

WIOSNA 2019

RUNANDTRAVEL.PL

MAGAZYN ON LINE



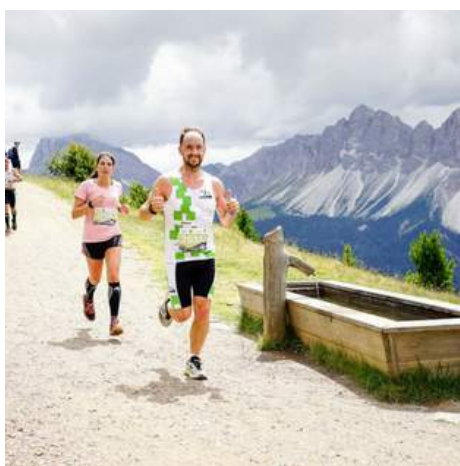
BIEGANIE
BEZ NUMERU

PRZEGLĄD
PLECAKÓW
BIEGOWYCH

BIEGOWA MAPA
ŚWIATA

Ultra Mirage
Hochkönigman

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 wiosennego!

WIOSNA 2019
RUNANDTRAVEL.PL
MAGAZYN ON LINE



Zdjęcie na okładce: Ultra Trail Stara Planina / Serbia



- 6 Integrowanie przez Wspinanie i Bieganie
- 8 ISPO BY OUTDOOR / Monachium 2019
- 10 Turnia. Medal rzeźbiony żywiołem danych
- 12 Czytaj i biegaj!
- 14 GETAWAY Festival / Poznań 2019

BIEGANIE BEZ NUMERU

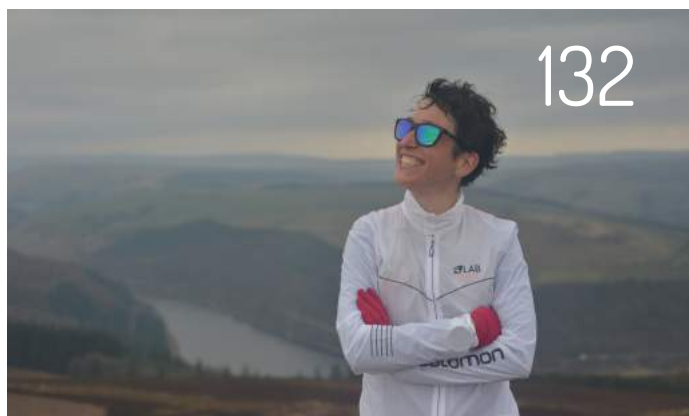
- 16 Wywiad
PETER BAKWIN & BUZZ BURRELL / Dwóch panów od FKT
- 20 Wywiad
Alyssa Godesky / FKT na trasie Vermont The Long Trail
1. miejsce w konkursie FKT Of The Year USA
- 23 FKT Of The Year Europe 2019

BIEGANIE BEZ NUMERU – OPowieści BIEGACZY

GR20 / Biegiem przez Wyspę Piratów / Grzegorz Łopata

- 34 Biegiem przez Tatry / Trasą Biegu Ultra Granią Tatr / Justyna Grzywaczewska
- 38 Mur Hadriana / Jak ustanowiłem FKT / Jacob Snochowski
- 40 Lofoty Ultra Solo / Zabawa w fastpacking / Ewa Siwoń
- 48 Tatrzańskie dwutysięczniki / 55 szczytów w 127 godzin / Roman Ficek
- 52 Eastern Express 100 / Biegowa podróż z Przemyśla do Wołosatego / Sprzęt na samotne ultra / Gniewomir Skrzysiński
- 60 Naleśnik w schronisku czy baton z plecaka? / Co jeść podczas biegowej wycieczki / Jagoda Podkowska
- 64 Zostań królem Instagrama, czyli jak robić biegowe zdjęcia / Łukasz Malinowski

70 PRZEGLĄD PLECAKÓW BIEGOWYCH



83 ULTRARUNNING W MIEŚCIE MOZARTA

Wywiad z Josefem Mayerhoferem,
dyrektorem MOZART100®

88 WIOSENNE #MUSTRUN

- 100 Miles Of Istria / Chorwacja
- Alameda Trail Madrid / Hiszpania
- Biegi w Szczawnicy / Polska
- Ohrid Trail / Macedonia
- Ultra Trail Stara Planina / Serbia

93 JAK TO SIĘ ROBI?

100 Miles Of Istria

98 BIEGOWA MAPA ŚWIATA

Hochkönigman Trailrunning Festival/ Austria

108 The Ultra Mirage® El Djerid 100K / Tunezja

73 DEBIUTANCI

Dolomites Ultra Trail / Włochy
Kitz Alp Trails KAT100 / Austria

125 BIEGAJ I ZWIEDZAJ!

Włoski region Trentino

132 RUNNERS FAMILY

Jana Studzińska / Słowacja/
Polska/ Francja...

INTEGROWANIE PRZEZ WSPINANIE I BIEGANIE

NAJWIĘKSZY FESTIWAL WSPINACZKOWY W POLSCE

23-26 maja 2019 r. / Dolina Będkowska



Fot. Maciej Urbanik Fotografia

**W dniach 23-26 maja 2019 r.
na terenie Doliny Będkowskiej
odbędzie się jedna z największych
impresz wspinaczkowych w Polsce –
„Integrowanie przez Wspinanie”.
W ramach imprezy swoje miejsce
znajdzie również bieganie.
Częścią święta wspinaczek
i wspinaczy będzie 10-kilometrowy
bieg w ramach
"Integrowania przez Bieganie".**

Kinga Kwiatkowska
ambasadorka "Integrowanie przez Bieganie"

„Integrowanie przez Wspinanie” to obecnie największy festiwal wspinaczkowy w Polsce, którego początki sięgają 2016 roku i pewnej studenckiej imprezy... Ideą „Integrowania Przez Wspinanie” jest umożliwienie oraz wytłumaczenie osobom niewtajemniczonym, jak i gdzie bezpiecznie się wspinąć. Jest to również doskonała okazja do integracji środowiska wspinaczkowego. Tym samym osoby początkujące – oprócz stawiania pierwszych kroków w skałach – mają okazję poznać od środka wspinaczkowe środowisko oraz zdobyć wiedzę od bardzo doświadczonych wspinaczy i instruktorów.

PROGRAM FESTIWALU

W tym roku będzie to festiwal z prawdziwego zdarzenia! Przewidziane jest mnóstwo atrakcji zarówno dla zaawansowanych wspinaczy, jak i dla osób całkiem początkujących. Nie zabraknie m.in. licznych warsztatów wspinaczkowych, prelekcji, filmów, atrakcji linowych, biegu w terenie, zawodów wspinaczkowych, gry terenowej. Podczas imprezy odbędą się duże targi outdoorowe, podczas których wystawcy z całej Polski zaprezentują specjalną, atrakcyjną ofertę. W tym roku zostaną przeprowadzone również zajęcia wspinaczkowe dla osób z niepełnosprawnością. Będzie również duża strefa IPW Kids dla najmłodszych uczestników. Niestety, ilość miejsc na festiwal jak co roku jest ograniczona i bilety rozchodzą się w przeciągu kilku dni.



Fot. Maciej Urbanik Fotografia

"INTEGROWANIE PRZEZ BIEGANIE"

Integrowanie Przez Bieganie to tylko jedna z części całego Festiwalu, ale – jak sama nazwa mówi – ma na celu zintegrować środowisko wspinaczy i biegaczy, ale także pozwolić spojrzeć na temat gór z różnych perspektyw, poprzez udział w zajęciach, ale także słuchanie ciekawych osobowości. Bieg to zaledwie 10 km – 250 w sercu Doliny Będkowskiej, gdzie biegacze mają do pokonania 2 pętle.



Fot. Maciej Urbanik Fotografia

KINGA KWIATKOWSKA

AMBASADORKA

"INTEGROWANIE PRZEZ BIEGANIE"

O imprezie „Integrowanie Przez Wspinanie” dowiedziałam się dwa lata temu i od tamtej pory wpisuję ją w kalendarz z wielu powodów. Nie chodzi mi wyłącznie o sam bieg, ale przede wszystkim o ludzi, których tam spotykam, środowisko, w którym czuję się dobrze. „Integrowanie Przez Wspinanie” to taka przygoda związana z próbowaniem nowych umiejętności, czasem przełamywania własnych ograniczeń.

Z pewnością możemy otrzymać dużą dawkę rzetelnych informacji w temacie wspinania, gór, sprzętu, biegania.





OutDoor by ISPO

LETNIE TARGI AKTYWNOŚCI OUTDOOROWYCH / MONACHIUM 2019

W dniach 30.06–3.07.2019 r. Monachium stanie się outdoorową stolicą Europy. Po raz pierwszy odbędą się tam targi outdoorowe, które decyzją większości firm członkowskich stowarzyszenia European Outdoor Group, po 25 latach odbywania się nad Jeziorem Bodeńskim, zostały przeniesione z Friedrichshafen do Monachium. Targi OutDoor by ISPO 2019 odbędą się w 9 halach o powierzchni 11.000 m² każda i zgromadzą ponad 800 wystawców z całego świata. Nowa koncepcja targów outdoorowych, opracowana przez ośrodek monachijski, zakłada poszerzenie definicji outdooru zgodnie ze zmianami zachodzącymi na rynku i postrzeganiem aktywności outdoorowych przez konsumenta ostatecznego. Odwiedzający będą mogli zapoznać się z najnowszą ofertą sprzętu, odzieży oraz obuwia służącego do różnych aktywności outdoorowych, w tym do wspinaczki, trekkingu, ale także do trailrunningu. Prezentowany będzie również sprzęt do sportów wodnych, sprzęt biwakowy, campingowy oraz wyposażenie dedykowane do dynamicznie rozwijającego się segmentu adventure travels oraz bushcraftu. Pasjonaci sportów rowerowych będą mogli zapoznać się z nowinkami w zakresie odzieży i akcesoriów rowerowych, przetestować rowery różnych marek, a także dowiedzieć się, jaki sprzęt potrzebny jest do bikepackingu, który jest jednym z najnowszych trendów łączących branżę rowerową z outdoorową.

Wśród wystawców znajdziemy grono polskich marek outdoorowych prezentujących swoją ofertę na ok. 240 m² w ramach Polish Outdoor Village w hali A4. Na polskich stoiskach znajdziecie odzież wspinaczkową i trekkingową, odzież i akcesoria puchowe (śpiwory), skarpety i bieliznę termoaktywną do aktywności outdoorowych, a także wyposażenie biwakowe jak namioty, plecaki, hamaki, tarpy, krzesiwa. Równolegle z targami, na terenach zielonych w Monachium, odbędzie się festiwal kultury outdoorowej OutDays organizowany we współpracy z markami outdoorowymi i dedykowany klientom ostatecznym. Jego zadaniem jest umożliwienie testowania produktów prezentowanych na targach oraz zaszczepienie entuzjazmu do aktywności na powietrzu i byciu blisko natury. W dniach 3–4.07.2019, równolegle do targów OutDoor by ISPO, odbywać się będzie konferencja ISPO Digitize, poświęcona postępującej digitalizacji handlu i konsekwencjom tego procesu dla marek outdoorowych i sportowych.

Rejestracja odwiedzających oraz więcej przydatnych informacji na temat targów OutDoor by ISPO

www.ispo.com/outdoor



Messe München

Connecting Global Competence

Explore outdoor. Shape outdoor. Create future growth.

**4-day tradeshow.
361-day platform.
365-day movement.**

Discover more than the market overview, exciting innovations, products and brands. Create new possibilities and opportunities for growth and join the industry in shaping a contemporary and desirable outdoor identity.

June 30–July 3, 2019, Messe München

Early-bird tickets available until May 20 at:
ispo.com/outdoor/ticket

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

#OutDoorByISPO
ispo.com/outdoor

OutDoor
by ISPO

TURNIA

MEDAL RZEŹBIONY ŻYWIOŁEM DANYCH

**AMERYKAŃSKI BIEGACZ
HAYDEN HAWKS
Z WYRZEŹBIONYM
PRZEZ SIEBIE
MEDALEM TURNIA**



Fot. Jan Nyka

Monika Bartnik

Kiedy pierwszy raz zobaczyłam medal Turnia zachwyciłam się jego formą.

Niezwykły kształt, jakby kryształowa struktura. Sprawiał wrażenie wielkiego, a jednocześnie subtelного i delikatnego...

Kojarzył mi się z górskimi szczytami...

Dopiero potem zaczęłam zastanawiać się, co tak naprawdę kryje w sobie Turnia, czego jest odwzorowaniem, jakie ślady są w niej ukryte...

i zachwyciłam się jeszcze bardziej!



Fot. Szymon Rogiński

Pomysłodawczynią Turni jest Emilka Nyka. Opracowanie prototypu medalu – będącego pracą dyplomową powstałą pod okiem wykładowców Uniwersytetu SWPS na studiach podyplomowych „Creative Coding” – to efekt jej zafascynowania wizualizacją danych i infografikami. Bezpośrednią inspiracją była praca amerykańskich artystów, którzy stworzyli trójwymiarowe rzeźby z zapisu ze stacji meteorologicznej z bostońskiego lotniska. Turnia być może jednak nigdy by nie powstała, gdyby nie kontakt Emilki ze środowiskiem biegowym. – Sama nie biegam, ale uczestniczę w życiu biegowym, ponieważ biega mój mąż. Jeżdżę więc z nim na zawody, kibicuję, obserwuję zmagania innych zawodników. Przez nasz dom cały czas przewijają się biegacze. Zaczęłam więc zastanawiać się, czy da się jakoś fajnie uchwycić coś, co teoretycznie jest nie do opisanie. Szukałam odpowiedzi na pytanie, czy da się zwizualizować gigantyczny wysiłek podczas biegu i towarzyszące temu emocje – mówi Emilka. Odpowiedź przyszła błyskawicznie. Z jednej strony rzeczywiście mamy coś, co jest niepoliczalne, czyli emocje i wysiłek. Z drugiej jednak strony pojawiają się już jak najbardziej policzalne dane. – Każdy biega przecież z telefonem, z zegarkiem. Większość rejestruje swoje dokonania i dzięki temu, że aplikacje są niesamowicie precyzyjne mamy dostęp do bardzo twardych danych. Jeżeli mamy dostęp do tych danych, to można je zwizualizować – wyjaśnia. I tak właśnie narodził się pomysł, aby twardym danym z aplikacji biegowych nadać formę medalu.

MEDAL, KTÓREGO BARDZIEJ SPERSONALIZOWAĆ JUŻ SIĘ NIE DA!

Medal Turnia to przykład połączenia kreatywnego programowania z czymś, co jest materialne. „Materialność” ta jest jednak wyjątkowa i niepowtarzalna. Emilka Nyka chciała bowiem, żeby Turnia była medalem bardzo indywidualnym. Tak spersonalizowanym, że już bardziej się nie da. Okazało się, że jest to możliwe. Z jednej strony mamy do czynienia z czymś, co jest stałe – z programem opartym na algorytmie, do którego wgrywane są dane z aplikacji. Z drugiej jednak strony pojawia się różnorodność danych. Nie ma bowiem takiej możliwości, żeby ktoś – nawet jeżeli wykonuje ten sam trening – przebiegł dokładnie tak samo. – To szaleństwo danych zaciągnięte do programu sprawia, że powstają najróżniejsze kształty. Zawsze ten kształt ostateczny jest niespodzianką. Nie ma takiej możliwości, żeby powstały dwa identyczne medale – wyjaśnia Emilka. Za każdym razem biegniemy bowiem z inną prędkością, na innej wysokości, z innym tętnem. Medal Turnia, składający się z kilku warstw – wyciętych laserem w szkłe akrylowym – jest więc „ilustracją” właśnie tych zmiennych treningu. Bardziej spersonalizować medalu już nie da!



Fot. Szymon Rogiński

ZOSTAŃ TWÓRCĄ SWOJEGO TROFEUM!

Pracę nad pojedynczym medalem Emilka porównuje do pracy artysty performerera lub naukowca, który stwarza jakiegoś ramy, warunki, konstrukcję, do których wpuszcza żywioł. Tą ramą w przypadku Turni jest algorytm. – Żywioł – czyli energia, dokonania, wysiłek – wpada w te określone z gór warunki i działa. Rzeźbi, trochę jak woda w skale wapiennej, tylko prędkość jest zawrotna. To, co dzieje się z materiałem jest nie do przewidzenia, bo żywioły są nieobliczalne. Dlatego każdy medal jest niespodzianką. To kształt rzeźbiony żywiołem danych – mówi. Turnia jest więc pierwszym na świecie medalem ukształtowanym przez samego sportowca, przez jego rzeczywiste osiągnięcia. To nagradzany jest twórcą swojego trofeum.

IWONA JANUSZK Z MEDALEM TURNIA WYRZEŻBIONYM PODCZAS ZAWODÓW NARCIARSKICH



Fot. Jan Nyka

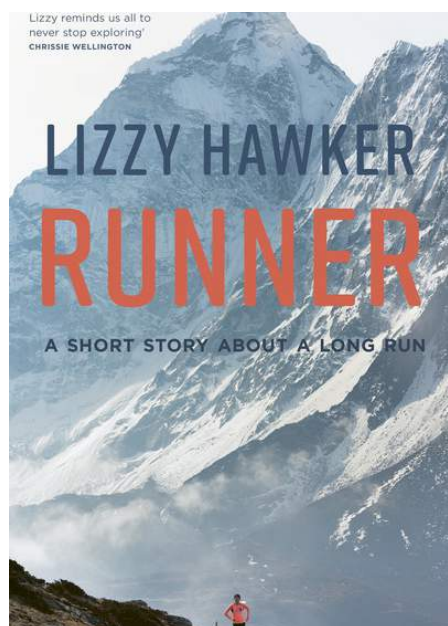
HAYDEN HAWKS I MEDAL TURNIA

Jedną z pierwszych osób, która wyrzeźbiła swój medal jest amerykański biegacz – Hayden Hawks. – Hayden jest jednym z kilku zaprzyjaźnionych z nami biegaczy, którzy zdecydowali się wesprzeć Turnię. Można powiedzieć, że został „Twarzą” Turni – mówi Emilka i dodaje: – Jest mi bardzo miło, że zafascynował go proces powstawania medali i że ma u siebie w domu już dwa medale! Jeden wyrzeźbiony z danych z Lavaredo Ultra Trail 2018, a wcześniejszy z UTMB z 2017 r. Na obu tych biegach wygrał. Hayden wyeksponował medale w swoim domu w Cedar City i podobno wszystkim się nimi chwali. Kolejną zawodniczką, której wysiłek został odzwierciedlony w Turni jest Iwona Januszyk, skialpinistka i biegaczka górską. Tym razem jednak kształt medalu nie jest zapisem jej aktywności biegowej, ale zmiennych wypracowanych podczas zawodów narciarskich. – Aplikacje zbierają dane nie tylko z aktywności biegowych. Możliwości są w zasadzie nieograniczone. Można biegać, jeździć na nartach, chodzić, ćwiczyć... Jeżeli tylko mamy dostęp do tych danych, to można je zwizualizować – podsumowuje Emilka.



Fot. Szymon Rogiński

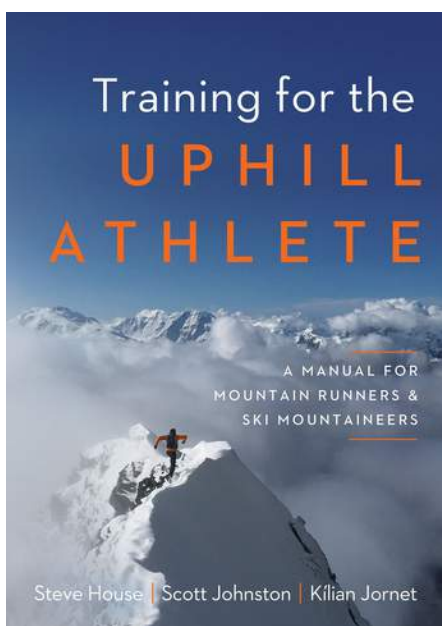
CZYTAJ I BIEGAJ!



LIZZY HAWKER

"SHORT STORY ABOUT LONG RUN"

Przestraszona i otoczona morzem ludzi, Lizzy Hawker stoi na placu w centrum Chamonix i czeka na początek Ultra Trail du Mont Blanc. Te nerwowe chwile przed wyścigiem sygnalizują nie tylko początek prawie 27 godzin wysiłku, który sprawił, że Lizzy zakończyła bieg jako pierwsza kobieta, ale początek kariery jednego z najbardziej utytułowanych brytyjskich sportowców wytrzymałościowych. Lizzy wygrała Ultra Trail du Mont Blanc aż 5 razy! Była również pierwszą kobietą, która stanęła na podium w klasyfikacji generalnej Sparthatlonu. Książka jest historią Lizzy, która z małej dziewczynki biegającej po ulicach Londynu stała się biegaczką z rekordami ścigającą się w górach. Cały dochód ze sprzedaży książki jest przekazywany na rzecz funduszu, który wspiera nepalskich biegaczy trailowych, aby mogli brać udział w zawodach.



KILIAN JORNET, STEVE HOUSE, SCOTT JOHNSTON

"TRAINING FOR THE UPHILL ATHLETE"

To pierwsza książka treningowa dla biegaczy górskich, alpinistów oraz zawodników biorących udział w biegach skirutorowych, która łączy w sobie naukową teorię z praktyką trzech najlepszych zawodników. Steve House, jeden z najlepszych alpinistów na świecie, jego trener Scott Johnston, który jest trenerem narciarstwa biegowego na poziomie olimpijskim oraz Kilian Jornet, prawdopodobnie najlepszy dzisiaj sportowiec wytrzymałościowy, przedstawiają zasady treningu dla górskich sportowców, którzy regularnie biorą udział w zawodach będących mieszanką biegania, narciarstwa alpejskiego i innych sportów, które wymagają optymalnej sprawności i indywidualnej siły.



MARCIN ŚWIERC

"CZAS NA ULTRA. BIEGI GÓRSKIE METODĄ MARCINA ŚWIERCĄ"

Pierwszy podręcznik dotyczący biegania ultradystansowego opracowany przez Polaka. Marcin Świerc – absolwent Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej, trener I klasy sportowej. Wielokrotny reprezentant Polski na mistrzostwach Europy i mistrzostwach świata. Multimedalista mistrzostw Polski w biegach górskich, rekordzista wielu tras w Polsce. Trzykrotny złoty medalista mistrzostw Polski z 2015 r. — w skyrunningu, biegu górskim na długim dystansie oraz ultramaratonie. Cztery zawodnik cyklu Pucharu Świata Skyrunning 2015. Z książki dowiemy się m.in. jak przygotować się do biegów górskich, z jakich środków treningowych korzystać, jak ułożyć swój plan treningowy, jak skomponować odpowiedni jadłospis, na co zwrócić uwagę podczas zawodów.



POZNAŃ 17-19 05. 2019



CENTRUM WYKŁADOWE
POLITECHNIKI POZNAŃSKIEJ

GETAWAY

PRZYGODA
JEST W TOBIE

PRZYJDŹ
PRZYPŁYŃ
PRZYLEĆ

WWW.GETAWAYFESTIVAL.PL

Sponsor złoty:

Jack
Wolfskin

FJÄLL
RÄVEN

Organizator:

hostel
adventure
& sport p6co
loco

Sponsorzy:

POZnań*

DECATHLON



SCARPA



Julbo



maloka



patagonia



GETAWAY Festival

3 DNI OUTDOORU W SERCU MIASTA / 17-19 MAJA 2019 R. / POZNAŃ

Gwiazdy polskiego outdooru, spotkania i prelekcje, warsztaty tematyczne, zajęcia w plenerze i pokazy filmów outdoorowych – w dniach od 17 do 19 maja 2019 r. w Centrum Wykładowym Politechniki Poznańskiej odbędzie się kolejna edycja Festiwalu GETAWAY. Outdoor w teorii i w praktyce. Festiwal już po raz drugi do stolicy Wielkopolski przyciągnie ludzi outdooru, miłośników aktywnych form spędzania czasu na świeżym powietrzu, podróżników, wielbicieli weekendowych wypadów za miasto, profesjonalistów i amatorów sportów ekstremalnych.

GOŚCIE FESTIWALU

Podczas Festiwalu wystąpią m.in.: Martyna Wojciechowska – dziennikarka telewizyjna, podróżniczka, zdobywczyni Korony Ziemi, Piotr Hercog – jeden z najlepszych biegaczy ultra w Polsce, Mateusz Waligóra – jedyny człowiek w historii, który przeszedł pieszko pustynię Gobi bez wsparcia z zewnątrz, Kamila Kielar – podróżniczka, dziennikarka, fotografka, Beata Choma – zdobywczyni Balonowego Pucharu Świata Kobiet, Angelika Chrapkiewicz-Gądek – podróżniczka burząca stereotypy ograniczeń wynikających z niepełnosprawności, Marta Molińska – skoczek spadochronowy, instruktor AFF oraz Monika Mądra-Pawlak i Jan Pawlak – miłośnicy rodzinnych podróży i dobrej kuchni.

NA KINOWYM EKRANIE

Na kinowym ekranie pojawią się widowiskowe, zagraniczne i polskie produkcje. Wśród tytułów znajdują się m.in.: No Trace Tatra, czyli pieszo wokół Tatr z Markiem Kamińskim w reż. Bartka Solika, Blue heart – batalia o ostatnie dzikie rzeki Europy w reż. Brittona Caillouette czy Around the ice – opowieść o pierwszym rejsie non stop dookoła Antarktydy.

ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z OUTDOOREM!

Uczestnicy imprezy będą mogli wziąć udział w licznych warsztatach i zajęciach w plenerze. Do wyboru m.in.: warsztaty wspinaczkowe i technik jaskiniowych, z biegania na orientację, wstęp do kursu spadochronowego metodą AFF oraz sesje jogi na świeżym powietrzu. Niezapomniane przygody będzie można przeżyć nie tylko na lądzie, ale i w wodzie podczas spływu kajakowego czy w powietrzu podziwiając Poznań z lotu balonem. Festiwalowi GETAWAY towarzyszyć będą Strefa EXPO – eksperci i sprzęt outdoorowy w jednym miejscu, Strefa Wodna – możliwość testowania kajaków, desek SUP i Strefa Rowerowa – festiwalowa wypożyczalnia i serwis jednośladów. Nad rzeką Wartą w samym centrum miasta powstanie także wyjątkowe pole namiotowe WartaCamp.

BIEGANIE BEZ NUMERU

TEMAT NUMERU:

- PETER BAKWIN & BUZZ BURRELL / DWÓCH PANÓW OD FKT
- ALYSSA GODESKY /VERMONT THE LONG TRAIL/ 1. MIEJSCE FKT OF THE YEAR USA
- PIERWSZA EDYCJA KONKURSU FKT OF THE YEAR EUROPE
- BIEGANIE BEZ NUMERU - RELACJE BIEGACZY O INDYWIDUALNYCH PROJEKTACH BIEGOWYCH
- PLANOWANIE DŁUGIEJ WYPRAWY BIEGOWEJ, CZYLI ZABAWA W FASTPACKING
- SPRZĘT NA SAMOTNE ULTRA
- NALEŚNIK W SCHRONISKU CZY BATON Z PLECAKA? CO JEŚĆ PODCZAS BIEGOWEJ WYCIECZKI.
- ZOSTAŃ KRÓLEM INSTAGRAMA, CZYLI JAK ROBIĆ BIEGOWE ZDJĘCIA
- PRZEGLĄD PLECAKÓW BIEGOWYCH

**FASTEST
KNOWN
TIME FKT**



**PETER BAKWIN
& BUZZ BURRELL**

DWÓCH PANÓW OD FKT

Monika Bartnik: Ludzie zawsze lubili pokonywać swoje ograniczenia i rywalizować. Rywalizować ze sobą i z innymi. Nie tylko podczas zorganizowanych zawodów, ale także poza nimi – pokonując trasę tak szybko, jak to możliwe i ustanawiając własne rekordy lub łamiąc rekordy innych.

Kiedy i w jakich okolicznościach narodził się pomysł stworzenia organizacji / instytucji weryfikującej Fastest Known Time?

Peter Bakwin: Powstawanie strony internetowej FKT (www.fastestknowntime.com) jako takiej to proces naturalny, który trwał wiele lat. Buzz Burrell i ja realizowaliśmy nasze własne projekty FKT w późnych latach 90. i na początku XXI wieku, w tym między innymi 500-milowy Colorado Trail i 223-milowy John Muir Trail (JMT). Kiedy robiliśmy JMT tak naprawdę trudno było dowiedzieć się, jaki właściwie jest obecny rekord, pomimo tego, że byliśmy w stanie skontaktować się bezpośrednio z osobą, która prawdopodobnie ten rekord ustanowiła. Zainteresowałem się tymi rekordami i zacząłem zbierać i przechowywać informacje i dane na temat rekordów FKT. Po jakimś czasie stworzyłem prostą stronę internetową. To było może 12 lat temu. Stopniowo stawała się coraz większa i przestała wystarczać do gromadzenia coraz większej ilości danych. Tak więc Buzz i ja nawiązaliśmy współpracę z programistą Jeffem Schulerem i stworzyliśmy nową stronę, która działa do dziś.

MB: Bieganie to pierwsza dyscyplina, z jaką kojarzymy FKT. Czy FKT jest ograniczony tylko do biegania? Czy może również dotyczyć innych aktywności?

PB: FKT możesz ustanowić w ramach każdej aktywności. Myślę, że termin "FKT" pochodzi ze świata wspinaczkowego. My śledzimy FKT głównie związane z bieganiem i wędrówkami. To dlatego, że chcemy skupić się na tym, co znamy, by robić to w sposób jak najdokładniejszy. Ponadto, dodanie innych dyscyplin byłoby dla nas bardzo czasochłonne.

MB: FKT to więc nie tylko bieganie, ale także zdobywanie szczytów górskich i jazda na rowerze. Czy każda z tych dyscyplin ma inne zasady zgłaszania i weryfikacji rekordów?

PB: Nie, nie bardzo. Zasady są proste i zdroworozsądkowe.

MB: Nasi czytelnicy to głównie biegacze, skupmy się więc na FKT ustanawianych na trasach biegowych. Jaka musi być trasa, jakie warunki muszą zostać spełnione, aby można było na niej ustanowić FKT?

PB: Po pierwsze musi to być interesująca trasa, która jest oznaczona tak, aby mogli ją pokonać również inni, ale taka, na której nie są organizowane oficjalne zawody. Oczywiście może być dowolnej długości i poprowadzona po dowolnej nawierzchni. Czas podczas FKT liczony jest od początku do końca pokonywania trasy a nie tylko wtedy, kiedy jesteśmy w ruchu.

MB: Jakie są procedury raportowania FKT? Czy można zgłosić się wyłącznie przed wyzwaniem czy można też po?

PB: Zachęcamy do wcześniejszego zgłaszania swoich planów, co jest częścią zachowania „fair play” i weryfikacji. Po wykonaniu FKT zgłasza się go do nas za pomocą prostego formularza on-line, który można znaleźć na naszej stronie.

MB: Kto może ustanowić FKT? Czy są jakieś ograniczenia?

PB: Każdy może ustanawiać FKT. Są oddzielne kategorie dla kobiet i mężczyzn oraz zespołów mieszanych. Nie mamy jednak grup wiekowych z bardzo prostego względu. Wiek to kolejna rzecz, którą musielibyśmy weryfikować. Dodatkowo, kategoria zespołów mieszanych dotyczy głównie "unsupported", ponieważ uważamy, że nadawanie tempa jest formą wsparcia.

MB: Ustanawianie najlepszego czasu na danej trasie jest możliwe z supportem, jako self-support oraz bez supportu. Jakie są różnice pomiędzy tymi rodzajami wsparcia?

PB: Z supportem oznacza, że cały czas na trasie masz swoją załogę. I nie ma znaczenia, czy jest to jedna osoba czy cały zespół, chodzi o to, że jest ktoś, kto ci pomaga. "Self-support" oznacza, że biegiesz sam, ale możesz na trasie np. umówić się z kimś, kto w określonym punkcie dostarczy ci np. buty na zmianę lub że możesz np. kupić jedzenie w mijanym sklepie. "Unsupported" oznacza, że nie możesz mieć żadnego wsparcia zewnętrznego, wszystko masz ze sobą.

KTO STOI ZA FKT?



PETER BAKWIN

Peter żartuje, że doktorat z fizyki, który zrobił na Harvardzie, czyni go niezwykle wykwalifikowaną osobą do prowadzenia dokładnej i sprawiedliwej weryfikacji FKT. Jest pasjonatem statystyk, który na swoim koncie ma niezliczoną ilość biegowych projektów, w tym m.in. jest jedyną osobą, która ukończyła Double Hardrock Double (100 mil w jednym kierunku, potem 100 w drugim).



BUZZ BURRELL

Buzz - wraz z Peterem - pomógł spopularyzować termin „Najszybszy Znany Czas”, rozpoczynając od ustanowienia FKT na trasie John Muir Trail w 2000. r. Zarządza firmą Ultimate Direction. Wcześniej pracował dla La Sportiva.

FKT OF THE YEAR



Karel Sabbe, dentysta z Belgii, otrzymał wyróżnienie KFT of The Year za rekord na trasie Appalachian Trail (2,189 mil), którą pokonał w 41 dni, 7 h i 39 minut. Karla mogliśmy poznać również podczas tegorocznej edycji The Barkley Marathon. Był ostatnim zawodnikiem – dotarł do 4 pętli – który został na trasie tego kultowego biegu.



Amerykanka Alyssa Godesky w lipcu 2018 roku ustanowiła nowy rekord trasy (FKT) na Vermont The Long Trail – najstarszym długodystansowym szlaku w USA. Dystans 272 mil pokonała w ciągu 5 dni, 2 godzin i 37 minut, pobijając tym samym rekord z 2012 roku, który należał do Nikki Kimball. W 2019 roku za swój wyczyn otrzymała nagrodę FKT of The Year.

MB: Jak należy udokumentować swoje wyzwanie?

PB: Każdy, kto chce spróbować ustanowić FKT powinien uważnie przeczytać informacje o weryfikacji na naszej stronie internetowej. Te rzeczy zostały starannie przemyślane po niemal niekończącej się dyskusji z wieloma osobami, które mają różne punkty widzenia.

MB: Jakie Twoim zdaniem są najbardziej interesujące i oryginalne trasy FKT?

PB: Jest ich tak wiele! Niedawno dowiedzieliśmy się o 2 głównych szlakach w Polsce, Beskidzkim i Sudeckim. Prawie zawsze, gdy jakaś trasa jest zgłaszana, to chcę ją zrobić! Bardzo fajnie jest wiedzieć, że tak wiele doskonałych tras jest na całym świecie. Dla mnie najciekawszymi trasami są te, które wymagają szeregu umiejętności wykraczających poza bycie szybkim biegaczem – takich jak wyszukiwanie tras i poruszanie się w trudnym terenie. Chodzi mi o górski teren, taki jeszcze nie wspinaczkowy, a już za trudny do chodzenia tylko na nogach, że czasem trzeba się rękami podpierać. Niedawno dodaliśmy trasę w Australii, która prowadzi przez 100 mil wzdłuż linii brzegowej (Shoalhaven 100 Beach Challenge) i osoba, która ustanowiła FKT niektóre odcinki trasy pokonywała przy użyciu deski i wiosła (paddleboard). To naprawdę było zabawne!

MB: W tym roku wróciliście z nagrodą FKT of The Year.

Jak wygląda głosowanie?

PB: Do tej pory FKT of the Year dotyczył tylko tras w Ameryce Północnej, ale w tym roku dodajemy także wersję dla Europy. W Ameryce Północnej mamy 22-osobowe jury, które reprezentuje różne grupy wiekowe, płeć i różne regiony. Wybraliśmy długą listę najlepszych FKT, a następnie jury wybrało pierwszych pięć miejsc. Z tej piątki systemem punktowym wybraliśmy najlepszych.

MB: Czy prowadzicie statystyki, z których krajów jest najwięcej biegaczy ustanawiających FKT?

PB: Dotychczas nasza strona internetowa była zdominowana przez biegaczy z USA, ale szybko się to zmienia. Myślę, że nowa strona jest bardziej dostępna. Pierwsze 2 zgłoszenia na nową stronę pochodziły od jakiegoś faceta o imieniu „Kilian” – myślę, że pochodzi z Hiszpanii lub z innego miejsca... :-). Podczas próby FKT Karla Sabbe'a na szlaku Appalachian Trail zeszłego lata zauważyliśmy, że na naszej stronie z Belgii było więcej zgłoszeń niż z innego kraju poza USA (Karel pochodzi z Belgii). Tak więc FKT rosną na całym świecie!





OMAN DESERT MARATHON



165 km Staged or Non-stop

November 15th - 22nd 2019

Across the Omani desert to the Arabic Sea

<http://www.marathonoman.com>



IRONMANKA... NA VERMONT THE LONG TRAIL

Amerykanka Alyssa Godesky w lipcu 2018 roku ustanowiła nowy rekord trasy (FKT) na Vermont The Long Trail – najstarszym długodystansowym szlaku w USA. Dystans 272 mil pokonała w ciągu 5 dni, 2 godzin i 37 minut, pobijając tym samym rekord z 2012 roku, który należał do Nikki Kimball. W 2019 roku za swój wyczyn otrzymała nagrodę FKT of The Year.

Monika Bartnik: 31 lipca 2018 r. To data ustanowienia przez Ciebie rekordu (FKT – fastest known time) na szlaku Vermont The Long Trail. Trasę o długości 272 mil pokonałaś w ciągu 5 dni, 2 godzin i 37 minut, pobijając tym samym rekord z 2012 roku, który należał do Nikki Kimball. Zanim zapytam, dlaczego wybrałaś właśnie tę trasę, chcę zapytać, dlaczego zdecydowałaś się pobić rekord na tak długim dystansie...
Przez kilka sezonów interesował Cię wyłącznie triathlon...
Alyssa Godesky: Po ukończeniu 30 Ironman'ów – powiem szczerze – potrzebowałam nowych wyzwań. Poczułam, że ściganie się w triathlonie przestało mnie ekscytować.

Myślę, że nie powinno się zmuszać siebie do ścigania. Spojrzałam więc na to, co mogłoby mnie ekscytować i na szczycie mojej top listy było FKT i długie trasy. Nie potrafię tego wytłumaczyć inaczej, niż po prostu tym, że był to właściwy czas, w którym byłam gotowa poświęcić się, żeby ustanowić ten rekord.

MB: Vermont The Long Trail to najstarszy szlak długodystansowy w USA, Ta 272-milowa trasa biegnie wzdłuż stanu Massachusetts do Kanady. Kto lub co zainspirowało Cię do zrobienia FKT właśnie na tej trasie?

AG: Obejrzałam dokument "Finding Traction" o Nikki Kimball, żeby dowiedzieć się czegoś o trasie. Podczas oglądania zainspirowała mnie historia Nikki i to, że zachęcała inne kobiety do zrobienia tego, co ona sama zrobiła. Ten przekaz naprawdę do mnie trafił! Dodatkowo, ponieważ trasa znajdowała się na wschodnim wybrzeżu, mogłam tam trenować. No i jeszcze teren jest podobny do Virginii, czyli tam, gdzie mieszkam. Czułam też, że dystans będzie dla mnie odpowiedni – wystarczająco długi, ale nie tak długi jak np. Appalachian Trail, który wymagałby innego zaangażowania czasowego i innego poziomu wsparcia na trasie.

MB: Na 400-kilometrowej trasie teoretycznie może być wszystko... góry, rzeki, jeziora, las... Jak wygląda The Long Trail Vermont? Co go wyróżnia?

AG: Zawsze, kiedy myślę o terenie LVT pojawiają mi się w głowie określenia: zróżnicowany, nierówny, chropowaty. Często jest to szlak stromy i techniczny. Mało jest na nim ścieżek, które łagodnie trawersują na szczyt, pomimo tego, że cały szlak przebiega przez najwyższe szczyty Vermontu. VLT jest również znany z zalegającego błota. Często ludzie mówią o południowych 100 milach trasy "Vermud". Pomiędzy tymi wymagającymi odcinkami trasy jest wiele ukrytych szczytów i miejsc, gdzie można podziwiać rozległe, zapierające dech w piersiach widoki Green Mountains.

MB: W jednym z wywiadów powiedziałaś, że to była najtrudniejsza trasa, jaką do tej pory zrobiłaś. Co było dla Ciebie szczególnie trudnego? Z czym sobie nie radziłaś?

AG: Bez względu na wszystko najtrudniejsze dla twojego ciała jest robienie 50+ mil dziennie. Ostatecznie jednak największym wyzwaniem okazał się brak snu. W moim zestawie "narzędzi" nie miałam niczego, co pomogłoby mi zrozumieć uczucia, jakie mi towarzyszyły. Brak snu jest tak wszechogarniający, że twój umysł może myśleć tylko o tym, jak bardzo chce ci się spać. Czułam się trochę jak szalona, kiedy próbowałam negocjować z moją ekipą, żeby pozwolili mi się zdrzemnąć trochę dłużej.

MB: Nie podejmowalibyśmy się wyzwania związanych z bieganiem, gdyby trasy nie urzekwały nas również swoim pięknem. Czy miałaś w ogóle czas, żeby podziwiać widoki czy też skupiałaś się wyłącznie na wykonaniu zadania?

AG: Cieszyłam się, że mogłam spędzić 7 tygodni w Vermont trenując na szlaku. Nie tylko dlatego, że pomogło mi to przygotować się do bicia rekordu, ale także dlatego, że miałam czas na zwolnienie, rozejrzenie się dookoła i docenienie piękna VLT. Podczas próby bicia rekordu skupiałam się na zadaniu. Podczas terningu nie spieszyłam się jednak. Robiłam selfie na szczytach, rozmawiałam z innymi wędrowcami i słuchałam ich opowieści. Mogłam nawet eksplorować boczne szlaki. To dało mi poczucie, że poznałam szlak zanim zaczęłam mój bieg.



THE LONG TRAIL

The Long Trail to najstarszy długodystansowy (273 mile, czyli 439 km) szlak w USA, którego budowę rozpoczął Green Mountain Club w 1910 r., a zakończył w 1930. Przebiega przez stan Vermont aż do granicy z Kanadą wzdłuż Green Mountain.

FKT MĘŻCZYŹNI

Sam Swisher-McClure / 6 dni, 6 h, 50 m / 1997 r.
Courtney Campbell / 5 dni, 14 h, 55 m / 1998 r.
David Horton / 4 dni, 22 h, 54 m / 1999 r.
Ed Kostak / 4 dni, 15 h, 18 m / 2000 r.
"Cave Dog" Ted Keizer / 4 dni, 13 h 15 m / 2004 r.
Jonathan Basham / 4 dni, 12 h, 46 m / 2009 r.

FKT KOBIETY

Jennifer Pharr-Davis / 7 dni, 15h, 40 m / 2007 r.
Nikki Kimball / 5 dni, 7 h, 42 m, 2012 r.
Alyssa Godeksy / 5 dni, 2 h, 37 minut / 2018 r.

MB: W ramach ustanawiania FKT możemy wybrać opcję ze wsparciem na trasie lub bez wsparcia. Ty wybrałaś opcję z supportem. Ile osób pomagało Ci i jak ta pomoc wyglądała w praktyce? Czy miałaś pomoc tylko w określonych punktach czy też ktoś biegł z Tobą przez cały czas?

AG: Na trasie w ciągu pięciu dni pomagało mi około 12 osób. Niektóre z nich dołączały do mnie tylko na określonym odcinku trasy. Ale i tak zawsze ktoś ze mną na trasie biegł. Osoby te odciały mnie w transporcie niezbędnych rzeczy, dzięki temu mogłam oszczędzać energię. Moja ekipa dysponowała też dwoma samochodami, dzięki czemu, gdy tylko była taka możliwość podjeżdżali na szlak. Dzięki temu miałam dostęp do jedzenia, picia, mogłam zmieniać skarpety czy buty. Byli nieocenieni w zabezpieczeniu mojego bezpieczeństwa, gdy byłam już naprawdę zmęczona. To było dla mnie coś wyjątkowego, że mogłam zebrać grupę przyjaciół i rodzinę, aby zrobić to wspólnie.

MB: Co jadałaś przez te pięć dni?

AG: Moim głównym źródłem kalorii na trasie był F2C Nutrition Endurance 5:1 (produkt, który miesza się z wodą i ma stosunek węglowodanów do białka 5:1). Ponieważ "wchodziło" mi dobrze i sprawiało, że dobrze się czułam nie musiałam jeść solidnego jedzenia. Kiedy już miałam ochotę to często były to roladki Pizza Rolls, zupa, słodka przekąska Pop Tarts. W menu miałam też kabanosy, snickersy, żelki, pizzę czy kurczaka. W mojej diecie było też dużo kofeiny w postaci Red Bulla czy NUUN Hydration.

MB: Jaki sprzęt miałaś ze sobą?

AG: Kije Black Diamond – 1 para dla mnie i jedna para dla supportu. Jedna para pękła mi w połowie trasy i musiałam wymieniać. Kilka par butów – Altra oraz Saucony. Miałam też jedną parę Nike, ale one padły pierwszego dnia. 8 par skarpet Injinji. Plecak CamelBak. Mieliśmy też zapasową torbę z różnymi rzeczami: apteczką, dodatkowymi opaskami do włosów, obcinacz do paznokci, spray przeciw otarciom, krem przeciwsłoneczny, spray na owady, nawilżane chusteczki, agraiki, które są niezbędne dla biegacza.

MB: W jednym z artykułów przeczytałam, że przygotowanie do tej trasy było dość drogie. Wynajęłaś nawet dom...

AG: Dużo zainwestowałam w ten projekt! Był październik 2017 roku, kiedy po raz pierwszy pojechałam z moją mamą na tydzień do Vermont, żeby sprawdzić trasę. Kiedy tam byłam, zdałam sobie sprawę z tego, co się wpakowałam i przestraszyłam się. Wiedziałam, że to będzie coś, co muszę zrobić z pełnym zaangażowaniem, nie szcędząc wysiłku na przygotowania, żeby ustanowić FKT. Wiedziałam, że Nikki Kimball jest szybszą biegaczką niż ja, więc żeby pobić jej rekord muszę mocno trenować, by móc zrobić to szybciej.

Postanowiłam wtedy, że przeprowadzę się do Vermont w czerwcu, czyli kiedy zacznie być ciepło, żeby trenować na szlaku. Przez około miesiąc mieszkałam w południowym Vermont, aby mieć dostęp do południowych części szlaku. Potem wyruszyłam na północ, by poznać resztę trasy. Wychodziłam na szlak, aby biegać bądź wędrować tak dużo jak tylko mogłam. To było dużo planowania. Miło było przebywać na szlaku, jeść, spać i na własną samemu chłonać Long Trail. Myślałam o tym każdego dnia, nieustannie, ale to tylko pomogło w moim przygotowaniu. Ostatecznie wydałam na te przygotowania dużo pieniędzy.

MB: „Bieganie bez numeru” ... Wolisz rywalizację podczas organizowanych zawodów lub rywalizacji ze sobą. Planujesz kolejne indywidualne projekty?

Byłam sama zaskoczona tym jak spodobała mi się rywalizacja poza zorganizowanymi zawodami, gdzie byłam tylko ja kontra upływający czas. Ale od kiedy ustanowiłam ten rekord ze wsparciem, byłam często pytana o moją ekipę zapewniającą mi support, o osoby, które poświęciły dla mnie dużo czasu i pieniędzy. I to już mnie mniej ekscytuje.

Może więc spróbuję zrealizować inne projekty biegowe, ale już bez wsparcia z zewnątrz a jako self-supported, które są samodzielne i nie wymagają zaangażowania ekipy z zewnątrz. Uważam, że zorganizowane zawody są świetne i nie myślę w najbliższym czasie z nich rezygnować. Fajnie jest mieć wyznaczoną trasę, punkty żywieniowe na trasie i ludzi, którzy biegają z tobą i się ścigają. Cały czas mam listę biegowych projektów, takich jak FKT, które pewnego dnia zrobię. Na razie jestem podekscytowana powrotem do startów w triathlonie i imprezach biegowych. Jestem zwolenniczką myślenia, żeby podążać za głosem serca. Jeśli ogień w sercu nie płonie podczas treningów, wyścigów czy też własnych projektów, to nie odniesiemy sukcesu. Więc trzeba szukać motywacji, tego, co spowoduje, że ogień będzie się palił.

MB: Dzięki ustanowieniu nowego FKT na Vermont The Long Trail zdobyłaś również pierwsze miejsce w konkursie Fastest Known Time of the Year Award. Gratuluję!

AG: Dziękuję! Mam nadzieję, że utrzymam rekord przez jakiś czas. To ogromny zaszczyt dla mnie dostać takie wyróżnienie.

MB: Ultrarunning czy triathlon? Jeżeli musiałabyś wybierać – co jest Twoją największą pasją?

AG: Zdecydowanie moją największą pasją jest ultrarunning. Lubię triathlon i na pewno zajmuje on ważne miejsce w moim życiu. Ale bieganie to, co innego. Myślę, że będę biegać długo po tym jak zakończę już swoją triathlonową karierę.



FKT OF THE YEAR EUROPE

W 2019 roku po raz pierwszy zorganizowano konkurs FKT of The Year Europe, w którym wyróżnienia przyznano biegaczom mającym na swoim koncie najciekawsze – zdaniem głosujących – projekty biegowe realizowane w Europie. Poznajcie 5 wyróżnionych projektów! Wyróżnienia przyznano oddzielnie dla kobiet i mężczyzn.

#1 Bob Graham Round 12 h 52 min.

KILIAN JORNET



KOBIETY

5. MIEJSCE – Sonia Regueiro, El Anillo de Picos, Hiszpania
110 km / 26 h 18 min.
4. MIEJSCE – Emelie Forsberg, Mont Blanc 30 km, 7 h 53 min.
3. MIEJSCE – Emelie Forsberg, Kungsleden, 450 km 4 dni 21 h 45 min.
2. MIEJSCE – brak wyróżnienia
1. MIEJSCE – Emelie Forsberg, Monte Rosa, 5 h 3 min. 56 s.

MĘŻCZYŹNI

5. MIEJSCE – Paul Bonhomme, Dent Blanche, Szwajcaria, 34.5 km
26 h 18 min.
4. MIEJSCE – Marco de Gaspari, Monte Rosa, Włochy, 4 h 20 min. 33 s.
3. MIEJSCE – Uisdean Hawthorn, Winter Cuillin Ridge Traverse, Isle of Skye, Wielka Brytania, 4 h 57 min.
2. MIEJSCE – Andreas Steindl, Matterhorn, 3 h 59 min. 52 sekund
1. MIEJSCE – Kilian Jornet, Bob Graham Round, 12 h 52 min.



MEREDITH QUINLAN, JESS BAKER

#1 Iceland Traverse (Islandia)
557.3 km
7 dni 13 h 50 min.



EMELIE FORSBERG

#1 Monte Rosa (Włochy) 5 h 3 min. 56 s.
#3 Kungsleden (Szwecja), 450 km
4 dni 21 h 45 min.
#4 Mont Blanc (Francja) 30 km /
7 h 53 min.

KILIAN JORNET / BOB GRAHAM ROUND

#1 FKT OF THE YEAR EUROPE

Kilian Jornet w lipcu 2018 r. ustanowił rekord na trasie Bob Graham Round. Pokonanie 106-kilometrowej pętli /8200 m+ /zajęło mu 12 godzin i 52 minuty. Wcześniejszy rekordzista, Billy Bland pokonał tę trasę w 13 godzin i 53 minuty w... 1982 roku. Rekord czekał więc na pobicie aż 36 lat! Rekord ten dał Kilianowi 1. miejsce w organizowanym po raz pierwszy w 2019 r. konkursie FKT of The Year Europe.



BOB GRAHAM ROUND

Pętla Bob Graham liczy ok. 106 km i 8.200 m przewyższenia.

Jak narodził się pomysł na wyzwanie, jakim było pokonanie pętli? Był rok 1932., kiedy Bob Graham – od którego imienia i nazwiska nazwano pętlę – z okazji swoich 42 urodzin pokonał 42 szczyty Parku Narodowego Lake District. Bob zdobył wszystkie szczyty w ciągu jednej doby. Pokonał przy ok. 106 km oraz ok. 8687 m podejść. Po raz pierwszy w lepszym czasie niż Bob Graham pętlę zrobił w 1960 roku Alan Heaton (22:18). Od tamtej pory ponad 2000 osób zmierzyło się z Bob Graham Round.

W 2018 roku Kilian przebiegł tę trasę w ciągu 12 godzin i 52 minut. Ustanowił tym samym nowy rekord, który należał do Billy Blanda (13 godzin i 53 minut). Billy ustanowił go w 1982 roku, czyli 36 lat wcześniej! – jego czas 13 godzin i 53 minut czekał na pobicie 36 lat.

Aktualny rekord kobiecy należy do Jasmin Paris, która w 2016 roku pokonała Bob Graham Round w 15 godzin i 24 minuty.

Na zdjęciu po lewej stronie Billy Bland i Kilian Jornet
Zdjęcia w materiale:
Tim Harper oraz Mick Kenyon



EMELIE FORSBERG / KUNGSLEDEN / SZWECJA

#3 FKT OF THE YEAR EUROPE

Emelie Forsberg – zawodniczka międzynarodowego teamu Salomona – w lipcu 2018 r. ustanowiła nowy FKT (Fastest Known Time) na szlaku Kungsleden w szwedzkiej Laponii. Trasę o długości 450 km ukończyła w ciągu 4 dni i 21 godzin, pobijając tym samym rekord 6 dni, 2 godzin i 51 minut, który od 2017 roku należał do norweskiego biegacza ultra – Sondre Almdahla. Projekt ten dał Emelie 3. miejsce w organizowanym po raz pierwszy konkursie FKT of The Year Europe. Emelie zajęła w konkursie również 1. miejsce za FKT Monte Rosa i 4. miejsce za FKT Mont Blanc.



Fot. Philip Reiter

KUNGSLEDEN, CZYLI KRÓLEWSKI SZLAK

**Kungsleden („Szlak Królewski“)
to 450-kilometrowy szlak turystyczny
w szwedzkiej Laponii, który pokonywany
jest zwykle w nie mniej niż 15 dni.**

Wręcz spektakularne piękno natury i dzikie tereny sprawiają, że jest to bardzo popularny cel wycieczek pieszych latem. Zimą szlak ten pokonywany jest na biegówkach. Zaczyna się w Abisko na północy, a kończy w Hemavan na południu. Najwyższy punkt to przełęcz Tjåktja na wysokości 1.150 m, a najniższy Kvikkjokk (330 m). Trasa stanowi wyzwanie nie tylko ze względu na dystans, ale również z uwagi na fakt, że na szlaku są rzeki, które przecinają rezerwat przyrody Vindelfjällen, jeden z największych chronionych obszarów w Europie. Ich pokonanie wymaga albo przepłynięcia albo dostosowania się do rozkładu jazdy łodzi czy też promów.

DZIEŃ PIERWSZY

Dystans: 110 km

Przewyższenia: 2408 m+

2 przeprawy łodzią

Czas: 15:31 h

LINK DO TRASY



DZIEŃ DRUGI

Dystans: 66 km

Przewyższenia: 1600 m+

2 przeprawy łodzią

Czas: 9:14 h

LINK DO TRASY



DZIEŃ TRZECI

Dystans: 91 km

Przewyższenia: 2169 m+

2 przeprawy łodzią

Czas: 12:04 h

LINK DO TRASY





DZIEŃ CZWARTY

Dystans: 66 km

Przewyższenia: 1600 m+

2 przeprawy łodzią

Czas: 9:14 h

LINK DO TRASY



DZIEŃ PIĄTY

Dystans: 81,5 km

Przewyższenia: 2700 m+

Czas: 13:50 h

LINK DO TRASY

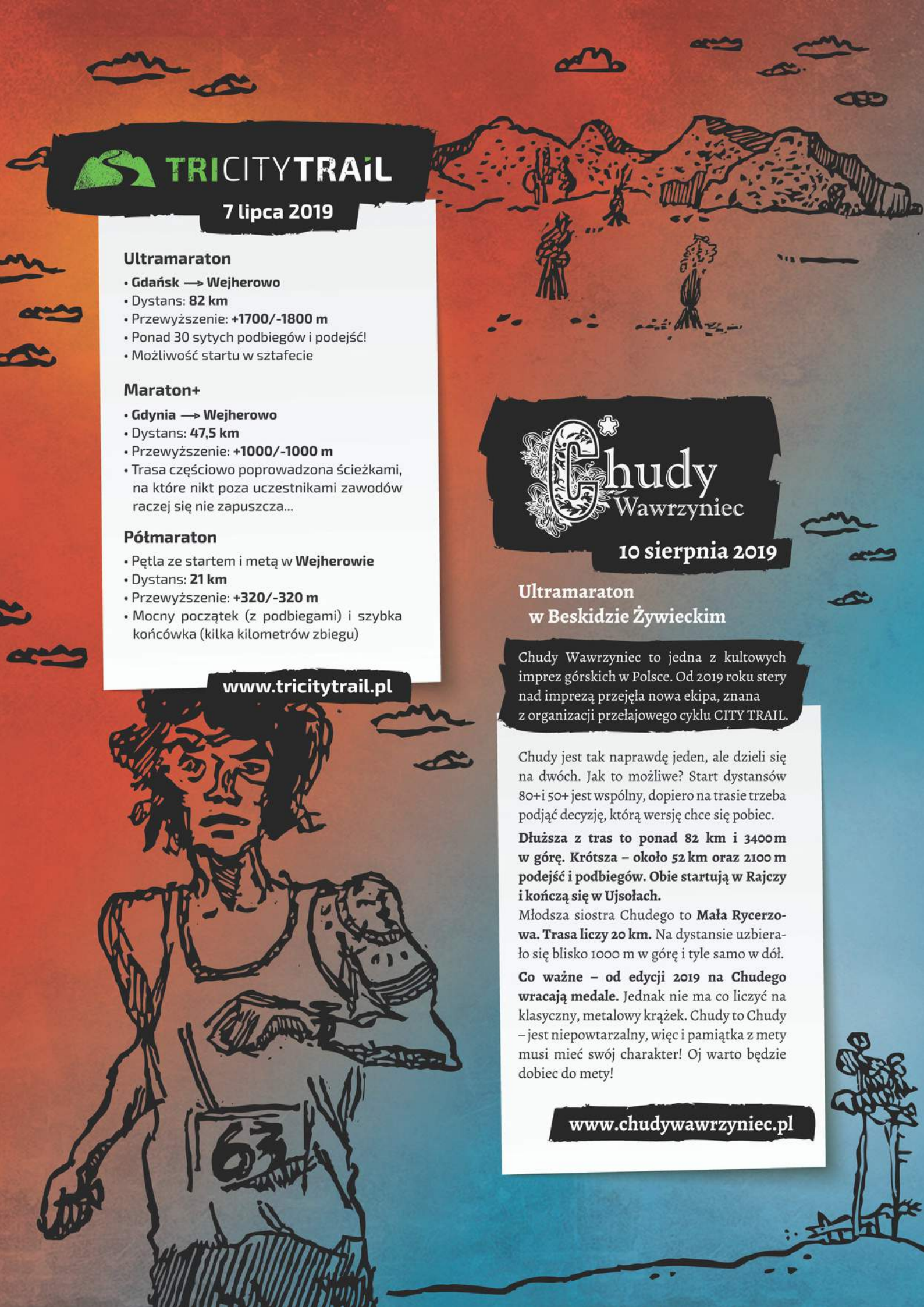


EMELIE FORSBERG PO USTANOWIENIU FASTEST KNOW TIME

– Nie mogę uwierzyć, że to zrobiłam! Kiedy zaczęłam planować tę trasę, spojrzałam na dystans, lokalizację schronisk i plan, który miałam przygotowany, stwierdziłam, że jest to do zrobienia, ale będzie to dla mnie naprawdę duże wyzwanie. Zrobienie tego to naprawdę spełnienie marzeń! Podczas tych dni miałam kilka złych momentów, ale co to byłoby za wyzwanie, gdyby wszystko szło gładko i bez kiepskich chwil. Dzięki temu uczysz się i doceniasz to, co zrobiłeś.

Wszystkie zdjęcia w materiale: Philip Reiter





TRICITYTRAIL

7 lipca 2019

Ultramaraton

- Gdańsk → Wejherowo
- Dystans: 82 km
- Przewyższenie: +1700/-1800 m
- Ponad 30 sytych podbiegów i podejść!
- Możliwość startu w sztafecie

Maraton+

- Gdynia → Wejherowo
- Dystans: 47,5 km
- Przewyższenie: +1000/-1000 m
- Trasa częściowo poprowadzona ścieżkami, na które nikt poza uczestnikami zawodów raczej się nie zapuszcza...

Półmaraton

- Pętla ze startem i metą w Wejherowie
- Dystans: 21 km
- Przewyższenie: +320/-320 m
- Mocny początek (z podbiegami) i szybka końcówka (kilka kilometrów zbiegu)

www.tricitytrail.pl

Chudy Wawrzyniec

10 sierpnia 2019

Ultramaraton w Beskidzie Żywieckim

Chudy Wawrzyniec to jedna z kultowych imprez górskich w Polsce. Od 2019 roku stery nad imprezą przejęła nowa ekipa, znana z organizacji przełajowego cyklu CITY TRAIL.

Chudy jest tak naprawdę jeden, ale dzieli się na dwóch. Jak to możliwe? Start dystansów 80+ i 50+ jest wspólny, dopiero na trasie trzeba podjąć decyzję, którą wersję chce się pobiec.

Dłuższa z tras to ponad 82 km i 3400 m w górę. Krótsza – około 52 km oraz 2100 m podejść i podbiegów. Obie startują w Rajczy i kończą się w Ujsołach.

Młodsza siostra Chudego to Mała Rycerzowa. Trasa liczy 20 km. Na dystansie uzbierało się blisko 1000 m w górę i tyle samo w dół.

Co ważne – od edycji 2019 na Chudego wracają medale. Jednak nie ma co liczyć na klasyczny, metalowy krążek. Chudy to Chudy – jest niepowtarzalny, więc pamiątka z mety musi mieć swój charakter! Oj warto będzie dobiec do mety!

www.chudywawrzyniec.pl



KORSYKA / GR20

BIEGIEM PRZEZ WYSPĘ PIRATÓW

Grzegorz Łopata

Pewnie wielu z was ma swoje biegowe marzenia, ale niewielu decyduje się je zrealizować... Będąc pierwszy raz na Wyspie Piratów nie miałem pojęcia, co to znaczy przebiec maraton. A o istnieniu ULTRA nawet nie wiedziałem. Korsyka, bo o niej mowa, i jej słynny szlak GR 20 to jeden z najtrudniejszych szlaków pieszych w Europie. Ciągnie się przez wyspę na długości ok. 180 km, a suma przewyśleń sięga (w zależności od źródeł) 18000 m. Zazwyczaj startuje się w Calenzane na ok. 120 m n.p.m i wdrapuje na najwyższe szczyty pasma górskiego sięgające do 2600 m n.p.m. Wędrówka kończy się w urokliwym miasteczku Conca. Szlak ma zróżnicowany przebieg: od prostej ścieżki po sypane się, kamieniste urwiska. Czasem przypomina Tatry, czasem – Bieszczady. Po raz pierwszy przemierzałem ten szlak wspólnie z żoną – od razu wiedzieliśmy, że ponownie tam wrócimy. Tym razem z lepszymi plecakami, by trasę pokonać szybciej i sprawniej. Piesze pokonanie trasy zajmuje ok. 12 dni. Kiedy zacząłem biegać, nie przypuszczałem, że ten ekstremalny korsykański szlak, stanie się dla mnie w przyszłości wyzwaniem, samotną próbą siły i charakteru. Ten tekst jest opowieścią o tym, dlaczego czasem warto pobiec bez numeru, bez konieczności ścigania się.

GR 20 – szlak pieszy na Korsyce, przebiegający niemal przez całą wyspę w kierunku północ-południe. Uznawany za najtrudniejszy szlak w Europie. Nazwa szlaku pochodzi od francuskiego słowa Grande Randonnée, a liczba 20 nawiązuje do faktu, iż Korsyka w przeszłości była dwudziestym departamentem we Francji.

Zacznijmy od tego, że nie ma znaczenia, czy marzysz o zrobieniu GR 20 czy Głównego Szlaku Beskidzkiego. Ważne jest dobre przygotowanie i poznanie terenu. Każdy kamień ma znaczenie, każde wzniesienie, każdy uskok, a nawet korzeń, o który tak łatwo potknąć się, gdy dopada zmęczenie. Właśnie dlatego dobrze mieć obok siebie kogoś, kto w razie upadku, poda pomocną dłoń. Nie zawsze jednak jest to możliwe. A gdy biegniesz sam, jesteś zdany tylko na siebie. Dlatego tak ważne jest „zaprzyjaźnienie się” z trasą. Wyprawa na Korsykę nie należy do tanich. Nasz budżet pozwolił nam na jednorazowy rekonesans, podczas którego chłoniliśmy wszystko. To nie był tylko wyjazd wakacyjny. Sporo czytaliśmy o samym szlaku, o warunkach, jakie na nim panują. Przygotowując się do samotnego biegu, wszystko ma znaczenie – kiedy pada, kiedy jest najwyższa temperatura itp. Wszystko.

Sporym problemem na szlaku okazał się słaby zasięg GSM, a nawet jego brak. Wiedziałem, że w razie jakichkolwiek kłopotów, zdany będę tylko na siebie. Swój plecak musiałem przygotować tak, by niczego mi nie zabrakło. Lista rzeczy na zawody jest naprawdę skromna, a mimo to zdarza się, że wielu pyta: „po co aż tyle?” O samej zawartości plecaka napiszę później. Teraz tylko nadmienię, że sam plecak z ok. 2,5 litra płynów ważył mniej więcej 7 kg. Bieg zakładał spędzenia na trasie 44-46 godzin, w czasie których może zdarzyć się wszystko. Dlatego pakując się należy przewidzieć każdą możliwą sytuację. Warto również znaleźć na trasie dobre miejsce do przepaków.

Logistyką zajęła się moja żona, dzięki temu mogłem skupić się na samym treningu. Jak wygląda taki trening? Zwyczajnie. Trenujesz jak pod każde ultra z tym, że większość sam. Mój trening skupił się głównie na samotnym bieganiu po tatrzańskich szlakach. Tak, aby przyzwycząć się do szybkich zmian wysokości oraz długiej ekspozycji na samotność, a Tatry Wysokie są pod tym względem idealne. I właśnie ta samotna walka ze swoimi słabościami, jest, według mnie, największym wyzwaniem i powodem, dla którego wielu chce przez to przejść. W tym i ja. Zadaniem treningu jest nie tylko zdobycie formy, ale także przetestowanie sprzętu, w tym plecaka. Każdy, kto przygotowuje się do samotnego biegu, musi pamiętać, że powinien zabrać ze sobą rzeczy czasem nawet na 50 km. Po drodze może nie być schronisk, w których ewentualnie można byłoby uzupełnić zapasy. Bywa, że krucho jest również z wodą – niektórzy, pokonujący Grań Tatr Zachodnich, by nie obciążać się ponad miarę, kilka dni wcześniej, robią coś na kształt depozytu z wodą, suplementami, etc.

Przygotowanie do wyprawy nie jest łatwe, wymaga przewidzenia pewnych sytuacji. Korsyka jest trudnym przeciwnikiem. Nie mogłem wystartować w zaplanowanym czasie. Pokonała mnie natura – z powodu silnego wiatru, a później zagrożenia pożarowego, szlak został zamknięty. Gdy zagrożenie minęło i trasa ponownie została otwarta, ruszyłem... Czekałem na tę chwilę całą wieczność... Całus od ukochanej, kopniaki na szczęście i już...



Zostaję sam. Biegnę. Początek zawsze jest świetny – ma się odpowiednią motywację, siłę. Cieszę się biegiem. Zostawiam za sobą miasteczko, wbiegam w las i ogarnia mnie całkowita ciemność. Z przyzwyczajenia (bo w niejednych zawodach brałem już udział) rozglądam się za latarkami współbiegaczy. Ale nic z tego! Nie tym razem. Tym razem to nie zawody. Tym razem biegnę sam. Jedyne, co świeci w ciemności to oczy zwierząt. Póki co, jest świetnie. Nie boję się, czuję moc, wiem, że to jest mój moment. Biegnę. Łapię rytm. Sprawia mi to przyjemność. Po kilku godzinach zostawiam las i wbiegam w grań.

I pojawia się pierwszy problem. Jest 3 nad ranem. Ścieżka na kamienistych osuwiskach jest niewidoczna. Latarka na pełną moc. I jest! Pierwszy znacznik, potem następny. Biegnę dalej. Godzinę później gubię się. Jest noc. Zdaję sobie sprawę, że coś jest nie tak, bo zbiegam w dół, a nie powinienem. Na szczęście w porę zorientowałem się, że ścieżka, którą wybrałem to nie szlak, a miejscowy skrót do wioski. Wszystko mogę naprawić. Powrót na trasę zajmuje mi jakieś 30 minut. Pierwsze schronisko mijam, gdy wszyscy jeszcze śpią. Biegnę dalej. Tu szlak jest wyraźny, zbliżam się do kolejnej wspinaczki na grań. Na szczęście słońce zaczyna wschodzić, widoczność się poprawia i mogę biec szybciej i pewniej. W kolejnym schronisku, do którego dobiegam, wiele osób już nie śpi, przygotowują się do wyjścia na szlak. Chcę uzupełnić wodę, skorzystać z toalety. I – jak to zwykle bywa – trafiam na kolejkę.



Na szczęście kilka osób rozpoznaje mnie jeszcze sprzed paru dni, gdy szlak był zamknięty. Oni postanowili ruszyć, byli w Calenzane, rozmawialiśmy o moich planach. Dzięki temu uzyskuję szybki dostęp do umywalki. Dziękuję za uprzejmość i ruszam dalej. Następny zaplanowany postój to śniadanie z moim zespołem w Azco. Wiem, że już tam na mnie czekają, więc biegnę ile sił w nogach. Jeszcze tylko stromy zbieg i już rozgrzewająca zupa, masaż i dalej w drogę. I kolejne poważne utrudnienie – z powodu osunięcia skał zamknięto część szlaku, wyznaczono inną drogę. Czekam na wspinaczka na 2650 m n.p.m. po osuwających się żwirach i taki sam zbieg do doliny. Pył i drobne kamyczki mam wszędzie. Następne schronisko, szybka toaleta i biegnę dalej.

Słońce mocno już grzeje, ale można to jakoś znieść. Mam swoje patenty. Mijam piękne wodospady, turystów, którzy namawiają mnie, by do nich dołączyć. Biegnę już od 14 godzin. Przede mną kolejne schronisko. Marzę o czymś zimnym do picia, bo woda, którą mam ze sobą jest niemal wrząca. Wbiegam, zaciekawiony właściciel schroniska wypytuje, o co chodzi, bo nie wyglądam na zwykłego turystę z GR20. Szybko tłumaczę. Efekt: dostaję darmową corsic colę, a właściciel przed schroniskiem informuje wszystkich o moim biegu. Owacje, poklepywanie po plecach, życzenia sukcesu dodają mi energii.

Przede mną wspinaczka na 2300 m. Mijam kolejne schronisko, ale już się w nim nie zatrzymuję, bo zostało mi jakieś 8 km do następnego spotkania z zespołem. Biegnę już od 16,5 godziny. Zrobiłem 46 km i 4700 up.

Menadżer zarządza krótką drzemką, by zregenerować siły. W międzyczasie pogoda zaczyna się zmieniać. Przede mną najtrudniejszy odcinek – około 50 km całkowitej głuszy, bez dostępu do cywilizacji, bieg wąską granią, na około 2450 m n.p.m. Tym razem dołącza do mnie żona.

Po uzupełnieniu zapasów, ruszamy. Pierwszy etap – 10 km – prowadzi przez las, następnie zaczynamy podchodzenie na grań. Teraz walczymy nie tylko ze stromym podejściem, ale również z silnym wiatrem. Biegniemy jeszcze kilka kilometrów, ale robi się coraz bardziej niebezpiecznie – jesteśmy na wysokości 2100 m n.p.m., a wiatr jest tak silny, że niemal zwała nas z nóg. Na wysokości 2400 m n.p.m., gdzie ścieżka jest szerokości 1 m, a po obu stronach jest 200-metrowa przepaść, może być naprawdę dramatycznie. Dlatego podejmuję decyzję o zakończeniu biegu. Wracamy do ostatniego punktu. I tak w ciągu 20 godzin przebiegłem 60 km i pokonałem około 6100 up. Ten odcinek był najtrudniejszym etapem. Później trasa prowadziła już tylko w dół, a szlak przypomina Bieszczady, można biec szybciej i pewniej. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu fizycznemu, na drugi dzień nie miałem żadnych problemów z zakwasami czy bólem nóg i teoretycznie mógłbym ponownie ruszyć na szlak. Jednak moim celem było pokonanie tej trasy w całości.

180 KM BIEGIEM PRZEZ KORSYKĘ



SPRZĘT

Z doświadczenia wiem, że w samotnej wyprawie niezbędne są: mały nóż, raca lub coś, co zaalarmuje odpowiednie służby (ja miałem dysk alarmowy, którego światło widoczne jest na dużych odległościach), wskaźnik GPS (koszt wynajmu takiego wskaźnika nie jest duży, a dzięki niemu czujesz się bezpiecznie), dobry wodoodporny telefon, nie żaden smartfon tylko taki z guzikami, który będziesz w stanie obsłużyć po ciemku w nocy albo z zapyłonymi oczami, kij, gwizdek, latarka główna i druga zapasowa (koniecznie!), zapas baterii, kawałek linki paracord, trochę cienkiego drucika, taśma klejąca. Przyda się także kilka opasek zipp, najlepiej dłuższych i oczywiście apteczka dostosowana do tego, gdzie dokładnie się wybieramy. Podczas pieszych wędrówek nabrałem sporego doświadczenia w tym, co się może przydać na trasie. Kijki nawet jeśli nie biegasz z kijkami to radzę się z nimi zaprzyjaźnić. Podczas treningów wypracujesz sporo patentów, takich jak uchronić nagrzewanie się bukłaka od twych rozgrzanych pleców, czy jak nadmiarem słońca na skórze. Kwestia plecaka i ubioru to indywidualna rzecz więc nie będę się rozpisywał. Jeśli jednak jesteście ciekaw moich rozwiązań zapraszam do zadawania pytań w wiadomościach prywatnych na fb "180km biegiem przez Korsykę".

CO WARTO UMIEĆ

Przed planowaną wyprawą warto zrobić kurs pierwszej pomocy, nie tylko dla siebie, ale także dla najbliższych. Życie bywa nieprzewidywalne. Nigdy nie wiesz, czy taka wiedza nie uratuje twojego życia lub kogoś innego. Na szlaku bywa różnie. Kurs pierwszej pomocy sprawia, że bez obawy możesz pomóc sobie lub koledze, założysz prawidłowo opatrunek lub kogoś poinstruujesz jak może pomóc tobie i spokojnie poczekasz na pomoc. Kolejna sprawa – rozsądek. Świetnie, że biegasz ULTRA, świetnie, że masz już zrobione te 240 km, ale to nie wystarczy, by od razu zrobić na czas Orla Perć w Tatrach. O tak, wyjść z domu i pobiec. Zrób to, oczywiście. Ale najpierw przejdź tę trasę jako świadomy turysta. Przyjrzyj się wszystkiemu, zorientuj się, czego będziesz potrzebował, dobrać odpowiednie obuwie (na Korsyce miałem trzy różne pary – inną na każdy etap). Można zrobić wszystko, ale warto wcześniej każdą rzecz przemyśleć, przygotować się, zorganizować tak, by cieszyć się każdą chwilą spędzoną na szlaku. Nawet, jeśli cel nie zostanie osiągnięty w całości...



ULTRA RAIL

STARA PLANINA

SERBIA

**OLDEST HIGHEST
AND BIGGEST
TRAIL RACE IN SERBIA**



May 31st – Jun 2nd, 2019

ultrakleka.com

register for race: trka.rs/event/106/

**SKYRUNNING
SERBIA**



BIEGIEM PRZEZ TATRY

TRASĄ BIEGU ULTRA GRANIĄ TATR

Justyna Grzywaczewska

**Żadna ze mnie biegaczka
górska, tym bardziej ultraska,
bo startuję tylko w biegach
do 30 km i to nie więcej niż
3-4 razy do roku. Nie zmienia
to faktu, że góry kocham
i wycieczki górskie także!
Jedna z najpiękniejszych
wędrówek, jakie przeżyłam
odbyła się w sierpniu 2015 roku.
Często ją wspominam,
bo nieskromnie powiem,
że był to świetny pomysł!**

Trasa Biegu Ultra Granią Tatr
ok. 71 km i ok. +5000 m/-4950 m+ przewyższeń –
prowadzi szlakami turystycznymi polskich Tatr
Zachodnich oraz Wysokich. Trasa jest bardzo
wymagająca technicznie: ekspozycja, dużo skał, luźnych
kamieni, znaczne przewyższenia, zmienna pogoda.

"A może zostaniemy po Biegu Ultra Granią Tatr i przebiegniemy tą trasę w trzy dni?" – zapytał mój Piotrek kilka miesięcy wcześniej, kiedy wiedzieliśmy, że jako ekipa z Biegiem Natury (aktualnie CITY TRAIL) będziemy podczas BUGT wolontariuszami. „OK” – odpowiedziałam niewiele myśląc. 71 km w trzy dni – przecież nic trudnego. W Tatrach zrobiliśmy już trochę treningów. W listopadzie 2014 r. po raz pierwszy weszliśmy na Rysy – o dziwo nie było kosmicznie ciężko. Z każdym dniem pomysł podobał mi się coraz bardziej. Nocowanie w schroniskach – piękna sprawa! Kilka godzin wysiłku, potem książka i oglądanie gwiazd przed snem. Zabierzemy tylko najpotrzebniejsze rzeczy, bo plecaki nie mogą nam zbyt ciężko, żebyśmy mogli podbiegać tam, gdzie będzie ku temu okazja.

DZIEŃ PIERWSZY - TATRY ZACHODNIE

Mieliśmy zarezerwowane dwa noclegi – pierwszy w schronisku na Hali Ornak (z niedzieli na poniedziałek), drugi w Dolinie Rostoki. Rostoka była wyjściem awaryjnym. Kiedy Piotrek robił rezerwację (na 2 miesiące wcześniej), w Dolinie Pięciu Stawów, która jest bardziej po drodze, nie było już miejsc. Wiedząc, że do biegowych plecaków nie możemy zabrać śpiworów, musieliśmy mieć pewność, że uda się dostać miejsce na łóżku/materacu i z pościelą. Uratował nas Rafał Gaczyński, którego poznaliśmy wracając z Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich. Rafał znał kogo trzeba (sam startował w BUGT) i kiedy opowiedzieliśmy mu o naszym pomysle przebiegnięcia trasy, od razu zaproponował, że „załatwi” nam miejsce w schronisku w Dolinie Pięciu Stawów.

Wróćmy jednak do startu naszej wycieczki. Zebranie się z kempingu w Zakopanem zajęło nam sporo czasu. W Dolinie Chochołowskiej, skąd ruszaliśmy na naszą trzydniową wycieczkę, byliśmy dopiero o 11:50. Jak się okazało, opóźnienie wyszło nam na dobre. Chwilę przed startem złapał nas deszcz, kilka razy zagrzmiało i się błysnęło, ale burza skończyła się zanim zaczęliśmy pierwsze podejście na Grzesia. Zresztą pogoda nam sprzyjała przez całe trzy dni. W trakcie biegu niemal płaską Doliną Chochołowską dogadaliśmy się, że wzięliśmy w sumie tylko 1,5 l wody. „Dobrze, że pada, to nie będzie nam się chciało pić” – powiedziałam trochę zaklinając rzeczywistość, bo wiedziałam, że taka ilość wody to zdecydowanie za mało... Tak też było. Woda skończyła nam się po 3 godzinach. Na trasie ani jednego strumyka. Ludzi jak na lekarstwo. Na Wołowcu próbowałam zjeść kawałek kanapki, ale nie byłam w stanie przełknąć więcej niż jednego kęsa, tak bardzo chciało mi się pić... Mieliśmy spory zapas batonów energetycznych i żeli, ale nic nie wchodziło bez wody. Nie rozmawiając o tak podstawowej sprawie jak woda, utrudniliśmy sobie wycieczkę porządnie.

26 km z Siwej Polany do Hali Ornak to 2000 m w górę i 1800 m w dół. Trzy razy podchodziliśmy na wysokość ponad 2000 m. Szczyty, jakie zdobyliśmy to: Grześ (1652 m), Rakoń (1876 m), Wołowiec (2064 m), Jarząbczy Wierch (2115 m), Starorobociański Wierch (2172 m), Ornak (1853 m). Po drodze minęliśmy w sumie może 10-12 osób, 7 kozic, 1 świstaka.

To cholernie trudny odcinek. Podejścia nieźle dają w kość, a zbieg do schroniska dłuży się niesamowicie. Przekonaliśmy się, że Tatry Zachodnie są wymagające i jeśli się je zlekceważy, zapłaci się za to wysoką cenę. Nie zmienia to faktu, że ta część polskich Tatr jest niezmiernie piękna. Zielona. W chmurach. W ciszy. Bez tłumów.

W schronisku byliśmy chwilę przed 19. Tam dowiedzieliśmy się, że nasza rezerwacja była ważna do 17... Na szczęście znalazły się dwa miejsca w innym pokoju. Mieliśmy jeszcze kilkanaście minut, by zamówić coś do jedzenia, bo kuchnię zamykano o 19:30, więc jak już mieliśmy zaklepany nocleg, zjedliśmy obiadokolację. Na czytanie książek tego dnia nie było czasu, bo zanim wzięliśmy prysznic, nieco się ogarnęliśmy i poznaliśmy z naszymi współlokatorami, było przed 22. Wyszliśmy też na kilka chwil na zewnątrz, by popatrzeć w niebo. Stopy nadal bolały mnie niemiłosiernie. Kocham takie chwile!

DZIEŃ DRUGI - PRZESZCIEMNIAK, KASPROWY, MUROWANIEC I PRZELĘCZ KRZYŻNE DO DOLINY PIĘCIU STAWÓW

Pobudka przed 8. Spakowaliśmy plecaki, poszliśmy na śniadanie. Dostaliśmy wielkie omlety z dżemem. Nie byłam w stanie zjeść całego. Chwila rozmowy z naszą współlokatorką i o 9:30 ruszyliśmy na drugą część trasy. Padał deszcz. Najpierw podejście pod Ciemniak (2090 m). Znaliśmy ten odcinek, ale w drugą stronę. Od początku szło mi się dobrze. Równe tempo, raz, dwa, trzy, cztery, raz, dwa, trzy, cztery... Zawsze, kiedy jest ciężko liczyć do czterech. Nie wiem, czy to pomaga, ale na pewno zagłusza myśli. Szybko przestało padać. Potem znów zaczęło kropić, zrobiło się też chłodno. Na Ciemniak doszliśmy w 1:45, za chwilę byliśmy na Małotączniaku (2096 m). Tam strasznie wiało, więc zjedliśmy tylko po kostce czekolady i ruszyliśmy dalej – w kierunku Kasprowego. Tutaj kończą się Tatry Zachodnie i zaczynają się tłumy.



Na Kasprowym zrobiliśmy kilka minut przerwy, po czym w 20 minut zbiegliśmy do Murowańca. Tam Piotrek zarządził przerwę na coś ciepłego. Warto było! Takiej pomidorowej dawno nie jadłam! Zupa dodała nam sporo sił, bo podejście pod Krzyżne (2112 m), które biegacze startujący w BUGT opisywali jako katorżnicze pokonaliśmy w miarę sprawnie, z bardzo krótkimi przerwami na tyka izotonika. Na Przetęczy Krzyżne czekała na nas nagroda – wyszło słońce, które pięknie oświetliło Dolinę Pięciu Stawów, w której nocowaliśmy. Zbieg, a raczej zejście do schroniska zajęło nam jednak blisko godzinę. To stromy fragment, na którym w zasadzie nie da się biec. Przynajmniej w pierwszej części. Nie mogłam się doczekać nocy w schronisku w Dolinie Pięciu Stawów. To już tak blisko! W schronisku zaskoczenie. Mnóstwo ludzi bez rezerwacji. O godz. 21 stołówka pełna była osób, które planowały przespać noc na podłodze, czasami nawet bez śpiwora. Zjedliśmy gulasz, poczytaliśmy książki, znów pooglądaliśmy gwiazdy i poszliśmy spać (tym razem pokój dzielił się z dwoma starszymi panami z Poznania).

DZIEŃ TRZECI - „GRATISOWY” SZPIGLASOWY

Wstaliśmy podobnie jak dzień wcześniej przed 8. Na śniadanie jajecznica i chleb z twarogiem. O 8:50 byliśmy już w drodze na Szpiglasowy Wierch (2172 m). Postanowiliśmy zmodyfikować trasę BUGT i „zaliczyć” ten szczyt. Oj warto było! Podejście bardzo przyjemne, chwilę przed szczytem kilka łańcuchów, a na szczycie przepiękny widok! Co prawda chmury sporo zasłaniały, ale i tak nie mogliśmy się napatrzyć. Solidnie wiało, więc musieliśmy uciekać, ale na pewno nie żałujemy, że wydłużyliśmy sobie trasę o te kilka kilometrów.

WYPOSAŻENIE

- plecaki – mieliśmy ze sobą dwa – Salomon Trail 20 i 10,
- buty – również Salomona – model S-LAB Sense SG, ale dzisiaj poleciłabym coś bardziej amortyzowanego – np. Salomon Wings Pro,
- kurtki przeciwdeszczowe Salomona,
- długie leginsy,
- spodnie przeciwdeszczowe,
- czapki z daszkiem,
- opaski na głowę i rękawiczki,
- krótkie spodenki,
- koszulki z krótkim rękawkiem,
- skarpetki i podkolanówki kompresyjne ROYAL BAY,
- bieliznę.

Jak już wspomniałam, nie chcieliśmy, żeby plecaki zbyt nam ciążyły, dlatego poza wymienionymi elementami, mieliśmy także ze sobą jeszcze tylko cieniutkie ręczniki, jedną parę kłapek, pastę i szczoteczkę do zębów, jedzenie, wodę i izotonik w woreczku, który codziennie rozrabialiśmy w bidonach + telefony, ładowarkę i dowody osobiste.

Zbieg ze Szpiglasowego do Morskiego Oka również bardzo przyjemny. W zasadzie całość można pokonać biegnąc. Aczkolwiek ta sama trasa w odwrotnym kierunku – czyli podejście – jest zapewne dość nużące – niezbyt strome, ale za to długie.

Z Morskiego Oka zbiegliśmy do Wodogrzmotów Mickiewicza i tam wróciliśmy na trasę Biegu Ultra Granią Tatr. Na zegarku było już 14 km. Do mety miało być jeszcze drugie tyle (a ostatecznie wyszło nam 30 km). Ten ostatni odcinek trasy bardzo nam się dłużył. Niby nie było już dużych podejść, bo czym jest 250 m wobec 700 na Krzyżne, ale nie jest to bułka z masłem. Końcówka to kilka zbiegów po luźnych kamieniach, które na pewno w czasie zawodów dają się we znaki wielu biegaczom. Dały się i nam. Szczególnie mnie, bo moje stopy nie były jeszcze zbyt przyzwyczajone do tak długich dystansów. Do COS, czyli miejsca, gdzie zlokalizowana jest meta BUGT i jednocześnie meta naszej wycieczki dotarliśmy kilka minut przed 15. Na zegarku było 30 km. Piękne 30 km!

Cała wycieczka to 81 km, 5500m w górę i 4300 w dół. Całość zajęła nam ponad 19 godzin. Obyło się bez pęcherzy na nogach, ale za to Piotrek obił sobie kręgosłup, bo przez trzy dni biegał z naszymi książkami na plecach.



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
01.06.2019	SEVERNÝ ŽIVLOPLAZ	75 km / +2 995 m	severnyzivloplaz.sk
15.06.2019	HRIŇOVSKÁ STOVKA	124 km / +5 200 m	hrinovska100.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 MÍL 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



MUR HADRIANA / WIELKA BRYTANIA

CZYLI JAK USTANOWIŁEM FKT

Jacob Snochowski, Team Mountain Fuel PL/UK oraz La Sportiva UK

Opłaty startowe, reklamy marek, kolejki przy rejestracji.

W tych interesujących czasach “boom-u” na bieganie ultra, większość z nas długie biegi utożsamia z wyścigami.

Oczywiście są osoby, które znajdują ukojenie w samotnych tułaczkach, są też tacy, którzy lubują się w wyzwaniach typu Fastest Known Time.

Dzisiaj przedstawię więc Wam historię pewnego rekordu...

Wał Hadriana – inaczej mur Hadriana – to rzymski wał obronny w północnej Brytanii, wybudowany w latach 121-129 n.e. na odcinku od wsi Bowness nad zatoką Solway Firth do twierdzy Segedunum w Wallsend nad rzeką Tyne, w czasach cesarza Hadriana.

Gdyby w Familiadzie padło hasło “wymień najpopularniejszy mur”, dwie najwyższe odpowiedzi prawdopodobnie zostałyby zarezerwowane dla tego chińskiego oraz Trumpa...

Jest jeszcze jeden, bardzo długi, o niesamowitej wartości historycznej – Mur Hadriana. Wybudowana pomiędzy 121 a 129 rokiem naszej ery fortyfikacja obronna, oddzielała terytorium ówczesnej Anglii od barbarzyńskich plemion celtyckich zamieszkujących Szkocję. Trasa długości 135 km rozpoczyna się w miejscowości Bowness on Solway, a kończy pod ruinami twierdzy Segedunum w Wallsend, Newcastle upon Tyne. Oprócz znaczenia historycznego (mur został wpisany na listę UNESCO), trasa wzdłuż tej fortyfikacji daje niesamowite doznania wizualne. Nie bez przyczyny Hadrian's Wall został jednym z wielu brytyjskich szlaków narodowych, tzw. National Trail. Pokonując go przecinamy całą wyspę w szereg – od zachodniego wybrzeża po wschód. Duża część trasy to piękne odcinki trailowe, wiodące przez pola, lasy oraz słowne brytyjskie wzgórza. Nie brakuje też odcinków po drogach gruntowych, prowadzonych przez urokliwe wioski oraz większe miasta, jak Carlisle czy Newcastle upon Tyne. Większość przewodników zaleca pokonywanie trasy w przeciągu sześciu do ośmiu dni. Jestem jednak żywym dowodem na to, że da się to zrobić zdecydowanie szybciej.

Do samego wyzwania przygotowywałem się prawie cztery miesiące. Datę ustaliłem na kwiecień 2016 roku, a do pobicia miałem 19 godzin biegu bez wsparcia lub 17 godzin biegu ze wsparciem. Postanowiłem pobiec bez wsparcia i jak dobrze pójść urwać troszkę z siedemnastu godzin, ustalając przy tym FKT (fastest known time) na obie formuły biegu.

Jako że nie stosowałem jeszcze wtedy systemu Mountain Fuel i nie mogłem otrzymywać żadnej fizycznej pomocy z zewnątrz, wszystko, co jadłem i piliem miałem w swoim plecaku. Był to zarazem mój pierwszy tak długi dystans. Nie wiedziałem więc jak się do tego zabrać, co spakować itd. W konsekwencji na plecach taszczyłem ponad 8 kg płynów oraz jedzenia... Były to głównie półlitrowe butelki powerade (do dziś robi mi się niedobrze na myśl o ich smaku), czekolada oraz własnej roboty puree ziemniaczano-solno-avocado.

Nad moim zdrowiem czuwała moja partnerka Sabina oraz dobrzy znajomi Gosia, Tadek, Dorota i Bartek. Czekali w wyznaczonych punktach i dodawali mi moralnego wsparcia, Gosia, Tadek oraz Sabi również dołączyli do mnie w drugiej połowie biegu, starając się nadawać mi rytm, w czymś, co pod sam koniec wyglądało bardziej jak zombie walk aniżeli trucht.

Jak przez mgłę pamiętam dzień, w którym udało mi się pokonać Mur Hadriana w 16 godzin, 25 minut i 15 sekund. Patrząc teraz na ten dystans, z dużo większym doświadczeniem, jestem pewien, że można byłoby z tego jeszcze wiele urwać. Dzień sam w sobie był piękny, zacząłem w okolicach 4:30 rano i niedługo potem zostałem powitany przepięknym wschodem słońca. Godziny mijały szybko jak zmieniający się krajobraz. Pamiętam Bartka, który śmiał się, że na moje małe punkty kontrolne docieram z dokładnością niemieckich pociągów, na czas co do minuty.

Zaskakującym może być fakt, że z całego muru pozostało już tak naprawdę niewiele fragmentów, a podróż nasza nie przypomina, jak pewnie niejedyn z Was sobie to wybraza, biegu zbliżonego do tego po murze chińskim. Na szczęście wszystkie ocalałe pozostałości zdecydowanie rekompensują braki, a odcinek, który najbardziej utkwił mi w pamięci to przecinanie pasma górskiego Pennines i ulokowanego w nim fortu rzymskiego Housesteads. Najbardziej męczącym odcinkiem była natomiast sama końcówka. Asfaltowy półmaraton w uwalonych błotem, ciężkich trailowych butach, nogach piekielnie zmęczonych od pokonywania niezliczonej ilości drabinek pozwalających nam przejść z pola na pole. Pomimo, że serce rwało się do biegu, marsz był jedyną opcją. Teraz po latach wiem, że tak naprawdę, nie byłem jeszcze wtedy gotowy na taką podróż. Z pomocą najbliższych udało mi się ustalić nowy rekord tego szlaku narodowego (który stoi do dziś) oraz zebrać trochę pieniędzy dla ludzi poszkodowanych w powodzi. Dziękuję Wam bardzo! Jeżeli będziecie zainteresowani poznaniem Hadrian's Wall, spokojnie możecie rozłożyć swój pobyt na parę dni. Infrastruktura przy szlaku jest dobrze rozwinięta, po drodze można śmiało znaleźć sklepy lub hostele. Sam szlak ma 135 kilometrów i nieco ponad 2000 m+ przewyższeń.

FASTEST KNOWN TIME

Jacob Snochowski 16.04.2016 r. przebiegł całą trasę Wału Hadriana w 16 godzin 25 minut 55 sekund, pobijając dotychczasowy rekord biegu bez pomocy o 2 godziny 59 minut ustalonego przez Amerykanina Danny Franza, oraz biegu z pomocą ustalonego przez Szkota Andrew Murraya o 33 minuty.





LOFOTY ULTRA SOLO / NORWEGIA

SAMOTNE 260 KM W PIĘĆ DNI

Ewa Siwoń

Skąd pomysł, żeby wybrać się na bieganie 2,5 tys. kilometrów od domu, za koło podbiegunowe? To proste. W 2017 roku otworzyłam stronę biegu Lofoten Ultra Trail, zobaczyłam zdjęcia i po prostu przepadłam. Co to te Lofoten? Gdzie to? Muszę tam pojechać. W głowie zaczął powstawać plan – że sama, z plecakiem i że cały ten archipelag (260 km) w 5 dni – biegiem i marszem. Postanowiłam też połączyć to ze zbiórką charytatywną na rzecz Dominiki – dziewczynki, która nie może chodzić i potrzebuje specjalnego urządzenia do rehabilitacji NF Walker.

Lofoty (norw. Lofoten) – archipelag na Morzu Norweskim u północno-zachodnich wybrzeży Norwegii, ciągnący się na długości 112 km od maleńkiej wyspki Røst na południu po wąską cieśninę Rofstundet, oddzielającą go od archipelagu Vesterålen. Od stałego lądu oddzielony cieśniną Vestfjorden.

Co do samego dystansu to dla ultrasów 260 km w 5 dni to nic wielkiego – taki Bieg 7 Szczytów ma prawie tyle samo, a robi się go na raz. Tu jednak były pewne różnice, czyli brak wsparcia z zewnątrz, plecak ok. 7 kg, no i terra incognita – brak znajomości terenu i zero taśm znakujących trasę. A przy tym zabawa etapowa w ultra, bo codziennie chciałam pokonywać ok. 50 km. Nalatałam się po naszych lasach i górach z hantlami, a nawet kilogramem soli w plecaku w trakcie treningów przygotowawczych, ale nawet tuż przed wyjazdem nie byłam pewna, czy dam radę. Kto jednak nie spróbuje, ten się nie dowie. Spróbowałam.

DZIEŃ 1. (Å - SKAGEN (- 58 KM)

Ultra podróż zaczęłam od Å. Pierwsze kilometry lekkie nie były. Plecak ważył ponad 7 kg, bo oprócz namiotu, śpiwora, maty, elektroniki i ciuchów, miałam tam zapas jedzenia na 5 dni i dużo wody. W ten dzień czekał mnie asfalt, góry bez szlaku, bagno, góry i znów asfalt. Uparłam się, że dotrę na nogach na koniec Kirkefjordu, chociaż oficjalnie nie ma tam ścieżki. Nie ma, to ją zrobię. Wyrysowałam sobie trasę w aplikacji gpsies.com, licząc, że mi się uda. I taka właśnie ta trasa była – wirtualna.

W rzeczywistości wąziutka ścieżka szybko się skończyła, a ja wylądowałam w pi...du na stromym zboczu w krzakach. Track w zegarku wariował. Pokazywał "zejście z kursu", za chwilę "jesteś na kursie", ale co to był za kurs – chyba dla kóz. Miotłam się tu i tam szukając jakiegoś logicznego i bezpiecznego przejścia, a wszystko to przy takim nachyleniu, że pod górę szłam na czterech, łapiąc się gałęzi. Dodatkowo przetęcz, którą miałam przekroczyć, pokrywał bielutki śnieg. Po godzinie jak niepyszna wróciłam na asfaltową drogę do Fredvang. Lofoty – Ava 1:0.

Dalej poszło w miarę gładko – bieg drogą, czerwone norweskie domki, chmury zaczepione o posępne szczyty, owiewający mnie aromat suszącego się wszędzie dorsza, wycieczka przez górę na secret spot – ukrytą plażę Kvalvika. Zgodnie z planem wieczorem dotarłam do campingu w Ramberg, na 56-tym kilometrze trasy, gdzie jednak powitała mnie kartka na drzwiach "We are full". Odesłali mnie do Skagen – bonusowe 3 km dalej i powiem szczerze, że były one męką. Ogólnie jednak byłam w świetnym humorze, że tu dotarłam. Chociaż Lofoty przemierzałam sama, na każdym campie udało mi się kogoś fajnego poznać. To były takie znajomości na chwilę, ale umilały samotność. Byliśmy jak liście, które wiatr na chwilę przywieje do siebie, a zaraz potem dmuchnie i każdy poleci w swoją stronę. W Skagen poznałam np. dwóch chłopaków ze Śląska jadących na rowerach z Oslo na Nordkapp.

DZIEŃ 2. - SKAGEN - HAUKLAND (52 KM)

Każdy dzień był mieszanką gór i asfaltu, więc nudy nie było. Tego dnia biegłam najpierw szutrówką w towarzystwie owiec, a potem weszłam w góry. Fiskersti, czyli ścieżka wzdłuż klifu prowadząca do Nusfjord, to szlak używany już sto lat temu przez lokalnych rybaków. Tym razem miałam za wskazówkę ślady butów i to one tak w ogóle są głównym oznakowaniem na Lofotach. Oprócz tego szlaki są oznaczane (z rzadka) namalowaną na skale lub drzewie czerwoną kropką (czasem literą "T"), a wysoko w górach kopczykami z kilku kamieni. Według tabliczki Fiskersti to "6 km/2 hours, some sections difficult" Chyba żarcik – sobie myślałam, ale do czasu. Kiedy pojawiły się głazy, skały, łańcuchy i drabina, już wiedziałam, o co chodziło Norwegom z tym difficult.



Dotarcie do Nusfjord zajęło mi prawie 2 godziny. Nie siedziałam tam długo, bo przede mną był kolejny 15-kilometrowy odcinek po górach. Początek tatrzański – świerki, kamienista ścieżka, z czasem jednak drzewa znikaly, a przybywało głazów. Szlak przebyłam w samotności, nie licząc dwóch par turystów po drodze, a od których dowiedziałam się tylko, że niedługo muszę uważać, bo jest trudno, bardzo stromo i trzeba iść wolno, to wtedy nic mi się nie stanie. Yyyyy..... Trudnym miejscem okazała się wspinaczka po stromych skałkach (scrambling), a potem zejście w podobnych warunkach w dół. Ale się cieszyłam wtedy z treningu w Tatrach przed wyjazdem, który oswoił mnie z takimi miejscami. Naprawdę się przydał, a Tatry to idealny poligon treningowy przed Lofotami. Droga wybrzeżem do Napp to najładniejszy odcinek, jaki przemierzyłam na Lofotach i warto go przejść, chociaż daje w kość. Dalej pobiegłam już drogą aż do Hauklandstranda, plaży na której biwakowanie jest za free, a do dyspozycji jest normalne WC i kran z wodą (nie pitną). Tego dnia na kolację moja kuchnia serwowała liofilizowaną carbonarę w wersji na chrupko i na letnio, bo jedyna ciepła woda, jaką uzyskałam, to podgrzana w menażce przy ognisku spotkanych Polaków. Nie brałam ze sobą z Polski kuchenki, żeby ograniczyć gramy w plecaku. Nie byłam jednak, jak się można domyślić, wybredna.

DZIEŃ 3. - HAUKLAND - RYSTAD (52 KM)

Poranna logistyka zabierała czas. Wszystko trzymałam w woreczkach strunowych, żeby nie zamokło i codziennie musiałam spakować się tak, żeby ważne rzeczy były pod ręką i nic nie uwierało w plecy. Tego dnia moim pierwszym celem był sklep, a tam, że tak powiem luksusowa cola po 11 zł za 0,5 litra. Cukier i kofeina to jednak jak wiemy bezcenna mieszanka dla ultrasa, więc zainwestowałam. Potem znów odbiłam w stronę gór i znów zaczęło się nawigowanie w samotności według tracka z Garmina i aplikacji Locus Maps Pro. Na szczycie zaczęła się zabawa. Szlak znikł, a przede mną rozciągały się podmokłe łąki i krzaki. Po dłuższym kluczeniu i bluzganiu "gdzie jest %@\$# ten szlak??" po prostu zaczęłam schodzić na siagę w stronę jeziora, mocząc przy tym zupełnie buty i skarpetki. Nagle oznakowania się odnalazły – cienkie patyczki z czerwoną końcówką.



Co prawda prowadziły przez paprocie po pas i leżące wśród nich kamienie, więc musiałam macać kijkiem, czy noga mi gdzieś tam nie utknie, ale przynajmniej trzymałam dobry kierunek. Do Rystad dotarłam asfaltówką przez piękny i wietrzny most oddzielający wyspy Vestvågøya i Austvågøya.

DZIEŃ 4. (RYSTAD - SANDSLETTA (37 KM))

Na początek dnia małe "trzęsienie ziemi".... Odpalam fejsa na wi-fi i na początku nie dociera do mnie to, co widzę. Zbiórka na Dominikę zakończona, bo jest 100% środków na koncie. Jakiś anonimowy pomagacz wpłacił 17 tysięcy złotych! Szok, dzwonię do Wojtka i płacząc do słuchawki z radości. Jeśli są takie momenty, w których czujesz, że unosisz się nad ziemią, to ja właśnie wtedy go osiągnęłam. Chciałam frunąć przed siebie. Oczywiście z plecakiem frunąć się nie da, więc biegnę truchcikiem w kierunku Olderfjordu. Dziś góry dwa razy i tylko 37 km, to wcześniej skończę - tak sobie myślałam! Wiedziałam, że przejście z Olderfjordu do Svolvaer będzie trudne i off-trail, ale liczyłam na jakąś ścieżynkę. Przed wyjazdem wybrałam sobie tam trasę zawodników Lofoten Ultra Trail z zeszłego roku, tylko nie wzięłam pod uwagę, że oni mieli oznakowania, a ja nie. Fjord jak to fjord, długi jak skarpeta kompresyjna, ale wreszcie po 5 km się kończy, przechodzę przez rzekę i bach! Łąduję w samym środku bardzo podmokłej łąki. Buty i skarpetki łapią wodę w sekundę, a ja próbuję nawigować. No musi tu gdzieś być jakaś ścieżka! Nie ma. Niby jestem kursie, ale ja jestem w dupie, a nie na kursie. Przedzieram się przez trawiska, potem krzaki. Nagle dzwoni troskliwy Wojtek, który daleko stąd, w Warszawie obserwuje na live trackerze moje rozpaczliwe ruchy. - Idź w lewo, bo jak pójdziesz przed siebie to masz bardzo strome zejście z przełęczą. - Nie mogę iść w lewo, bo tam są skały pod przełęczą, a poza tym zegarek mi mówi, że w prawo. I tak sobie gadamy. Zmieniam buty na sandały, w sumie nie wiem, po co bo i tak buty są mokre. Grażyna trailu z teamu CCC rusza na podbój lofockich łąk i gór w profesjonalnym obuwiu podejściowym. Gramolę się przez krzaki, pole skrzypu polnego, paprocie i głązy porzuciwszy nadzieję na jakąkolwiek ścieżkę (SMS od niezawodnego Wojtka: Gdzieś polazła? Tam nie ma szlaku!)

No i chu... Widzę, że nie ma, ale w moim zegarku jest. W końcu są skałki, po których trzeba będzie się wdrapać. Sandały z CCC łądują w plecaku, a na nogach znów Cascadie. Po długim zbiegu z jeszcze jedną wspinaczką wreszcie docieram do miasta Svolvaer. Jest już przed 18, a przede mną jeszcze 15 km do campingu po górach z niezłą sztafą po środku. Zaliczam Remę 1000 (bułka, cola, mortadela, ciastka) - ostatni sklep przed końcem Lofotów i ruszam dalej. W Polsce nie poszłabym o tej porze w góry, ale tu mam gwarancję midnight sun do samego rana, więc podejmuję wyzwanie. Najpierw szlak wiedzie przez las po drewnianych podestach, aż w końcu zaczyna się wspinaczka - 520 m w górę na dystansie 4,5 kilometrów. Idę w górę i zaczyna mi się robić markotno, że już późno, że sama, nogi zmęczone. I wtedy nagle dostrzegam wysoko w górze nieruchomą sylwetkę na skale. Robi mi się rażniej, ktokolwiek by to nie był - zagadam i poczuję się lepiej. Widzę wreszcie, że to kobieta, skulona, z wielkim plecakiem, wiszącym na szyi aparatem i kijkami na nadgarstku. Kiedy podchodzę bliżej zaczyna nagle do mnie krzyczeć "CAN YOU HELP ME?". Schodząc pomyliła ścieżkę i trafiła na poślizgającą się skałę, na której jej buty zaczęły się ślizgać. Usiadła tam więc i tak tkwiła od godziny, czekając, na nie wiadomo co. Jest w panice, boi się ruszyć. Musisz wrócić do góry - mówię jej - i znaleźć dobrą ścieżkę. Kręci głową. Nie chce wstać. Trochę gadamy, w końcu przełazę do niej trawersując skałę. Cascadia na szczęście trzyma się jak przyklejona. Potem przy pomocy kijów wciągam ją do góry. Chce schodzić na dół, ale boi się. W końcu ściąga plecak i turla go parę metrów w dół, żeby ten trudniejszy odcinek zrobić na lekko. Udaje się. Znów jestem sama i ciągle w górę. 100% koncentracji na ścieżce albo głązach, które trawersuję. Wreszcie jest szczyt - śnieg leży dużymi płatami, kłębią się chmury, wieje. Szybkie parę zdjęć i trzeba stąd spadać. O tam wzdłuż jeziora jest jakaś ścieżka. Tylko nie patrz w dół! Na ścieżkę się patrz głupia, bo znów ci zniknie! - biegnę trawersem stromego zbocza. Łapię uślizg, ale kijek ratuje mnie przed obsunięciem się w dół. 10 metrów pode mną czernieje tafla jeziora Botnvatnet. Jestem zmęczona. Wreszcie wchodzę w las i z ulgą wyczuwam powrót do cywilizacji. Na camping Sandsletta docieram po 22. To tak w kwestii krótszego dnia w drodze. Rozbijam namiot i padam po jedzeniu na pysk.



DZIEŃ 5. KOŃCÓWKA (SANDSLETTA - RAFTSUND (53 KM))

Po wczorajszych górach z ulgą powitałam drogę E10. Po płaskim i w dół biegnę, a pod górkę maszeruję. Skąd jeszcze tyle siły? To chyba głowa, pani kochana! Mam w planach jedno obejście drogi górami do Morfjorden, a potem już tylko asfalt i szuter, no ale to jedyna opcja. Szkoda, że to już ostatni dzień wyprawy, ale jednocześnie cieszę się, że dotarłam aż tutaj. Nie mogę doczekać się mostu Raftsundbrua oddzielającego Lofoty od wysp Vesteralen, który jest moją metą i moim celem. Wreszcie jest – widzę go, jak się wznosi majestatycznie nad cieśniną. Po 5 dniach w nogach mam prawie 260 km, a łeb pełen nowych wrażeń i doświadczeń. Nie mam z kim tam świętować, więc nagrywam filmik i wołam sama do siebie Hurra! A potem muszę jeszcze przejść 4,5 km na camping, żeby się gdzieś przespać i umyć.

W nocy zaczął padać deszcz i był to pierwszy deszcz na tym wyjeździe. Ubrana w pelerynę próbuję łapać stopa do Moskenes, ale nikt się nie zatrzymuje przez prawie 40 min. Wreszcie wpadam na pomysł, żeby ściągnąć pelerynę, bo może wyglądam jak ten autostopowicz z horroru. Bingo – po minucie zatrzymuje się auto i sympatyczni Norwegowie zabierają mnie aż 75 km dalej do Borge. A potem jeszcze bierze mnie do samochodu przemiła dziewczyna i wiezie prosto do Moskenes, do portu. Ostatnią noc na Lofotach spędzam w poczekalni promowej wielkości łazienki, ale jest za darmo i sucho, a rano okrętuje się na prom do Bodø.

Lofoty. Ultra.Solo – mój wiariacki pomysł wypalił i jestem bardzo szczęśliwa. Cel został osiągnięty i ta nierealna z pozoru wycieczka wydarzyła się naprawdę. Chociaż do końca nie miałam pewności, czy dam radę, to zrobiłam to – częściowo biegiem, a częściowo marszem. Sukcesem zakończyła się też zbiórka charytatywna, którą prowadziłam. Czuję się po prostu spełniona.

Lofoty są dzikie i obłędnie piękne. Naprawdę poznałam niezły ich kawał i to nie tylko te najbardziej turystyczne miejsca, ale właśnie te ukryte, trudno dostępne. Polecam każdemu. A pogoda sprawiła mi po prostu prezent – temperaturę miałam optymalną do biegu i bez deszczu, co uważam za wielki fart.

Jeśli chodzi o ciało, to zniosło wyprawę lepiej, niż myślałam.

Owszem bolał mnie mięsień pośladkowy, ale 2 tabletki przeciwbólowe załatwiły sprawę i poza tym nie dolegało mi nic poważnego, więc nie muszę teraz leczyć kontuzji, odparzeń stóp ani ran. Nie pisałam za wiele o zmęczeniu podczas tych dni. Byłam zmęczona – wieczorami docierałam do campingu marząc tylko o tym, żeby się położyć. Jednak w ciągu dnia moja głowa była tak bardzo nastawiona na zadanie, które miałam do wykonania, że dyktowała nogom, co mają robić. Prawdziwe zmęczenie poczułam dopiero w Bodo, dwa dni po całej akcji – tak jakby zeszała ze mnie cała adrenalina i dopuściła sygnały płynące z ciała.

Na szczęście teraz trwa planowana przerwa od biegania. Z czystym sumieniem lenię się snując plany, gdzie to ja bym chciała pobiec następnym razem.





PLANOWANIE DŁUGIEJ WYPRAWY BIEGOWEJ CZYLI ZABAWA W FASTPACKING

Ewa Siwoń

Czy w wyprawie najważniejsza jest sama wyprawa i dotarcie do celu? No wiadomo! Ale nie zawsze chodzi tylko o to, by złapać króliczka. Dla mnie samo planowanie wyprawy biegowej, czyli tzw. fastpackingu było i jest równie istotne i ekscytujące jak jej późniejsze realizowanie. Kocham te logistyczne zagwostki, łożenie kursorem po google maps, albo palcem po papierowej płachcie mapy. To spinanie terminów, środków transportu, ustalanie kilometrażu i miejsc noclegu...

O sprzęcie i jedzeniu, jakie miałam ze sobą podczas wyprawy na Lofoty przeczytacie na blogu

WWW.DOPRZODU-I-WGORE.BLOGSPOT.COM

JAK WYBRAĆ MIEJSCE?

Jeśli chodzi o planowanie miejsca, to w zasadzie sky is the limit! Świat stoi przed nami otworem – dotrzeć można prawie w każdy jego zakątek i wszystko zależy tak naprawdę od chęci, czasu i pieniędzy na podróż. Każdy z nas ma w głowie obrazy z pięknych miejsc – obejrzanych na filmie, na wystawie fotografii czy po prostu na instagramie. Albo miejsca, w które chcemy wrócić i poznać je inaczej. Ja mam całą listę takich wymarzonych miejsc, a więc nie pozostaje nic innego jak zacząć ją odhaczać. Oczywiście nie każde miejsce jest osiągalne tu i teraz (patrz – Nowa Zelandia zobaczona we Władcy Pierścieni), ale przecież można zawęzić promień swoich poszukiwań. U mnie w zeszłym roku padło na Norwegię i Lofoty, a w tym kusi mnie Wielka Brytania, a konkretnie jej południowo-zachodni kraniec. Oczywiście można też zrobić akcję "poznaj swój kraj" i nie wybierać się hen za wodę czy na inny kontynent, ale z drugiej strony świat jest taki piękny, że czemu by nie wybrać się gdzieś dalej niż na skądinąd urokliwy Główny Szlak Sudecki na południu Polski (BTW, na nim też planuję być w 2019).

Dojazd to drugi etap planowania po wybraniu miejsca. Im dalej od domu, tym więcej kombinowania. Na Lofoty leciałam dwoma samolotami i płynęłam promem. Na szczęście można znaleźć naprawdę niezłe ceny przelotów w tzw. first minute. Najpierw sprawdzam, gdzie w pobliżu miejsca startu wyprawy są lotniska, na które mogę dostać się z Polski, a potem wchodzę np. na wyszukiwarkę lotów i oprócz tego bezpośrednio na strony tanich linii. Na Lofoty leciałam Norwegianem z przesiadką w Oslo i to była dobra opcja. W miarę tanio i miałam pewność, że jak jeden lot się opóźni to poczekają na mnie, bo połączenia obsługiwał ten sam przewoźnik. Kolejny krok to transport z lotniska do miejsca, gdzie wyprawa ma już swój punkt startu. No i tu już pojawia się pierwsza łamigłówka, czyli zgranie godziny przylotu z godziną pociągu/autobusu, żeby nie koczować godzinami na jakimś dworcu. Na szczęście wszystkie informacje są teraz dostępne w internecie.

JAK DOJECHAĆ?

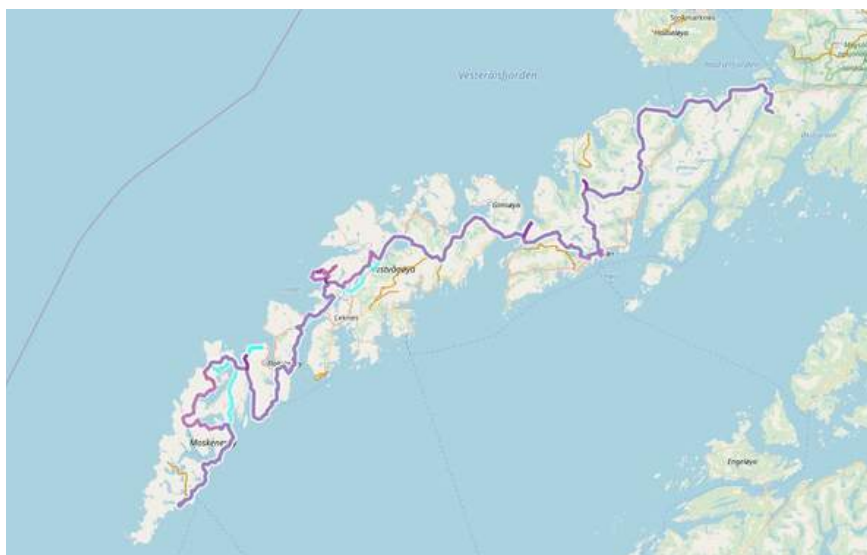
Oczywiście fajny jest też autostop. Jeśli wybieramy low-cost to warto poczytać w internecie, jak wygląda z reguły autostopowanie w kraju, do którego jedziemy, a także zawczasu ustalić sobie miejscówkę, która dobrze się nadaje do łapania aut (stacja benzynowa, parking, zatoczka przy drodze). Na Lofotach musiałam nadrobić parę kilometrów, żeby stanąć w dobrym miejscu. OK, a więc mamy kupiony/wybrany bilet na samolot, wybrany przejazd pociągiem i to jest moment, powstaje pytanie "A kiedy powrót?" Bo o ile bilet na pociąg czy autobus można kupić na bieżąco, to samolot oczywiście lepiej zabukować od razu w dwie strony. A weź tu sobie człowieciu teraz policz, ile potrzebujesz czasu, żeby dojechać, przebiec planowaną trasę 400 km i wrócić na lotnisko. Jest to otwarcie nowego tematu, czyli dziennego przebiegu, o którym poniżej za chwilę.

JAK WYBRAĆ TRASĘ?

Jeśli chodzi o trasę, to ja na przykład najpierw sprawdzam, czy robią tam jakiś ultramaraton. Na Lofotach robili i jego trasa stała się szkieletem mojej trasy. Oczywiście potem ją zmodyfikowałam, ale przynajmniej było wiadomo, że biegacz tamtędy przebiegnie. Przydatne są też mapy zwykłych lokalnych szlaków turystycznych czy relacje innych ludzi z wypraw w te miejsca.

W Norwegii uparłam się, że dotrę do Kirkefjordu pieszo przez góry i poniosłam klęskę, bo teren był trudny i bez jakiegokolwiek szlaku. Od fazy koncepcji trasy przechodzę do jej wytyczenia na mapie. Najpierw ustaliam, ile kilometrów w sumie chcę i jestem w stanie zrobić. Z reguły robię to w aplikacji gpsies.com, wyrysowując trasę mozolnie punkt po punkcie. Dzięki temu wiem, ile mam realnie kilometrów do zrobienia i co ważniejsze, jakie czekają mnie przewyższenia.

Po wyeksportowaniu pliku w formacie gpx albo kml mogę sobie obejrzeć swoją trasę w trójwymiarowym terenie np. na google earth. W Polsce bardzo pomocna nam tu będzie aplikacja mapa-turystyczna.pl, która pokazuje szlaki turystyczne i bardzo wygodnie można sobie na niej wytyczyć trasę, a potem nawet wgrać ją do urządzenia z gps. Sprawdzam też oczywiście tzw. "must see" – czyli lokalne perełki, miejsca dziedzictwa UNESCO. Bo w sumie nie chodzi tylko o to, by biec po prostu przed siebie, ale żeby też zobaczyć różne cuda.



ZAPLANUJ TRASĘ SVOJEJ WYCIECZKI BIEGOWEJ W APLIKACJI:

- WWW.GPSIES.COM
- WWW.MAPA-TURYSTYCZNA.PL



GDZIE SPAĆ?

Kiedy mam już trasę zrobioną w gpsie, czas na wybór miejsc noclegu. Po zrobieniu tego dzielę trasę na odcinki dzienne i mam gotowe mniejsze pliki do wgrania do garmina, według których mogę się przemieszczać.

A gdzie tak w ogóle spać? Najfajniejsze są chyba klimatyczne schroniska, ale to raczej w Europie Środkowo-Wschodniej, w tym w naszym pięknym kraju - np. wzdłuż GSB czy szlaku GSS. W Norwegii na Lofotach tanich schronisk nie było. Był namiot, kemping, bo wybieram opcję budżetową. Jeśli można spać na dziko, to też jest to fajne rozwiązanie, aczkolwiek lubię po bieganiu wziąć ciepły prysznic, więc jeśli mogę skorzystać z campingu przynajmniej co drugi dzień, to taki luksus mi pasuje.

PO POMOC DO LOKALESÓW

Przydatne są też kontakty z lokalesami - innymi biegaczami, ludźmi z informacji turystycznej, czy znajomymi znajomych. Planując Norwegię nawiązałam przez FB kontakt z biegaczem z Lofotów, który podał mi sporo istotnych informacji.

IL KM? ZAPLANUJ DZIENNY PRZEBIEG

To dość istotna sprawa, bo można tu polecieć ambicjonalnie za wysoko i potem zaliczyć odcięcie, albo z kolei nie doszacować (co ma znaczenie, gdy zależy nam na czasie). Oczywiście nie chodzi tu o to, żeby się bawić w Instytut Miar i Wąg i liczyć co do kilometra, ale jeśli zrobimy jakieś założenia noclegowe i wybierzemy campingi czy inne spalnie (szczególnie tam, gdzie nocowanie na dziko jest zabronione), to już warto sobie zaplanować, ile będzie tych kilosków od jednego punktu do drugiego. Tu oczywiście trzeba brać pod uwagę profil terenu, średnie temperatury, jakie mogą panować i różne przeszkody po drodze.

Dobrze jest też sprawdzić w internecie aktualną sytuację w danym miejscu - czy na przykład szlak nie jest zamknięty, bo nastąpiła jakaś klęska żywiołowa czy "cośtam". Musi być więc rezerwa czasowa, albo przynajmniej dobra czołówka w plecaku, żeby móc się poruszać po zmroku.



CO JEŚĆ I PIĆ?

Na pierwszą wyprawę pojechałam bez kuchenki do gotowania. Jeśli nie planujemy spędzić całego czasu z dala od cywilizacji, można dać sobie radę bez niej. Miałam liofilizaty, muesli, bakalie i batony. Potrzebna mi była więc tylko gorąca woda, a tę można dostać za darmo na campingu, w przydrożnym barze, czy podłączając się pod czyjeś ognisko. Na dni spania na dziko warto mieć batony, jakiś prowiant kupiony po drodze. Piszę o tym, bo właśnie jeśli nie chcemy dźwigać kilogramów żarcia, warto poprowadzić trasę tak, żeby zawinąć raz na 2 dni do sklepu. W fastpackingu kluczowa jest też woda, bo jednak biegniemy, przynajmniej sporą część trasy, pocimy się, a więc trzeba duuużo pić. Czasem na trasie jest mnóstwo czystych strumieni, z których można czerpać do woli wodę, ale niekoniecznie musi tak być, bo na przykład wzdłuż rzeczek prowadzą wypas owiec czy krów. Wtedy planując wyprawę warto tak poprowadzić trasę, żeby mijała w ciągu dnia jakąkolwiek osadę ludzką, schronisko, sklep czy bar – nawet jeśli oznacza to zejście z ustalonego szlaku i nadrobienie paru kilometrów. W ostateczności trzeba wziąć tabletki uzdatniające i czerpać skąd się da, bo bez wody ten pociąg niestety nie pojedzie.

A W TYM ROKU? KORNWALIA!

W sierpniu tego roku planuję kolejną samotną wyprawę, tym razem do oszałamiająco pięknej Kornwalii.

Chciałabym pokonać "na szybko" znany szlak South West Coast Path w części biegnącej wybrzeżem przez Cornwall County o długości ok. 450 km. Będę miała na to 9 dni, co oznacza, że trzeba się będzie spieszyć. Mimo że nie ma tam wysokich gór, łączna suma przewyższeń, jaka na mnie czeka, to ok. 11,5 tys. metrów w górę.

Dla urozmaicenia w międzyczasie zamierzam wystartować tam w zawodach ultra na 50 km, których trasa pokrywa się z trasą mojej wyprawy.

BEZPIECZEŃSTWO

O tym szczególnie warto pomyśleć, jeśli wybieramy się na wyprawę solo. W parze albo małej grupce o wiele łatwiej stawić czoła trudnym i niebezpiecznym sytuacjom, ale podróżując samodzielnie trzeba sobie zabezpieczyć parę spraw w razie awarii. Co się może przydać: namiar na lokalne służby ratunkowe, telefon (najlepiej z zasięgiem ale na alarmowy 112 dodzwonimy się zewsząd), jako opcja tracker GPS lokalizujący pozycję, ubezpieczenie podróżne (po akcji ratunkowej w Norwegii mogłabym spłacać długi do końca życia). I oczywiście – gwizdek, folia ratunkowa NRC, oraz mini-zestaw pierwszej pomocy.

No i na koniec dodam, że każdy plan A musi mieć swoją wersję B. Wersję, która uwzględnia fuck-upy, kontuzje, opóźnienia czy zmiany planów. Bo nie wszystko da się w życiu zaplanować i zrealizować tak jak by się chciało. A czasem nawet jeśli wersja A nie wypali, to okazuje się, że wersja B była dużo ciekawsza.



TATRZAŃSKIE DWUTYSIĘCZNIKI

55 SZCZYTÓW W 127 GODZIN

Roman Ficek

Udało się!!! Wbiegłem na 55 tatrzańskich dwutysięczników dostępnych szlakiem w 127 godzin! Pomysł na ten projekt zrodził się podczas biegowych treningów, podczas których różne rzeczy przychodzą do głowy, między innymi pomysły na to, żeby zrobić coś dużego, trudnego, coś nowego, przeżyć jakąś wspaniałą przygodę długodystansową.

Nie zastanawiałem się długo. Kiedy pojawił się pomysł, zacząłem planować trasę, termin i jak to zrobić, żeby wszystkie zdobyć i przeżyć tą wyprawę. Po przygotowaniu planu wyszło mi, że muszę przebiec 240 km i 23000 m w pionie, zaczynając od Tatr Zachodnich w Zuberzec po Tatry Wysokie, kończąc w Tatrzańskiej Jaworzynie. Dwa dni przed wyprawą rozstawiłem depozyty na 80 km w Dolinie Pięciu Stawów w szopce z kamienia zrobionej chyba przez turystów. Szopka była 100 m od szlaku do skrętu na Szpiglasową Przełęcz i na 150 km w Strebskie Pleso, obok czerwonego szlaku. Tak przynajmniej wskazywała aplikacja, na której zaplanowałem trasę. Rzeczywistość okazała się później trochę inna... Dzień przed startem jak to zwykle przed biegiem bywa. Pakowanie, ważenie, wybór sprzętu.

Nie było za bardzo, w czym wybierać i żeby wszystko zmieścić musiałem zabrać 25 l turystyczny plecak. Plecak w sadzie był w porządku, gdyby nie to, że podskakiwał w trakcie biegu. Obtarł mi połowę pleców. Już kiedyś jednak go testowałem, więc wiedziałem na co się piszę. Jeszcze nie ruszyłem, a już czułem ból schodzącej skóry na plecach.

DZIEŃ PIERWSZY

21 sierpnia 2018 r. o godz. 5.00 rano wyjazd do Zubrzec. Na miejsce startu zawozi mnie siostra. Włączam GPS, robię parę fotek, kilka uścisków na drogę i o 6.40 ruszam w góry. Pogoda świetna. Słoneczko, ciepło, nic dodać nic ująć. Przygoda się zaczęła! Po pierwszych szczytach i kilkunastu kilometrach zaczęło mi brakować wody. Biegając przez Tatry Zachodnie samymi graniami ciężko o znalezienie jakiegoś strumyka. Musiałem oszczędzać wodę i piłem tylko, żeby zamoczyć usta. Dopiero po ponad 5 godzinach biegu pojawił się mały stawik poniżej Rochacza Płaczliwego. Było to moje zbawienie. Nie patrzyłem na to, że są tam same glony, jest brudny, tylko napełniałem i piłem, ile się dało. No i dalej w drogę! Mijając kolejne szczyty byłem zaskoczony, że po drodze jest tyle odcinków z łańcuchami. Podobało mi się, ale na takich odcinkach traci się czas i siły.

Powoli zbliżała się noc, a ja miałem jeszcze zdobyć Bystrą i zbiegać do schroniska Ornak. Wolałem jednak nocą nie ryzykować biegania po nieznanym terenie. Musiałem skrócić w Dolinę Chochołowską. Niedaleko schroniska umyłem się w potoku i przespałem się w hamaku w jednej z chat. Była otwarta, więc sobie grzecznie wszedłem i zrobiłem obóz. Było całkiem nieźle. Raz tylko spadłem, bo połuźniła się tasienka i śpiąc już twardo pierwszym snem gruchnąłem z metra na podłogę. Przez pierwsze 10 sekund nie wiedziałem, co się stało. Byłem w lekkim szoku lekkim

DZIEŃ DRUGI

Kiedy tylko wstał świt, wstałem i ruszyłem dalej. Rozpaczam kolejny piękny dzień z nadzieją, że dobiegnę do depozytu. Zatrzymując się w schronisku Ornak zjadłem dwie zupki i naprzód przez Czerwone Wierchy. Odcinek trasy piękny, ale niestety był duży tłok na szlaku. Widziałem za to z daleka 4 niedźwiadki. Dobiegając do Kasprowego uzupełniłem tylko wodę i dalej na Świnicę, a potem Kościelec. Zbliżała się Orla Perć i wraz z nią noc, a za Orlą miałem już swój depozyt swój. Po zbiegu z Kościelca usiadłem przy stawie. Chwila zastanowienia, co robić. Zdecydowałem, że pobiegnę na drzemkę do Murowańca i rano ruszę na Orlą Perć. Chciałem spać w hamaku, ale pani z recepcji powiedziała, że chodzą strażnicy i dają kary. Nie mogłem się rozbić między drzewami bez kompletnego daszku nad głową, bo w razie ulewy w nocy byłoby po mnie. Dziś śpię w schronisku.



DZIEŃ TRZECI

Wstaję bardzo wcześnie i ruszam. Cisnę po Orlej z naładowanymi bateriami. Był to dla mnie jeden z najlepszych odcinków na całej trasie. Po 4 godzinach dobiegam do depozytu w Dolinie Pięciu Stawów. Biorę wszystko, co miałem, czyli 2 banany, orzechy, rodzynki, batony. Niestety ryż z warzywami musiałem wyrzucić, bo po 5 dniach spędzonych w depozycie zrobił się kwaśny. Trochę go zjadłem, bo jednak było mi szkoda :) Wiedziałem, że z kolejnego depozytu też nic nie będzie. Uzupełniałem po drodze jedzenie zupkami z soczewicy w schronisku. Biegając dalej mijam Szpiglasowy Wierch i Wrota Chałubińskiego. Napieram do schroniska nad Morskim Okiem w skwarze, który wyciskał ze mnie litry potu. Na Słowację przebiegam przez Rysy.

Byłem już dość mocno zmęczony. Od strony polskiej jest dosyć konkretne podejście. Pocieszałem się tym, że to już ostatni szczyt na dziś. Dobiegam do chaty pod Rysami, zjadam zupkę i przed zmrokiem docieram do Serbskiego Plesa. Szukałem jakiegoś dogodnego miejsca na hamak, ale nic nie było. Przemyłem się więc w umywalce i zeszedłem do piwnicy w schronisku. Spałem tam na drewnianej ławce, bo nie chcieli udostępnić podłogi do spania. Noc była ciężka. Było mi twardo, bo spałem bez karimaty, a do Słowacy świętowali całą noc czyjeś urodziny. Nie mogłem się doczekać rana. Lepiej było spać na zewnątrz pod drzewem.





DZIEŃ CZWARTY

Czwartego dnia wstaję połamany. Jem śniadanie, piję ciepłą herbatkę i ruszam w trasę. Zaczynam od Koprowego Wierchu. Pogoda zaczyna się coś psuć. Zaczynam mnie boleć noga boleć, a dokładniej kość piszczelowa. Złamać mnie nie jest jednak tak łatwo. Codziennie robię od 52 km do 69 km i 4000m – 4500m +

Podczas takiego biegu myśli się o różnych rzeczach i sytuacjach, które były albo które mogłyby się stać lub kiedyś nastąpią. Snuje się plany, myśli o marzeniach. Jest na to dużo czasu albo nawet za dużo. Najdziwniejsza myśl, jaka mi przyszła do głowy podczas biegu – a gdyby tak zniknąć bez znaku życia i śladu na kilka lat... polecieć na inny kontynent w góry i powrócić po kilku latach... to byłaby przygoda.. tylko rodzina by mnie wtedy za to chyba zabiła”.

Ok, zejdźmy na ziemię. Lecimy dalej z tą trasą, która zamiast się skracać, to robi się coraz dłuższa. Nie zwracałem już uwagi na kilometry, tylko liczyłem, ile szczytów zostało do końca. Za mną 41 szczytów, przede mną 14 niby. Niby nie dużo. Był tylko jeden minus. Szczyty były daleko od siebie i nie szło mi już tak szybko jak na początku. Dalej było jednak pięknie, samotnie i cieszyłem się, że mogę przeżyć taką przygodę, która nie dla każdego jest osiągalna.

Biegając Koprową Doliną w pewnym momencie słyszę jakieś gwizdy. Rozglądam się po niebie, szukam tego jastrzębia czy czegoś latającego, a tu nic. I nagle między skałami skaczą świstaki. To one tak gwizdały! Jak jakieś janosiki na dwóch palcach. Czułem się tam jakbym był częścią tej przyrody, biegając w samym jej sercu, nikogo tylko ja, góry i te świstaki.

DZIEŃ PIĄTY

Zaczyna padać. Pogoda się psuje. Zapowiadają załamanie pogody. Niedobrze. W takich górach załamanie pogody grozi zejściem z trasy, a jeszcze kawałek do końca mi zostało. Nie ma czasu na czekanie na dobrą pogodę. To nie zdobywanie himalajskiego szczytu, gdzie trzeba czasem siedzieć tydzień w namiocie i czekać na poprawę pogody.

Zdobывая dalej Krywań (2494 m.n.p.m), najwyższy szczyt po stronie słowackiej, zbiegam w dół i znowu pod górę przez Bystrą Ławkę ląduję znowu w Strebskim Plesie. Jest 22.00. Tym razem nie idę spać do piwnicy, ale na wygodne łóżko i pod ciepły prysznic. Kiedy kładę się spać rozpętuje się burza. Leje, grzmi. Dobrze, że zdążyłem dobiec do schroniska. Nie uśmiechało mi się spać w lesie, a po drodze ani jednej wiaty, schronienia, tylko same hotele i ławeczki, jak to w Tatrach Słowackich.

DZIEŃ SZÓSTY

Leje jak cholera. Trudno było wyjść i zacząć ten ostatni dzień. A już tak nie daleko. Wkładając na plecy plecak ważący 8 kg ruszam przed siebie. Mój GPS już mi padł poprzedniego dnia. Wytrzymał 100 h, a że nie miałem ze sobą ładowarki, to biegłem bez. Kontakt się trochę urwał z obserwującymi wyprawę, ale co zrobić. Ładowarki nie było w żadnym schronisku. Napierając do przodu po pół godziny byłem cały mokry. Coraz bardziej dawała też o sobie znać kość piszczelowa. Mocno już zacząłem utykać. Miałem problem z podniesieniem stopy do góry – przy podnoszeniu nogi zwisała jakby była bezwładna. Przed wspinaniem na Wielką Łomnicę zalało mi telefon. Łączność ze światem skończyła się. Przez kilkanaście godzin nikt nie wiedział, gdzie jestem ani, co się ze mną dzieje. Pogoda zepsuła się na maksa. Cały dzień lało i było bardzo zimno. Temperatura odczuwalna spadła poniżej zera. Zaliczając Wielką Łomnicę zatrzymałem się w schronisku Skalna Chata, żeby wysuszyć wszystko, co miałem i choć na chwile się zagrzać, bo trzepało mną z zimna.

Po godzinie przerwy ruszam przez Rakuską Czubę na ostatni szczyt, czyli Jagńięcy. Zatrzymuję się jeszcze po drodze w schronisku Chata pri Zelenom Plese. Znowu suszę się, grzeję i pytam po ludziach, czy ktoś mi pomoże zadzwonić do siostry, bo zalało mi telefon. Niestety nie dało się przełożyć zalanej karty. I tak bez łączności, bez telefonu, z kontuzjowaną nogą, przemoczony, ogień na Jagńięcy szczyt. Był to ostatni, ale i zarazem najtrudniejszy szczyt. Pogoda fatalna, mgła, padało i było zimno jak cholera. Nie mogłem jednak odpuścić! Było już tak blisko. Trawersując grań szlakiem do szczytu mijałem tylko jedną schodzącą osobę. Musiałem bardzo uważnie biec, bo noga nie była w 100% sprawna.

Gdyby coś mi się stało w partiach szczytowych, miałbym problem wrócić cały i zdrowy z powrotem. 55 szczyt zdobyty. Czas zatrzymał się na 127 godzinach. Pojawiła się na mojej twarzy radość i poczułem ulgę, że zostało tylko powrócić do domu. Teraz już bardzo ostrożnie schodziłem na dół, myśląc o tym, żeby tylko nie skreślić gdzieś nogi.

Schodząc z powrotem do Chata pri Zelenom Plese ruszyłem w stronę drogi żółtym szlakiem delikatnie truchając. Miałem kończyć w Jaworzynie Tatrzańskiej, lecz musiałbym wtedy minąć dwie przełęcze wysoko położone, a przy takiej pogodzie i z taką kontuzją było to zbyt ryzykowne. Dochodząc do drogi zacząłem zatrzymywać stopa. Na moje szczęście po chwili zatrzymał się Słowak. Wy tłumaczyłem mu, że nie mam telefonu i muszę dostać się do domu. Wziął mnie do siebie do Zdiaru i pomógł zadzwonić do moich bliskich, żeby po mnie przyjechali. Okazało się, że czekali na mnie już w Tatrzańskiej Jaworzynie i nawet mieli wyjść naprzeciw, bo wiedzieli, że tam mam zakończyć przygodę. Wszystko zakończyło się dobrze. Czas wracać do domu.

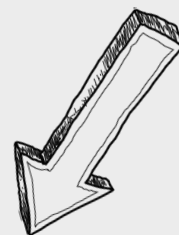
Całą trasę przebiegłem tylko w jednych butach i wyszły z tej przygody bez szwanku. Lekko tylko zdarł się biegnik. Była to dla mnie świetna wyprawa. Na pewno pouczająca. Kilka rzeczy mnie zaskoczyło, ale cieszę się z tego, bo mogę wyciągnąć wnioski na kolejny bieg. Doświadczenie nigdy nie idzie w las, a wzmacnia charakter i wolę walki, zmniejsza strach, kiedy w górach robi się źle, a człowiek robi się taki mały na tle tych wielkich gór. Życie to przygoda!

BIEGIEM PRZES ŁUK KARPAT

Nowy projekt zakłada przebiegnięcie Łukiem Karpat, a to oznacza, że Roman ma do pokonania ponad 2000 km i dziesiątki tysięcy przewyższeń. Będzie biec przez 4 państwa:

Rumunię, Ukrainę, Polskę i Słowację, zdobywając po drodze najwyższe szczyty tych państw.

**WESPRZYJ
NOWY PROJEKT
ROMANA!**



ZRZUTKA.PL



EASTERN EXPRESS 100

BIEGOWA PODRÓŻ Z PRZEMYŚLA DO WOŁOSATEGO

Gniewomir Skrzysiński

Fragment książki pt. "Bieganie na weganie, czyli jak przebiec 100 mil jedząc trawę i kamienie"

Gdy upadasz, podnosisz się, otrzepujesz kurz i ponownie próbujesz zrobić wszystko, by dotrzeć do wcześniej obranego celu. I nawet jeśli pierwsze oficjalne podejście do stu mil kończy się fiaskiem, szukasz kolejnej sposobności, by sprawdzi, na co tak naprawdę cię stać...

I tym sposobem pewnego pięknego dnia w mej głowie zrodził się pomysł na Eastern Express 100, czyli biegową podróż z Przemyśla do Wołosatego, prowadzoną głównie po dzikich ostępach niebieskiego szlaku karpackiego.

Samotna wyprawa, bez jakiegokolwiek wsparcia, punktów odżywczych, medali, orderów, bez szampana na mecie. Prawdziwa podróż w głąb siebie, rozgrywająca się na wielu płaszczyznach... ale o tym zaraz sam, drogi Czytelniku, będziesz miał okazję się przekonać.

Jeśli wierzyć nauce, to mój organizm do należytego funkcjonowania w dobowym cyklu potrzebuje około dwóch tysięcy kalorii. Zakładam, że ich spalanie zamyka się w podobnym przedziale, więc co zrobić i co myśle, gdy okazuje się, że w przeciągu 26 godzin udało mu się tych kalorii spalić grubo ponad jedenaście tysięcy!? Mówiąc krótko – w przeciągu jednej doby byłem w stanie spalić tyle energii, ile normalnie potrzebuję do przeżycia około pięciu takich cykli (dób)! Czy wobec tego, to właśnie zagięta czasoprzestrzeń skrywa odpowiedzi na tę niecodzienną sytuację, to przedziwne zjawisko? Myślę, że po części tak. Bo gdy postanawiasz wystawić swoje ciało, umysł i ducha na silne doznania płynące z pokonywania dużych odległości „z buta”, do tego w pojedynkę, w dzikim terenie i bez normalnego odpoczynku, musisz liczyć się z tym, że będzie Ci dane spojrzeć zarówno na świat, jak i na siebie samego z innej niż dotychczas perspektywy. A jeśli uda Ci się po tym wszystkim bezpiecznie wrócić w domowe pielesze, wiedz, że nie będziesz już tym samym człowiekiem. 140 km (bo mniej więcej tyle wynosi trasa Eastern Express) z perspektywy podróży samochodem to bardzo przeciętna odległość. Samolot pasażerski przemierza ten dystans w niespełna 15 minut. Jednak gdy spróbujemy przebyć taki odcinek jedynie siłą naszych mięśni – jadąc na rowerze, płynąc kajakiem czy biegnąc, wówczas perspektywa zmienia się w mgnieniu oka.

PRZEMYŚL. JEST GODZINA 15 Z MINUTAMI

Przemyśl. Jest godzina 15 z minutami. Stoję pod lokalną siedzibą PTTK, spod której za kilka chwil wybiegnę przed siebie, kierując się jedynie oznakowaniem czerwonego szlaku, który tutaj ma swój początek. (Oczywiście nie chodzi tutaj o Główny Szlak Beskidzki, który również jest oznakowany kolorem czerwonym). Fragment do Wapielnicy, na której to dają się przechwycić szlakowi oznaczonemu kolorem niebieskim, traktuję jako dobrą rozgrzewkę na złapanie właściwego rytmu. Kilka kilometrów dalej oba szlaki rozchodzą się i podążają swoimi drogami. Ale od teraz to z niebieskim właśnie przyjdzie spędzić mi kolejnych kilkanaście godzin, podczas gdy szlak czerwony wyruszy w swą podróż w kierunku Sanoka.

Słońce, mimo że wciąż wysoko, swymi promieniami wypala w mej świadomości nieuchronnie zbliżający się obraz końca dnia i początku długiej, samotnej nocy. W głowie rodzą się też pytania: czy zdążę, nim zapadnie zmrok, przebyć tereny projektowanego Turnickiego Parku Narodowego? Wszak to właśnie jeden z najdzikszych fragmentów mej marszruty. To tutaj, zaledwie kilka tygodni wcześniej Paweł Pabian, bijący wówczas rekord przejścia Niebieskiego Szlaku Karpackiego, napotkał na swej drodze niedźwiedzia! W jakim stanie będą oznakowania szlaku w dalszej części trasy? Czy spotkam na swej drodze jakichś zbłąkanych wędrowców? Niesiony lipcowym, przyjemnym wiatrem wpadam w pewnego rodzaju trans. I mimo że muszę być niezwykle czujny, by choć na chwilę nie zboczyć z obranego szlaku, pozwalam sobie, by myśli mknęły znacznie szybciej niż pokonywane kilometry, wyprzedzając tym samym rozwój zdarzeń. [...]

PIĘKNIE TU ŻYJECIE!

Z lekkiej zadumy wyrывa mnie niespodziewane doznanie – do mych nozdrzy dolatuje cudna, kwietna woń, która subtelnie uderza w struny człowieczej wrażliwości. Źródła jej nie sposób znaleźć. Czuję się trochę tak, jakby ktoś nagle przeniósł mnie w inny wymiar, w odmienną i odległą przestrzeń, bo powietrze, którym normalnie i bez zastanowienia oddychasz, przesycone jest tutaj rajskim aromatem. Zatrzymuję się na moment i łapię się na tym, że mam przemożną ochotę oznajmić na głos kalwaryjskim mieszkańcom, że pięknie tu żyją! Słońce chyli się ku zachodowi, a tymczasem mnie bliżej jest do jego wschodu. I mimo że wciąż wisi ono gdzieś, hen nade mną, obdarowując szczerze swym światłem i ciepłem, ja w głębi serca już za nim tęsknię... W pewnym momencie gubię drogę nie mogąc namierzyć oznaczeń niebieskiego szlaku i jak w malignie budzę się dopiero przy żółto-niebieskim znaku, który właśnie uzmysłowił mi moje nieszczęsne położenie. Jeszcze dosłownie 10 metrów i znajdę się po stronie ukraińskiej. Kto wie, czy przypadkiem ichniejsi pogranicznicy nie trzymają mnie właśnie na muszce? Niestety, każde zejście z przyjętej trasy to strata czasu i cennych kalorii.

Trochę mszczę pod nosem, ale nie poddaję się, bo tutaj nie ma czasu na stękanie, załamywanie rąk czy strzelanie fochów. Teraz muszę wyteńczyć umysł by odnaleźć właściwą drogę, a poszukiwanie zagubionej ścieżki pożera niesamowite ilości kalorii! Kolejny raz dociera do mnie fakt, że podczas tej podróży jestem zdany tylko na siebie, ale również w ogromnym stopniu zależny od dzikiej przyrody, która na jakiś czas postanowiła wpuścić mnie do swego świata. Do Arłamowa udaje się dotrzeć według planu, czyli jeszcze zanim całkowicie zrobi się ciemno. Przebiegam właśnie przez teren lokalnego rezerwatu przyrody, a z oddali dochodzą mnie dźwięki taniej dyskoteki. Spoko, rozumiem, jest czas na zabawę, na taniec, na wyluzowanie. Zastanawiam się jednak tylko, czy mieszkańcy owego rezerwatu koniecznie muszą brać w tym przedsięwzięciu udział, do tego wbrew swej woli?

Jest już ciemno, drogę rozjaśnia mi tylko światło czołówki. Dobiegam do asfaltówki w Jureczkowej. Chwilę później zostaję wylegitymowany przez patrol Straży Granicznej. Do granicy jest stąd zaledwie kilka kilometrów, a możliwości spotkania nielegalnych emigrantów, poszukujących lepszego życia po drugiej stronie, jest aż nadto. Mili panowie uprzejmie zapytują o to, co tutaj, do tego o tej porze robię. Gdy opowiadam im, skąd przybywam i dokąd zmierzam, spoglądają po sobie znacząco i z niedowierzania przecierają oczy... po czym, życząc spokojnej nocy, odjeżdżają w swoim kierunku. Chwilę później znów jestem na szlaku. Mijam kapliczkę Nepomuka, który nie wie, czemu upodobał sobie właśnie niebieski szlak. Wiem, że za niespełna 3 kilometry powinna być wiata-schron dla turystów. Jeszcze nim wyruszyłem w tę podróż, rozważałem możliwość awaryjnego spędzenia w niej kilku godzin. To dobre miejsce na krótki odpoczynek, zwłaszcza gdy poczułbym, że zmęczenie i potrzeba snu po prostu nie pozwalają na postawienie chociaż jednego małego kroku bez ryzyka upadku wprost w objęcia Morfeusza. Jednak wszelkie zmęczenie ulatuje bardzo szybko, gdy po raz kolejny gubię oznakowania szlaku.

KRĘCĄC SIĘ PO OMACKU...

Kręcę się po omacku, próbując odnaleźć jakikolwiek ślad, trop lub wskazówkę pozwalającą ustalić dalszy przebieg trasy. Motam się niczym dziecko we mgle i czuję, jak z każdą minutą opadam z sił. Teraz moje energetyczne zasoby bezlitośnie drenują procesy myślowe, wzmożona czujność i gorące pragnienie odnalezienia właściwej drogi. Pojawia się też narastająca frustracja, którą skutecznie tonuje blask wschodzącego księżyca i co rusz pojawiające się w zaroślach ciekawskie oczy mieszkańców tej krainy. Z pomocą przychodzi również telefon od Ani. Od kilku godzin nie spotkałem na trasie żywego ducha (nie licząc panów ze Straży Granicznej), nie mówiąc już o zamienieniu kilku słów z kimkolwiek. A właśnie teraz, w kryzysowym momencie dostaję szansę, by choć przez chwilę porozmawiać z bliską mi osobą.



Pozwalam sobie na emocje. Wzruszam się i czuję, jak z każdym wdechem powraca we mnie wiara w odnalezienie wyjścia z tej nieprzyjemnej sytuacji. Nim połączenie zostanie przerwane, umawiamy się na ponowny kontakt. Im dalej w las, tym więcej drzew... Im dalej podążam za niebieskimi znaczkami umiejscowionymi na tychże drzewach, tym owych znaczków jest jakoś mniej...

NIEWIDZIALNY JEŹDZIEC

Noc nabiera rumieńców. Czas płynie, a tykający zegar nieubłaganie odmierza kolejne sekundy. Tik-tak tik-tak. Teraz dla mnie czas przyjmuje nowe wartości i nabiera innego wymiaru. Nie ma już ani sekund, ani minut, a godziny, niczym poczwarki, zdążyły przemienić się w kwiaty paproci, które właśnie teraz postanowiły ukazać swe mistyczne piękno. Mimo wciąż powracających kłopotów z oznakowaniem niebieskiego szlaku, biegnę przed siebie, wypatrując innych opcji nawigacji. Dostrzegam, że od jakiegoś czasu moje ślady nie są jedynymi, jakie pojawiają się na błotnej, leśnej ścieżce.

Wygłąda to tak, jakby najdalej wczoraj, może przedwczoraj, ktoś przemierzał dokładnie tę samą trasę, jednak nie siłą swych nóg, a w siodle, konno. Od tej chwili, gdy tylko gubię oznakowania, postanawiam trzymać się mojego niewidzialnego jeźdźcy, podążając za odcisniętymi śladami kopyt jego konia. Może to dziwne, ale nagle zrobiło się jakoś rażniej. Do tego doszła pewna myśl, rozpalająca umysł i serce, kolejny raz zmieniająca moje postrzeganie tej przedziwnej wyprawy. Gdy jesteś sam, pozornie pośrodku niczego, masz szansę – prawdziwy dar od losu – by poznać siebie bliżej, spojrzeć w głąb, przyjrzeć się sobie uważniej. Dyskoteka dzikiego świata zdaje się już dłużej nie istnieć, a wszelkie dźwięki, którymi bombarduje Cię każdego dnia, teraz są tak mikre i tak odległe, że aż śmieszne. W takich okolicznościach wyostrzają się Twoje zmysły – słyszysz i widzisz więcej, a myśli przeskakujące między synapsami są bardziej klarowne, konkretne i inspirujące. Środek nocy. Ciemny, górski las. Jesteś Ty i owe błotne odciski końskich kopyt. Mija któraś tam godzina, a Ty wciąż biegiesz. I to właśnie teraz Twoja biegowa historia zatacza kolejny krąg, by w dość nieoczekiwany sposób połączyć się z Twoimi marzeniami. Bo to, że na widok końskich śladów w ułamku sekundy myślami przenoszę się do słonecznej Kalifornii na start kultowego Western States 100, jest dla mnie tak naturalne, jak naturalnym jest oddychanie. W tym momencie Eastern Express staje się moim małym Western States, który przecież wywodzi się właśnie z końskich wyścigów rozgrywanych w malowniczych terenach Gór Sierra Nevada. Biegnę i czuję się jak mały odkrywca, przecierający nowe szlaki i imitujący wyczyn Gordy'ego Ainsleigha. To uczucie rozchodzi się po całym ciele dodając mi siłę, wiary i odwagi, jakże bardzo potrzebnych właśnie teraz! Po prostu doskonałe wycucie miejsca, czasu i okoliczności! Minuty zamieniają się w godziny, a ja – niczym biały wilk – cicho i niepostrzeżenie przebiegam przez wioski spowite głębokim snem. Blask złotej tarczy księżyca rozlewa się w dolinach, delikatnie trącając jedynie wysokie czubki bieszczadzkich szczytów.

CORAZ BLIŻEJ USTRZYK

Jestem coraz bliżej Ustrzyk Dolnych. Jeszcze tylko podejście pod Lawortę, a potem długi zbieg i poszukiwanie całodobowego sklepu lub czynnej stacji benzynowej. Po mieście snują się już tylko imprezowe niedobitki. To odgłos tłuczonego szkła, to wyznanie miłości artykułowane przez splątany alkoholem język. W centrum cisza. Tutaj nawet pies z kulawą nogą o tej porze się nie zapuszcza. Odpalam telefon i włączam nawigację rozpaczliwie poszukując namiarów na najbliższą czynną stację benzynową. Jest! Co prawda muszę nadłożyć dobre 2 kilometry, ale co tam!

bieganie na **WEGANIE**



JAK PRZEBIEC 100 MİL
JEDZĄC TRAWĘ I KAMIENIE

GNIEWOMIR SKRZYSIŃSKI

bieganie na
WEGANIE

GNIEWOMIR SKRZYSIŃSKI



carbo mental
wyd.

**SZUKAJ W KSIĘGARNIACH
I NA WWW.BIEGANIENAWEGANIE.PL**

Płynię mam na wyczerpaniu, a poza tym fajnie byłoby zjeść chipsy i napić się bezalkoholowego piwka! Zwłaszcza w takich chwilach, podczas pokonywania nieludzkich odległości z buta, do tego w pojedynkę, życiowe potrzeby stają się proste i błahe. Nie masz wygórowanych pragnień, nie żadasz pokłasku ni honoru. Do gry wkracza piramida Maslova. Jeść i pić. Do stacji nawet nie dotarłem, ponieważ po drodze namierzyłem całodobowy sklep monopolowy. W środku, na nocnej zmianie wita mnie pani i pan, bardzo zdziwieni moją obecnością i listą zakupowych życzeń. Niestety, nie mieli ani brzoskwini, ani kwasu chlebowego, które od dobrych 20 kilometrów już w myślach spożywałem. Kupiłem jednak wodę, by uzupełnić stan w bukłaku i bidonach, dorzuciłem do tego paczkę solonych chipsów i bezalkoholowe piwo. Rozsiadłem się w parku i zacząłem ucztować. Po 5 minutach poczułem jak ciało zaczyna przeszywać dreszcze! Zbyt dobrze znam to uczucie i wiem, że jeśli zaraz nie wstanę i nie ruszę żwawym krokiem przed siebie, to może być krucho! Dopijam piwo, zakładam plecak i ruszam w kierunku Gromadzynia, bo właśnie tam prowadzi mnie teraz mój niebieski przewodnik.

UWAGA! MIŚ!

W głowie kołaczą słowa, których wolałbym nigdy nie usłyszeć. Chwilę wcześniej dowiedziałem się od uprzejmych sklepikarzy, że istnieje duże prawdopodobieństwo, iż właśnie na mojej trasie mogę spotkać się z niedźwiedziem! Wiem jak funkcjonują umysł, świadomość i podświadomość, dlatego postanowiłem nie brać tej nowiny do siebie ani nazbyt serio, aby przypadkiem owego niedźwiadka myślami na szlak nie ściągnąć! Szczęście w nieszczęściu, przenikliwie zimno zalewające me ciało od wewnątrz tak zaabsorbowało mój umysł, że myśli o misiu czekającym w zaroślach zeszły na dalszy plan. Teraz najważniejsze to złapać odpowiednią termikę! Zakładam więc rękawki, dodatkowego buffa i wciągam żela o smaku kawy z potężną dawką kofeiny. Zaczynam napierać mocno pod górę i świadomie ignoruję sporych rozmiarów tablicę dyskretnie informującą turystów o tym, że właśnie tutaj pomieszkuje sobie pan niedźwiedź! Nagle dzwoni telefon. Zerkam na ekran i widzę, że to tato próbuje złapać ze mną kontakt. Odbieram i w słuchawce słyszę zaspany i zatroskany głos ojczulka, który obudził się specjalnie po to, by do mnie zadzwonić i podpytać jak mi idzie. Po kilku chwilach rozłączamy się, a ja ocieram łzy bystro spływające po policzkach! Nim zdążyłem się zorientować, a byłem już na szczycie, po nieprzyjemnym odczuciu chłodu nie było nawet śladu. Zdaje się, że wszystko wróciło na właściwe tory. Do świtu wciąż pozostaje jeszcze kilka godzin. Teraz moim kolejnym celem jest dotarcie w okolice Zalewu Solińskiego.

Woń prawdziwego Bieszczadu zaczyna być pomału, choć wyraźnie wyczuwalna. I mimo że prawdziwe góry dopiero się zaczynają, to mam przeczucie, że najtrudniejszą część drogi mam już za sobą. Wbrew pozorom, Pogórze Przemyskie to nie jest butka z masłem, szczególnie jeśli dołożymy do tych niezwykle rozległych i wciąż bardzo dzikich terenów średniej jakości oznakowania szlaków. Tyle co minąłem Teleśnicę, a już jestem na szczycie Łabisk, z których podziwiam przykryte mgłą – niczym mięciutką kołdrą – wodne zwierciadło zalewu. Pierwsze promienie właśnie wschodzącego słońca docierają do listowia budzących się z nocnego letargu drzew. Po zboczach okalających jezioro wzgórz rozlewa się promienista lawa. Dla tej jednej, ulotnej chwili warto było napierać przed siebie całą noc! Plan na najbliższe godziny jest jasny, prosty i klarowny! Teraz jeszcze tylko kilka kilometrów wzdłuż linii brzegowej aż w okolice Chrewtu i Wydrnego, a potem podejście pod Kobylankę i dziki rajd w paśmie Otrytu! A tam – Chata Socjologa – napiję się gorącej herbaty, zamówię coś do jedzenia, będzie fantastycznie! Z planami jednak bywa tak, że nie zawsze wszystko idzie w zgodzie z nimi, zwłaszcza tak płynnie jakbyśmy sobie tego życzyli. Tuż za Wydrnym dopada mnie potężny kryzys emocjonalno-energetyczny. Wszak ciało i umysł to ściśle powiązane ze sobą bestie – jedno podąża za drugim, i na odwrót! Okazuje się, że najtrudniejszy moment tej włóczęgi to ten, w którym noc pomału i nieśpiesznie ustępuje pola budzącemu się dniu. Owe przełamanie to zdecydowanie najzimniejsza część doby! A jak dołożymy do tego jeszcze potężne zmęczenie, wynikające z przemierzonych kilometrów i zarwanej nocy, to dość szybko objawi nam się obraz gęsiej skóry porażającej całe ciało, a w głowie gromko zabrzmi odgłos szczękających zębów i biegowej delirki! Nie ma rady. Trzeba po prostu mocno przeć przed siebie tak, aby nie dopuścić do poważniejszego wychłodzenia organizmu. Co jakiś czas jednak przystaję w miejscu, gdzie słońce szczerze dzieli się swą energią. Zastygły w jogicznej pozycji urdhva łapię ciepłe fotony i akumuluję je w komórkach tak, jak mają to w swym zwyczaju robić miniaturowe krowy zebu.

NIBY TAK BLISKO...

Droga do pasma Otrytu dłuży się niemiłosiernie. Zresztą tak samo jest gdy już biegnę grzbietem tego pasma pożądliwie wypatrując dachu Chaty Socjologa. Gdy jestem niemal pewien, że oto jeszcze tylko kilkaset metrów i będę mógł napić się gorącej, schroniskowej herbaty, okazuje się, że to moja wyobraźnia idąca mi w sukurs, z odległych drzew i ukształtowania terenu buduje dla mnie wizję drewnianej chaty z kominem. Niestety, po raz kolejny przeżywam wewnętrzny zawód i rozczarowanie! Wyciągam mapę próbując ustalić moje położenie względem schroniska. Niby tak blisko, a jednak wciąż tak bardzo daleko!

Schronisko śpi. Tylko jeden człek krząta się, samemu nie wiedząc tak naprawdę, po co. Udaje mi się zdobyć herbatę, którą po prostu wlewam w siebie. Ze schroniskowego jedzenia nici, więc zagryzam kolejny batonik. Wciąż jest mi zimno. Wychodzę na zewnątrz i zalegam na ławce na polanie tuż obok schroniska. Nawet nie wiem, kiedy zapadam w krótki, odżywczy sen. Wcale tego nie planowałem. Co więcej, świadomie wzbraniałem się przed takim krokiem w obawie, że później nie będę w stanie nie tylko wstać z ławki, ale że zmęczone mięśnie całkowicie odmówią posłuszeństwa.

Jednak ku memu zdziwieniu dzieje się coś zupełnie innego! Nie dość, że zmarznięty organizm wreszcie nabrał właściwej temperatury, to całe ciało zdaje się być w cudowny sposób zregenerowane! Przecieram zaspane oczy i spoglądam na uśmiechające się do mnie słońce. Zbieram manatki, tankuję wodę do pełna w przyschroniskowym źródle i pełen wdzięczności za tę niesamowitą chwilę odpoczynku ruszam w kierunku Dwernika.

Dzień zdążył rozbudzić się już na dobre. Słońce przypieka aż miło, a ja wdrapuję się po stromym zboczu Magury Stuposiańskiej. Z Magury do Widełek jest już przystłowiowy rzut beretem, więc nie ociągam się i lecę na tyle, na ile nogi i ciało pozwalają. Przy Widełkach parkuję na kilka chwil. Cóż, trzeba nie tylko kupić bilet wstępu na teren parku, ale wypadłoby również uzupełnić płyny. Dla odmiany wychodzę poza strefę milczącego komfortu i zamieniam kilka przyjaznych słów z pracownikiem punktu. Gdy dowiedział się skąd przybywam, po prostu złapał się za głowę... po czym dodał, że wcale nie wyglądam, jakbym właśnie przybiegł z Przemyśla...

POŁONINY! WRESZCIE!

Połoniny! Wreszcie! Po kilkudziesięciu godzinach nieustającej wędrówki w końcu przybywam na te rajske, subalpejskie łąki! Mimo narastającego zmęczenia żwawo napieram do przodu, a radość, która mi teraz towarzyszy, jest jak szósty bieg i sprawia, że wyprzedzam wszystkich napotkanych na trasie turystów. Nawet schody na zbiegu z Krzemienia, podejściu i zbiegu z Tarniczki nie wywołują we mnie specjalnych emocji. Po prostu zaliczam je, robiąc krok za krokiem, w myślach widząc już koniec tej podróży.

Chwilę temu dzwoniła Szachrajka. Jest już w drodze do Wołosatego. W końcu mogła wyrwać się z pracy, by chociaż mnie zgarnąć u kresu tej wędrówki. A wraz z nią jedzie ciepłe, domowe jedzonko! Krem z ciecierzycy, smażone tofu i inne roślinne pyszności!





Bieganie ultra samo w sobie jest aktywnością raczej mało rozsądną. No ale jeśli już naprawdę musisz raz na jakiś czas wyruszyć na ultra przygodę, do tego w pojedynkę, warto się do takiego przedsięwzięcia dobrze wyczłować! O fizycznym przygotowaniu nawet słowem nie wspomnę, bo to dość oczywista oczywistość, że trochę jednak w nogach trzeba mieć (i w głowie, a jakże!), żeby na dystans ponad 100 km się porywać.

CO ZABRAŁEM NA TRASĘ EASTERN EXPRESS 100?

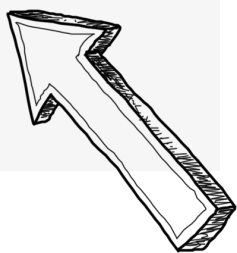
- żele i batony
 - apteczka (bandaż, plaster, tabletki przeciwbólowe oraz przeciwbiegunkowe, elektrolity w rozpuszczalnych tabletkach)
 - picie (3 litry- 2 litry w bukłaku + 1 litr we flaskach)
 - folia/koc NRC
 - dwa telefony (przynajmniej jeden)
 - czołówka – sztuk dwie
 - mapa – sztuk dwie
 - chusta typu Buff
 - rękawiczki
 - rękawki
 - kurtka
 - dowód osobisty
 - karta płatnicza
 - gotówka
- 
- MUST HAVE**



CO ZABRAŁEM NA TRASĘ EASTERN EXPRESS 100?

- wgrany track naszej trasy (do zegarka lub telefonu)
- power bank
- zapałki, zapalniczka lub inne krzesiwo
- kabel do ładowania zegarka
- kabel do ładowania telefonu
- odtwarzacz Mp3
- słuchawki
- scyzoryk MacGyvera (warto mieć!)

WARTO MIEĆ!



JEDZENIE. TU NIE MA MIEJSCA NA EKSPERYMENTY!

Jedzenie to sprawa wręcz kluczowa. Moje założenie jest proste: jeden baton lub żel co około 40 minut (max. 60). Podstawa to sprawdzone jedzenie! W trasie nie ma miejsca na eksperymenty i przypadek! Dlatego warto wcześniej przyjąć jakiś limit czasu, w jakim zamierzamy pokonać daną trasę. Wtedy łatwiej wyliczyć niezbędną ilość żeli, batonów i innych smakołyków na całą trasę.

Z racji mej wegańskiej przypadłości i umiłowania naturalnych składników w gotowych produktach, postawiłem oprzeć wyżywienie na trasie na własnych przetworach oraz na żelach marki Huma Gel- polecam je samemu sprawdzić. Ważne, aby na trasie nie dopuścić do sytuacji, w której zużywamy więcej energii niż jej dostarczamy. Wtedy szybka droga do osłabienia, a co gorsza hipotermii (brrr)!

ZAPLANUJ TRASĘ

**Nim wyruszysz w trasę, dokładnie prześledź
marszrutę najpierw na mapie, wyszukując sklepy,
bary czy stacje benzynowe, otwarte całą dobę!**

Ważnym składnikiem ekwipunku jest mapa/mapy. Zwłaszcza jeśli teren jest nam nieznany, a oprócz tego istnieje wielkie prawdopodobieństwo pewnej loterii, jeśli chodzi o oznakowanie szlaku. Ogromnym wsparciem jest wgrany wcześniej do zegarka czy aplikacji w telefonie track naszej marszruty.

Zasadniczą czynnością wydaje się wcześniejsze zaplanowanie potencjalnych miejsc, w których będziemy mogli uzupełnić nasze zapasy (zwłaszcza wody!). Temat bardzo ważny, zwłaszcza gdy rzucasz się na taki dystans samemu, do tego bez opcji jakiegokolwiek pomocy od bliskich ci osób!

Nim wyruszysz w trasę, dokładnie prześledź marszrutę najpierw na mapie, wyszukując sklepy, bary czy stacje benzynowe, otwarte całą dobę! Jeśli mapa nie wystarcza, skorzystaj z wyszukiwarki Google oraz Google Maps. Te pozornie błahie informacje, mogą potem zaważyć na twoim dalszym być albo nie być. Polecam też wykorzystanie zasobów portalu Mapa Turystyczna, który pomoże ci nie tylko w planowaniu przebiegu trasy, ale również w ustaleniu orientacyjnych czasów przejścia konkretnych odcinków.

DLACZEGO DWA TELEFONY?

Wadą współczesnych telefonów bywa słaba bateria. Przy częstym korzystaniu z funkcji GPS, z aparatu czy robiąc relację na Instagramie, jej zasoby szybko się kurczą. Co prawda masz ze sobą power bank, jednak jego możliwości też są ograniczone. Nigdy nie wiesz, co zdarzy się na trasie, zwłaszcza w środku nocy i z dala od jakiegokolwiek, ludzkiej osady. Musisz mieć wtedy możliwość wezwania pomocy!

Nieważne, czy będzie to telefon do rodziny czy na nr 112. Musisz mieć z czego wykonać połączenie! Pamiętaj też, że „better be safe than sorry!” Dlatego jeśli tylko parametry twojego telefonu na to pozwalają, koniecznie zainstaluj bezpłatną aplikację RATUNEK! Może uratować ci życie!

Pamiętaj, do odważnych świat należy. Zatem planuj, marz i działaj, byle w granicach rozsądku i bez niepotrzebnego narażania zdrowia lub życia. Czuj duch!

NALEŚNIK W SCHRONISKU CZY BATON Z PLECAKA?



...CZYLI CO JEŚĆ PODCZAS WYCIEZKI BIEGOWEJ

Przed każdą wycieczką biegową, poza skrupulatnym przygotowaniem sprzętu, należy starannie zaplanować sposób żywienia. Górskie trasy biegowe charakteryzują się nieprzewidywalnymi warunkami atmosferycznymi, trudnym do oszacowania czasem pokonania trasy i niespodziankami zdrowotnymi, zwłaszcza jeśli zaniedbamy aspekt jedzenia i picia.



Autor: Martyna Pietraniuk

Konsultacja specjalistyczna: Jagoda Podkowska

Jagoda Podkowska – dietetyk sportowy z 13-letnim doświadczeniem, autorka książek „Run&Cook” oraz „Bike&Cook”. Założycielka poradni dietetycznej Blueberry Health & Diet. Wykładowca na studiach podyplomowych AWF w Warszawie.

Na co dzień współpracuje ze sportowcami różnych dyscyplin, w tym głównie wytrzymałościowych. Sama czynnie uprawia sport. Jej koronną dyscypliną jest Brazylijskie Jiu-Jitsu (dwukrotnie Mistrzostwo Polski, Puchar Polski, liczne zwycięstwa na zawodach międzynarodowych), hobbystycznie bierze udział w biegach na dystansie do półmaratonu, startowała dwukrotnie w triathlonie na dystansie olimpijskim.

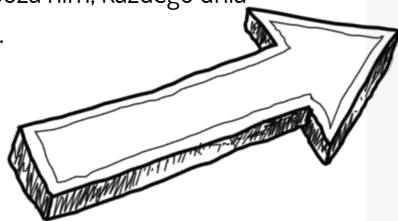
Kocha góry oraz trekking i wspinaczkę wysokogórską.

Blueberry Health & Diet
www.blueberry.clinic



JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO BIEGOWEJ WYCIEZKI GÓRSKIEJ?

Po pierwsze, należy zaplanować czas trwania takiej wycieczki. Przy założeniu, że wycieczka będzie trwała 5 dni, należy przemyśleć jak dużo pożywienia i środków nawadniających będzie nam potrzebnych na trasie. Jedzenie, które zdecydujemy się zabrać ze sobą powinno mieć możliwie najmniejszą objętość i masę oraz najwyższą gęstość energetyczną, ponieważ poza nim, każdego dnia będziemy dźwigać również sprzęt.



Warto upewnić się, czy na każdą zaplanowaną wcześniej czynność na trasie, będziemy mieć odpowiednią ilość czasu. Należy przemyśleć, jak uniwersalnie przygotować się do nieprzewidywalnych warunków pogodowych – w kontekście ubioru, temperatury spożywanych posiłków oraz nawodnienia.

KLUCZOWE PYTANIA, JAKIE WARTO SOBIE ZADAĆ W CZASIE PLANOWANIA:

- Czy będzie trzeba nosić pożywienie samodzielnie?
- Czy będzie możliwość zjedzenia czegoś odpowiedniego na punktach żywieniowych?
- Jak często będą punkty żywieniowe?
- Przez ile czasu pomiędzy punktami będzie potrzebny własny prowiant?
- Czy będzie można zaopatrywać się w lokalnych sklepikach?
- Gdzie zaplanowany będzie nocleg (pod namiotem, na kempingu, w pensjonacie)?
- Czy będziemy mogli sami coś ugotować?
- Czy będzie to wycieczka zagraniczna czy krajowa i jaka jest tam kuchnia?
- Czy nasz żołądek "zniesie" to, co zaplanujemy?

WYDATEK ENERGETYCZNY W CZASIE BIEGOWEJ WYPRAWY

Poziom wydatku energetycznego w trakcie wycieczki uzależniony będzie od poziomu metabolizmu, intensywności wysiłku, klimatu, wieku i płci. Średnio w trakcie biegowej wycieczki górskiej, organizm wydatkuje dodatkowo około 400 – 600 kcal na godzinę plus koszt energetyczny z tytułu dźwigania ciężkiego plecaka – średnio 150 kcal na godzinę. Przy założeniu, że przeciętna dorosła kobieta ma dobowy wydatek energetyczny na poziomie 2000 kcal, a mężczyzna na poziomie 2500 kcal, podczas biegowej wycieczki trwającej kilka godzin, wydatek może zwiększyć się nawet do 4000–6000 kcal na dobę.

Średnio w trakcie biegowej wycieczki górskiej, organizm wydatkuje dodatkowo około 400 kcal na godzinę plus koszt energetyczny z tytułu dźwigania ciężkiego plecaka – średnio 150 kcal na godzinę.

KTÓRE ŹRÓDŁA SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH SĄ NAJWAŻNIEJSZE I JAK JE ZBILANSOWAĆ?

Rozkład makroskładników powinien być jak najbardziej zbliżony do rekomendowanych – 60% węglowodanów, 30% białka i 10% tłuszczów. Najważniejszym składnikiem diety będą węglowodany, niezbędne do zapewnienia paliwa i mocy dla pracujących mięśni. Warto wybierać ich odpowiednie źródła – pełnoziarniste płatki, makaron, ryż, liofilizowane i suszone owoce. Po długim dniu wędrowania, należy spożywać posiłki bogate w źródła pełnowartościowego białka, w ilości ok. 1,2 do 1,5 g/kg mc, w celu szybszej regeneracji. Poza produktami strączkowymi, jajkami, nabiałem czy mięsem, dobrym wyborem mogą być batony energetyczne lub produkty w formie liofilizowanej zastępujące pełnowartościowe posiłki. Istotne jest także dostarczenie odpowiedniej ilości tłuszczów, aby zapewnić prawidłowe wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, ochronę organów wewnętrznych oraz stawów i utrzymanie stałej temperatury ciała. Dobrym źródłem tłuszczów w trasie będą migdały, orzechy i nasiona.



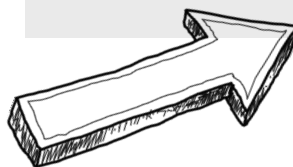
NAWODNIENIE

Zdecydowanie kluczowym składnikiem diety, na który należy zwrócić uwagę będzie nawodnienie. Ze względu na to że, ciało na bieżąco wydatkuje duże ilości potu, aby nie dopuścić do przegrzania, należy uzupełniać straty wody i elektrolitów. Z tego też powodu powinno się wypijać minimum 2,5 litra płynów dziennie jako podstawę plus w zależności od intensywności wysiłku i temperatury otoczenia w górach około 0,5 – 1 l płynów na każdą godzinę. Warto również pamiętać o konieczności spożywania odpowiednich ilości sodu w konsumowanych produktach, aby uzupełnić jego straty wydatkowane wraz z potem. Dobrym pomysłem jest również zabieranie ze sobą na szlak termosów, a w nich np. kisielu lub herbaty z miodem o stężeniu odpowiadającym napojowi izotonicznemu (6 – 8% stężenia glukozy).

SUPLEMENTACJA NA TRASIE

Warto pomyśleć o dodatkowej suplementacji w trakcie wędrówki. Dobrym wyborem są dodatkowe źródła energii takie jak żele czy mieszanki węglowodanowe jako dodatek do wody a także elektrolity aby uniknąć odwodnienia, zawrotów głowy czy nagłych spadków poziomu energii. W przypadku gdybyśmy nie byli w stanie pokryć dziennego zapotrzebowania na białko, można zastanowić się nad dodatkową suplementacją odżywką białkową bądź aminokwasami egzogennymi EAA, co wspomagać będzie regenerację, kiedy już dotrzemy do miejsca noclegu. W celu zminimalizowania ryzyka wystąpienia problemów gastrycznych, warto także stosować probiotyki.

Powinno się wypijać minimum 2,5 litra płynów dziennie jako podstawę plus w zależności od intensywności wysiłku i temperatury otoczenia w górach około 0,5 – 1 l płynów na każdą godzinę.



CO KUPWAĆ W MIJANYCH PO DRODZE MAŁYCH SKLEPIKACH?

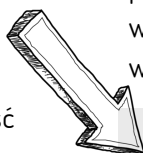
Głównym kryterium planowania ilości pożywienia, jakie należy ze sobą zabrać na wycieczkę, będzie pora roku, w jakiej wybieramy się w góry. Średnia masa pożywienia, jaką powinno zabrać się ze sobą wynosi ok. 1 kg na jeden dzień, chyba że możemy część tego kupować w punktach żywieniowych. W sklepikach warto wybierać produkty, które spożywa się również na co dzień, aby nie zafundować sobie problemów żołądkowo-jelitowych. Bardzo dobrze sprawdzają się suszone owoce i mieszanki bakalii, musy owocowe, batoniki zbożowe i ciastka owsiane (tutaj zwróć uwagę na % zawartość płatków w produkcie), izotoniki na herbatce, soki wyciskane np. marchewkowy czy z buraka, bułki z mąki żytniej, razowej czy grahamki a do nich kefir lub jogurt naturalny i owoce. Warto zerknąć na półkę gotowych owsianek, które wystarczy zalać ciepłą wodą.

CO WYBIERAĆ W SCHRONISKACH?

W schroniskach warto wybierać produkty jak najbardziej sycące i w miarę możliwości lekkostrawne, czyli produkty pieczone, gotowane, ale jak najbardziej pełnowartościowe. Dobrym wyborem będą naleśniki, zupy np. pomidorowa, kasze np. gryczaną z masłem czy jaglana z owocami i jajka, ziemniaki i makarony z sosem, no i oczywiście wszelkiej maści owsianki i jaglanki.

ZALETY I WADY ŻYWNOSCI LIOFILIZOWANEJ:

Zabieranie ze sobą w pieszą wędrówkę świeżych warzyw i owoców nie jest dobrym pomysłem. Większość produktów nie ma odpowiedniej struktury przystosowanej do noszenia ich w górskim plecaku. Warto wówczas skłonić się ku produktom liofilizowanym. Liofilizacja to proces, w którym żywność suszy się po jej uprzednim zamrożeniu. Zaletami produktów liofilizowanych jest ich trwałość, wysoka gęstość odżywcza, znacznie zmniejszone ryzyko rozwoju mikroorganizmów, możliwość wypełnienia wodą szybciej niż produktów suszonych, a co najważniejsze – takie produkty są lekkie i zachowują swoje wartości odżywcze. Głównymi wadami jest ich cena i konieczność uwadniania wrzątkiem, co w warunkach górskich wymaga noszenia ze sobą dodatkowego sprzętu.



PUŁAPKI JEDZENIOWE

Podczas trasy warto unikać produktów wcześniej nie przetestowanych w warunkach domowych, ponieważ spożycie niektórych z nich może skutkować problemami gastrycznymi. Warto zwrócić uwagę na produkty wysoko węglowodanowe – czy po takich produktach w warunkach standardowych odczuwa się jakiegokolwiek dolegliwości, oraz czy nie przyczynią się do gwałtownych skoków poziomu glukozy we krwi. Oczywiście nie należy unikać spożywania posiłków przygotowanych przez członka ekipy lub serwowanych w pensjonatach, ale warto skupić się na wybieraniu posiłków o możliwie łatwej strawności. Należy również wcześniej poinformować resztę załogi o specjalistycznej diecie, jeśli mamy takie potrzeby (np. dieta bezglutenowa, bezlaktozowa, wegetarianizm) jeśli się taką na co dzień stosuje. Warto unikać spożywania produktów ciężkostrawnych i o niskiej wartości odżywczej – na czas wycieczki należy w wyjątkowym stopniu skupić się na wartości energetycznej i odżywczej pożywienia oraz nawadnianiu – a nie stricte na preferowanej strukturze pożywienia czy jego ulubionym smaku, chociaż ten też jest ważny. Należy spożywać w miarę możliwości małe porcje, w mniejszym odstępie czasowym.

Zaletami produktów liofilizowanych jest ich trwałość, wysoka gęstość odżywcza, znacznie zmniejszone ryzyko rozwoju mikroorganizmów, możliwość wypełnienia wodą szybciej niż produktów suszonych, a co najważniejsze – takie produkty są lekkie i zachowują swoje wartości odżywcze.





ZOSTAŃ KRÓLEM INSTAGRAMA... ...CZYLI JAK ROBIĆ BIEGOWE ZDJĘCIA

Znowu fotki z ostatniego wybiegania polajkowała tylko twoja żona i kumpel, z którym biegłeś?

Ten epicki wyjazd na Lofoty tak dał ci w kość, że nawet nie miałeś ochoty wyjmować lustrzanki z plecaka? Masz już dość pytań szwagra, kiedy wymienisz tę Nokię 3310?

Na szczęście wystarczy kilka prostych zmian, by poprawić jakość swoich fotografii, znacząco zwiększając szanse na zostanie Biegowym Celebrytą AD 2019.



Autor: Łukasz Malinowski





EMOCJE

Jakość techniczna zawsze stoi na drugim miejscu, jeśli moment lub emocje są świetne. Skup się na przekazaniu uczuć, które czułeś w danej chwili. Na wyjeździe z gatunku „krew, pot i łzy” pokaż ubłocone buty, rozcięte kolano lub sylwetkę kolegi, który walczy z naporem wiatru.

Niech odbiorcy też wiedzą, że było ciężko.

Jeśli świeciło słońce, a Ty czułeś, że ta chwila powinna trwać wiecznie – zrób zdjęcie podczas relaksu na punkcie widokowym. Strzel selfie, niech znajomi zobaczą Twoją twarz i radość w oczach. Rozstaw ręce i uśmiechnij się.

Strzelaj różnorodnie, nie ograniczając się wyłącznie do widoków. Najłatwiej podzielić zdjęcia na krajobraz, portret i detal (np. zegarek z liczbą kilometrów i przewyższeniem), upewniając się, że nie zaniedbałeś żadnej z kategorii.

**JAKOŚĆ TECHNICZNA ZAWSZE STOI
NA DRUGIM MIEJSCU...
JEŚLI MOMENT LUB EMOCJE SĄ ŚWIETNE.**

W krajobrazach dla pokazania skali dodaj pierwiastek ludzki. Zamiast dźwigania statywu, proponuję krótkie ćwiczenie – ustaw telefon na plecaku, znajdź skałę oddaloną o kilkanaście metrów i sprawdź, czy zdążysz tam dobiec w trakcie 10-sekundowego samowyzwalacza :) Będziesz mieć w kadrze piękną panoramę i swoją sylwetkę. Pamiętaj tylko o kolorowym ubiorze (wiem, wiem, czarny wyszczupla... ;), aby być widocznym z daleka.

Jeśli sam decydujesz o godzinach aktywności, celuj w zachody i we wschody słońca, gdy światło jest miękkie, a chmury odgrywają na niebie wspaniały spektakl. Podczas naszych fotograficznych wyjazdów zawsze jesteśmy blisko szczytów wieczorem i o poranku, śpiąc w środku nocy i podczas ostrego południowego słońca.

**CELUJ W ZACHODY I WE WSCHODY SŁOŃCA,
GDY ŚWIATŁO JEST MIĘKKIE, A CHMURY ODGRYWAJĄ
NA NIEBIE WSPANIAŁY SPEKTAKL.**

Przykład symetrii i trójpodziału, w którym główny temat zdjęcia powinien znaleźć się w pobliżu przecięcia linii.



SZPACHLA

CZYLI MAŁA POSTPRODUKCJA

**ZACZNIJ OD SELEKCJI,
KIERUJĄC SIĘ ZASADĄ
„MNIEJ ZNAČZY
WIĘCEJ”.**

W zalewie internetowych fotek nie ma już miejsca na te słabe i niedopracowane, jeśli nie chcesz wylądować w szufladce z etykietą „spamer”. Wykonałeś 50 zdjęć i uważasz że dobrych jest dwanaście? Opublikuj trzy. Bądź krytyczny i brutalny. Jeśli nie jesteś pewien, czy zdjęcie się nadaje – nie nadaje się na pewno. Niech przetrwają tylko najlepsze strzały. Następnie poświęć kilka minut na obróbkę, możesz ją wykonać nawet z poziomu telefonu.

Odpuść sobie zaawansowaną zabawę suwaczkami, prędzej wyjdzie z tego pseudo-HDR niż podium Grand Press Photo. Skup się na:

- **BALANSIE BIELI** – na początek wybierz taki, który najbliższej odpowiada rzeczywistości; dalej możesz delikatnie ocieplić lub ochłodzić barwy, w zależności od klimatu jaki chciałbyś uzyskać.
- **JASNOŚCI** – jeśli potrzeba, podbij lub obniż trochę światło.
- **KADROWANIU** – wyprostuj horyzont, wykorzystaj symetrię lub regułę trójpodziału.



Mój ulubiony zestaw do podróżowania na lekko.
GoPro 7, Sony rx100m3, DJI Mavic Air (flask dla pokazania skali).
Tym combo jestem w stanie utrwalić większość pomysłów, które przyjdą mi do głowy. Całość waży 860 g i mieści się do 5l plecaka biegowego.



SPRZĘT

NAJLEPSZY APARAT TO TEN, KTÓRY MAMY PRZY SOBIE

Stara zasada mówi: najlepszy aparat to ten, który mamy przy sobie; odpuśćmy więc temat dużych i ciężkich lustrzanek, których nigdy nie chce się dźwigać, a potem wyciągać z plecaka. Szukając sprzętu do podróży „na lekko” aparat powinien mieścić się do plecaka biegowego lub kieszeni przy pasie biodrowym. Większość smartfonów z wyższej półki daje obecnie przyzwoitą jakość, która zadowoli minimalistów i osoby publikujące InstaStories. Dla ambitniejszych pstrykaczy na rynku jest spory wybór zaawansowanych kompaktów z stosunkowo dużą matrycą, które generują bardzo ładny obrazek.

Niewielkie, „biegowe” aparaty:

- Seria Sony RX100 (od 1400 zł za I, do 5000 zł za VI)
- Panasonic Lumix LX100, LX100 II (2100 zł, 3900 zł)

Aparaty dla podróżników:

- Fujifilm X-T20, X-T30 + obiektyw (3400 zł, 5500 zł)
- Olympus OM-D E-M10 mark II, mark III+ obiektyw (2000 zł, 2800 zł)
- Sony a6000, a6300, a6400, a6500 + obiektyw (2100 zł, 3300 zł, 5000 zł, 6000 zł)

Kamery typu GoPro, ze względu na duże zakrzywienie obrazu, kiepsko nadają się do klasycznej fotografii podróżniczej, dobrze radzą sobie jednak w odcinkach graniowych. Stań przy krawędzi urwiska trzymając aparat w wyciągniętej ręce lub usiądź, zakładając na głowę: +10 do hardcoru.

Szeroki kąt widzenia kamer sportowych zwiększa dynamizm sceny.





POKAŻ ŚWIAT Z CAŁKIEM INNEJ PERSPEKTYWY

Jeśli chciałbyś jeszcze bardziej się wyróżnić i jesteś fanem nowinek technologicznych możesz pomyśleć o dronie. Niewielkie, składane konstrukcje o wadze około 400 g z łatwością mieszczą się nawet do małego plecaka, pozwalając jednocześnie na pokazanie świata z całkowicie innej perspektywy. Zapoznaj się jednak wcześniej z prawem i sprawdź gdzie wolno Ci latać, ponieważ np. w Polsce te najatrakcyjniejsze miejsca (parki narodowe) są dla dronów zakazane.

Polecane modele dronów:

- DJI Mavic Air (3200 zł)
- Parrot Anafi (2800 zł),
- Yuneec Mantis Q (1800 zł)

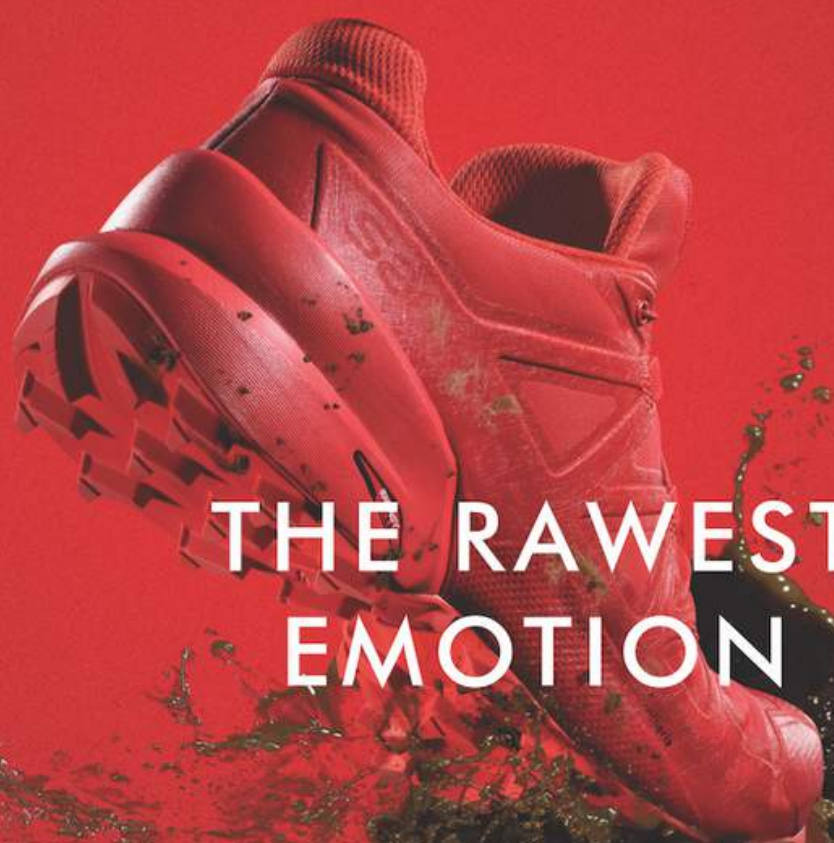
Masz pytania?

Napisz do mnie na FB Szczytografii
lub wyślij maila lukasz@szczytografia.pl





S P E E D C R O S S 5



THE RAWEST
EMOTION

HOW TO
TRAIL
RUN

DOŁĄCZ DO BEZPŁATNYCH TRENINGÓW
BIEGOWYCH MARKI SALOMON I PRZETESTUJ
SPEEDCROSS 5 W TERENIE

[HOWTOTRAILRUN.SALOMON.COM/PL](https://howtotrailrun.salomon.com/pl)



ADIDAS TERREX AGRAVIC LARGE

- Lekki, pojemny plecak, w którym jest wystarczająca ilość miejsca nawet na dłuższą wycieczkę biegową.
- Główna komora plecaka zamykana na suwak
- Wewnętrzna kieszeń z miejscem na bukłak i wyjściem na rurkę
- Kompresyjne szelki gwarantują indywidualne dopasowanie
- Dwie kieszenie na softflaski
- Gwizdek przy suwaku
- Tył plecaka i szelki z siateczki gwarantującej dobrą wentylację
- Odblaskowe detale

POJEMNOŚĆ: 13 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: softflaski 2 x 400 ml
(w komplecie)



ADIDAS TERREX AGRAVIC SPEED

- Kamizelka biegowa o minimalistycznym designu, lekka i elastyczna.
- Lekki i oddychający materiał (80% nylon, 20% elastan)
- Duże kieszenie w dolnej i górnej części pleców, liczne kieszenie z przodu, w tym dwie na softflaski (2x450 ml w komplecie) oraz wodoszczelna kieszeń na telefon
- Gwizdek
- Mocowanie na kijki
- Odblaskowe detale

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: softflaski 2x450 ml

CAMELBAK OCTANE 10

468 zł

- Pojemny plecak biegowy z systemem nawadniania Crux.
- Bukłak Crux z łatwym dostępem i szczelnym zamknięciem
- Siateczkowe szelki i tylny panel poprawiający komfort i oddychalność
- Liczne kieszenie
- Podwójne pasy piersiowe
- Mocowanie na kije
- Odblaskowe detale

POJEMNOŚĆ: 10 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: 2 l (w komplecie)

WAGA: 370 g (bez bukłaka)



CAMELBAK ULTRA PRO VEST

448 zł

- Nowa kamizelka uszyta z lekkich materiałów.
- 2 softflaski w komplecie
- 2 bidony Quick Stow Flask
- Siateczkowe szelki i tylny panel poprawiający komfort i oddychalność
- Kieszeń na telefon z przodu kamizelki
- Kieszenie z łatwym dostępem z przodu i na bokach
- Możliwość zamontowania bukłaka Crux
- Gwizdek
- Mocowanie na kije
- Elementy odblaskowe

POJEMNOŚĆ: 7 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: softflaski 2x500 ml

WAGA: 160 g



359 zł

COLUMBIA MONTRAIL F.K.T RUNNING PACK

- Uniwersalny plecak biegowy, przeznaczony zarówno na wycieczki biegowe, jak również biegi ultra.
- Elastyczne kieszenie z przodu plecaka na softflaski, telefon i żele
- System regulowanych pasków
- Duża elastyczna kieszeń na komorze głównej
- Gwizdek
- Mocowanie na kije
- Elementy odblaskowe

POJEMNOŚĆ: 7 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: do 3 l (brak w zestawie)



CITYTRAIL

ON TOUR 2019

Letnia odłona największego cyklu
biegów przelajowych w Polsce!

Terminarz CITYTRAIL onTour:

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| • Lublin – 15 lipca | • Szczecin – 22 lipca |
| • Warszawa – 16 lipca | • Poznań – 23 lipca |
| • Olsztyn – 17 lipca | • Wrocław – 24 lipca |
| • Trójmiasto – 18 lipca | • Katowice – 25 lipca |
| • Bydgoszcz – 19 lipca | • Łódź – 26 lipca |

Wakacyjna
atmosfera!

2 tygodnie | 10 miast | 10 biegów | **zawsze 5 km**

Medale oraz owocowy bufet na mecie!

www.ontour.citytrail.pl

DYNAFIT ULTRA PRO 15 BACKPACK

- Nowy 15-litrowy Ultra Pro z systemem kompresji to model stworzony z myślą o długich, wymagających biegach ultra.
- Lekki i optymalnie pojemny
- Anatomicznie wyprofilowane pasy naramienne
- Prosty, sprawdzony system klamer pozwalający na ekspresowe zdejmowanie i zakładanie, również podczas biegu
- Osłona wiatroodporna i unikalna płachta termoizolacyjną, która ochroni w warunkach gwałtownego załamania pogody.
- Regulowany pas biodrowy umożliwia precyzyjne dopasowanie do ciała.

POJEMNOŚĆ: 15 l

WAGA: 320 g



DYNAFIT ALPINE RUNNING VEST UNISEX

- Dopasowana kamizelka biegowa wykonana z lekkich, oddychających materiałów.
- Zapinana na zamek kieszeń na piersi z wodoszczelną podszewką
- Dwie dodatkowe kieszonki z przodu
- Dwie kieszenie z tyłu, doskonałe na kurtkę, opaskę, rękawiczki i inne akcesoria. Możliwość przymocowania numeru startowego do tylnego panelu kamizelki
- Odblaskowe elementy

WAGA: 76 g





579 zł

FERRINO DRY RUN 12

- Dry Run 12 to idealny plecak na długie ultra lub kilkudniowe wycieczki biegowe w każdych warunkach pogodowych. Jest wykonany z tkaniny z membraną nałożoną w technologii OutDry co zapewnia wodoodporność 10 000.
- Wodoszczelne zamknięcie komory głównej
- Duża elastyczna kieszeń na komorze głównej
- Regulowane szelki
- Kieszeń na bukłak
- Kieszonki na szelkach
- Mocowanie na kije
- Zamki błyskawiczne YKK
- Elementy odblaskowe
- Gwizdek

POJEMNOŚĆ: 12 l

WAGA: 500 g

113,99
Euro

FERRINO X-RUSH VEST

- Nowa w kolekcji, klasyczna kamizelka biegowa.
- Komfortowy krój i dobre dopasowanie dzięki trzem rozmiarom (S/M/L)
- Siateczkowe szelki i tylny panel
- Wiele kieszonek na szelkach i po bokach
- Uchwyty na kije
- Elementy odblaskowe
- Gwizdek

POJEMNOŚĆ: 5 l

WAGA: S-270 g/ M-280 g/ L-290 g

GRIVEL MOUNTAIN RUNNER 20L

- Największy plecak z kolekcji biegowej Grivela. Przygotowany z myślą o biegach, na których trzeba mieć sprzęt nawet na kilka dni.
- Komora główna podzielona na dwie oddzielne części, każda zamykana na suwak
- Regulowany pas biodrowy i szelki
- Dwie duże kieszenie na bidony czy softflaski (brak w zestawie)
- Duża liczba kieszonek różnej wielkości
- Elastyczne linki do przytróczenia dodatkowego bagażu na zewnątrz
- Mocowanie na kije
- Gwizdek
- Elementy odblaskowe

POJEMNOŚĆ: 20 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: do 3 l (brak w komplecie)

WAGA: 554 g



GRIVEL MOUNTAIN RUNNER SLIM 7L

- Popularny plecak, tym razem w wersji dla szczupłych, drobnych osób.
- Komora główna podzielona na dwie oddzielne części, każda zamykana na suwak
- Regulowany pas biodrowy i szelki
- Dwie duże kieszenie na bidony czy softflaski (brak w zestawie)
- Elastyczne linki do przytróczenia dodatkowego bagażu na zewnątrz
- Mocowanie na kije
- Gwizdek
- Elementy odblaskowe

POJEMNOŚĆ: 7 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: do 1,5 l (brak w komplecie)

WAGA: 267 g





INOV-8 RACE ELITE VEST 10

- Klasyczna kamizelka Inov-8 o powiększonej komorze głównej, stworzona do dłuższych dystansów, kiedy potrzebujemy więcej wyposażenia.
- Komora główna z miejscem na bukłak (brak w zestawie)
- Paski i linki kompresyjne
- Kieszonki na szelkach
- Dwa plastikowe bidony 0,5 l w komplecie
- Mocowanie na kije
- Gwizdek
- Elementy odblaskowe

POJEMNOŚĆ: 10 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: 2 bidony 0,5 l w komplecie



INOV-8 RACE ELITE VEST

- Minimalistyczna kamizelka uszyta z bardzo lekkiego, elastycznego materiału.
- Dobre dopasowanie dzięki 6 regulowanym paskom
- Komora główna z miejscem na bukłak (brak w zestawie)
- Kieszonki na szelkach
- Linka kompresyjna
- Mocowania na kije
- Gwizdek
- Elementy odblaskowe

POJEMNOŚĆ: do 10 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: 2 bidony 0,5 l (w komplecie)

KALENJI PLECAK ULTRA TRAIL 15 L

- Plecak zaprojektowany do długich biegów w terenie.
- Pojemna komora główna z bezpieczną kieszonką na dokumenty
- Oddzielna kieszonka na bukłak - 2 l w komplecie
- Duża liczba kieszonek różnej wielkości - z przodu (8) i z tyłu (7)
- Regulowane paski piersiowe i boczne
- Mocowanie na kije
- Gwizdek
- Elementy odblaskowe
- Dostępna w trzech rozmiarach XS/S, M/L, XL

POJEMNOŚĆ 15 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: 2 l

WAGA: 360 g



KALENJI KAMIZELKA DO BIEGANIA 5L

- Lekka kamizelka biegowa o dopasowanym kroju
- 2 kieszenie na soft flaki (brak w zestawie)
- 2 duże kieszenie z tyłu i po bokach
- Gwizdek
- Elementy odblaskowe
- Dostępna w trzech rozmiarach XS/S, M/L, XL

POJEMNOŚĆ: 5 l

WAGA: 140 g



639 zł



SALOMON S-LAB SENSE ULTRA 5 SET

- Ultralekka kamizelka biegowa, wykonana z elastycznych materiałów
- Kamizelka przeznaczona jest głównie na zawody, szybkie wycieczki biegowe.
- Dopasowany krój dzięki szerokiej „rozmiarówce”
- Liczne kieszenie i kieszonki
- Możliwość zamontowania mocowania na kije - kołczanu Customer Quiver (brak w zestawie)
- Gwizdek
- Elementy odblaskowe
- 3 wersje kolorystyczne
- Dostępna w wielu rozmiarach

POJEMNOŚĆ: 5 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: 2 soft flaski 0,5 l
(w komplecie)

WAGA: 191 g (rozmiar M) - bez soft flasków

669 zł



SALOMON SKIN PRO 15 SET

- Idealny plecak na długie wycieczki bądź zawody biegowe, na których niezbędne jest posiadanie przy sobie wielu rzeczy.
- Plecak ma konstrukcję kamizelki biegowej, dzięki czemu idealnie przylega do naszego korpusu.
- Duża komora główna
- Izolowana kieszeń na bukłak
- Elastyczne kieszonki z przodu i po bokach
- Mocowanie na kije i kask
- Gwizdek
- Elementy odblaskowe
- 4 wersje kolorystyczne
- Dostępna w wielu rozmiarach

POJEMNOŚĆ: 15 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: 1,5 l (w komplecie)

WAGA: 297 g (bez bukłaka)

ULTIMATE DIRECT ULTRA VEST 4.0

499 zł

- Jedna z najpopularniejszych kamizelek Ultimate Direction sygnowanej przez Scotta Jurek'a w nowej wersji. Uszyta z lżejszych i wytrzymalszych materiałów.
- Kieszon główna zapinana na zamek z miejscem na bukłak 2 l (brak w zestawie)
- Szeroki zakres regulacji szelek
- Kieszonki na softflaski (2 x 0,5 l w komplecie)
- Kieszonki na żele
- Uchwyty na kije
- Gwizdek - brak
- Dostępna w rozmiarach S/M/L

POJEMNOŚĆ: 10 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: 2 soft flaski 0,5 l

WAGA: 325 g



ULTIMATE DIRECT FASTPACK 25

- Plecak, z którym można biegać, wspinać się i jeździć na rowerze. Konstrukcja kamizelki InfiKnit Harness ma za zadanie ułatwić poruszanie się z ciężarem.
- Wodoszczelne zamknięcie komory głównej
- Kieszon na bukłak
- Na zewnątrz elastyczna kieszon
- Mocowanie na karimatę i kije
- Taśmy kompresyjne
- Kieszenie na szelkach
- Dostępny w rozmiarach S/M i M/L

679 zł

POJEMNOŚĆ: 25-29 l

POJEMNOŚĆ BUKŁAKA: brak w zestawie

WAGA: 555 g



KURTKA MĘSKA MARMOT MOBLIS DARK SPRUCE

- Męski softshell z kapturem na membranie M2 Marmota, która z jednej strony zapewnia wiatroszczelność oraz wysoką odporność na deszcz i wodę, z drugiej strony optymalnie oddycha.
- Miłe w dotyku wnętrze kurtki stanowi fleece o fakturze kosteczki, który jeszcze efektywniej zatrzymuje ciepło blisko ciała.



MANKIETY REGULOWANE
PRZY POMOCY RZEPU



SZNUREK W ŚCIĄGACZU



REGULOWANY KAPTUR Z OSŁONĄ PODBRÓDKA



- Waga: 723 g
- Materiał: Softshell Bonded Ripstop 86% Nylon, 14% Elastane Stretch 9.4 oz/yd
- Osłona podbródka
- Sznurek w ściągaczu, zamki odprowadzające wodę
- Kieszenie naramienne, kieszenie zamykane na zamek
- Zapięcie: Zamek błyskawiczny z przodu, wyłożony
- Regulowany kaptur
- Kieszon naramienna, kieszon wewnętrzna, kieszenie boczne z zamkiem, kieszon Napoleon, kieszenie z zamkiem
- Regulowane mankiety przy pomocy rzepu
- Ściągany kaptur
- Oddychająca, wiatroszczelna, odprowadzająca wodę

ZAMEK BŁYSKAWICZNY Z PRZODU, WYŁOŻONY



MIŁE W DOTYKU
WNĘTRZE KURTKI
STANOWI FLEECE O
FAKTURZE KOSTECZKI,
KTÓRY JESZCZE
EFEKTYWNIEJ
ZATRZYMUJE CIEPŁO
BLISKO CIAŁA.



KURTKA PUCHOWA MARMOT SOLUS FEATHERLESS



EKO PUCHÓWKA NA... JESIEŃ, ZIMĘ, WIOSNĘ... I NA LATO ZAPEWNE TEŻ :)

Kilka miesięcy użytkowania pozwala mi stwierdzić, że puchówka Solus Featherless marki Marmot jest idealną propozycją na jesień, nieco cieplejszą zimę oraz wiosnę. Podejrzewam, że na lato również – zwłaszcza na górskie wycieczki, podczas których można spodziewać się zmiennej pogody czy też na letnie, chłodniejsze wieczory – ale o tym przekonam się dopiero za kolejnych kilka miesięcy. Stosunkowo ciepła zima nie pozwoliła do końca sprawdzić jak kurtka sprawdza się w nieco bardziej ekstremalnych warunkach pogodowych. Kiedy jednak mróz przycisnie zawsze można podpiąć kurtkę pod inną warstwę wierzchnią i nosić ją jako ciepłą podpinkę. Jest to możliwe dzięki kompatybilnemu systemowi Zippin™. Jedno jest pewne – puchówka Solus Featherless jest na tyle uniwersalna, że sprawdzi się idealnie zarówno jako warstwa zewnętrzna przed i po treningu, podczas weekendowej wycieczki w teren oraz jako casualowy element kobiecego stroju.

Monika Bartnik / runandtravel.pl

100% RECYKLING

Kurtka wykonana została w całości z nylonowego materiału ripstop pochodzącego w 100% z recyklingu. Tkanina ta sprawia, że kurtka jest odporna na uszkodzenia mechaniczne.

KOMPATYBILNA Z SYSTEMEM ZIPPIN™

System ten umożliwia podpięcie kurtki pod inną warstwę wierzchnią i noszenie jej jako ciepłej podpinkki.

OCIEPLINA 3M™ THINSULATE™ ECO FEATHERLESS AUTORSKA OCIEPLINA MARMOTA

Ekologiczna ocieplina zbudowana jest z włókien syntetycznych, nie wchłania wilgoci i może osiągnąć parametry cieplne porównywalne do naturalnego puchu o sprężystości 700 cuin. Pikowana konstrukcja warunkuje równomierne rozłożenie ociepliny, a więc i jej grzanie.



JOSEF
MAYERHOFER
DYREKTOR MOZART100®

FRAUENKOPF
1303 m
19. AUG. 1979
FUSCHL AM SEE
SGLR

MOZART100®

TRAILRUNNING W MIEŚCIE MOZARTA

Salzburg. To właśnie miasto Mozarta już od 2012 roku jest bazą jednej z największych imprez trailowych w Austrii – mozart100®. O jej początkach i tegorocznej 8. już edycji, która odbędzie się 15 czerwca, opowiada Josef Mayerhofer, dyrektor biegu.

Monika Bartnik: 15 czerwca 2019 r. odbędzie się 8. edycja mozart100®. Dzisiaj to impreza, w ramach której biegacze mają do wyboru biegi na dystansach od 9 km do 122 km. Najdłuższy dystans jest biegiem w ramach cyklu Ultra Trail World Tour. A jak było kiedyś? Pamiętasz pierwszą edycję?

Josef Mayerhofer: Pamiętam nasze początki jakby to było wczoraj! Pomysł na zorganizowanie mozart100® narodził się w samolocie, kiedy z przyjacielem wracaliśmy z biegu etapowego The Coastal Challenge (230 km i 10 000 m+), organizowanego na Kostaryce. Było to w lutym 2011 roku. Wcześniej brałem udział w Marathon des Sables, Himalayan Stage Race i Jungle Marathon. Byłem zafascynowany i już wkręcony w biegi ultra. W trakcie tego lotu z Kostaryki postanowiliśmy, że zorganizujemy profesjonalną imprezę trailową w Austrii. W tym czasie w Austrii bieganie nie było jeszcze tak popularne, ale już wtedy wiedzieliśmy, że na świecie jest trend bardzo szybkiego rozwoju biegania w terenie. Zaczęliśmy więc pracować nad koncepcją imprezy, by ostatecznie móc zaprezentować ją potencjalnym sponsorom. I tak 23 czerwca 2012 roku miał miejsce inauguracyjny mozart100®. Na starcie stanęło 250 biegaczy, co było dla nas sukcesem. Uczestnikom spodobała się koncepcja, by bieg łączył Salzburg z pięknymi widokami na trasach trailowych wokół miasta.

MB: Co zmieniło się od momentu, kiedy mozart100® stał się częścią Ultra Trail World Tour?

JM: mozart100® stał się częścią UTWT w 2015 roku. Dołączenie do grona najlepszych imprez trailowych na świecie pozwoliło nam oczywiście dotrzeć do szerszej grupy biegaczy niż było to możliwe wcześniej.

MB: Bazą zawodów jest Salzburg, miasto Mozarta. Od początku było wiadomo, że właśnie imię kompozytora znajdzie się w nazwie biegu?

JM: Nazwa mozart100® może nie jest najbardziej kreatywna. Szukaliśmy jednak nazwy, która byłaby związana z Salzburgiem i Austrią.

MB: „Jedna z najpiękniejszych tras widokowych podczas biegów ultra w Europie”. Tak właśnie reklamujecie mozart100®. Jakich więc pięknych widoków mogą spodziewać się biegacze na trasie?

JM: Trasa mozart100® zaczyna się w samym sercu Salzburga, obok salzburskiej katedry i u stóp zamku Hohensalzburg. Następnie prowadzi przez urzekający obszar Salammergut, złożony z gór i jezior. Biegacze na trasie mogą doświadczyć różnorodności scenerii i widoków, które najlepiej zobaczyć samemu, bo naprawdę trudno opisać ich piękno.

MB: Czy mozart100® to propozycja wyłącznie dla doświadczonych biegaczy terenowych i ultra biegaczy?

JM: Nasz flagowy bieg mozart100®, czyli 112 km i 5100 m+ przewyższenia, pomyślany był jako bieg dla doświadczonych biegaczy, ale uważamy, że jest to też odpowiednie miejsce na debiut w ultra. Większość trasy jest biegowa i ma tylko kilka technicznych odcinków. Mamy też biegi na dystansie 62, 42, 32, 21 km i city trail 9 km, tak więc każdy biegacz znajdzie dla siebie odpowiedni dystans.

MB: Jakie odcinki trasy są szczególnie trudne? Na co biegacze powinni zwrócić uwagę?

JM: Najbardziej wymagające na trasie są dwa podejścia na górę Schafberg i na Zwölferhorn. Pod koniec trasy jest też podejście na Kapuzinerberg. Mimo że ma tylko 200 m przewyższenia okazuje się być wyzwaniem dla każdego biegacza.

MB: Wyposażenie obowiązkowe... Dyskwalifikacja za jego brak... Brak wsparcia na trasie... O jakich jeszcze innych zasadach powinni pamiętać biegacze przed startem?

JM: Najważniejszą zasadą jest odpowiedzialność na trasie za samego siebie. mozart100® jest biegiem, w którym nie dopuszczamy wsparcia na trasie, natomiast jest ono dozwolone na punktach żywieniowych, które są dostępne co około 10 km. Obowiązkowe wyposażenie nie różni się od tych wymaganych na innych biegach ultra i jest wymagane wyłącznie w celu ochrony zawodników.

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+



MOZART100

15 CZERWCA 2019

MB: Interesującą propozycją dla biegaczy jest fakt, że tylko na najdłuższym dystansie – 112 km – jest limit czasu, który wynosi 22 godziny. A co z pozostałymi dystansami?

JM: Tak, rzeczywiście limit obowiązuje jedynie na najdłuższym dystansie – limit na punktach i limit końcowy. Wszystkie pozostałe dystanse nie mają limitu czasu.

MB: mozart100® przyciąga biegaczy z całego świata. Jakich biegowych gwiazd możemy spodziewać się podczas tegorocznej edycji?

JM: Gwiazdami tegorocznej edycji będą Pau Capell i Caroline Chaverot. Pau jest m.in. zwycięzcą ubiegłorocznego cyklu UTWT, Caroline zwyciężyła na trasie UTMB w 2016 roku, wygrywała też na trasie Lavaredo Ultra-Trail czy Eiger Ultra-Trail.

MB: Co ma wspólnego mozart100® z tegoroczną edycją Wings for Life World Run?

JM: Fundacja Wings for Life wspiera badania nad rdzeniem kręgowym. Jej głównym celem jest znalezienie metody leczenia przerwanego rdzenia kręgowego, które często dotyka sportowców. W tym roku bieg The Wings for Life World Run startuje w niedzielę, 5 maja, o 13:00. Co roku uczestnicy mozart100® wspierają hojnymi datkami Fundację, dodatkowo uruchamiamy 5 maja specjalną aplikację, dzięki której będzie można trenować na trasie mozart100® i jednocześnie wspierać Fundację.

MB: Jakie dodatkowe atrakcje czekają na biegaczy?

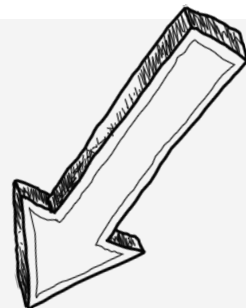
JM: Jednym z najważniejszych wydarzeń jest ceremonia wręczenia nagród z muzyką na żywo i wspaniałą atmosferą. Biegacze będą też korzystać z gościnności Salzburga i jego mieszkańców

MB: Salzburg jest jednym z najczęściej odwiedzanych miast turystycznych w Austrii. Co więc biegacze powinni zobaczyć po biegu? Jakie miejsca odwiedzić? Jakich lokalnych potraw spróbować?

JM: W trakcie planowania przyjazdu na mozart100® polecamy zaplanowanie przynajmniej jednego dodatkowego dnia na zwiedzanie Salzburga, albo skorzystanie z autobusowej wycieczki Sound of Music Tour po ziemi salzburskiej. A na deser oczywiście polecamy słodki i dostępny tylko w Salzburgu – słynny Salzburger Nockerl.

MOZART100

Dystans: 112 km
Przewyższenia: +5140 m
Limit czasu: 22 h
Punkty ITRA: 5



MOZART ULTRA

Dystans: 63 km
Przewyższenia: +2000 m
Punkty ITRA: 3

MOZART MARATHON

Dystans: 42 km
Przewyższenia: +1.890/-2.000
Punkty ITRA: 2

MOZART LIGHT

Dystans: 32 km
Przewyższenia: + 1.140 m/- 1.370 m
Punkty ITRA: 2

MOZART HALF MARATHON

Dystans: 21 km
Przewyższenia: + 940 m/- 1.250 m
Punkty ITRA: 1

MOZART CITY TRAIL

Dystans: 8 km
Przewyższenia: +/- 300 m





#feelgoodfuel

poczuj
zdrową
energię
z  .

100%
vege

0%
glutenu

100%
poweru

mountainfuelpolska.pl




MOUNTAINFUEL
Peak Performance Nutrition

WIOSENNE #MISTRUN



41 KM
67 KM
110 KM
100 MIL

100 MILES OF ISTRIA

MIEJSCE: ISTRIA / CHORWACJA

DATA: 17-19 KWIETNIA 2020 R.

www.istria100.com



- 100 Miles of Istria to impreza biegowa w Chorwacji organizowana na Istrii, największym półwyspie Adriatyku, położonym w północno-zachodniej części Chorwacji.
- 100 Miles of Istria to największy i najpopularniejszy bieg terenowy nie tylko w Chorwacji, ale i w całym regionie. O jego klasie może świadczyć to, że już od 2017 roku najdłuższy dystans jest jednym z biegów w ramach cyklu Ultra Trail World Tour.
- Poszczególne dystanse startują z różnych miejsc. 41 km z miejscowości Motovun, które jest najlepiej zachowanym średniowiecznym fortem Istrii; 67 km - ze starego miasta w Buzet, położonego tuż przy granicy ze Słowenią; 110 km - z miasteczka Lovarn na zachodnim brzegu Zatoki Kvarner; 168 km - z miasteczka Labin, położone około 5 km 5 kilometrów od wybrzeża Adriatyku. Meta wszystkich dystansów zlokalizowana jest w mieście Umag na zachodnim wybrzeżu Istrii.
- Dystanse: 41 km (przewyższenia: +1.129 m | -1.276 m), 67 km (przewyższenia: +2.441 m | -2.501 m), 110 km (przewyższenia: +4.394 m | -4.399 m), 100 mil, czyli 168 m (przewyższenia: +6.539 m | -6.818 m)
- Limity czasowe: 41 km - 8 h, 67 km - 15 h, 110 km - 30 h, 168 km - 46 h
- Biegi organizowane w ramach 100 Miles of Istria są biegami kwalifikacyjnymi do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra Trail du Mont Blanc. Za ukończenie 168 km - 6 pkt / 110 km - 5 pkt / 67 km - 3 pkt / 41 km - 2 pkt /
- Wymagane jest zaświadczenie lekarskie.

WIOSENNE
#MISTRUN

13 KM
33 KM

ALAMEDA TRAIL MADRID

MIEJSCE: OKOLICE MADRYTU / HISZPANIA

DATA: 27 KWIETNIA 2019 R.

www.alamedatrailmadrid.com



- Pierwsza edycja imprezy biegowej Alameda Trail Madrid odbędzie się w Torres de la Alameda, hiszpańskim mieście we wspólnocie autonomicznej Madryt, położonym około 41 km od Madrytu, do którego bez problemu dostaniemy się komunikacją miejską (autobus linii 261). Torres de la Alameda leży również blisko miejscowości Alcalá de Henares, miejsca urodzenia renesansowego hiszpańskiego pisarza – Miguela de Cervantesa („Don Kichote z La Manchy”). Wybierając się na bieg możemy więc nie tylko odwiedzić miejsce urodzenia pisarza, ale również Dzielnicę Literatury w Madrycie, gdzie w Casa Alberto – otwartej od 1827 roku – pracował i mieszkał Cervantes.
- Podczas pierwszej edycji imprezy na linii startu pojawią się m.in. swój hiszpańska mistrzyni trailu z 2018 r. – Monica Vives czy też Azara García, która ma na swoim koncie m.in. zwycięstwo w Transgrancanaria 125 km w 2017 r.
- Dystans: 13 km / Przewyższenie: +750 m / Limit czasu: 4 godziny/
- Dystans: 33 km / Przewyższenie: +1700 m / Limit czasu: 8 godzin/

WIOSENNE #MISTRUN

Fot. Piotr Dymus

11 KM
20 KM
43 KM
64 KM
97 KM

BIEGI W SZCZAWNICY

MIEJSCE: SZCZAWNICA, POLSKA

DATA: 27 KWIETNIA 2019

www.biegiwszczawnicy.pl



- Biegi w Szczawnicy rozrastają się z roku na rok. Podczas pierwszej edycji na metę zlokalizowaną nad Grajcarkiem dobiegło nieco ponad dwieście osób. Dzisiaj Biegi w Szczawnicy to jeden z najpopularniejszych festiwali biegowych w Polsce. 27 kwietnia 2019 roku odbędzie się już 7, jego edycja.
- DYSTANSE: HARDY ROLLING - 11 km (+430 m) / CHYŻA DURBASZKA - 20 km (+820 m) / WIELKA PREHYBA - 43 km (+1925 m) / DZIKI GROŃ - 64 km (+3150), NIEPOKORNY MNICH - 97 km (+4100 m)
- LIMITY CZASOWE: 11 km - 3h / 20 km - 5 h / 43 km - 9 h / 64 km - 13 h / 97 km - 17h
- PUNKTY UTMB: 20 km - 1 pkt / 43 km - 2 pkt / 64 km - 3 pkt / 97 km - 4 pkt
- HARDY ROLLING - W tym roku Rolling w nowej odsłonie, więcej kilometrów, więcej gór / CHYŻA DURBASZKA - Esencja Pienin, otwarte przestrzenie, wąskie ścieżki, widoki na Tatry i owce na wypasie / WIELKA PREHYBA - Klasyk. Pętla wokół całej doliny, beskidzkie lasy, pienińskie hale i najmocniejsza stawka / DZIKI GROŃ - Niepozorny, lecz szalenie wymagający - jedna z najtrudniejszych sześćdziesiątek w Polsce / NIEPOKORNY MNICH - Ultra podróż, z Polski na Słowację i z powrotem.

WIOSENNE #MUSTRUN



35 KM
60 KM

OHRID TRAIL

MIEJSCE: GÓRY GALICZICA / MACEDONIA

DATA: 25 MAJA 2019 R.

www.ohridtrail.mk



- Jezioro Ochrydzkie ma 30 km szerokości i 288 m głębokości. Jest jednym z najgłębszych i najstarszych jezior, które zachowało unikalny ekosystem z ponad 200 gatunkami endemicznymi. Nad jeziorem tym położone jest miasto Ochryda, które jest jednym z najstarszych ośrodków chrześcijaństwa na Bałkanach, gdzie zachowało się wiele zabytków i dzięki temu bywa nazywane bałkańską Jerozolimą. Zarówno jezioro, jak i miasto od 1980 roku wpisane są na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Nad jeziorem i miastem wznoszą się góry Galiczica z najwyższym szczytem Magaro, które dopełniają obraz tego urokliwego zakątka. Właśnie w takich okolicznościach przyrody odbędzie się pierwsza edycja imprezy Ohrid Trail, gdzie biegacze będą mogli wybrać dystans 60 km albo 35 km.
- 60 km / Przewyższenie: 3140 m+ / Punkty odżywcze: 4 / Limit czasu: 15:30 h / Punkty ITRA: 3
- Trasa dłuższego dystansu startuje z X-wiecznego klasztoru św. Nauma. Początkowo prowadzi szlakiem wzdłuż granicy z Albanią aż do źródeł rzeki Crn Drim. Ta część jest w miarę płaska i łatwa. Potem zaczyna się górską, trudniejszą część wiodącą przez trzy najwyższe szczyty Parku Narodowego Galiczica. Ostatnie kilometry to zbieg do mety w mieście Ochrida.
- 35 km / Przewyższenie: 1470 m+ / Punkty odżywcze: 2 / Limit czasu: 9 h / Punkty ITRA: 2

WIOSENNE
#MUSTRUN



36 KM
57 KM
94 KM
130 KM

ULTRA TRAIL STARA PLANINA

MIEJSCE: STARA PLANINA / SERBIA

DATA: 31 MAJA - 1 CZERWCA 2019 R.

www.ultrakleka.com



- Góra Stara Planina jest największą górą we wschodniej Serbii i masywem, który tworzy naturalną granicę z Bułgarią. Znajduje się 330 km od Belgradu, 70 km od Niszu i 50 km od Knjaževac i Pirot. Najwyższym punktem jest Midžor (2169 m n.p.m.). Wspaniałe piękno dziewiczej przyrody sprawia, że Stara Planina jest najpiękniejszą górą we wschodniej Serbii i jednym z najważniejszych obszarów turystyki.
- Trail Babin Zub 36 km / Przewyższenie: 2400 m+ / Limit czasu: 9 h/ Punkty ITRA: 2
- Trasa najkrótszego dystansu to jednocześnie trasa narciarska, która prowadzi przez skalisty szczyt Babin Zub (1758 m.n.p.m.). Trasa została wydłużona w porównaniu z ubiegłym roku. Najkrótszy dystans to jednocześnie Serbian Skyrunning League w formacie sky classic.
- Ultra Trail Midžor 57 km / Przewyższenie: 2450 m+ / Limit czasu: 13 h/ Punkty ITRA: 3
- Ultra Trail Kopern 94 km / Przewyższenie: 4000 m+ / Limit czasu: 22 h/ Punkty ITRA: 4
- Ultra Trail Bratkova Strana 130 km / Przewyższenie: 6000 m+ / Limit czasu: 30 h/ Punkty ITRA: 5

#JAKTO
SIĘROBI





100 MILES OF ISTRIA

100 Miles of Istria to największy i najpopularniejszy bieg terenowy nie tylko w Chorwacji, ale i w całym regionie. O jego klasie może świadczyć to, że najdłuższy dystans jest jednym z biegów w ramach cyklu Ultra Trail World Tour.

O tym „Jak się robi” 100 Miles of Istria opowiada Alen Paliska, dyrektor biegu.

Alen Paliska, dyrektor 100 Miles of Istria

Jak zaczęła się nasza przygoda ze 100 Miles of Istria? Na początku mieliśmy małą wiedzę na temat trail runningu i taki dość ogólny pomysł, że dobrze byłoby zorganizować prawdziwy długi wyścig trekkingowy na znanej, oznaczonej już trasie. Ponieważ nasz klub miał długą historię organizacji wyścigów trekkingowych i przygodowych, zupełnie naturalnym było, że pierwsza edycja została pomyślana jako wyścig trekkingowy, z mapą i punktami kontrolnymi. Byliśmy naiwni wierząc, że tylko kilkunastu chorwackich entuzjastów trekkingu zapisze się na ten wyścig. Jednak po otwarciu rejestracji zgłosiło się ponad 300 zawodników z około piętnastu krajów. Oznaczało to, że jednak musimy oznakować całą trasę. I tak właśnie zaczął się trail running na Chorwacji.

W pierwszym roku w ramach 100 Miles of Istria były tylko dwa biegi – jeden na dystansie 100 mil, a drugi na dystansie 110 km. Start był w Umag, a następnie trasy prowadziły szlakiem turystycznym przez Istrię. Meta była w Koromačnie. Później zrezygnowaliśmy z tego pomysłu i całkowicie przebudowaliśmy trasę, tak aby każdy dystans zaczynał się w kilku różnych miastach na Istrii, ze wspólną metą w mieście Umag, znanym centrum sportowym i turystycznym. Pierwsza edycja udała się wyjątkowo dobrze, ponieważ mieliśmy dobrą pogodę, nie było deszczu. Nie pojawiły się też żadne problemy na trasie. A mieliśmy wtedy tylko 56 ochotników, którzy nam pomagali, a trzeba zaznaczyć, że żaden z nich nie spał przez trzy dni.



100 MILES ISTRIA JEDNYM Z BIEGÓW CYKLU ULTRA TRAIL WORLD TOUR

Dzisiaj 100 Miles Of Istria ma status imprezy na poziomie międzynarodowym, jest częścią cyklu biegów Ultra Trail World Tour. Zanim jednak tak się stało... Biorąc pod uwagę fakt, że trail running w Chorwacji był i nadal jest stosunkowo nowym sportem konieczne było przekonanie miejscowej ludności, samorządu lokalnego i władz regionalnych o wartości tego projektu. Na początku impreza nie była dobrze promowana i po jej zakończeniu byliśmy finansowo na minusie. Doświadczenie zdobyte podczas organizacji tego wydarzenia jest jednak bezcenne. Zainwestowaliśmy wiele energii, wysiłku, czasu i pieniędzy, aby osiągnąć poziom jednego z biegów w ramach Ultra Trail World Tour. Z dumą mogę powiedzieć, że nasz zespół organizacyjny składa się z 28 pracowitych, inteligentnych i wysoce kompetentnych członków zespołu, którzy w dużej mierze przyczyniają się do podnoszenia jakości imprezy. Jednak, aby móc dalej rozwijać nasz projekt, musieliśmy przekształcić nasze stowarzyszenie w agencję turystyczną i firmę. Dopiero wtedy udało nam się wejść na rynek turystyki sportowej i w branżę organizacji międzynarodowych imprez wysokiej jakości. Dziś 100 Miles of Istria organizowana jest przez firmę Sport box Ltd, we współpracy z SRK Alba, a także z Istrią i Chorwacką Federacją Sportową jako jej partnerami.



Po pierwszej edycji przygotowaliśmy plan krótkoterminowy i długoterminowy, aby móc sprostać warunkom przystąpienia do UTWT w 2018 r. UTWT to w zasadzie ultra-trailowa liga mistrzów, a my naprawdę włożyliśmy wiele wysiłku, aby zostać przyjętym do UTWT. Jednak już w 2015 r. UTWT zaprosiło nas do przyłączenia się do nich w 2016 r. Wiedząc, że to znacznie wyprzedziło nasze plany, przeanalizowaliśmy wszystkie aspekty i chociaż nasza sytuacja finansowa była dla nas dużym problemem, dołączyliśmy do UTWT i nigdy nie żałowałem. Aby móc nawet starać się o przystąpienie do UTWT, należy spełnić szereg bardzo ważnych kryteriów. Po pierwsze, organizacja musi być najwyższej klasy, musisz mieć bieg dłuższy niż 100 km, co najmniej 400 zawodników z 20 różnych krajów, a wyścig musi się odbyć w wyjątkowym pod względem przyrodniczym otoczeniu.



Uważam, że naszą największą wartością jest to, że mamy indywidualne podejście do każdego zawodnika, oferując mu szeroki zakres usług, które zazwyczaj nie są oferowane w ramach innych podobnych imprez biegowych. Krótko mówiąc, jeśli chodzi o 100 Mil of Istria, nasi zawodnicy nie są numerami startowymi, ale osobami z imieniem i nazwiskiem. Podczas biegu naprawdę czuć tę bliskość i energię, którą w szczególności emanują nasi wolontariusze. Ośmielę się powiedzieć, są najlepszymi wolontariuszami na świecie! W 100 Miles of Istria bierze udział bardzo duża liczba biegaczy zagranicznych i jesteśmy z tego bardzo dumni.

CO WYRÓŻNIA 100 MILES OF ISTRIA

Co nas wyróżnia wśród innych biegów, że jesteśmy tak atrakcyjni dla biegaczy? To niskie góry, bardzo łagodny klimat i trasa, która spełnia wszystkie kryteria biegania w terenie, skaliste wybrzeże, pagórkowate wzgórza, wiele single tracków, górzyste otoczenie, winnice i gaje oliwne i kilkanaście średniowiecznych miast, które przecinają trasę.

Niezwykłą atrakcją jest to, że trasa przebiega przez kilkanaście średniowiecznych miast, od Labin na wschodzie (miasto o 2000-letniej historii), przez romantyczne miasta Plomin, Buzet i Hum - najmniejsze miasto na świecie, Draguč, Motovun - perła Istrii, Oprtalj, zapomniane Završje, artystyczne Grožnjan, Buje i Umag na zachodzie. Na świecie jest tylko niewielka liczba biegów odbywających się w tak łagodnym, ale jednocześnie bardzo uciążliwym terenie, jak na Istrii. I wierzymy, że jest to główny powód, dla którego nasza impreza jest tak popularna.

W ubiegłym roku mieliśmy 1652 zawodników z 52 krajów, w tym roku liczba ta przekroczyła 2000 biegaczy z 59 krajów. W organizację 100 Miles of Istria zaangażowanych jest ponad 500 wolontariuszy i warto zauważyć, że nie wszyscy są Chorwatami!

Wręcz przeciwnie, w ubiegłym roku mieliśmy ochotników z kilkunastu innych krajów!



EXTREMALNIE PIĘKNY... EXTREMALNIE TRUDNY...

103 km | 53 km | 23 km
7150 m+ | 3800 m+ | +1000 m+



8-9 czerwca 2019 r.
Val di Zoldo
Włochy



www.dolomitiextremetrail.com

#BIEGOWA
MAPAŚWIATA



9 KM
23 KM
30 KM
46 KM
88 KM

HOCHKÖNIGMAN TRAIL RUNNING FESTIVAL

MIEJSCE: HOCHKÖNIG / AUSTRIA

DATA: 31 MAJA – 2 CZERWCA 2019 R.

www.hochkoenigman.run



- Region Hochkönig to wspaniałe miejsce dla miłośników sportów outdoorowych zarówno latem, jak i zimą. Do dyspozycji turystów w tym austriackim regionie jest ok. 340 km znakowanych szlaków. Można wędrować od schroniska do schroniska i zdobywać okoliczne szczyty z najwyższym w okolicy Hochkönig (2941 m n.p.m.). W okresie zimowym Hochkönig jest drugim co do wielkości rejonem narciarski w Landzie Salzburskim. Właśnie w takiej okolicy od 2015 roku odbywa się Hochkönigman Trail Running Festival.
- DYSTANSE: 9,3 km - 300 m+ / 23,5 km - 1450 m+ / 30 km - 2877 m+ / 46 km - 2730 m+ / 88 km - 5720 m+
- LIMITY CZASOWE: 9,3 km - 1,5 h / 23,5 km - 6 h / 46 km - 12 h / 88 km - 22 h
- PUNKTY UTMB: 23,5 - 1 pkt / 30 km - 2 pkt / 46 km - 3 pkt / 88 km - 4 pkt
- OPŁATA STARTOWA: 9,3 km - 45 Euro / 23,5 km - 55 Euro / 30 km - 80 Euro / 46 km - 80 Euro / 88 km - 110 Euro

ZAREJESTRUJ SIĘ! >>>



EASY TRAIL 9,3 km

- Dystans: 9.3 km
- Przewyższenia: 300 m+
- Limit czasu: 1,5 h
- Liczba punktów odżywczych: 2 / pierwszy punkt na ok. 3 km oraz drugi na ok. 6 km./
- Start: 1 czerwca 2019 r. / godz. 17.00
- Miejsce startu: miejscowość Maria Alm, w kraju związkowym Salzburg, w powiecie Zell am See, położona na wysokości 802 m n.p.m. Miejscowość należy do związku gmin Hochkönis, które na terenach rozciągających się pomiędzy Dienten, Maria Alm i Mühlbach stworzyły kompleks narciarski. Maria Alm jest częścią wielkiego regionu narciarskiego Ski Amadé, który liczy łącznie 860 km tras i 270 wyciągów.
- Race briefing odbędzie się w sobotę, 1 czerwca, godz. 16.00 na terenie namiotu festiwalowego i jest obowiązkowy dla wszystkich.



TRASA

Po starcie z miejscowości Maria Alm na wysokości 807 m n.p.m. trasa prowadzi dwa razy w lewo wzdłuż drogi w kierunku Rohrmoos. Na początku "zaliczymy" więc około 500 m na asfaltowej drodze. Następnie trasa skręca w lewo przez most i prowadzi wzdłuż szlaku aż do pierwszego punktu odżywczego, który zlokalizowany jest na ok. 3 km. Potem należy kierować się w lewo. Po minięciu Liebmanna docieramy do asfaltowej drogi i podążamy w górę Riemannhaus, aby za chwilę skręcić w lewo w kierunku Kronreith, gdzie znajduje się punkt z wodą.

Potem trasa prowadzi w prawo - mamy przed sobą dwa zakręty. Trasa szlaku biegnie z lewej strony w dół, wzdłuż oznakowanej trasy zjazdowej. Końcówka trasy to szybki bieg w kierunku Maria Alm, gdzie wystarczy już tylko przejść przez ulicę i znaleźć się na mecie.

NAJLEPSZY CZAS (2018 r.): 0:32:42 (M) / 0:49:33 (K)



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY



SPEED TRAIL 23,5 km

- Dystans: 23,5 km
- Przewyższenia: 1450 m+
- Limit czasu: 6 h
- Punkty ITRA: 1
- Liczba punktów odżywczych: 3 (pierwszy punkt na ok. 5 km, drugi – ok. 12 km, trzeci – na ok. 16 km. Na drugim punkcie oprócz wody biegacze mogą spodziewać się również słodkich i słonych przekąsek,
- Start: 1 czerwca 2019 r. / godz. 10.00
- Miejsce startu: miejscowość Maria Alm
- Race briefing odbędzie się w sobotę, 1 czerwca, godz. 9.00 na terenie namiotu festiwalowego i jest obowiązkowy dla wszystkich.



TRASA

Po starcie z miejscowości Maria Alm na wysokości 807 m n.p.m. trasa prowadzi leśnym szlakiem do Postalm, a potem single trackami do Naturn. Po dotarciu na szczyt mijamy górną stację kolejki i skręcamy w prawo, a potem przez las w kierunku Jufen, wzdłuż fantastycznych leśnych ścieżek. Krótki stromy zbieg i krótka płaska trasa poprowadzą nas do Jufenalp. Od Jufenalp biegniemy do trudnego podejścia na rinbachkögerl (1310 m n.p.m.). Po dotarciu na szczyt ponownie zbiegamy w dół do Brinbachalm, skręcamy w prawo i kontynuujemy bieg przez łąki i leśne szlaki w kierunku Massingsattel (1344 m n.p.m.). Po zdobyciu szczytu kierujemy się w lewo do Lechneralm (1236 m n.p.m.). Dalej biegniemy stromym (i w czasie deszczu również śliskim) trasą zjazdową na parking i pierwszy punkt na ok. 11 km.

Z parkingu biegniemy w prawo przez Kraller do Liebmann. Leśną trasą biegniemy w dół po oznaczeniach, aż do punktu z wodą w Sanden, a potem prosto do Fürstenbründl. Tutaj skręcamy w lewo w kierunku Fürstenbründl. Zostawiamy za sobą po lewej Ramseider Steig i biegniemy w kierunku Hochreith / Maria Alm przez Dürrnberg aż do centrum Maria Alm.

NAJLEPSZY CZAS (2018 r.): 2:04:33 (M) / 2:18:39 (K)



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY



HOCHKÖNIG SKYRACE 26 KM

- Dystans: 26 km
- Przewyższenia: 2877 m+
- Limit czasu: 5 h
- Punkty UTMB: 2
- Liczba punktów odżywczych: 3 (pierwszy punkt na ok 2,6 km, drugi - ok.15,5 km, trzeci - na ok.23,5 km. Na pierwszym i na trzecim punkcie oprócz wody biegacze mogą spodziewać się również słodkich i słonych przekąsek,
- Start: 2 czerwca 2019 r. / godz. 10.00
- Miejsce startu: miejscowość Maria Alm
- Race briefing odbędzie się w niedzielę, 2 czerwca, godz. 9.00 na terenie namiotu festiwalowego i jest obowiązkowy dla wszystkich.



TRASA

Po starcie z Maria Alm (807 m n.p.m.) trasa prowadzi wzdłuż drogi w kierunku Rohrmoos. Na początku "zaliczymy" więc około 500 m asfaltowej drogi. Następnie trasa skręca w lewo przez most i prowadzi wzdłuż szlaku aż do pierwszego punktu odżywczego (ok. 3 km). Potem kierujemy się na Lechneralm, gdzie leśny szlak zmienia się kilka razy w strome podejścia. W Lechneralm (ok. 6 km) znajduje się punkt odżywczy z wodą. Na trasie prowadzącej na masyw Hochkönig mijamy Braggstein (1857 m n.p.m.), a następnie Luegscharte (2451 m n.p.m.). Na tym bardzo wysoko położonym odcinku można spodziewać się śniegu. Następnie trasa prowadzi do Buchauer Scharte (2270 m n.p.m.), potem stromo opada w dół do Mittagwandl (1973 m n.p.m.), Freithofalm (1556 m n.p.m.) aż do Rohrmoos (16 km)

Następnie skręcamy w lewo na leśną ścieżkę w stronę Lechneralm. Przed nami ostry zakręt w prawo w kierunku Primbachalm. Następnie trasa prowadzi przez Alm aż do Primbachkögerl (1310 m n.p.m.) i dalszy stromy zbieg do Jufenalm. Ostatni punkt odżywczy na trasie znajduje się na ok. 22 km. Zostaje nam do pokonania piękny single track prowadzący w dół.

NAJLEPSZY CZAS (2018 r.): 4:04:20 (M), 5:12:54 (K)



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY



B'JAKS MARATHON TRAIL 46 KM

- Dystans: 46 km
- Przewyższenia: 2,730 m+
- Limit czasu: 12 h
- Punkty UTMB: 3
- Liczba punktów odżywczych: 5 (9 km, 18 km, 25 km, 32 km, 38 km. Na 18 km – tylko woda, na pozostałych punktach słodkie i słone przekąski)
- Start: 1 czerwca 2019 r. / godz. 8.00
- Miejsce startu: miejscowość Maria Alm
- Race briefing odbędzie się w niedzielę, 1 czerwca, godz. 7.00 na terenie namiotu festiwalowego i jest obowiązkowy dla wszystkich.
- Aby wziąć udział w biegu wymagany jest 1 pkt ITRA



TRASA

Po starcie z Maria Alm (807 m n.p.m.) trasa prowadzi leśnym szlakiem do Postalm, potem single trackami do Naturn. Po dotarciu na szczyt mijamy górną stację kolejki i skręcamy w prawo, przez las w kierunku Jufen. Krótki stromy zbieg i krótka płaska trasa poprowadzą nas do Jufenalm. Przecinamy drogę i następnie szlakiem turystycznym docieramy do Hinterthal, gdzie znajduje się punkt odżywczy. Biegniemy przez Hinterthal i na końcu wioski nasza trasa prowadzi do Mußbachalm i dalej do Pichlalm (1434 m n.p.m.). Następnie kierujemy się do Filzensattel (1290 m n.p.m.). W Filzensattel należy zachować ostrożność w momencie przekraczania drogi przed kontynuowaniem biegu przez Pureggalm (1309 m n.p.m.) do Dienten (2 punkt kontrolny i główny punkt żywieniowy). Z Dienten trasa biegnie stromym szlakiem obok Lettelalm (1524 m n.p.m.) do 3 punktu, tym razem z wodą.

Na trasie – Grinnköpfl (1707 m n.p.m.), Marbachhöhe (1814 m n.p.m.) i Klingspitz (1988 m n.p.m.). Biegniemy aż do Hochegg (2017 m n.p.m.). Następnie trasa prowadzi w dół i skręca w lewo w leśny szlak do Statzerhaus. W Statzerhaus (2117 m n.p.m. i 32 km) jesteśmy już na 4 punkcie kontrolnym, gdzie czekają na nas również niesamowite widoki na fantastyczne trawiaste górskie szlaki, Schwalbenwand (2011 n.p.m.) i Brunnkopf (1958 m n.p.m.). Około 300 metrów poniżej poziomu Schwalbenwand znajduje się 5 punkt. Potem biegniemy przez Mitterstegalm (1144 m n.p.m.) do Maria Alm. Potem już tylko most, droga, skręt w prawo i jesteśmy na mecie.

NAJLEPSZY CZAS (2018 r.): 4:32:42 (M) / 6:15:00 (K)



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY



ENDURANCE TRAIL 88 KM

- Dystans: 88 km
- Przewyższenia: 5270 m+
- Limit czasu: 22 h
- Punkty UTMB: 4
- Liczba punktów odżywczych: 7 (13 km, 29 km, 39 km, 45 km, 55 km, 70 km, 76 km. Na 45 km - tylko woda, na pozostałych punktach słodkie i słone przekąski)
- Start: 31 maja 2019 r. / godz. 00.00
- Miejsce startu: miejscowość Maria Alm
- Race briefing odbędzie się w niedzielę, 31 maja, godz. 23.00 na terenie namiotu festiwalowego i jest obowiązkowy dla wszystkich.
- Aby wziąć udział w biegu wymagany jest 3 pkt ITRA

TRASA

Po starcie z Maria Alm (807 m n.p.m.) trasa prowadzi leśnym szlakiem do Postalm, potem single trackami do Naturn. Po dotarciu na szczyt mijamy górną stację kolejki i skręcamy w prawo, przez las w kierunku Jufen. Krótki stromy zbieg i krótka płaska trasa poprowadzą nas do Jufenalm. Od Jufenalm czeka nas wspinaczka na Brinbachkögerl (1310 m n.p.m.). Ze szczytu zbiegamy do Brinbachalm w kierunku Massingsattel (1344 m n.p.m.). Trasa prowadzi w prawo w kierunku Hinterthal aż do pierwszego punktu z wodą w Hinterthal (1016 m n.p.m.). Następnie biegniemy przez Hinterthal, aby na końcu wioski kontynuować trasę do Mußbachalm i dalej do Pichlalm (1434 m n.p.m.). Kolejne punkty na trasie to Erichhütte (1545 m n.p.m.). Biegniemy wzdłuż trasy Salzburger Almenweg do czterech chat na 1542 m. Krótkie odcinki w górę i w dół prowadzą do Arthurhaus (1503 m n.p.m.) i do drugiego punktu odżywczego. Kolejny punkt to Hochkeil (1728 m n.p.m.). W Hochkeil biegniemy pięknym, ale przy deszczowej pogodzie również śliskim szlakiem przez Rappold (1303 m n.p.m.), kierując się znakami na Mühlbach do trzeciego punktu. Z Mühlbach trasa prowadzi do dolnej stacji wyciągu Karbachalmbahn. Tutaj skręcamy w lewo stromymi szlakami i podbiegamy do górnej stacji wyciągu Karbachalmbahn. Na wysokości 1564 m n.p.m. trasa prowadzi w lewo w kierunku Schneeberga i do Schneeberg (1938 m n.p.m.). Punkt czwarty z wodą znajduje się pomiędzy górną stacją wyciągu Katbachalm a Schneeberg. Kontynuujemy bieg przez Schneeberg, a następnie wzdłuż szlaków przez łąki, stromo w dół do Klausalmkreuz i Dienten.



Kolejny odcinek to trasa przez Wastlhöhe (1737 m n.p.m.), Schmankerlhütte, aż do piątego punktu oraz do także Livebase, gdzie znajduje się przepak. Od Dienten biegniemy stromymi szlakami obok Lettelalm (1524 m n.p.m.), Grinnköpf (1707 m n.p.m.), Marbachhöhe (1814 m n.p.m.) i Klingspitz (1988 m n.p.m.) aż do Hohegg (2017 m n.p.m.). Potem schodzimy kilka metrów w dół i skręcamy w lewo na leśną ścieżkę, która poprowadzi nas aż do Statzerhaus. W Statzerhaus (2117 m n.p.m. i 70 km) jesteśmy już na siódmy punkcie. Czekają tam nas również niesamowite widoki na fantastyczne trawiaste górskie szlaki, Schwalbenwand (2011 m n.p.m.) i Brunnkopf (1958 m n.p.m.). Około 300 metrów poniżej poziomu Schwalbenwand znajduje się ósmy punkt odżywczy. Następnie kontynuujemy bieg przez Mitterstegalm (1144 m n.p.m.) do Maria Alm. Przed nami tylko most, skręcamy w prawo i już jesteśmy na mecie.

NAJLEPSZY CZAS (2018 r.): 11:25:57 (M) / 13:58:21 (K)



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY

JAK DOJECHAĆ?



Najbliższe międzynarodowe lotniska zlokalizowane są w Salzburgu (położonym ok. 80 km od HOCHKÖNIG) i w Monachium (położonym około 200 km od HOCHKÖNIG). Z Warszawy do Salzburga (z jedną przesiadką) możemy dolecieć liniami lotniczymi Lufthansa i Austrian Airlines. Dodatkowe połączenia do i z Salzburga można również znaleźć na www.salzburg-airport.com. Lotnisko w Salzburgu to drugie co do wielkości lotnisko w Austrii, obsługiwane przez ponad 90 linii lotniczych.

www.salzburg-airport.com.

Jeżeli ktoś ma ochotę może również wyczerterować helikopter. Ofertę SENNAIR Helicopter znajdziecie na stronie www.sennair.at

www.sennair.at

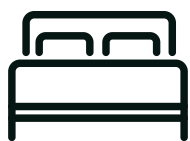


Z Monachium, z Wiednia lub z Villach autostradą A10 Tauern (z opłatą) należy wybrać zjazd na Bischofshofen i kontynuować w kierunku Mühlbach, Dienten lub Maria Alm.



Najbliższe stacje kolejowe znajdują się w Saalfelden i Bischofshofen. Bilet kolejowy można zarezerwować na stronie www.oebb.at.

www.oebb.at



GDZIE SPAĆ?

Zakwaterowania w regionie HOCHKÖNIG można szukać poprzez stronę www.hochkoenig.at. Specjalną ofertę w regionie znajdują również wegetarianie i weganie. Region Hochkönig jest jedynym w Austrii regionem turystycznym certyfikowanym V-Label przez Austrian Vegan Society.

www.hochkoenig.at

HOCHKÖNIG



FOT. WWW.HOCHKOENIG.AT

Region Hochkönig to wspaniałe miejsce dla miłośników sportów outdoorowych zarówno latem, jak i zimą. Do dyspozycji turystów w tym austriackim regionie jest ok. 340 km znakowanych szlaków.

Można wędrować od schroniska do schroniska i zdobywać okoliczne szczyty z najwyższym w okolicy Hochkönig (2941 m n.p.m.). W okresie zimowym Hochkönig jest drugim co do wielkości rejonem narciarskim w Landzie Salzburskim. Właśnie tutaj od 2015 roku odbywa się Hochkönigman Trail Running Festival.

HOCHKÖNIG CARD



Odwiedzając Region Hochkönig warto wyrobić sobie Hochkönig Card, dzięki której można korzystać z wielu atrakcji i usług (bezpłatny autobus, transport roweru) oraz zwiedzać wiele miejsc za darmo, w tym m.in. muzeum górnicze (dodatkowo wycieczka z przewodnikiem przez tunel kopalniany w Mühlbach). Dzięki karcie otrzymamy również zniżki w hotelach oraz wielu sklepach sportowych w regionie.



POBIERZ APLIKACJĘ! HOCHKÖNIG TOUR APP



W aplikacji m.in.: najciekawsze atrakcje rejonu, mapy tras rowerowych i pieszych, miejsca blisko ciebie, które oferują zniżki z kartą Hochkönig, informacje pogodowe.

CO ZOBACZYĆ?

Mining Museum



W Mühlbach warto odwiedzić muzeum górnictwa i wybrać się na wycieczkę z przewodnikiem po tunelu kopalnianym. To podróż przez 4000-letnią historię górnictwa. 4000 lat temu bowiem Ilirowie wydobywali tutaj rudę miedzi (wydobycie zakończono w 1977 r.)

www.museum-hochkoenig.com

POSMAKUJ!

Region Hochkönig "częstuje" turystów tradycyjnymi potrawami, w tym m.in. pieczenią wieprzową z knedlami, Kasnocken, czyli lanymi kluszczykami zasmażanymi z cebulką i żółtym serem czy też świeżymi naleśnikami Kaiserschmarrn z duszonymi śliwkami. Specjalną ofertę w regionie znajdują również wegetarianie i weganie. Region Hochkönig jest jedynym w Austrii regionem turystycznym certyfikowanym V-Label przez Austrian Vegan Society.



Maria Alm / Dienten / Mühlbach



Region Hochkönig obejmuje trzy miasta Maria Alm, Dienten i Mühlbach, które znajdują się w sercu Ziemi Salzburskiej.

Miejscowość MARIA ALM – raj nie tylko dla narciarzy zimą, ale również latem dla turystów pieszych i rowerzystów – znajduje się pośrodku majestatycznych gór Steinernes Meer, Hochkönig i Pinzgau. To miasto może pochwalić się m.in. najwyższą wieżą kościelną w landzie Salzburg oraz dorocznym Festiwalem Polonów.

DIENTEN – z historycznym charakterem i gotyckim kościołem Św. Mikołaja – położone jest u stóp Hochkönig, między Mühlbach i Maria Alm. Z miejscem tym związanych jest 12 legend (i właśnie szlakiem legend można również wędrować po okolicy), w tym jedna o rozrutnym i bogatym gospodarzu, który odmówił schronienia bezdomnemu wędrowcu. Za karę jego pastwisko zostało zatopione podczas powodzi, a potem pod wpływem ujemnej temperatury zamieniło się w lodowiec, który można zobaczyć na szczycie Hochkönig.

Trzecie miasteczko regionu – MÜHLBACH am Hochkönig – otoczone jest przez formacje skalne Mandlwand, Hochkönig, zielone łąki, bujne pola i idylliczne lasy. 4000 lat temu Ilirowie wydobywali tutaj rudę miedzi (wydobycie zakończono w 1977 r.). Dzisiaj przyjeżdża się do Mühlbach, aby podziwiać dziewiczą przyrodę i piękne rustykalne chaty.

IMPREZY W SEZONIE 2019

- Hochkönigman Trailrunning Festival (31.05–2.06.2019 r.)
- Festiwal Ziół (30.06.2019 r.)
- Hochkönig Roas / festiwal muzyki ludowej (14.07.2019 r.)
- Pielgrzymka Św. Bartłomieja, najstarsza pielgrzymka wysokogórska w Europie z prawie 400-letnią tradycją (24.08.2019 r.)
- Festiwal Drewna w Mühlbach (15.09.2019 r.)
- Tydzień Dzikiej Przyrody (28.09–6.10.2019 r.)



#BIEGOWA MAPAŚWIATA



100 KM

THE ULTRA MIRAGE® EL DJERID 100K

MIEJSCE: EL DJERID / PUSTYNIA SAHARA / TUNEZJA

DATA: 28 WRZEŚNIA 2019 R.

www.ultramirage.com



- The Ultra Mirage® El Djerid (UMED) to 100-kilometrowy bieg ultra, odbywający się na tunezyjskiej części pustyni Sahara.
- Trasa biegu poprowadzona jest w bardzo różnorodnym terenie – począwszy od miękkiego piasku, wydmy, poprzez skały i wyschnięte koryta rzek aż po oazy.
- Limit czasu: 20 godzin
- Warto pamiętać, że o tej porze roku w Tunezji jest gorąco i sucho. Średnia temperatura wynosi ok. 30 C.
- Liczba punktów kontrolnych: 5
- Liczba uczestników: 300 biegaczy
- Wyposażenie obowiązkowe: plecak (minimum 2 l wody), folia NRC, gwizdek, czołówka, zapalniczka, paszport.

ZAREJESTRUJ SIĘ! >>>



PROGRAM

Czwartek, 26 września 2019 r.

- 11.00 - 3.00 - transfer busami z lotniska w Tunisie do Tozeur (około 450 km)
- 19.00 - obiadokolacja (otwarty bufet)

Piątek, 27 września 2019 r.

- 5.00 - otwarcie bufetu śniadaniowego
- 9.00 - wydawanie pakietów startowych
- 10.30 - obowiązkowy briefing
- 12.30 - lunch
- 19.00 - obiadokolacja (otwarty bufet)

Sobota, 28 września 2019 r.

- 4.00 - otwarcie bufetu śniadaniowego
- 5.30 - transfer busem na start
- 19.00 - start biegu

Niedziela, 30 września 2019 r.

- 3.00 - zamknięcie biegu / odjazd ostatniego autobusu
- 4.00 - otwarcie bufetu śniadaniowego
- 10.00 - ceremonia zamknięcia imprezy
- 11.30 - koktajl
- 00.00 - ostatni bus do Tunisu



PAKIEŃ STARTOWY

Pakiet startowy na Ultra Mirage w wysokości 395 Euro obejmuje:

- opłatę za bieg
- koszulka, torba sportowa, opaska na rękę
- ubezpieczenie
- track (do oddania po wyścigu)
- tabletki soli + batony energetyczne
- medal i certyfikat finishera
- pełne zakwaterowanie na 3 noce w hotelu 4 * w Tozeur (pokój 2-osobowy)
- posiłki (bufet) podczas pobytu w hotelu (bez napojów)
- transport autobusem Tunis-Tozeur-Tunis (wynajem prywatnych samochodów dostępny na życzenie)



MOHAMED EL MORABITY
REKORDZISTA TRASY Z 2017 R.

AKTUALNY REKORD TRASY

Mohamed El Morabity (2017, 08:48:11), Elisabeth Barnes (2018, 10:12:12).

NAGRODY

Nagrody pieniężne dla trzech pierwszych miejsc (kobiety i mężczyźni)

- 1. miejsce - 3000 Euro
- 2. miejsce - 1500 Euro
- 3. miejsce - 500 Euro



AMIR BEN-GACEM DYREKTOR ULTRA MIRAGE

Monika Bartnik: 28 września 2019 r. odbędzie się 3. edycja The Ultra Mirage® El Djerid. Jak wpadłeś na pomysł, żeby sprowadzić biegaczy z całego świata na tunezyjską część pustyni Sahara?

Amir Ben-Gacem: Cóż, pomysł był prosty! Mam dwie pasje – ultra running i Tunezja. Po serii ultramaratonów ultra, w których brałem udział, w tym m.in. Marathon des Sables w Maroku w 2016 roku, chciałem zorganizować pierwszy bieg ultra w Tunezji, która jest moją ojczyzną. Pustynia była prostym wyborem, ponieważ południowa Tunezja i region Djerid – oprócz znakomitej infrastruktury, lotniska, doskonałych hoteli – mają tak wiele do zaoferowania.

MB: Dla większości z nas pierwsze skojarzenia z pustynią to piasek, dużo, dużo piasku :) A jednak na trasie mamy nie tylko piasek, trasa jest zróżnicowana. Czego więc biegacze mogą się spodziewać podczas tych 100 km?

ABG: I to jest właśnie piękno Ultra Mirage! Dystans 100 km to kompilacja niesamowitych krajobrazów: słone jeziora, wydmy, oaza, wyschnięte koryta rzek. Oczywiście można również "spotkać" niesamowite zwierzęta, w tym wiele wielbłądów.

MB: 100 km na pustyni brzmi przerażająco... Czy polecasz UltraMirage tylko doświadczonym biegaczom, czy można pokusić się o debiut ultra w Tunezji?

ABG: Na Ultra Mirage mieliśmy już wszystkich biegaczy. Od elitarnych biegaczy, takich jak Rachid El Morabity czy Elisabet Barnes do biegaczy, którzy nigdy w swoim życiu nie zrobili maratonu. Nie chcę, żeby był to bieg tylko dla profesjonalistów. Każdy, kto lubi biegać, powinien móc biegać i cieszyć się tym. Ale oczywiście trzeba się do tego wyzwania dobrze przygotować.

MB: Jak powinni więc przygotować się biegacze, którzy jeszcze nie biegli w Tunezji? Jakiej pogody mogą się spodziewać?

ABG: Bieg odbędzie się pod koniec września. Średnie temperatury w ciągu dnia są na poziomie 30C. Myślę, że najwyższa temperatura podczas ostatniej edycji to ok. 42C. To jedno z głównych wyzwań. Trzeba więc regularnie się nawadniać podczas całego biegu.

MB: Jakie dodatkowe atrakcje czekają na biegaczy, którzy zdecydują się wziąć udział w Ultra Mirage?

ABG: Naprawdę dużo! Sam start w Tozeur w regionie Djerid jest po prostu niesamowity! Jest to wioska zbudowana w oazie, więc jest tutaj naprawdę wiele do zobaczenia! Od lokalnych restauracji po bary, muzeum, wyjątkowe stare miasto i kawę chicha – każdy znajdzie coś dla siebie. A pustynia jest po prostu niesamowita! Fani Gwiezdných Wojen mogą zobaczyć oryginalną scenerię, gdzie w latach 70. i 80. XX wieku był kręcony film. To jest po prostu magiczne!

RACHID EL MORABITY

ZWYCIĘZCA ULTRA MIRAGE 2018

MAROKAŃSKI ULTRA BIEGACZ,
KTÓRY OSIEM RAZY WYGRAŁ
MARATHON DES SABLES!



Tan Cortess
PHOTOGRAPHER



EL DJERID CZYLI "KRAJ DAKTYLOWCÓW"

Zróżnicowane krajobrazy, wybrzeże o długości 1250 km usiane wyspami i archipelagami, rozmaite tradycje i zwyczaje, bogate dziedzictwo historyczne... W każdym regionie Tunezji jest mnóstwo rzeczy do odkrycia. Wybierając się na bieg Ultra Mirage zapraszamy do odkrycia południowo-zachodniej Tunezji – regionu Djerid oraz dwóch miast – Tozeur, gdzie zlokalizowana jest baza biegu oraz położonego zaledwie 25 km od Tozeur – miasta Nefta. Tozeur znane jest nie tylko z przepięknych terenów, które są mieszanką skalistych gór, słonych jezior i pustynnych wydm, ale również z wielkiej gościnności mieszkańców. El Djerid oznacza „kraj daktylowców”, a Tozeur – powstałe na pustyni Sahara i otoczone gajami palmowymi – jest jedną z jego wielkich oaz. Drugą jest miasto Nefta, nazywane miastem tysiąca kopuł.



Warto również wybrać się trasą oaz górskich – Szabika, Tamerza, Mides. Odkryjemy kaniony, wodospady oraz gaje palmowe skryte wśród skał. Na północnym wschodzie znajduje się oaza Gafsa – miasto znane ze swoich basenów wykonanych z rzymskiego kamienia i kilimów o żywych kolorach. Kolejny obowiązkowy punkt programu to przejście przez Wielki Chot el Djerid, dawne, niemalże wyschnięte morze epikontynentalne, pokryte warstwą soli o uderzającej bieli. Z dodatkowych atrakcji polecamy również przejażdżkę małym, historycznym pociągiem Lezard Rouge po imponujących kanionach czy wizytę w muzeum Dar Chraïet i Muzeum Sztuki i Folkloru. Charakterystycznym elementem architektury regionu El Djerid są małe cegły wykonane z mieszanki gliny i piasku. Warto odwiedzić piękny dom w Tozeur, który wyglądem przypomina prawdziwy, saharyjski pałac: wokół wewnętrznego dziedzińca rozciąga się rząd przedsionków, arkad, wysokich pokojów o sufitach wykonanych z włókien palmowych i pomieszczenia o wąskich oknach, na których wiszą gałązki daktyli z ostatnich zbiorów.



OSADA MOS ESPA NA PLANIE "GWIEZDNYCH WOJEN"

W regionie Djerid kręcono m.in. „Gwiezdne Wojny”. Przy okazji udziału w biegu Ultra Mirage odwiedzić więc można Mos Espa – osadę na planecie Tatooine, gdzie dzieciństwo spędził Anakin Skywalke. Mieszkali w Mos Espa m.in. Shmi Skywalker i handlarz złomu Watto. Osada Star Wars położona jest 20 km od Nafta i 40 km od miasta Tauzar, gdzie znajduje się baza biegu Ultra Mirage. Właśnie w tym miejscu odbywa się również festiwal dla fanów muzyki elektronicznej – Elektroniczne Wydmy.





Kuskus - narodowa specjalność

POSMAKUJ TUNEZJĘ!

Bogate dzieje Tunezji ukształtowały nie tylko kulturę, ale i kuchnię tego kraju, która jest połączeniem elementów zaczerpniętych od innych narodów. W tradycyjnych daniach czuć wpływy arabskie, andaluzyjskie, tureckie, francuskie, włoskie. Bardzo ważną rolę odegrała tu również społeczność żydowska.



Harrisa - pikantna pasta z papryki

Narodową specjalność to kuskus - kaszka gotowana na parze, polewana sosem. Popularny jest także brik - cienkie ciasto z mąki, wody i soli, faszerowane tuńczykiem, jajkiem sadzonym i kaparami. Tunezyjska kuchnia to także zupy takie jak chorba, przygotowywana z warzywnego wywaru z dodatkiem jagnięciny i nasion jęczmienia lub klusem w kształcie ryżu.



Wszędzie spróbujemy też mechouia - sałatki z grillowanej papryki, pomidorów, czosnków i kaparów. Tunezyjska kuchnia to także zupy takie jak chorba, przygotowywana z warzywnego wywaru z dodatkiem jagnięciny i nasion jęczmienia lub kluskami w kształcie ryżu. Zupy podawane są nie tylko jako dania obiadowe. Lablabi, warzywna potrawka z ciecierzycy z dodatkiem czosnku i kminu, serwowana jest na śniadanie, na małym talerzu z dodatkiem suchego chleba. Na wierzch zupy wbija się jajko, a smak wzmacnia oliwą i czosnkiem. Jako przystawkę możemy zjeść podplotyk z harrisą, pikantną pastą z papryki. Z pustynnego południa Tunezji wywodzi się tradycyjna potrawa "la gargoulette", czyli baranina z warzywami pieczona w specjalnym glinianym naczyniu.

DEBIUTANCI
#MUSTRUN



28 KM
81 KM

DOLOMITES ULTRA TRAIL

MIEJSCE: BRIXEN (WŁ. – BRESSANONE) /DOLOMITY / WŁOCHY

DATA: 6 LIPCA 2019 R.

www.brixenmarathon.com



- 6 lipca 2019 roku w Brixen (wł. – Bressanone) we Włoszech odbędzie się 10. edycja Brixen Dolomiten Marathon. W dziesiątym roku działalności ta impreza biegowa znacznie się powiększy. Oprócz dotychczasowego biegu na dystansie 42 km dołączą dwa nowe biegi – Dolomites Ultra Trail 81 km i Ladinia Trail 28 km.
- Start i meta wszystkich dystansów oraz baza zawodów znajduje się w tyrolskim miasteczku Fieberbrunn.
- DYSTANSE: 81 km / 4720 m+; 28 km / 1852 m+
- LIMIT CZASU: 81 km – 20 h/ 28 km – 6 h
- OPŁATA STARTOWA: 81 km – do 31.05.2019 – 220 € / od 1.06 – 260€/ 21 km – do 31.05.2019 – 65 € / od 1.06 – 89 €
- Runner's Party – piątek, 5 lipca 2019 t. – Plac Katedralny w Brixen / od godz. 16.00
- Pasta Party – sobota, 6 lipca 2019 t. – Plac Katedralny w Brixen



DOLOMITES ULTRA TRAIL 81 KM

- Dystans: 81 km
- Przewyższenia: 4720 m+
- Limit czasu: 20 h
- Liczba punktów odżywczych: 8
- Start: 6 lipca 2019 r. / godz 00:01
- Miejsce startu: Plac Katedralny w Brixen
- Meta: Plac Katedralny w Brixen
- Race briefing odbędzie się 6 lipca o 22.00 na Placu Katedralnym w Brixen.
- Dolomites Ultra Trail to bieg rozgrywany wyłącznie w dwuosobowych zespołach. Zawodnicy muszą razem wystartować, razem przechodzić przez punkty kontrolne oraz razem pojawić się na mecie. Maksymalna różnica czasu teamu w każdym punkcie kontrolnym wynosi 2 minuty. Jeśli ten limit czasu zostanie przekroczony raz, zostanie nałożona kara w wysokości od 5 do 60 minut;

Certyfikat medyczny ważny do 6 lipca 2019 r.
należy wysłać na adres info@brixenmarathon.it



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY

CERTYFIKAT MEDYCZNY - FORMULARZ DO POBRANIA

W ramach opłaty startowej:

- techniczna koszulka finishera
- medal
- dyplom
- wypożyczenie chipa
- Pasta Party
- "welocome bag" z kilkoma produktami
- Punkty żywnościowe: banany, jabłka, ciastka, napoje, zupa, herbata

Wyposażenie obowiązkowe:

- plecak biegowy
- odpowiednie buty
- kurtka przeciwdeszczowa
- koszulka z długim rękawem i długie spodnie,
- rękawiczki i czapka
- 1 litr wody
- podpisana żywność
- dowód/ paszport
- apteczka / gwizdek / zegarek z zapisaną trasą / telefon
- Wyposażenie rekomendowane: krem z filtrem / okulary / kijki / dodatkowe ubranie na zmianę / gotówka ok 20€



DOLOMITES ULTRA TRAIL 81 KM



8 punktów kontrolnych:

- Afers - 10 km
- Russiskreuz - 20 km
- Schlütter Hut - 28 km
- Puez Hut - 39 km
- Campill - 47 km
- Fornella Hut - 57 km
- Kreuztal - 71 km
- St. Andrä - 76 km
- Brixen - meta

LADINIATRAIL

28 KM

- Dystans: 28 km
- Przewyższenia: 1 852 m+
- Limit czasu: 6 h
- Liczba punktów odżywczych: 4
- Start: 6 lipca 2019 r. / godz. 9.00
- Miejsce startu: San Martino w Badia (1.127 m)
- Meta: Plose (2.450 m)
- Race briefing odbędzie się 6 lipca o 22.00 na Placu Katedralnym w Brixen.



Certyfikat medyczny ważny do 6 lipca 2019 r.
należy wysłać na adres info@brixenmarathon.it

CERTYFIKAT MEDYCZNY - FORMULARZ DO POBRANIA



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY

W ramach opłaty startowej:

- techniczna koszulka finishera
- medal
- dyplom
- wypożyczenie chipa
- Pasta Party
- "welocome bag" z kilkoma produktami
- Punkty żywnościowe: banany, jabłka, ciastka, napoje, zupa, herbata
- Transport bagażu na metę
- W dniu biegu: numer startowy jest ważny jako bilet na kolejkę linową Kreuztal / St. Andrä i na transport z St. Andrä do Brixen (dworzec autobusowy) w wyznaczonych godzinach.
- UWAGA: brak transportu z Plose do Kreuzt



LADINIATRAIL 28 KM

Höhenprofil Profilo altimetrico Altitude Profile



Trasa

Planowana pierwotna trasa Ladinia Trail musiała zostać zmieniona ze względu na zniszczenie szlaku podczas burzy. W pierwszej edycji biegacze pokonają więc nie 21 km, ale 28 km. Jak jednak zapewniają organizatorzy, na zawodników czekają jeszcze piękniejsze widoki.

Trasa Ladinia Trail prowadzi na początku leśnymi ścieżkami do Gommajoch (12.4 km) i chaty Fornella (16 km), skąd trasa prowadzona jest szlakami turystycznymi do Tauberhütte (23.7 km) i Rossalm (27 km). Ostatnia wspinaczka prowadzi na metę - Plose (28 km).



W SAMYM SERCU DOLOMITÓW

ROALD BERTOL - ORGANIZATOR - O DOLOMITES ULTRA TRAIL

Monika Bartnik: 6 lipca 2019 r. odbędzie się jubileuszowa edycja Brixen Dolomiten Marathon. Biegacze odwiedzą ten region Dolomitów już po raz dziesiąty. Nowością w tej edycji będzie nowy bieg – Dolomites Ultra Trail. Jak narodził się pomysł organizacji biegu?

Rolad Bertol: Pomysł ten chodził nam po głowie już od kilku lat. Biegacze trailowi wciąż szukają nowych wyzwań, a społeczność biegaczy ultra wciąż rośnie i rośnie.

MB: Dolomites Ultra Trail 81 km to bieg, w którym biegacze startują w dwuosobowych teamach. Co zdecydowało o tym rozwiązaniu? Czy wpłynął na to poziom trudności trasy?

RB: Pierwszym powodem rzeczywiście było bezpieczeństwo biegaczy na trasie. Jeśli jednemu zawodnikowi coś się stanie, zawsze obok jest drugi, który może pomóc. Naszym pomysłem na bieg w parach związany jest jednak również z emocjami. Emocje dzielone na trasie z biegowym partnerem są znacznie większe niż gdybyśmy biegli sami. Trzeba pamiętać o tym, że zawodnicy startują razem w Brixen, razem przechodzą przez punkty kontrolne i razem pojawiają się na mecie w Brixen. Maksymalna różnica czasu pary w każdym punkcie kontrolnym wynosi 2 minuty. Jeśli ten limit czasu zostanie przekroczony raz, zostanie nałożona kara w wysokości od 5 do 60 minut. Jeśli limit czasu zostanie ponownie przekroczony, drużyna zostanie zdyskwalifikowana.

MB: Czego więc biegacze mogą spodziewać się na trasie? Jaki jest poziom trudności trasy?

RB: Dolomites Ultra Trail to impreza biegowa w samym sercu Dolomitów, które od 26 czerwca 2019 roku należą do światowego przyrodniczego dziedzictwa UNESCO. A tym samym w interesie wszystkich leży ich ochrona. Jesteśmy więc przekonani, że krajobrazy o niezwyklej urodzie oczarują biegaczy. Trasa biegu prowadzona jest po publicznych, nie zamkniętych drogach i szlakach turystycznych, lasach. Są oczywiście odcinki alpejskie ze wspinaczką. Dolomites Ultra Trail startuje z Brixen na wysokości 560 m n.p.m. Trasa prowadzi leśnymi i łąkowymi ścieżkami przez Afers (10 km) do Russikreuz (20 km). Potem kontynuowana jest szlakiem turystycznym do schroniska Schlütter (28 km). Tutaj czeka na biegaczy alpejska wspinaczka do schroniska Puez (39 km), a potem bieg szlakami turystycznymi w dół do Campill (47 km). Kolejny etap to podejście schroniska Fornella (57 km), dalej do Rossalm, do Kreuztal (71 km). Ostatni zbieg szlakiem turystycznym prowadzi bezpośrednio do mety w Brixen (81 km).

MB: Czy DUT to dobry bieg dla debutantów na dystansie ultra czy też polecasz go doświadczonym już biegaczom?

RB: Bieg jest odpowiedni zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych biegaczy. Wsparcie w zespole wzmacnia każdego uczestnika.

JAK DOJECHAĆ?



Najbliższe lotniska – Innsbruck (85 km od Brixen), Bolzano/Bozen (40 km od Brixen) i Verone Villafranca (ok. 190 km od Brixen).

www.bolzanoairport.it



Na podróż samochodem trzeba zarezerwować co najmniej jeden długi dzień (odległość z Warszawy do Bolzano/Bozen to 1200 km, z Krakowa ok. 1000 km). Najdogodniejszą trasę prowadzi z Polski centralnej i południowej przez przejście graniczne w Cieszynie, Brno, Wiedeń, Salzburg, przełęcz Brenner i dalej autostradą A22 (kierunek: Modena, Weronę). Z Polski zachodniej łatwiej dojechać przez przejście graniczne w Zgorzelcu, Drezno, Norymbergę, Monachium i przełęcz Brenner.



Wszystkie pociągi typu IC i EC zatrzymują się na dworcach w Brennero/Brenner, Fortezza/Franzensfeste i Bressanone/Brixen. Pociągi regionalne (lokalne) zatrzymują się także na dworcach w Vipiteno/Sterzing, Chiusa/Klausen i Ponte Gardena/Waidbruck.



GDZIE SPAĆ?

SPRAWDŹ OFERTĘ HOTELU SONNECK!
Krótki pobyt 04.07-07.07 – 195 € na osobę
Długi pobyt 04.07-11.07 – 385 € na osobę
Oferta obejmuje: śniadanie dla biegaczy, 05.07.19 – trening na trasie, 06.07.19 autobus wahadłowy do/z startu i mety, usługi pralnicze, bezpłatny wstęp do 80 muzeów i zamków, 1 bezpłatny wstęp do parku wodnego Acquarena w Brixen.

Zakwaterowania w regionie można szukać na www.valleisarco.info, (w j. polskim.)

SKORZYSTAJ Z PAKIETU!

Opłata startowa + zakwaterowanie + dodatkowe usługi w jednym!



Oferta specjalnie dla biegaczy obejmuje:

- pakiet startowy
- rekonesans jednego odcinka trasy razem z lokalnym biegaczem
- serwis pralniczy po biegu
- transfer z hotelu na start biegu w Brixen
- W ramach zakwaterowania: 3 noclegi ze śniadaniem lub obiadem
- Wszystkie usługi dostępne w ramach BrixenCard: bezpłatne korzystanie ze wszystkich środków transportu publicznego (pociągi regionalne i autobusy), bezpłatny wstęp na Acquarena (z wyjątkiem niedziel i świąt), codziennie 1 powrotna przejażdżka wyciągiem gondolowym Plose, bezpłatny wstęp do prawie wszystkich muzeów i zamków w Południowym Tyrolu, możliwość skorzystania z dużego aktywnego i kulturalnego programu Tourist Info Brixen.

LINK DO REZERWACJI >>>

BRIXEN CARD



Uwaga! BrixenCard nie można kupić. Można ją otrzymać za darmo np. w hotelu, który jest jedną z firm partnerskich programu. A co daje taka karta? Możliwość korzystania za darmo z transportu publicznego, ski busów (w zimie), kolejek linowych, wstępu do muzeów. Można również korzystać ze zniżek. Karta jest spersonalizowana i ważna od dnia przyjazdu do dnia wyjazdu włącznie.

Szczegółowe informacje o karcie znajdziecie >>> TU

BRIXEN BRESSANONE



fot. Alex Filz

HISTORYCZNE MIASTO BISKUPÓW

Miejscowość, która jest bazą zawodów oraz miejscem startu dystansu ultra w ramach Dolomites Ultra trail znana jest pod dwiema nazwami – niemiecką Brixen oraz włoską Bressanone. Położona jest we Włoszech, w regionie Trydent–Górna Adyga, w prowincji Bolzano.

Brixen/Bressanone w Południowym Tyrolu to historyczne miasto biskupów, które jest barokową miejscowością handlową o alpejsko–śródlądowym klimacie. To miasto–perełka dla tych, którzy lubią zwiedzać. Co więc zobaczyć?

Największy kompleks klasztorny w Tyrolu – klasztor Neustift, który został założony w 1142 r.

www.kloster-neustift.it

Historyczną budowlę z okresu Habsburgów – twierdzę obronną Fortezza, która skrywa sieć podziemnych przejść, uchodzących za jedno z największych (65 000 m kw) pomieszczeń ekspozycyjnych w Alpach od momentu ich rewitalizacji..

www.festung-franzensfeste.it

Katedrę w Brixen, która jest najwyższym rangą kościołem w Tyrolu Południowym. Katedra jest otwarta codziennie w godz. 6 – 18. W dni powszednie o godz. 10.30 i 15 można bezpłatnie zwiedzać katedrę oraz krużganek

BOZEN / BOLZANO STOLICA POŁUDNIOWEGO TYROLU



fot. Daniel Geiger

Początki miasta sięgają średniowiecza, kiedy jako miasto targowe przechodziło pod wpływ książąt Tyrolu lub biskupów Trydentu. W XVI wieku przeszło w ręce Habsburgów. Pod koniec XVII wieku natomiast przeszło pod władzę władców Bawarii. W 1809 roku Bolzano zostało włączone przez Napoleona do Królestwa Włoch. Po upadku Napoleona włączone do Austrii. Po I wojnie światowej przyłączone ponownie do Włoch. Bolzano ma niezwykle bogatą ofertę muzealną. Co więc warto zobaczyć?

MUZEUM ARCHEOLOGICZNE POŁUDNIOWEGO TYROLU



fot. Frieder Blickle

Muzeum Archeologiczne Południowego Tyrolu, w którym znajduje się mumia Ötziego, słynnego "Człowieka lodu", zmarłego ok. 3300 p.n.e. Przydomek pochodzi od nazwy doliny Ötztal w Południowym Tyrolu, w Alpach Ötztalskich, ponad którą 19 września 1991 r. znaleziono jego zamrożone w lodowcu ciało. Uznano, że należy ono do zmarłego tragicznie turysty. Wiek Ötziego datowano w czasie badań w Innsbrucku.

www.iceman.it

OGRODY ZAMKU TRAUTTMANSDORFF I TOURISEUM



fot. Alex Filz

12 h ogrodów botanicznych zamku Trauttmansdorff oraz Muzeum Turystyki Południowego Tyrolu www.trauttmansdorff.it

DEBIUTANCI
#MUSTRUN



24 KM
53 KM
2 X 83 KM
166 KM

KITZ ALPS TRAIL

MIEJSCE: ALPY KITZBÜHELSKIE, AUSTRIA

DATA: 8-10 SIERPNIA 2019 R.

www.kat100.at



- Alpy Kitzbühelskie – pasmo górskie, leżące w Alpach Wschodnich w Austrii na granicy Tyrolu i Kraju Salzburgskiego – wielu z was może znać z wyjazdów narciarskich. Od tego roku będzie okazja poznać te góry również „na biegowo”. W dniach 8-10 sierpnia 2019 r. zostanie zorganizowana pierwsza edycja Kitz Alps Trail – najdłuższego biegu górskiego w Austrii. Koronnym dystansem będzie KAT 100 miles, którego trasa prowadzi przez najbardziej malownicze i wymagające szczyty Alp Kitzbühelskich. Trasę można przebiec solo albo w 2-osobowej sztafecie.
- Start i meta wszystkich dystansów oraz baza zawodów znajduje się w tyrolskim miasteczku Fieberbrunn.
- DYSTANSE: 24 km – 1500 m+ / 53 km – 3300 m+ / 166 km – 9600 m+ /
- LIMIT CZASU: 24 km – 6 h / 53 km – 14 h / 166 km – 48 h
- OPŁATA STARTOWA: 24 km – do 31 maja – 60 € / do 31 lipca – 70 €; 53 km – do 31 maja – 85 € / do 31 lipca – 95 €; 166 km – do 31 maja – 220 € / do 31 lipca – 240 €; 2x83 km – do 31 maja – 240 € / do 31 lipca – 260 €



KAT 100 MILES

- Dystans: 166 km
- Przewyższenia: 9600 m+
- Limit czasu: 48 h
- Liczba punktów odżywczych: 16
- Punkty ITRA: 6 pkt
- Start: 8 sierpnia 2019 r. / godz. 6.00
- Miejsce startu: Fieberbrunn / Tyrol
- Race briefing odbędzie się w 8 sierpnia 2019 r. o 5.00 na linii startu / mety.
- Aby wziąć udział w biegu, trzeba mieć 5 pkt ITRA. (organizatorzy będą sprawdzać losowo po rejestracji na bieg).
- KAT100 jest jednym z biegów w ramach Austrian Trail Running Cup 2019. Wszyscy, którzy chcą zostać zakwalifikowani w ramach cyklu, muszą zarejestrować się na stronie www.atra.club 14 dni po zakończeniu imprezy.



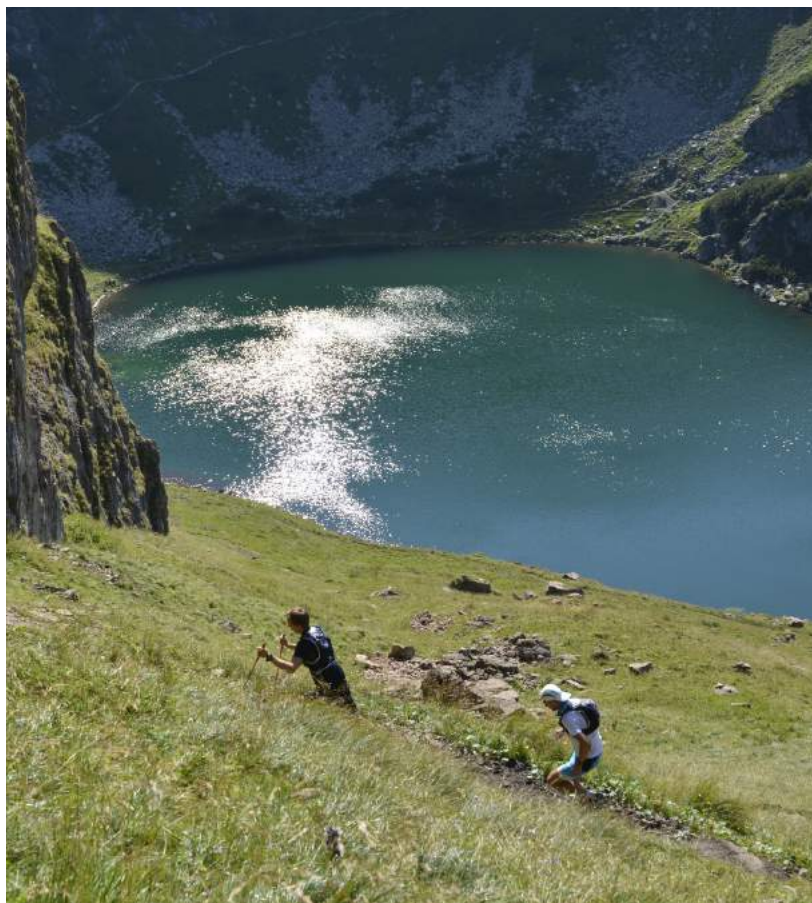
ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY

KAT 100 EKIDEN TRAIL 2*83 KM

- Dystans: 2 x 83 km
- Przewyższenia: 4800 m+
- Limit czasu: 48 h
- Liczba punktów odżywczych: 16
- Punkty ITRA: 4 pkt
- Start: 8 sierpnia 2019 r. / godz. 6.00
- Miejsce startu: Fieberbrunn / Tyrol
- Race briefing odbędzie się w 8.08 2019 r. o 5.00 na linii startu / mety.
- Aby wziąć udział w biegu, trzeba mieć 3 pkt ITRA. KAT100 jest jednym z biegów w ramach Austrian Trail Running Cup 2019. Wszyscy, którzy chcą zostać zakwalifikowani w ramach cyklu, muszą zarejestrować się na stronie www.atra.club 14 dni po zakończeniu imprezy.



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY - CZ. 1

LINK DO TRASY - CZ. 2



KAT 100 MARATHON

- Dystans: 58 km
- Przewyższenia: 3100 m+
- Limit czasu: 14 h
- Liczba punktów odżywczych: 6
- Punkty ITRA: 3 pkt
- Start: 10 sierpnia 2019 r. / godz. 8.00
- Miejsce startu: Fieberbrunn / Tyrol
- Race briefing odbędzie się w sobotę, 10 sierpnia 2019 r., godz. 9.00 na linii startu / mety.
- Aby wziąć udział w biegu, trzeba mieć 5 pkt ITRA. (organizatorzy będą sprawdzać losowo po rejestracji na bieg).
- KAT100 Marathon jest jednym z biegów w ramach Austrian Trail Running Cup 2019. Wszyscy, którzy chcą zostać zakwalifikowani w ramach cyklu, muszą zarejestrować się na stronie www.atra.club 14 dni po zakończeniu imprezy.



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY

KAT 100 SPEED TRAIL

- Dystans: 58 km
- Przewyższenia: 3100 m+
- Limit czasu: 14 h
- Liczba punktów odżywczych: 6
- Punkty ITRA: 3 pkt
- Start: 10 sierpnia 2019 r. / godz. 8.00
- Miejsce startu: Fieberbrunn / Tyrol
- Race briefing odbędzie się w sobotę, 10. 10. 2019 r., godz. 9.00 na linii startu / mety.
- Aby wziąć udział w biegu, trzeba mieć 5 pkt ITRA. (organizatorzy będą sprawdzać losowo po rejestracji na bieg).
- KAT100 Marathon jest jednym z biegów w ramach Austrian Trail Running Cup 2019. Wszyscy, którzy chcą zostać zakwalifikowani w ramach cyklu, muszą zarejestrować się na stronie www.atra.club 14 dni po zakończeniu imprezy.



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



LINK DO TRASY



Fot. Peter Vonier

ALPY KITZBÜHELSKIE

ALPY WSCHODNIE. AUSTRIA

Alpy Kitzbühelskie to pasmo górskie w Alpach Wschodnich, leżące w Austrii, w dwóch krajach związkowych: Tyrolu i Salzburgu. Pasma to rozciąga się od doliny Zillertal i Tuxer Alpen na zachodzie do rzeki Salzach i Zell am See na wschodzie. Graniczy z Kaisergebirge na północy, Loferer Steinberge i Leoganger Steinberge na północnym wschodzie, Alpami Salzburskimi na Wschodzie, Glocknergruppe na południowym Wschodzie, Granatspitzgruppe i Venedigergruppe na południu, Alpami Zillertalskimi na południowym zachodzie, Tuxer Alpen na zachodzie i Rofan na północnym zachodzie. Zajmują powierzchnię około 1900 km² i ciągną się przez 50 km z zachodu na wschód. Najwyższym szczytem jest Kreuzjoch (2558 m) leżący na zachodzie masywu.



fot. Stefan Astner

2500 KM SZLAKÓW!

Na obszarze pomiędzy pasmem Wilder Kaiser na północy, a Parkiem Narodowym Wysokie Taury na południu, Alpy Kitzbühelskie mają aż 2500 km szlaków turystycznych. Od 1 maja do 31 października w każdy poniedziałek można wybrać się na "Sunrise Hike". Wycieczka zaczyna się o 5.30, trwa około 2,5 godziny i kosztuje 30 euro od osoby. Uczestnicy spotykają się przed biurem turystycznym w Waidring. Więcej informacji na stronie www.wandern-pillerseetal.at

50 SCHRONISK W DOLINIE BRIXENTAL

W samej dolinie Brixental jest 50 schronisk na halach, w których można nabrać sił przed dalszą drogą. Kilka z nich znajduje się na trasach tematycznych szlaków dla smakoszy - wycieczka szlakiem ziół czy wędkarska wyprawa na pstrągi gwarantuje wspaniałą kulinarną przygodę. W Alpach Kitzbühelskich od maja do października drogę na 14 szczytów ułatwiają koleje górskie.

TRAILRUNNING - TRASY

Zobacz i ściągnij trasy do trailrunningu w Dolinie Brixental!



LINKI DO TRAS



FOT. ROLART-IMAGES

"GORĄCA FONTANNA"

Nazwa Fieberbrunn pochodzi od słów „Fieber” (gorączka) i „Bründl” (tyrolskie zdrobnienie słowa „fontanna”), odzwierciedlających długą historię wioski jako uzdrowiska. Mówi się, że w XIV wieku Margarethe Maultasch, księżniczka prowincji Tyrol, przybyła do Fieberbrunn cierpiąc na poważny atak gorączki, wypita ze źródła Pramau i szybko powróciła do zdrowia. To, co pomogło Margarethe Maultasch w XIV wieku, pomogło również jej następczyni, Claudii von Medici. 300 lat później – jak głosi legenda – ona także wyruszyła w ten zakątek Tyrolu.

Zaskakujące jest, że ta malownicza osada w dolinie Pillerseetal ma długą historię przemysłu ciężkiego pochodzącego jeszcze sprzed rewolucji przemysłowej. W XVI i XVII wieku wydobywano tu wysokiej jakości rudę żelaza, a stal Pillersee cieszyła się dużym zainteresowaniem na całym świecie aż do początku XX wieku. W drugiej połowie XX wieku wszystko zatoczyło koło, a wioska ponownie stała się ośrodkiem uzdrowiskowym.

**WIĘCEJ INFORMACJI O REGIONIE
ZNAJDZIESZ NA:**

WWW.KITZBUEHELER-ALPEN.COM

FIEBERBRUNN MIEJSCE STARTU WSZYSTKICH DYSTANSÓW KITZ ALPS TRAIL

Fieberbrunn to malownicza tyrolska miejscowość położona w rejonie Pillerseeta. Dolina Pillerseetal położona jest w północnej części Tyrolu, graniczy z Ziemią Salzburską i Bawarią, pomiędzy pasmami Lofer a Leogang tworzącymi malownicze krajobrazy. Dolinę zamyka właśnie miejscowość Fieberbrunn. Szmaragdowe jezioro Pillersee w sercu doliny wraz z jej wytyczonymi ścieżkami dostosowanymi do turystyki pieszej (ponad 400 km) i rowerowej o różnych stopniach trudności oraz zimowego szaleństwa jest doskonałym miejscem na spędzenie urlopu. Leżące w dolinie miejscowości Fieberbrunn, Hochfilzen, St. Jakob in Haus, St. Ulrich am Pillersee i Waidring utworzyły wspólny całoroczny region turystyczny.



Fot. Lackner Helmut

JAK DOJECHAĆ?



Najbliższe międzynarodowe lotniska zlokalizowane są w Salzburgu (położonym ok. 80 km od Fieberbrunn), Innsbrucku (położonym ok. 95 km od Fieberbrunn) i w Monachium (położonym około 125 km od Fieberbrunn). Z Warszawy do Salzburga i Innsbrucka (z jedną przesiadką) możemy dolecieć liniami lotniczymi Lufthansa i Austrian Airlines. Bezpośrednie loty do Monachium oferuje LOT.



Jadąc od strony Salzburga jedziemy autostradą A1 lub A10 aż do zjazdu „Salzburg West” lub przejeżdżamy przez granicę austro-niemiecką autostradą A8 do zjazdu „Bad Reichenhall”. Potem jedziemy główną drogą, 178 i 21 do miejscowości Lofer. I już jesteśmy w rejonie St. Johann w Kitzbüheler Alpen. Do miejsca docelowego – Fieberbrunn – zostało nam około 30 km.



Międzynarodowe stacje kolejowe znajdują się w takich miejscowościach jak: Wörgl Hbf, Kirchberg in Tirol, Kitzbühel, St. Johann in Tirol i w Fieberbrunn.



GDZIE SPAĆ?

Zakwaterowania w regionie Alpy Kitzbühelskie można szukać poprzez stronę www.kitzbueheler-alpen.com

WWW.KITZBUEHELER-ALPEN.COM



Kitzbüheler Alpen Sommer Card oferuje zniżki na wiele atrakcji w Tyrolu, w tym aż na 36 linowych kolejek. Szczegółowe informacje o karcie oraz cennik znajdziesz >>> TU

CO ZOBACZYĆ?



Fot. Kitzbueheler alpen pillerseetal

BUCHENSTEINWAND

W ramach aklimatyzacji przed biegiem wybierzcie się koniecznie na szczyt Buchensteinwand (1456 m n.p.m), aby podziwiać piękny panoramiczny widok. Buchensteinwand położony jest w gminie St. Jakob in Haus, zaledwie ok. 7 km od bazy zawodów. Na szczyt można dotrzeć również wyciągiem krzesełkowym.



fot. Gerd Franz

ST. JOHANN IN TIROL

Około 11 km od bazy zawodów znajduje się gmina St. Johann in Tirol, która leży na granicy dwóch pasm górskich Kaisergebirge i Alp Kitzbühelskich. W przeszłości często odbywały się tu zawody w ramach Pucharu Świata w narciarstwie dowolnym. Warto odwiedzić lokalne muzeum poświęcone historii tego miejsca.



Fot. Michael Meisl

STEINPLATTE - RAJ DLA WSPINACZY!

Jeżeli nie tylko biegasz, ale i wspinasz się albo lubisz patrzeć jak wspinają się inni, odwiedź Steinplatte, raj dla wspinaczy, położony ok. 30 km od bazy zawodów

18^a
**Half
Marathon**
GardaTrentino

SAVE THE DATE
Sunday | 10 november 2019

HALF MARATHON

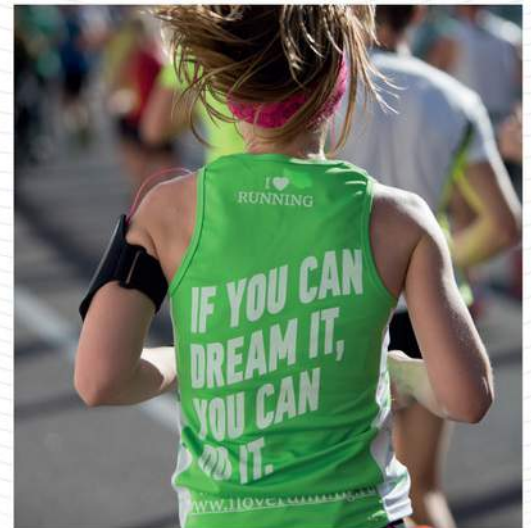
10K

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?

BIEGAJ I ZWIEDZAJ

REGION TRENTINO / WŁOCHY



Region Trentino, leżący w północnej części Włoch, jest bogaty w rozległe zielone tereny, obejmujące Park dell'Adamello, Adamello Brenta Geopark oraz dell'Alto Garda Bresciano. Ostatni z nich jest ulokowany nad Gardą, największym włoskim jeziorem, wokół którego rozlewają się malownicze obszary górskie. Jest to miejsce idealne zarówno na aktywny wypoczynek, jak i słodkie lenistwo na łonie natury. Obszar ten oferuje wiele atrakcji, między innymi: żeglarstwo, windsurfing, mountain bike, wspinaczkę sportową, kajakarstwo oraz nurkowanie. Można również oczywiście i biegać – zarówno bez numeru, jak i w ramach zorganizowanych imprez biegowych, takich jak Garda Trentino Trail (18 maja 2019 r.) czy też Garda Trentino Half Marathon (10-11 listopada 2019 r.)

JEZIORO GARDA

Jezioro Garda jest największym włoskim jeziorem. Wypoczynek nad nim cieszy się niezwykłą popularnością. Garda znajduje się między regionami: Trydent, Lombardia, Wenecja Euganejska. Woda zajmuje powierzchnię 370 km, najgłębszy punkt: 350 m. Na północy zwęża się ono w formie leja i rozszerza w kierunku południowym. To idealne miejsce dla miłośników aktywnego wypoczynku, które co roku przyciąga rzesze turystów. Jezioro łączy klimat śródziemnomorski z alpejskim, obszar wokoło jest malowniczy i urzekający. Na horyzoncie rozciąga się krajobraz ponad dwustumetrowych gór i roślinności (krzewów winorośli i drzew cytryny)



Fot. Fabio Staropoli / www.visittrentino.info



ARCO

Miejscowość znajdująca się na wysokości 91 m n.p.m., w regionie Trydent-Górna Adyga. Naturalna klinika leczy czystym i zdrowym powietrzem. To arcyksiążę Albert pod koniec XIX wieku określił w ten sposób Arco. W krótkim czasie zbudowano tu wiele uzdrowisk, w których do dzisiaj można zażyć dobroczynnych kąpeli, inhalacji i leczyć się promieniami słońca. W miejscowości widoczne są elementy architektoniczne sięgające czasów dominacji austriackiej na tych terenach, które nadały charakterystyczny styl parkom i ogrodom, w eleganckim secesyjnym willom i w pięknym pałacom. Szczególnie interesujące są rzeźbione portale kamienne w starej części miasta. W Arboreto di Arco można podziwiać rośliny pochodzące z czterech kontynentów, rozsiane wzdłuż trasy wiodącej przez ogrody publiczne aż do romantycznych gajów oliwnych na drodze do średniowiecznego zamku. Hrabiowie z Arco wzniesli go na skalnej wierzy górującej nad całym terenem w centrum doliny Sarca.

PRZYRODA I OCHRONA ŚRODOWISKA

- 30% obszaru znajduje się pod ochroną
- 63% powierzchni zajmują lasy
- Liczba gatunków roślin: 2 359
- Liczba drzew: 500 000 000; (ok.1 000 na 1 mieszkańca)
- Chronione gatunki zwierząt: 125
- Sarny, jelenie i kozice: ok. 67 000
- Niedźwiedzie brunatne: 50 – 60 osobników
- Złote orły: 60-65 par

- Powierzchnia: 6207 kilometrów kwadratowych
- Najwyższy szczyt: Cevedale (3 784 m n.p.m.)
- Najwyższy lodowiec: Mandròn, Adamello (1 630 hektary)
- Liczba jezior: 297
- Region posiada 4 miejsca wpisane na listę UNESCO



JAK DOJECHAĆ?

Obok prezentujemy mapę, na której napisano, jaka odległość dzieli poszczególne rejony od najbliższych lotnisk. Oczywiście wszystko zależy od rejonu Trentino, do którego chcemy dotrzeć. Do Trentino najszybciej dotrzemy samolotem, zaś z lotniska – autobusem lub taksówką. Oczywiście latają tanie linie, takie jak Wizzair i Ryanair. Z Polski można również jechać samochodem lub autobusem, ale jest to dłuższa podróż.

GDZIE NOCOWAĆ?

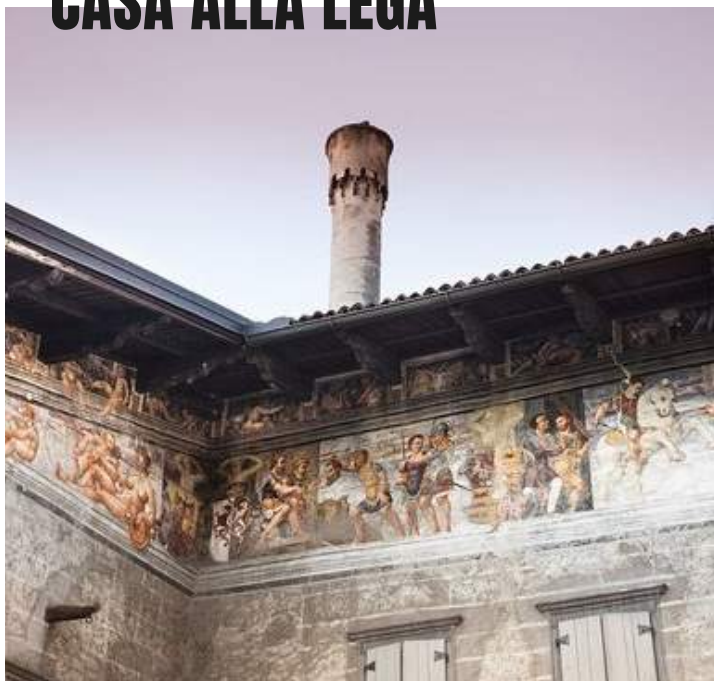
Nocleg można znaleźć poprzez oficjalną stronę regionu Trentino – www.visittrentino.info/pl. Wystarczy wybrać typ zakwaterowania, okres, w którym chcemy przyjechać, liczbę osób, dla których szukamy noclegu – strona pokazuje dostępne miejsca. Wyświetlają się również ceny, można sprawdzić dokładną lokalizację danego miejsca.

- **NOCLEGÓW SZUKAJ >>> TU!**
- **AGROTURYSTYKA >>> TU!**
- **NOCLEG W ZABYTKOWYCH MURACH >>> TU!**



Fot. Carlo Baroni / www.visittrentino.info

CASA ALLA LEGA



CASA ALLA LEGA

Najstarszy historycznie budynek w Arco, powstały w XVI wieku. Na ścianach można podziwiać historyczne freski. W środku znajduje się również najstarsza restauracja oferująca regionalne przysmaki, Alla Lega.

LA VAL

To niewielki ośrodek wyróżniający się gościnnością i przyjazną atmosferą. Goście mają zapewniony spokój i ciszę, którą przerywa jedynie czasami ich ulubienica, oślica Gina. Okresowi mieszkańcy mają również okazję do aktywnego uczestnictwa w pracach na gospodarstwie – mogą własnoręcznie zrywać owoce i warzywa, które później serwowane są w restauracji ośrodka.

MASO PERTENER

Gospodarstwo jest ulokowane w Lomasone Valley, otoczone licznymi zielonymi polami i starymi drzewami. Podczas pobytu można spotkać między innymi konie, owce, osły, krowy. Oprócz tego, goście mają dostęp do ekologicznie uprawianych przysmaków z certyfikatem ICEA: owoców leśnych, warzyw, ziół, winogron.



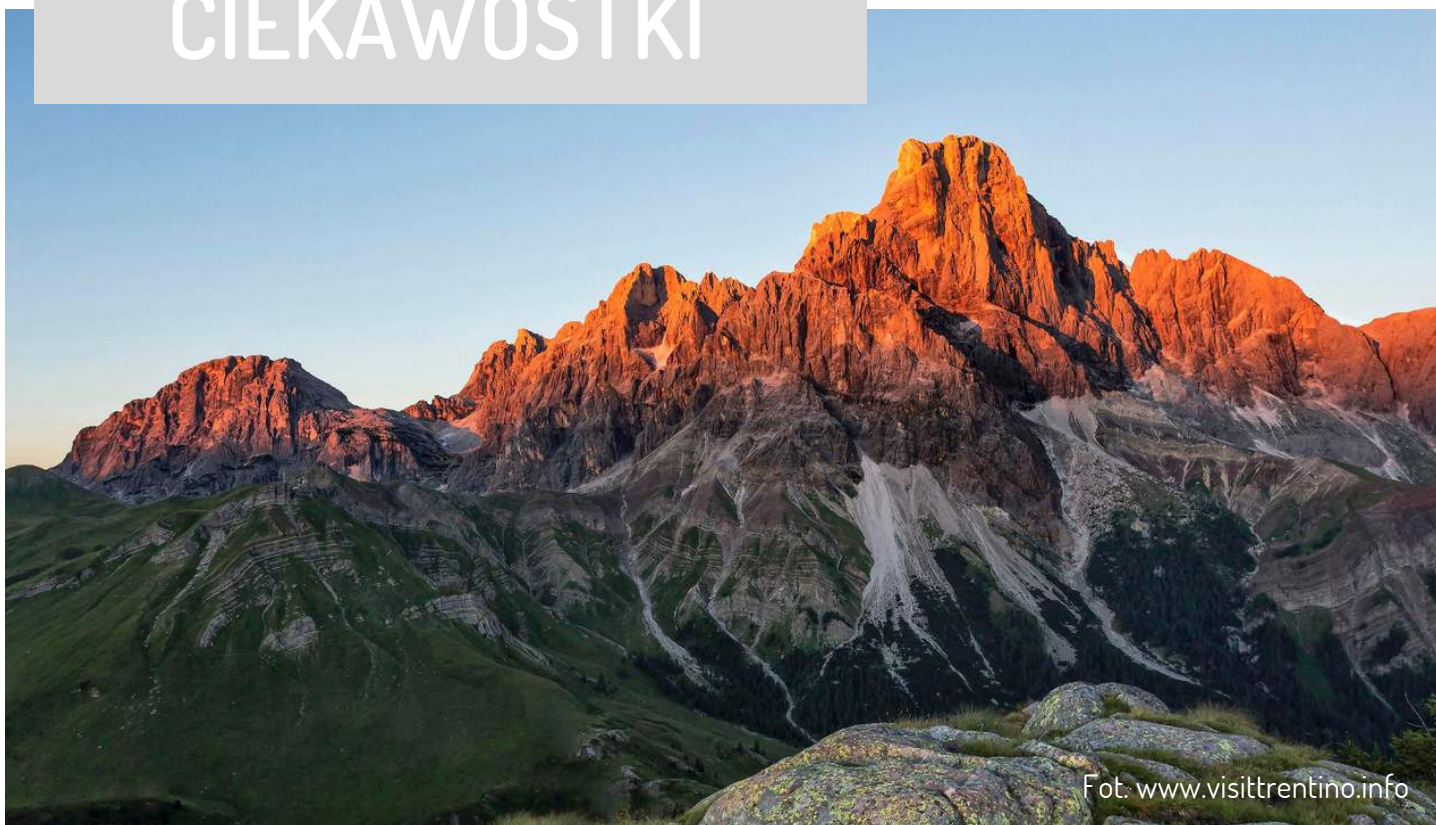
CO ZOBACZYĆ?

ZAMEK W AVIO

Zamek ozdobiony freskami, które przedstawiają sceny walk oraz scenki z dworskiego życia. Do 25 listopada otwarta jest trasa zwiedzania idealna dla rodzin. W trakcie zwiedzania najmłodszy goście mają okazję wziąć udział w grze pt. „Prezenty ślubne Tommasiny”, podczas której cofając się w czasie, uczestniczą w obchodach weselnych dwojga szlachciców: Guglielma Azzonego z Castelbarco i Tommasiny Gonzagi.

Fot. Tommaso Prugnola / www.visittrentino.info

CIEKAWOSTKI



Fot. www.visittrentino.info

ŚWIATŁO ENROSADIRA

Będąc w Trentino doświadczyć można niezwykłego fenomenu natury, zjawiska Enrosadiry, o którym pisali z zachwytem już XIX-wieczni poeci romantyzmu. Wraz z nadejściem zmierzchu, wierzchołki gór spowija poświata zachodzącego słońca, a wówczas wapienno-dolomitowe masywy oblewa feeria barw: od jasnej żółci, przez intensywną czerwień, po miękkie fiolet i indygo. Tajemnica zjawiska Enrosadiry tkwi w składzie skał Dolomitów. Obecność węgla wapnia i magnezu sprawia, że promienie zachodzącego słońca odbijają się od gór tworząc niezwykle widowisko. Skaliste klify Dolomitów zdają się płonąć otulone tęczą ciepłych kolorów – od jasnożółtego do krwistej czerwieni, z czasem barwią się na fioletowo, by w końcu zniknąć w cieniu nocy. Tak brzmi naukowe wytłumaczenie zjawiska. Inne wytłumaczenie Enrosadiry znajdziemy w ladińskiej legendzie o królu Laurinie.

Jak głosi podanie, dawno temu okolice masywu Catinaccio zamieszkiwał lud karłów, nad którym panował dobry i mądry król Laurin. Król miał piękną córkę Ladinę. Chcąc sprawić jej radość, wspólnie stworzyli bajkowy, różany ogród (Catinaccio, z niem. Rosengarten oznacza „różany ogród”). Pewnego dnia, w okolicy zjawił się książę Latemar, który ujrawszy cudowne, rosnące w surowych warunkach kwiaty, postanowił przyjrzeć się im z bliska. Gdy podszedł, zobaczył Ladinę i zakochał się od pierwszego wejrzenia, a nie mogąc oderwać od niej wzroku, porwał ją. Gdy zaginięcie ukochanej córki odkrył król Laurin, z rozpaczyny wypłakał sobie oczy, przeklinając ogród, przez który utracił Ladinę. Przed śmiercią rzucił zaklęcie – kwiaty miały przestać kwitnąć – zarówno w dzień, jak i w nocy. Zrozpaczony król zapomniał jednak o świcie i zmierzchu, dlatego – od dawien, dawna – tuż po wschodzie i przed zachodem słońca góry przybierają różane barwy.

POSMAKUJ TRENTINO!



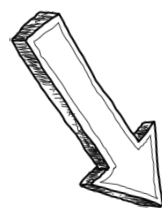
Fot. Carlo Baroni / www.visittrentino.info

Odwiedzając teren północnych Włoch, nie można nie spróbować najbardziej kultowego dania – pizzy. Specjalizują się również w polencie, wyrabianej na 5 różnych sposobów (wszystkie można poznać na festiwalu Polenty organizowanym w październiku). Warto zasmakować strangolapreti, rodzaju kopytek ze szpinaku, mąki, jaj i sera. Włosi mają wiele własnoręcznie wyrabianych przysmaków, np. speck, czyli wędzony i suszony boczek wieprzowy z kością, wyrabiany w małych rzemieślniczych zakładach, położonych przede wszystkim w Dolinie Venosta. Serwowany jest pokrojony w cienkie plastry (lub kostkę) z ciemnym chlebem Bauernbrot. Rejony Trentino specjalizują się również w serach poczynając od łagodnego typu, ricotty, do bardziej wyrazistego-pecorino.

POBIEGAJ!



Garda Trentino Half Marathon
(10-11 listopada 2019 r.)



ODWIEDŹ KONIECZNIE!

BISTROT TRENTO ALTA

Poza murami miasta, zasiadając w kolejce liniowej do Sardagii, rozkoszuj się widokiem na miasto z najlepszego punktu panoramicznego. Zrelaksuj się przy stole nowo otwartego Bistrot Trento Alta, zadbanego i nowoczesnego lokalu, który zaprasza na aperitivo i kolację.

LOCANDA MARGON

Jedna z najbardziej cenionych restauracji, która otrzymała 2 gwiazdki Michelin. Kuchnia cechuje się prostotą, łączy regionalne smaki. Miejsce ulokowane jest w XVI-wiecznej willi, a swój sukces zawdzięcza między innymi szefowi kuchni, Alfio Ghezzi, który pała miłością do gotowania.

LOCANDA MARGON

Jedna z najbardziej cenionych restauracji, która otrzymała 2 gwiazdki Michelin. Kuchnia cechuje się prostotą, łączy regionalne smaki. Miejsce ulokowane jest w XVI-wiecznej willi, a swój sukces zawdzięcza między innymi szefowi kuchni, Alfio Ghezzi, który pała miłością do gotowania.

NIKY'S VINTAGE

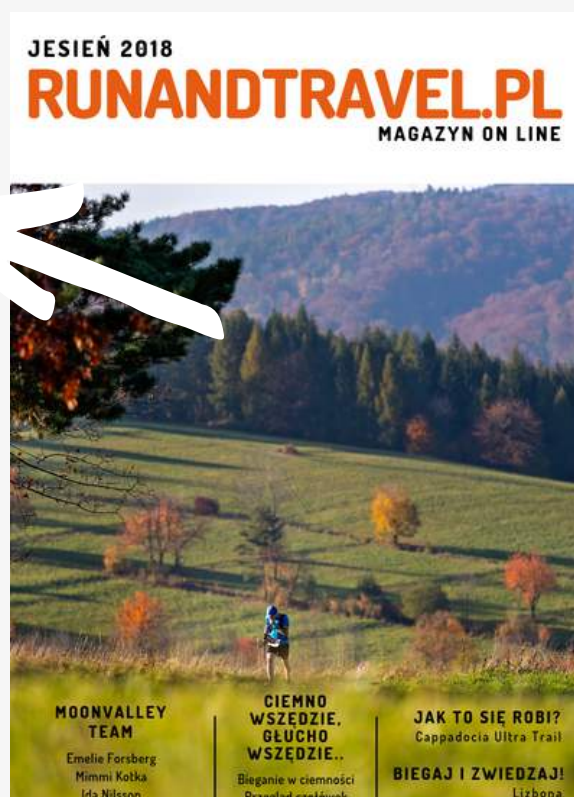
Restauracja w Trento, oferująca jedną z najlepszych pizz. Oprócz nich można skosztować lokalnych przekąsek, humusów oraz placki ziemniaczane.

NIE CZYTAŁEŚ POPRZEDNICH WYDAŃ MAGAZynu ON LINE RUNANDTRAVEL.PL?

NIC STRACONEGO!

Czytaj on line!

- BIEGANIE W CIEMNOŚCI - OPOWIEŚCI
- PRZEGLĄD CZOŁÓWEK
- IAN CORLESS / FOTOGRAF - WYWIAD
- JESIENNE "MUST RUN"
- JAK TO SIĘ ROBI? CAPPADOCIA ULTRA TRAIL
- BIEGOWA MAPA ŚWIATA - ULTRA TRAIL
VIPAVA VALLEY / SŁOWENIA



- PRZEGLĄD KURTEK
- JOSE ANTONIO DE PABLO /DEPA - WYWIAD
- ZIMOWE "MUST RUN"
- JAK TO SIĘ ROBI? TRANSGRANCANARIA
- BIEGOWA MAPA ŚWIATA - DOLOMITI
EXTREME TRAIL / WŁOCHY
- DEBIUTANCI - SCHLEGEIS3000 / AUSTRIA
- BIEGI ETAPOWE - PRZEGLĄD

RUNNERS FAMILY

JANA STUDZIŃSKA / SŁOWACJA, POLSKA, FRANCJA...



Imię i nazwisko:

Jana Studzińska

Kraj: Urodziłam się na Słowacji. W czasie studiów zakochałam się w Polsce, przez sześć lat mieszkałam w Londynie aż w końcu spełniłam swoje marzenie i zamieszkałam – mam nadzieję na stałe – w stolicy biegania, w Chamonix, we Francji.

Od kiedy biegasz?

Od sześciu, siedmiu lat. Pamiętnego dnia w Londynie padał śnieg, a coś mnie natchnęło, żeby pójść pobiegać. Zrobiłam może ze dwa kilometry a czułam się jakby to był maraton! Później wkręciłam się i zapisałam się na półmaraton w październiku. W ramach treningu przebiegłam maraton – ot tak, dla siebie, bez numeru startowego. Wkręciłam się jeszcze bardziej. Nie bo dlaczego mam się niby zatrzymać na dystansie 42 kilometrów, taki to nierówny numer przecież... No a potem odkryłam bieganie w górach! Żeby nie było, to od zawsze nienawidziłam sportu! W szkole totalnie cierpiałam na samą myśl o sporcie. Kto by wtedy pomyślał!

Twój ulubiony dystans?

Dużo zależy od terenu. Maraton w Alpach nie jest równy maratonowi podczas Łemkowyna Ultra Trail. 30 kilometrów jest dla mnie miłym dystansem na każdej trasie. Wyścigowo... może 50 kilometrów? Nie mam tak naprawdę ulubionego dystansu. Ale na przykład 5-kilometrowych biegów nie cierpię. Zawsze mówię, że jestem leniwą biegaczką, bo wolę dłuższe górskie biegi, które pozwalają na trochę relaksu. Na dłuższych dystansach wielką rolę gra też trening mentalny, a nie tylko to, czy ma się silne nogi!

Jaki rodzaj biegania lubisz?

Trail ultra running! Moim pierwszym "górkim" biegiem było 30 km na Gran Canarii. Skończyłam w top 20 i poczułam się jak królowa gór. Klasyka! Zapisałam się natychmiast na Cortina Trail 48 km Oj bolało! Odechciało mi się po tym wyścigu kompletnie biegać, bo poczułam, że to nie dla mnie, że nie jestem wystarczająco silna, że to nie dla mnie i już. Mieszkałam wtedy w Londynie, więc treningi górskie były tylko marzeniem. Dwa miesiące później pojechałam po raz pierwszy do Chamonix. Ten wyjazd pokazał mi, że nie ważne, gdzie się mieszka, zawsze można pojechać na weekend w góry i pobiegać.

Jakie imprezy biegowe polecasz?

Biegi w Chamonix? Każdy pomyśli, że na pewno UTMB. Biegłam CCC, a szerzej mówiąc wolę biegi lokalne. Trail du Tour des Fiz jest przepiękny! 60 kilometrów, prawie 5000 m przewyższenia, w górę, w dół. Przepiękna trasa i bardzo fajna impreza. Chyba jeden z moich najlepszych biegów w ubiegłym roku! Szczerze mówiąc na Słowacji żadnego biegu jeszcze nie biegłam. Może pora to naprawić! Za to w Polsce tak! Co roku wracam na Łemkowskę.

W tym roku nie będzie inaczej. Czekam 100 kilometrów i mam nadzieję, że warunki będą tak wspaniałe jak w 2018! Cudowna impreza! Taka, która napętnia serce radością, a głowę szczęściem!

Jakie miejsca w okolicach Chamonix poleciałabyś polskim biegaczom?

Oj wszystkie! Chamonix jest naprawdę mekką dla biegaczy! Najlepszy czas, żeby przyjechać i pozwiedzać "na własnych nogach" to zdecydowanie jesień, kiedy miasto ucichnie po weekendzie UTMB, a drzewa zafarbują się na złoto. Polecam wybrać się za miasto i pozwiedzać okolice Passy, Vallorcine i zdecydowanie Les Houches! Kilka pięknych miejsc, które odkryłam w ubiegłym roku: Pointe Percée i Les Quatre Têtes, Aiguille de Varan, Cheval Blanc i Mont Buet, no i oczywiście La Jonction!

Jakie jest Twoje ulubione miejsce do trenowania, biegania?

Góry! Góry! Góry!

O jakiej imprezie biegowej marzysz?

Hardrock. Nie wiem, czy kiedykolwiek będę na tyle odważna, żeby się zapisać, ale plany są po to, żeby je realizować...



JANA POLECA!

Trail du Tour des Fiz www.traildoutourdesfiz.com

Najlepszy bieg, w którym brałaś udział to...

Cieżko wybrać jedną! Wyżej wspomniane należą do kategorii „najlepsze”, ale tak żeby wybrać jedną jedyną, to ciężko. W sumie bardziej kocham przygodę niż organizowane biegi. Najlepszą przygodą biegową było pierwszych 100 km trasy GR5, która biegnie od jeziora Lac Léman aż do Nice. Była piękna jesień, tylko ja i mój plecak. Już się cieszę na wiosnę i lato. Zobaczmy, co ten rok przyniesie!



RUN*AND***TRAVEL**.pl