

LATO 2019

RUNANDTRAVEL.PL

MAGAZYN ON LINE



WAKACJE! NIE TYLKO NA BIEGOWO...

Wspinaczka wysokogórska
a może packrafting?

KOSZULKI BIEGOWE

WYWIADY

Courtney Dauwalter
Katarzyna Solińska

ISRAEL NATIONAL TRAIL

Michael Wardian
Zoli Bihari
Ian Corless

BIEGOWA MAPA ŚWIATA

La Corsa della Bora
Chianti Ultra Trail
Oman Desert Marathon
Hirus Ultra Marathon

Zainspiruj się!



Najciekawsze biegi trailowe

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

RUNAND**TRAVEL**.pl

JESIEŃ, ZIMA, WIOSNA, LATO...

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

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

Zapraszamy do lektury wydania letniego!





6 Shades of Love
The Himalayan Eyecare Project

8 Czytaj i biegaj!

WAKACJE... NIE TYLKO NA BIEGOWO

10 Pomagam spełniać marzenia...
Rozmowa z Jakubem Radziejowskim,
Międzynarodowym Przewodnikiem
Wysokogórskim

19 Pomysł na...
wycieczkę górską z przewodnikiem

20 Packrafting /Marcin Zdybał

26 **KOSZULKI BIEGOWE / PRZEGLĄD**

42 **WYWIAD**

You're fine... This is fine...
Everything is fine... Keep Moving!
Courtney Dauwalter
amerykańska biegaczka ultra

46 FKT na trasie Israel National Trail
Michael Wardian
Zoli Bihari
Ian Corless

60 **BIEGOWA MAPA ŚWIATA**
Hirus Ultra Marathon / Izrael

63 Pobiegnij w Izraelu!



66 LETNIE #MISTRUN

- Riaño Trail Run
- Ultra Sierra Nevada
- Ortler Sky Trails
- Bieg Szlak Trafi
- Maraton Wigry

71 BIEGOWA MAPA ŚWIATA

La Corsa della Bora / Włochy

76 WYWIAD

Katarzyna Solińska
Hoka One One Team

85 BIEGOWA MAPA ŚWIATA

Chianti Ultra Trail / Włochy

93 BIEGOWA MAPA ŚWIATA

Oman Desert Marathon / Oman

102 BIEGAJ I ZWIEDZAJ!

Madryt

106 BIEGAJ I ZWIEDZAJ!

Vibram Hong Kong 100 / Chiny
Aneta Ściuba

114 JEDZ I BIEGAJ!

Żele w pigułce / Jakub Snochowski

116 RUNNER'S FAMILY

Sanja Kavaz / Bośnia i Hercegowina

SHADES OF LOVE

THE HIMALAYAN EYECARE PROJECT



Monika Bartnik

Pierwszy raz o projekcie Shades of Love usłyszałam ponad dwa lata temu podczas zimowej edycji największych w Europie targów sportowo-outdoorowych – ISPO Munich. Kilkaset wystawców z całego świata przyciągało uwagę zwiedzających najnowszymi kolekcjami, które miały zadebiutować na rynku w nadchodzącym sezonie, a tymczasem na stoisku Shades of Love królowały... stare okulary przeciwsłoneczne.

Shades of Love. The Himalayan Eyecare Project to społeczny projekt mający na celu pomoc ludności zamieszkującej trudno dostępne tereny wysokogórskie Himalajów. 80% tej ludności – ze względu na ostre promieniowanie UV i dziurę w warstwie ozonowej – ma problemy ze wzorkiem i cierpi na choroby oczu, w tym m.in. na raka oka. Niestety mają oni również bardzo ograniczony dostęp do opieki zdrowotnej oraz leczenia. Nie mogą sobie także pozwolić na zakup tak banalnej rzeczy jak okulary przeciwsłoneczne, które mogłyby chronić ich oczy.

Z tego powodu coraz częściej ludzie ci nie są zdolni do pracy na roli, która jest ich jedynym źródłem utrzymania. W konsekwencji unikalne plemiona tubylców i całe lokalne społeczności zmuszone są do przesiedlania się w doliny i do miast. Problem chorób oczu jest więc nie tylko problemem zdrowotnym, ale również mającym ogromny wpływ na kulturę. Migracja ludności z terenów wysokogórskich do dolin czy też miast ma bowiem również wpływ na wymieranie tej kultury.

Pomoc w ramach działań Fundacji zaczyna się więc od najprostszej rzeczy – od przekazania mieszkańcom zebranych i „odrestaurowanych” starych okularów przeciwsłonecznych. Fundacja nie poprzestaje jednak na samej zbiórce i wysyłce okularów. Angażuje się również w edukację lokalnych społeczności na temat promieni UV oraz tego jak unikać promieniowania i jak radzić sobie z konsekwencjami. Projekt zakłada nie tylko ochronę zdrowia mieszkańców, ale również ma na celu zapobieganie migracji lokalnych społeczności.

Zwykłe okulary przeciwsłoneczne pozwalają bowiem ludziom na lepsze życie. Zdolność do pracy przez cały rok ma bowiem kluczowe znaczenie dla przetrwania społeczności rolniczych produkujących na własne potrzeby, a tym samym dla całej populacji górskiej. Shades of Love chroni więc zdrowie, kulturę i dba o zrównoważony rozwój w ogromnym i surowym regionie, jakim są Himalaje. Fundacja rozpoczęła swoje działania od The Himalayan Project – projektu realizowanego na potrzeby mieszkańców zamieszkujących wysokogórskie tereny Himalajów. Obecnie prowadzone są również działania, które swoim zasięgiem obejmują Andy – The Andean Project.



THE MIMALAYAN PROJECT - LADAKH

Pierwszym regionem działań Fundacji był region Ladakh – nazywany „Krajiną wysokich przełęczy” – położony w indyjskiej prowincji Dżammu i Kaszmir, która graniczy z chińską prowincją Xinjiang, Pakistanem i Tybetem. Ze względu na podobieństwa kulturowe często region ten określany jest jako „Mały Tybet”. Na wysokości 3 800 m n.p.m. żyje tutaj przeciętnie około 300 000 osób. I właśnie ten region jest miejscem, do którego trafiają darowizny w postaci okularów przeciwsłonecznych. Z hali magazynowej zlokalizowanej w New Delhi motocyklami dostarczane są bezpośrednio do szkół i małych wiosek. Fundacja – wspólnie z organizacją non-profit Dalajlamy „The Tibetan Health Care Center” w Choglamsar – przeprowadza również kliniczne operacje oczu.

Region Ladakh był punktem wyjścia do globalnej ekspansji projektu. W Nepalu Fundacja pracuje obecnie z „Tilganga Institut” nad utworzeniem nowej sieci kontaktów, dzięki której jeszcze więcej osób otrzyma okulary i pomoc. W ramach Instytutu powstał oddział Ophtamology, a w jego ramach projekt „Nepal-Eye-Program” (bezpłatne leczenie oraz operacje.)

THE ANDEAN PROJECT

Podobny problem jak społeczność zamieszkująca Himalaje, ma również ludność z wysokogórskich terenów Andów. Zaćma, rak oka, migracja rdzennych plemion do miast i dolin są na porządku dziennym również i tam. Fundacja postanowiła więc rozszerzyć zakres swojej działalności – obszar działania Fundacji rozciąga się od peruwiańskiego obszaru Cusco, przez Chile, po romantyczne i dzikie krajobrazy Patagonii. Baza znajduje się w Limie, stolicy Peru. Stamtąd samochodami przewożone są okulary do obszaru Altiplano, gdzie rozprowadzana jest część okularów przeciwsłonecznych do plemienia Aymara – rdzennej ludności zamieszkującej w trójkątnym regionie Boliwii, Chile i Peru. Tam, gdzie teren staje się bardziej niedostępny, ludzie pracujący dla Fundacji mają w planach dostarczanie okularów motocyklami.

Fundacja przekazała okulary przeciwsłoneczne 120340 osobom. Jeżeli chcesz wesprzeć projekt i Ty, wyślij okulary przeciwsłoneczne na adres:
Shades Of Love / c/o BRILLENWELTWEIT / Moselweisserstr. 36
56073 Koblenz / GERMANY

www.shadesoflove.org



CZYTAJ I BIEGAJ!



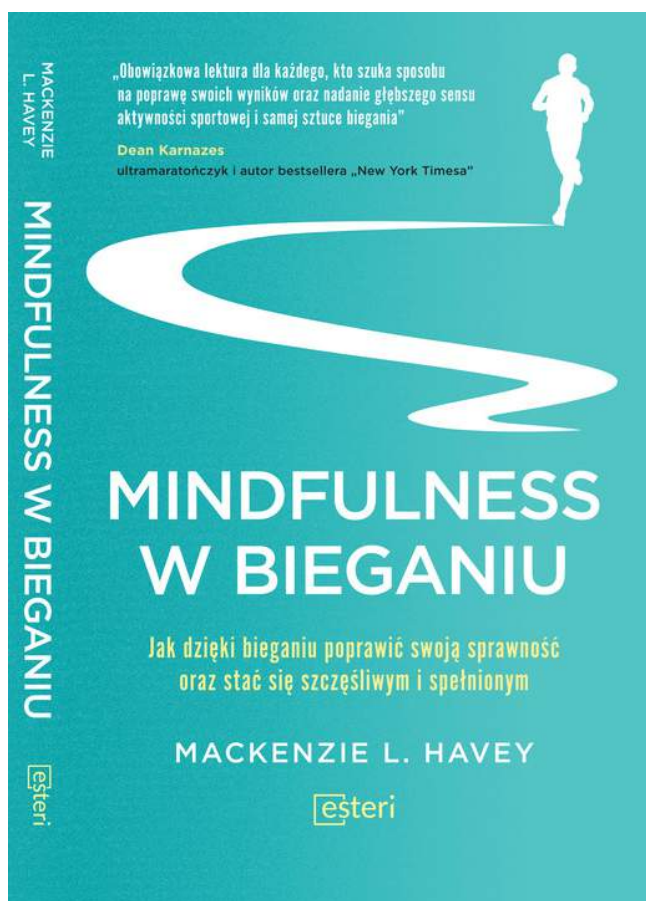
MICHAŁ LEKSIŃSKI

PROJEKT: WYPRAWA. #TRAVELMARKETING

Michał Leksiński napisał książkę, która łączy formę wnikliwego poradnika z kalejdoskopem relacji z wysokogórskich eskapad. Autor – rzecznik prasowy Narodowej Zimowej Wyprawy na K2 (2017/18), zawodowo związany z branżą PR, doskonale wie, o czym pisze – tematykę tę zgłębił bowiem nie tylko od strony "biurka i laptopa", ale także z perspektywy organizatora i uczestnika wielu niebanalnych wypraw.

Teraz swoim doświadczeniem dzieli się Czytelnikami, oferując wiedzę z pierwszej ręki na temat tego, jak przygotować biznesplan projektu podróżniczego, pozyskać uwagę i wsparcie sponsorów oraz patronów medialnych, prowadzić kampanię informacyjną wyprawy i zapewnić jej "drugie życie" po zakończeniu działań w terenie. A w ramach oddechu od zalewu praktycznych wskazówek – przywołuje wspomnienia ze swoich górskich peregrynacji.

WIĘCEJ INFORMACJI



MACKENZIE L. HAVEY

MINDFULNESS W BIEGANIU. JAK DZIĘKI MEDYTACYJNEMU BIEGANIU POPRAWIĆ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ ORAZ STAĆ SIĘ SZCZĘŚLIWYM I SPEŁNIONYM

Autorem książki jest ultramaratończyk Dean Karnazes, który ma na swoim koncie m.in. zwycięstwo w Badwater w Dolinie Śmierci. W blisko 50-stopniowym upale pokonał dystans 217 km w ciągu 27 godzin i 22 minut. O jego biegowych wyczynach możemy przeczytać w książce "Ultramaratończyk. Poza granicami wytrzymałości". W kolejnej książce Karnazes dzieli się z czytelnikami tym jak dzięki medytacyjnemu bieganiu poprawić swoją sprawność oraz stać się szczęśliwym i spełnionym. Celem książki jest pokazanie drogi do osiągnięcia większej swobody, świadomości, skupienia i radości poprzez uważne bieganie.

WIĘCEJ INFORMACJI



WAKACJE

NIE TYLKO NA BIEGOWO...



POMAGAM
SPEŁNIAĆ
MARZENIA...

Rozmowa z Jakubem Radziejowskim,
Międzynarodowym Przewodnikiem Wysokogórskim

PACK RAFTING

O tym jak rozpocząć
przygodę
z packraftingiem
opowiada
Marcin Zdybał



POMAGAM SPEŁNIAĆ MARZENIA...

Andrzej Gałązka: W młodości chciałeś być piłkarzem. Dzisiaj jesteś Międzynarodowym Przewodnikiem Wysokogórskim IVV/UIAGM/IFMGA. Jaką drogę musiałeś pokonać, żeby znaleźć się w miejscu, w którym jesteś teraz?

Jakub Radziejowski: Nie ukrywam, że piłka nożna nadal jest moją słabością. Bardzo ją lubię i uważam, że nie ma nic piękniejszego niż fajnie zagrany mecz piłkarski. Z drugiej strony, dzięki rodzicom – głównie dzięki ojcu – od małego chodziłem po górach. Z czasem zacząłem się wspinać w skałkach, właściwie od razu też w górach. Zawodowo również byłem po trosze związany ze wspinaniem, choć nie było ono jednak źródłem utrzymania. Współpracowałem m.in. z magazynem „Góry” i portalem wspinanie.pl, dla których pisałem artykuły.

A potem zaczął zbliżać się kryzys wieku średniego i musiałem odpowiedzieć sobie na pytanie, co ja tak naprawdę w życiu robię dobrze. Stwierdziłem, że to, co robię przyzwyczajenie – może nie w jakiś wyrafinowany sposób, ale przyzwyczajenie – to jest zimowa wspinaczka i operowanie dwoma dziabami. Równolegle, mój przyjaciel, także przewodnik – Maciej Ciesielski, namawiał mnie na zrobienie kursu Przewodnika Wysokogórskiego IVBV – jak widać skutecznie. No, ale zanim zacząłem kurs, miałem oczywiście za sobą ponad dwadzieścia lat wspinania, chodzenia i biegania po górach. Zrobiłem kurs, żeby przekuć tę praktyczną wiedzę w umiejętność pracy z ludźmi, a nie wspinać się już tylko dla siebie. Co, wracając do pytania, nie zmienia faktu, że piłka nożna jest nadal moją wielką miłością.

AG: Ile czasu zajęło Ci zdobycie uprawnień Międzynarodowego Przewodnika Wysokogórskiego i jak to wygląda w praktyce?

JR: Kurs zgodnie ze standardem IVBV/UIAGM/IFMGA – w zależności od tego, jak szybko realizuje się praktyki po kursie podstawowym – trwa od 4 do 5 lat. W moim przypadku były to niecałe 4 lata. Pierwsze 2 lata to zajęcia w Tatrach i rejonach alpejskich, zajęcia narciarskie, wspinaczkowe oraz praca z krótką liną, która jest czymś, co wyróżnia przewodników. Było to dla mnie coś zupełnie nowego. No, ale w pracy z krótką liną przewodnik doskonali się całe życie. Drugą rzeczą, której musiałem poświęcić dużo czasu było narciarstwo, szczególnie pozatrasowe. W ostatnim roku kursu spędziłem jakieś 70-80 dni na nartach w terenie. Aby dostać się na kurs trzeba przedstawić wykaz pokonanych dróg wspinaczkowych o konkretnej długości, o konkretnych trudnościach, również w terenie lodowcowym. Trzeba też prezentować pewien poziom umiejętności narciarskich, bo przewodnik pracuje zimą z klientami także na skitach. Jeżeli wykaz jest wystarczający – kwalifikuje do szeregu niełatwych egzaminów – letniego i zimowego wspinaczkowego oraz narciarskiego. Zdanie tych 3 egzaminów dopuszcza dopiero do kursu. Oczywiście, kurs nie uczy wspinania, ale pracy z ludźmi w terenie wysokogórskim.

AG: W moim wyobrażeniu wysokogórskie uprawnienia międzynarodowe są czymś elitarnym. Ilu jest takich przewodników?

Jakub Radziejowski

Międzynarodowy Przewodnik Wysokogórski IVBV/UIAGM/IFMGA

Instruktor Wspinaczki Sportowej AWF

Członek Team Petzl Poland

- Wspina się od pierwszej połowy lat 90. Przez blisko ćwierć wieku zrobił kilkaset poważnych dróg wspinaczkowych.
- W Patagonii zdobył m.in. Cerro Torre i Fitz Roy, w Karakorum dziewiczy wierzchołek i nowe drogi, wspinał się na Alasce, w Alpach i Dolomitach.
- Ma za sobą wiele wycieczek skitowych i pozatrasowych zjazdów narciarskich, a także kilka maratonów (poniżej „trójki”) i ultrabiegów górskich z klasycznym dystansem (170 km) UTMB i pierwszą edycją Biegu Ultra Granią Tatr na czele.
- Przez kilkanaście lat współpracował z największymi mediami wspinaczkowo-góorskimi w Polsce. Publikował również w najważniejszych pismach zagranicznych: „Up Magazine”, „Alpinist”, „Climb”, „American Alpine Journal”, „Desnivel”.
- Przez 20 lat wydawał biuletyn Uniwersyteckiego Klubu Alpinistycznego (BUKA), klubu wspinaczkowego, którego przez sześć lat był prezesem. Kierował także wieloma wyprawami i wyjazdami alpejskimi Polskiego Związku Alpinizmu.
- Od 2007 roku współprowadzi firmę szkoleniowo-eventową.

www.przewodnikwysokogorski.com.pl

JAKUB RADZIEJOWSKI



Fot. Grzegorz Śmieszuszewski

W biurze... czyli wspinaczka
z Klientem w Alpach

fot. Maciej Ciesielski



JR: W Polsce przewodników, którzy mają międzynarodową licencję IVBV/UIAGM/IFMGA jest w tej chwili ponad 35. Natomiast we Włoszech czy we Francji liczbę przewodników podaje się już w tysiącach. We Francji, żeby zostać przewodnikiem trzeba ukończyć ENSA – taką wyższą szkołę alpinizmu i narciarstwa, w której zdobywa się wszystkie potrzebne uprawnienia. Francuzi traktują to jak wyższe wykształcenie. U nas większość osób, które zostały przewodnikami ma za sobą ponad kilkunastoletnie, często sportowe, doświadczenie we wspinaczce i narciarstwie wysokogórskim.

AG: Jaka jest rozpiętość w skali trudności wypraw wysokogórskich, na które klienci wynajmują przewodnika?

JR: Zaczynając od początku: przewodnicy wynajmowani są np. dla dzieci na via ferraty. Rodzic chciałby pójść z dzieckiem, ale uważa, że sam nie zapewni mu wystarczającego bezpieczeństwa i prosi o to, żeby zrobił to za niego przewodnik. Kolejna grupa to osoby, które chcą zdobywać konkretne szczyty – drogami, na których umiejętności wspinaczkowe nie są potrzebne, ale jest już potrzebna asekuracja. Potem przychodzi kolej na wejścia trudniejsze, wymagające elementów wspinaczkowych, aż wreszcie są i tacy klienci, których interesuje wspinaczka wysokogórska. Czasem samodzielni wspinacze wynajmują przewodników, ponieważ marzy im się jakaś wielka ściana, trudny filar, historyczna droga, ale nie są w stanie jeszcze pokonać jej sami, albo obawiają się na przykład, że zajmie im to za dużo czasu. W ten sposób chcą zwiększyć swoje szanse. W tym roku takich dróg wspinaczkowych zrobię z klientami w Alpach około kilkunastu.

Niezależnie od wspinaczek, przewodnicy wynajmowani są zimą na wycieczki skituarowe, wyprawy narciarskie – tak w Tatrach, jak i w Alpach.

AG: Gdzie szukać przewodnika, jeżeli do tej pory nie korzystaliśmy z takich usług? Na co zwracać uwagę przy jego wyborze?

JR: W Polsce będą to Przewodnicy Tatrzańscy najwyższej klasy i Międzynarodowi Przewodnicy Wysokogórscy IVBV/UIAGM/IFMGA. Przewodnicy Tatrzańscy mogą prowadzić tylko w Tatrach, a Międzynarodowi Przewodnicy Wysokogórscy również w Alpach. IVBV/IFMGA/UIAGM jest bowiem standardem honorowanym tak naprawdę na całym świecie. Warto więc upewnić się, czy przewodnicy, z którymi chcemy iść w góry, taki standard reprezentują – czy są po kursach i mają odpowiednią licencję. Można to sprawdzić na stronie www.pspw.pl, gdzie jest lista przewodników wysokogórskich i kontakty do nich.

AG: Jakie są koszty takiej usługi i od czego zależą?

JR: Ceny uzależnione są od pory roku, celu, technicznych trudności, liczby osób... Zaczynają się od 1000 zł. Tyle mniej więcej kosztuje wejście np. na Mnicha. Gerlach czy inne szczyty tatrzańskie będą nieco droższe. Alpy będą oczywiście kosztować więcej. Są drogi, na które przewodnik może wziąć 1, 2 lub 3 osoby. W dobrych warunkach na najprostszą drogę można wziąć 3 osoby, ale na poważniejszą drogę wspinaczkową, czy np. na Matterhorn, można wziąć tylko 1 osobę, na Mont Blanc – w zależności od drogi – 1 lub 2 osoby. Coraz więcej osób woli zainwestować w dzień czy dwa takiej wycieczki z przewodnikiem.



Wspinaczka na Grossglockner

fot. archiwum Jakub Radziejowski



Warto wspomnieć, że pomiędzy klientem i przewodnikiem nawiązują się też fajne relacje. Zdarzają się osoby, które dzwonią i mówią: „mam dwa dni wolnego, możesz mi zaproponować jakąś wycieczkę?”. Nawet nie chodzi o zdobycie konkretnego celu, ale o dobrze spędzony czas. Taki klient liczy na to, że przewodnik, znając już jego doświadczenie, proponuje mu coś ciekawego, dopasowanego do niego.

AG: Jak trzeba być przygotowanym, żeby wybrać się na wysokogórską wycieczkę z przewodnikiem?

JR: Trzeba być w miarę przyzwoitej formie, co nie oznacza formy sportowej, ale codzienną sprawność ruchową. Oczywiście przewodnikowi łatwiej pracuje się z kimś, kto ma np. doświadczenie ultramaratońskie czy wspinaczkowe. Jest mnóstwo biegaczy górskich, którzy wynajmują przewodników, żeby również zdobywać szczyty. Jeżeli klient nie jest wspinaczem, to często zaczyna od podstaw, ale się rozwija i może później robić coraz trudniejsze rzeczy, już z przewodnikiem. Przewodnikowi musimy zgłosić dolegliwości – jeżeli takie mamy – które mogą ujawnić się podczas wycieczki. Musimy wiedzieć, że ktoś jest cukrzykiem, albo że jest świeżo po operacji. Ubrania i buty każdy musi mieć swoje, sprzęt techniczny zapewnia przewodnik, oczywiście o ile klient nie posiada własnego.

AG: Jakie szczyty klienci wybierają najczęściej, a jakie są Twoimi ulubionymi?

JR: Lubię niebanalne cele. Jeżeli więc zgłaszają się do mnie ludzie, którzy chcą zrobić coś, co nie jest przewodnickim standardem, to bardzo chętnie idę tam, gdzie wcześniej sam nie byłem. To też jest jakiś fajny element nowości i właściwie esencja przewodnickiej pracy. Wśród klientów z kolei dominują marzenia o zdobyciu Mnicha, Gerlachu, Mont Blanc, Matterhornu czy Grossglocknera.

AG: Przejdźmy więc do turystyki wysokogórskiej. Gdzie w Tatrach jako turysta mogę się poruszać, a gdzie raczej być mnie nie powinno?

JR: W Tatrach mamy dwa parki narodowe – jeden po polskiej, drugi po słowackiej stronie i oba te parki mają dość restrykcyjne przepisy. W Tatrach polskich możemy poruszać się jako turyści bez przewodnika – nie będąc wspinaczami czy członkami klubów wysokogórskich zrzeszonych w Polskim Związku Alpinizmu – tylko po szlakach. Jeżeli chcemy pójść na szczyt, na który nie prowadzi szlak, musimy wynająć Przewodnika Tatrzańskiego lub Wysokogórskiego IVBV. Jeszcze bardziej restrykcyjne zasady obowiązują na Słowacji, gdzie zimą góry dla turystów są zamknięte powyżej schronisk. Tatry poza szlakami są więc dostępne tylko dla skitowców, przewodników z klientami, członków klubów wysokogórskich. W Tatrach polskich latem oficjalnie nie możemy również poruszać się po zmroku. Poza ściśłymi rezerwatami z przewodnikiem można iść wszędzie. Są takie doliny, do których nikt nie ma prawa wejść, jednak zdecydowana większość szczytów jest dostępna. Na wszystkie szczyty – w zależności od doświadczenia i umiejętności – można wejść czy też wspinać się różnymi drogami.

Z drugiej strony są ludzie, którzy wynajmują przewodnika, żeby wejść latem na Rysy. Nie czują się pewnie, nie czują się komfortowo, więc potrzebują wsparcia profesjonalisty.

AG: Zatrzymajmy się przez chwilę w Tatrach. Co polecilibyście biegaczowi, który już ma trochę doświadczenia, zaliczył najważniejsze tatrzańskie szlaki, ale chciałby poczuć trochę adrenaliny wysokogórskiej?

JR: Dla sprawnej osoby, która ma już pewne doświadczenie w górach, dawkę adrenaliny na pewno może zapewnić Orla Perć. Jeżeli ktoś idzie na Orlą Perć, powinien mieć uprzęź i kask. Ten ostatni nie ze względu na to, że może spaść, bo jak spadnie, to i tak się zabije, ale ze względu na innych turystów, którzy idąc zrzucają kamienie. Może przydać się uprzęź z pętlą z zestawem via ferratowym, żeby móc się przypiąć w różnych miejscach. Latem też powinniśmy tego używać.

Jeżeli chodzi o Słowację, to może być problem, bo po stronie słowackiej czegoś takiego jak Orla Perć nie ma. Wejścia na Lodową Przełęcz i na inne przełęcze latem nie są tak trudne. Oczywiście jest Łomnica, ale żeby wejść na nią legalnie i ubezpieczonymi drogami – naszym odpowiednikiem włoskich via ferrat – trzeba wynająć przewodnika. Na Słowacji – jeśli chodzi o szlaki – dopuszczone są np. Krywań, Jagnięcy Szczyt, Sławkowski Szczyt, które nie mają w ogóle odcinków z łańcuchami.

Kolejny pomysł to wbiegnięcie na Rysy od strony słowackiej, z krótkim odcinkiem ubezpieczeń, ale niezbyt trudnych, czy też najwyższe szczyty należące do korony Tatr – Sławkowski czy Krywań. Piękne może być też przejście Doliną Jaworową, przez Lodową Przełęcz i zejście na Słowację z drugiej strony; czy też Doliną Białej Wody i dostanie się przez Polski Grzebień do Śląskiego Domu. To są długie całonocne wycieczki. W sumie Gerlach mógłby być odpowiednikiem naszych Rysów, gdyby nie to, że tam nie ma szlaku. Legalnie nie można samemu wejść na Gerlach, trzeba poszukać przewodnika.

Kiedy zacząłem biegać odkryłem na nowo Tatry Zachodnie. Całe życie wspinałem się w Tatrach Wysokich i nagle Tatry Zachodnie okazały się fantastycznymi górami do biegania. Świetnym pomysłem na wycieczkę biegową jest trasa przez Czerwone Wierchy. Człowiek, który się wspina, zupełnie tych miejsc latem nie odwiedza.

AG: Jak wyglądają regulacje turystyczne w Alpach?

JR: W Alpach nie można campingować w górach, ale można biwakować. To oznacza, że (poza niektórymi miejscami) można rozbić wieczorem namiot, przenocować w nim i rano namiot zwinąć. To jest legalne. Nie można jednak rozbić namiotu na lodowcu blisko schroniska i mieszkać w nim przez tydzień. Choć trzeba przyznać, że są miejsca, gdzie przymyka się na to oko. Bycie w górach w krajach alpejskich rządzi się trochę inną filozofią. Regulatorzy wychodzą z założenia, że ludzie z jednej strony są uświadomieni ekologicznie, a z drugiej strony są świadomi swoich umiejętności. Jeżeli więc ktoś wymyśli sobie wejście na szczyt i wie, że ma takie umiejętności, to nikt mu tego nie zabroni. Trzeba być tylko ubezpieczonym, żeby w razie czego pokryć koszty akcji ratunkowej.

Wspinaczka w Alpach

fot. Piotr Sułowski



Nikt nie sprawdza, czy ktoś ma uprawnienia i czy będzie schodził ze szlaków. Świadomość zagrożeń i ograniczeń jest tam jednak większa. Prawda jest również taka, że szczyty alpejskie są trudniejsze. Są takie, których nie da się zdobyć nie wspinając się, nawet jeżeli ktoś jest turystą wysokogórskim i potrafi pokonać teren o trudnościach II-III. Jeżeli więc szczyt można zdobyć tylko terenem wysokogórskim, wspinaczkowym, to dla osób, które nie znają się na asekuracji jest on praktycznie niemożliwy do zdobycia. A takich szczytów trochę w Alpach jest.

Ostatnio głośno było w mediach o ograniczeniach związanych z wejściem na Mont Blanc drogą normalną. Tak naprawdę wynika to nie tylko z za dużej liczby chętnych, ale także z walki z „przewodnikami”, którzy nie mają licencji i zgodnie z prawem francuskim nielegalnie wprowadzają klientów na szczyt.

Jest też problem z ludźmi, którzy z premedytacją biwakują w miejscach, które są przeznaczone tylko jako awaryjne (np. schron Vallot). Czy to dobrze czy źle, że wprowadzono ograniczenia? Nie chcę się arbitralnie wypowiadać, ale wychodzę z założenia, że w górach powinna być większa przestrzeń wolności i nie do końca wiem, czy to jest dobry kierunek. Ostatnio pojawiły się również regulacje dotyczące obowiązkowego zestawu sprzętu, jaki trzeba mieć ze sobą na Mont Blanc – a to z racji na to, że parę lat temu zaczęło być modne wbieganie na Mont Blanc w stylu ultralight, czyli na lekko, bez raków, bez czekanów... Wbiegali ludzie, którzy nie mieli przygotowania wysokogórskiego, czego efektem było kilka spektakularnych wypadków. Teraz posiadanie takiego sprzętu ma znaczenie także w razie wypadku – ubezpieczyciel może nie uznać roszczenia, jeśli turysta-biegacz takiego sprzętu przy sobie nie posiadał. W Alpach są też inaczej oznaczone szlaki. W Polsce przy jednym znaku widzisz już kolejny, a w Alpach uprawianie turystyki wysokogórskiej wymaga pewnej orientacji w terenie, wymaga umiejętności czytania mapy. Nawet jeżeli szlaki są dobrze oznaczone, to jednak człowiek porusza się w nieco bardziej dzikich terenach.

AG: Zapytam nieco przewrotnie. Po co nam tak naprawdę przewodnik w górach?

JR: Chyba po to, żeby pomógł nam zrealizować nasze marzenia. Kwestia legalności to jest jedna rzecz, na to nie mamy żadnego wpływu. W Tatrach takie są reguły. Czy to dobrze czy źle? Ja nie miałbym nic przeciwko temu, żeby te reguły były luźniejsze, bo też wierzę w racjonalność ludzką. Podoba mi się to alpejskie podejście, z którego wynika, że fakt, czy przewodnik ma pracę czy nie, nie zależy od regulacji, tylko od tego, czy ludzie, którzy chcą realizować swoje marzenia potrzebują wsparcia.

Powiedzmy sobie otwarcie, że większość ludzi oczekuje takiego wsparcia i pomocy. Nie wynajmują przewodników dlatego, żeby nie łamać prawa, ale dlatego, że nie czują się komfortowo, żeby zdobyć jakiś szczyt. A przewodnik ma im w tym pomóc – zapewnić bezpieczeństwo zgodnie z jego doświadczeniem, wiedzą oraz poziomem sprawności klienta.

Przewodnik jest w stanie zaplanować nam wspinaczkę znając ograniczenia, np. te związane z prognozą pogody. Potrafi w razie czego zaplanować bezpieczne wycofanie się.

To on decyduje, czy dana osoba jest w stanie zdobyć szczyt, bo przecież trafiają się klienci, którzy chcą, ale jednak nie mają wymaganego doświadczenia czy sprawności. Czasami wbrew klientowi musimy go poinformować o takich ograniczeniach, czy problemach.

Przewodnik jest nam potrzebny wszędzie tam, gdzie mówimy o umiejętnościach technicznych, czyli o asekuracji, o zabezpieczeniach. To on zapewnia bezpieczeństwo nie tylko podczas samego wspinania, ale musi również dopilnować, żeby klient – np. w Alpach – odpowiednio się zaaklimatyzował. Jeżeli klient chce zdobyć 4-tysięcznik umawiamy się najpierw na 2-3 dni aklimatyzacji, a dopiero potem na atak szczytowy.

Przewodnik jest niejako gospodarzem danego miejsca. Bazując na swoim doświadczeniu oraz stałym kontakcie z innymi przewodnikami, jesteśmy w stanie – jeżeli np. pogoda i warunki nie są odpowiednie – zaproponować jakąś alternatywną opcję, która też dla klienta będzie satysfakcjonująca. Takie sytuacje zdarzają się nie tylko w Alpach, kiedy jest za gorąco (skały są wtedy kruche, pewne drogi są niedostępne i tak niebezpieczne, że pójdzie tam z klientem byłoby kompletnie nieodpowiedzialne), ale też np. zimą w Tatrach, kiedy mamy zagrożenie lawinowe.

Po to właśnie jest wynajmowany przewodnik, żeby klient miał pewność, że jeżeli podejmujemy decyzję o próbie ataku, to opiera się ona na zdroworozsądkowych przesłankach, wiedzy i doświadczeniu, a nie na tym, że za wszelką cenę musimy zdobyć szczyt.

Andrzej Gałązka: Wspinasz się, jeździsz na nartach, masz doświadczenie wysokogórskie. Nie jest Ci obce również bieganie po górach... Ale z tego, co wiem wszystko zaczęło się od biegania po asfalcie.

JR: To był chyba 2009 rok. Czytałem właśnie książkę „O czym mówię, kiedy mówię o bieganiu” Haruki Murakamiego. Napisał w niej, że zaczął biegać, kiedy miał 33 lata, a ja właśnie wtedy miałem 33 lata. Sprawdziłem w internecie, kiedy i gdzie jest jakiś najbliższy maraton. Okazało się, że najbliżej terminowo będzie Maraton Warszawski. Pomyślałem więc, że się do niego przygotuję i pobiegnę.

Zawsze miałem dobrą wydolność w górach, faktem jest jednak, że wcześniej nie biegałem. Miałem jednak kondycję i pięć tygodni na przygotowanie. Jednego dnia biegałem odcinek 14-kilometrowy, a drugiego 8-kilometrowy. I tak przez dwa dni, dzień przerwy i kolejne dwa dni. Oczywiście biegałem na maksa, bo nie wiedziałem o żadnych cyklach, interwałach, wybieganiach itd. Po czterech tygodniach byłem tak zmęczony, że kiedy zostało już tylko 6 dni do maratonu, pomyślałem, że jednak odpocznę. I to mnie uratowało. Pobiegłem ten maraton w czasie 3:11. Ostatnie 3-4 km bardziej szedłem, a nie biegłem – dopadła mnie klasyczna ściana. Dochodziłem do siebie przez tydzień, ale spodobało mi się i wymyśliłem, że pobiegnę kolejne maratony. Trzeci i kolejne robiłem już poniżej 3 godzin. Cały czas dużo się też w tym czasie wspaniałem, więc bieganie działało się równolegle do tego, co robiłem w górach.

Potem była pierwsza edycja Biegu Ultra Granią Tatr, w której zająłem 13. miejsce. Zanim jednak w niej wystartowałem, pobiegłem 2 miesiące wcześniej Mardutę, a potem Maraton Gór Stołowych, jako że wcześniej w ogóle po górach nie biegałem. To 13. miejsce sprawiło, że pomyślałem o kontynuacji. A że dużo czasu spędzałem w Chamonix, więc UTMB było celem naturalnym. Dałem sobie 2 lata na przygotowanie się do startu.

Wtedy zaczął się też taki czas, że bardziej po górach biegałem, niż się wspinałem. Zacząłem interesować się samym treningiem biegowym. Nie mogę jednak powiedzieć, że bym był bardzo skrupulatny jeżeli chodzi o przestrzeganie tych różnych treningowych metod. Na przetarcie przed UTMB pobiegłem m.in. Transjurę, czyli 170 km z Krakowa do Częstochowy. Zniszczył mnie ten bieg bezwzględnie, ale i dużo nauczył. Byłem 2., ale było to okupione dużym kosztem. Mój organizm nie był zupełnie przygotowany do takiego wysiłku.

UTMB udało mi się przebiec w 2015 roku. Dla mnie to było podwójnie ważne. Po pierwsze, był to mityczny dystans i mityczny bieg dookoła Mont Blanc. Po drugie, w Alpy przyjeżdżałem zawsze w celach wspinaczkowych, więc jak jeszcze okazało się, że mogę biegać w tej okolicy, to rzeczywiście pomyślałem, że można tam spędzić całe życie robiąc różne fajne rzeczy. Nie tylko się wspinać. Piękny był sam fakt, że cały ten masyw mogłem obieć i spojrzeć na te góry nie z perspektywy wspinacza, ale bardziej turysty i biegacza. Dzięki temu w gruncie rzeczy - wchodząc w przewodnictwo - jestem lepiej zorientowany w różnych dolinach, w których mogę pracować. Wcześniej nie zdawałem sobie z tego sprawy, bo z reguły plan był taki - do Chamonix, wspinanie, nocleg i powrót.

Dla mnie jako człowieka dosyć mocno rodzinnego niezwykle ważne było też to, że supportowała mnie cała rodzina - chłopaki z Anią. To jak oni na mnie patrzyli, kiedy byłem coraz bardziej wykończony i jak wspierali mnie na punktach... Sam bieg może nie potoczył się tak jak chciałem, bo jednak byłem lepiej przygotowany. A tuż przed startem pochorowałem się, pewnie z nerwów. Miałem problemy żołądkowe, tak naprawdę od pierwszego kilometra. Skończyłem po 33 godzinach jako 220. zawodnik na mecie. Uznałem, że to i tak nie najgorzej. Wspomnienia z biegu mam jednak niesamowite... bieg przez wysokie przełęcz, światła w oddali, wsparcie ludzi na punktach, wolontariuszy, którzy na punkty przynoszą własne ciasta... Przepiękne widoki, których człowiek wspinający się nie widzi, bo ma zupełnie inną perspektywę.

AG: Masz swoje ulubione miejsca biegowe, które jednocześnie polecibyś na wycieczkę biegową?

JR: Gdybym miał podać najlepsze miejsce w Polsce do biegania, to jest to Babia Góra. Na Babią można wbiegać na kilka różnych sposobów. Jest przecież bieg 6 x Babia Góra. Nigdy nie brałem w nim udziału, ale kiedy wrócę do biegania, to chciałbym w nim pobiec. Babia jest miejscem stworzonym do biegania po górach - jest na tyle łagodnie, że można biec cały czas, a na tyle stromo, że te podbiegi bywają ostre, już nawet nie licząc Perci Akademików. Można tam trenować długie zbiegi, szybkie podchodzenie w stromym terenie. To są długie dystanse, więc można zrobić fajne wybiegania, np. 40-45 km biegnąc na Hałę Miziową i z powrotem. Równie świetnie biega się na naszej Jurze i można znaleźć takie miejsca, gdzie człowiek ma szansę nawet trochę popodbiegać.

AG: A co lubisz w bieganiu?

JR: Najbardziej w bieganiu lubię moment, kiedy człowiek wpada w taki rytm i czuje, że jest nie do zatrzymania. Miałem kilka razy takie odczucia że biegnę, biegnę, biegnę... i jak trzeba byłoby pobiec jeszcze 20 km, to bym pobiegł. Bieganie po górach jest chyba najłatwiejszym sposobem na odczuwanie szczęścia w czystej postaci. To najprostszy sposób na produkcję endorfin.

Na szczęście wspinaczkowe trzeba znacznie ciężiej zapracować i są to tylko krótkie momenty. Szczęście podczas biegania, kiedy jesteś w formie i żaden podbieg cię nie zatrzyma, to jest szczęście długotrwałe, które jest w stanie trwać i godzinę, i półtorej. We wspinaniu to są strzały - człowiek coś zrobi, zrealizuje i ma krótki przebłysk radości.

W sumie fajne jest to bieganie po górach, aż żałuję, że teraz nie biegam. Pewnie jeszcze nie w tym roku, ale już w przyszłym zacznę delikatnie biegać. Może już bez jakichś konkretnych celów, chociaż jest to trudne, bo zawsze jak zaczynasz biegać, to te cele się pojawiają. Może więc będzie 6 x Babia Góra. Chodzi mi też po głowie 330-kilometrowy bieg dookoła Doliny Aosty. Może też kiedyś wrócę na UTMB, żeby poprawić czas. Teraz jednak najważniejsza jest dla mnie praca przewodnika. Na tym chcę się skoncentrować, bo cały czas się rozwijam, uczę i to jest dla mnie priorytetem. Jak najwięcej pracy, żeby nabrać jak największej biegłości.



Na trasie UTMB

fot. archiwum
Jakub
Radziejowski

POMYSŁ NA...

WYCIĘZKĘ Z PRZEWODNIKIEM



MIĘGUSZOWIECKI SZCZYT

Mięguszwiecki Szczyt (2438 m) to niekwestionowany król Morskiego Oka. Wszyscy wiemy, że nie jest najwyższy, ale to on wznosi się bezpośrednio nad stawem i to jego pierwszego widzą zbliżający się do schroniska turyści. Drugi co do wielkości wierzchołek w Polsce, najtrudniejszy pod względem trudności nawigacyjnych. Nie prowadzą nań żadne turystyczne szlaki.

Widok ze szczytu to niezapomniana nagroda dla odważnych zdobywców, a możliwości jego zdobycia jest co najmniej kilka (maks. 2 osoby):

- Grań Mięguszwieckich Szczytów od Przełęczy pod Chłopkiem (trudności IV w skali taternickiej)
- Granią od Hińczowej Przełęczy (trudności II w skali taternickiej)
- Drogą po głazach od Hińczowej Przełęczy (trudności II w skali taternickiej)

GROSSGLOCKNER (3798 m)

Najwyższy szczyt Austrii, położony w Wysokich Taurach. Doskonały cel dla osób, które nie mają zbyt wielu dni wolnych. Mimo niewysokich trudności technicznych, wymagana jest ogólna sprawność i brak strachu przez ekspozycją. Świetna przygoda dla rozpoczynających przygodę z Alpami. Dodatkową atrakcją jest wspianała kuchnia w Stüdlhütte.

Czas trwania wejścia: 2 dni (w tym nocleg w schronisku Stüdl).

Okres: maj–październik / Liczba uczestników: 2 osoby na przewodnika.

Drogi: Droga normalna przez lodowiec i grań wschodnią – ze schroniska Stüdl. Stüdlgrat – południowo-zachodnia grań o trudnościach III-IV, dla bardziej zaawansowanych uczestników, wyłącznie w dobrych warunkach.



MATTERHORN (4478 m)

Jedna z najtrudniejszych gór w Europie. Wymagana dobra kondycja, doświadczenie i umiejętność sprawnego poruszania się w skale i śniegu. Mimo ogromnej popularności i pomocy technicznych na miejscu (liny, drabiny) stanowi nadal bardzo poważne wyzwanie. Planującym zdobycie Matterhornu proponuję wcześniejsze działanie w Tatrach w celu dokształcenia i przygotowania się pod względem technicznym.

Czas trwania wejścia: 2 dni (w tym nocleg w schronisku).

Czas proponowanego pakietu: 5 dni, w tym 3 dni aklimatyzacji, z jednym noclegiem w schronisku wysokogórskim oraz 2 dni przeznaczone na atak szczytowy (z noclegiem w schronisku). Ewentualny jeden dzień dodatkowy przeznaczony na wypadek niepogody. Podczas dni aklimatyzacyjnych – zdobywamy okoliczne 4-tysięczniki masywu Alp Walijskich. Okres: lipiec–sierpień. Liczba uczestników: 1 osoba na przewodnika.

Drogi:

- Gran Hörnli – od strony szwajcarskiej (nocleg w Hörnli Hut), najłatwiejsza, co nie oznacza łatwa (trudność w skali taternickiej III z miejscami IV).
- Grań Lwa – od strony włoskiej (nocleg w schronisku Carrel).
- Trawers – wejście od włoskiej, a zejście na szwajcarską stronę.

Więcej pomysłów znajdziesz na www.przewodnikwysokogorski.com.pl



PACKRAFTING

CIESZ SIĘ WOLNOŚCIĄ PODCZAS PODRÓŻY

Szum wody, piękne widoki, słońce nad głową i cały sprzęt w jednym plecaku. Podróżowanie nigdy nie było tak lekkie i przyjemne jak teraz. Zabierz ze sobą packraft i przygotuj się na wyprawę pełną przygód!

Co to jest packrafting? Trudno podać uniwersalną definicję packraftingu, ponieważ dla różnych grup ludzi oznacza coś zupełnie innego. Dla jednych jest to forma podróżowania, w której do plecaka oprócz sprzętu biwakowego pakujemy packraft (tzn. mały dmuchany ponton) i dzięki niemu możemy poruszać się po rzekach, jeziorach, a nawet morzach. Dla drugich jest to sport, który dostarcza masy adrenaliny na górskich spływach. Pakujemy wówczas cały sprzęt do plecaka razem z packraftem i wiosłami i maszerujemy w górę rzeki, aby następnie pokonywać bardzo rwące odcinki rzek. Packrafty używane są również przez resorty służb siłowych, służby ratownicze, wędkarzy, hydrologów czy speleologów.





Kolumbia

CO TO JEST PACKRAFTING?

Packrafting pozwala cieszyć się wolnością podczas podróży, nie jesteśmy ograniczeni wodą, jeśli chcemy dostać się na drugi brzeg. Gdy szukasz kawałka trawnika, by spędzić noc pod gwiazdami, gdzie nie ma tłumów turystów i setek kiosków z pamiątkami, gdzie nikt cię nie przegoni, bo łamiesz setki różnych zakazów, packraft w tym Ci pomoże. Packrafting pozwala również na spojrzenie na znane miejsca z perspektywy wody, a wtedy nawet nasze własne miasto wygląda zupełnie inaczej. Spływ packraftem możemy śmiało połączyć z wycieczką rowerową, wtedy już korzystamy z uroków bikeraftingu. Przy takim połączeniu nawet duże odległości nie są nam straszne, możemy zabrać więcej wyżywienia, co pozwala nam na niezagłądanie do cywilizacji przez bardzo długi czas.

Produkując packrafty od kilku lat, ale i organizując wyprawy packraftingowe, mogę też śmiało stwierdzić, że packrafting również UCZY i DBA O ŚRODOWISKO. Ludzie, którzy mają możliwość zakosztowania takiej formy spędzania czasu widzą na własne oczy, jaki jest stan naszych rzek i jezior. Jak wielki wpływ na otaczającą nas przyrodę mamy my sami. Spędzając czas w ten sposób mamy również niewielki negatywny wpływ na otaczającą nas przyrodę.

Nie potrzebujemy przewozić ciężkich bagaży naszymi samochodami, wynajmować przewodników z jeepami, aby nas zawieźli we wskazane miejsce. Wystarczy samemu dojść bądź dojechać pociągiem, autobusem lub rowerem. Wtedy nasza podróż rozpoczyna się, na dobrą sprawę, tuż za progiem naszego domu. Taka forma podróży ma jeszcze jeden ważny aspekt, kosztuje nas ułamek tego, co musielibyśmy zapłacić za zorganizowane wyjazdy czy wczasy all inclusive, a tym samym możemy pozwolić sobie na częstsze eskapady.

**GDYBYM MIAŁ PODSUMOWAĆ JEDNYM SŁOWEM,
Z CZYM KOJARZY MI SIĘ PACKRAFTING. TO BYŁOBY TO
SŁOWO "NIEZALEŻNOŚĆ".**



Pieniny



Patagonia

DOŚWIADCZENIE I UMIEJĘTNOŚCI

Doświadczenie, jak i umiejętności zdobywamy przez całe życie. Każdy spływ uczy nas czegoś nowego. Uprawiając packrafting mamy bezpośredni kontakt z wodą, a to jest środowisko, do którego należy mieć WIELKI szacunek. Pracuję zawodowo w Państwowej Straży Pożarnej na oddziale bojowym już blisko 20 lat i od samego początku jestem również członkiem SGRWN (Specjalistyczna grupa ratownictwa wodno-nurkowego). Oprócz codziennych zadań stawianych przed strażakami bardzo dużo czasu spędzam w wodzie, nad wodą i pod nią. Przez te lata już setki razy brałem udział w akcjach, w których poszukiwaliśmy i wydobywaliśmy zwłoki ludzi, którzy utonęli. I w tych ludzkich tragediach głównymi czynnikami są alkohol i brawura. To bardzo smutne, kiedy przekaz jest taki, że woda zabija. Wystarczy trochę zdrowego rozsądku, wiedzy i prewencji, aby tego uniknąć, a możemy cieszyć się stanem nieważkości w wodzie, prawie jak kosmonauci. Packrafting jest wręcz książkowym przykładem na to, że można bezpiecznie spędzać czas na wodzie. Kiedy płynę korytem rzeki i coś mnie zaniepokoi mogę wyjść na brzeg spakować sprzęt i dalej ruszyć piechotą albo jeśli pogorszy się pogoda, zacznę mocno wiać, to nie wypływam na otwarty duży zbiornik, ale mogę zmienić plany i ten dzień przeznaczyć na podróż rowerem. Na pierwsze spływy wybierz się z osobami bardziej doświadczonymi lub z instruktorem. Organizowane są też kursy kajakarstwa, które pomogą nam zdobyć podstawowe umiejętności. Można wybrać się także z nami na spływ packraftingowy.



Dunajec

**NA PIERWSZE SPŁYWY
WYBIERZ SIĘ Z OSOBAMI
BARDZIEJ DOŚWIADCZONYMI
LUB Z INSTRUKTOREM.**



JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Kluczem do udanej podróży, szczególnie na początku, jest stawianie sobie małych celów. Najlepiej rozpoczynać przygodę z packraftingiem od wypadów 1- lub 2-dniowych. Wtedy możemy zweryfikować, czy ilość zabranych rzeczy jest odpowiednia (z doświadczenia mogę podpowiedzieć, że na początku zabierzesz dużo za dużo). Łatwiej będzie nam też po jednym próbnym dniu przewidzieć, ile jesteśmy w stanie przepłynąć i jak zaplanować kolejne podróże. Ważny jest sposób pakowania bagażu, aby zapewnić sobie, coś suchego na nocleg.

GDZIE ZACZAĆ PRZYGODĘ Z PACKRAFTINGIEM?

To jest pytanie, które bardzo często jest nam zadawane. A odpowiedź brzmi: wszędzie. Najczęściej doradzamy, aby otworzyć mapę regionu, gdzie mieszkasz i sprawdzić miejsca, gdzie przepływa jakaś rzeka lub znajduje się jezioro. Wówczas możesz już poszukać szczegółowych informacji w Internecie na temat tego miejsca. Dowiesz się wszystkiego, od klasy jej czystości, przez głębokość, niebezpieczeństwa itp. Wtedy już tylko krok przed tobą, aby wypłynąć na "szerokie wody". Zwracałem już uwagę, aby nie planować pierwszych wypraw zbyt forsownych. Z packraftem jest tak jak z nowym motocyklem - najpierw trzeba go wyczuć i nauczyć się nim jeździć. Packrafty tworzone są z bardzo wytrzymałych, elastycznych i niezwykle lekkich materiałów. Takie połączenie ma wiele zalet, ale są też i utrudnienia. Jedno z nich: nigdy nie zostawiaj napompowanego packrafta na brzegu bez "opieki".

Wystarczy podmuch wiatru, abyś resztę podróży spędził biegnąc brzegiem rzeki i licząc na to, że wiatr lub nurt odda Ci twoją własność. Początkujący packraftingowiec musi też nauczyć się wiosłowania w tak lekkiej jednostce. Najczęstszy błąd na początku to delikatne skręcanie bioder podczas wiosłowania, a to już wystarczy, aby packraft myszkował.

SPRZĘT

Jeżeli chcesz packraftingu, najprościej jest skorzystać z naszej wypożyczalni. Wypożyczamy na tak zwany „długi weekend”, wszystko wysyłamy kurierem pod wskazany adres, a kosztuje takie wypożyczenie 150 zł. Jeżeli packrafting ci się spodoba i będziesz chciał kupić u nas sprzęt, to cenę wypożyczenia odliczamy od ceny packrafta. Obecnie mamy do wyboru trzy modele, jeśli potrzebujesz aby pomóc ci w wyborze to skontaktuj się z nami.

SPORT INDYWIDUALNY CZY GRUPOWY?

Wszystko zależy od tego, czego szukasz. Jedni w packraftingu szukają właśnie samotności, inni jeżdżą na spływy tylko ze znajomymi lub partnerem. W Polsce eventów packraftingowych jest jeszcze niewiele, ale już ludzie zaczynają się organizować i szukać sobie towarzyszy do spływów. My też czasami takie spływy organizujemy, często w połączeniu z kursem samoratownia, pływania na WW (white water) czy bushcraftu.

MARCIN ZDYBAŁ

Moja fascynacja packraftingiem, którą po niedługim czasie zaraziłem żonę, zaowocowała stworzeniem marki Pinpack. Niestety w tamtych czasach, a było to 5 lat temu, można było packrafty sprowadzić tylko zza Oceanu, a cena i skomplikowana procedura nie zachęcała. Postanowiliśmy więc z żoną stworzyć taki sprzęt i wypromować packrafting w Polsce. Prawie rok zajęło nam tworzenie prototypu, testowanie i wprowadzania poprawek i tak w maju 2016 r. trafił do sprzedaży pierwszy model Pinpack Amundsen. Amundsen został stworzony dla podróżników, którzy potrzebują zadbać o swój komfort i bezpieczeństwo podczas dłuższych wypraw i przewieźć więcej bagażu. Dzięki temu jest to też model idealny do bikeraftingu (gdy na pokład chcemy zabrać także nasz rower). W tym roku wprowadziliśmy na rynek drugi, mniejszy i lżejszy model – Compact dla minimalistów.



100 OB
MRZLI
REKI

SŁOWENIA
DOLINA VIPAVY
AJDOVŠČINA
14 GRUDNIA 2019 R.



JEDEN Z NIELICZNYCH PŁASKICH BIEGÓW W SŁOWENII

50 KM, 75 KM, 100 KM

**TRASA WSZYSTKICH DYSTANSÓW PROWADZI WZDŁUŻ ZIMNYCH RZEK
HUBELJ I VIPAVA PO 5-KILOMETROWEJ PĘTLI.**

**DO WYBORU DYSTANSE 50 KM, 75 KM, 100 KM,
KTÓRE MOŻNA POKONAĆ SOŁO LUB W SZTAFECIE.**

www.100obmrzliireki.si



KOSZULKI BIEGOWE



"Lekka, dobrze dopasowana i oddychająca". To pierwsza odpowiedź w przeprowadzonej przez nas mini-ankiecie internetowej, w której zadaliśmy pytanie „Jaka powinna być koszulka biegowa?”. Po kilku kolejnych odpowiedziach już było wiadomo, że w pierwszej kolejności przy wyborze koszulki zwracamy uwagę na materiał, z którego jest wykonana. Powinien być: „Miękki, z filtrem UV, minimum 40”, „Oddychający, miękki, przewiewny”, no i oczywiście „Milutki”.

Niemniej istotny jest krój koszulki, który powinien być „odpowiedni”. Dla jednych oznacza to, że koszulka ma być „Dobrze dopasowana i nie obcierać”, „Ma mieć płaskie szwy” albo wręcz być „Kompresyjna”. Dla innych odpowiedni to krój luźny i nie przylegający do ciała, w żaden sposób nie krępujący ruchów. „Jak na lato, to koniecznie z suwakiem”. W każdym jednak przypadku koszulka powinna być „Wygodna”. No i oczywiście mieć fajny design. „Kolor? Nieważne, byle żarówa”, „Kolorowa, śmieszna grafika”. Oczywiście ważna jest również dla wszystkich jakość i cena.

Z tymi wiadomościami zabraliśmy się do przeglądu i letnich testów. Warto nadmienić, że pogoda zafundowała nam wręcz wyśmienite warunki – w końcu koszulki na lato najlepiej testować w letniej temperaturze, przekraczającej 30°C :)

W przeglądzie prezentujemy – w kolejności alfabetycznej – koszulki i singlety marek:

ATTIQ
COLUMBIA MONTRAIL (WERSJA DAMSKA I MĘSKA)
DYNAFIT
SALOMON
SPORT HG (WERSJA DAMSKA I MĘSKA)
THE NORTH FACE
RONHILL

Dodatkowo, kilka marek zdecydowało, że ich biegowe koszulki będzie nam się lepiej testowało w połączeniu ze spodenkami, a jedna, że i czapka do kompletu jest potrzebna.

Testerami byli: Monika, nosząca zazwyczaj koszulki S/M i spodenki M oraz Andrzej, noszący koszulki M, a spodenki – jako że lubi luźniejsze – to wybiera L.

ATTIQ

BOKSERKA TITANIUM LIME

CENA: 79 zł

Techniczna koszulka biegowa typu singlet/bokserka wyprodukowana została z materiału z gęstymi przeplotami cieniotkanych włókien Dry Quick. Co to oznacza dla biegacza? Przede wszystkim to, że to właśnie owe włókna skórze „ubranej” w bokserkę pozwalają oddychać oraz zapewniają doskonałą klimatyzację podczas wysiłku oraz szybkie schnięcie. Dodatkowo koszulka została wyposażona w siatkowe panele pod pachami, które przyspieszają odprowadzanie wilgoci.

Istnieje możliwość zamówienia koszulki z własną grafiką. W tym celu należy skorzystać z szablonów dostępnych na www.attiq.net.

KRÓJ

Klasyczny singlet, czyli koszulka na ramiączkach o dopasowanym kroju. Bokserka w rozmiarze M, którą testowałem jest dobrze dopasowana, przylegająca, ale nie za bardzo obcisła – w sam raz, by czuć się komfortowo i nie eksponować moich mankamentów figury czy braku rzeźby.

MATERIAŁ

Miękki, miły w dotyku. Swoją zwartą strukturą sprawia wrażenie grubego, jednak jest przewiewny i dobrze odprowadzający pot. Schnie szybko i nie chłonie nieprzyjemnych zapachów.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Gdy zakładałem tę bokserkę po raz pierwszy zastanawiałem się, czy nie jest za gruba. W trakcie biegania okazało się, że obawy te są bezpodstawne. W singlecie biega się komfortowo, nawet wtedy, gdy jest bardzo gorąco.
- Materiał, z którego uszyty jest singlet jest przewiewny, a to, że jest lekko śliski dawało mi poczucie lekkiego chłodu.
- Dodatkowy komfort zapewniają siateczkowe panele po bokach koszulki.
- Wrażenia estetyczne pozytywne – koszulka jest ładna, kolorowa, ale nie żarłociasta.



ATTIQ

ULTRALEKKIE SPODENKI TITANIUM

CENA: 69 ZŁ

Ultra lekkie (70 g) spodenki biegowe z siatkowymi szortami wewnętrznymi to propozycja dla biegaczy lubiących minimalizm w odzieży biegowej.

Wykonane zostały z materiału o specjalnej strukturze, który gwarantuje bardzo dobrą oddychalność oraz szybkie odprowadzanie wilgoci. Dzięki temu zminimalizowano możliwość przyklejania się spodenek do ciała.

Odprowadzanie wilgoci wspomaga system otworów (system PRO-RESPIRE), zlokalizowanych w tylnych częściach nogawek. Komfort użytkowania zapewniają – elastyczny pas z gumką, regularny krój i luźne nogawki z rozporkami z boku.

KRÓJ

Subiektywnie oceniam krój jako dopasowany (zamawiam spodenki L, żeby były trochę za duże – tak lubię), chociaż w żaden sposób nie krępujący ruchów. Nogawki z rozcięciami po bokach.

MATERIAŁ

Bardzo lekki materiał, miły i przyjemny w dotyku. Wewnętrzne spodenki wykonane z siateczki.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Spodenki – podobnie jak koszulka – wchodzi w skład nowej trailowej kolekcji Titanium.
- Spodenki – mogę tak powiedzieć – zmieniły moje spojrzenie na spodenki biegowe. Gdy założyłem je pierwszy raz, obawiałem się kompletnej klapy. Jak na moje standardy były zbyt dopasowane /jak wspominałem we wstępie, lubię lekko za duże spodenki, które można ściągnąć sznureczkiem w pasie/ i na dodatek kończyły się bardziej w okolicy bioder niż wysoko w pasie. W zasadzie już po pierwszym bieganiu przestałem to zauważać, a teraz mogę już śmiało powiedzieć, że bardzo je polubiłem. Za co? Za bardzo przyjemny, miękki i nie klejący się nawet do mokrej skóry materiał, za pewien dobrze pojęty minimalizm – prosty krój, jedna mała wewnętrzna kieszonka.
- Całość kompletu dopełnia czapeczka kolorystyką nawiązująca do koszulki i w większości uszyta z tego samego materiału, co singlet. Czapka jest lekka, posiada miękki daszek, dzięki czemu można ją zwinąć i schować nawet w niewielkiej kieszonce. Dobrze chroni od słońca i odprowadza pot. Występuje w jednym uniwersalnym rozmiarze, a do regulacji służy gumka ze stoperem. Jeśli chodzi o czapki, to dla mnie ważna jest też stylowa ;), którą docenia też wielu biegaczy, a która przejawia się podniesionym daszkiem, który często widać na biegowych ścieżkach, no i na Instagramie :)





COLUMBIA MONTRAIL TITAN ULTRA™ II SHORT SLEEVE

CENA: 199, 90 zł

Nowa wersja bestsellerowej koszulki biegowej Titan Ultra™, do której dodano więcej przewiewnych paneli.

Koszulka wykonana została z szybkoschnącego i oddychającego materiału poliestrowego. Materiał główny zawiera domieszkę elastanu. Pod pachami znajduje się siateczka w całości wykonana z poliestru.

Technologia Omni-Freeze Zero™ zamienia ciepło w zimno. Koszulka zaczyna chłodzić, gdy robi się gorąco.

Technologia Omni-Wick™ odpowiedzialna jest za błyskawiczne odprowadzanie wilgoci. Pot wytwarzany w trakcie ruchu jest szybko odparowywany i koszulka pozostaje sucha.

Titan Ultra™ II Short Sleeve Shirt posiada antybakteryjną powłokę, która ogranicza wytwarzanie się przykrego zapachu. Koszulka ma przedłużany tył oraz elementy odbłaskowe.

KRÓJ

Koszulka o bardzo luźnym kroju z przedłużonym tyłem, reglanowymi rękawami oraz wstawkami pod pachami z siateczki.

MATERIAŁ

Materiał miękki i niezwykle przyjemny w dotyku. W koszulce zastosowano materiały o dwóch różnych strukturach – bardziej zwarta struktura na przodzie, plecach i rękawkach, nieco bardziej siateczkoowa na górnej części pleców oraz na panelach pod pachami. Oba materiały są rozciągliwe.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Pierwsze wrażenie? Lekka, przewiewna, klasyczna w kroju koszulka, której po nałożeniu w ogóle nie czujemy na ciele.
- W kroju koszulek biegowych zwracam uwagę na sposób wszycia rękawów. W przypadku tej koszulki rękawy są reglanowe, a więc idealne. Nic nie obciera, nic nie uwiera pod pachami.
- Koszulka nie powoduje obtarć również z innego, ważnego powodu – ma płaskie szwy, które łączą poszczególne panele koszulki.
- Dodatkową przewiewność podczas biegu zapewnia luźny krój koszulki. Chociaż tutaj warto zwrócić uwagę na rozmiarówkę. W przypadku większości koszulek wybieram rozmiar S/M. W tym przypadku padło na rozmiar M, który jest jednak nieco duży – może nawet koszulka nie jest za duża, ale nieco dla mnie za długa.
- Koszulka w przyjemnym morsko-zielonym kolorze z subtelnym logowaniem.

COLUMBIA MONTRAIL TITAN ULTRA SKORT

CENA: 249,90 ZŁ

Columbia Titan Ultra Skort to połączenie funkcjonalnych i dopasowanych legginsów z lekką, idealnie układającą się spódniczką.

W spódniczce zastosowano dwie technologie - Omni-Freeze Zero™ oraz Omni-Wick™.

Technologia Omni-Freeze Zero™ zamienia ciepło w zimno - kiedy zaczyna robić się gorąco, "uruchamiają się" właściwości chłodzące materiału.

Technologia Omni-Wick™ odpowiedzialna jest za błyskawiczne odprowadzanie wilgoci. Pot wytwarzany w trakcie ruchu jest szybko odparowywany i spodenki pozostają suche.

KRÓJ

Spódniczka biegowa - wykończona szerokim pasem (w środku pasa guma) - połączona jest ze spodenkami. Zewnętrzna spódniczka nie opina zbyt mocno bioder, ale ładnie się na nich układa. Spodenki wewnętrzne są dopasowane, ale nie mocno obciskające. Z tyłu wewnętrzna płytka kieszonka na zamek. Zarówno spódniczka, jak i wewnętrzne spodenki mają płaskie szwy.

MATERIAŁ

Materiał, z którego uszyta jest spódniczka jest lekki, śliski i delikatnie rozciągliwy. Materiał wewnętrznych spodenek jest elastyczny, ale nie nadmiernie uciskający uda. Struktura materiału z delikatnymi, małutkimi otworkami, zapewniającymi wentylację.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Wykończenie spódniczki w pasie może nie jest najważniejszym elementem całości, prawda jest jednak taka, że jeżeli owo wykończenie zbyt mocno uciska, to tracimy całą przyjemność z biegania. W tym przypadku nic nie uciska, bo szeroka guma "zamknięta" w pasie idealnie przylega, a nie wrzyna się w ciało.
- Materiał jest delikatny, minimalnie rozciągliwy i ma ciekawy motyw graficzny - połączenie drobnych jasnoszarych, ciemnoszarych i czarnych krótkich kreseczek, przypominających krawiecką fastrygę. Dostępna jest również wersja kolorystyczna niebieska, gdyby ktoś nie przepadał za szaro-czarnymi stonowanymi kolorami.
- Wydawać by się mogło, że jakby nie było podwójny strój - spódniczka połączona ze spodenkami - to nie najlepszy pomysł na upalne dni. Ale uwaga... wspomniane powyżej technologie działają, nawet jeżeli nie jesteśmy w stanie zapamiętać ich nazw :) Wewnętrzne spodenki przyjemnie przylegają do ciała, ale go nie uciskają zbyt mocno. Dla mnie to duży plus.





COLUMBIA MONTRAIL

KOSZULKA F.K.T II

CENA: 299,90 zł

F.K.T II to funkcjonalna koszulka wykonana z materiału odprowadzającego wilgoć.

Zastosowano w niej technologię Omni-Freeze® ZERO - polimerowe pierścienie w materiale "aktywują" chłodzenie w momencie zetknięcia się z potem.

Tkanina poliestrowa w technologii Omni-Wick™ pozwala na szybkie odprowadzanie wilgoci i jej sprawniejsze odparowywanie.

Dzięki filtrowi przeciwsłonecznemu LSF 50 blokowane są promienie UV, srebrne kropki odbijają lub kierują promienie słoneczne z dala od ciała.

KRÓJ

Koszulka w rozmiarze M nie jest zbyt dopasowana, ma swobodny krój, ale też nie mam poczucia, że jest zbyt luźna. Można powiedzieć, że jest to klasyczna koszulka z reglanowymi rękawami, niskim kołnierzykiem, który chroni kark oraz suwakiem pod szyją dla poprawy wentylacji.

MATERIAŁ

Gdy weźmiemy koszulkę do ręki od razu wyczuwamy duże różnice pomiędzy tym jak wygląda materiał koszulki na zewnątrz a jak wewnątrz. Miałem wrażenie, że materiał od zewnątrz jest pokryty impregnatem czy też warstwą czegoś śliskiego. Gdy wpatrzymy się w strukturę materiału, jego zewnętrzna część ma też dodatkowo wplecione srebrne nitki. Natomiast wewnętrzna część jest bardzo miękka i miła w dotyku. Wygląda to tak jakby warstwa zewnętrzna miała nas chronić od słońca, a wewnętrzna - ta blisko skóry - dobrze odprowadzać wilgoć.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Podczas biegania, gdy nie myślimy już o wszystkich zastosowanych technologiach, F.K.T. II okazuje się bardzo przyjemną koszulką, przewiewną, a czasem wręcz chłodzącą (przynajmniej miałem takie wrażenie).
- Podczas biegania - szczególnie w te upalne dni - wyjątkowo często używałem suwaka, którego rozpięcie umożliwia dodatkową wentylację.
- Jako ciekawostkę mogę dodać, że biegałem w koszulce w kolorze deep lagoon, która wygląda po prostu na niebieską czy błękitną, a gdy przyjrzymy się z bliska mamy splot czarnych, srebrnych i błękitnych nitek.

COLUMBIA MONTRAIL

SPODENKI F.K.T.

CENA: 169 Zł

F.K.T™ Short są szybkoschnące dzięki systemowi Omni-Wick™. W ubraniach Omni-Wick™ wilgoć jest szybko odprowadzana ze skóry w głąb tkaniny. Następnie dociera na powierzchnię tkaniny, skąd szybko odparowuje. Ten proces odprowadzania wilgoci i jej odparowywania zapewnia poczucie chłodu i suchości.

Dodatkowo spodenki chronione są przez Omni-Shade™ na poziomie UPF 40, który zapobiega blaknięciu tkaniny.

Z tyłu, na pasku, umieszczono małą kieszonkę zasuwaną na zamek. Talia jest elastyczna i dodatkowo posiada regulowany troczek dla lepszego dopasowania.



KRÓJ

Tym razem spodenki L okazały się luźne, nawet bardzo, czyli takie jak lubię. Fason klasyczny, z dużymi rozcięciami po bokach.

MATERIAŁ

Przyjemny w dotyku, przewiewny. Wewnętrzne spodenki z miękkiego siatkowego materiału.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Spodenki w rozmiarze L okazały się minimalnie większe od moich „wzorcowych eLek”, ale jako że lubię luźny krój spodenek, to po odpowiednim dopasowaniu sznureczkiem w pasie było wszystko ok, nawet podczas długiego biegania.
- Spodenki F.K.T. to wygodne, dobrze wentylowane czarne klasyki.
- Warto wspomnieć, że spodenki posiadają kieszonkę na klucze czy żele. Średniej wielkości smartfon mieści się „na styk”.





DYNAFIT

KOSZULKA DYNAFIT VERTICAL 2

CENA: 219, 90 zł

Koszulka – o klasycznym i dopasowany kroju – do biegania Dynafit Vertical 2.0 S/S Tee wykonana jest z lekkiego, szybkoschnącego materiału.

Przewiewny krój zapewnia cięciu maksymalny komfort w nawet najbardziej upalne dni. Płaskie szwy podwyższają wygodę użytkowania i minimalizują ryzyko obtarć

Koszulka ma odblaskowe detale.

KRÓJ

Koszulka o klasycznym kroju z bocznymi panelami po pachach.

MATERIAŁ

Przyjemny, miły w dotyku materiał o ciekawej strukturze. Gdy spojrzymy pod światło, wygląda jak drobna siateczka, a gdy mamy go na sobie nie jest prześwitujący. Dzięki takiej konstrukcji mamy przewiewny materiał. Piszząc o materiale chciałbym też wspomnieć o technologii Polygiene, która redukuje zatrzymywanie nieprzyjemnych zapachów. Byłem zdziwiony, ale nawet po kilku dniach użytkowania koszulka nie wydzielala nieprzyjemnych zapachów „po biegowych”, jak to czasem bywa.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Koszulka, którą polubiłem od pierwszego założenia za lekkość i przewiewność, a co za tym idzie za przyjemność w niej biegania. To koszulka, którą zakładasz i zapominasz, że masz coś na sobie.
- Mój model jest szary i ma pomarańczowe wstawki, plus dodatkowo odblaskowe elementy. Dostępne są również inne wersje kolorystyczne: jaskrawo-zielony z niebieskim oraz czerwono-pomarańczowy z niebieskim.
- Dodatkowy plus za płaskie szwy.



DYNAFIT

SPODENKI VERT 2 CAMO

CENA: 269 ZŁ

Krótkie techniczne spodenki biegowe uszyte z oddychającego poliestru, którego szybkoschnące właściwości ograniczą ryzyko przegrzania.

Luźny, sportowy krój zapewnia swobodę ruchów. Stabilność spodenek na ciele zapewnia elastyczny pas biodrowy.

Spodenki mają wewnętrzną wkładkę wykonaną z lekkiej i przewiewnej siateczki.

Wyposażone w dwie siateczkowe kieszonki po bokach oraz jedną tylną kieszonkę z zamkiem.



KRÓJ

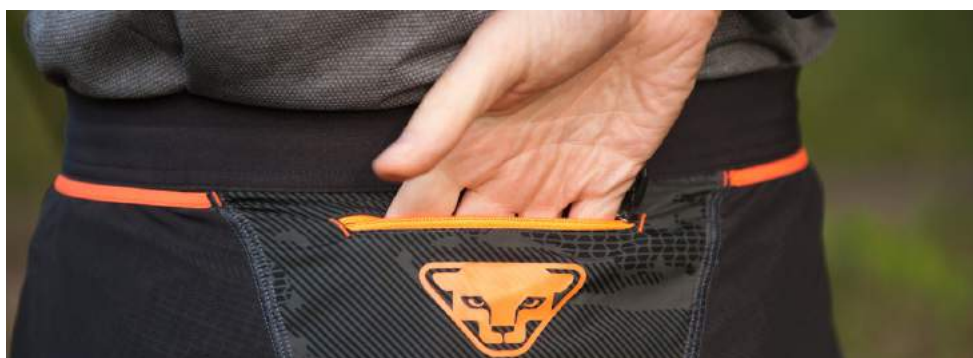
Trailowe spodenki o luźnym kroju, z rozcięciami na bokach nogawek. W tym przypadku rozmiar L jak dla mnie był w sam raz.

MATERIAŁ

Miękki, lekki, szybkoschnący poliester. Przyjemny, jedwabisty w dotyku. Wewnętrzne spodenki wykonane z miękkiego siateczkowego materiału.

OGÓLNE WRAŻENIA

- W spodenkach Vert 2 – tak jak w innych testowanych modelach – biegało mi się dobrze. Może od pewnego poziomu nie robi się już złych spodenek?
- Nie sprawiają wrażenia ani za małych ani za dużych, są dobrze dopasowane i lekko luźne. Za dobre dopasowanie odpowiada szeroki elastyczny pas, który ma też sznureczki dla lepszej regulacji.
- Jeśli chodzi o wygląd, to też mogę powiedzieć, że jest klasyczny, no prawie, bo pomimo szarego koloru spodenki mają czarne graficzne nadruki, które tworzą rodzaj kamuflażu, co na pewno wyróżnia je spośród czarnych czy szarych klasyków. Tak jak koszulka mają też pomarańczowe dodatki.





SALOMON

S/LAB SENSE TEE

Cena: 389 zł

Niezwykle lekka (40 g) i przewiewna o luźnym kroju koszulka z materiału szybko odprowadzającego wilgoć i zapewniającego ochronę przed nieprzyjemnymi zapachami. Mankiety zabezpieczające przed otarciami.

KRÓJ

Koszulka w rozmiarze M, którą testowałem jest dobrze dopasowana, lekko przylega do ciała, ale nie jest obcisła i nie krępuje ruchów.

MATERIAŁ

Przewiewny i bardzo lekki poliester, który w dotyku jest jedwabisty, miękki i przyjemny. Struktura materiału sprawia, że jest on lekko prześwitujący, co dodaje wrażenia zwiewności. Dodatkowo na klatce piersiowej koszulka ma małe otworki wycięte laserowo zwiększające przewiewność.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Do koszulki z serii S/LAB podchodziłem z pewnym onieśmieniem. Jednoznacznie kojarzy mi się bowiem z takimi gwiazdami, jak Kilian Jornet czy Bartłomiej Przedwojewski. Nieśmiałość zaczęła mijać w chwili, gdy wziąłem ją do ręki i poczułem jak bardzo jest lekka i delikatna w dotyku. Wtedy też pojawiło się zaciekawienie jak się w niej biega. I oczywiście biega się w niej bardzo przyjemnie, ma się poczucie lekkości, miłego dotyku i przewiewności.
- Oprócz zaawansowanych technologii koszulka fajnie też wygląda. Testowana przeze mnie jest biała z czarnymi wstawkami z przodu i na rękawach, do tego oczywiście logo S/LAB i duży napis Salomon na dole koszulki.
- Warto też wspomnieć o tym, że jest to najlżejsza z testowanych koszulek i waży tylko 40 g.
- Na końcu chciałem również wspomnieć o jednym drobnym, a wiele znaczącym elemencie, a mianowicie zestaw metek, jakie spotykamy prawie w każdej koszulce Sense nie jest wszyty w koszulkę, a tylko przyfastrygowany. Dzięki temu szybko możemy się ich pozbyć bez pozostawiania śladów na koszulce. To dla mnie ważne, ponieważ prawie we wszystkich koszulkach mozolnie odcinam wszystkie metki.



SALOMON

LEGGINSY S/LAB NSO MID

CENA: 629 ZŁ

Lekkie (80 g) i zaawansowane legginsy do biegania z aktywną technologią NSO Self Activated Energy. NSO ACTIVE to wyjątkowe rozwiązanie polegające na łączeniu cząstek tlenku mineralnego we wstawki, które lepiej zwracają energię do ciała. Wstawki te umieszczono w najważniejszych miejscach. Poprawiają napięcie mięśniowe i regenerację.

Wstawki z tlenku mineralnego zwracają energię do ciała i aktywują przepływ energii, poprawiając napięcie mięśniowe, równowagę komórkową i regenerację nawet podczas wysiłku.

Materiał 37.5® bardzo szybko schnie i w naturalny sposób chroni przed powstawaniem nieprzyjemnych zapachów.

Legginsy te wchodzi w skład systemu S/LAB Modular. Można dowolnie łączyć je z pasem i zewnętrznymi spodenkami S/LAB.



KRÓJ

Legginsy za kolano, mocno dopasowane do ciała.

MATERIAŁ

Lekki, szybkoschnący, bardzo rozciągliwy (w czterech kierunkach) materiał dobrze dopasowujący się do ciała.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Legginsy są elementem S/LAB Modular, co znaczy, że można łączyć je z zewnętrznymi spodenkami i pasem. Na potrzeby testów biegałem w samych legginsach.
- Materiał dobrze dopasowuje się do ciała, przylega, ale nie uciska.
- Legginsy dobrze odprowadzają wilgoć i są przyjemne w dotyku.
- Po bokach mamy dwie dość pojemne elastyczne kieszonki, które pomieszczą drobiazgi czy zełe, a nawet średniego smartfona czy mały softflask.





SPORT HG

KOSZULKA HG SHARP/ MĘSKA

CENA: 169 Zł

Skład koszulki to w 83% Climatherm®, czyli zmodyfikowany poliester SportHG i opatentowany przez Needful, SL i to właśnie on jest odpowiedzialny za wiele zalet koszulek. Każda przędza Climatherm® składa się z kilkudziesięciu pustych mikrowłókien, które tworzą warstwę powietrza odpowiedzialną za pomoc w termoregulacji ciała. Jego parametry techniczne sprawiają, że jest superabsorbentem, a zabiegi, którym poddawany jest przed przygotowaniem, czynią go antybakteryjnym, przeciwpachowym i chroniącym przed promieniowaniem UVA.

Tkanina, oprócz tego, że zawiera wszystkie te cechy, jest miękka i wygodna, a jej właściwości dodatkowo zwiększają bezszwowe łączenia, dzięki czemu Climatherm® może być uważany za drugą skórę.

W koszulce zastosowano włókna węglowe (2%), które ma między innymi wpływ na krążenie.

Dłuższe rękawki zapobiegające ocieraniu pod pachami.

KRÓJ

Koszulka jest mocno dopasowana i przylega do ciała, co podkreśla figurę biegacza.

MATERIAŁ

Materiał jest miękki i przyjemny w dotyku oraz bardzo elastyczny, co powoduje, że dobrze dopasowuje się do ciała. Gdy przypatrzemy się dzianinie, z której jest wykonana widzimy, że ma różne struktury splotu, tak by poprawić oddychalność.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Z wyglądu i sposobu wykonania koszulka HG Sharp przypomina bieliznę termiczną, która jest dobrze dopasowana do ciała. Przylega do ciała, ale nie uciska. Podczas biegania nie czułem, by krępowała ruchy czy była niewygodna.
- Materiał pomimo tego, że sprawia wrażenie dość gęstej dzianiny jest przewiewny, dobrze oddycha i schnie.
- Jeśli chodzi o wykonanie koszulki, to główny korpus wykonany jest bezszwowe, jedyne szwy (płaskie), jakie mamy są przy rękawkach. Testowałem koszulkę w kolorze niebieskim z wyrazistymi elementami graficznymi.
- Koszulka nie posiada metek, co dla mnie jest dużym plusem.

SPORT HG

KOSZULKA HG SHARP / DAMSKA

CENA: 169 Zł

Skład koszulki to w 83% Climatherm®, czyli zmodyfikowany poliester SportHG i opatentowany przez Needful, SL i to właśnie on jest odpowiedzialny za wiele zalet koszulek. Każda przędza Climatherm® składa się z kilkudziesięciu pustych mikrowłókien, które tworzą warstwę powietrza odpowiedzialną za pomoc w termoregulacji ciała. Jego parametry techniczne sprawiają, że jest superabsorbentem, a zabiegi, którym poddawany jest przed przygotowaniem, czynią go antybakteryjnym, przeciwpachowym i chroniącym przed promieniowaniem UVA.

Tkanina, oprócz tego, że zawiera wszystkie te cechy, jest miękka i wygodna, a jej właściwości dodatkowo zwiększają bezszwowe łączenia, dzięki czemu Climatherm® może być uważany za drugą skórę. W koszulce zastosowano włókna węglowe (2%), które ma między innymi wpływ na krążenie.

Dłuższe rękawki zapobiegające ocieraniu pod pachami.



KRÓJ

Mocno dopasowany, przylegający do ciała, ale nie uciskający.

MATERIAŁ

Miękki i delikatny, o mocnym splocie, z cieńszymi elementami w miejscach, w których potrzebna jest większa wentylacja.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Na pierwszy rzut oka koszulka sprawia wrażenie, że nie przepuszcza powietrza. Nic bardziej mylnego. Idealnie odprowadza wilgoć na zewnątrz i nawet kiedy biegałam w niej podczas upalnych dni nie miałam poczucia, że od potu jest mokra.
- Warto wspomnieć o tym, że materiał jest antybakteryjny i przeciwpachowy. I rzeczywiście znajduje to potwierdzenie w użytkowaniu. Koszulka "wytrzymuje" kilka dni bez prania, co nie znaczy, że nie wymaga prania w ogóle :) W tym momencie warto wspomnieć, że pierze się idealnie zarówno w pralce (tryb sportowy), jak i ręcznie.
- Niektórym może przeszkadzać zbyt dopasowany i przylegający do ciała – jak w odzieży kompresyjnej – krój. Koszulka rzeczywiście opina nasze ciało, jednak już po chwili przestajemy zupełnie o tym myśleć. Koszulka staje się naszą drugą skórą. Nie uciska, nie uwiera.
- Dużym plusem jest dekolt w serek, ponieważ nie mamy wtedy poczucia uciskania pod szyją.
- Przy wyborze koszulki warto zwrócić uwagę na rozmiarówkę. W zależności od modelu i marki koszulki biegam w koszulkach rozmiaru S/M, w tym przypadku musiałam wybrać rozmiar L.





THE NORTH FACE

KOSZULKA AMBITION TANK

CENA: 149 zł

Wytrzymały top, który świetnie sprawdzi się podczas intensywnych outdoorowych wypraw, jak i podczas biegania.

Siatkowe wstawki pod pachami i na plecach zapewniają uczucie chłodu, a ochrona przeciwsłoneczna z filtrem 30 zabezpiecza przed promieniami słońca.

Technologia FlashDry™ sprawia, że koszulka jest niezwykle wytrzymała, a zarazem zapewnia uczucie suchości.

Odblaskowe logotypy.

Kolor testowanej koszuli z przyszłej kolekcji wiosna/ lato 2020



KRÓJ

Koszulka na ramiączkach, czyli tzw. singlet. W rozmiarze M jak dla mnie jest w sam raz – mamy w niej przyjemne poczucie luzu.

MATERIAŁ

Materiał jest miękki i przyjemny w dotyku (tak pisałem o większości koszulek), w tym przypadku muszę więc dodać „bardzo” przyjemny i miękki.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Jako że dotychczas nie miałem okazji używać biegowej odzieży TNF, tym bardziej byłem ciekaw tej koszulki. Z wyglądu to zwykła i niepozorna koszulka na ramiączkach. Do tego niezbyt rzucający się w oczy granatowy kolor. Całość w pierwszej chwili nie robi wielkiego wrażenia. Jak dla mnie jednak koszulka jest odkryciem tego przeglądu. Bardzo polubiłem jej wyjątkowo przyjemny w dotyku materiał, który po założeniu i w trakcie biegania daje poczucie przewiewności i lekkości.
- Jeśli miałbym podsumować jednym zdaniem, to dla mnie Ambition Tank jest prostą, niepozorną, ale bardzo komfortową i przyjemną w użyciu koszulką.
- Koszulka w kolorze granatowym/ciemnoniebieskim będzie dostępny w kolekcji The North Face wiosna /lato 2020



RONHILL

INFINITY MARATHON SS TEE

CENA: 210 ZŁ

Ronhill Infinity Marathon Tee to damska koszulka biegowa wykonana z miękkiego i elastycznego materiału nie powodującego otarć. Dodatkowym atutem jest brak szwów oraz brak metek.

Tkana konstrukcja materiału pozwala przyspieszyć i poprawić cyrkulację powietrza między koszulką-ciałem- a środowiskiem zewnętrznym, przez co jest niezwykle komfortowa nawet w największe upały. Koszulka jest szybkoschnąca i doskonale oddycha.

Koszulka ma elementy odblaskowe



KRÓJ

Krój koszulki jest lekko dopasowany z reglanowymi rękawami. Na dole przejście w delikatny ściągacz o pionowym splocie materiału. Koszulka jest bezszwowa, jedyne płaskie szwy znajdują się przy połączeniu rękawów z przodem i tyłem koszulki. Przy dekolcie delikatny wąski ściągacz.

MATERIAŁ

Materiał typu mesh jest bardzo miękki i mocno rozciągliwy. Dodatkowy wyróżnik to kolor materiału - od góry jednolity morsko-turkusowy przechodzący w dół w melanż z ciemno zielonym.

OGÓLNE WRAŻENIA

- Pierwsze wrażenie? Świetna kolorystyka! Oczywiście jeżeli ktoś lubi takie kolory :) Dodatkowo, duży plus za melanżową tkaninę.
- Koszulka jest niezwykle przyjemna i delikatna w dotyku. Wrażenie delikatności i przyjemności pozostaje z nami na dłużej, ponieważ dokładnie takie same odczucia miałam w trakcie biegu. Ta przyjemność i delikatność wynika po pierwsze z kroju koszulki - duży plus za to, że tył i przód koszulki są bezszwowe oraz kolejny plus za reglanowe rękawy nie uciskające pod pachami. Drugim czynnikiem, który ma wpływ na takie odczucia ma rodzaj i jakość materiału.
- Fajny krój - ani nie jest zbyt luźna, ani zbyt przylegająca i opinająca. Po prostu w sam raz. W końcu trafiłam idealny rozmiar S/M. Może właśnie dlatego, że jest rozmiarem pośrednim?



COURTNEY DAUWALTER



Fot. MIUT 2019 / Philipp Reiter

YOU'RE FINE... THIS IS FINE... EVERYTHING IS FINE... KEEP MOVING!

Monika Bartnik: Ultra Trail Mount Fuji 100 miles, Western States 100 miles, Tahoe 200 Endurance Run 200 miles. To tylko kilka biegów, w których byłaś 1. kobietą na mecie w 2018 r. W tym roku stanęłaś już na podium m.in. Tarawera Ultras 100K w Nowej Zelandii, MIUT 115 km w Portugalii. Większość dystansów, które pokonujesz na zawodach to trasy powyżej 100 km. Kiedy odkryłaś dla siebie świat biegów ultra?

Courtney Dauwalter: Swoje pierwsze 50 km zrobiłam w 2011 roku. Zakochałam się wtedy w bieganiu po szlakach, spędzaniu całych dni w plenerze. Od tamtej pory jestem uzależniona od szukania coraz dłuższych dystansów... 50 mil, 100 km, 100 mil, 200 mil... Jest tyle możliwości w świecie biegów ultra! Dzisiaj znajduję wiele radości w trenowaniu i ściganiu się na naprawdę długich dystansach. Uwielbiam wkładać dużo pracy w to, co robię i widzieć tego efekty. Ale uwielbiam też w biegach ultra to, że podczas długich startów nie możesz być zbyt przywiązany do żadnego konkretnego planu - jest wiele problemów, które mogą się pojawić i które musisz rozwiązać już na trasie.

MB: Chciałam Cię zapytać, kiedy w ogóle odkryłaś samo bieganie, ale tak naprawdę biegasz od zawsze... W szkole podstawowej wygrywałaś biegi przełajowe w Twoim stanie. Uprawiałaś również narciarstwo klasyczne. Co sprawiło, że postanowiłaś skupić się na bieganiu?

CD: Zaczęłam biegać, kiedy miałam około 12 lat. Zawsze byłam aktywnym dzieckiem, a w pewnym momencie odkryłam, że naprawdę lubię się ścigać. Przez całą szkołę średnią jeździłam też na biegówkach, a na Uniwersytecie w Denver ścigałam się już w drużynie narciarstwa biegowego. Kiedy skończyłam college przeniosłam się do stanu, w którym nie było śniegu, więc zupełnie naturalne było to, że znowu skoncentrowałam się na bieganiu. Nie podchodziłam jednak wtedy do biegania zbyt poważnie. Robiłam to po prostu, żeby coś ćwiczyć. W końcu zapisałam się na kilka maratonów i właśnie to sprawiło, że zainteresowałam się bieganiem na długich dystansach i w końcu trafiłam do świata ultra.

MB: Twoją pierwszą dużą wygraną był Run Rabbit Run 100K w 2016 r. Kiedy przeczytałam Twoją historię z kolejnej edycji tego biegu - Run Rabbit Run 100 Miles 2017 - byłam przerażona! 12 mil przed metą przestałaś widzieć! A pomimo to biegłaś dalej i jeszcze wygrałaś ten 100-milowy bieg!

CD: Haha! Tak było! Nie polecam jednak takiej strategii jako metody szybkiego i bezpiecznego poruszania się po trasie :) Miałam przed oczami zupełną mgłę. Lekarze uważają, że był to obrzęk rogówki lub obrzęk oka, prawdopodobnie spowodowany kombinacją kurzu unoszącego się w powietrzu, moich soczewek kontaktowych i utraty kalorii z wyczerpania.

MB: Wygrałaś pierwszą edycję biegu MOAB 200, czyli 238 mil (383 km). Dystans ten pokonałaś w 2 dni, 9 godzin, 59 minut. Na mecie pojawiłaś się 10 godzin przed drugim zawodnikiem! Nawet mając taki zapas czasu cisnęłaś dalej! Czy lubisz rywalizować nie tylko z innymi ale i z samą sobą? Lubisz przekraczać własne granice?

CD: Bieganie ultra w większości przypadków jest wyścigiem z samym sobą, walką z trasą. Biorąc pod uwagę, jaki masz dzień, jak czuje się twoje ciało, jakie są warunki na trasie, próbujesz się poruszać tak szybko jak to tylko możliwe. Zawsze staram się wkładać w wyścig wszystko, bez względu na to, czy jestem pierwsza czy ostatnia. Nie chcę kończyć biegu z myślą "co by było, gdybym pocisnęła mocniej". Ten sposób myślenia sprawia, że bez względu, kto biegnie obok mnie, pcham do przodu.

MB: Z zapartym tchem oglądałam film „The Source” będący historią Twojego startu w Tahoe200 w 2018 roku. Tak naprawdę dopiero na 181 mili dałaś się wyprzedzić drugiemu zawodnikowi na trasie (Kyle Curtis)! Na mecie pojawiłaś się jako druga z czasem 49:54:35:11. Trzeci zawodnik na mecie pojawił się dopiero po 60:01:35! Jak myślisz, w czym tkwi Twoja siła, która pozwala Ci rywalizować i wygrywać nie tylko z kobietami, ale również z mężczyznami?

CD: Dziękuję, że obejrzałaś! Dream Lens Media wykonali świetną robotę, rejestrując tę biegową przygodę na 200-milowej trasie. Wydaje się, że na naprawdę długich biegach bardziej polega się na wytrzymałości i sile psychicznej, a nie na sile fizycznej. Zatem im dłuższy wyścig, tym rywalizacja między mężczyznami i kobietami bardziej się wyrównuje. Jest wiele kobiet, które w ultra przesuwają granicę tego, co jest możliwe. I to jest naprawdę ekscytujące, że mogę brać w tym udział!

MB: Nawet jednak najlepsi biegacze mają kryzysy. Jak Ty radzisz sobie z kryzysami na trasie? Jak sama siebie motywujesz, żeby nie odpuszczać tylko biec? Czy zawsze działa Twoja mantra? "You're fine. This is fine. Everything is fine. Keep moving."

CD: Zawsze stosuję tę mantrę, ale czasami trudniej jest mi przekonać samą siebie, że faktycznie jest „OK”. Jeśli w mojej głowie pojawia się jakaś negatywna przestrzeń, zwykle jestem w stanie ją zidentyfikować i szybko się z niej wyrwać. Negatywne myślenie nie pomaga w osiągnięciu celu. Ma to dla mnie ogromne znaczenie. Żeby utrzymać dobrą perspektywę zawsze staram się myśleć – "Przecież biegniesz po trasie w tak pięknym miejscu!"

MB: Zatrzymajmy się jeszcze na chwilę przy Tahoe200. Na filmie na każdym punkcie wyciągasz szczoteczkę do zębów... Bez czego jeszcze nie możesz obyć się podczas biegu? Co zawsze musisz mieć ze sobą, a co musi czekać na Ciebie na punktach odżywczych?

CD: Mycie zębów na biegach ultra – zwłaszcza na późniejszych etapach biegu – jest dla mnie naprawdę ożywcze. Zazwyczaj szczoteczkę ma mój zespół, który zapewnia mi support na trasie. Zawsze mam też butelkę Tailwind i wodę, gumy Honey Stinger, wafle, chusteczki, pomadkę ochronną do ust, dodatkową gumkę do włosów.

MB: W tym samym filmie cała Twoja ekipa ma koszulki z... leopardem w hamaku. To z kolei historia związana z Twoim startem w Moab240 Mile Endurance Run. Czy możesz opowiedzieć naszym czytelnikom nieco więcej o tym niecodziennym zjawisku, chociaż jednocześnie tak bliskim biegaczom ultra?

CD: W środku drugiej nocy podczas Moab240 miałam halucynacje. Widziałam lamparta w hamaku po stronie szlaku. Prawdopodobnie było to na około 180 mili. Biegłam bez snu już przez 40 godzin! Ta halucynacja wydawała się więc bardzo realna! Sprawiała również, że przypominałam sobie, że trzeba cisnąć mocniej, żeby zrealizować swoje cele, które wydają się szalone i że zawsze we wszystkim, co robimy powinniśmy szukać radości i funu. Wyruszając więc na trasę Tahoe 200 ubrałam całą moją ekipę w te koszulki, żeby cały czas pamiętać o tych kluczowych rzeczach.

MB: Czy często zdarzają Ci się halucynacje na trasie i jak sobie z nimi radzisz?

CD: Tylko podczas bardzo długich biegów i zwykle tylko w nocy. Widziałem już kilka dziwnych rzeczy na trasie: mężczyznę grającego na wiolonczeli, kobietę ubijającą masło, lodowy zamek, kowboja kręcącego liną, no i oczywiście lamparta w hamaku. Mam więc kilku przyjaciół, których widuję na trasie :)

MB: Leopard w hamaku doczekał się limitowanej serii koszulek. Czy masz w planach kolejnej "materializowanie" Twoich halucynacji? :)

CD: Być może.. To byłoby fajne!

MB: W jednym z wywiadów z Tobą przeczytałam, że nie biegasz według planów treningowych. Wychodzisz z domu i nie wiesz, czy będziesz biegać przez 45 minut czy też przez kolejne 4 godziny. Czy coś się zmieniło w tej kwestii? Czy nadal dajesz sobie taki treningowy luz?

CD: To wciąż prawda. Nie lubię być przywiązana do żadnego planu treningowego na dany dzień lub tydzień. Pozwala mi to w pełni dostosować się do mojego ciała i tego, czego ono potrzebuje. Wychodzę z domu i biegnę. To moje nogi ustalają trening na dany dzień.

Courtney Dauwalter

amerykańska biegaczka ultra

- Javelina Jundred 100K (2016 r.) – 1. miejsce w klasyfikacji generalnej i rekord trasy (8:48:25)
- Run Rabbit Run 100K (2016 r.) – 1. miejsce w klasyfikacji generalnej. Courtney przybiegła 75 minut przed drugim zawodnikiem!
- Rekord w biegu 24-godzinny (155.391 mil) Riverbank One Day Classic (2017 r.)
- Run Rabbit Run 100 Miles (2017 r.) – 1. miejsce wśród kobiet i 6. open. 12 mil przed metą Courtney przestała widzieć, a i tak biegła i wygrała!
- Moab 240 (2017 r.) – 1. miejsce w klasyfikacji generalnej (2 dni, 9 godzin, 59 minut). Courtney była na mecie 10 godzin przed drugim zawodnikiem!
- Ultra Trail Mount Fuji 100 miles (2018 r.) – 1. kobieta
- Western States 100 miles (2018 r.) – 1. kobieta
- Tahoe200 Endurance Run 200M (2018 r.) – 1. kobieta i 2. w klasyfikacji generalnej.
- Tarawera Ultras 100K (2019 r.) – 1. kobieta
- MIUT 115K (2019 r.) – 1. kobieta



Courtney podczas Tahoe 200 Endurance Run 200M.
Dopiero na 181 mili dała się wyprzedzić drugiemu
zawodnikowi na trasie (Kyle Curtis).
Na mecie pojawiła się jako 1. kobieta i 2. w klasyfikacji
generalnej z czasem 49:54:35:11

fol. Max Romey



ISRAEL NATIONAL TRAIL

Israel National Trail to narodowy szlak turystyczny w Izraelu liczący 631 mil, czyli 1016 km. Szlak – który można pokonywać z południa na północ albo z północy na południe kraju – jest jednym z najbardziej zróżnicowanych szlaków turystycznych na świecie. National Geographic uznał INT za jeden z „20 najbardziej epickich tras hikinowych na świecie”.

INT prowadzi z Eilatu nad Morzem Czerwonym do kibucu Dan na północy kraju, niedaleko granicy z Libanem. Na trasie – Micpe Ramon, Negew, Arad, Jerozolima, Latrun, Tel Aviv, Netjana, Cezarea, Nazaret, Migdal.



Pomysłodawcą szlaku, który został utworzony w 1994 roku, był dziennikarz i pisarz książek dla dzieci – Abraham Tamir. Na pomysł jego stworzenia wpadł, kiedy w 1980 roku pokonywał Appalachian Trail. Po powrocie zwrócił się z pomysłem do Ori Devira, założyciela Society for the Protection of Nature in Israel. Ten zakochał się w tym pomysle i tak rozpoczęła się ciężka praca nad wytyczaniem szlaku.

Zespół pracujący nad wytyczeniem Israel National Trail gromadził pomysły, informacje zwrotne od przewodników wycieczek, strażników parków narodowych, i turystów. 15 lat później otworzono Israel National Park. Pierwszą osobą, która przeszła szlak był w 1994 roku Yariv Ya'ari. Dystans 1016 km pokonał w 21 dni.

Podobnie jak na Appalachian Trail, tak i na Israel National Trail stworzono sieć "Trail Angels". To ludzie, którzy bezinteresownie pomagają wszystkim podróżującym po izraelskim szlaku. Oferują noclegi, możliwość skorzystania z prysznicu, zaopatrzenie i transport w nagłych wypadkach. Oczywiście korzystając z tej pomocy, nie należy jej nadwyreżać. Bazę "Trail Angles" i informacje o wsparciu – na bieżąco aktualizowane – można znaleźć >>> TU

Południowy odcinek szlaku prowadzi po wielu odizolowanych od życia obszarach, więc turyści przed wyruszeniem na szlak chowają wcześniej na szlaku zapasy wody i żywności lub płacą za ich dostawę.

ISRAEL NATIONAL TRAIL

MICHAEL WARDIAN

- AMERYKAŃSKI MARATOŃCZYK I ULTRAMARATOŃCZYK -
USTANAWIA FKT NA TRASIE ISRAEL NATIONAL TRAIL!

1016 KM W 10 DNI, 16 GODZIN I 36 MINUT!

12 marca 2019 roku Michael Wardian, amerykański maratończyk i ultramaratończyk, podjął się próby ustanowienia rekordu na trasie Israel National Trail. Próba ta zakończyła się sukcesem i Mike po 10 dniach 16 godzinach i 36 minutach dotarł do symbolicznej mety w Dan Kibbutz, pobijając tym samym dotychczasowy rekord trasy z 2013 roku, który należał do Australijczyka Richarda Bowles'a i wynosił 15 dni. Amerykaninowi na trasie towarzyszył zespół, w skład którego wchodził Zoli Bihari, właściciel firmy Canaan Running Adventure organizującej wycieczki biegowe w Izraelu.. Całą biegową wyprawę dokumentował jeden z najlepszych fotografów biegowych oraz dziennikarz - Ian Corless.

- | | | |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| • 1 dzień - 89 km | • 5 dzień - 89 km | • 9 dzień - 89 km |
| • 2 dzień - 98 km | • 6 dzień - 122 km | • 10 dzień - 86 km |
| • 3 dzień - 97 km | • 7 dzień - 105 km | • 11 dzień - 106 km |
| • 4 dzień - 71 km | • 8 dzień - 105 km | • META - 1016 km |



COPYRIGHT ©iancorless.com

MICHAEL WARDIAN



COPYRIGHT ©iancorless.com

ISRAEL NATIONAL TRAIL

"1000 KM - 10 DNI, 16 GODZIN, 36 MINUT I DWIE NOGI"

Andrzej Gałązka: Czym dla Ciebie jest FKT?

Mike Wardian: Po prostu. Fastest Known Time. Mój pierwszy FKT ustanowiłem w 2018 roku na kanale C&O w Waszyngtonie. 300 km pokonałem w 36:36:12.

AG: W grudniu 2018 r. startowałeś w Hirus Ultra Marathon w Izraelu. Czy to był ten moment, w którym zacząłeś planować FKT na szlaku Israel National Trail. A może wszystko zaczęło się dużo wcześniej?

MW: FKT na trasie Israel National Trail – razem z Zolim Bihari z firmy Canaan Running Adventure w Izraelu – zaplanowaliśmy znacznie wcześniej. I właśnie z tego powodu pojechałem na HUM, żeby sprawdzić jak biega się po Israel National Trail.

AG: Dlaczego właśnie Israel National Trail wybrałeś na zrobienie FKT?

MW: Zainspirował mnie do tego właśnie Zoli. Gdyby nie on, nawet by mi to do głowy nie przyszło. Wybrałem ten szlak, ponieważ było to dla mnie naprawdę duże wyzwanie – najdłuższy dystans, jaki kiedykolwiek przebiegłem, ale jednocześnie nie tak długi, że musiałbym go biec na przykład przez miesiąc.

AG: Israel National Trail to 631 mile, czyli około 1000 km.

Jak poprowadzona jest trasa? Jak zmienia się krajobraz?

MW: To 1000 km, ale bardzo ciężkie 1000 km. Teren jest trudny do biegania. Piasek, skały, góry, a kiedy schodzi się niżej i jesteśmy blisko morza, trzeba wtedy sobie radzić nie tylko z piaskiem, ale z wiatrem i ciepłem. Izrael jest niesamowicie zróżnicowany, a INT naprawdę pokazuje wszystko, co ma do zaoferowania ten kraj.

AG: Israel National Trail to nie tylko wyzwanie biegowe, wyzwanie sportowe, ale również logistyczne. Jak długo przygotowywałeś logistykę do tego biegu? Co musiałeś przygotować?

MW: Zdecydowanie. To nie jest tylko bieganie. To również konieczność posiadania wsparcia podczas takiego wyzwania. Miałem wielkie szczęście, że był tam ze mną team, który mnie wspierał – Zoli Bihari, Ian Corless, Erez Ganescu. Wspierała mnie także izraelska społeczność biegaczy, ponieważ nie mogłbym zrobić tego sam. Przygotowywałem się biegając tak dużo jak tylko mogłem, ale w tym wszystkim bardzo ważne i pomocne było to, że widziałem Israel National Trail już wcześniej.



COPYRIGHT ©iancorless.com

AG: Biegłeś z południa na północ Izraela. Które miejsca i jakie chwile zapamiętasz na długo?

MW: INT biegnie z północy na południe lub z południa na północ. My zdecydowaliśmy się zrobić szlak z południa na północ, żeby na samym początku poradzić sobie z pustynią. I cieszę się, że tak właśnie zrobiliśmy, ponieważ odcinek pustynny był bardzo trudny, a dzięki temu, że nie byłem jeszcze wtedy zmęczony mogłem pokonać go dosyć szybko. Myślę, że przebiegnięcie w odwrotnym kierunku - z północy na południe - byłoby niesamowite. Może kiedyś spróbuję. Na trasie podobało mi się wszystko! Jednym z moich ulubionych momentów były zachody słońca. Niebo stawało się naprawdę różowe i przepiękne, a ja szczyptałem się, żeby uwierzyć, że mogę robić to, co kocham w tak pięknych miejscach. Podobały mi się kraterzy i góry na południu, ale także morze i wybrzeże. Powiedziałbym jednak, że moją ulubioną częścią całej tej przygody byli ludzie. Wszyscy byli bardzo mili i chcieli mi pomóc. Myślę, że to była najpiękniejsza rzecz, którą zapamiętam na długo.

AG: Jaki odcinek Israel National Trail polecilibyś biegaczom, którzy chcieliby poczuć atmosferę tej trasy?

MW: Polecam szczególnie pustynię. Jest dzika i jej widok zapiera dech w piersiach.

AG: "1000 km - 10 dni 16 godzin 36 minut i dwie nogi" - tak napisał Ian Corless, który dokumentował Twoją biegową wyprawę. Który kilometr, który dzień lub która godzina były dla Ciebie najtrudniejsze?

MW: Miałem kilka dni, które naprawdę były dla mnie wyzwaniem. Najtrudniejszym był prawdopodobnie dzień 8, kiedy dostałam hipotermii i nie byłem pewien, czy mogę kontynuować. Myślę, że byłem już po prostu wyczerpany nie tylko fizycznie, ale walczyłem już i psychicznie. No ale walczyłem, więc udało mi się to pokonać. Myślę, że bycie zdolnym do poruszania się daje super siłę i dużo mi to na pewno pomogło.

AG: Na symbolicznej linii mety w Kibutz Dan czułeś się spełniony. Jakie myśli, jakie uczucia przyszły do Ciebie po kilku dniach?

MW: Byłem tak bardzo bardzo szczęśliwy, że dotarłem do Kibutzu Dan. Czułem się spełniony i już spokojny, że udało mi się zrobić to, co zaplanowałem. Czułem się dumny. Nadal, kiedy o tym myślę, przepełnia mnie radość z podróży i z poznania tak wielu niesamowitych ludzi. Chcę dzielić się tym doświadczeniem wszędzie i ze wszystkimi.

Michael Wardian

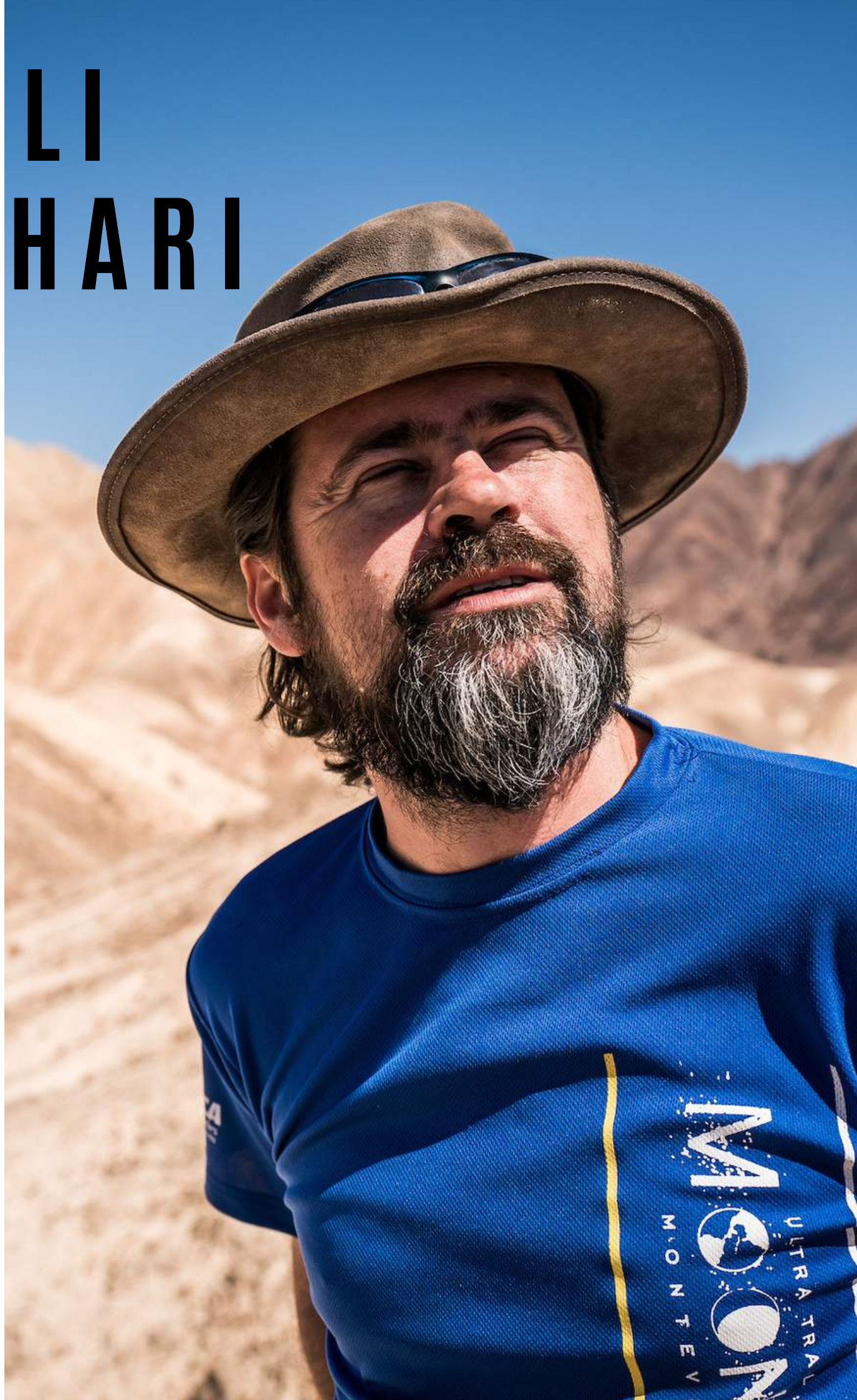
amerykański maratończyk i ultramaratończyk

- Ukończył takie biegi jak: Badwater, Marathon des Sables, the Western States Endurance Run, Himalayan 100 Mile Stage Race, Vermont 100 Mile Endurance Run, The UVU North Pole Marathon, UltraGobi 400K, Łemkowyna Ultra Trail
- Najlepszy czas - 7 maratonów na 7 kontynentach w ciągu 7 dni
- 10 maratonów w 10 dni ze średnim wynikiem poniżej 3h i (29 godzin 12 minut i 46 sekund)





ZOLI BIHARI



COPYRIGHT ©iancorless.com

SZALONY POMYSŁ ZOLIEGO...

"MIKE, ZRÓB FKT NA TRASIE ISRAEL NATIONAL TRAIL"

Andrzej Gałązka: Israel National Trail to szlak turystyczny, poprowadzony przez cały Izrael, pomiędzy południową a północną granicą kraju. Przez jaki dokładnie obszar prowadzi szlak? Co go wyróżnia?

Zoli Bihari: Israel National Trail jest jednym z najbardziej zróżnicowanych szlaków na świecie. Przechodzi przez skaliste góry, pustynię, kaniony, miasta i wioski, zalesione wzgórza i wybrzeże Morza Śródziemnego. Daje prawdziwy wgląd w kulturę, historię i naturę Izraela.

AG: Jakie są, według Ciebie, najpiękniejsze odcinki szlaku, a które są najbardziej popularne wśród biegaczy i turystów?

ZB: Osobiście uwielbiam południowe odcinki z technicznymi single trackami, skalistymi wzniesieniami i wyeksponowanymi trasami na grzbietach. Kilka tysięcy osób każdego roku wędruje poszczególnymi częściami tego szlaku. Latem możemy spotkać turystów bardziej na północnych odcinkach ze względu na wysokie temperatury, jakie panują na pustyni. Zimą turyści preferują południowe odcinki. Najlepiej na szlak wybrać się w miesiącach od listopada do kwietnia.

AG: Co podczas pokonywania szlaku biegiem może okazać się największym wyzwaniem?

ZB: Israel National Trail to szlak turystyczny. Istnieją jednak na nim bardzo techniczne odcinki z klamrami i metalowymi drabinami, głównie na południu. Ukończenie tej trasy to naprawdę wyzwanie – trzeba połączyć techniczne trudności z gorącym i skalistym terenem i oczywiście z odległością.

AG: W tym roku Michael Wardian przebiegł Israel National Trail w ciągu 10 dni, 16 godzin i 36 minut i ustanowił rekord trasy. Ile czasu potrzebuje „zwykły” biegacz na pokonanie całego dystansu? Ile osób w ogóle podejmuje się takiego wyzwania?

ZB: Większość ludzi wędruje szlakiem od 35 do 60 dni. Przebiegliśmy go w 2016 roku w ciągu 24 dni (w tym 3 dni odpoczynku). Piesze wędrówki po tym szlaku są coraz bardziej popularne wśród młodych Izraelczyków po zakończeniu służby wojskowej. Możesz ich spotkać na szlaku idących samodzielnie lub w małych grupach. Nie ma wielu biegaczy, którzy próbowali przebiec cały szlak za jednym podejściem.



AG: 1000 km to nie tylko wyzwanie sportowe, ale również logistyczne. Podczas bicia rekordu przez Mike'a byłeś jego supportem. Jak musiałeś się przygotować na to wyzwanie? Co było dla Ciebie największą trudnością?

ZB: Powiedzmy sobie szczerze, wolę biegać po tej trasie :) Znam ją dobrze, w tym punkty, w których można zapewnić wsparcie. Pierwotny plan zakładał spotkanie się z Mike'm co 15–25 km w zależności od tego, jakiego wsparcia potrzebowałby na każdym odcinku. Po pierwszym dniu musieliśmy przeorganizować ten plan i spotykaliśmy się częściej. Przygotowanie obejmowało sprawdzenie, gdzie będzie możliwy dojazd samochodem (4x4), znalezienie odpowiednich miejsc, w których możemy spać na zewnątrz (lokalne przepisy, prawo parków narodowych itp.), zaopatrzenie punktów odżywczych wzdłuż trasy, pozwolenia itp. Największym wyzwaniem dla mnie było ogarnięcie wszystkiego, co w ogóle pozwalało Mike'owi biec – sprawdzenie wszystkich informacji związanych z terenem, pogodą, bezpieczeństwem i pozycją Mike'a na trasie, no i odpowiednie dostosowywanie do tego planów. Mój samochód przejechał ponad 3300 km w ciągu tych 10 dni, w większości w terenie. Ian i ja spędzaliśmy dziennie w samochodzie od 18 do 20 godzin! Oczywiście czasami działaliśmy pod ogromną presją czasu, żeby zdążyć na następny punkt, gdzie mieliśmy spotkać się z Mikiem. Mieliśmy też kilka bardzo przerażających chwil, bo gdybyśmy na którymś punkcie nie trafili jednak na Mike'a, projekt byłby skazany na porażkę. Presja naprawdę była duża.

AG: Czy można pokonać cały szlak bez takiego wsparcia?

ZB: Tak, można to zrobić samodzielnie. W przypadku takiej opcji trzeba wcześniej ustawić sobie punkty z wodą. Jedzenie można kupić wzdłuż trasy, no może z niewielkimi objazdami.

AG: Polecisz jakieś inne miejsca do biegania w Izraelu?

ZB: Mamy wiele takich miejsc. Na północy, na Wzgórzach Golan, poprowadzony jest 125-kilometrowy szlak, rozpoczynający się od góry Hermon. Na północy można znaleźć pagórkowate miejsca lub biegać po wzgórzach Jerozolimy. Ci, którzy wolą bardziej techniczne trasy, mogą pojechać w region Morza Martwego lub na południe, na pustynię Negew. Jest też masyw Eilat z imponującymi górami skalistymi. Na bardzo małym obszarze można znaleźć bardzo szeroki wybór tras.

AG: Jesteś właścicielem firmy Canaan Running Adventure. Jaki był pomysł na jej założenie i jakie wycieczki biegowe proponujecie biegaczom?

ZB: Powstaniu Canaan Running Adventures przyświecała wizja pomocy w rozwoju lokalnej społeczności trailrunningowej. Zaczęliśmy od organizowania biegów i imprez, specjalnych projektów, takich właśnie jak FKT na trasie Israel National Trail, ściągając biegaczy na wakacje do Izraela. Regularnie przyjeżdżają do nas grupy biegaczy z całego świata, a my organizujemy im 6 dni biegania. Tworzymy wyprawy szyte na miarę dla biegaczy, którzy są zainteresowani odkrywaniem konkretnych miejsc, organizujemy obozy treningowe dla klubów i drużyn biegowych. Nasze motto brzmi – "Poczuj nieprzefiltrowaną naturę i spotkaj się na szlaku z ludźmi z całego świata, którzy myślą tak jak Ty".





IAN CORLESS

COPYRIGHT ©stevediederich



IZRAEL TOTALNIE ROZWALIŁ MI UMYSŁ! TO PUNKT KULMINACYJNY MOJEJ KARIERY

Monika Bartnik: Znamy Cię jako świetnego fotografa dokumentującego imprezy biegowe. Okazuje się, że robisz zdjęcia również podczas realizowania indywidualnych projektów biegowych. Jak więc to się stało, że marcu polecieś do Izraela i razem z Michaeliem Wardianem zrobicie Israel National Trail?

Ian Corless: Cała nasza trójka – Mike, Zoli Bihari i ja – spotkaliśmy się podczas The Coastal Challenge na Kostaryce. Zoli wspominał wtedy o tym szalonym pomysle i 12 miesięcy później stało się!

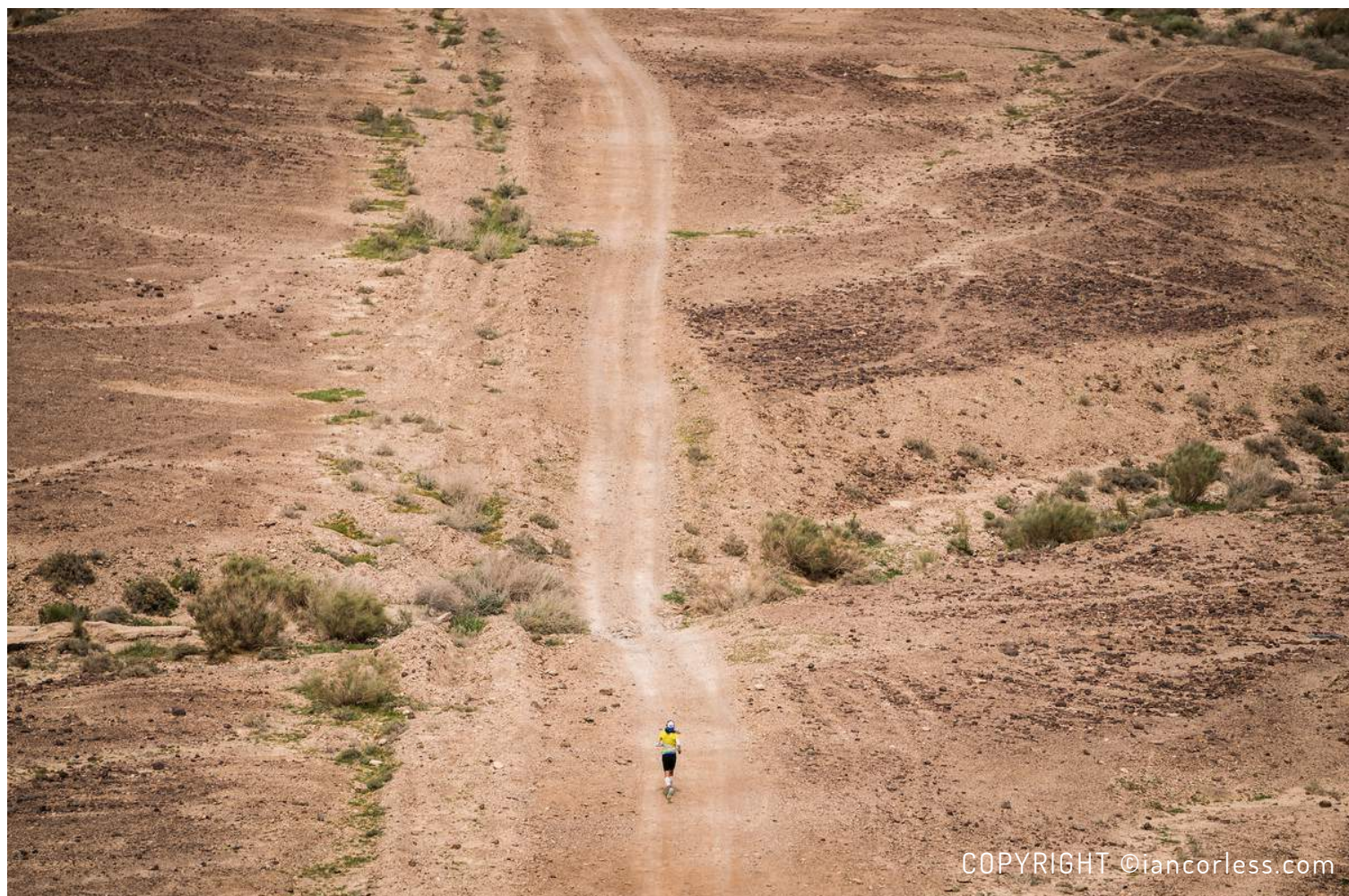
MB: Czy jakoś specjalnie przygotowywałeś się do tego fotograficznego wyzwania? Jednak zawody biegowe trwają kilka – kilkanaście godzin, no chyba że mówimy o biegach etapowych. Tutaj spędziłeś na trasie ponad 10 dni.

IC: Moja praca wymaga ode mnie dobrej kondycji. Jednak przestałem biegać w 2012 roku. To, co robię jest tak absorbujące, że nie mogłem konsekwentnie trenować. Dołączyłem do wyzwania Mike, żeby udokumentować je jak najlepszymi kadrami. W ciągu tych 10 dni pokonałem pieszo 187 km.

MB: Jak wyglądał Twój dzień podczas dokumentowania bicia rekordu trasy?

IC: Był baaardzo długi! Zazwyczaj spaliśmy po 4-6 godzin. Zoli i Erez byli teamem wspierającym Mike'a. Moim zadaniem było udokumentowanie FKT w obrazach, słowach i na filmie. W ciągu dnia dokumentowałem więc to, co robi Mike, biegałem i kiedy była taka potrzeba, byłem pomocnikiem i częścią załogi wspierającej Mike'a.

Kiedy zapadała ciemność, siedziałem w naszym samochodzie i pisałem, a potem – zazwyczaj koło 21.00/22.00 – publikowałem podsumowanie dnia na mojej stronie. Każdy z nas miał swoje zadania, ale tak naprawdę był to wysiłek całego zespołu. Dla nas wszystkich to było ogromne wyzwanie i wszyscy musieliśmy być wielozadaniowi. To była epicka i wspaniała podróż. Punkt kulminacyjny mojej kariery. "Prawdziwa przygoda", którą zawsze będę pamiętał z wielu powodów. To było wyczerpujące, ale i jednocześnie magiczne przeżycie!



COPYRIGHT ©iancorless.com

MB: Byłeś więc nie tylko fotografem, dziennikarzem, ale i supportem Mike'a.

IC: Tak. Podczas takiego wyzwania robisz to, co akurat jest potrzebne. Wszyscy tam pracowaliśmy bez wytchnienia, aby Mike osiągnął swój cel. Ogromnie dziękuję całej izraelskiej biegowej społeczności, która uczyniła to wyzwanie podróżą szczególnie dla mnie wyjątkową.

MB: Czy po raz pierwszy miałeś okazję zobaczyć Israel National Trail? Co wywarło na Tobie największe wrażenie?

IC: Izrael totalnie rozwalił mi umysł! Zwłaszcza pierwsze pięć dni na pustyni. To było naprawdę magiczne i otwierające oczy doświadczenie. Druga połowa trasy była ogromnym kontrastem w porównaniu z pierwszą. Było tak bardzo zielono. To było niesamowite uczucie, kiedy przechodziłem przez miejsca, o których czytałem w Biblii. Nadal nie mogę w pełni zrozumieć tej podróży. I wreszcie największe wrażenie wywarł na mnie Mike i to, co osiągnął. To było naprawdę niesamowite. Był nieugięty, jak maszyna. No i oczywiście pochwały należą się Zoli, który wpadł na ten pomysł. Nie mogę nie wspomnieć również o Izraelczykach, którzy byli tak ciepli i gościnni. To była moja życiowa podróż, która ogromnie mnie wzbogaciła!

IAN CORLESS

- Jeden z najbardziej znanych fotografów biegowych.
- Dziennikarz dokumentujący na swoim blogu www.iancorless.org wszystkie zawody biegowe, w których bierze udział jako fotograf.
- Autor podcastów Talk Ultra.
- Autor książki "Running Beyond" o najbardziej kultowych biegach ultra, trail i skyrunningowych.
- Wywiad z Ianem o jego pracy możecie przeczytać w jesiennym wydaniu naszego magazynu on line >>> TU

WWW.IANCORLESS.ORG

Dziękujemy serdecznie Ianowi za piękne zdjęcia z Israel National Trail.

We would like to thank Ian Corless for beautiful photos from Israel National Trail.



COPYRIGHT ©iancorless.com



12-13/12/2019
JERUSALEM
CONNECTING
PEOPLE
FROM ALL
OVER THE
WORLD



120K ± D3500



85K ± D3100



60K ± D1700



30K ± D700



21K ± D320



10K ± D120



300M\1K

WWW.HUM.CO.IL

#BIEGOWA
MAPAŚWIATA



10 KM
21 KM
30 KM
60 KM
85 KM
120 KM

HIRUS ULTRA MARATHON

MIEJSCE: JEROZOLIMA / IZRAEL

DATA: 12-13 GRUDNIA 2019 R.

www.en.hum.co.il



- „Hirus” w języku greckim oznacza „święta” i jest jedną ze starożytnych nazw Jerozolimy. Nazwa jednej z największych imprez trailowych w Izraelu – Hirus Ultra Marathon – nie została więc wybrana przypadkowo – ma na celu podkreślenie związku z Jerozolimą i piękną naturą, która otacza miasto.
- DYSTANSE: 10 km - 120m+ / 21 km - 320m+ / 30 km - 700m+ / 60 km - 1700m+ / 85 km - 3100m+ / 120 km / 3500m+
- HUM 85 km to główny wyścig podczas Salomon Hirus Ultra Marathon. Trasa jest wymagająca i prowadzi przez spektakularne wzgórza Jerozolimy.
- Podczas ubiegłorocznej edycji Salomon Hirus Ultra Marathon świetne miejsca zajęli polscy biegacze Jarek Czuba – 1. miejsce na dystansie 21 km; Natalia Florek – 1. miejsce wśród kobiet na dystansie 21 km, Adriana Klappholz – 1. miejsce wśród kobiet na dystansie 50 km, Mariusz Miskiewicz – 1. miejsce na dystansie 80 km, Jarek Gonczarenko – 2. miejsce na dystansie 80 km.

ZAREJESTRUJ SIĘ! >>>



SEAGULL 10 KM

- Start: 13 grudnia 2019 r. (piątek) / godz. 9.00
- Dystans: 10 km
- Przewyższenia: 120 m+
- Opłata startowa: 55 NIS- 120 NIS

To 10-kilometrowy bieg miejski przeznaczony dla tych osób, które dopiero rozpoczynają przygodę z bieganiem. Bieg startuje z Wadi Refa'im Valley, blisko Jerusalem biblijnego Zoo.



KANGAROOS 21 KM

- Start: 13 grudnia 2019 r. / godz. 8.00 / biegacze zostaną zawiezieni na start
- Dystans: 21 km
- Przewyższenia: 320 m+
- Punkty odżywcze: 2
- Limit czasu: 3,30 h
- Opłata startowa: 180 NIS- 260 NIS

Na 21-kilometrowej trasie jedno z najpiękniejszych miejsc Jerozolimy – Yad Kennedy i Khurvāt Seadim, górskie ścieżki i tarasy Battir. Bieg startuje z Yad Kennedy (Pomnik Kennedy'ego).

BEARS 30 KM

- Start: 13 grudnia 2019 r. (piątek) / godz. 7.00 / biegacze zostaną zawiezieni na start/
- Dystans: 30 km
- Przewyższenia: 700 m +
- Punkty odżywcze: 3
- Opłata startowa: 300 NIS- 380 NIS

Trasa krótka, ale wyjątkowo piękna prowadząca bowiem po wzgórzach Jerozolimy. Rozpoczyna się w pobliżu skrzyżowania Giora, a następnie przechodzi przez winnice i lasy Fontanny Kobe, Wadi Nahal Sorek, panoramę Kennedy i tarasy battir – jedno z najpiękniejszych miejsc w Jerozolimie.



LIONS 60 KM

- Start: 13 grudnia 2019 r. (piątek) / godz. 4.30
- Dystans: 60 km
- Przewyższenia: 1700 m +
- Punkty odżywcze: 6
- Limit czasu: 10,45 h
- Opłata startowa: 390 NIS- 470 NIS

Trasa biegu jest dość trudna. Rekompensują ją jednak piękne widoki wzgórz Jerozolimy. Bieg rozpoczyna się w Wadi Refaim, w sąsiedztwie jerozolimskiego biblijnego zoo i prowadzi pod górę Yad Kennedy z widokiem na góry. Stamtąd trasa prowadzi do źródeł i tarasów Sataf, single tracków Nahal Katlav oraz sadów Nahal Kisalon i Ein Kobi. Potem pod górę Khurvat Seadim i na metę do Jerozolimy.



HUM 85 KM

- Start: 12 grudnia 2019 r (czwartek). / godz. 22:30
- Dystans: 85 km
- Przewyższenia: 3100 m +
- Punkty odżywcze: 10
- Limit czasu: 16,45 h
- Opłata startowa: 510 NIS-590NIS

HUM 85 km to główny wyścig podczas Salomon Hirus Ultra Marathon. Trasa jest wymagająca i prowadzi przez wzgórza, Jerozolimy. Bieg rozpoczyna się w Wadi Refaim, w sąsiedztwie jerozolimskiego biblijnego zoo i prowadzi pod górę Yad Kennedy z widokiem na góry. Stamtąd trasa prowadzi do źródeł i tarasów Sataf, pod górę do Har Tayasim, Las Męczenników (las w okolicach Jerozolimy. W 1951 r. zasadzono w nim 6 milionów drzew, symbolizujących liczbę ofiar Holocaustu), przez sady Nahal Kisalon i Ein Kobi. Następnie bieg prowadzony jest do Khurvat Seadim i z powrotem do Jerozolimy.

ELEPHANTS 120 KM

- Start: 12 grudnia 2019 r (czwartek). / godz. 18.15
- Dystans: 120 km
- Przewyższenia: 3500 m +
- Punkty odżywcze: 12
- Limit czasu: 20,45 h
- Opłata startowa: 610 NIS-690NIS

Nowa i trudna trasa przeznaczona dla doświadczonych biegaczy. Trasa prowadzi przez wszystkie grzbiety i wzgórza Jerozolimy, mijają biblijne zoo, prowadzi obok Yad Kennedy z widokiem na góry. Stamtąd trasa prowadzi do źródeł i tarasów Sataf, źródeł i ścieżek Ein Limon oraz Ein Rafa, przez sady Nahal Kisalon i Ein Kobi. Potem – przed powrotem do Jerozolimy – biegacze wracają do ruin Sa'adim



POBIEGNIJ W IZRAELU



SEA OF GALILEE TIBERIAS INTERNATIONAL WINNER MARATHON

Miejsce: Tyberiada

Data: 3 stycznia 2020 r.

Dystanse: 10 km, 21 km, 42 km

Impreza biegowa w Tyberiadzie, mieście położonym w Dystrykcie Północnym w Izraelu.

WWW.TIBERIASMARATHON.COM

ISRAEL'S DEAD SEA MARATHON

Miejsce: Ein Bokek

Data: 7 lutego 2020 r.

Dystanse: 10 km, 21 km, 42 km, 50 km

Impreza biegowa nad Morzem Martwym, słonym jeziorem bezodpływowym położonym w tektonicznym Rowie Jordanu, na pograniczu Izraela, Palestyny i Jordanii.

WWW.DEADSEA.RUN



TEL AVIV SAMSUNG MARATHON

Miejsce: Tel Aviv

Data: 28 lutego 2020 r.

Dystanse: 5 km, 10 km, 21 km, 42,2 km

Największa impreza biegowa w Izraelu, w której udział każdego roku bierze około 40 000 biegaczy z całego świata.

WWW.TLVMARATHON.CO.IL

JERUSALEM MARATHON

Miejsce: Jerozlima

Data: 20 marca 2020 r.

Dystanse: 5 km, 10 km, 21 km, 42,2 km

Maraton w stolicy Izraela to połączenie pięknej, historycznej trasy z trasą niezwykle wymagającą. Trasa ma atest Association of International Marathons (AIMS)

WWW.JERUSALEM-MARATHON.COM



POBIEGNIJ W IZRAELU



PEAK TO PEAK ULTRA MARATHON

Miejsce: wzgórza Manara oraz Hermon

Data: 2-3 kwietnia 2020 r.

Dystanse: 6 km, 11 km, 25 km, 50 km, 90 km

Pierwszy bieg w Izraelu, który łączy dwa szczyty – Manarę oraz Hermon. W 2020 r. odbędzie się 2. edycja. Peak to Peak jest organizowany we współpracy z regionalnymi radami – Górną Galileą, Mevo'ot Hermon i Wzgórzami Golan.

WWW.PEAKTOPEAK.CO.IL

BIBLE MARATHON

Miejsce: Rosz ha-Ajin

Data: 18 października 2019 r.

Dystanse: 5 km, 10 km, 21 km, 42,2 km

Maraton poprowadzony jest trasą, którą pod koniec wojny między Izraelitami a Filistynami podążał Benjamin wspomniany w Biblii na początku księgi Samuela – z pola bitwy w Eben Ezer (obecnie Rosz Ha'ayin) do Shiloh.

WWW.BIBLEMARATHON.CO.IL



DESERT MARATHON EILAT

Miejsce: Eilat

Data: 29 listopada 2019 r.

Dystanse: 5 km, 10 km, 21 km, 42,2 km

Trasy biegów poprowadzone są po terenach górskich położonych wokół miasta Eilat. Eilat jest portem położonym na obrzeżu pustyni Negew i najdalej położonym na południe miastem Izraela.

WWW.DESERTRUN.CO.IL

SALOMON HIRUS ULTRA MARATHON

Miejsce: Jerozlima

Data: 12-13 grudnia 2019 r.

Dystanse: 10 km, 21 km, 30 km, 60 km, 85 km, 120 km

„Hirus” w języku greckim oznacza „święta” i jest jedną ze starożytnych nazw Jerozolimy. Nazwa biegu – Hirus Ultra Marathon – ma na celu podkreślenie związku z Jerozolimą i piękną naturą, która je otacza.

WWW.EN.HUM.CO.IL





MOUNTAINFUEL.PL
SPORTS JELLY

#feelgoodfuel

LETNIE
#MUSTRUN



90 KM
3 ETAPY

RIAÑO TRAIL RUN

3-ETAPOWY BIEG GÓRSKI

MIEJSCE: PROWINCJA LEON / HISZPANIA

DATA: CZERWIEC 2020

www.rianotrail.run



- Riaño Trail Run to 3-etapowy bieg górski w północnej Hiszpanii w prowincji Leon. W ciągu trzech dni biegacze mają do pokonania ok. 91 km z łącznymi przewyższeniami ok. 7000 m+ / 6850 m-. Nazwa biegu Riaño Trail Run pochodzi od nazwy miasteczka Riaño, malowniczo położonego nad sztucznym górskim jeziorem i otoczonego góorskimi szczytami Parku Narodowego Picos de Europa. Riaño Trail Run jest biegiem wchodzącym w skład Spain Ultra Cup.
- Trasy poszczególnych etapów mają ok. 30 km, 39 km i 23 km i prowadzone są przez tereny Parku Narodowego Fuentes Carrionas y Fuente Cobre – Montaña Palentina, Parku Regionalnego Picos de Europa i Regionalnego Parku Montañas de Riaño y Mampodre. W ramach imprezy odbywa się również bieg ciągły Riaño Open na dystansie 48 km.
- OPŁATA STARTOWA: Indywidualnie: 199 Euro – pierwsze 50 pakietów / 225 Euro – kolejne 50 pakietów; Zespołowo (2 osoby): 375 Euro – pierwsze 50 pakietów / 400 Euro – kolejne 50 pakietów; W biegu można startować indywidualnie lub w parach. Riaño Open – 40 Euro – pierwsze 100 pakietów / 50 Euro – kolejne 100 pakietów.
- Integralną częścią Riaño Trail Run jest Riaño Camp, gdzie mogą mieszkać biegacze startujący w biegu etapowym. Każdy uczestnik ma do swojej dyspozycji namiot z dmuchanym materacem oraz dostęp do łazienki i pryszniców. Na terenie campu jest też jadalnia. Riaño Camp oraz Food Pack są dodatkowo płatne

LETNIE
#MUSTRUN



ULTRA SIERRA NEVADA

MIEJSCE: ANDALUZJA / HISZPANIA

DATA: LIPIEC 2020

www.ultras ierranevada.com



- Na południu Hiszpanii w słonecznej Andaluzji w lipcu odbywa się Ultra Sierra Nevada. W ramach USN biegacze mają do wyboru trzy biegi: Ultra, Trail i Maraton. Najdłuższy dystans – przy dopingu wielu kibiców zgromadzonych w centrum miasta – startuje uroczyscie o północy z Granady. Biegacze z dystansu Trail dołączają na trasę z małego ryneczku, pięknego i klimatycznego miasteczka Beas de Granada, a zawodnicy z dystansu Maraton z Quentar ze startem z pięknym widokiem na góry. Piękne krajobrazy, kamieniste single tracki, strome podejścia, dużo słońca i meta w narciarskim kurorcie Pradollano to czeka na biegaczy na wszystkich dystansach.
- Ultra Sierra Nevada wchodzi w skład Spain Ultra Cup. W związku z tym co roku pojawia się tu czołówka biegaczy nie tylko z Hiszpanii. Największym dotychczasowym polskim sukcesem w USN było bezapelacyjne zwycięstwo Magdaleny Łączak w 2018 r. na dystansie Ultra, na którym ustanowiła nowy kobiecy rekord trasy (14:36:28).
- DYSTANSE: 100 km / 6060 m+ / 4590 m-; 62 km / 3750 m+ / 2650 m-; 40 km / 2400 m+ / 1450 m-
- LIMITY CZASOWE: 100 km - 25h, / 62 km - 15h / 40 km - 10 h
- PUNKTY ITRA: 100 km - 5 pkt / 62 km - 4 pkt / 40 km - 3 pkt
- OPŁATA STARTOWA: 100km - od 100 do 120 Euro / 62 km - od 60 do 80 Euro / 40 km - od 40 do 60 Euro

LETNIE
#MUSTRUN



22 KM
45 KM
73 KM

ORTLER SKY TRAILS

MIEJSCE: SULDEN AM ORTLER / WŁOCHY

DATA: LIPIEC 2020 R.

www.ortlerskytrails.it



- Ortler Sky Trails w Suldén am Ortler w północnych Włoszech zadebiutowało cztery lata temu jako wydarzenie mające na celu zbiórkę funduszy na badania dotyczące stwardnienia zanikowego bocznego. Dzisiaj to międzynarodowa impreza biegowa, w której biorą udział reprezentanci z prawie 20 krajów.
- DYSTANSE: Stelvio Ultra Trail - 73 km / 5020 m+; Ortler Sky Marathon - 45 km / 3628 m+; Ortler Ronda Classic - 22 km / 1320 m+
- LIMITY CZASOWE: 73 km - 22 h / 45 km - 10 h / 22 km - 6 h
- PUNKTY ITRA: 73 km - 4 pkt / 45 km - 3 pkt
- OPŁATA STARTOWA: 73 km - 83 Euro (razem z GPS) / 45 km - 54 Euro / 22 km - 24 Euro
- Wymagany jest certyfikat medyczny.

LETNIE
#MUSTRUN



7 KM
21 KM
57 KM

BIEG SZLAK TRAFI

MIEJSCE: PARCHATKA / KAZIMIERSKI PARK KRAJOBRAZOWY / POLSKA

DATA: 3 SIERPNIA 2019 R.

www.biegszlaktrafi.pl



- Kto brał udział w jakiegokolwiek edycji Bieg Szlak Trafi, imprezy organizowanej w Kazimierskim Parku Krajobrazowym, tego nie trzeba przekonywać, żeby po raz kolejny wziął w niej udział. „Nowych” powinna skusić trudna, ale zarazem urokliwa trasa prowadzona przez lasy, lessowe wąwozy i pola usłane zbożem, plantacjami chmielu czy też wiśniowym sadem.
- Trasa wyznaczona jest na terenie Kazimierskiego Parku Krajobrazowego, wiedzie przez drogi utwardzone, leśne ścieżki i dna wąwozów. Jest to bieg o charakterze górsko-przełajowym. Start 7 km i 21 km i meta zlokalizowane są w pobliżu Karczmy Parchatka. Start dystansu 57 km zlokalizowany jest w Kazimierzu Dolnym nad Wisłą (Góra Trzech Krzyży).
- DYSTANSE: 7 km / 21 km / - 57 km
- LIMITY CZASOWE: 7 km -1,5 h / 21 km - 3 h 15 min. / 57 km - 9h
- PUNKTY ODŻYWCZE: Maraton - 6 punktów / Pogoń za Bobrem - 2 punkty. Oprócz standardowych przekąsek i napojów na punktach serwowane są także produkty regionalne.
- PUNKTY ITRA: 57 km - 2 pkt
- OPŁATA STARTOWA: 7 km - od 45 zł do 70 zł / 21 km - od 70 zł do 100 zł / 57 km - od 120 zł do 150 zł

LETNIE
#MUSTRUN



42 KM
13 KM

MARATON WIGRY

MIEJSCE: STARY FOLWARK / WIGIERSKI PARK NARODOWY / POLSKA

DATA: 17 SIERPNIA 2019 R.

www.maratonwigry.pl



- W ramach Maratonu Wigry odbywają się dwa biegi: na dystansie ok. 42 km oraz Pogoń za Bobrem na dystansie ok. 13 km.
- To nie jest bieg do robienia życiówek... No chyba, że startujesz pierwszy raz. To bieg, na którym nie możesz się ścigać, bo musisz mieć czas na zachwycanie się pięknem Wigierskiego Parku Narodowego, na delektowanie się regionalnymi produktami na punktach odżywczych. To bieg, po którym nie wsiądziesz od razu do samochodu i nie pojedziesz do domu. Do późnych godzin nocnych będziesz wysłuchiwał biegowych opowieści przy ognisku (a dzień przed biegiem organizatorzy zaproszą Cię na Ziemniak Party).
- Bazą Zawodów jest Stary Folwark. Start Maratonu Wigry zlokalizowany jest w miejscowości Wigry, meta w Starym Folwarku.
- DYSTANSE: 42 km / +498 m / -494 m; 13 km / +154 m / -154 m
- LIMITY CZASOWE: 42 km - 7 h / 13 km - 2 h
- PUNKTY ODŻYWCZE: Maraton - 6 punktów / Pogoń za Bobrem - 2 punkty. Oprócz standardowych przekąsek i napojów na punktach serwowane są także produkty regionalne.
- OPŁATA STARTOWA: Maraton Wigry - od 120 zł do 180 zł / Pogoń za Bobrem - od 55 zł do 70 zł

#BIEGOWA MAPAŚWIATA



16 KM
21 KM
57 KM
164 KM
173 KM

LA CORSA DELLA BORA

MIEJSCE: PŁASKOWYŻ CARSO (KRAS)/ WŁOCHY

DATA: 4-6 STYCZNIA 2020

www.sltrail.com



ZAREJESTRUJ SIĘ! >>>

- La Corsa della Bora to impreza biegowa organizowana na urozmaiconych ścieżkach płaskowyżu Carso (Kras), położonego na pograniczu Włoch i Słowenii. W dniach 4-6 stycznia 2020 roku odbędzie się 5. edycja imprezy, podczas której na biegaczy czeka pięć zróżnicowanych tras od 16 km do 173 km. Bieg swoją nazwą nawiązuje do wiatru zwanego „bora”, a dokładnie „bora scura” (ciemna bora). Jest to silny wiatr, który pojawia się zimą na północnym Adriatyku i przynosi na ląd wilgotne powietrze, zachmurzenie i opady śniegu.
- DYSTANSE: 16 km - 440 m+ / 21 km - 640 m+ / 57 km - 2630 m+ / 164 km - 6720 m+ / 173 km - 8730 m+
- LIMITY CZASOWE: 57 km - 12 h / 164 km - 40 h / 173 km - 45 h
- PUNKTY UTMB: 21 km - 1 pkt / 57 km - 2 pkt / 164 km - 6 pkt / 173 km - bieg odbywa się co 2 lata, nie jest punktowany
- OPŁATA STARTOWA: 173 km - 336 Euro / 164 km - 157 Euro do 30 września / 57 km - 57 Euro do końca listopada / 21 km - 29 Euro / 16 km - 20 Euro
- UWAGA! Wymagane jest zaświadczenie lekarskie



PO PŁASKOWYŻU I NAD MORZEM

TOMMASO DE MOTTONI
ORGANIZATOR
LA CORSA DELLA BORA

4 stycznia 2020 r. w Trieście, na pograniczu włosko-słoweńskim, odbędzie się piąta edycja biegu La Corsa della Bora. Jak narodził się pomysł na jego zorganizowanie? Zwykle zaczyna się od tego, że sami biegamy, a potem marzymy o tym, żeby biegi organizować... Jak było w tym przypadku?

Na pomysł zorganizowania biegu wpadłem w pewien zimowy dzień będąc na trasie CAI. Właśnie po wielu latach mieszkania za granicą wróciłem do Triestu, mojego rodzinnego miasta. Tego zimowego dnia zdałem sobie sprawę z tego, że Carso jest wyjątkowe i totalnie piękne! Jest dużo prawdy w stwierdzeniu, że docenia się rzeczy, kiedy się je traci. Ja tego dnia doceniłem całe piękno Carso. Kiedy byłem tam po raz kolejny, pomyślałem, dlaczego nikt tutaj nie zorganizował biegu?! I tak się wszystko zaczęło.

Na zakończenie pierwszej edycji byłem bardziej zmęczony jako organizator niż na mecie PTL jako biegacz! Każda edycja to dla nas nowe wyzwanie. Podczas pierwszej mieliśmy tylko dwa dystanse – 21 km i 57 km, ale i tak było przy tym naprawdę dużo pracy. Musieliśmy „ogarnąć” pięć różnych okręgów administracyjnych.

Pomagało nam ponad 300 osób. Już jednak dzień po pierwszej edycji myśleliśmy o kolejnej. Od razu więc ogłosiliśmy nową trasę – 164 km – która debiutowała podczas drugiej edycji.

Dzisiaj w ramach La Corsa della Bora organizowane są biegi na dystansach: 16 km, 21 km, 57 km, 164 km i co dwa lata bieg na zupełnie nowym dystansie. Czy możesz przybliżyć trasy tych biegów?

S1 – czyli 21 km – to trasa z pojedynczymi single trackami, z pięknym widokiem na morze, na której można się pościgać. S1Trail – 57 km – to z kolei jedna z najpiękniejszych tras trailowych w Trieście, z piargami przypominającymi obrazy z Dolomitów. S1 Ultra – 164 km – czyli nasz „stumilowiec” prowadzony jest na granicy trzech państw – Włoch, Słowenii i Chorwacji, od morza do gór, od lasów po wyżyny, na których wieje wiatr Bora... 57 km i 164 km są dobrymi trasami na debiut. Chcemy, żeby nawet ci najwolniejsi dotarli bez problemu do mety, dlatego limity czasowe są dość duże. Jednak trasy są wymagające nawet dla doświadczonych biegaczy.

Czym wyróżnia się La Corsa della Bora?

Wyjątkowość La Corsa della Bora polega na tym, że w tym samym czasie doświadczamy tak różnych rzeczy – bieg organizowany jest zimą, ale nie ma śniegu... biegniemy zarówno odcinkami prowadzonymi po skalistym terenie przypominającym trasy biegów górskich, jak i odcinkami prowadzonymi nad morzem. Podczas jednego biegu możemy poznać różnorodność całego naszego regionu. Dodatkowo na punktach odżywczych możemy spróbować lokalnych potraw.

Jaka jest idea biegu Ipertrail?

To nie jest wyścig, ale przygoda. Mamy oczywiście ranking, ale bardziej liczy się odkrywczy duch: najbardziej odległe obszary, zapomniane szlaki, wspaniałe widoki. Peter Kienzl, zwycięzca 4K Alpine Endurance Trail i pierwszej edycji Ipertrail powiedział: „Za każdym razem, gdy miałem wątpliwości, w jakim kierunku pójść podczas biegu, orientowałem się, że trasa zawsze prowadzi najtrudniejszym terenem, ale zawsze z pięknymi widokami.” Ipertrail to bieg przygodowy, oparty na GPS i systemie BOX: cała żywność i wyposażenie zawodników musi zmieścić się w pudełku 40x40x40, a obsługa przenosi pudełka z punktu do punktu. Brak oznakowania na trasie. Nie ma punktów odświeżania. Wszystko musi zmieścić się w pudełku. To może pomóc, ponieważ masz dokładnie to, czego potrzebujesz. Z drugiej strony, jeżeli włożysz złe rzeczy do pudełka, to masz kłopot. Ten wyścig opiera się na odkrywaniu i strategii. Odkrywaniu wyjątkowego terytorium między Słoweńskimi Alpami i morzem oraz strategii zarządzania zasobami.

Dlaczego bieg odbywa się co dwa lata?

Jego organizacja jest dosyć skomplikowana. Za każdym razem bieg odbywa się na innej trasie i w tym konkretnym formacie. Średnia liczba pracowników Ipertrail wynosi 2 osoby na 1 biegacza, a opłata startowa obejmuje jedynie 60% rzeczywistych kosztów. Organizacja biegu jest możliwa tylko dzięki sponsorom i pomocy członków społeczności i gmin.

W jaki sposób wybieracie trasę?

Wybieramy spektakularną trasę – zupełnie inną w każdej edycji – aby dotrzeć do najpiękniejszych miejsc we Włoszech i Słowenii. W tym roku zaczynamy od zamku Gorizia i biegniemy przez całą Dolinę Vipawy na górę Nanos i Parku Škocjanske jame, aby dotrzeć do Triestu i podziwiać spektakularny widok na zatokę. W 2022 r. mamy nadzieję, że będziemy mogli rozpocząć w Chorwacji na Istrii i przebiec przez Chorwację, Słowenię, Włochy.

Dla jakich biegaczy jest przeznaczony?

Na Ipertrail nie możesz zarejestrować się on line. Musisz umówić się na rozmowę telefoniczną, bo chcemy mieć pewność, że biegacz jest naprawdę zmotywowany do tego rodzaju biegu. Nie wybieramy najszybszych biegaczy, ale takich, którzy chcą przeżyć niesamowitą podróż od morza do gór. To doświadczenie przeznaczone jest dla wszystkich biegaczy, dla których bieganie jest sposobem na odkrywanie świata, na podróż nie tylko zewnętrzną, ale i wewnętrzną, podczas której nie tylko odkrywają miejsca, ale i siebie.

IPERTRAIL 173 KM TO NIE WYŚCIG TO PRZYGODA!





Bieg organizowany co 2 lata,
za każdym razem na innej trasie
i w specjalnej formule.

S1 IPERTRAIL - 173 KM

To specjalny bieg, który odbędzie się tylko w 2020 roku. Jego trasa poprowadzona zostanie z miasta Gorizia, przez Triest aż do Vipavskiej Doliny w Słowenii. Z kolei w 2022 r. odbędzie się bieg na trasie z Chorwacji do Włoch przez wyżyny Ciciaria.

Strategia biegu zakłada całkowitą samowystarczalność na odcinkach górskim i krasowym oraz pomoc w punktach odżywczych, ale bez możliwości zmiany sprzętu na odcinku nadmorskim. Sprzęt biegacza jest przechowywany w pudełkach i przenoszony co 30 km aż do 110 km – pudełko musi zawierać żywność i sprzęt. Punkty odświeżania są zlokalizowane do 110 km. Na punktach odżywczych będzie obsługa w razie sytuacji kryzysowych i przewidzianych kontroli, ale wszystkie rzeczy, których biegacz będzie potrzebował podczas biegu, trzeba mieć we wcześniej przygotowanym pudełku. Jeżeli nie ma czegoś w pudełku, nie ma możliwości uzupełnienia zapasów na punkcie.

- Start: 4 stycznia 2020 r./ Gorizia
- Meta: Triest
- Dystans: 173 km
- Przewyższenie: 8730 m+
- Limit czasu: 45 h

- Punkty odżywcze na trasie: 6 punktów, gdzie każdy z biegaczy będzie miał swoje pudełko z wcześniej przygotowanym ekwipunkiem + pasta party
- Rejestracja: ograniczona, każde zgłoszenie będzie rozpatrywane indywidualnie
- Opłata startowa: 336 Euro

JULITA ILCZYSZYN WYSTARTUJE W IPERTRAIL 173 KM!

Uwielbiam konkretne wyzwania, dlatego wybrałam ten bieg. Z biegu na bieg chcę coraz więcej osiągnąć. To okropnie uzależniające! Może nie ten ból i nie to w pewnym momencie już nawet upodlenie, ale ta satysfakcja na mecie. To mój pierwszy tak przerażająco długi bieg. Nie wiem jak zareaguje mój organizm na tego typu przewyższeniach, na takiej długiej trasie, ale takiego komfortu chyba nikt nie jest sobie w stanie zagwarantować. Ten bieg traktuję jako niewyobrażalnie kosmiczną przygodę. Nie traktuję tego jako wyścig, rywalizację z innymi.

Moim absolutnym guru jeśli chodzi o ekstremalne biegi jest Marek Rybiec, liczę na jego pomoc i doświadczenie. Z pewnością nie raz i nie dwa spotkamy się przed wyjazdem, żeby ustalić wszystkie szczegóły logistyczne. Nie mam takiego doświadczenia, ale to mnie nie przeraża. W moim teamie głównodowodzącym będzie właśnie Marek - najbardziej doświadczony świr biegowy, jego przyjaciel Jakub Zwoliński, mój mąż Krzysztof, kolega z biegów przeszkodowych Paweł Kornosz i koleżanka z Sahary Magdalena Misiewicz, czyli mocna reprezentacja z Polski.



S1 ULTRA - 164 KM

100-milowa trasa pomiędzy Zatoką Triesteńską a górami Słowenii. Większość trasy poprowadzona jest szlakami włoskiego i słoweńskiego krasu i dochodzi aż do chorwackiej granicy. To zapewnia nam zróżnicowany teren i piękne widoki. Osoby wspinające się zapewne zainteresuje to, że trasa wiedzie przez znane rejony wspinaczkowe Osp i Črni Kal. Na trasie czeka na biegaczy trailowy mix szybkich odcinków, technicznych single tracków, nieuczęszczanych szlaków, a na koniec nadmorskie ścieżki. S1 Ultra to trasa będąca mieszanką szybkiego i technicznego terenu, z odcinkami nadmorskimi i górskimi, gdzie można się spodziewać śniegu.

- Start: 4 stycznia 2020 r. / godz. 6:00, wioska Visogliano na płaskowyżu Carso
- Meta: Visogliano
- Dystans: 164 km
- Przewyższenie: 6720 m+
- Limit czasu: 40 h
- Punkty odżywcze na trasie: 9 /jeden przepak
- Punkty ITRA: 6
- Opłata startowa: 157 Euro do 30 września/ limit 150 uczestników



S1 TRAIL - 57,3 KM

Trailowa trasa, gdzie każdy kilometr będzie inny od poprzedniego. Na trasie spotkamy wąskie ścieżki, szerokie drogi, skalisty teren, szutry i miękkie leśne szlaki. Będzie można poznać wyjątkowość i piękno Krasu, pobiec szlakami z widokiem na Triest i Zatokę, a ostatnie kilometry przebiec po skalistej plaży. Jedną z najpiękniejszych tras biegowych w Triście z piargami przypominającymi krajobrazy Dolomitów na dużych wysokościach, które na trasie biegu znajdują się na wysokości mniej niż 400 m n.p.m.

- Start: 5 stycznia 2020 r. / godz. 7:30, mała wioska Pesek na pograniczu ze Słowenią
- Meta: Visogliano
- Dystans: 57,3 km
- Przewyższenie: 2630 m+
- Limit czasu: 12 h
- Punkty odżywcze na trasie: 7
- Punkty ITRA: 2
- Opłata startowa: 57 Euro do końca listopada

KATARZYNA SOLIŃSKA



NAJWAŻNIEJSZA
W BIEGANIU JEST RADOŚĆ
I NA TYM SIĘ SKUPIAM
PODCZAS STARTU

Monika Bartnik: „Jedno z największych odkryć polskich biegów górskich w 2018 roku”. Tak pisały o Tobie biegowe media. W tym roku zadebiutowałaś w zawodach zagranicznych i od razu pojawiły się również sukcesy międzynarodowe, w tym m.in. 1. miejsce na maratonie podczas Transgrancanarii czy też 2. miejsce na dystansie 57 km w ramach La Corsa della Bora we Włoszech. No i oczywiście zwycięstwo w parze z Natalią Tomasiak podczas kultowego Monte Rosa Sky Marathon. Jaką drogę musiałaś przebyć, żeby znaleźć się w miejscu, w którym jesteś teraz? Czy na tej drodze pojawił się konkretny moment, kiedy pomyślałaś „zaskoczyło!”?

Katarzyna Solińska: To zabawnie brzmi „jedno z największych odkryć biegów górskich”. Sama tak siebie nie postrzegam. Cierpliwie trenuję do odważniej wyznaczanych celów i marzeń, w kierunku których jeszcze do niedawna nie miałabym odwagi popatrzeć... a to wszystko dzieje się stopniowo. To mój trzeci rok biegania po górach. W dwóch poprzednich skupiałam się na imprezach sportowych organizowanych w Polsce, stopniowo zwiększając dystans i trudność tras, a jest w czym wybierać. Mamy przepiękne góry, szlaki, atmosferę i wspianych ludzi skupionych wokół biegów ultra. W naturalny jednak sposób, pojawiła się ciekawość i chęć sprawdzenia siebie też na zawodach rozgrywanych za granicą. Dzięki runandtravel.pl, od których otrzymałam pakiet startowy na zawody La Corsa della Bora, mój zagraniczny debiut odbył się właśnie we Włoszech w styczniu. 2. miejsce było zaskoczeniem. Nie wiedziałam, z kim będę się ścigać. Termin zawodów też był w okresie przygotowawczym, zatem moja dyspozycja nie zakładała, że pobiegnę po miejsce na podium.

Natomiast start w Transgrancanarii był związany z planowanym urlopem, który chciałam połączyć z mini obozem biegowym. Już od dawna myślałam o wakacyjnym wyjeździe połączonym z bieganiem i podróżowaniem. Padło na Gran Canarię i bardzo się z tego cieszę. To był wspaniały, intensywny urlop zarówno pod kątem treningowym, jak i emocjonalnym, a wygrana w zawodach była więcej niż spełnieniem marzeń. Do teraz wspomnienia z wbiegnięcia na metę powodują ogromny uśmiech. Myślę, że momentem zwrotnym w moim życiu było przygotowanie i start w moim pierwszym i jedynym płaskim maratonie – Cracovia Maraton w 2016 roku. Przypominałam sobie jak to jest regularnie biegać i ile radości sprawia mi uprawianie sportu. Chwilę później pojawiły góry i przepadłam bez reszty.

MB: Dla wielu z nas bieganie w terenie, bieganie w górach jest kolejnym etapem w biegowym życiorysie. Jak było w Twoim przypadku? Kiedy odkryłaś dla siebie świat trailrunningu i co szczególnie Cię w nim pociąga?

KS: Jestem osobą, która wywodzi się z tzw. „stadionu”. W okresie gimnazjalnym biegałam w klubie sportowym KKB MOSiR Krosno przez około 4 lata i specjalizowałam się w dystansach 600 m, a później 400 m. Bieganie było ważną częścią mojego życia, z której zrezygnowałam na ponad 10 lat. Tak jak wspominałam, Cracovia Maraton był momentem, w którym w bieganiu zakochałam się na nowo. Dzięki przygotowaniu do zawodów poznałam wielu ludzi pozytywnie zakręconych na punkcie biegania, między innymi mojego przyjaciela Kwiatka (Michael Kwiatkowski), który zabrał mnie na zawody Grand Prix Krakowa w Lasku Wolskim na dystansie 11 km. Kiedy doświadczyłam biegania trailowego i usłyszałam o biegach górskich, okazało się, że znalazłam swoje miejsce. Uwielbiam biegać, po prostu. To tak jak jedni uwielbiają jeść lody czekoladowe, inni jeździć konno, czytać książki czy spać, tak ja lubię biegać. Kocham też góry. W nich zawsze czuję się wolna, szczęśliwa, czas się zatrzymuje i można dostrzec, jak piękny jest świat. Połączenie tych dwóch aspektów jest rozwiązaniem doskonałym i ja bardzo się w nim odnajduję. Bardzo lubię też ludzi, spędzać czas z osobami o podobnym podejściu do świata, dzielić się radością, uczyć się, inspirować, śmiać. Środowisko trailrunningu właśnie z takich osób się składa i to kolejny argument, dla którego tak mocno wrosłam w ten świat.

MB: Zaczynałaś od krótkich dystansów, a granicę pokonywanych kilometrów przesuwasz stopniowo. Na jakim dystansie czujesz się więc najlepiej i czy Twoje plany zakładają, że niedługo pokibicujemy Ci na 100 km?

KS: Do biegania po górach podchodzę z szacunkiem. Mam nadzieję, że również z odpowiednią rozważą. Chcę cieszyć się tym sportem przez długie lata, zatem spokojnie przesuwam kolejne granice i przygotowuję swój organizm do kolejnych wyzwań. Zaczęłam od półmaratonów górskich, następnie dystansów około maratońskich i dłuższych. Obecnie najlepiej czuję się na dystansach 40+ do 60+ i w najbliższym czasie nie zamierzam wydłużać dystansu. 100 km to faktycznie moje ultra marzenie, ale jeszcze nie wiem, kiedy zdecyduję się na jego spełnienie. Może przyszły rok? Byłby to całkiem fajny prezent na 30. urodziny.

MB: Jakie zagraniczne zawody masz na swojej biegowej liście marzeń?

KS: Oj, jest tego tyle... i wraz z poznawaniem kolejnych inspirujących osób czy miejsc ta lista się powiększa. Jednak moim takim największym marzeniem jest udział w UTMB. Te zawody są magiczne i chciałabym się do nich bardzo dobrze przygotować i dobrze to marzenie przeżyć, dlatego jego realizację odkładałam na „za kilka lat”. Wiem, że każdy trening, każde nowe biegowe doświadczenie, każdy wyjazd w góry, zbliża mnie do realizacji tego celu i cała ta droga cieszy mnie ogromnie. Chciałabym również bardzo wystartować w Madeira Island Ultra-Trail, Lavaredo Ultra Trail, Western States Endurance Run czy Tarawera Ultramarathon. Biegi zaliczane do Ultra Trail World Tour są dla mnie ogromną inspiracją i bardzo chciałabym wziąć udział w części z nich. Mam ogromną wiarę, że tak właśnie będzie i już nie mogę się doczekać.

MB: W Twoim tegorocznym kalendarzu biegowym nie brakuje startów w wysokich górach. Jeszcze przed maratonem w ramach Transgrancanarii mówiłaś, że nie masz doświadczenia w bieganiu wysoko nad poziomem morza. A tymczasem wygląda na to, że góry to Twój żywioł. Z kultowego biegu Monte Rosa Sky Marathon wróciłyście z Natalią Tomasiak z pierwszym miejscem! Co więc w tym roku musiałaś zmienić w swoich treningach, żeby przygotować się do tych startów?

KS: To prawda. Mimo 3 lat biegania po górach wciąż brakuje mi doświadczenia w bieganiu w wysokich górach. Ale nie martwi mnie to, a cieszy, bo na wszystko przychodzi odpowiedni moment. Największym tegorocznym wyzwaniem z pewnością był start w Monte Rosa Sky Marathon, gdzie najwyższy punkt znajduje się na wysokości 4500 m n.p.m. Całkiem odważny plan, ale wiele osób pomogło mi w odpowiednich przygotowaniach. Wystartowałam w zawodach w parze z Natalią Tomasiak z Salomon Suunto Team, która jest bardziej doświadczona w tego typu biegach (w ubiegłym roku również startowała w tych zawodach) i miałam od niej duże wsparcie. Trenowałyśmy ze sobą nie raz, dobrze się dogadujemy, znamy swoje możliwości i mamy do siebie zaufanie, a w tego typu ekstremalnych zawodach to podstawa.

Wraz z moim trenerem, Wojtkiem Mazurkiewiczem, również staraliśmy się dostosować trening tak, by wzmocnić nogi, szczególnie tylne łańcuchy i zwiększyć wydolność mojego organizmu, abym poradziła sobie z przewyższeniami. Natomiast o to, abym przyzwyczaiła organizm do odpowiedniej wysokości, zadbało studio 72D w Krakowie, gdzie odbyłam kilka treningów i spędziłam kilka nocy w komorze niskotlenowej Hypoint. Podczas biegu używałam po raz pierwszy kijów i teraz wiem, jak są one pomocne w tak mocnych podejściach. Z pewnością będę musiała potrenować nad odpowiednią techniką, ale już wiem, ile korzyści płynie z ich wykorzystania. Niezmiennie bardzo dużo się dzieje, treningi stają się coraz bardziej kompleksowe, lepiej poznaję swój organizm i możliwości. To jest naprawdę niesamowite i sprawia mi to dużo radości.

MB: Większość biegaczy górskich jak ognia unika treningu na bieżni albo stara się ograniczyć go do minimum...

W Twoim przypadku jest chyba nieco inaczej... Wygląda nawet na to, że z bieżnią jesteś zaprzyjaźniona.

KS: Tak, masz rację, że z bieżnią jestem zaprzyjaźniona. Mam sentyment do biegania po stadionie tartanowym jeszcze z czasów, kiedy uprawiałam lekkoatletykę. Bardzo lubię szybsze akcenty, a najlepiej wychodzą one na stadionie, kiedy mogę kontrolować dystans i tempo. Treningi tego typu są bardzo istotne w całym cyklu treningowym i na wiosnę oraz w okresie bezpośredniego przygotowania do zawodów mają kluczową rolę. Kiedy mam już zbudowaną bazę po zimie zaczynam włączać bardziej dynamiczne treningi, które pozwalają mi jeszcze bardziej rozwijać się biegowo. Czasem zastanawiam się jakby to było znów pobiec w kolcach moje ukochane 400 m ...

MB: Zapytałam kiedyś szwedzką biegaczkę Mimmi Kotkę po jej zwycięstwie w TDS, jaką miała strategię na bieg. Odpowiedziała "Biec mocno i utrzymać się przy życiu. To jedyna strategia, jaką mam". A jak wygląda Twoja strategia? Rozplanowujesz wszystko wcześniej czy idziesz na żywioł?

KS: Ani tak, ani tak... Oczywiście analizuję przed zawodami profil biegu. Jeśli są to kluczowe zawody w sezonie, staram się z trenerem przygotowywać pod konkretną trasę i pracować szczególnie nad tymi aspektami, które będą kluczowe podczas biegu. Dla mnie jednak najważniejsza w bieganiu jest radość i

Cieszyć się z miejsca, w którym jestem, z towarzystwa ludzi, którymi się otaczam, z tego, że mam możliwości do biegania i jestem zdrowa. To jest dla mnie najważniejsze. Lubię się ścigać ze swoimi możliwościami i ograniczeniami, dlatego trenuję i dlatego na zawodach daję z siebie wszystko. Po zawodach zależy mi na uczuciu, że pobiegłam najlepiej jak potrafiłam i że moje przygotowania są efektywne.

MB: Nawet najlepsi biegacze mają kryzysy. Jak radzi sobie z kryzysami Kasia Solińska?

KS: Kiedy zaczęłam biegać i słyszałam legendy o kryzysach i sposobach radzenia sobie z nimi, byłam bardzo ciekawa jak ja będę reagować na taki stan. Trochę musiałam na to poczekać, ale jak już doświadczyłam, to znalazłam szybko sposób na to, by dobrze sobie z tym poradzić. Po pierwsze, jako typowy społecznik, ludzie są dla mnie fundamentem. Staram się na zawody zabierać ze sobą bliskie mi osoby, które pomagają mi na punktach odżywczych lub wyglądają na mecie. Świadomość, że ktoś na mnie czeka, daje mi dużą motywację. Często też przywołuję myśli, ile osób mi kibicuje, ściska kciuki i „pcha” kropeczkę na wynikach on-line. Kiedy jestem już zmęczona, myślę o tym, dlaczego jestem właśnie w tym miejscu i wtedy wiem, że robię to, co kocham, rozglądam się i uśmiecham do siebie, że jest tak pięknie. Skupiam się na drobnych rzeczach to motylek, tam kwiatuszek, a tu panorama na Tatry i od razu dostaję nowych sił. Poza tym zawsze znajdzie się ktoś na trasie, kto podzieli się uśmiechem i dobrym słowem.

MB: Patrząc na historię Twoich startów wygląda na to, że dla Ciebie sezon biegowy trwa cały rok... Jak więc w Twoim przypadku wygląda roztrenowanie? Jak się regenerujesz pomiędzy jednym a kolejnym startem?

KS: Faktycznie ten rok jest zwariowany i wypełniony planami startowymi po brzegi. Ustaliliśmy z trenerem, że ten sezon może jeszcze tak wyglądać. Zbieram doświadczenie, uczę się i weryfikuję, na jakich trasach czuję się najlepiej, próbuję startów zagranicznych. Myślę, że w przyszłym roku lista zawodów, w których wezmę udział będzie mniejsza i będę się koncentrować na przygotowaniu do 2-3 kluczowych biegów. Ale też wszystko z głową. Monitorujemy, w jakiej jestem dyspozycji, aby nie złapać kontuzji, nie przeciążyć organizmu, nie zaszkodzić, tylko dać przestrzeń na rozwój. Tak jak wspomniałam, mnie napędza nie tylko samo bieganie, ale i czas spędzony w środowisku ultra i w górach, dlatego często można mnie zobaczyć na zawodach. Raz w roku mam więcej czasu - około 3 tygodni - i wtedy skupiam się na całkowitej regeneracji. Zazwyczaj jest to koniec sezonu, który przypada na listopad. Wtedy tydzień jest zupełną biegową abstynencją, a następnie pojawiają się tylko lekkie jednostki biegowe, tzw. „tuptanie”. Włączam też rower, basen i inne aktywności. W ciągu sezonu również mam okresy regeneracyjne, szczególnie przed ważnymi zawodami i zaraz po. Istotnym aspektem mojej regeneracji są też regularne wizyty u fizjoterapeuty. Współpracuję z Rehaorthopedica w Krakowie, a Sebastian Swoboda monitoruje i dba o to, by kontuzje trzymały się ode mnie z daleka.



MB: Wróćmy jednak do wydarzeń z początku 2019 roku. W lutym podczas startu w maratonie w ramach Transgrancanarii zadebiutowałaś jako biegaczka polskiego teamu Hoka One One. Co zmieniło się w Twoim życiu biegowym dzięki dołączeniu do teamu?

KS: Oj, wiele dobrego! Chciałam, debiutując w barwach Teamu Hoka One One podczas Transgrancanarii, pobiec dobrze, ale wygrana była taką wisienką na torcie rozpoczęcia naszej owocnej współpracy. Zdecydowanie bycie częścią zespołu jest ogromną motywacją do dalszej, jeszcze bardziej intensywniej pracy i otrzymuję ogrom wsparcia, nie tylko materialnego, ale i psychicznego. Czuję się też doceniona. Cały zespół mocno trzyma za mnie kciuki i cieszy się z wyników, jakie osiągam, a ja jestem dumna, że mogę reprezentować nie tylko siebie, ale i markę świetnego obuwia sportowego. Nie martwię się o sprzęt, jestem pod tym kątem świetnie zaopiekowana, rozwijam się w większym komforcie i mam szansę na decydowanie się na ciekawe starty, również zagraniczne. Myślę, że nasza współpraca rozwija się bardzo dobrze i że czeka nas wiele wspólnych wspaniałych wyzwań. Z pewnością zadbam o to, aby było kolorowo i różnorodnie, tak jak z butami Hoka One One.

MB: Bieganie w teamie Hoka One One nieodłącznie związane jest również z tym, że trenujesz i startujesz w butach Hoka One One. Wcześniej biegałaś głównie w butach marki specjalizującej się w modelach przystosowanych na miękkim, grząskim terenie. W odróżnieniu od Hoki na próżno szukać tam dużej amortyzacji. Jak dużym wyzwaniem było dla Ciebie przestawienie się na bieganie w butach o maksymalnej amortyzacji? Jakie odczucia miałaś po pierwszym treningu, a jak biega Ci się w Hokach teraz?

KS: Faktycznie przed rozpoczęciem współpracy z Hoka One One, nie miałam dużego doświadczenia w bieganiu w butach tej marki, ale już od pierwszego treningu w modelu Evo Mafate, zakochałam się bez pamięci. Do tej pory jest to moja ulubiona para butów i chętnie wybieram je na większość zawodów, czuję się w nich bardzo komfortowo, amortyzacja i przyczepność są na najwyższym poziomie. Oczywiście testowałam już kilka innych modeli i w mojej szafie powoli zaczyna brakować miejsca. Bardzo dobrze biega mi się codzienne asfaltowe treningi w Clifton 5 czy bardziej dynamicznym Cavu 2. Deszczowa pogoda pozwala na bieganie w modelu Evo Jawz, które są stworzone do biegania po błotnistych ścieżkach, czyli to, co kocham najbardziej. W końcu pochodzę z Beskidu Niskiego, gdzie rozgrywana jest Łemkowyna, znana z najbardziej różnorodnego błota. Bardzo przypadł mi do gustu również model Torrent, który ma mniejszą amortyzację niż Evo Mafate i jest stworzony do bardziej agresywnego biegania. Hoki zapewniają różnorodność nie tylko pod kątem technicznym, ale i kolorystycznym butów, co jest dodatkowym atutem.

MB: W jakich warunkach buty Hoka One One sprawdzają się najlepiej w Twoim przypadku?

KS: Tak jak wspomniałam, Hoka One One ma szeroką ofertę obuwia. Faktycznie na rynku wyróżniają się większą, poduszkową amortyzacją i niewielkim dropem, jednak modeli jest kilkanaście, jak nie więcej, więc wydaje mi się, że każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. Testowałam buty zarówno na suchym, kamienistym podłożu, miękkich leśnych ścieżkach czy błotnistych trasach i asfalcie. Także potrafię już dobrać odpowiedni model do podłoża. Terenem, który czeka mnie i buty do zweryfikowania to skały i trudny technicznie teren, jak chociażby w Tatrach. Myślę, że Evo Mafate, wyposażone w Vibram Megagrip znów będą wiodły prym, ale Torrenty też powinny się świetnie sprawdzić.

MB: Wiele osób, które nie biegały w Hokach zastanawia się, jak zachowują się one na kamienistych zbiegach. Patrząc na buty z profilu zauważamy grubą podeszwę oraz niską cholewkę. Nie obawiasz się, że przy zbiegach możesz skreślić kostkę?

KS: Faktycznie, patrząc na Hoki na pierwszy rzut oka wydają się ciężkie i masywne, a podeszwa daje wrażenie koturnów. Żeby zrozumieć te buty trzeba je założyć i się przebiec, wtedy wszystko staje się jasne. Pianka Eva, z której buty są zrobione jest niewiarygodnie lekka i cały but ma bardzo niską wagę, co daje duży komfort podczas biegu. Ważne jest to, że kiedy zakładamy but, nasza stopa nie „ląduje” na wspomnianej koturnie, ale zagłębia się w piance podeszwy, jest to tzw. System Active Foot Frame, zatem nasza stopa położona jest znacznie niżej niż wygląda to na zewnątrz. Trudności ze stabilizacją kostki miałam jedynie podczas biegu na Transgrancanarii, gdzie trasa była najeżona luźnymi kamieniami, a pewna jej część poprowadzona była wyschniętym korytem rzeki, gdzie czekały „przyjemne” głązy. Jednak większość zawodników, bez względu na markę buta, miała problem ze stabilizacją. Duży komfort jednak dawała niezawodna w Hokach amortyzacja, która pozwalała się rozpędzić mimo trudnego terenu. Dotychczas miałam dwie pary butów, jedno na asfalt i jedno w teren. Teraz, dzięki współpracy z Hoka One One, mam tę możliwość, by dobrać odpowiednie buty na odpowiedni teren i skupić się na samym biegu, czując się pewnie i komfortowo. To naprawdę duży benefit

MB: O tym, czy dobrze biega nam się w danym modelu buta świadczy nie tylko to jak sprawują się one podczas samego biegu, ale również to jak „czują się” nasze stopy po biegu. Jakie są Twoje doświadczenia z Hoka One One w tym zakresie?

KS: Odkąd biegam w Hokach nie mam problemu z „obitymi” stopami. Odpowiednia amortyzacja i miękka pianka, zapewnia ochronę, nie czuję kamieni pod podeszwą podczas biegu, więc stopy nie są bardzo zmęczone. Lubię też zakładać buty Hoka One One na co dzień, są po prostu bardzo wygodne.



KATARZYNA SOLIŃSKA

LA CORSA DELLA BORA 2019 / 57 KM

Bieg La Corsa della Bora był moim zagranicznym debiutem. Zajęcie drugiego miejsca było dla mnie zaskoczeniem. Nie wiedziałam, z kim będę się ściagać. Termin zawodów też był w okresie przygotowawczym, zatem moja dyspozycja nie zakładała, że pobiegnę po miejsce na podium.

Trasa biegu La Corsa della Bora, profilowo nie wydaje się należeć do tych najbardziej wymagających, a jednak nieźle potrafi zmęczyć. Różnorodność nawierzchni, leśne, wąskie ścieżki, łąki najeżone drobnymi głazami i stuprocentowo kamieniste przebiegi, wymagają ciągłego skupienia. Jest to o tyle trudne, bo widoki zachwycają i odciągają uwagę. Przez większość trasy towarzyszy nam przepiękna panorama na Zatokę Triesteńską i sam urokliwy Triest. Kiedy po pięćdziesięciu kilkoma kilometrach wyglądacie mety i myślicie, że już „tylko z górki”, organizatorzy sprowadzają Was na ziemię, serwując ostatnie kilometry po kamienistej plaży.

S1 HALF - 21,7 KM

Spektakularny start z widokiem na Triest i Zatokę. Trasa prowadzi starymi ścieżkami miejscowych rybaków. Są też szybkie odcinki, gdzie na zbiegach będzie można się ścigać. Ostatnie kilometry trasy to bieg po kamienistej plaży. Można też postawić na kontemplowanie nadmorskich widoków i smakowanie lokalnych specjałów na punktach odżywczych – na pierwszym punkcie odżywczym do spróbowania będą lokalne produkty producentów Triestine Karst.

- Start: 5 stycznia 2020 r. / godz. 11:30, Obelisco di Opicina, wieś na płaskowyżu Carso, z którego można podziwiać piękny widok na cały Triest.
- Meta: Visogliano
- Dystans: 21,7 km
- Przewyższenie: 530 m+
- Punkty odżywcze: 4
- Punkty ITRA: 1
- Opłata startowa: 29 Euro



S1 SPRINT - 16 KM

Szybka 16-kilometrowa trasa poprowadzona między górą Ermada a trailową trasą Rilke, nazwaną tak od imienia poety Rainer Maria Rilke. Trasa przebiega również przez starożytną wioskę Kohisce i okopy I wojny światowej. Dla tych, którzy chcą po raz pierwszy pobiegać w terenie, albo dla tych, którzy lubią bieganie na krótkich dystansach. Na tym dystansie nie wymagane jest zaświadczenie lekarskie.

- Start: 5 stycznia 2020 r. / godz. 11:30, Bora
- Dystans: 15,9 km
- Przewyższenie: 750 m+
- Punkty odżywcze na trasie: 1
- Opłata startowa: 20 Euro



AGNIESZKA MARKIEWICZ LA CORSA DELLA BORA 2019 / 21 KM

Początek roku na biegowo w cieplejszych temperaturach niż polska zima to był pierwszy z powodów, które zaważyły na podjęciu decyzji o szybkim włoskim urlopie. Ponadto Triest i północno-wschodnie Włochy były regionem przeze mnie jeszcze nie odkrytym. W ramach La Corsa Della Bora wystartowałam na dystansie półmaratonu. Start i meta zawodów znajdowały się poza Triestem, w którym się zatrzymałam, jednak organizatorzy zapewnili dojazd na start i dogodne połączenia z metą. Płaskowyż Kras to bardzo urokliwy, ale wymagający biegowo teren. Trasa usłana była kamienistymi ścieżkami, single trackami i niezliczonymi zakrętami. Profil mojego dystansu wskazywał, że będzie z górki, przynajmniej do momentu etapu po plaży, a już na starcie mieliśmy ostre podejście. Serwisy pogodowe dzień przed wylotem wskazywały na chłodny, deszczowy weekend. Na miejscu okazało się, że słońce i temperatura są bardzo wiosenne. Początek biegu prowadził, przez ścieżki umiejscowione w lesie. Ten etap tylko potęgował ciekawość, kiedy wybiegniemy na otwartą przestrzeń, aby móc cieszyć się widokiem Adriatyku w pełnym słońcu.

Biegając płaskowyżem wznosiliśmy się ponad poziom morza skąpanego w pełnym słońcu na tle bezchmurnego nieba. Na trasie mieliśmy także widok na piękny zamek Miramare, wzniesiony na cyplu skalistego przylądka.

Pokonując trasę czułam się jakbym była w niebie. Nawet brak formy, który ujawniał się z każdym kilometrem, nie mógł wpłynąć negatywnie na percepcję miejsca, w którym miałam okazję się znaleźć. Ostatnie kilometry do mety, to najpierw prawie 1,5 km po skalistej, momentami usłanej głazami plaży, a potem wbieg do miasteczka i trasa cały czas wiodła pod górę. Finisz na czerwonym dywanie i piąteczka ze spikerem zakończyły pierwszy zagraniczny start sezonu. Teraz był już tylko czas na włoską kawę, makaron i podziwianie zachodu słońca w Trieście. Jako dopełnienie włoskiego urlopu następnego dnia wybrałam się do Wenecji. Widokowo najpiękniejsza trasa, jaką do tej pory miałam okazję pokonać. Wynik pozostawia wiele do życzenia, więc na pewno odwiedzę jeszcze La Corsa Della Bora. Może następnym razem spotkamy Bora na trasie...



Triest – portowe miasto w północno-wschodnich Włoszech, stolica regionu Friuli-Wenecja Julijska – położony jest na wzgórzach Carso nad Morzem Adriatyckim, w bezpośrednim sąsiedztwie słoweńskiej granicy. Miasto, z racji swego położenia, ma bardzo ciekawą i burzliwą historię. Wystarczy wspomnieć, że Triest w swoich początkach był rzymską kolonią, następnie wchodził w skład Cesarstwa Bizantyjskiego. Kolejnymi władcami miasta byli Frankowie, Niemcy, Wenecjanie, Habsburgowie. Za czasów Austro-Węgier Triest był jednym z ważniejszych ośrodków cesarstwa. Po I wojnie światowej miasto zostało przyłączone do Włoch. W historii Triestu był jeszcze epizod jugosłowiański po II wojnie światowej. Od 1954 roku Triest jest znowu we Włoszech. Ze swoim austro-węgierskim dziedzictwem i faktem, że miasto było świadkiem złotej ery końca XIX wieku, Triest może poszczycić się wieloma ważnymi muzeami i teatrami, jest miejscem prawdziwie wielokulturowym i wieloreligijnym.



POSPACERUJ WOKÓŁ PIAZZA UNITÀ D'ITALIA

Piazza Unità d'Italia to główny plac miasta, znajdujący się tuż obok nadmorskich bulwarów. Tu znajdują się piękne kamienice i pałace, najważniejsze urzędy oraz najstojniejsze kawiarnie Caffè S. Marco, Caffè Tommaseo i Caffè degli Specchi. Uwaga! Koniecznie zaczekajcie na zachód słońca na Molo Audace.

ODWIEDŹ WZGÓRZE SAN GIUSTO



Colle di San Giusto (wzgórze San Giusto) jest historycznym centrum Triestu. Właśnie tam znajdują się rzymskie ruiny i miejsce, w którym miasto ma swoje korzenie. Już w I wieku istniała na wzgórzu rzymska bazylika. W XIV i XV wieku wzniesiono fortecę, a miasto otoczono murami. Zlokalizowana na wzgórzu Katedra San Giusto jest głównym katolickim budynkiem religijnym w mieście.





ODWIEDŹ ZAMEK MIRAMARE

Zamek Miramare w Trieście to budowla wzniesiona w latach 1856–1870 na cyplu skalistego przylądka nad samym brzegiem morza. Cypel wykupił w połowie XIX w. arcyksiążę Maksymilian Ferdynand, brat cesarza Franciszka Józefa. Właśnie tutaj postanowił wybudować zamek swoich marzeń. Niestety ukończenia budowy nie dożył – został zastrzelony, a jego żona postradała zmysły. Do dziś krąży legenda, że kto spędzi noc w zamku, źle skończy. Zamek otoczony jest parkami z unikatową roślinnością, rzezbami oraz oczkami wodnymi. Możemy również odwiedzić palmiarnię, miniaturowy zamek i ogród botaniczny.

POSPACERUJ ŚLADAMI ZNANYCH PISARZY

Jeżeli jesteście miłośnikami literatury Jamesa Joyce, warto wybrać się na spacer po mieście śladami pisarza. Joyce spędził w Trieście 12 lat i to właśnie tutaj powstały jego największe dzieła, w tym najbardziej znany „Ulysses”. Pomnik pisarza to naturalnej wielkości postać w kapeluszu, pod muszką, która przechodzi nad mostem Canale Grande. Warto również zajrzeć do kamienicy na ulicy San Nicolo, gdzie mieszkał pisarz i oczywiście do muzeum.



ODWIEDŹ JASKINIĘ GROTTA GIGANTE (GIANT CAVE)

Grotta Gigante (Grand Cave) wpisana jest do Księgi Rekordów Guinnessa jako jaskinia turystyczna z największą na świecie salą. Wystarczy podać imponującą wielkość jaskini: jedna z sal jaskini ma 98,5 m wysokości, 167,6 m długości i 76,3 m szerokości. Maksymalna głębokość osiągnięta na trasie przez zwiedzających wynosi 101,1 m.

JEŻELI TRAFISZ NA ODPOWIEDNI DZIEŃ... POCZUJ WIATR BORA

Bora scura (bora ciemna) to nazwa używana na włoskim wybrzeżu południowego Adriatyku dla określenia chłodnego i wilgotnego wiatru wiejącego od strony morza. Z nazwą tego wiatru łączy się nazwa biegu – Las Corsa della Bora.

KIERUJ SIĘ CZERWONYMI STRZAŁKAMI, A TRAFISZ DO TRATORII („OSMIZA”) Z LOKALNYMI PRODUKTAMI.

Osmizza – charakterystyczny zwyczaj dla płaskowyżu Carso, polegający na otwieraniu prywatnych domów na krótkie okresy, celem sprzedaży turystom specjałów lokalnej kuchni, zwłaszcza win, serów i wędlin. Produkty proponowane są zarówno do sprzedaży na wynos, jak i spożycia na miejscu.



POSMAKUJ TRIEST!

- W restauracji Siora Rosa w przystępnych cenach zjeść można lokalne potrawy
- Antica Trattoria Suban – dosyć droga, ale bardzo dobra restauracja z tradycyjnymi włoskimi potrawami. Koniecznie trzeba spróbować „fusi con gallina” (makaron z pieczonym kurczakiem i sosem) lub „stincotto con patate in tecia” (golonka z ziemniakami).
- Antico Caffè San Marco – tutaj napić się można prawdziwego włoskiego espresso. W kawiarni tej bywał sam James Joyce.
- Galateria Zampolli – tutaj zjecie najlepsze włoskie lody.
- Do DaPino warto wpaść na włoską pizzę.

#BIEGOWA MAPAŚWIATA



15 KM
42 KM
73 KM

CHIANTI ULTRA TRAIL

MIEJSCE: RADDA IN CHIANTI/ PROWINCJA SIENA/ WŁOCHY

DATA: 21 MARCA 2020 R.

www.chiantiultratrail.com



- Chianti jest krainą historyczną, a także regionem winiarskim we Włoszech, zlokalizowanym w środkowej części Toskanii, na terenie sześciu prowincji: Florencja, Siena, Arezzo, Piza, Prato i Pistoia. W obrębie tej krainy znajduje się Wyżyna Chianti (wł. Colline del Chianti), nazywana również Górami Chianti (wł. Monti del Chianti). Jednym z najpopularniejszych urokliwych miasteczek jest Radda in Chianti. I właśnie to miasteczko jest już od dwóch lat bazą biegu Chianti Ultra Trail. W 2020 roku odbędzie się trzecia edycja imprezy.
- DYSTANSE: 15 km - 560 m+ / 42 km - 1400 m+ / 73,5 km - 2700 m+ / oraz Nordic Walking na dystansie 15 km
- LIMITY CZASOWE: 15 km - 4 h/ 42 km - 7 h/ 73,5 km - 14 h
- PUNKTY UTMB: 42 km - 2 pkt / 73,5 km - 3 pkt
- OPŁATA STARTOWA: 15 km - od 15 do 25 Euro / 42 km - od 40 do 50 Euro / 73,5 km - od 65 do 80 Euro
- UWAGA! Wymagane jest zaświadczenie lekarskie

ZAREJESTRUJ SIĘ! >>>



WINO

MATTEO MATTEUZZI ORGANIZATOR CHIANTI ULTRA TRAIL

I BIEGANIE

Najpierw było wino czy bieganie? Jak narodził się pomysł na organizację imprezy Chianti Ultra Trail?

W naszym przypadku na początku było wino, ale podczas Chianti Ultra Trail stawiamy na pierwszym miejscu piękne trasy i naturę. Tak właśnie narodził się pomysł na organizację biegu, ponieważ nasz region znany jest na świecie z wina, ale jeszcze zbyt mało znany ze swojego piękna.

Chianti Ultra Trail to trzy dystanse: 73 km, 42 km i 15 km. Jaki jest poziom trudności trasy? Co ją wyróżnia?

Oczywiście przewyższenia nie dorównują tym podczas biegowych zawodów w Alpach, ale pomimo tego, że nasze trasy są szybkie, to w niektórych miejscach stają się naprawdę trudne. Wielu biegaczy jest tym zaskoczonych, ponieważ spotykają na trasie trudności, których w ogóle się nie spodziewali. Trasy są różne, to miks dróg gruntowych, skalistych ścieżek, single tracków. Są różnorodne tak jak i różnorodny jest zmieniający się krajobraz – biegacze będą wśród winnic, gajów oliwnych czy też gęsto rosnących drzew, które nie przepuszczają światła. Dobiegają również na górę, z której można zobaczyć Florencję.

Nowym dystansem jest 42 km. Przez pierwsze dwie edycje biegacze pokonywali dystans 37 km. Dlaczego zdecydowaliście się na zwiększenie kilometrażu?

Wielu biegaczy pytało nas właśnie o ten dystans, a dla nas była to tylko okazja, żeby dodać kolejne piękne miejsca na trasie.

Chianti nieodłącznie kojarzy się z winem. Jakie więc "winne" akcenty pojawiają się podczas imprezy? Jakie atrakcje czekają na biegaczy po biegu?

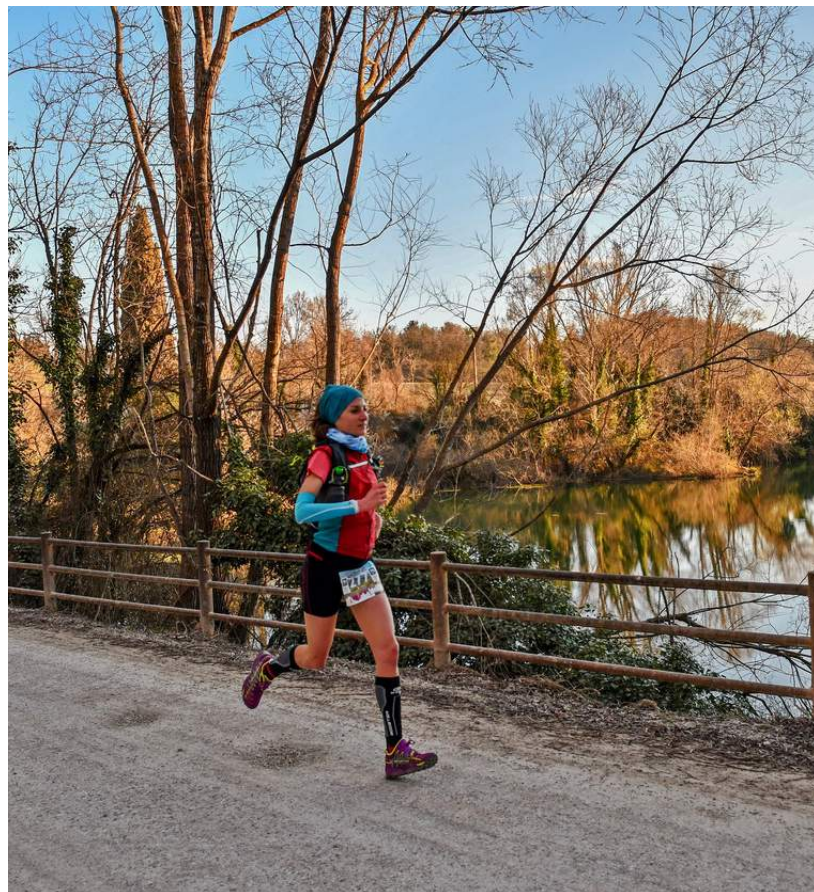
Aby jeszcze bardziej uatrakcyjnić naszą imprezę, w przyszłym roku będzie możliwość odwiedzenia jednej z najstarszych i najpiękniejszych winnic – Castelli di Albola. Oczywiście – tak jak podczas poprzednich edycji – kolacja na zakończenie Chianti Ultra Trail będzie zorganizowana w House of Chianti Classico. Zaproponujemy również wycieczkę sensoryczną oraz krótki kurs "Jak zostać sommelierem w 30 minut". Uczestnicy dostaną też "winny" gadżet, a będzie nim kieliszek z czarnym kogutem, który jest legendarnym symbolem regionu Chianti.

Jedną z nowych atrakcji jest również wycieczka off road jeepem, podczas której będzie można odkryć miejsca normalnie niedostępne.

Jakich nowości – oprócz zmienionego dystansu – możemy spodziewać się podczas przyszłorocznej edycji?

Dodaliśmy wydarzenie, podczas którego nie będzie rywalizacji. 15-kilometrową trasę będzie można przebiec bez ścigania się z innymi albo po prostu przespacerować się po niej z kijami. Wszystko po to, aby możliwość poznania piękna Chianti była dostępna dla jak największej liczby osób.





CHIANTI SHORT TRAIL 15 KM

To 15 pięknych kilometrów prowadzonych wśród winnic położonych wokół miasta Radda in Chianti, gdzie startuje bieg. Na dystansie 15 km oprócz biegu odbywa się również CWR Run Walking – Nordik Walkin (wysokość opłat startowych jest tak sama jak za bieg). Dystans ten można również przebiec lub przejść bez rywalizacji.

- Start: 21 marca 2020 r. / godz. 8.20
- Miejsce startu: Radda in Chianti
- Dystans: 15 km / limit czasu: 4 h
- Przewyższenia: + 560 m
- Punkty odżywcze: 1 (na 9 km)
- Opłata startowa: od 1.07.2019 r. do 31.12.2019 r. – 15 Euro / od 1.01.2020 r. do 20.02.2020 r. – 20 Euro / Po 15 marca – 25 Euro



CHIANTI MARATHON TRAIL 42 KM

Chianti Marathon Trail 42 km to nowy dystans, który zastąpił bieg na dystansie 37 km. Startuje z Radda in Chianti i jego trasa prowadzona jest przez prowincję Chianti Senese.

- Start: 21 marca 2020 r. / godz. 8.00
- Dystans: 42 km / limit czasu: 7 h
- Przewyższenia: + 1400 m
- Punkty odżywcze: 3
- Opłata startowa: od 1.07.2019 r. do 31.12.2019 r. – 40 Euro / od 1.01.2020 r. do 20.02.2020 r. – 45 Euro / Po 15 marca – 50 Euro
- Punkty UTMB: 2

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE

- Vagliagli – 10,5 km
- San Polo – 21 km
- Vistarenni – 36 km

Uwaga! Trzeba mieć własny kubek!

LIMITY CZASOWE

- 21 km – San Polo – Ristoro – 12:00
- 36 km – Vistarenni – Ristoro – 15:00
- Zamknięcie trasy – 16.30

CHIANTI ULTRA TRAIL 73 KM

Bieg startuje z Radda in Chianti, a jego trasa prowadzona jest przez prowincję Chianti Stroico, a potem przez Chianti Fiorentino oraz Chianti Senese. Na trasie nie tylko winnice, ale i oliwne gaje oraz lasy i „wspinaczka” na górę San Michele (900 m)

- Start: 21 marca 2020 r. / godz. 6.00
- Miejsce startu: Radda in Chianti
- Dystans: 73,5 km / limit czasu: 14 h
- Przewyższenia: + 2700 m
- Punkty odżywcze: 5
- Opłata startowa: od 1.07.2019 r. do 31.12.2019 r. – 65 Euro / od 1.01.2020 r. do 20.02.2020 r. – 70 Euro / Po 15 marca – 80 Euro. W ramach opłaty startowej: numer startowy, techniczna koszulka + gadżet, voucher na Pasta Party w piątek lub w sobotę, briefing, prysznice
- Punkty ITRA: 3 pkt
- Najlepszy czas (2019 r.): 06:28:39 (M) / 08:32:29 (K)

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE

- Vagliagli – 10,5 km
- San Polo – 21 km
- Vistarenni – 36 km
- Castello D'Albola – 47 km
- Podere Terreno – 65 km

Uwaga! Trzeba mieć własny kubek!

LIMITY CZASOWE

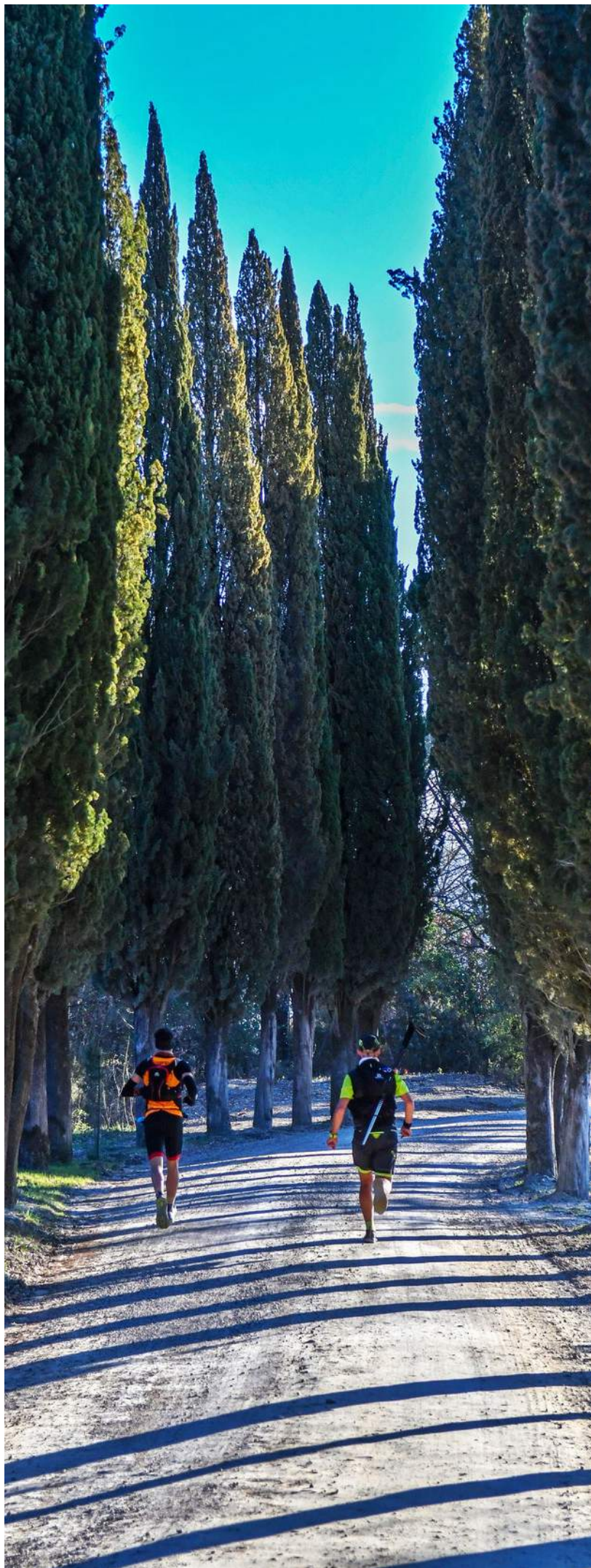
- 20 km – San Polo – Ristoro – 10:00
- 36 km – Vistarenni – Ristoro – 13:00
- 50 km – Badiaccia a Montemuro – Ristoro – 15:30
- 65 km – Podere Terreno – 18:00
- Zamknięcie trasy – 20:00

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Czołówka z zapasową baterią, telefon komórkowy, kubek, 1-litrowy camelback, gwizdek, folia NRC, kurtka wiatrówka.



ZAPISZ SIĘ NA BIEG!





CHIANTI

KWINTESENCJA WŁOCH

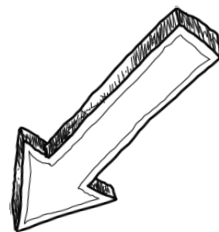
Chianti jest krainą historyczną we Włoszech, a także najważniejszym okręgiem winiarskim Toskanii, którego nazwą określamy też powstające tu wina. Podobno winnice prowadzili już Etruskowie, ale na szerszą skalę wino zaczęto produkować tutaj w średniowieczu. Przepis na dzisiejsze Chianti pochodzi prawdopodobnie z XVII lub z XVIII w., kiedy to bazowano przede wszystkim na szczepie sangiovese, który daje wina o rubinowoczerwonym kolorze, miękkim i owocowym smaku. Znajdziemy tutaj pagórkowate tereny z winnicami i oliwnymi gajami, zabytkowe posiadłości z kamienia, no i... wyśmienite wino z czarnym kogutem na butelce. Chianti słynie z niewielkich, malowniczych miasteczek, takich jak Radda in Chianti (które jest jednocześnie bazą biegu), Greve in Chianti, Gaiole in Chianti oraz z tak pięknych miast jak Florencja czy Siena.



CZARNY KOGUT

Gallo Nero, czyli czarny kogut, jest symbolem regionu Chianti. Producenci wina Chianti Classico już w 1924 roku powołali organizację Consorzio del Vino Chianti mającą na celu ochronę jakości wina, a w jej logo pojawił się właśnie czarny kogut. Ale co kogut ma wspólnego z winem? A no nic! Ma jednak wiele wspólnego z legendą, według której dwa średniowieczne miasta w Toskanii - Siena oraz Florencja - spierały się o prowincję Chianti. Sporu o ziemię nie chciały jednak rozstrzygać walką, ale podczas rywalizacji. Rycerze z obu miast mieli konkretnego dnia wyruszyć przed siebie, a miejsce, w którym spotkają się miało wytyczyć sferę wpływów. Sygnałem do startu miało być pianie koguta. Mieszkańcy Sienny mieli białego koguta, a Florencji - czarnego, który z głodu zaczął pisać już po północy. Rycerz z Florencji wyruszył więc wcześniej i dotarł aż 20 km przed Sieną. I tak właśnie Florencja zdobyła większość Chianti.

A PO BIEGANIU... WINO, SAFARI, DEGUSTACJE...



MUZEUM CHIANTI CLASSICO + KURS "JAK ZOSTAĆ SOMMALIEREM W 30 MINUT"

Koszt: 30 Euro

Data: 22 marca 2020 r.

Wycieczka rozpoczyna się kursem "Jak zostać sommalierem w 30 minut", po którym jej uczestnicy zwiedzą muzeum Chianti Classico, zlokalizowane w starożytnym opactwie. Jeżeli więc chcesz odkryć tajemnice wina z Chianti, zarezerwuj czas i miejsce na wycieczce za pośrednictwem formularza na stronie.

LINK DO REJESTRACJI

CHIANTI RURAL SAFARI

Koszt: 90 Euro

Data: 20 marca 2020 r. / godz. 11.00

Chianti Classico Rural Safari to około 3-godzinna wycieczka jeepem, dzięki której odkryjesz dzikie i niedostępne miejsca w regionie Chianti. W ramach wycieczki przewidziano również degustację produktów rolnych. Safari można zarezerwować za pośrednictwem formularza na stronie.

LINK DO REJESTRACJI



WIZYTA W WINNICY CASTELLO DI ALBOLA

Możliwość zwiedzania starożytnych piwnic winnicy Castello di Albola oraz winnicy położonej w historycznej wiosce należącej do najważniejszych florenckich rodów szlacheckich.

Koszt: 15 Euro (wycieczka z przewodnikiem po zabytkowych piwnicach, a następnie degustacja 4 win / Piątek 17:00, sobota 17:00, niedziela 12:00)

Koszt: 30 Euro (wycieczka z przewodnikiem po zabytkowych piwnicach, a następnie menu degustacyjne stworzone przez szefa kuchni w połączeniu z degustacją 4 win / Piątek 12:00, sobota 12:00, niedziela 12:00)

LINK DO REJESTRACJI

JAK DOJECHAĆ?



Najbliższe lotniska zlokalizowane są:

FLORENCE PERETOLA – 62 km

PISA GALILEO GALILEI – 107 km

ROMA FIUMICINO – 272 km



Do Radda in Chianti można dojechać autobusem

Z Siena Train Station autobusy kursują w godzinach:

7.35 / 11.20 / 12.45 / 14.00 / 14.00 / 17.15 / 18.15 / 19.15

Z Florence SITA Station autobusy kursują w godzinach

7.00 oraz 13.35.



Najbliższe stacje kolejowe znajdują się w:

Monteriggioni Station – 25 km

Montevarchi Station – 20 km

Siena Station – 35 km

Florence Station – 50 km



BIEGOWE WAKACJE ALL INCLUSIVE

Organizator Chianti Ultra Trail, we współpracy z lokalnym operatorem turystycznym Chianti Live, oferuje pakiety wakacyjne ALL INCLUSIVE na imprezę.



PAKIET ADVENTURE

- Przyjazd 19 marca 2020 r. (czwartek), wyjazd 22 marca 2020 (niedziela)
- 3 noce w 4-gwiazdkowym hotelu ze śniadaniem i wstępem do spa w pokoju dwuosobowym.
- wejście do SPA
- Wycieczka z przewodnikiem do winnicy CASTELLO DI ALBOLA + degustacja wina (20 marca 2020 r, piątek, godz. 17:00)
- Rejestracja na wybrany dystans 15 km / 42 km / 73 km Chianti Ultra Trail
- Rejestracja na Wine Ultra (22 marca 2020 r.)
- Pasta Party (20 marca 2020 r.)
- Kolacja w Casa Chianti Classico (21 marca 2020 r.)

Cena za 1 osobę z rejestracją na bieg: 360 €

Cena za 1 osobę bez rejestracji na bieg: 330 €

PAKIET TOP

- Przyjazd 20 marca 2020 r. (piątek), wyjazd 22 marca 2020 (niedziela)
- 2 noce w 4-gwiazdkowym hotelu ze śniadaniem w pokoju dwuosobowym.
- Wycieczka z przewodnikiem do winnicy CASTELLO DI ALBOLA + degustacja wina (20 marca 2020 r, piątek, godz. 17:00)
- Rejestracja na wybrany dystans 15 km / 42 km / 73 km Chianti Ultra Trail
- Rejestracja na Wine Ultra (22 marca 2020 r.)
- Pasta Party (20 marca 2020 r.)
- Kolacja w Casa Chianti Classico (21 marca 2020 r.)

Cena za 1 osobę z rejestracją na bieg: 250 €

Cena za 1 osobę bez rejestracji na bieg: 215 €

PAKIET FARM

- Przyjazd 20 marca 2020 r. (piątek), wyjazd 22 marca 2020 (niedziela)
- 2 noce w domu na farmie w pokoju dwuosobowym.
- Rejestracja na wybrany dystans 15 km / 42 km / 73 km Chianti Ultra Trail
- Pasta Party (20 marca 2020 r.)
- Kolacja w Casa Chianti Classico (21 marca 2020 r.)

Cena za 1 osobę z rejestracją na bieg: 190 €

Cena za 1 osobę bez rejestracji na bieg: 150 €

#BIEGOWA
MAPAŚWIATA



165 KM
6 ETAPÓW

OMAN DESERT MARATHON

MIEJSCE: PUSTYNIA OMAN / OMAN

DATA: 15-22 LISTOPADA 2019 R.

www.marathonoman.com



- Oman Desert Marathon to 165 km, które biegacze pokonują podczas 6 etapów biegu prowadzonych przez najbardziej odległe i nietknięte piaski oraz najwyższe wydmy Pustyni Oman, poczynając od Oazy Bidiyah aż po Morze Arabskie. Bieg odbywa się w The Sharqiya Sands w Wilayat Bidiyah. Ostatni dzień imprezy przeznaczony jest na odpoczynek – zwiedzanie Omanu, specjalną Noc Galową, podczas której odbędzie się wręczenie nagród.
- Impreza rozpoczyna się 15 listopada. Pierwszy etap startuje 16 listopada o godz. 6.30 (o tej godzinie startują wszystkie etapy z wyjątkiem piątego). Na 22 listopada zaplanowano zwiedzanie oraz Galę. 23 listopada to dzień wyjazdu.
- Podczas biegu zawodnicy muszą mieć ze sobą swój sprzęt – jedzenie, śpiwór i karimatę. Organizator zapewnia namioty oraz butelkowaną wodę mineralną na punktach oraz w obozowiskach.
- DYSTANSE: 1 dzień – 21 km / 2 dzień – 25 km / 3 dzień – 27 km / 4 dzień – 28 km / 5 dzień – 42 km / 6 dzień – 23 km
- PUNKTY UTMB: 4 pkt

ZAREJESTRUJ SIĘ! >>>

SAID AL HAJRI

ORGANIZATOR OMAN DESERT MARATHON



W dniach 15-22 listopada 2019 r. odbędzie się 6. edycja Oman Desert Marathon, czyli 6-etapowego biegu o łącznej długości 165 km, którego trasa prowadzi przez czerwone i złote piaski pustyni w Omanie. Jak narodził się pomysł organizacji wyścigu?

Zawsze pasjonowała mnie pustynia i zanim wystartowałam Oman Desert Marathon przez 13 lat organizowałam na pustyni wyścigi samochodów. Dało mi to świetne podstawy do organizacji ODM. Na pomysł, żeby zorganizować bieg wpadłam w 2010 roku, kiedy spacerowałam po wydmach. Oman ma jedną z najpiękniejszych pustyń na świecie, pomyślałam więc, dlaczego by nie uczynić jej miejscem wyjątkowej przygody. Kolejne dwa lata spędziłam podróżując po świecie. Spotykałam się z biegaczami, z dyrektorami biegów, aby dowiedzieć się wszystkiego, co muszę wiedzieć o organizacji biegu na pustyni. Znalazłam wiele maratonów po pustyni, ale naprawdę mocnych było tylko kilka. Postanowiłam zrobić zupełnie samowystarczalny bieg. To bieg z ogromną ilością wzbudzającego podziw piękna w postaci złotych wydym, który oferuje biegaczom fizyczne, emocjonalne i duchowe doświadczenia. ODM odbył się po raz pierwszy w 2013 r., w tym roku odbędzie się więc już jego 7. edycja.

Jaka jest formuła Oman Desert Marathon i co jest najtrudniejsze dla biegaczy?

Podczas wszystkich etapów ODM biegacze muszą być samowystarczalni. To wyzwanie nie tylko dla ciała, ale i dla umysłu, zapewnia jednak niezapomniane wspomnienia.

Wyścig jest bezpieczny dla biegaczy, ponieważ cały czas podążamy za nimi, żeby nikt się nie zgubił. Również personel medyczny Oman Royal Army jest profesjonalnie przeszkolony, aby w razie czego zaoferować pomoc.

Dla większości z nas pierwsze skojarzenia z pustynią to piasek, dużo, dużo piasku... Czego mogą więc spodziewać się biegacze podczas tych 165 km? Tylko piasku?

Trasa prowadzi przez Pustynię Omańską z różnorodnymi krajobrazami i wydymami w kierunku Morza Arabskiego. Piaszczyste warunki sprawiają, że naprawdę biegacze mogą poczuć tę pustynię. Na trasie spotkać można plemiona koczownicze, które nadal podążają Szlakiem Jedwabnym przez Pustynię Omańską, dziką przyrodę i wspaniałe zachody słońca, nocną scenerię, podczas której można doświadczyć magii pustyni oświetlonej gwiazdami. Bieg kończy się na pięknym wybrzeżu Morza Arabskiego.

Czy polecasz bieg tylko doświadczonym biegaczom, czy można pokusić się o debiut ultra w Omanie?

Większość biegaczy biorących udział w biegu to maratończycy lub półmaratończycy. Oczywiście są i biegacze ultra i trailowi. Najdłuższy etap ma 42 km i biegnie się go w nocy. Również limity czasowe są dosyć długie – na pokonanie 30 km mamy 8 h, 42 km – 13 h. Dużym wyzwaniem jest przygotowanie się do biegania po piasku, przygotowanie plecaka z całą żywnością i sprzętem oraz spanie w namiocie przez tydzień. Oman Desert Marathon to nie tylko bieganie, to całe pustynne doświadczenie, które jest odpowiednie dla wszystkich biegaczy.

ZŁOTE PIASKI OMANU



Jak powinni przygotować się biegacze, którzy jeszcze nie biegali w Omanie?

Idealnie byłoby przyjechać przed biegiem i spędzić co najmniej tydzień na treningu. Zaaklimatyzować się do temperatury, pobiegać po piasku. Temperatura jest dość łagodna, ciepło jest suche i często jest wietrznie, więc ciepło nie przeszkadza. W nocy temperatura nie spada zbyt nisko. W listopadzie pogoda jest idealna do biegania!

Jakich atrakcji mogą jeszcze spodziewać się biegacze?

Jest wiele rzeczy, które można robić w Bidiyah - jazda na wielbłądach lub quadach, zwiedzanie Bidiyah, gdzie można zobaczyć zamek, tradycyjne wyścigi na wielbłądach i domy beduinów. Dla tych, którzy lubią ciepłe źródła, możemy zorganizować wycieczkę do Wadi Bani Khalid lub do Nizwa, aby zobaczyć zamek i tradycyjny targ. Ostatniej nocy mamy ceremonię rozdania nagród i uroczystą kolację dla biegaczy.



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

plecak, śpiwór, kompas, pompa antyjadowa, nóż, antyseptyki, lusterko sygnalizacyjne, tabletki solne, gwizdek, folia NRC, 1 naładowana czołówka z zapasowymi bateriami, apteczka z plastrami, bandażem, nożyczkami, maścią, 200 euro w gotówce, wystarczająca ilość jedzenia na 6 dni (minimum 2000 kalorii dziennie lub łącznie 12 000 kalorii).

ETAP 1- 21 KM

Pierwszy etap biegu – właśnie dlatego, że jest pierwszy – pomimo tego, że nie jest szczególnie trudny może być wyzwaniem zarówno pod względem dystansu, jak i różnorodności trasy. Po pierwszym płaskim 10-kilometrowym odcinku (piasek pustyni jest tutaj zwarty), pojawi się pierwsze wyzwanie – strome, pofałdowane wydmy charakterystyczne dla Pustyni Oman. Ten kolejny 8-kilometrowy odcinek to miękki piasek. Po pierwszym odcinku przebiegającym przez wydmy, biegacze czeka długi odcinek trasy prowadzącej do pierwszego punktu z wodą, a za nim ponownie wspinaczka na wydmy. Nagrodą będzie pierwszy długi zbieg podczas pierwszego etapu biegu do Oazy Al Wasil. I tutaj zmiana scenerii – zamiast wydym pojawiają się wysokie palmy. Trasa od tego momentu staje się bardziej skalista. Meta pierwszego etapu zlokalizowana jest przy zamku Al Wasil, gdzie zawodników powita lokalna społeczność.

Po zakończeniu 1 etapu zawodnicy zostaną przewiezieni samochodami do obozu bazowego etapu 2. Od tego momentu trasa kolejnych etapów będzie prostą linią prowadzącą bezpośrednio do Morza Arabskiego.



ETAP 2 - 25 KM

Linia startowa drugiego etapu znajduje się tuż obok bardzo wysokiej wydmy. Basecamp, w którym nocują biegacze stoi przed nią, przypominając tym samym zawodnikom, co czeka ich następnego dnia. Po wspinaniu się na wydmę zawodników czeka podążanie grzbietem wydmy przez około 4 kilometry. Kolejny odcinek to nieustanne w górę i w dół po małych, miękkich wydmach. Ten rodzaj piasku jest najtrudniejszy do pokonania. Ten odcinek jest również wyzwaniem ze strategicznego punktu widzenia: dobra nawigacja pozwala uniknąć strat energii i można zaoszczędzić cenne minuty.

Na kolejnym odcinku na trasie mamy małe czerwone wydmy z pustynną trawą i... kozami. Po kolejnych 4 kilometrach biegacze docierają do ogromnego płaskowyżu ze zwartym piaskiem i małymi kamieniami: do dna suchego jeziora, idealnego miejsca do szybkiego biegu. Na środku płaskowyżu znajduje się punkt kontrolny i na biegacze w końcu czeka cień i woda. Ostatni odcinek charakteryzuje się małymi zwałymi wydmami z roślinnością. Nie jest to odcinek tak szybki jak poprzedni po płaskowyżu, ale nadal nawierzchnia nie sprawia trudności podczas biegu. Etap zachwyca kolorami piasku – od czerwonego do złotego. Od drugiego etapu trasa to prosta linia prowadząca bezpośrednio do Morza Arabskiego.



ETAP 3 - 27 KM

Różnicę w porównaniu z pierwszym i drugim etapem Oman Desert Marathon odczuwają zarówno biegacze z czołówki, jak i ci, którzy biegną nieco wolniej. To jeden z najtrudniejszych etapów całego biegu, a wszystko za sprawą tego, że 27-kilometrowy odcinek poprowadzony jest już po środku pustyni, z dala od ludzkich śladów, w otoczeniu dziewiczych piasków i nietkniętej przyrody. Biegacze zaczynają od szybkich pierwszych 2 km, aby następnie pobiec 3 km trudnymi odcinkami po miękkich wydmach. Pierwszy punkt kontrolny i odżywczy znajduje się na ok. 10,5, tuż za wysoką wydmą, na ogromnym płaskowyżu. Horyzont na końcu płaskowyżu wyznacza początek drugiego trudnego odcinka, a na jego końcu, na 20 km, znajduje się kolejny punkt kontrolny i odżywczy, zlokalizowany na szczycie wydmy.



ETAP 4 - 28 KM

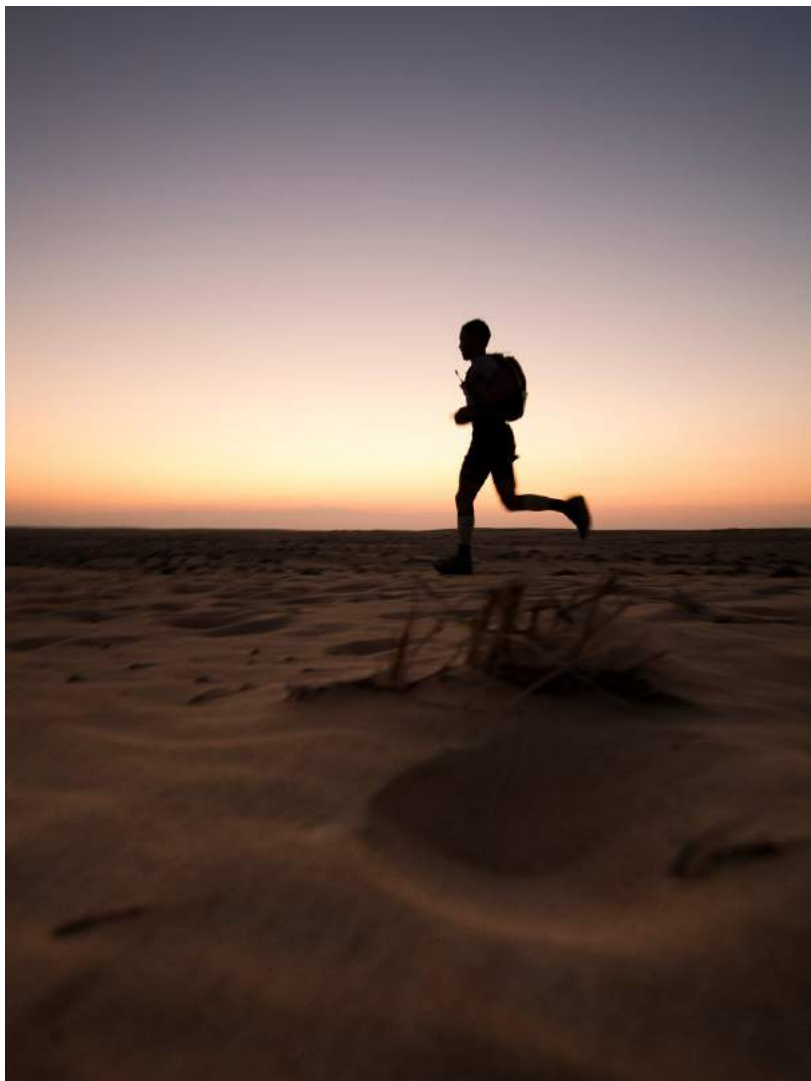
Trasy poprzednich etapów zmierzały na południe, teraz biegacze zaczynają przemieszczać się na wschód, w kierunku Morza Arabskiego. Ta zmiana kierunku zabierze nas w inny krajobraz: mniejsze wydmy z małymi plamami zielonej trawy i bardziej zwartym piaskiem. Podczas czwartego etapu biegu na biegaczy czekają 3 punkty odżywcze i 2 punkty kontrolne: wodę na piątym kilometrze i punkty kontrolne z wodą na kilometrze 12 i 22. Ten etap biegu - nawet jeżeli jest łatwiejszy od poprzednich - jest trudnością dla biegaczy, którzy zdecydowali się nieść dużo jedzenia w plecaku, ale niestety nie jedli za dużo, tracąc teraz energię. Dla nich wyścig staje się coraz trudniejszy.



ETAP 5 - 42 KM

Etap 5 jest najdłuższym etapem całego wyścigu. Większość biegaczy wyrusza na trasę o 15.00. Tylko pierwsza dwudziestka może wystartować o godz. 17.00. Nawet jeśli ten etap jest prawie na końcu całego biegu i jest najdłuższy, biegacze uznają go za łatwiejszy niż drugi i trzeci. Bieganie po pustyni w nocy jest czymś magicznym – świeże powietrze i całkowity brak ludzkiej aktywności sprawia, że niebo jest bardzo jasne i piękne. Trasa jest gładka, a po pierwszych 15 kilometrach miękkiego piasku ziemia staje się bardzo zwarta i łatwa do biegania. Biegacze podążają pustynną ścieżką wzdłuż roślinności, mijają domy Beduinów, zobaczą wielbłądy i kozy. Będzie to pierwszy znak ludzkiej obecności po 3 etapach niezanieczyszczonej pustyni. Słońce zajdzie około godziny 18, a temperatura spadnie – warunki te sprawią, że ostatnie kilometry będą stosunkowo szybkie także dla najwolniejszych biegaczy.

Cała trasa tego etapu oznakowana jest światłami ledowymi, zgubienie się jest prawie niemożliwe. Jeśli tak się stanie, organizatorzy z samochodów, którzy stale monitorują sytuację na trasie, zobaczą kij fluorescencyjny przymocowany do każdego plecaka, aby wszyscy biegacze byli widoczni z daleka.



ETAP 6 - 23 KM

Ostatni etap startuje o 9.00. Na trasie jest tylko jeden punkt odżywczy na 10,5 km. Trasa przez pierwsze 12 km jest łatwa i gładka, tak jak na etapie maratońskim. Pierwszą część biegu wyróżniają małe wydmy, krzewy i roślinność. Po punkcie odżywczym sceneria zaczyna się stopniowo zmieniać, a zawodnicy będą musieli wspiąć się na dwie duże wydmy z miękkiego piasku. Jeśli złoto i czerwień to dwa dominujące kolory przez większą część wyścigu, na ostatnim etapie piasek staje się jasny, prawie biały. Ten 10-kilometrowy odcinek stanowi ostatni wielki wysiłek przed metą i koniec czasu, kiedy biegacze musieli być samowystarczalni. Na mecie czekać będzie dobry posiłek i zimne napoje.

OPŁATA STARTOWA OBEJMUJE:

Zakwaterowanie w obozie i / lub hotelu przed i po biegu /
Kolację i śniadanie przed biegiem (przed pierwszym etapem) /
Kolację i śniadanie po biegu (po ostatnim etapie) / Transfer autobusem do i z pustyni Bidiyah / Zakwaterowanie podczas biegu / Butelkowana woda mineralna / Wsparcie techniczne i medyczne / Zdjęcia z biegu / koszulka





OPLATA REJESTRACYJNA

Pakiet startowy na Oman Desert Marathon wynosi 1500 Euro. Opłata rejestracyjna może zostać dokonana w całości lub w ratach. 150 Euro – bezzwrotny depozyt przy rejestracji. Pozostała kwota może zostać wypłacona w jednej lub dwóch ratach. Jeśli spłacisz pozostałe saldo w 1 racie, przed 1 sierpnia 2019 r., organizator pokryje wszystkie opłaty bankowe (zamów przelew bankowy z opłatami ustawionymi na „BEN”). Jeśli zdecydujesz się zapłacić pozostałość w dwóch ratach, musisz doliczyć opłaty bankowe lub PayPal (przelew bankowy z opłatami ustawionymi na „OUR”)

UWAGA!

15 dni przed startem biegu w formularzu rejestracyjnym na stronie biegu muszą znaleźć się poniższe informacje i dokumenty: uzupełniony formularz rejestracyjny, dane osobowe, opłaconą opłatą rejestracyjną, 1 zdjęcie w rozmiarze paszportowym, ubezpieczenie, kopia paszportu (w tym data wydania), informacje o locie – godziny przyjazdu i odjazdu.



UBEZPIECZENIE, ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE, BADANIE EKG

Wymagane jest ubezpieczenie oraz zaświadczenie lekarskie oraz wydruk badania EKG, zrobione nie wcześniej niż 30 dni przed biegiem.

OMAN



Oman Desert Marathon to 165-kilometrowy bieg, którego wszystkie etapy poprowadzone są przez Pustynię Omańską z różnorodnymi krajobrazami i wydrami w kierunku Morza Arabskiego. Oman - państwo w Azji, leżące na Półwyspie Arabskim, nad Morzem Arabskim i Zatoką Omańską - to jednak nie tylko złote i czerwone piaski pustyni, to również przepiękne krajobrazy z zielonymi dolinami i półpustyniami, to również wyjątkowa architektura. Co więc warto zobaczyć w Omanie?



WIZA

Wybierając się do Omanu musimy mieć wizę. Aktualne informacje dotyczące wiz znaleźć można na stronie evisa.rop.gov.om. Najwygodniej jest również wnioskować o wizę właśnie przez tę oficjalną stronę rządową. Cena wizy uzależniona jest od tego, ile razy planujemy wjechać do Omanu oraz od tego, ile dni planujemy zostać. Ceny zaczynają się od ok. 50 zł, a kończą na ok. 500 zł (wiza wielokrotnego wjazdu na rok; jednorazowa wizyta nie może przekraczać 30 dni). Od daty uzyskania wizy paszport musi być ważny przez 6 miesięcy.

WWW.VISA.ROP.GOV.OM



Wadi Bani Khalid

WADI BANI KHALID

Naszą krótką podróż po Omanie przy okazji biegu możemy rozpocząć od Wadi Bani Khalid (zwłaszcza, że taką wycieczkę mogą nam zorganizować organizatorzy biegu). Czym jednak jest Wadi? To suche formy dolinne występujące na obszarach pustynnych, które w czasie pory deszczowej wypełniają się wodą, tworząc niekiedy wartkie, szerokie, długie i kręte rzeki. Wadi Bani Khalid -z białą skałą i turkusową wodą - jest najpopularniejszym Wadi w Omanie.



JAK DOJECHAĆ?

Z Polski do Omanu nie ma bezpośrednich połączeń lotniczych, z przesiadkami do stolicy Omanu - Muskat - możemy lecieć takimi liniami jak: KLM, Lufthansa, Swiss Air, Emirates.

Ceny biletów - w klasie ekonomicznej - zaczynają się od poziomu ok. 1600 zł.

Tańszą opcją jest zakup biletu lotniczego do Dubaju, a potem dojazd do Omanu samochodem lub autobusem.

BIDIYAH I NIZWA

Pierwszy etap biegu startuje z Oazy Bidiyah. Jeżeli przyjedziemy wcześniej możemy m.in. zobaczyć piękny zamek, domy beduinów czy też obejrzeć tradycyjne wyścigi na wielbłądach.

Kolejną wycieczkę, na którą mogą nas zabrać organizatorzy biegu jest zwiedzanie miasta w północnym Omanie - Nizwa, u podnóża gór Al-Dżabal al-Achdar. W mieście rozwinięte jest rzemiosło artystyczne, więc wizyta na tradycyjnym bazarze wydaje się obowiązkowym punktem programu.





Fort Bahla



Stanowisko
archeologiczne

OBIEKTY ŚWIATOWEGO DZIEDZICTWA UNESCO

Fort Bahla to monumentalna twierdza.. Pierwsza twierdza zbudowana najprawdopodobniej przez Persów została zdobyta i zburzona w 1610 roku. Obecny fort został zbudowany w XVII wieku przez dynastię Nabhani, której państwo miało stolicę w Bahli. Fort zbudowany z gliny, otoczony jest murem o wysokości 5 metrów.

Na liście UNESCO jest również Szlak Kadziła, czyli fragment średniowiecznego szlaku kadzidlanego, z kadzidłowcami, ruinami miast Khor Rori i Al-Balid oraz pozostałościami oazy – symbol kwitnącego w regionie handlu kadzidłem. Szlak kadzidlany to sieć szlaków handlowych, która prowadziła z południa Półwyspu Arabskiego ku wybrzeżom Morza Śródziemnego.

Stanowiska archeologiczne Bat, Al-Chatm i Al-Ajn. Trzy sąsiadujące obok siebie stanowiska archeologiczne – prehistoryczne osiedla i nekropolie z III w. p.n.e. Jedno z nich – Bat – to nekropolia wyznaczona przez pięć kamiennych wież. Groby zbudowane są z kamiennych płyt, ułożonych jedna na drugiej w kształcie ula. Najwyższe mają 8 metrów.

System nawadniania typu afladz to system podziemnych kanałów nawadniających. Pięć z ponad 3 tysięcy działających systemów tego typu zostało wpisanych na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Systemy te funkcjonują od V w. n.e., czerpiąc wodę z głębokich podziemnych źródeł i rozprowadzając ją podziemnymi kanałami na pola uprawne dzięki sile grawitacji.



System
nawadniania

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

MADRYT



Monika Bartnik

Udział w ubiegłorocznej edycji etapowego biegu górskiego Riaño Trail Run był dla nas nie tylko okazją do poznania gór północnej Hiszpanii, ale również – w drodze na bieg – okazją do spędzenia kilku dni w Madrycie. W tym momencie warto wspomnieć o tym, że organizatorzy biegu odbierają biegaczy z lotniska w Madrycie i zawożą do miasteczka Riaño, położonego około 400 km na północ od stolicy Hiszpanii. Można więc przylecieć do Madrytu wcześniej i zafundować sobie dodatkowe zwiedzanie miasta. My tak właśnie zrobiliśmy. Mieliliśmy okazję nie tylko co nieco zobaczyć, trochę po mieście pobiegać, ale również spróbować lokalnych potraw. Podrzucamy więc pomysły, gdzie pobiegać po Madrycie i jakich specjałów kuchni hiszpańskiej posmakować po biegowej wycieczce.



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





MADRID RIO PARK

Madrid Río Park – położony w centralnej części Madrytu – to prawie 10 km tras biegowych po obu stronach rzeki Mazanares. Biegając 10-kilometrową pętlę możemy podziwiać piękne widoki m.in. na Pałac Królewski, katedrę Almudena i inne znane zabytki Madrytu. Na rzece jest wiele mostów, więc zacząć i skończyć naszą przebieżkę po Madrycie możemy w dowolnym miejscu.



LINK DO TRASY



CASA DE CAMPO

W Madrycie znajduje się jeden z największych parków na świecie – Casa de Campo, który jest pięć razy większy od Central Parku w Nowym Jorku! Zajmuje powierzchnię 1700 hektarów. W przeszłości obszary te były królewskimi terenami łowieckimi. Położony zaledwie kilka kilometrów na zachód od zabytkowego centrum Madrytu, jest jednym z najlepszych miejsc w mieście do trailruningu.

Przy okazji biegowej przebieżki po Casa de Campo możemy skorzystać z dodatkowej atrakcji i wjechać do Parku kolejką linową Teleférico. To świetna okazja do podziwiania Madrytu prawie z lotu ptaka, a podziwiać można m.in. Pałac Królewski i Ogród Różany. Trasa kolejki przebiega nad rzeką Manzanares i wynosi niecałe 2 kilometry. Cała przejażdżka zajmuje nam około 10 minut. Na terenie Parku znajduje się m.in. Parque de Atracciones de Madrid, Zoo Aquarium de Madrid, czyli ogród zoologiczny czy też duże sztuczne jezioro.



„MADRID HIGHLIGHTS”

Jeżeli chcecie zwiedzić Madryt w biegu, to ta trasa jest do tego idealna, przebiega bowiem przez niektóre z zabytkowych ulic i najważniejsze miejsca miasta. Zaczyna się przy słynnym Muzeum Prado. Potem kierujemy się na jeden z głównych bulwarów w Madrycie – Paseo del Prado, aby zobaczyć CaixaForum Madrid, centrum sztuki i kultury, zaprojektowane przez szwajcarskich architektów Jacques'a Herzoga i Pierre'a de Meurona oraz Muzeum Narodowe Centrum Sztuki Królowej Zofii. Na trasie również wspaniałe katedry, place i parki miejskie. Po drodze mijamy Pałac Królewski, muzeum sztuki Museo Cerralbo, biegniemy przez Plaza de España. Wracając do Paseo del Prado, docieramy do jednego z najpiękniejszych placów w Madrycie – Plaza de Cibeles. Na koniec skręcamy w prawo i wracamy do Fontanny Apollo.



LINK DO TRASY



CHURROS W SAN GINÉS

Słodkie śniadanie po krótkiej przebieżce? Por supuesto! Ciepłutkie churros obowiązkowo z gorącą czekoladą! Będąc w Madrycie zajrzyjcie do San Ginés w samym centrum miasta. To najstynniejsza cukiernia w Madrycie specjalizująca się od pokoleń w tym słodkim hiszpańskim specjale – gorącej czekoladzie z churros. Do San Ginés zajrzyjcie, ale prawdziwego churrosa spróbujcie w jednej z małych lokalnych kawiarenek, do których wpadają przed pracą lokalsi. Już nawet nie chodzi o różnicę w cenie, ale dla samego poczucia prawdziwego madryckiego i lokalnego klimatu.

POSMAKUJ MADRYT!

TORTILLA W MUSEO DEL JAMON

Muzeum Szynki. Nazwa ta przewijała się przez prawie wszystkie przewodniki, które przeglądaliśmy przed wyjazdem do Madrytu. Jakoś nam się specjalnie nie paliło, żeby to miejsce odwiedzić, ale... kiedy przechodziliśmy przez jedną z głównych ulic miasta i zobaczyliśmy wielki szyld „Museo del Jamon” postanowiliśmy jednak chociaż zajrzeć do środka. I to był strzał w dziesiątkę! Na środku wielki podłużny bar, za którym uwijała się obsługa, a dokoła którego tłoczyli się nie turyści, ale mieszkańcy Madrytu. I tu już duży plus! A więc w Museum Szynki na ladzie wcale nie królowała szynka – chociaż oczywiście i szynkę można było kupić – ale hiszpańskie tortille, tapas i lokalne piwo. Spacerując w zupełnie innej dzielnicy Madrytu na Museo del Jamon trafiliśmy jeszcze nie raz. Miejsce okazało się bowiem popularną sieciówką, wartą jednak odwiedzenia.



TAPAS W MERCADO DE SAN MIGUEL

Mercado de San Miguel, znajdujący się niedaleko głównego placu Plaza Mayor, to najstynniejszy – ale niestety mocno opanowany przez turystów – targ w Madrycie. Warto tam jednak wpaść na tapas.



18^a
**Half
Marathon**
GardaTrentino

SAVE THE DATE
Sunday | 10 november 2019

HALF MARATHON

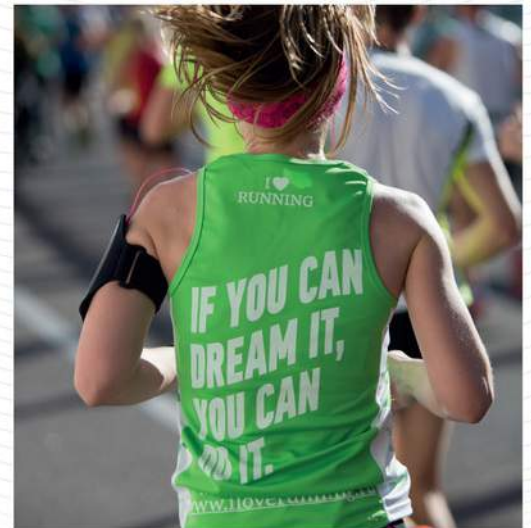
10K

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!

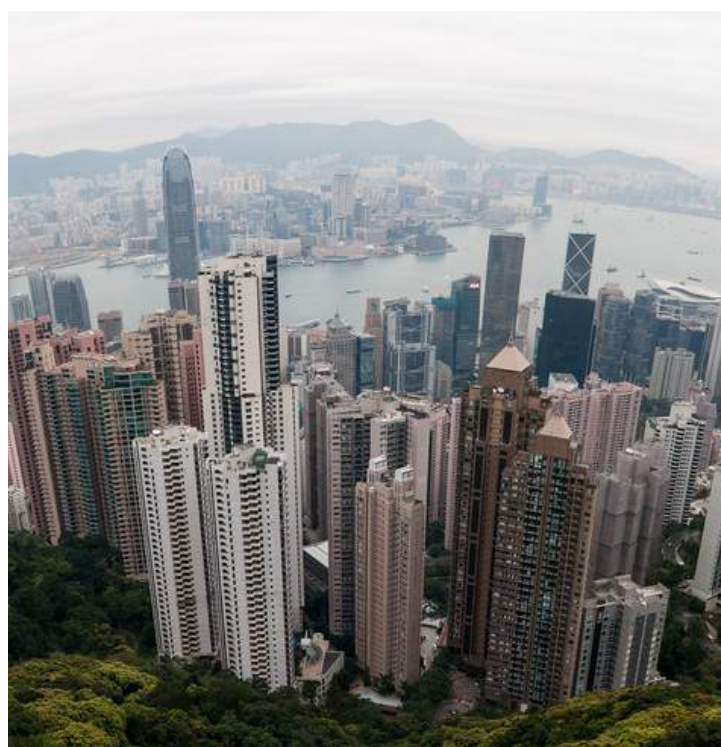
VIBRAM HONG KONG 100



Aneta Ściuba

Oooo nie! Gdzie my jesteśmy?! To jakieś gigantyczne betonowe mrowisko! I to jest ten wspaniały Hong Kong!? Nie podoba mi się! Robi wrażenie, ponieważ wszystko jest kilkukrotnie większe niż w Lublinie, „małym” mieście, w którym mieszkamy, ale przez parę kilometrów minęliśmy zaledwie kilka drzew i otaczał nas jedynie beton, gwar, tłok... Taka myśl towarzyszyła mi w taksówce w drodze z lotniska do hotelu. W Hong Kongu wylądowaliśmy w sobotę przed południem, 11 stycznia 2019 r., po 12 godzinach spędzonych na pokładzie samolotu relacji Warszawa-Helsinki-Hong Kong. Po kolejnej godzinie w taksówce dotarliśmy do hotelu.

W oczekiwaniu na przygotowanie pokoju, zdecydowaliśmy więc wraz z moim narzeczonym Jaromirem pójść na spacer po najbliższej okolicy. Wystarczyło przejść kilka ulic, aby naszym oczom ukazał się wspaniały widok niesamowitego parku w samym środku miasta, parku pełnego niezwykłych – oczywiście ogromnych – drzew, sztucznych, ale ślicznych jeziorzek oraz egzotycznych zwierząt. WOW! I to wszystko w samym centrum miasta?! Ok, może jednak nie będzie tak źle! Co więcej, zza budynków prześwitywały wspaniałe góry pokryte zielenią. Bardzo szybko zmieniłam więc zdanie, a po kilku godzinach byłam absolutnie zakochana w tym miejscu.



Przylecieliśmy z Jaromirem do Hong Kongu na Vibram Hong Kong 100, bieg wchodzący w skład cyklu Ultra Trail World Tour. Start biegu przewidziany był na 19 stycznia, mieliśmy więc kilka dni na aklimatyzację, zwiedzanie oraz odpoczynek. Pierwszego dnia głównie odpoczywaliśmy, poza wspomnianym spacerem po mieście. Poszliśmy również zdegustować pierożki dim sum (najlepsze te z krewetkami!) w wychwalanej i posiadającej rekomendację Michelin, małej restauracji Dim Dim Sum. Chcieliśmy też odpowiednio się zorganizować i jak najlepiej zaplanować najbliższe dni. Kupiliśmy więc karty Octopus, które są genialne i bardzo pomocne. Kartę taką można wypożyczyć na lotnisku czy stacji metra, i po jej doładowaniu można płacić w prawie każdym miejscu (restauracje, metro, taksówki, sklepy).

Takie rozwiązanie pozwala również zaoszczędzić, ponieważ automaty do biletów nie wydają reszty. W Hong Kongu wypożyczenie auta, co zwykle robimy na wyjazdach, jest problematyczne, ponieważ europejskie prawo jazdy nie jest honorowane. Dodatkowo, koszt wypożyczenia jest stosunkowo wysoki. Skazani więc byliśmy na transport komunikacją miejską, co okazało się być dość tanie, proste, a i skuteczne.

Kolejne 5 dni spędziliśmy więc na podróżach po wyspach oraz kontynencie. Dotarliśmy m.in. do Wielkiego Buddy, na Victoria Peak, Lion Rock, do Pok Fu Lam, Sheo O, Tung Chung, Pui O oraz wielu innych, wspaniałych miejsc. Z obawy o stopę Jaromira biegaliśmy niewiele, ale potrafiliśmy przespacerować prawie 40 km w ciągu dnia! Oczywiście im bliżej było do startu, tym nasze wyprawy stawały się coraz krótsze.

PO PAKIET... NA SKLEPOWE ZAPLECZE

Pakiety startowe można było odebrać nawet kilka dni przed biegiem. Punkt odbioru zlokalizowany był w sklepie sportowym, którego odnalezienie byłoby niemożliwe bez dobrej mapy bądź wgrania trasy w zegarek. Na szczęście Jaromir jest mistrzem orientacji w terenie i w miarę szybko znaleźliśmy rzeczne miejsce. Pierwsze wrażenie było dość dziwne. Mały sklepik o powierzchni kilkunastu metrów o klaustrofobicznym wnętrzu. I tu odbiera się pakiety na bieg, w którym bierze udział 2000 osób? Drugie wrażenie było jedynie gorsze – po pakiety należało wejść po wąskich schodach do jeszcze mniejszego pomieszczenia będącego magazynem/zapleczem. Przy odbiorze pakietów nie było weryfikacji wyposażenia obowiązkowego, ani nawet sprawdzania dokumentów, wystarczyło jedynie pokazać e-mail z informacją od organizatora i nadanym numerem startowym. W pakiecie, oprócz numeru z chipem, znajdował się zmywalny tatuaż z profilem trasy, rewelacyjna koszulka z logo Vibram, ręczniczki z mapą trasy oraz składany kubek. Pakiet był więc całkiem bogaty, ale przy opłacie wpisowej rzędu 800 zł raczej adekwatny do ceny. Po odebraniu pakietów wróciliśmy do hotelu drewnianym piętrowym tramwajem, który jest wizytówką Hong Kongu. Jazda nim dostarcza naprawdę niezwykłych wrażeń, a także jest niesamowicie tania, ponieważ jeden przejazd, niezależnie od ilości przystanków, to koszt około 1,3 zł.

KONFERENCJA DLA ELITY BIEGACZY, A NA NIEJ I JA!

Jeszcze przed wyjazdem z Polski dostałam e-mail z zaproszeniem na konferencję. Myślałam, że to standardowa odprawa przed biegiem, na którą mogą przyjść wszyscy biegacze. Dzień przed biegiem, już po odebraniu pakietów, poszliśmy na to spotkanie. Ku mojemu zaskoczeniu okazało się, że była to konferencja prasowa jedynie dla wybranych zawodników, posiadających odpowiednio wysoki indeks ITRA! Na konferencję zostało zaproszonych ok. 150 najlepszych biegaczy, a wśród nich byłam ja! Wspaniale było móc spotkać tyle niezwykłych osób, zamienić z nimi kilka słów oraz zobaczyć prezentację najszybszych 10 kobiet oraz mężczyzn. Przed konferencją spotkaliśmy naszą dobrą znajomą Carole Pipolo, która podróżuje z francuskim teamem Instinct, oraz Sange Sherpę, z którym zaczęliśmy rozmawiać o startach w UTWT. Dołączyła do nas Meghan Laws. Na konferencji spotkaliśmy takich szybkich biegaczy, jak choćby Gediminasa Griniusa, Toma Evansa, Matthieu Blancharda, Timothy Olsona oraz wielu innych, których albo mieliśmy okazję poznać na biegach zagranicznych lub kojarzyliśmy ich jedynie z internetu.

Na konferencji pojawiło się wielu dziennikarzy i fotografów, catering był na wysokim poziomie, a wszystko dopięte na ostatni guzik. Spędziliśmy bardzo miło czas, zjedliśmy odrobinę pysznego jedzenia i chłoniliśmy przedstartową atmosferę. Potem pozostało nam jedynie przygotować się na następny dzień oraz jeść i odpoczywać.

BUŁKA, BANAN, KAWA I NA START!

Organizator umożliwiał wykupienie transportu na start. Autobusy odjeżdżały z wielu miejsc w Hong Kongu, więc można było sobie zarezerwować miejsce w takim, do którego będzie łatwo dotrzeć. Mieliśmy to szczęście, że jeden z nich odjeżdżał spod sąsiedniego hotelu, dosłownie kilkadziesiąt metrów od naszego. Nastawiliśmy więc budziki na 5:00 tak, aby chwilę przed 6:00 być na dole. Na śniadanie zjedliśmy to, co zwykle przed biegami, czyli pieczywo z miodem, po bananie, wypiliśmy kawę. Po niecałej godzinie jazdy autobusem, mieliśmy jeszcze sporo czasu na to, żeby rozejrzeć się po okolicy i zrobić zdjęcia. Wiedzieliśmy, że bieg nie będzie łatwy, znaliśmy dobrze profil trasy (no dobrze, Jaromir nie znał, tylko rzucił okiem – jest zwolennikiem biegania na samopoczucie, bez kalkulowania) i byliśmy świadomi, że „zabawa” zaczyna się w drugiej połowie.

Start zlokalizowany był we wschodniej części kontynentu, w niewielkiej miejscowości Pak Tam Chung, która o tej godzinie jeszcze częściowo spała, ale i tak zebrała się już spora grupa kibiców i gapiów. Tłumy biegaczy wylewały się z kolejnych autokarów i niecierpliwie czekały na start, którego pierwsza tura zaplanowana była na godzinę 8:00 rano.

Po delikatnym rozciąganiu, wizycie w toalecie i zostawieniu worków z depozytem na metę oraz na przepak (z tych akurat nie korzystaliśmy) nie pozostało nam nic innego, jak tylko ustawić się w pierwszej linii w strefie startowej. Na starcie okazało się, że ten bieg będzie dla mnie wyjątkowy również z tego względu, że po raz pierwszy startowałam ze strefy VIP.

W 2019 roku na starcie Vibram Hong Kong 100 stanęły 1842 osoby, z czego do mety dotarło 70% z nich (1292 osoby).

W 2018 roku bieg ukończyło 81,5% biegaczy.

142 osoby, czyli zaledwie 7,7% stawki, ukończyły bieg w czasie poniżej 16 godzin i zdobyły statuetkę Gold Award. Rok wcześniej było to 308 osób. Kolejne 240 osób przybiegło w czasie poniżej 20 godzin i zdobyło srebrną statuetkę, a 404 brązową za złamanie 24 h. Pozostałe 504 osoby, które ukończyły bieg w limicie 30 godzin, zostały nagrodzone medalami. 75% stawki stanowili mężczyźni.

W biegu, poza Chińczykami, którzy stanowili zdecydowaną większość, wzięli udział biegacze z 56 innych krajów.



STREFA „UNDER 16H”

Przeszłam ze strefy „Under 16h” i ustawiłam się pokornie w końcowej części, tuż za Timothy Olsonem, tak aby nie przeszkadzać szybszym ode mnie biegaczom, Jaromir został w pierwszej linii, w „Under 16h”. Organizatorzy podzielili biegaczy na 4 grupy i wyznaczyli strefy, do których biegacze wpuszczani byli na podstawie numerów startowych.

Im niższy numer, tym lepsza strefa. Ja miałam numer 134. Zawodnicy z poszczególnych stref startowali w falach co 8 minut, i jedynie strefa VIP i pierwsza miały wystartować razem. Dzięki informacjom od Pauliny Wywłoki oraz Andrzeja Kowalika, którzy brali już udział w tym biegu, wiedzieliśmy, że trzeba naprawdę szybko zacząć. Po pierwszym kilometrze z szerokiej drogi asfaltowej wbiega się na wąską ścieżkę prowadzącą w górę, na której praktycznie nie ma mowy o wyprzedzaniu.

3.. 2... 1... START!

Start poprzedziło krótkie przemówienie organizatorów, odliczanie i punktualnie o 8:00 ruszyliśmy! Zaczynamy naprawdę szybko, wszyscy, którzy wiedzą, co ich czeka, chcą jak najszybciej dobiec do przewężenia na dobrym miejscu, by na podejściu nie utknąć za wolniejszymi biegaczami. Uffff, udaje mi się sprawnie pokonać pierwszy kilometr po asfalcie i zaczynam wdrapywać się pod górę, przewężenie jest może i krótkie, ale jeśli startowałamby z końca pierwszej strefy (lub dalszych), na pewno straciłabym przynajmniej kilka minut czekając w kolejce.

Odcinek do pierwszego punktu kontrolnego jest bardzo łatwy, poza pierwszym podejściem i kawałkiem ścieżki w terenie spora jego część prowadzi asfaltem. Do pokonania były jedynie niewielkie podbiegi i zbiegi, i jak to na początku zawodów wszyscy biegli żwawo, więc początkowe kilometry minęły naprawdę szybko. Trasa całego biegu to w przeważającej części szlak MacLehose, a sam początek biegu poprowadzony jest w przeważającej części wybrzeżem Morza Południowochińskiego, czasem wręcz po plaży, dzięki czemu można podziwiać wspaniałe widoki.

Przez pierwszy punkt kontrolny na 12 km, umiejscowionym tuż za tamą oddzielającą morze od rezerwaru High Island, przebiegałam bez zatrzymywania się, nie dolewałam nawet wody. Z racji tego, iż na całej 103-kilometrowej trasie znajdowało się aż dziesięć punktów kontrolnych oraz jedenasty na mecie nie było potrzeby zabierania ze sobą większej ilości picia czy jedzenia. Co więcej, punkty były świetnie zaopatrzone, ponieważ znajdowały się na nich zarówno ciepłe, jak i zimne posiłki, różne napoje oraz przekąski. Nie brakowało tam kulek z ryżu (rewelacja!), pieczonych batatów, bakalii, kanapeczek czy batonów oraz dań w postaci zupy Wonton czy makaronu Udon. Myślę, że każdy był w stanie znaleźć tam coś dla siebie. Ja szczególnie polecam kulki ryżowe, które były lekko posolone i smakowały wyśmienicie oraz dodawały dużo energii, nie obciążając żołądka. Świetnie sprawdziły się również owocowe batony o żelowej konsystencji (podobno takie same są na UTMB).

30 STOPNI, DUŻA WILGOTNOŚĆ I PIERWSZE PODEJŚCIE

Zaraz za pierwszym punktem zaczynało się pierwsze dłuższe podejście. Tylko 300 m w górę, ale przy wysokiej temperaturze oraz wilgotności, można było je odczuć. A temperatura rzeczywiście była wysoka, zegarek chwilami pokazywał 30 stopni (pewnie trochę zawyżał, prognozy mówiły o 20-25). Panowała niewyobrazalna wręcz wilgotność powietrza, chwilami biegliśmy dosłownie w chmurze. Bardzo ciężko się oddychało i organizm co chwilę dopominał się o wodę.

Po przebiegnięciu kolejnych 10 km po kilku plażach i pokonaniu kilku niewielkich górerek dotarłam do drugiego punktu, zlokalizowanego na plaży Ham Ti. Od tego punktu wodę musiałam uzupełniać na każdym punkcie kontrolnym. Kolejne odrobinę większe podejście to Ngau Yee Shek Shan na 29 km trasy, gdzie należało zrobić około 400 m przewyższenia. Po szybkim zbiegu docieram do trzeciego punktu kontrolnego, gdzie spotykam Carole Pipolo, która kibicowała w tym miejscu biegaczom i wspierała team Instinct. Zapytałam ją o Jaromira, ale odpowiedziała tylko, że ma się dobrze i był tu już dawno temu. To dodało mi skrzydeł, ponieważ wiedziałam, że jak zwykle świetnie sobie radzi. Ku mojemu zdziwieniu, kiedy wybiegałam z punktu, zobaczyłam jeszcze jedną znajomą twarz – Meghan Laws, amerykańską biegaczkę, z którą rozmawiałam dzień wcześniej na konferencji prasowej i która prezentowana była w top 10 kobiet! Meghan wbiegała na punkt kontrolny na 34 kilometrze w momencie, kiedy ja z niego wybiegałam. Uśmiechnęła się do mnie szeroko i to był ostatni moment, kiedy ją widziałam. Na mecie okazało się, że przybiegła grubo ponad 2,5 godziny po mnie.

Odcinek od 3 do 5 punktu kontrolnego, który znajdował się na 51 kilometrze, był najprostszy z całego biegu. Trasa prowadziła przez kolejne 16 km głównie wybetonowanymi ścieżkami, po w miarę płaskim i mało wymagającym terenie. Finalnie pierwsza połowa trasy to 1800 metrów przewyższeń po nie sprawiających trudności, łatwych technicznie ścieżkach, więc można było zrobić ją naprawdę szybko. W moim przypadku zajęło to 6 godzin i 20 minut i zrobiłam to na sporym luzie, starając się zachować siły na później. Oczywiście, fragmenty trudniejsze technicznie z kamieniami czy z korzeniami były także obecne, jednak nie były one wyjątkowo trudne. Dla mnie największą trudnością była pogoda. Pomimo tego, iż na miejsce przylecieliśmy na 7 dni przed startem, to warunki atmosferyczne, które panowały w trakcie biegu, skutecznie utrudniały ściganie.

SCHODY, SCHODY.. I SCHODY

Prawdziwa „zabawa” miała zacząć się w drugiej połowie i dokładnie tak było. Profil trasy wygląda dokładnie tak, jakby ktoś celowo skleił ze sobą dwa różne biegi – wszystko, co trudne i złe umieszczając w jego drugiej części, a ładne i miłe na początku. Tuż za punktem było podejście, a potem kolejne, i kolejne.... W drugiej połowie trasy – na odcinku 52 km – mieliśmy do pokonania 3500 m przewyższeń (cała trasa miała 5300 m podejść oraz 4700 m zbiegów). Ta część wymagała większych umiejętności. Znajdowały się na niej dłuższe oraz dużo bardziej strome podejścia w trudniejszym terenie oraz zbiegi. Momentami musiałam schodzić zamiast zbiegać. Schody to również motyw przewodni biegu. Występują w każdej formie i postaci i na każdym odcinku. W górę, schody w dół, kamienne, drewniane, betonowe, często bardzo małe oraz strome.



CEL? ZŁAMAĆ 16H!

Celem, którego osiągnięcie zaplanowałam sobie na tym biegu na podstawie czasów moich znajomych, którzy biegli tam rok oraz dwa lata wcześniej, było złamanie 16 godzin (przy limicie 30 godzin). W poprzednich latach trasa była krótsza o kilka kilometrów. Miała też trochę mniej podejść. W tym roku została delikatnie zmodyfikowana. Wiedziałam, że Jaromir przybiegnie przede mną i w trakcie biegu mocno trzymałam kciuki za jego wynik. Nie pamiętam wielu szczegółów z drugiej połowy, ale kiedy wracam wspomnieniami do tych chwil, pierwsze co przychodzi mi do głowy to podejścia, schody i zaduch.

Miałam prawie 10 godzin na pokonanie drugiej połowy – wydawało mi się, że z takim „zapasem” czasu będzie to proste, niestety rzeczywistość zweryfikowała wszystko. Zarówno moje, jak i Jaromira, tempo biegu drastycznie spadło w drugiej połowie. Miałam nadzieję, że pogoda się zmieni i wieczorem będzie trochę łatwiej, niestety kolejne godziny nie przynosiły istotnej zmiany temperatury oraz wilgotności powietrza. Nawet po zmroku było na tyle gorąco i duszno, że pomimo delikatnej mżawki biegliśmy w koszulkach z krótkim rękawem.

MAŁPY, DZIKI, KROWY ...

Od 51 do 78 km pokonywaliśmy trasę w wolniejszym tempie, zmagaliśmy się ze stromymi podejściami oraz technicznymi zbiegami, ale ja przez cały czas miałam w głowie to, co miało na nas czekać na zbiegu za Beacon Hill, punktem na 78 km – czyli małpy!! Małpy, którymi straszeni byliśmy od początku biegu. Teraz, kiedy o tym piszę, uśmiecham się pod nosem, ale jeszcze przed biegiem na myśl o nich naprawdę dostawałam gęsiej skórki. Wyobrażałam sobie, że rzuci się na mnie stado i zabierze mi całe jedzenie oraz połowę rzeczy, które mam ze sobą. W rzeczywistości wyglądało to tak, że małpy były ciekawskie, ale przyjazne i jeśli nie pokażesz im, że masz coś do jedzenia, ignorowały cię. Pierwsza, którą zobaczyłam niosła na brzuchu swoje dziecko. Wyglądały to przeuroczo! Kolejne szły obok mnie przez kilkadziesiąt metrów, potem przebiegałam obok kolejnych i następnych. Było ich naprawdę dużo, chodziły po drodze przebiegającej przez park Kam Shan bardzo swobodnie i uciekały jedynie, gdy w pobliżu pojawiały się dziki. Te również można było spotkać na trasie, ale wydawały się niegroźne i oswojone z ludźmi. W pierwszej połowie spotkaliśmy również krowy, które spacerowały przy drodze oraz leżały na plaży.



ABY DO METY...

Zaraz za kolejnym punktem w Shing Mun zaczynało się ostatnie, ale najdłuższe podejście, które ciągnęło się przez około 12 km. Na tym odcinku mieliśmy do pokonania ponad 1000 m w górę. Na 86 km zjawiłam się po 12h i wydawało się, że jest jeszcze sporo czasu, bo do mety przecież było już tak blisko. Ale ten odcinek był bezlitosny, pokonywałam go w naprawdę powolnym tempie. Jaromir wspominał, że miał tak samo. Na podejściach brakowało sił, byłam już zmęczona, poza tym chyba za mało jadłam, może byłam odwodniona, a może niewystarczająco przygotowana? Nie wiem... Z perspektywy czasu myślę, że wszystkie te czynniki miały wpływ na mój stan. Niestety, zarówno ja, jak i Jaromir, oraz masa innych osób, mieliśmy problemy żołądkowe. Nie wiem, co nam zaszkodziło, jedzenie na punktach wydawało się naprawdę dobrej jakości, poza tym na miejscu byliśmy już od tygodnia i wydawało się, że zdążyliśmy już trochę przyzwycząić nasze żołądki do jakże odmiennej diety. Zdecydowanie coś nie zagrało i jak się okazało, oboje nie byliśmy w stanie normalnie jeść i w trakcie biegu, szczególnie w jego końcówce, nie czuliśmy się zbyt dobrze.

Jaromir czuł się źle do tego stopnia, że na przedostatnim i ostatnim punkcie kontrolnym musiał położyć się na 15 minut, żeby nie zwymiotować. Już będąc na mecie widzieliśmy kilka osób, które nie powstrzymały powracającej treści żołądkowej. Jednak nie mamy zastrzeżeń co do organizacji biegu oraz jedzenia na punktach. Ostatnie podejście było więc bardzo trudne i zajęło mi naprawdę dużo czasu.

W pewnym momencie zaczęłam zastanawiać się, czy zdążę dotrzeć do mety przed upływem 16 godzin. Wiedziałam, że ostatnie 5 km to zbieg, ale nie wiedziałam, po jakim podłożu. Jeżeli ten zbieg byłby tak trudny technicznie, jak wszystkie poprzednie, nie miałabym szans, aby zmieścić się w wymarzonej czasie. Pomimo tego, iż na podejściach totalnie mnie odcinało, na płaskich odcinkach oraz zbiegach mogłam swobodnie biec w dość zwawym tempie. Kiedy wdrapałam się na ostatni szczyt na wysokość około 950 m n.p.m. poczułam ulgę, ale wiedziałam, że muszę mocno spaść pośladki i zasuwąć do mety. Zapytałam wolontariuszy, czy zbieg jest trudny i w odpowiedzi usłyszałam, że nie. W tym momencie odzyskałam siły i pogoniłam w dół. Część zbiegu prowadziła asfaltem, jednak ostatnie 2 km prowadziło ponownie po schodach. Spojrzałam na zegarek. Wiedziałam, że choćby nie wiem co się działo, to zrobię to!



ZROBIŁAM TO ! 100 KM W 15:44!

Z daleka było słychać już gwar mety i jak zwykle w takim momencie zakręciły mi się łzy w oczach! Wbieg na metę jest nagrodą za wiele miesięcy ciężkiej pracy i przygotowań. Emocje, które temu towarzyszą ciężko jest opisać słowami, ale to niezwykła radość połączona ze wzruszeniem oraz poczuciem niesamowitej siły, która przepełnia człowieka! Zrobiłam to! Pokonałam trasę 103 km z przewyższeniami 5300 m+ w naprawdę trudnym terenie w czasie poniżej 16 godzin, a konkretnie w 15 godzin i 44 minuty!! Na mecie od razu zaczęłam szukać Jaromira. Okazało się, że przez problemy żołądkowe przybiegł zaledwie niecałą godzinę przede mną, w czasie 14 godzin 49 minut. Na mecie odebraliśmy złote statuetki Gold Award, świetne bluzy z logo Vibram oraz skarpetki finishera.

GARŚĆ STATYSTYK

W tym roku na starcie Vibram Hong Kong 100 stanęły 1842 osoby, z czego do mety dotarło 70% z nich (1292 osoby). Rok wcześniej aż 81,5% osób ukończyło bieg, co jest potwierdzeniem tego, że warunki panujące na trasie były rzeczywiście ciężkie. Ukończyłam bieg na 104. pozycji oraz jako 18. kobieta. Jaromir zameldował się na mecie jako 59. zawodnik oraz 50. mężczyzna. Wyprzedziłam wiele zawodniczek ze znanych teamów, takich jak Hoka, Columbia czy Salomon. 142 osoby, czyli zaledwie 7,7%, stawki ukończyły bieg w czasie poniżej 16 godzin i zdobyły statuetkę Gold Award, rok wcześniej było to 308 osób. Kolejne 240 osób przybiegło w czasie poniżej 20 godzin i zdobyło srebrną statuetkę, a 404 brązową za złamanie 24 h. Pozostałe 504 osoby, które ukończyły bieg w limicie 30 godzin, zostały nagrodzone medalami. 75% stawki stanowili mężczyźni. Na biegu, poza Chińczykami, którzy stanowili zdecydowaną większość, można było również spotkać osoby z 56 innych krajów.

Cała organizacja biegu stoi na naprawdę wysokim poziomie, wszystko jest dopięte na ostatni guzik. Tak jak pisałam wcześniej, na trasie znajduje się aż 10 punktów kontrolnych. Na każdym punkcie zauważyć da się wielu wolontariuszy oraz harcerzy (według organizatora 1000 osób!), którzy są niezwykle mili i pomocni. Jaromir na jednym z punktów dostał nawet czekoladową monetę z wróżbą od drużyny skautów – taki mały gest, który daje ogromny zastrzyk pozytywnej energii. Jedyne, co zrobiło na mnie przeciętne wrażenie to miejsce, w którym odbieraliśmy pakiety startowe. Chociaż akurat to nie jest szczególnie ważne, bo byliśmy tam zaledwie kilka minut. Dzień po biegu, w restauracji na wybrzeżu, odbyło się pobiegowe spotkanie. Można było napić się piwa oraz wymienić wrażeniami po biegu zarówno ze „zwykłymi” biegaczami, jak i z elitą, która również była obecna.

Bieg HK100 polecieć mogę z czystym sumieniem każdemu, kto jest gotowy na to, aby zmierzyć się z dystansem 103 km oraz 5300 m+ przewyższeń (w trakcie tego biegu nie ma krótszych towarzyszących mu biegów, więc nie ma też alternatywnej, prostszej opcji). Koszty wyjazdu przedstawiają się mniej więcej tak – bilety lotnicze kupiliśmy za niecałe 2200 zł od osoby w obie strony, koszt zakwaterowania na 10 dni w 3,5-gwiazdkowym hotelu ze śniadaniem (znaleziony przez Jaromira w super-promocji) to około 3000 zł za dwie osoby. Przejazdy taksówkami, metrem czy autobusami są wyjątkowo tanie, podobne do krajowych, albo i nawet niższe. Koszt jedzenia w restauracji również jest porównywalny do cen w Polsce. Jeżeli marzycie, by przeżyć niezwykłą biegową przygodę w egzotycznym miejscu, to Hong Kong jest idealnym miejscem, by to marzenie zrealizować!

Zdjęcia: materiały organizatora, pixabay, archiwum prywatne

JEDZ I BIEGAJ!

ŻELE W PIGUŁCE

W dzisiejszych czasach dostępność oraz różnorodność odżywek dla sportowców może przyprawić o zawrót głowy. Cała gama odżywek w trakcie, przed czy po, powoduje, że nawet najbardziej wtajemniczeni potrafią się czasem pogubić w temacie. W nowym cyklu naszych artykułów, postaramy się Wam przybliżyć, czym są tak naprawdę suplementy diety, jakie składniki zawierają i w jaki sposób je stosować, aby uzyskać jak najbardziej wymierne rezultaty.

Dzisiaj skoncentrujemy się na żelach energetycznych, czyli odżywkach mających na celu dostarczenie nam zasobów energii potrzebnych do odpowiedniego funkcjonowania naszego organizmu w trakcie wzmożonego wysiłku fizycznego.



Jakub Snochowski
Mountain Fuel Team, La Sportiva Team UK

Zacznijmy od pytania, czy warto używać żeli. Tutaj przyda nam się trochę teorii. Tak jak samochód, aby mógł się poruszać potrzebuje paliwa, tak sportowcy potrzebują zapasu glikogenu, który jest niczym innych jak zapasem cukrów skrupulatnie przechowywanym przez nasz organizm.

Przeciętny człowiek jest w stanie „ujechać na swoim paliwie” przez około 1h wysiłku. Czas ten wzrasta z wytrenowaniem oraz poprzez utrzymanie odpowiedniej diety przedstartowej i okołotreningowej. Któż z nas biegaczy nie zna „wspaniałego” uczucia „ściany”, kiedy odcina nas zupełnie od rzeczywistości, nogi stają się wręcz jak z waty, a w głowie kręci się jak na karuzeli? Tak, tak. To nic innego jak brak cukru w Twoim baku...

Tutaj z pomocą przychodzą żele oraz inne odżywki węglowodanowe. Ich szybka przyswajalność powoduje natychmiastowe efekty, które utrzymują się w zależności od intensywności wysiłku oraz naszego metabolizmu.

Oczywiście w idealnym świecie nigdy nie dopuszczamy do takiego stadium, ponieważ stosujemy odżywki w odpowiednich odstępach czasowych, ale do tego dojdziemy za chwilę.



CZYM JEST ŻEL ENERGETYCZNY?

Jak sama nazwa wskazuje, jest to suplement w formie żelu, przez co łatwy do przełknięcia/spożycia, ponieważ nie wymaga gryzienia lub przeżuwania w trakcie danej aktywności fizycznej. Żele to nic innego jak mieszanka węglowodanów (cukrów) i minerałów o różnym czasie przyswajania. Oprócz cukrów w składzie żelu bardzo często możemy spotkać elektrolity, kofeinę, witaminy czy nawet aminokwasy BCAA. Głównym zadaniem żelu jest dodać nam szybkiego i mocnego kopa energetycznego w trakcie wzmożonego wysiłku.

SKŁAD ŻELU

W skład żelu wchodzi głównie węglowodany proste, takie jak glukoza czy maltoza oraz złożone, np. skrobia. Często do żeli dodawana jest również fruktoza, która u wielu osób jest odpowiedzialna za przykre przypadki rewolucji żołądkowych.

Zagęszczaczem – w większości żeli dostępnych na rynku – jest syrop cukrowy. Coraz częściej jednak pojawiają się bardziej przyjazne dla naszego układu trawienia galaretki żelowe, które w swoim składzie mają naturalnie występujące substancje żelujące, np. pektynę.

Żel/galaretka to nie tylko kopniak energetyczny. Ważnymi dodatkami są elektrolity, takie jak sód czy potas. To one pozwalają nam kontrolować swoją termoregulację, wpływają dobrze na pracę mięśni (w tym serca) oraz pomagają zachować odpowiednie nawodnienie organizmu. Żele lepszej jakości pozyskują minerały z naturalnych składników, jak np. sól morską.

Dla osób lubiących mocne wrażenia dostępne są żele z kofeiną. Tutaj radzimy jednak nie przesadzać. Nie zawsze większa dawka kofeiny w żelu oznacza lepsze doznania. Przykład: zmęczony organizm, 15 h godzin biegu, nieprzespana noc, długie podejście, zjadamy żel z bardzo dużą dawką kofeiny i tzw. "herc klekoty" gwarantowane.

NIE ZAWSZE JEST KOLOROWO...

Nie zawsze jest kolorowo. I niestety to prawda... Żele energetyczne to bomba pełna cukrów prostych, które są niebezpieczne dla szkliwa zębów, ponieważ zwiększają ryzyko próchnicy. Żele o dużej ilości węglowodanów lub wykorzystujące syrop cukrowy jako zagęszczacz, mają lepką konsystencję i bardzo słodki smak, co może obciążać organizm i powodować problemy żołądkowo-jelitowe. Nie zawsze 120 kalorii na 50 g żelu jest lepsze od 80 kalorii na 60 g żelu. Żele o mniejszej kaloryczności w stosunku do wagi – zazwyczaj dzięki zwiększonej osmolalności są lepiej wchłaniane i lepiej przyswajalne.

Na domiar złego niektóre żele energetyczne oprócz węglowodanów zawierają aromaty, koncentraty i sztuczne barwniki, które nie są obojętne dla naszego zdrowia.

Jak sami widzicie niezmiennie istotna przy wyborze żelu jest jego jakość. Nie bez przyczyny znamy tyle legend o szkodliwości żeli, a przecież mają one nam pomagać a nie szkodzić. Dlatego warto przyjrzeć się składowi, ponieważ to naprawdę może nam oszczędzić przykrych niespodzianek.

TESTUJ NA TRENINGU... CIESZ SIĘ PODCZAS BIEGU

Jak z każdym pokarmem, który będziemy stosować w trakcie biegu, tak i z żelami powinniśmy stosować jedną zasadę – testujemy na treningu, cieszymy się podczas biegu. Nigdy nie wiadomo jak nasz organizm zareaguje na nowy produkt, więc bardzo istotnym jest, aby przetestować produkt przed startem. Testując dany produkt szybko dowiesz się, czy np. wybrany przez Ciebie żel trzeba popijać, czy nie zastadza zbytnio, czy nie obciąża żołądka itd.

Żele dzielimy głównie na tzw. lepiki, których nie ma szans spożyć bez popijania oraz te bardziej wodniste, które w zależności od słodkości i gęstości można przyjąć bez popijania. Tutaj pojawia się kolejny plus galaretek żelowych, które nie wymagają zapijania wodą, ponieważ są łatwo przyswajalne i nie obciążają żołądka.

Większość firm produkujących żele używa agresywnej polityki jeżeli chodzi o ilość spożywania żeli w trakcie godziny – niektóre marki zachęcają do spożywania żelu co 20 minut! Osobiście uważam, że to przesada, wręcz proszenie się o kłopoty...

Nie przekraczałbym jednego, maksymalnie 1,5 żelu na godzinę, uzupełnionego o – w miarę możliwości – dietę opartą o pokarm stały. Maratończyk celujący w czas 3h powinien spokojnie przelecieć dystans na 3 żelach plus połowie batona spożytego w trakcie.

Pamiętajcie, że żel tak naprawdę musicie spożyć mniej więcej po pierwszych 50 minutach biegu, więc zaopatrywanie się w takowy na bieg 5-kilometrowy nie jest istotnym wymogiem. Oczywiście w ostateczności wszystko jest uzależnione od przemiany materii, dlatego tak istotne jest testowanie produktów podczas treningu.

Dostarczanie sobie energii w oparciu o żele jak najbardziej może pomóc we wszelakich aktywnościach fizycznych, a przy mądrym stosowaniu nawet polepszyć wyniki. Niemniej jednak żele trzeba testować i dostosowywać do swoich celów, zwracając przy tym uwagę na skład, tak aby nasze ciało już i tak poddawane mocnemu wysiłkowi uniknęło niepotrzebnych niespodzianek. Warto również pamiętać o tym, że żele powinny wspierać naszą dietę podczas wysiłku, a nie być jej podstawą.

Z kolejnych artykułów dowiedziecie się o innych formach suplementacji, które warto włączyć do diety, tak aby zdrowo i efektywnie uzyskać upragnione cele.

RUNNERS FAMILY

SANJA KAVAZ / BOŚNIA I HERCEGOWINA



JEDYNA BOŚNIACZKA ZE 100 MILAMI NA KONCIE!

Od kiedy biegasz?

Zacząłam biegać jako nastolatka, ale tak naprawdę moja przygoda z bieganiem rozpoczęła się, kiedy skończyłam 33 lata. Postanowiłam zapisać się na półmaraton w moim rodzinnym mieście. Tak się to wszystko zaczęło. Zrobiłam kilka półmaratonów, potem maraton, a potem już całkowicie przerzuciłam się na trailrunning.

Twój ulubiony dystans?

100 km. To wystarczająco długi dystans, aby można było zobaczyć, co dane miejsce ma do zaoferowania i można to zrobić w ciągu jednego dnia. 100 km to dystans, który zawsze będzie wyzwaniem, bez względu na to, ile razy pokonywałeś go wcześniej. To oczyszczające doświadczenie, dzięki któremu możemy sprawdzić się zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Jaki rodzaj biegania lubisz?

Uwielbiam bieganie w terenie. Większość biegów, które zrobiłam to były bardzo długie dystanse. Niedawno jeden ze sponsorów, którego zaprosiłam do współpracy przy okazji mojego biegu przypomniał mi, że wciąż jestem jedyną kobietą z Bośni i Hercegowiny, która ukończyła bieg na dystansie 100 mil. Oczywiście uważam to za osiągnięcie, ale jeszcze większym było dla mnie zrobienie trzech bardzo trudnych 100-kilometrowych biegów w ciągu 6 miesięcy. Najbardziej dumna jestem z ukończenia 108 km/4700 m+ w 17:34. Myślę, że gdybym sama nie organizowała biegów, nie prowadziła bloga i wielu projektów w mediach społecznościowych, nie prowadziła życia rodzinnego, byłbym w stanie utrzymać mój poziom sprawności fizycznej przez cały rok, a nawet mogłabym go poprawić. Muszę jednak zmniejszać ilość treningów, zwłaszcza wtedy, kiedy zbliża się termin mojego biegu. Gdyby sytuacja wyglądała inaczej, biegałabym więcej na dystansach 60 i 100-kilometrowych i prawdopodobnie na 12- lub 24-godzinnych biegach. Nie mamy oficjalnego rekordu bośniackich kobiet w ultramaratonach na 12/24 godziny, ani na dystansie 50 lub 100 km, więc prawdopodobnie również bym to zrobiła.

Jakie imprezy biegowe polecasz w Bośni i Hercegowinie?

Jestem dyrektorem biegu i moją pierwszą odpowiedzią jest Jahorina Ultra Trail (JUT), impreza, która zadebiutowała 6 lat temu, kiedy w moim kraju było tylko kilka osób, które wiedziały, czym jest bieganie. To największa bośniacka impreza trailrunningowa, która łączy Jahorinę z Ravną, Rumunią, Trebevićem i Sarajewem. Mamy cztery dystanse: Mini (17 km), Midi (38 km), Maxi (69 km) i Ultra Trail (101 km). W ubiegłym roku gościliśmy 470 biegaczy z 29 krajów. Trasy Jahorina Ultra Trail prowadzą przez najpiękniejsze części czterech pasm górskich, które stanowią podstawę obecnego i przyszłego rozwoju oferty outdoorowej regionu Sarajewo-Rumunia. Są tam takie atrakcje jak kolejka wąskotorowa, via ferata i jaskinia Nowakova w Rumunii, źródło i kanion rzeki Miljacka, tor bobslejowy i skalisty grzbiet Trebević. Trzy biegi (Mini, Maxi i Ultra) rozpoczynają się i kończą na Jahorinie. Midi Trail to wyścig, który tradycyjnie rozpoczyna się w centrum Sarajewa, na Baščaršiji, a kończy się na Jahorinie. Jahorina dużo zyskała na wizerunku od czasu Zimowych Igrzysk Olimpijskich w 1984 r. Szlaki są atrakcyjne i różnorodne, a zwłaszcza ta część, gdzie można biegać wzdłuż toru bobslejowego. Nie można tego doświadczyć na żadnym innym wyścigu na świecie. Przyciąga również oferta gastronomiczna, bardzo smaczna i w przystępnych cenach. Kiedy ktoś z zagranicy myśli o przyjeździe na Jahorina Ultra Trail, to jednocześnie myśli, gdzie pójść i zjeść ćevapi (rodzaj baklawy), burek (rodzaj nadziewanego ciasta).

Jakie miejsca w Bośni poleciałabyś polskim biegaczom?

Jeżeli ktoś wybierze się na Jahorina Ultra Trail, proponuję zostać kilka dni po biegu i wybrać się na szczyty Maglić i Zelengora w Górach Dynarskich.



SANJA POLECA!

Jahorina Ultra Trail

www.jahorinatrail.com

Warto też spróbować raftingu na rzece Tara lub wspiąć się na Prenj lub Čvrsnica, odwiedzić jezioro Rama. Dla niektórych ciekawe może być odwiedzenie Sarajewa, Mostaru lub Trebinje. Bośnia i Hercegowina staje się coraz bardziej atrakcyjna dla turystów, w tym dla miłośników przyrody i aktywnego wypoczynku.



Jakie jest Twoje ulubione miejsce do trenowania?

Mam szczęście to, że mieszkam w otoczeniu pięknych gór, do których można dojść pieszo. Po prostu wychodzę z domu lub biura w Sarajewie i ruszam w stronę jednego ze szczytów górskich poruszając się po single trackach, grzbietach, stokach narciarskich. Najczęściej trenuję w górach, więc moim pierwszym wyborem jest zawsze Trebević – góra, której zbocza są połączone z obrzeżami Sarajewa. Jestem także zakochana w szczytach Maglić, Zelengora i Prenj, do których można dotrzeć w ciągu 2 godzin jazdy samochodem, więc moją drugą najlepszą opcją treningową jest turystyka piesza i bieganie właśnie tam. Te trasy rzadko mi się nudzą, nawet jeśli robię je dosyć często. Za każdym razem jestem to inna ja i inne jest moje doświadczenie. Ale od czasu do czasu lubię zrobić coś nowego, np. pobiegać na skoczni narciarskiej na szczycie Igman. Co najmniej raz w tygodniu biegam po płaskim, ale jednak wolę, żeby trasa prowadziła w górę, więc znalazłam sobie taką idealną trasę niedaleko mojego biura.

O jakiej imprezie biegowej marzysz?

Patagonia jest takim moim wymarzonym celem. Wiem, że istnieje tam bieg przygodowy, ale niekoniecznie musi to być bieg zorganizowany. Szczególnie, że naprawdę trudno jest stworzyć czteroosobową drużynę, która zgodnie z regulaminem tego biegu jest obowiązkowa. Muszę po prostu znaleźć inny bieg, w którym udział byłby łatwiejszy. W ubiegłym roku odwiedziłam USA i zaczęłam myśleć o zrobieniu jakiejś trasy w Stanach lub wzięciu udziału w jakimś biegu ultra. Wszystko w Stanach jest tak inne niż w Europie, np. polityka środowiskowa, chroniąca rozległe obszary dzikiej przyrody, parki narodowe nie pozwala na organizowanie masowych wydarzeń, takich jak np. UTMB.

Mimo to ich biegi przyciągają ludzi z całego świata, ponieważ są tak wyjątkowe. Chciałabym również wziąć udział w światowej serii imprez skyrunningowych. Odbývają się w niesamowitych miejscach, przyciągają sportowców o niesamowitych osiągnięciach. Skyrunning jest ciężki, ale piękny i to jest dokładnie moja "cup of tea". Ponadto na mojej liście jest Red Bull 400 Planica. Uwielbiam zmaganie się ze stromymi podejściami. Nigdy nie byłam dobra ani nie lubiłam zbiegów. I jest jeszcze jedna impreza, która łączy moje dwie wielkie miłości. Piwna Mila! Nigdy tego nie zrobiłam, ale chciałabym.

Najlepszy bieg, w którym brałaś udział to..

Brałam udział w wielu wspaniałych imprezach biegowych i naprawdę trudno jest wymienić tylko jedną. Dla mnie pod względem organizacji, atmosfery i atrakcyjności najlepszymi imprezami są Madeira Island Ultra Trail, Cappadocia Ultra Trail, Lavaredo Ultra Trail, Ultra Trail du Mont Blanc i 100 Miles of Istria. Jednak najbliższa mojemu sercu, a także najbliższa fizycznie, jest 100 Miles of Istria. Tradycyjnie jeżdżę tam co roku, aby wziąć udział w zawodach lub promować swój bieg podczas Expo, lub robić obie te rzeczy. Impreza odbywa się w kwietniu, a organizuje ją Alen Paliska, który był dla nas wielkim wsparciem, gdy zdecydowaliśmy się zorganizować pierwszą imprezę biegową po szlakach w Bośni i Hercegowinie. Zrobiłam dwukrotnie Kapadocję i planuję tam wrócić. Zrobiłam też Cortina Trail i planuję wrócić na najdłuższą trasę Lavaredo Ultra Trail. Wygląda na to, że zawsze wrócę do najlepszych.



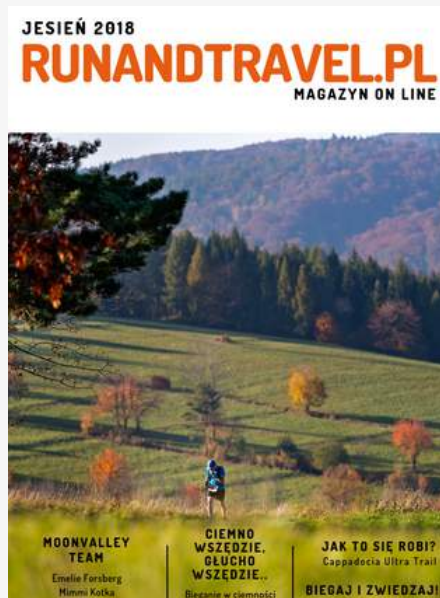
NIE CZYTAŁEŚ POPRZEDNICH WYDAŃ MAGAZYNU ON LINE RUNANDTRAVEL.PL? NIC STRACONEGO!

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 PLECAKÓW BIEGOWYCH
- PETER BAKWIN & BUZZ BURRELL - ROZMOWA O FKT.
- BIEGANIE BEZ NUMERU - OPOWIEŚCI BIEGACZY
- WIOSENNE "MUST RUN"
- JAK TO SIĘ ROBI? 100 MILES OF ISTRIA
- BIEGOWA MAPA ŚWIATA - HOCHKÖNIGMAN
- BIEGOWA MAPA ŚWIATA - ULTRA MIRAGE 100K
- DEBIUTANCI - KITZ ALPS TRAIL
- DEBIUTANCI - DOLOMITES ULTRA TRAIL



- 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



RUN*AND***TRAVEL**.pl