i jeden z najbardziej spektakularnych biegów etapowych. W 2019 roku odbędzie jubileuszowa 15. edycja biegu.

W ramach biegu do pokonania jest łącznie 272,7 km, rozłożone na 8 dni: 36,4 km / 26,6 km / 39,2 km / 46,3 km / 7,8 km / 40,5 km / 44,9 km / 31 km /. Limit biegaczy to 250 teamów. W ramach imprezy organizowany jest również bieg RUN2, w ramach którego do pokonania są dwa pierwsze etapy Transalpine Run.





ULTRA MIRAGE
EL DJERID 100K

PRESENTED BY



ASSURANCES BIAT

SAVE THE DATE
OCT 05, 2019 | **FIERCE MIND'S EDITION**



WWW.ULTRAMIRAGE.COM

Photo © Quentin Doussaud



PYRENEES STAGE RUN

DATA: 1-7.09.2019 R.

MIEJSCE: PIRENEJE, HISZPANIA

DYSTANS: 240 KM

LICZBA ETAPÓW: 7



Bieg prowadzi przez pięć parków narodowych: Capçaleres del Ter i del Freser, Vall del Madriu-Perafita-Claror, Valls del Comapedrosa, Alt Pirineu i Aigüestortes-Estany de Sant Maurici. Impreza rozpoczyna się w Ribes de Freser, meta ostatniego biegu zlokalizowana jest w Salardú. Bieg prowadzi najciekawszymi szlakami Pirenejów – z siedmiu etapów, dwa odbywają się w Andorze.

Podczas PSR można biec w 2- lub 3-osobowych zespołach],

W ramach biegu do pokonania jest łącznie 240 km rozłożone na 7 dni: 34,3 km /37,4 km/47,5 km /20 km/40 km/26,6 km/32,8 km/



ULTRA TOUR MONTE ROSA

DATA: 4-7.09.2019 R.

MIEJSCE: SZWAJCARIA, WŁOCHY

DYSTANS: 170 KM

LICZBA ETAPÓW: 4



Trasa biegu prowadzi ścieżkami wokół masywu Monte Rosy z widokami na inne czterotysięczniki np. Materhorn. Start i meta w Grächen w Szwajcarii. Pomysłodawczynią i dyrektorem biegu jest Lizzy Hawker, pięciokrotna zwyciężczyni UTMB. Zdaniem Lizzy, bieg na dystansie 170 km w ramach UTRM jest trudniejszy niż UTMB.

W ramach biegu do pokonania jest łącznie 170 km, rozłożone na 4 etapy: 36,7 km /42,9 km /45,2 km /44,2 km. Łączne przewyższenia to 11,300 m+.

Miejsce startu poszczególnych etapów: Grächen, Szwajcaria/Zermatt, Szwajcaria/ Gressoney la Trinité, Włochy / Macugnaga, Włochy/



THE DRUID'S CHALLENGE

DATA: 8-10.11.2019 R.

MIEJSCE: UK

DYSTANS: 134,5 KM

LICZBA ETAPÓW: 3



Trasa przebiega najstarszą drogą w Wielkiej Brytani – Ridgeway i prowadzi z Buckinghamshire do Wiltshire z noclegami w Watlington i Didcot. Na trasie widoki typowe dla wiejskiego krajobrazu południowej Anglii, w tym Ivinghoe Beacon. Biegacze mają okazję podążać trasą, która od dawien dawna była wykorzystywana przez podróżników, pasterzy i żołnierzy.

W ramach biegu do pokonania jest łącznie 134,5 km rozłożone na 3 etapy: 46,8 km /42,5 km /45,2 km. Łączne przewyższenia: 2203 m+ Trasa jest znakowana, ale uczestnicy otrzymują również kartę biegu z mapą.



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

suunto.com




SUUNTO

BIEGAJ I ZWIEDZAJ! BERLIN

"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 Berlin, po którym na biegowo oprowadza nas Mark Lowenstein, założyciel portalu www.greatruns.com.



Na portalu Great Runs znajdziecie nie tylko biegowe trasy po Berlinie, ale po wszystkich stolicach europejskich i wielu miastach na świecie.



Berlin. Jedno z najbardziej interesujących i ekscytujących miast w Europie. To drugie miasto w Unii Europejskiej, po Londynie, pod względem liczby ludności. To miasto ciągle zmieniających się dzielnic. Z perspektywy biegacza Berlin jest niesamowity. Wymaga jednak trochę planowania, ponieważ jest duży i rozległy. Z punktu widzenia biegacza jedną z kluczowych rzeczy w Berlinie jest świetnie rozbudowany system komunikacji miejskiej, dzięki któremu mamy dostęp do naprawdę różnorodnych tras biegowych. Możemy również zaliczyć dłuższą trasę "jednokierunkową" i wrócić do miejsca naszego startu metrem lub pociągiem. Na portalu Great Run zebrano nieco ponad 15 tras biegowych wokół centralnych punktów miasta, ścieżek wzdłuż Sprewy, malowniczych terenów Schlosspark i Charlottenburg oraz kilku wspaniałych parków, w szczególności Tiergarten. Na obrzeżach miasta znajdują się lasy Grunewald, Spandauer, Tegeler Forst i wspaniałe parki do biegania w pobliżu centrum kongresowego i lotniska. Jeśli macie czas, warto wybrać się pociągiem do Poczdamu i zaliczyć "Palace Run".



12 km

Treptower Park i ścieżki nad Sprewą.

Treptower Park jest dobrym miejscem do biegania w Berlinie wschodnim. To trasa z licznymi ścieżkami, którą można połączyć z biegiem wzdłuż rzeki Sprewy oraz obok Pomnika Żołnierzy Radzieckich w Berlinie. Startujemy ze stacji S-Bahn, biegniemy przez Treptower Park, rezerwat przyrody Planetwald. Robimy pętlę i wracamy wzdłuż ścieżki przy rzece z widokiem na Spreepark, opuszczony park rozrywki, który działał w latach 1969-2001.

LINK DO TRASY



7,7 KM

Wzdłuż ulicy Kurfürstendamm

Kurfürstendamm to najważniejsza ulica handlowa Berlina. Ku'damm – jak mówią o niej Berlińczycy – była sercem zachodniego Berlina, z kawiarniami, restauracjami, klubami, modnymi sklepami, salonami samochodowymi. To dobra trasa do biegania rano lub wieczorem. W ciągu dnia jest tam niezwykle tłoczno. Trasa tam i z powrotem wzdłuż głównego odcinka to ok. 7,7 km. Przebieżkę można kontynuować w kierunku południowym – w rejon Wilmersdorf i piękny Volkspark.

LINK DO TRASY



10 KM

Kanał Landwehr i Gorkitzer Park

Przyjemna 10-kilometrowa trasa wzdłuż Kanału Landwehry i na terenie Gorkitzer Park. Biegniemy wzdłuż kanałku, tuż przy ogródkach piwnych i restauracjach, wzdłuż Maybach-Ufer, potem Paul-Lincke-Ufer. Trasę tę można również połączyć z oddalonym o około 1,6 km.

LINK DO TRASY



BIEGAJ I ZWIEDZAJ!

MOŁDAWIA W 4 DNI



Mołdawia. Pierwsze skojarzenie? Winnice, wino, duuużo wina... Najstarsza winnica w Mołdawii... Największe piwnice z winem w Europie, w których przechowywane jest aż 1,5 mln butelek wina! A gdzie w tym wszystkim bieganie? Było oczywiście i bieganie!

Monika Bartnik / www.runandtravel.pl

Nasza pierwsza wizyta w Mołdawii miała jasno określony cel – udział w Purcari Wine Run. Wyjazd na bieg organizowany w Chateau Purcari, najstarszej winnicy w Mołdawii (kolejna edycja biegu odbędzie się 24 sierpnia 2019 r.), był jednak doskonałą okazją do poznania Mołdawii, jej historii, tradycji, kuchni i ludzi... Oczywiście na tyle, na ile pozwala 4-dniowa wizyta w tym kraju winem płynącym.

Mołdawia leży w środkowo-wschodniej Europie, na terenach dawnej Besarabii, między Karpatami Wschodnimi a lewym brzegiem Dniestru. Jej nazwa wywodzi się od znacznie obszerniejszego regionu, nazwanego tak od jednej z jego głównych rzek – Mołdawy. Mołdawia graniczy z Ukrainą i Rumunią. Na południu sięga wybrzeża Morza Czarnego.

jednak nie ma do niego dostępu. Jest od niego oddalona zaledwie 10 km. Od północy sąsiaduje z doliną Czeremoszu i Pokucia. Stolicą Mołdawii jest Kiszyniów.

JAK DOJECHAĆ DO MOŁDAWII?

Do Mołdawii możemy oczywiście wybrać się samochodem, wtedy nasza wycieczka będzie już jednak solidną podróżą. Jakby nie było w prostej linii to około 1000 km. Można jednak skorzystać z bezpośredniego połączenia lotniczego z Warszawy do Kiszyniowa, stolicy Mołdawii, które uruchomił polski przewoźnik LOT. Podróż samolotem trwa około 1 godzinę i 50 minut. Za lot w obie strony – przy odpowiednio wcześniejszej rezerwacji – zapłacimy 500-600 zł.

Mołdawia nie należy do Unii Europejskiej, nie jest również w strefie Schengen, musimy więc mieć ważny paszport. Obsługa i kontrola przebiega nadzwyczaj sprawnie, więc nawet jeżeli jesteśmy już mocno przyzwyczajeni do podróżowania tylko z dowodem osobistym i bez kontroli, nie odczuwamy żadnego dyskomfortu podczas podróży. W Mołdawii bez wiz możemy przebywać do 90 dni.

GOTÓWKA CZY KARTA?

We wszystkich większych sklepach w Mołdawii, w barach, restauracjach można bez problemu płacić kartą. Oczywiście jeżeli odwiedzimy lokalny bazar – których w Mołdawii i w samym Kiszyniowie nie brakuje – niezbędna będzie gotówka. Gotówka przyda nam się również na lotnisku, kiedy będziemy chcieli kupić kartę telefoniczno-internetową. Oczywiście kartę możemy kupić, kiedy już dotrzemy do centrum miasta. Zakładamy jednak, że może nam się przydać od razu. A koszty połączeń, zwłaszcza tych internetowych, potrafią zaskoczyć. Chwila nieuwagi, włączony internet i po pół godziny otrzymujemy informację sms-em, że właśnie wisimy naszemu operatorowi 236 zł! Na 4-dniową wizytę w Mołdawii kupiliśmy dla dwóch osób dwie karty (Koszt karty 120 min / sms + 500 MB to 40 Lei / 180 min./sms + 1000 MB to 60 Lei). Wystarczyły nam bez problemu, nawet przy okazji kolejnej wizyty w Mołdawii. Gotówkę możemy wypłacić z bankomatu, korzystając z naszej zwykłej karty. Możemy również – tak jak my to zrobiliśmy – korzystać z karty wielowalutowej Revolut, o której dowiedzieliśmy się tuż przed wyjazdem, więc w Mołdawii po raz pierwszy ją testowaliśmy. Przelewamy na nią określoną sumę, a potem możemy wypłacić dowolną walutę z bankomatu po bardzo preferencyjnym kursie (warto wypłacać w dni robocze, ponieważ w weekendy jest wyższa prowizja). Kartą tą możemy również płacić.

KOMUNIKACJA MIEJSKA CZY WYNAJĘTY SAMOCHÓD?

Korzystać z komunikacji miejskiej czy wypożyczyć na lotnisku samochód? Wszystko zależy od tego, jakie mamy plany. Jeżeli wybieramy się np. na maraton w Kiszyniowie, organizowany pod koniec września (29.09.2019 r.), i planujemy spędzić weekend wyłącznie w stolicy Mołdawii, możemy poruszać się po mieście piechotą (większość czasu spędzimy prawdopodobnie w centrum miasta) lub korzystać z komunikacji miejskiej.

Komunikacją miejską bez problemu dostaniemy się z lotniska do centrum Kiszyniowa. Taką opcję wybraliśmy będąc po raz kolejny w Mołdawii. Jeżeli ktoś nigdy nie podróżował trolejbusem – w końcu w Polsce jeżdżą one tylko w kilku miastach – warto skorzystać z takiej możliwości. Przejażdżka jest co prawda dosyć długa, za to zaskakująco tania. Za bilet z centrum Kiszyniowa na lotnisko (ok. 11 km) zapłacimy zaledwie 2 Leje (czyli ok. 50 groszy).





Płacąc 2 Leje, przypominają nam się zawrotne sumy, które płaci się np. w Madrycie za jazdę kolejką w strefie lotniska. Jazda trolejbusem to również możliwość poznania lokalnego kolorytu. Nie szukajcie w Kiszyniowie automatów z biletami, kiosku lub jakiegokolwiek miejsca, w którym można byłoby kupić bilet. Nie ma. A przynajmniej my go nie znaleźliśmy. Okazało się, że bilety kupuje się w komunikacji miejskiej. W trolejbusie sprzedawca biletów, ubrany w specjalny uniform, wędruje pomiędzy pasażerami z papierową rolką biletów. Na jazdę na gapę nie ma szans. Z resztą chyba – biorąc pod uwagę cenę biletów – byłaby ona kompletnie nieopłacalna. Po Kiszyniowie możemy również podróżować tzw. marszrutką, czyli mikrobusem, który ma stałą trasę i zatrzymuje się na wezwanie prawie w każdym miejscu. Podczas naszej pierwszej wizyty zamiast trolejbusu wybieramy jednak samochód. Wypożyczony na lotnisku na cztery dni pozwoli nam pojeździć nieco po Mołdawii. Na lotnisku swoje punkty ma kilka wypożyczalni samochodów. 1 dzień w najtańszej opcji kosztuje około 100 zł. Jeżeli zarezerwujemy i zapłacimy przez internet, koszt ten będzie niższy (około 85 zł za dzień). Oferta taka zawiera 600 km w limicie, co w zupełności wystarczyło nam na 4-dniową wycieczkę, podczas której przejechaliśmy około 350 km. Samochód otrzymujemy z pełnym bakiem i z pełnym bakiem go oddajemy.

GDZIE SPAĆ?

W Kiszyniowie mamy bardzo dużą i różnorodną ofertę noclegową. Jeżeli wybieramy się na bieg większą grupą znajomych, możemy skorzystać z oferty hosteli, w których np. za trzy noce dla 4 osób zapłacimy około 300-400 zł. W Kiszyniowie nie brakuje również hoteli-apartamentów. Jednym z nich jest Zentrum ApartHotel, zlokalizowany około 500 metrów od głównej ulicy w Kiszyniowie (a tym samym również 500 metrów od startu i mety maratonu). 3 noce ze śniadaniem kosztują około 850 zł. Zaletą Zentrum ApartHotel są pokoje, które tak naprawdę są elegancko urządzone mieszkania, w których znajduje się kuchnia, gdzie możemy spokojnie gotować, w łazience pralka, gdyby przyszło nam do głowy urządzić na wyjeździe małe pranie. Oczywiście nie brakuje również hoteli. W Bristol Central Park Hotel, położonym w samym centrum Kiszyniowa (z tego hotelu na start i metę mamy już zaledwie 200 metrów) 3 noce dla 2 osób ze śniadaniem kosztują około 1200 zł.

CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

Znajduje się w samym centrum Kiszyniowa, przy jednej z głównych ulic miasta, Stefan cel Mare si Sfânt Boulevard 93. W sezonie letnim, od czerwca do września, czynne jest w dni powszednie od godziny 10.00 do 20.00, a w weekendy do 15.00.

WWW.MOLDOVA.TRAVEL



CO ZJEŚĆ I GDZIE ZJEŚĆ?

Mămăligă przyrządzana z kaszy kukurydzianej podawana najczęściej z gęstą kwaśną śmietaną, bryndzą, sosem czosnkowym, skwarkami lub mięsnym gulaszem... Placek Plăcintă podawany zarówno w wersji wytrawnej (z kapustą, mięsem, ziemniakami, serem), jak i na słodko... Sarmale, czyli rozpluwające się w ustach małe gołąbki przygotowywane w liściach winogron lub kapusty... Zapiekana papryka... Pyszna zupa zeamă z kurczakiem i pszennym makaronem...

Tradycyjne mołdawskie jedzenie przygotowywane jest z wielu różnorodnych warzyw, które są pieczone, duszone, kiszzone, marynowane... Wszystkiego naprawdę warto spróbować. I to nie tylko w restauracji (np. Villa Etnica w Starym Orhejowie), ale również w popularnej sieciówce "La Plăcinte", która w stolicy Mołdawii ma aż 9 lokalizacji czy też w popularnym miejskim barze, w którym stołują się mieszkańcy. Nasze podniebienia skradła również kiszyniowska przekąska – obwarzanki z prażonym słonecznikiem, które kupicie w La Mămuca przy ulicy Alexandra Pushkina 22. A jeżeli już o słonecznikach mowa... dostępne są w sklepach w przeróżnych postaciach, podobnie jak włoskie orzechy (nalewki, dżemy, jako przekąska), którymi wysadzone są wszystkich główne trasy w całej Mołdawii. Zaskakująco smakują również lody. Niby zwykłe śmietankowe, ale robione z prawdziwej śmietany.

A jak kształtują się ceny? Obwarzanek z prażonym słonecznikiem – 6 Lei, Mamałyga z dodatkami – 100 Lei, zupa – 55 Lei, Plăcinte z bryndzą – 50 Lei, 200 ml wina domowego – 30 Lei, 0,5 l kwasu chlebowego – 25 Lei (ceny z restauracji Villa Etnica/ wrzesień 2018).

MOŁDAWSKIE WINA

Oczywiście do obiadu czy też kolacji warto spróbować lokalnego wina. Do wyboru mamy wina z takich mołdawskich winnic jak: najstarszej winnicy w Mołdawii – Chateau Purcari, winnicy, która ma największe piwnice z winem – Mileştii Mici czy też Cricova, Asconi, Castel Mimi. Równie dobrze smakuje tzw. wino stołowe, które podawane jest w większości restauracji. Warto również wspomnieć, że Mołdawia to nie tylko największe i najstarsze winnice, to również wino produkowane w domowym zaciszu. Prawie każdą wiejską chatę, którą będziecie mijać porasta bowiem winorośl. Mołdawianie mają wielką pasję do wytwarzania wina. Winogrona w większości zbierane są ręcznie w okazałych winnicach, w których uprawiane są zarówno miejscowe, jak i znane na całym świecie odmiany winorośli. Nagradzane wina przez wieki znajdowały się na stołach rosyjskich carów i europejskich rodów królewskich. Produkcja wina to ważna część mołdawskiej kultury, dlatego można wybrać się również na wycieczkę szlakiem winnic.





MOŁDAWIA W 4 DNI. DZIEŃ PIERWSZY.

Nasza pierwsza wizyta w Mołdawii miała jasno określony cel – udział w Purcari Wine Run. Wybieramy się w piątek. Powrót planujemy na poniedziałek, dzień po biegu. Pierwsze kroki warto skierować do Centrum Informacji Turystycznej, które znajduje się w samym centrum Kiszyniowa, przy jednej z głównych ulic, Stefan cel Mare si Sfant Boulevard 93. Uzyskamy tam nie tylko wszystkie niezbędne informacje i praktyczne wskazówki (przewodniki dostępne są również w języku polskim), ale także możemy poprosić o pomoc np. w zarezerwowaniu wizyty w winiarni. Możemy również umówić się z przewodnikiem/wolontariuszem na zwiedzenia miasta. Dzień pierwszy, a raczej jego popołudnie i wieczór, upływa nam na zupełnie spontanicznym zwiedzeniu centrum Kiszyniowa, głównego Bulwaru Stefana cel Mare i przylegających do niego, małych uliczek, odwiedzeniu baru z lokalnym jedzeniem i nie zaplanowanym udziale w koncercie na głównym placu przy Bulwarze Stefana cel Mare, który był częścią obchodów Święta Języka Rumuńskiego.

MOŁDAWIA W 4 DNI. DZIEŃ DRUGI.

Na dzień drugi naszej wizyty w Mołdawii planujemy krótkie zwiedzanie Kiszyniowa, podróż do Chateou Purcari oraz udział w atrakcjach w winnicy przygotowanych przez organizatora biegu Purcari Wine Run. Zwiedzanie Kiszyniowa rozpoczynamy od kolejnej wizyty w Centrum Informacji Turystycznej. Tym razem z wolontariuszem, który jest przewodnikiem, zaliczamy spacer po centrum miasta. Kiszyniów nie jest miastem, w którym na każdym skrzyżowaniu możemy podziwiać klasyczne zabytki. To jednak miasto, które ma swój niepowtarzalny urok i klimat. Chłoniemy więc jego atmosferę. Łuk Triumfalny, Bulwar Stefana Wielkiego, Sobór Narodzenia Pańskiego, Park Stefana Wielkiego, a w nim Monument Puszkina... Będąc w Parku Stefana Wielkiego zwróćcie uwagę na ławki. Zwłaszcza jeżeli właśnie rozładował się wam telefon i nie macie przy sobie power banka. Przy każdej ławce jest gniazdko, w którym możemy naładować telefon. Nie byłibyśmy jednak sobą, gdybyśmy nie odwiedzili lokalnych bazarów. Centralny bazar w Kiszyniowie położony tuż przy głównym dworcu autobusowym to miejsce, gdzie kupić i sprzedać można prawie wszystko. Zagłędamy także na niewielki pchli targ tuż przy Bulwarze Stefana Wielkiego, gdzie znajdziemy i tradycyjne ręczne wyroby, i drewniane matryoski, i... radzieckie wojskowe czapki. Popołudniem ruszamy do Purcari, miejscowości, a raczej wsi, położonej około 120 km na południe od Kiszyniowa. Wzdłuż trasy co chwilę rozległe pola słoneczników. Jest wrzesień, więc naszym oczom nie ukazują się żółto-pomarańczowo-zielone połacie, ale zasuszone-brązowe. I jest to widok zachwycający! W Purcari wita nas upał. Jakby nie było jesteśmy zaledwie 10 km od Morza Czarnego! Sobota w Chateou Purcari, winnicy, której historia

sięga 1827 roku, upływa pod znakiem atrakcji przygotowanych przez organizatorów biegu. Czekają więc na nas degustacja win, zwiedzanie winnicy, warsztaty biegowe, a na koniec dnia Mamałyga Party i nocleg w... beczce na wino. Taki kształt miała bowiem sypialnia w bungalowie umieszczonym na dachu hotelu.

MOŁDAWIA W 4 DNI. DZIEŃ TRZECI

Punktualnie o 10.00 wyruszamy w biegową mini podróż po winnicy. Mijamy bramę wjazdową do Chateau Purcari, pierwszy zakręt i już jesteśmy pomiędzy winoroślami. Zanim zdążymy się porządnie rozpędzić czeka na nas pierwszy punkt odżywczy „Sauvignon”. A odżywiać jest się czym... soczyste arbuzy i melony prosto z okolicznych pól, winogrona prosto z krzaka rosnącego tuż obok i wino prosto z mołdawskiej piwniczki. Purcari Wine Run to impreza towarzysko-biegowa, na którą biegacze przyjeżdżają nie tylko z biegającymi znajomymi, ale z całymi rodzinami.

Relację z Purcari Wine Run przeczytacie na portalu www.runandtravel.pl



Po biegu wyruszamy z Purcari w kierunku Kiszyniowa. Omijamy jednak miasto i jedziemy do Orheiul Vechi (Stary Orgiejów), kompleksu historyczno-archeologicznego, nad rzeką Reut, pomiędzy dwoma tradycyjnymi wioskami Trebujeni oraz Butuceni. Kiedy w Butuceni wejdziecie na wzgórze z kamiennym krzyżem, poszukajcie również wejścia do monastynu wykutego w skale, które znajduje się pod dzwonnica. Monastyr Peștera jest obecnie jedynym czynnym monastyrem w tym miejscu. Nad Reutem między XIII a XIX w. istniało pięć męskich klasztorów prawosławnych wykutych w skałach. Z klasztoru można wyjść na niewielką półkę skalną, z której rozciąga się piękny widok na rzekę. Warto również zajrzeć do Kościoła Santa Maria czy też do ruin tatarskich łaźni.

MOŁDAWIA W 4 DNI. DZIEŃ CZWARTY.

Dzień, w którym planujemy powrót zazwyczaj upływa nam na samym podróżowaniu. Dzięki jednak temu, że lot z Kiszyniowa do Warszawy zaplanowany jest na późne popołudnie, mamy w zapasie kilka godzin, które możemy poświęcić na wizytę w jeszcze jednej winnicy – Mileștii Mici, położonej zaledwie kilkanaście kilometrów od Kiszyniowa. I tutaj przydaje nam się samochód. Zwiedzanie winnicy, która może poszczycić się największymi piwnicami (jest ich aż 250 km, z czego czynnych jest ponad 50!) odbywa się bowiem... samochodem. Zwiedzając piwnice – za dodatkową opłatą – można również skorzystać z degustacji. A naprawdę warto. Na stół wjeżdżają przystawki, trzy rodzaje wina. Gra na żywo muzyka. To właśnie tutaj 20 stycznia 2019 r. odbędzie się pierwsza edycja Mileștii Mici Wine Run. Po zwiedzaniu winnicy ruszamy prosto na lotnisko w Kiszyniowie.



PLAN RAMOWY "MOŁDAWIA W 4 DNI"

PIĄTEK

1. Podróż Warszawa-Kiszyniów.
2. Wizyta w Centrum Informacji Turystycznej w Kiszyniowie.
3. Samodzielne zwiedzanie miasta/spacer.

SOBOTA

1. Wizyta w Centrum Informacji Turystycznej w Kiszyniowie i zwiedzanie centrum Kiszyniowa z przewodnikiem.
2. Wyjazd z Kiszyniowa do Purcari na bieg.
3. Udział w dodatkowych atrakcjach w Chateau Purcari w ramach Purcari Wine Run (degustacja wina, zwiedzanie winnicy, Mamałyga Party, warsztaty biegowe).

NIEDZIELA

1. Bieg Purcari Wine Run w najstarszej winnicy w Mołdawii – Chateau Purcari.
2. Podróż z Purcari do Starego Orhejowa.
3. Podróż ze Starego Orhejowa do Kiszyniowa.
4. Wieczór w Kiszyniowie.

PONIEDZIAŁEK

1. Wyjazd z Kiszyniowa do winnicy Mileștii Mici (ok. 13 km)
2. Zwiedzanie winnicy Mileștii Mici.
3. Podróż z Mileștii Mici na lotnisko
4. Podróż Kiszyniów – Warszawa.

RUNNERS FAMILY

YVETTE CASALLAS / WIELKA BRYTANIA



Imię i nazwisko: Yvette Casallas

Kraj: Wielka Brytania

Od kiedy biegasz?

Pierwszy maraton przebiegłam w 2011 roku. Nie spodobało mi się. Powiedziałam sobie, że już więcej nie zrobię żadnego maratonu. Wszystko zmieniło się w kwietniu 2017 roku, kiedy usłyszałam o Never Stop London (NSL), projekcie The North Face. To londyńska społeczność outdoorowa, która co miesiąc organizuje biegi trailowe, zajęcia wspinaczkowe, wieczorne treningi w mieście. To właśnie dzięki tej społeczności odnalazłam miłość do biegania. Każdego miesiąca dołączałam do NSL i wyjeżdżałam z całą grupą pod Londyn, gdzie odkrywałam nowe trasy i uczyłam się biegać w terenie. We wrześniu 2017 roku miałam okazję wyjechać do Szwajcarii na The North Face Mountain Festival. To było moje pierwsze doświadczenie związane z bieganiem po górach. To było pięknie! Właśnie wtedy poczułam inspirację do robienia czegoś więcej. Chwilę potem układałam mój kalendarz biegowy na kolejny rok.

W 2018 r. pobiegłam mój drugi maraton po asfalcie na Cyprze, w czerwcu zrobiłam pierwszy bieg górski – Cortina Skyrace (20 km), we wrześniu Maverick Snowdonia (44 km), w październiku – Łemkowyna Ultra Trail (48 km), Beachy Head Marathon (42 km), w listopadzie Nepal Maraton (42 km), w grudniu Dorset Ultra (53 km). Minęło dopiero 1,5 roku odkąd odkryłam trail running. Wciąż jest więc to dla mnie coś nowego, wciąż się uczę. Teraz to jednak sprawia mi przyjemność. Nigdy nie myślałam, że będę coś takiego w swoim życiu robić.

Twój ulubiony dystans?

Biegam bardzo różne dystanse i nie mam jednego ulubionego. Cały czas sprawdzam, na co może sobie pozwolić moje ciało, jak daleko mogę posunąć się nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. Najdłuższy dystans, jaki pokonałam to 53 km, ale już mnie ciekawi, co będzie, kiedy przekroczę tę granicę. Przekonam się o tym w 2019 roku. Mam już kilka potwierdzonych startów, jednym z nich będzie MIUT 85 km.

Jaki rodzaj biegania lubisz?

Zdecydowanie wolę biegać w terenie niż po asfalcie. W 2018 roku – 7 lat po moim debiucie – znowu pobiegłam maraton "asfaltowy". Zrobiłam życiówkę, ale jednocześnie dorobiłam się kontuzji, która nie pozwoliła mi biegać przez dwa miesiące. Według mnie, bieganie po asfalcie jest bardziej kontuzjogenne i nie jest tak przyjemne jak trail running. No ale każdy biegacz jest inny, każdy lubi co innego. Dla mnie nie są ważne życiówki i ściganie się. Uwielbiam biegać w otoczeniu natury, cieszyć się widokami, zwłaszcza jeżeli jestem wysoko w górach. Uwielbiam to, że teren zawsze jest inny, technicznie zróżnicowany. Społeczność biegaczy biegających w terenie jest dla mnie bardziej przyjazna, otwarta i wspierająca. Jesteśmy jak rodzina. Poczucie wolności na szlaku i fakt, że wszyscy jesteśmy jak rodzina sprawiają, że naprawdę czuję, że żyję!



Jakie polecasz imprezy biegowe w Wielkiej Brytanii?

Z biegów, w których sama brałam udział albo słyszałam od znajomych, że są naprawdę dobre, poleciłabym: Maverick Race, Endurancelife Coastal Trail Series, Serpent Trail 50 km/100 km i Hurtwood 50 km, Centurion 50/100 mile, London Marathon (jeśli ma się szczęście w losowaniu), SVP 50 km/100 km (Stour Valley Path 100 km Ultra Run) i biegi z serii Threshold Trail.

Jakie regiony w Wielkiej Brytanii poleciłabyś polskim biegaczom?

To miejsca z piękną, dziką przyrodą i wspaniałymi widokami. Jeżeli przyjeżdżacie do Londynu, to w ciągu 4-5 godzin możecie dotrzeć do gór lub na wybrzeże (Snowdonia, Brecon Beacons), Lake District, Kornwalia, Wybrzeże Jurajskie. Możecie również wsiąść w pociąg i pojechać do Peak District lub skoczyć pod Londyn do South Downs czy North Downs.

Jakie jest Twoje ulubione miejsce do trenowania, biegania?

Mieszkam w Londynie, więc nie mogę regularnie uciekać w góry, czy to w UK czy gdzieś w Europie. Nie mam prawa jazdy, więc muszę wybierać takie miejsca, do których łatwo dostać się transportem miejskim. Około godziny drogi z centrum Londynu znajdują się rezerваты przyrody i tereny leśne, takie jak Epping Forest czy Richmond. Mogę również wsiąść w pociąg i pojechać do parków narodowych z przywoitymi wzgórzami, takimi jak Peak District, South/North Downs. W Wielkiej Brytanii mamy naprawdę piękne trasy do biegania i zawsze mnie kręci jak uda mi się poznać jakiś nowy szlak. Poza Wielką Brytanią, uwielbiam Chamonix, mekkę biegaczy, otoczoną oszałamiającymi górami. Jadę tam, aby uciec przed szaleństwem miasta. To również doskonałe miejsce do zdobywania doświadczenia górskiego.

O jakiej imprezie biegowej marzysz?

Dobre pytanie! Wciąż uczę się i ciągle odkrywam jakieś międzynarodowe imprezy trailowe. Wiem, że niektórzy chcą zrobić Abbott World Marathon Majors, a inni Ultra Trail World Tour. Ja w tej chwili nie mam żadnych wyznaczonych celów. Chcę się po prostu cieszyć nowymi wyzwaniami i podróżami.

Najlepszy bieg, w którym brałaś udział to...

Łemkowyna Ultra Trail 2018. Moja przyjaciółka, Jana Studzińska, biegła w ubiegłym roku 30 km i bardzo jej się podobało, więc poleciła mi imprezę. Byliśmy w tym roku wspólnie ze znajomymi z CoolCats Team i naprawdę dużo się działo! Poranny trening z Marcinem Świercem, zwycięzcą TDS, pyszne polskie śniadanie, poznanie Moniki i Andrzeja z runandtravel.pl, krótki wywiad do Łemko TV, która debiutowała w tym roku i cały bieg był transmitowany na żywo. W dniu startu poznaliśmy również dyrektora biegu Krzysztofa Gajdzińskiego. Łemkowyna Ultra Trail to wspaniała i dobrze oznakowana trasa z pięknymi widokami, ze świetnym jedzeniem na punktach odżywczych, przyjaznymi i pomocnymi wolontariuszami, ze świetnymi zdjęciami fotografów (i zdjęcia są za darmo!). A na koniec piękny medal-dzwonek i kubek na pamiątkę. Poleciłabym ten bieg każdemu!



YVETTE POLECA!

Maverick Race

www.maverick-race.com

Endurancelife Coastal Trail Series

www.endurancelife.com

The Serpent Trail

www.serpenttrailrace.com

Hurtwood 50

freedom-racing.co.uk/hurtwood-50/

Centurion 50/100 miles

www.centurionrunning.com/

SVP 100

www.svp100.co.uk



RUN*AND***TRAVEL**.pl