5/2019

# RUNANDTRAVEL.PL

MAGAZYN ON LINE

## NEPAL. NIE TYLKO NA BIEGOWO

Mira Rai

Richard Bull / Trail Running Nepal

Pobiegnij w Nepalu!

Tenzing Hillary Everest Marathon

Trekking na dachu świata

## WYWIADY

Piotr Uznański

Max Romey

## KIJE BIEGOWE

## ULTRA X. JORDANIA

## BIEGOWA MAPA ŚWIATA

Mozart100

Dolomites Ultra Trail

Ultra Trail Vipava Valley

Dolomiti Extreme Trail

Limassol Marathon

# Zainspiruj się!

Najciekawsze biegi trailowe

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

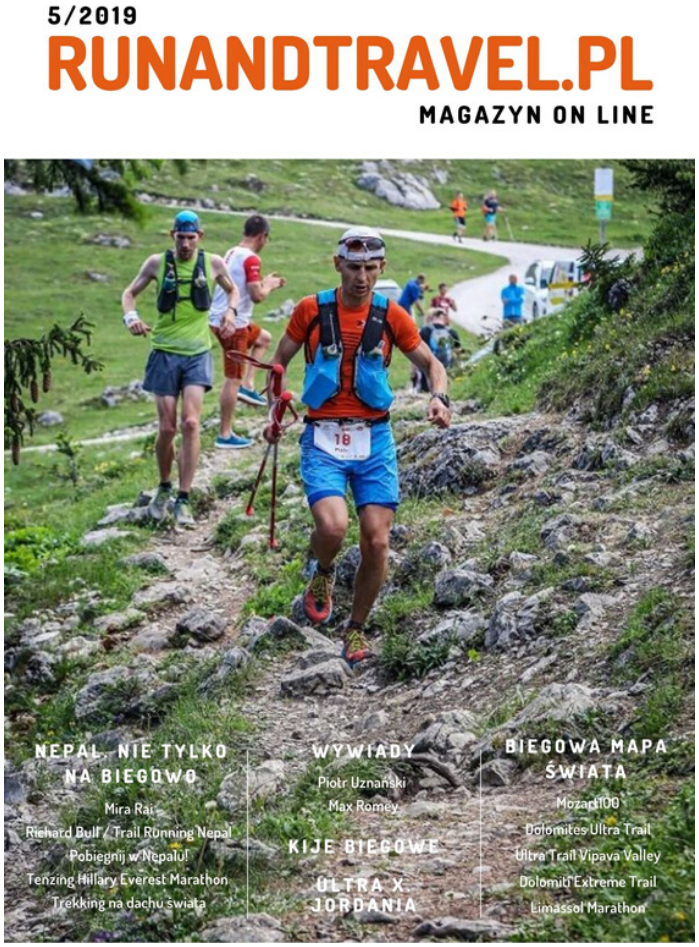
RUNANDTRAVEL.pl

# 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 nr 5 magazynu Runandtravel.pl!




Zdjęcie na okładce: Piotr Uznański na trasie Mozart100

6 **FELIETON** Black Hat Ultra

8 URBIRUN. Biegaj i zwiedzaj!

10 28 marzeń. Niepełnosprawni w drodze na szczyt.

12 **ECO RUN. ECO TRAVEL. ECO LIFE**

14 Czytaj i biegaj!

16 **WYWIAD** Max Romey. Świat w akwarelach.

20 **NEPAL. NIE TYLKO NA BIEGOWO**

22 Wywiad z Mirą Rai, nepalską biegaczką trailrunningową oraz założycielką charytatywnej organizacji The Mira Rai Initiative, która wspiera młode nepalskie biegaczki

26

28

30 Richard Bull o Trail Running Nepal

34 Pobiegnij w Nepalu! Kalendarium biegów

36 Mój Tenzing Hillary Everest Marathon
Trekking na dachu świata

47 **KIJE BIEGOWE**

Rozmowa z Natalią Tomasiak, zawodniczką Salomon Suunto Team, o bieganiu z kijami.

50 O bieganiu z kijami opowiadają: Aneta Ściuba, Roman Ficek, Agnieszka Markiewicz, Kamil Dąbrowski, Gniewomir Skrzysiński, Katarzyna Pomagaruk, Agata Obidowicz, Łukasz Soblik

54 **RUNANDTRAVEL.PL POLECA!**

Kije Ferrino Eiger / Salomon Sense

**BIEGAJ I ZWIEDZAJ!**

56 Ultra X. Jordania / Andrzej Kowalik

66 **JESIENNE #MUSTRUN**
Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes / Francja
Baran Trail Race / Polska
Festival des Templiers / Francja
Julian Alps Trail Run / Słowenia

70 **WYWIAD** Piotr Uznański
Biegacz górski, który do świata biegów trafił prosto z ringu Muaythai, czyli boksu tajskiego

76 **BIEGOWA MAPA ŚWIATA**
Mozart100 / Austria

79 **BIEGOWA MAPA ŚWIATA**
Dolomites Ultra Trail / Włochy

80 Małgorzata Tomik zabiera nas na trasę Dolomites Ultra Trail 2019.
Małgosia - w teamie z Natalią Florek - zajęły 1. miejsce wśród kobiet!

**BIEGOWA MAPA ŚWIATA**
84 Ultra Trail Vipava Valley
Kinga Kwiatkowska zabiera nas na 56-kilometrową trasę, a Jarek Gonczarenko na 100-milową w ramach UTVV 2019

94 **BIEGOWA MAPA ŚWIATA**
Przemysław Barnowski i DXT 2019

**RUNNER'S FAMILY**
101 Fulvio Øksendal / Norwegia

**Najbardziej lubię, gdy nie znam zbyt dobrze osoby, z którą rozmawiam. Podcast staje się wtedy zapisem spotkania dwóch obcych ludzi, gdzie z jednej strony jest czysta ciekawość, z drugiej chęć opowiedzenia o sobie i wyrzucenia z siebie emocji związanych z poświęceniem się temu, czemu się oddali.**

Żyjemy w świecie, w którym jak nigdy wcześniej mamy łatwy dostęp do wiedzy i inspiracji. Informacja zalewa nas zewsząd i sztuką stał się wybór, jakim treściom dajemy do siebie dotrzeć, a jakie odrzucamy. Nasz zmysł wyczulił się na tyle, że coraz łatwiej jest nam odróżnić ściemę od autentyczności, a ta ostatnia ujawnia się szczególnie podczas rozmów o pasjach i ambicjach. A gdy jeszcze to, o czym opowiadamy poparte jest czynem, wtedy już po prostu nie można się temu oprzeć. Wystarczy tylko słuchać i czerpać z tego jak najwięcej.

Rozpoczynając moją przygodę z podcastem Black Hat Ultra zupełnie nie wiedziałem jak to się potoczy. Słuchałem podcastów już jakiś czas i zacząłem zastanawiać się, czy sam dałbym radę poprowadzić taki podcast. Odczuwałem sporo niepewności, ale zacząłem szukać tematu i formy dla siebie. To była iskra! W pewnym momencie już po prostu wiedziałem, co mam zrobić. Byłem wtedy na wakacjach z córką. Jechaliśmy wzdłuż polskiego wybrzeża. W Szczecinie kupiłem na allegro sprzęt do nagrywania, w Rowach córka zrobiła mi zdjęcie, które widzicie w logo, a wracając z Wyspy Sobieszewskiej do Warszawy Marcin Świerc biegł - jak się potem okazało wygrywając - TDS'a. Już wiedziałem, że chcę, aby był moim pierwszym gościem. Wszystko kliknęło i zaskoczyło.

Dziś wiem, że nie dałbym rady kontynuować tego przedsięwzięcia, gdyby nie Wy, słuchacze. Wasze reakcje były i są wspaniałe! Odkryłem również, że zupełne bezinteresowne podarowywanie innym swojego czasu i energii, ma w sobie ogromną moc.

Dziś widzę, że podcasty uwalniają we mnie moje najlepsze cechy, te gorsze odchodzą gdzieś w cień. Z tego też powodu chciałbym, aby podcastowanie zajmowało większą część mojego życia niż dotychczas. Zobaczymy, czy plan wypali.

Często pytacie, kiedy porozmawiam z osobą X albo podsyłacie mi swoje typy gości. Widzę, że chcecie się zaangażować w tworzenie tego podcastu. To niezwykle cenne. Ja mam oczywiście swoją listę ludzi, z którymi chciałbym się spotkać, ale nie przywiązuję się do niej za bardzo. Niektórzy odmawiają, nie mają czasu lub mieszkają w takich miejscach, do których ciężko mi dotrzeć. Czasem też dochodzi do wydarzenia, o którym natychmiast chcę opowiedzieć. Najbardziej lubię, gdy nie znam zbyt dobrze osoby, z którą rozmawiam. Podcast staje się wtedy zapisem spotkania dwóch obcych ludzi, gdzie z jednej strony jest czysta ciekawość (ja), z drugiej chęć opowiedzenia o sobie i wyrzucenia z siebie emocji związanych z poświęceniem się temu, czemu się oddali (gość). Staram się, aby moje rozmowy nie były przepytywaniem a poznawaniem. Nie zawsze to wychodzi.

Jakimś cudem Szymon Makuch nie pojawił się w mojej facebookowej "bańce". Dowiedziałem się o nim od podcastowego przyjaciela, Radosława Langnera. Od razu wiedziałem, że to gość dla mnie. Sposób, w jaki myśli o bieganiu jest bardzo spójny z moim. Chciałem dowiedzieć się od niego jak on to robi, a przy okazji dostarczyć Wam wiedzy i inspiracji, bo tego wszyscy bardzo potrzebujemy, żeby nie zatracić się do końca w komforcie, jaki niesie nasza konsumpcyjna rzeczywistość.

**KAMIL DĄBKOWSKI**
**twórca podcastu Black Hat Ultra**

**Podcastów możecie posłuchać na: www.blackhatultra.pl**
**Kontakt: ultra@blackhatultra.pl**

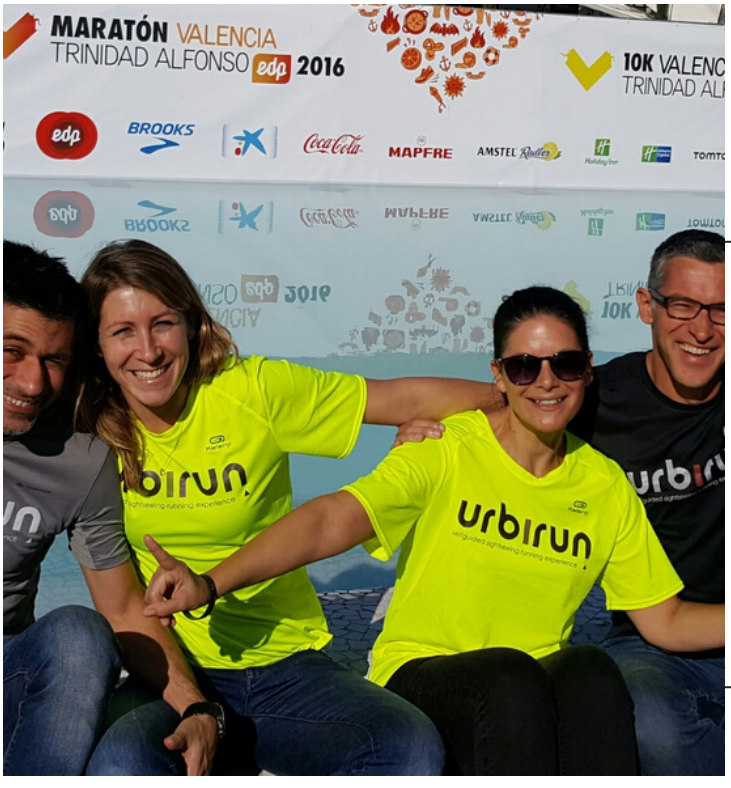
fot. Piotr Oleszak

W lipcu 2019 roku Szymon Makuch pokonał 600-kilometrową trasę podczas samotnej biegowej wyprawy przez Islandię. We wrześniu 2020 roku planuje przebiec 1000 km w Tadżykistanie! Podczas realizacji swoich biegowych projektów Szymon wspiera potrzebujących. Podczas planowanej przyszłorocznej wyprawy tym razem chce wspomóc maratończyka, który doznał rozległego udaru mózgu.
Portal www.runandtravel.pl był patronem mediowym projektu "600 km przez Islandię", będzie również patronował wyprawie Szymona do Tadżykistanu.

**Zapraszamy do wysłuchania podcastu, w którym Szymon opowiada o swojej biegowej pasji, wyprawie na Islandię i planowanych kolejnych biegowych projektach.**

# URBIRUN. BIEGAJ I ZWIEDZAJ!

**Planujesz weekendowy wypad do zupełnie nowego miasta? Porto, Nicea, Madryt, a może Monachium? Dzięki URBIRUN zaplanujesz krótką wycieczkę biegową i przy okazji zwiedzisz miasto. Urbirun to bowiem darmowa aplikacja audio, która łączy bieganie ze zwiedzaniem. Jedyne, czego potrzebujesz to smartfon, GPS, słuchawki, no i oczywiście pobrana na telefon trasa wycieczki.**




Aplikacja URBIRUN została stworzona trzy lata temu przeze Vincenta, faceta po 40-tce, mieszkającego w Alpach w Szwajcarii, na wschodnim krańcu Jeziora Genewskiego, który na co dzień jest prawnikiem. Vincent biega od ponad dziesięciu lat, cztery razy w tygodniu i na wszystkie swoje wyjazdy zabiera buty biegowe.

## Vincent, twórca URBIRUN

Zanim wymyśliłem URBIRUN przed wyjazdem do nowego miasta zawsze wcześniej planowałem swoje biegowe wycieczki, dokładnie sprawdzając, co mógłbym zwiedzić na trasie. Pewnego dnia pomyślałem, że taki biegowy przewodnik przydałby się i innym biegaczom. Na początku sam chciałem stworzyć aplikację, ale okazało się to zbyt kosztowne. Znalazłem więc świetnego partnera, którym jest darmowa aplikacja izi.travel, światowy lider w audioprzewodnikach. Dzięki niej mogę tworzyć i integrować moje wycieczki z przewodnikami, a biegacze mogą korzystać z URBIRUN zupełnie za darmo.

→ www.urbirun.com

30-31 MAY 2020
salomon
ULTRA-TRAIL®
HUNGARY
REGISTRATIONS:
4 NOVEMBER 2019
ULTRATRAIL.HU

# 28 MARZEŃ

# NIEPEŁNOSPRAWNI W DRODZE NA SZCZYT

Fot. Jakub Grygiel

**- Ludzie z niepełnosprawnościami chcą i mogą żyć na równych prawach ze światem zdrowych - mówi Roman Jankowski, pomysłodawca i organizator projektu "28 marzeń - niepełnosprawni w drodze na szczyt", którego celem jest zdobycie Korony Gór Polskich.**

**www.28.marzen.pl** ←

W ramach projektu "28 marzeń - niepełnosprawni w drodze na szczyt" 16 śmiałków, czyli 9 wychowanków i 7 opiekunów, którzy na co dzień funkcjonują w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym oraz w Niepublicznej Szkole Przysposabiającej do Pracy w Działdowie, prowadzonych przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI) Koło w Działdowie, wyruszyło po Koronę Gór Polski. To właśnie oni – osoby z niepełnosprawnością umysłową i ruchową oraz ich opiekunowie, w ciągu 12 miesięcy zdobywać będą szczyty w Sudetach, Beskidach, Karpatach i Górach Świętokrzyskich.

Dzięki projektowi ci młodzi ludzie będą mieli okazję poznać zupełnie nowe dla nich miejsca w Polsce, zobaczyć świat z wysokości i górskiej perspektywy, spotkać na swojej drodze życzliwych ludzi, a przede wszystkim dowiedzieć się, że ich ograniczenia nie przekreślają realizacji obranych celów. - Chcemy pokazywać, że ludzie z niepełnosprawnościami chcą i mogą żyć na równych prawach ze światem zdrowych - mówi Roman Jankowski, pomysłodawca i organizator projektu.

Zamysłem projektu jest pokazanie społeczeństwu, że osoby z niepełnosprawnością są integralną jego częścią - że istnieją i chcą istnieć na równi z jego „zdrową" częścią. Ma także za zadanie aktywizowanie osób z niepełnosprawnością do aktywności oraz pokazanie, że takie osoby potrafią i chcą być aktywne. Projekt "28 marzeń" wychodzi także naprzeciw marzeniom i potrzebom osób niepełnosprawnych intelektualnie, które chcą poznawać świat, a poznając uczyć się go, zapamiętywać, komunikować się z nim, budować własne o nim wyobrażenie, dzielić się nim z innymi, a w końcu budować poczucie własnej wartości. Inicjatorzy projektu wierzą, że można nie używać porównań „my – zdrowi; oni - chorzy". Niepełnosprawni - czy to ruchowo, czy intelektualnie, to nie „inni". Takie osoby chcą żyć na równi ze światem ludzi zdrowych. Są to osoby bardzo zdolne, które mogą i chcą podejmować różne wyzwania. Wystarczy im pomóc, wyciągnąć dłoń, zaprosić do aktywności, pokazać coś innego.

W czasie każdej z czterech wypraw - z których już dwie się odbyły - grupie będą towarzyszyć ambasadorzy projektu. To 28 osób, które wraz z młodzieżą z Działdowa pójdą na kolejne szczyty i będą ich wspierać w podjętym wyzwaniu. W tym gronie znajdą się m.in. Justyna Kowalczyk, Kinga Baranowska, Megi Kozielska, Tomasz Marczyński, jeden z najlepszych polskich kolarzy szosowych, Jerzy Siłuch, najbardziej utytułowany ambasador Klubu Zdobywców Korony Gór Polski czy też Jerzy Płonka, niewidomy alpinista z Krakowa, prezes Stowarzyszenia „Nie Widzę Przeszkód".

Fot. Jakub Grygiel

## Marka Salewa i "28 marzeń"

Marka Salewa to jedna z pierwszych marek, która wsparła projekt "28 marzeń - niepełnosprawni w drodze na szczyt". Jedną, ale nie jedyną, formą wsparcia jest przekazywanie sprzętu niezbędnego podczas górskich wypraw. W projekt zaangażowali się również ambasadorzy marek Salewa i Dynafit, w tym m.in. Kinga Baranowska, Megi Kozielska, Jerzy Płonka, którzy uczestniczą w zdobywaniu Korony Gór Polskich razem z młodzieżą spełniającą swoje górskie marzenia.

Na zdjęciu poniżej: Młodzież zaangażowana w projekt "28 marzeń", Roman Jankowski, pomysłodawca i organizator projektu, Grzegorz Mikuła, manager Justyny Kowalczyk i organizator projektu oraz Jarosław Daniel, prezes Oberalp Polska. dystrybutora m.in. marek Salewa i Dynafit.

## ECO.RUN ECO.TRAVEL ECO.LIFE

- Czy potrzebna jest nam kolejna koszulka z biegu?
- Czy nie najwyższa pora na rezygnację z plastikowych i jednorazowych opakowań na punkach odżywczych i na mecie?
- Czy organizatorzy wszystkich biegów organizowanych w terenie powinni wprowadzić dyskwalifikację za śmiecenie na trasie?
- Jak podróżować bardziej ekologicznie?
- Jakie eco inicjatywy, wydarzenia, produkty zasługują na wyróżnienie?

Pytań jest wiele...

**W nowym cyklu „ECO RUN. ECO TRAVEL. ECO LIFE" będziemy prezentować wydarzenia, inicjatywy, produkty, pomysły, które mają przyczynić się do tego, że nasze życie, bieganie i podróżowanie będzie bardziej zielone, bardziej ekologiczne i nie będzie zostawiało śladów albo zostawiało ich jak najmniej.**

# Eco trip na Maraton Wigry

Myśl globalnie, działaj lokalnie. To hasło, które przyświeca naszym codziennym aktywnościom. Nasz nowy cykl rozpoczniemy więc nie od opisu wielkich wydarzeń, ale od naszej wakacyjnej wycieczki, którą zorganizowaliśmy pod hasłem „weekendowy eko trip". Nocowanie pod namiotem, spływ kajakiem, bieganie po lasach, łąkach i polach, podziwianie natury... Do naszego tegorocznego eko tripu dorzuciliśmy jeszcze podróż samochodem elektrycznym. A jaki był punkt docelowy naszej wycieczki?

Gdy myślimy o zielonej Polsce, o życiu blisko natury jednym z miejsc, które jako pierwsze przychodzi nam do głowy jest Suwalszczyzna. Okazją do odwiedzenia Suwalszczyzny przynajmniej raz w roku jest Maraton Wigry, w którym bierzemy udział zarówno jako biegacze, jak i jako wolontariusze. Nie trudno się więc domyślić, że docelowym miejscem naszego eko tripu był Stary Folwark, który jest bazą Maratonu Wigry.

Są tacy, którzy podróżują z punktu A do punktu B bez przystanków pośrednich. Są również i tacy, którzy zanim dotrą do celu lubią zobaczyć i przeżyć co nieco po drodze... Zajrzeć do małego klimatycznego miasteczka, do którego żeby dojechać wystarczy delikatnie zboczyć z trasy... Zatrzymać się na poboczu i pozachwycać się chociaż przez chwilę widokiem opadających na łąki przedwieczornych mgieł... Znaleźć w googlach przez przypadek gospodarstwo agroturystyczne, w którym można spędzić niepowtarzalną noc i przy okazji – zupełnie nieplanowanie – zrobić sobie kolejnego dnia spływ kajakiem, a do bazy wrócić przez pola biegiem... Należymy do tej drugiej grupy podróżujących, więc zanim dotarliśmy do Starego Folwarku nad Jeziorem Wigry zaliczyliśmy kilka punktów pośrednich na trasie naszej podróży.

W tym roku na zielony bieg w zielonych płucach Polski wybraliśmy się elektrycznym samochodem Hyundai Kona. Jako że była to nasza pierwsza podróż elektrykiem, tym bardziej chcieliśmy się cieszyć nią jak najdłużej. A była to podróż inna niż zwykle... Nie słyszeliśmy warkotu silnika, a jedynie szum opon, co dodatkowo wprowadzało w chillaoutowy nastrój. Nie zatrzymaliśmy się na stacji benzynowej, bo nasza Kona "korzystała" z gniazdek w miejscach, w których nocowaliśmy.

Pierwszy punkt na trasie to Tykocin, niewielkie malownicze miasteczko położone w Kotlinie Biebrzańskiej nad Narwią. „Perła Podlasia", jak piszą o tym miejscu przewodniki. I rzeczywiście to perełka, której warto poświęcić dłuższą chwilę. Jesteśmy tutaj tylko przejazdem, ale nawet krótki spacer po miasteczku przenosi nas kilkaset lat wstecz. Z Tykocina jedziemy prosto do wsi Wroceń, położonej w województwie podlaskim nad rzeką Biebrzą. „Jedziemy prosto" jest tu jednak małym nadużyciem :) Nie bylibyśmy bowiem sobą, gdybyśmy tuż za miastem nie zatrzymali się chociaż na chwilę, żeby pozachwycać się widokiem opadających na łąki przedwieczornych mgieł... Trafiamy na idealny moment, kiedy słońce już zaszło, widać tylko jego pomarańczową poświatę na horyzoncie, a bezkresne łąki zaczyna otulać mgła. Czysta magia! Takiego festiwalu mgieł w mieście raczej nie zobaczymy. No i tym samym do położonego zaledwie 50 km od Tykocina gospodarstwa agroturystycznego „Dolina Biebrzy" we wsi Wroceń docieramy, kiedy jest już zupełnie ciemno. Nasz elektryk nie zakłócając ciszy nocnej prawie bezszelestnie parkuje wśród innych samochodów. Pierwszą noc na eko tripie spędzi jeszcze bez ładowania. Rozbijamy namiot i jemy kolację w plenerze przy świetle gwiazd. Kolejnego dnia spontanicznie rodzi się pomysł jak spędzić dzień. Kajaki! Jesteśmy przecież nad samą Biebrzą.

Wypożyczamy więc kajak i płyniemy 11 km do Goniądza. Kajaki po spływie – oczywiście o ile ktoś nie ma ochoty popłynąć pod prąd z powrotem do miejsca startu - są odbierane przez wypożyczalnię. Na podwózkę możemy również załapać się i my. Wybieramy jednak inną formę „transportu". Z Goniądza łąkami i polami wracamy do Wrocenia biegiem. Tym razem wychodzi 9 km.

Kolejnego dnia rano ruszamy już bezpośrednio do Starego Folwarku, który jest bazą Maratonu Wigry - biegu organizowanego na terenie Wigierskiego Parku Narodowego, którego trasa prowadzi dookoła Jeziora Wigry. "Smakuj, biegnij, podziwiaj" to hasło, które towarzyszy imprezie. Organizatorzy dbają jednak, aby to smakowanie, bieganie i podziwianie odbywało się w poszanowaniu dla natury. Zamiast kolejnej koszulki w pakietach startowych biegacze znaleźli składany kubeczek, którego mogą używać i na innych biegach. Zamiast plastikowych opakowań - opakowania i sztućce biodegrowadalne. Zamiast jednego wysypiska śmieci - obowiązkowa segregacja. Maraton Wigry to jednocześnie jeden z najsmaczniejszych maratonów, w jakich do tej pory braliśmy udział. To bieg, na który nie przyjeżdża się robić życiówek, ale po to, by chłonąć piękne widoki na trasie i ... jeść. 7 punktów odżywczych zaopatrzonych jest bowiem nie tylko w to, co najczęściej spotykamy na biegach, ale przede wszystkim w regionalne potrawy – babkę ziemniaczaną, soczewiaki, sękacze i niepowtarzalną szarlotkę autorstwa Cioci organizatora biegu, której smakiem zachwycają się wszyscy biegacze.

**Zapraszamy do dyskusji, do przedstawiania swoich opinii, prezentowania pomysłów i inicjatyw w temacie bycia eko na łamach naszego portalu oraz magazynu on line Runandtravel.pl**

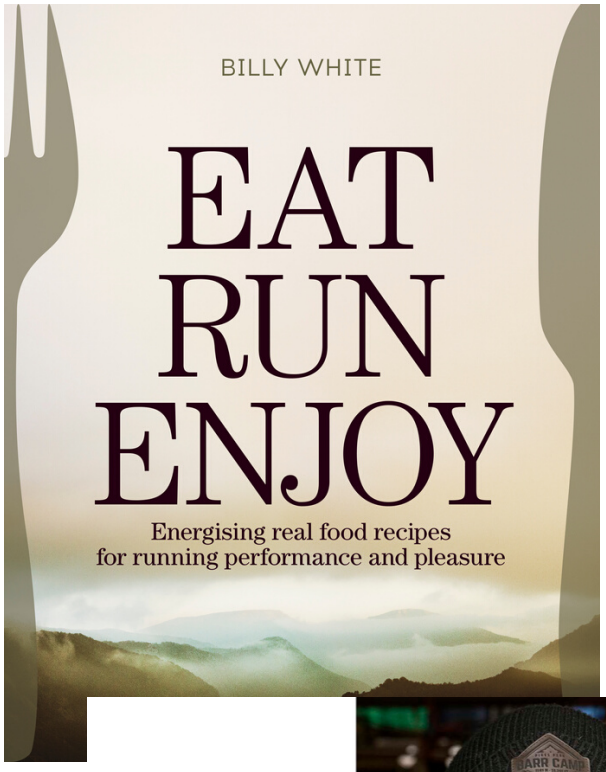
# CZYTAJ I BIEGAJ

## PIOTR HERCOG. ULTRABIOGRAFIA

### AUTORZY: PIOTR HERCOG, JACEK ANTCZAK

Życie i kariera Piotra Hercoga to nieustająca seria przygód, szalonych pomysłów, wyzwań i niesamowitych wyczynów podczas wypraw, rajdów czy górskich biegów. Dramatyczne, ale często zabawne przygody rozgrywają się na zmianę w scenerii jaskiń, skałek i szlaków Jury Krakowsko-Częstochowskiej, Ziemi Kłodzkiej, Tatr, Gór Stołowych i na najodleglejszych krańcach świata – w Himalajach i Alpach, w jaskiniach Chin i brazylijskich czy kolumbijskich dżunglach, na wulkanach Chile i pustyniach Emiratów Arabskich. Piotr raz przeskakuje szczeliny pod Pikiem Lenina, raz pływa kajakiem po oceanie albo wypatruje potwora na jeziorze z Loch Ness. Z jego Ultrabiografii dowiesz się też, jak prawie nie został piłkarzem, jaką pić wodę, żeby seryjnie wygrywać i bić rekordy na Biegu Rzeźnika i dlaczego na studiach poszedł w tango z pewnym wielkim facetem... Wyrusz z Piotrem w niezwykłą ultramaratońską podróż i przekonaj się, że niemożliwe nie istnieje!

→ **WIĘCEJ INFORMACJI**



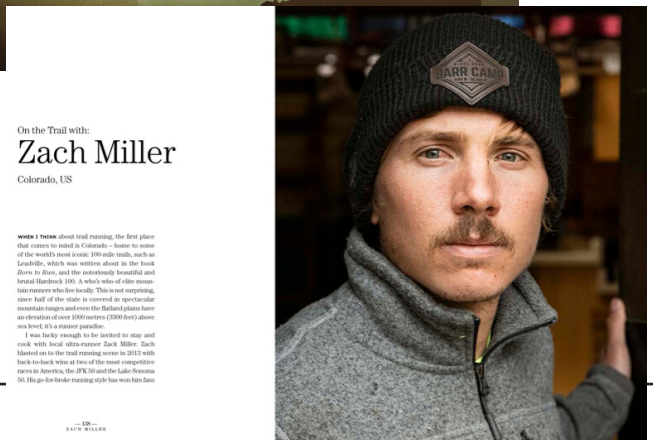

## EAT, RUN, ENJOY

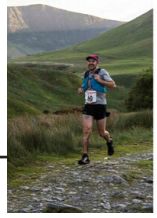
### AUTOR: BILLY WHITE

Książka o dwóch pasjach: bieganiu trailowym i jedzeniu. I to w jakim wydaniu! Billy White – autor książki - jest bowiem nie tylko szefem kuchni, ale i biegaczem, który miał szczęście w ciągu ostatnich kilku lat spędzać czas z jednymi z najlepszych biegaczy trailowych i górskich na świecie. W książce kucharskiej „Eat, run, enjoy" znajdziemy więc nie tylko 80 przepisów dla biegaczy na wszystkich poziomach zaawansowania, ale również wywiady z takimi biegowymi gwiazdami jak: Emelie Forsberg, Ida Nilsson, Mimmi Kotka, Ricky Lightfoot, Courtney Dauwalter i Zach Miller. Udzielają oni porad żywieniowych i wskazówek, jak zostać lepszym biegaczem. Jeżeli macie więc ochotę np. na APPLE CRUMBLE przepisu Zacha Millera sięgnijcie po tę publikację koniecznie!

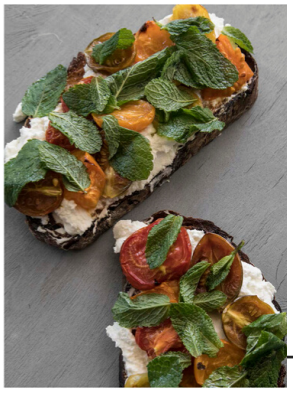
Wydawca: Gawell Förlag / Charlotte Gawell
Książka została wydana po szwedzku i angielsku.

→ **WIĘCEJ INFORMACJI**


On the Trail with:
Zach Miller
Colorado, US



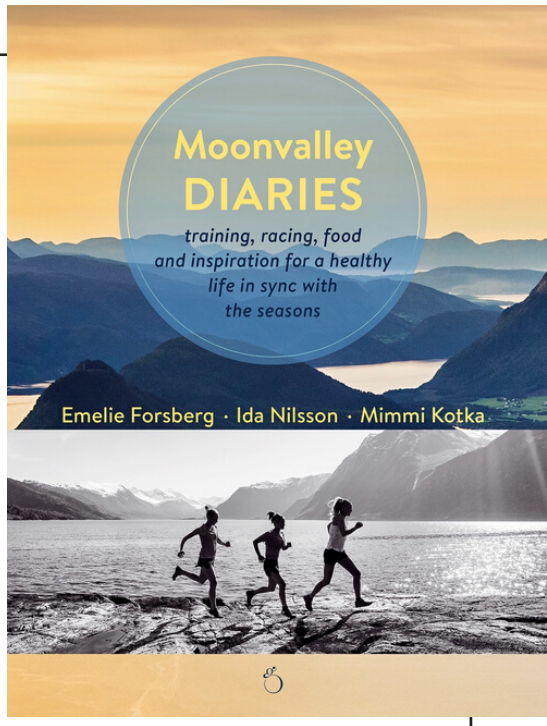
GOATS' CURD, ROAST TOMATOES AND MINT ON TOAST



# CZYTAJ I BIEGAJ

# MOONVALLEY DIARIES

## EMELIE FORSBERG, IDA NILSSON, MIMMI KOTKA




Emelie Forsberg, Ida Nilsson, Mimmi Kotka. Tych trzech biegaczek ze szwedzkiego teamu Salomona nikomu przedstawiać nie trzeba. Dziewczyny pasjonują się jednak nie tylko bieganiem, ale również zrównoważonym stylem życia w zgodzie z naturą oraz zdrową i ekologiczną żywnością. Jak mówią o sobie, są fanatyczkami "Friluftsliv" (fri-lufts-liv / free-air-life), co w dosłownym tłumaczeniu oznacza "życie na wolnym powietrzu".

TAKE CARE OF YOURSELF

Ponad rok temu połączyły siły i wspólnie opracowały organiczne produkty sygnowane marką Moonvalley (nazwa marki pochodzi od nazwy farmy, na której mieszkają Emelie i Kilian Jornet). Markę Moonvalley udało się stworzyć nie tylko dzięki wspólnej pasji, ale również dzięki temu, że Mimmi Kotka jest dietetykiem molekularnym i pracowała ze zdrową żywnością jako specjalista ds. produktu.

Our food philosophy

W październiku światło dzienne ujrzała ich wspólna publikacja pt. „Moonvalley Diaries. Training, racing, food and inspiration for a good life in tune with the seasons", w której zapraszają czytelników do pięknej doliny na zachodnim wybrzeżu Norwegii, gdzie żyją i trenują.
W książce dzielą się wskazówkami treningowymi oraz własnymi przepisami opartymi na ich ulubionych produktach sezonowych. Porady dostosowane są do poszczególnych pór roku. Dziennik ilustrowany jest fotografiami i pięknymi ilustracjami autorstwa Maxa Romey'a. (WYWIAD Z MAXEM >>> str. 16).

EAT THE RAINBOW – BLUE AND VIOLET

Wydawca: Gawell Förlag / Charlotte Gawell
Książka została wydana po szwedzku i angielsku.

**Tu można kupić książkę wraz ze specjalnie zaprojektowanym notesem.**

# MAX ROMEY
## ŚWIAT W AKWARELACH

Na prace Maxa Romey'a trafiliśmy przez przypadek... Ale uwielbiamy takie przypadki! Odezwaliśmy się do Maxa na messengerze z prośbą o zgodę na wykorzystanie jego zdjęć, które robił podczas próby ustanowienia FKT na trasie Pacific Crest Trail przez biegacza z teamu Salomona - François D'haene. Zajrzeliśmy na jego stronę i zaczęliśmy oglądać rysunki. I tu olśnienie! Już gdzieś widzieliśmy tę piękną akwarelową kreskę! A było to dokładnie dzień wcześniej, kiedy otrzymaliśmy materiały prasowe, przesłane przez wydawnictwo publikujące najnowszą książkę Emelie Forsberg, Idy Nilsson i Mimmi Kotki. Ilustracje Maxa – rysunki akwarelą - można bowiem podziwiać w najnowszej książce szwedzkich biegaczek pt. "Moonvalley Diaries" Ale Max nie tylko maluje...

**Monika Bartnik: Żyjemy w świecie obrazów i najczęściej obrazami a nie słowami dokumentujemy dzisiaj otaczającą nas rzeczywistość... Ty świat dokumentujesz nie tylko na obrazach statycznych, ale i ruchomych. Na swojej stronie piszesz, że Twoja przygoda z filmem narodziła się z dysleksji...**

Max Romey: Dorastając z dysleksją, ciężko mi było wyrazić swoją kreatywność poprzez słowa i pisanie, więc wiele inspiracji znalazłem w górach i sztuce. Film to sposób na połączenie mojej kreatywności, wszystkich moich pasji i opowiedzenie historii, które mnie inspirują.

**Jakie więc były Twoje filmowe początki?**

Pierwsze filmy kręciłem w szkole średniej, próbując stworzyć obrazy, które chciałbym zobaczyć, a które nie istniały. Chciałem zobaczyć filmy pokazujące szlaki z mojego rodzimego podwórka, czyli z Alaski, a nie mogłem ich znaleźć w Internecie. Wyjąłem więc aparat i zacząłem próbować. Moje pierwsze filmy krótkometrażowe nie były świetne, ale miałem z tego mnóstwo zabawy i zapaliła się we mnie iskierka, żeby robić to dalej. Od tego czasu udało mi się podróżować po całym świecie i filmować zarówno trasy wielkich wyścigów, takich jak Western States 100, eksplorować z kamerą wulkany na Azorach, ale cały czas chęć pokazywania tras na Alasce tkwi we mnie i to ona motywuje mnie do dalszego działania.

**Czy uważasz, że żeby robić dobre filmy i zdjęcia dokumentujące bieganie samemu również trzeba biegać? Czy można uchwycić te wszystkie biegowe emocje samemu ich nie czując?**

Bieganie jest trudnym sportem do zrozumienia, jeżeli nie biega się samemu. Wyobrażam sobie, że z zewnątrz wygląda to jako zabawa, wyzwanie i wydaje się, że jest powolne. Jednak wyzwaniem związanym z filmowaniem biegania jest uchwycenie emocji, inspiracji i przygody, które czujesz w sobie. Nie musisz być biegaczem, żeby filmować bieganie, ale trudno jest autentycznie opowiadać biegaczom historie bez towarzyszenia im zarówno w dobrych, jak i złych momentach.

**Twoje prace mają jednak nie tylko dokumentować, ale i inspirować...**

Podczas filmowania biegaczy inspiracja pojawia się we wszystkich postaciach. Czasami celem jest zainspirowanie innych do biegania, innym razem samo uchwycenie chwili. Piękno tego sportu polega na tym, że jest to tak prosta czynność, którą możemy wykonywać przez całe życie i nigdy się nią nie zmęczyć, nigdy się nią nie znudzić.

W bieganiu, outdoorze, fotografowaniu, filmowaniu i malowaniu kryje się dla mnie cała inspiracja, jakiej kiedykolwiek ja sam będę potrzebował.

# Max Romey

## biegacz, fotograf, filmowiec, rysownik

- Max Romey pierwsze krótkometrażowe filmy zaczął kręcić jeszcze w szkole średniej. Mieszkając na Alasce brakowało mu filmów, które sam by chciał oglądać i które ilustrowałby szlaki, które codziennie na Alasce przemierza. Jego filmowa pasja i przyjaźń podczas studiów z Ricky Gatsem zaprowadziły go do pracy dla marki Salomon, dla której nie tylko kręci filmy, ale i robi zdjęcia.
- Jego najnowszy projekt to ilustracje do książki napisanej przez trzy świetne szwedzkie biegaczki z teamu Salomona - Emelie Forsberg, Idę Nilsson oraz Mimmi Kotkę pt. "Moonvalley Diares".

**www.maxromeyproductions.com** ←

## DUŻA CZĘŚĆ MOJEJ PRACY JEST SZYBKA I BARDZO ENERGICZNA. AKWARELE DAJĄ MI MOŻLIWOŚĆ ZWOLNIENIA TEMPA.

**Nie każdy ma to szczęście, że może pracować dla najlepszych i dokumentować biegowe wyczyny najlepszych biegaczy. Ty masz na swoim koncie pracę dla Salomon Running. Jak zaczęła się wasza współpraca?**
Kiedy byłem na uniwersytecie zaprzyjaźniłem się z Rickiem Gatesem podczas kręcenia filmu na Alasce. Krótko po ukończeniu studiów Ricky połączył mnie z Salomonem. Od tego czasu staram się nadążyć za ich projektami!

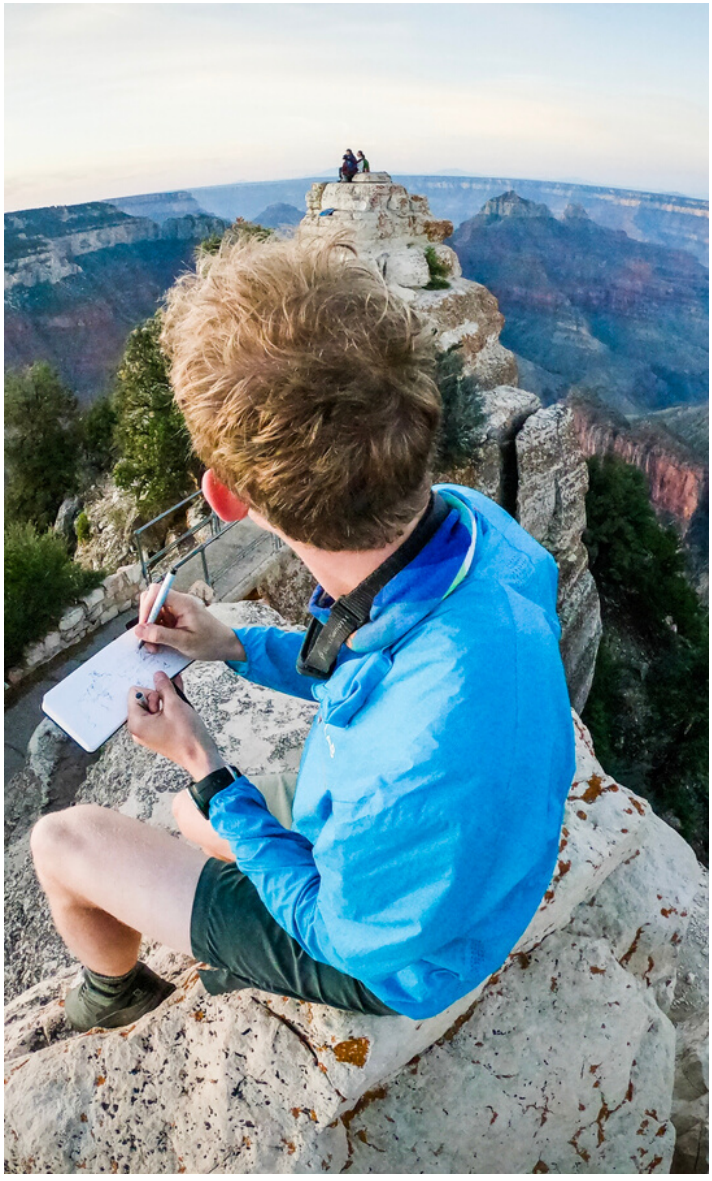
**Bieganie jest niezwykle trudne do uchwycenia... A ty dodatkowo wybrałeś sobie równie niezwykle pracochłonną formę jego dokumentacji. Oprócz filmów i zdjęć, dokumentujesz bowiem biegowy świat rysując go... I bardzo często Twoje rysunki nie powstają w domu przy stole, ale w naturze. Zawsze masz ze sobą rysunkowy szkicownik...**
Podczas filmowania biegaczy dużo jest momentów "Pośpiesz się!" albo "Poczekaj, poczekaj...", dlatego zawsze na takie chwile staram się mieć przy sobie akwarele i szkicownik. Duża część mojej pracy jest szybka i bardzo energiczna, ale akwarele dają mi możliwość zwolnienia tempa i zobaczenia, jak zmienia się krajobraz wokół mnie.

**Fotografia, film, rysunek... Gdybyś musiał wybierać, jaką formę dokumentowania świata wybrałbyś?**
Trudno byłoby mi wybrać między wszystkimi trzema, ponieważ wszystkie one odgrywają bardzo ważną rolę w moim życiu. Wybranie tylko jednego sprawiłoby, że czułbym się tak, jakby brakowało mi czegoś niezwykle ważnego. To trochę tak jakbym zdecydował o jedzeniu tylko jednego rodzaju pokarmów, co pozbawiłoby mnie ważnych składników odżywczych.

**Twoje rysunki możemy podziwiać w najnowszej książce Emelie Forsberg, Idy Nilsson i Mimmi Kotki. Jak wyglądała praca nad książką?**
Praca z Emilie, Idą i Mimmi to zawsze wielka przyjemność. Praca nad ilustracjami do ich książki była dla mnie nowym i interesującym wyzwaniem.

**Nad jakimi nowymi projektami pracujesz obecnie?**
Kończę sezon 2019 z Salomonem i nie mogę się doczekać zimy - malowania i jazdy na nartach. W przyszłym roku będę nadal realizować swoje pasje związane z malarstwem, fotografią i filmowaniem.

**Co porabiasz na co dzień na Alasce?**
Kiedy jestem w domu na Alasce, mam tendencję do zwalniania. Tak często jak to możliwe staram się wychodzić w góry, doceniać małe rzeczy, za którymi tęsknię podczas podróży, jak na przykład drzemki z kotem. No i staram się unikać niedźwiedzi i łosi na naszych lokalnych szlakach :) Tej zimy mam nadzieję, że będę o wiele więcej malował na zewnątrz, ale będzie to związane z nowymi wyzwaniami – próbą nie zamarznięcia :) Poza tym nie ma lepszego miejsca na świecie jak dom!



# NEPAL

## NIE TYLKO NA BIEGOWO...

### ŻEBY ZACHĘCIĆ INNYCH DO DZIAŁANIA, SAM MUSISZ BYĆ WYJĄTKOWO DOBRY W TYM, CO ROBISZ...

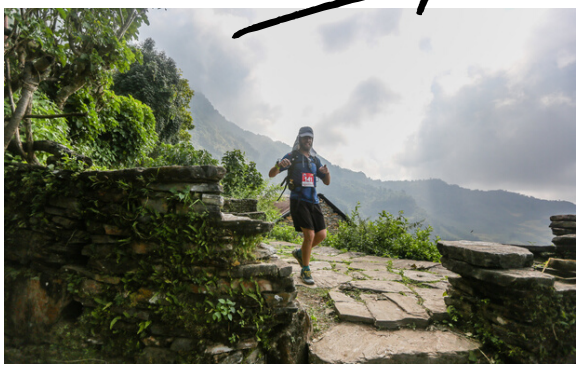
Rozmowa z Mirą Rai - nepalską biegaczką trailrunningową oraz założycielką charytatywnej organizacji The Mira Rai Initiative, która wspiera młode nepalskie biegaczki.

str. 22

### POBIEGNIJ W NEPALU!

Kalendarium najważniejszych imprez biegowych w Nepalu.

str. 28



### TRAIL RUNNING NEPAL

Richard Bull, założyciel Trail Running Nepal, opowiada o bieganiu w Nepalu.

str. 26

## MÓJ TENZING HILLARY EVEREST MARATHON

Edyta Rychcik-Zygadło o swoim starcie w najwyżej rozgrywanym maratonie na świecie.

str. 30

## TENZING HILLARY EVEREST MARATHON. ZANIM POBIEGNIESZ...

Krótki poradnik przedstartowy Łukasza Zdanowskiego.

str. 34

## TREKKING NA DACHU ŚWIATA

Iza Gajewska zabiera nas na najpiękniejsze trasy trekkingowe w Nepalu.

str. 36

# MIRA RAI

## DZIEWCZYNA Z NEPALU

# ŻEBY ZACHĘCIĆ INNYCH DO DZIAŁANIA, SAM MUSISZ BYĆ WYJĄTKOWO DOBRY W TYM, CO ROBISZ...

## Z Mirą Rai - nepalską biegaczką oraz założycielką charytatywnej organizacji The Mira Rai Initiative, która wspiera młode nepalskie biegaczki - rozmawia Monika Bartnik

**Monika Bartnik: Jest rok 2000. Nepal. Masz 12 lat. Jak wyglądało wtedy codzienne życie nastoletniej Miry? O czym marzyła mała dziewczynka, mieszkająca w górach Bhojpuri?**
Mira Rai: Byłam wtedy zwykłą wiejską dziewczynką, która żyła prostym wiejskim życiem. Moją codziennością było więc zbieranie trawy dla zwierząt gospodarskich, drewna na opał, uprawianie roli, chodzenie około godziny po wodę do domu... W tym wszystkim udało mi się jednak również chodzić do szkoły. Starałam się robić coś dobrego i sensownego, przeciwstawiać się ograniczeniom społeczno-ekonomicznym. Chciałam przełamać stereotyp płci i zrobić coś nowego i wielkiego, ale wtedy jeszcze nie wiedziałam, co to dokładnie miałoby by być.

**Dwa lata później dołączasz do armii maoistów... Dla nastolatki dwa lata spędzone w dżungli z armią to nie jest przysłowiowa „bułka z masłem". Co Cię skłoniło do podjęcia takiej decyzji?**
Urodziłam się i wychowałam w wiosce Bhojpur. Moja rodzina żyła w biedzie. Staraliśmy się odnaleźć w trudnej sytuacji i zarabiać na życie, nosząc worki z ryżem i wykonując inne żmudne prace. Wszystko po to, aby zarobić na chleb i masło... Nawet jednak i taka praca nie pozwalała nam związać końca z końcem...
Potem nasza wioska została połączona z innymi wioskami drogą i straciliśmy pracę przy transporcie ryżu. Samochody były bardziej wydajne i bardziej opłacalne niż my, ludzie... Sytuacja całego naszego narodu była tragiczna i niestabilna. Nie miałam też sprzyjających warunków do nauki. Miałam ochotę coś zrobić, nauczyć się czegoś, wesprzeć rodzinę i z desperacji wstąpiłam do armii maoistycznej. To była dla mnie sytuacja prawie na granicy życia i śmierci.

**Jakie doświadczenia wyniosłaś z tego okresu?**
Było to dla mnie doświadczenie bardzo wyjątkowe, ponieważ musiałam pokonywać duże odległości, przemieszczać się pieszo nocą. Po zakończeniu wojny domowej i rozpoczęciu procesu pokojowego przeszliśmy proces reintegracji, w którym byli maoiści zasymilowali się z armią Nepalu. Przechodziliśmy przez różne treningi – nie tylko te wojskowe - podczas których poznałam różne dyscypliny sportu, takie jak piłka nożna, karate, siatkówka. Zostałam jednak usunięta z armii Nepalu z powodu mojego wieku. Wtedy prawie straciłam poczucie sensu i celu. Kiedy skończyła się wojna, nie wróciłam do mojej rodziny. Mieszkałam z przyjaciółmi w różnych częściach Nepalu, m.in. w Sindhuli, wróciłam również do nauki. Później zaczęłam trenować karate z moim guru karate, panem Dhurba Bikram Malla, dzięki któremu miałam możliwość przeprowadzki do Katmandu. W 2014 r. miałam zamiar wyjechać do pracy do Malezji, ale zaczęłam trenować i biegać razem z przyjaciółmi. Moje życie zaczęło się zmieniać...

**No właśnie... bieganie. Ciężka praca, pomoc rodzinie, czas spędzony w armii, wyjazd do Katmandu... Gdzie w tym wszystkim było bieganie?**
Bieganie zawsze było częścią mojego życia. Dorastając w górach Bhojpur i wykonując moje codzienne prace starałam się być tak szybka, jak to tylko możliwe. Często więc biegałam, bo liczył się czas i wydajność. Po dołączeniu do partii maoistycznej bardziej zaangażowałam się w bieganie w ramach wyścigów i ogólnego treningu fizycznego. Ciężka praca, którą wcześniej wykonywałam, a która była częścią mojego życia, zdecydowanie zaprocentowała podczas treningów.

## Mira Rai

- Nepalska biegaczka z teamu Salomona, specjalizująca się w biegach długodystansowych.
- Założycielka charytatywnej organizacji w Nepalu "The Mira Rai Initiative", mającej na celu wsparcie młodych nepalskich biegaczek.
- W 2017 roku uhonorowana nagrodą National Geographic Adventurer of the Year.

www.miraraiinitiative.org

**Można powiedzieć, że pierwsze zawody wygrałaś przez przypadek, bo nie wiedziałaś, że w nich uczestniczysz...**

Dokładnie tak było! Nie wiedziałam, że biorę udział w zorganizowanym biegu! Mój przyjaciel - Bhim Gurung - poprosił mnie, żebym przyszła w umówione miejsce o 6 rano, więc przyszłam i zaczęłam biec. Myślałam, że to tylko kolejny dzień treningowy, nie zdając sobie sprawy, że to był prawdziwy wyścig Himalayan Ultra Race (50 km). Trasa była trudna, ale wygrałam w moim pierwszym wyścigu w życiu! To tam poznałam Richarda Bulla, dyrektora Trail Running Nepal, który odegrał kluczową rolę w mojej karierze i bardzo przyczynił się do tego, że jestem w tym miejscu, w którym jestem dzisiaj.

**Twój pierwszy wygrany bieg to Himalayan Outdoor Festival 50 km w marcu 2014 r. Miesiąc później już stanęłaś na pudle kolejnego biegu w Nepalu - Mustang Trail Race, a już we wrześniu na pudle dwóch biegów we Włoszech. Czy już po pierwszym starcie złapałaś bakcyla rywalizacji?**

Przywykłam do biegania, ale bieganie w zorganizowanych zawodach było dla mnie czymś zupełnie nowym. Jednak z każdym wyścigiem, w którym brałam udział i przy każdym kolejnym zwycięstwie, moje zaufanie do takiej formy biegania rosło. Rosła moja strefa komfortu. Cały czas wspierał mnie Richard Bull i to on umożliwił mi start w międzynarodowych biegach. Chociaż byłam zachwycona, mogąc zaprezentować swój potencjał i talent w tym sporcie, nie sądziłam, że będę mistrzynią w jakimkolwiek znaczeniu.

**Czy myślisz, że zaczęłabyś regularnie startować, gdybyś nie pojawiła się pewnego dnia na linii startu Himalayan Outdoor Festival i nie spotkała na swojej drodze Richarda?**

Absolutnie nie! Nie sądzę, żeby tak się stało. To był bardzo szczęśliwy zbieg okoliczności. Biegacze w Nepalu walczą każdego dnia, ponieważ cała nasza branża sportowa wciąż boryka się z trudnościami i jej stan jest tragiczny. Na pewno nie byłoby mnie tutaj, gdyby nie wsparcie Richarda. Pokonanie drogi od moich pierwszych zawodów do miejsca, w którym jestem teraz jako jedna z najlepszych biegaczek na świecie, nie jest łatwe i nie byłabym w stanie wszystkiego zrobić sama.

**Ultra Pirineu (2. miejsce), Mont-Blanc 80 km (1. miejsce i rekord trasy), The North Face Kathmandu Ultra (1. miejsce). Patrząc na listę Twoich startów i zajmowane miejsce widać, że dobrze czujesz się na dystansach ultra. Co szczególnie podoba Ci się w biegach długodystansowych?**

Przede wszystkim to, że mogę biegać we własnym tempie – na ultra dystansach nie muszę się spieszyć i ścigać od razu. Podczas biegów długodystansowych czuję, że mam bardzo dobrą kontrolę nad sobą i poczucie równowagi.

**Twój udział w zawodach, wygrane zawody wykorzystujesz do tego, aby zmienić sytuację kobiet w Nepalu i zmotywować je do walki o swoje prawa...**

Odkąd byłam małą dziewczynką, zawsze wiedziałam, że chcę robić coś dużego i znaczącego. Uświadomiłam sobie również, że zanim zacznę pomagać innym, zachęcać ich do działania, sama muszę być wyjątkowo dobra w tym, co robię.

Dzięki zwycięstwom w zawodach stałam się rozpoznawalna w świecie biegowym. Miałam niesamowite okazje uczestniczenia w lokalnych, krajowych i międzynarodowych wydarzeniach i biegach organizowanych na całym świecie. Jestem dumna, że mogę reprezentować mój naród i kraj. Otrzymałam też ogromne wsparcie i motywację po drodze, zdobyłam wiele nagród, w tym tytuł doktora honoris causa. Teraz chcę dać taką samą szansę, jaką mi dano innym młodym sportowcom. Biegacze i ogólnie sport w Nepalu nie mają dużego wsparcia na poziomie krajowym. Dzięki projektowi „Mira Rai Initiative" chcę być dla nich takim pomostem do trailrunningu.

**Czym jest projekt „Mira Rai Initiative"?**

Projekt „Mira Rai Initiative" - który działa już od dwóch lat - ma na celu promowanie trailrunningu w Nepalu i wzmocnienie pozycji biegaczek. Moja inicjatywa wspiera aspirujące młode kobiety, pomagając im w treningach, inwestując w ich rozwój osobisty, zapewniając np. zajęcia z języka angielskiego. Pomagamy im w uzyskaniu licencji przewodnika górskiego, dzięki której mogą stać się samodzielne. Wspieramy je sponsorując również ich udział w zawodach krajowych i międzynarodowych. Dzięki temu wsparciu w ubiegłym roku mogliśmy zabrać młode biegaczki na zawody Oxfam 100k w Hongkongu. Jedna z nich zajęła tam 2. miejsce. Dwie kolejne biegaczki, dzięki naszemu wsparciu, wystartowały w biegu Gurkha Trailblazer, kolejna zawodniczka świetnie poradziła sobie w lokalnym biegu Bhojpur i wygrała nagrody pieniężne, które mogła przeznaczyć na swoje utrzymanie. Homi Buda Magar wygrała bieg w Hongkongu, zdobyła złoty medal i miała okazję pojechać do Japonii na kolejne zawody. W ten sposób - w ramach współpracy pomiędzy „Mira Rai Initiative" a Hong Kong Trail Running Women - rozpoczęliśmy program „Exchange and Empower". Wspieramy i szkolimy młode biegaczki przez cały rok, stwarzamy im możliwość startu w różnych krajowych i międzynarodowych imprezach biegowych.

**Czy planujesz wrócić do ścigania się w biegach zagranicznych czy skoncentrujesz się na pomocy młodym sportowcom w Nepalu?**

W 2016 i 2018 roku przeszłam dwie operacje. Zerwałam sobie więzadło i zraniłam chrząstkę, ale aż do końca 2016 roku nie zdawałam sobie z tego sprawy. Myślałam, że obrzęk stóp jest czymś normalnym i pomimo kontuzji wygrałam jeszcze zawody. Nadal dochodzę do siebie po ostatniej operacji chrząstki. ale planuję i chcę wrócić do startów w Nepalu lub za granicą. Oczywiście o ile tylko pozwoli na to mój stan zdrowia. Planuję również nadal wspierać młodych sportowców Nie sądzę, że te dwie rzeczy muszą się wykluczać.

**Jakie marzenia ma dzisiaj Mira Rai?**

Mam wrażenie, że wciąż mam przed sobą długą drogę i że mogę na niej osiągnąć więcej - zarówno pod względem moich sportowych wyników, jak i promocji młodych biegaczek i rozwoju trailrunningu w Nepalu. Chciałabym nadal wspierać te młode dziewczyny i umożliwić im samodzielność oraz samowystarczalność. Dążę do promowania trailrunningu jako jednego z głównych sportów w Nepalu. W końcu nasz kraj ma ku temu idealne warunki. Chciałabym do tego biegowego świata wprowadzić jak najwięcej młodych ludzi i dzięki temu dać im szansę na zmianę życia.

Pierwsze zawody, w których Mira Rai zajęła 1. miejsce to Himalayan Outdoor Festival 50 km (2014) i można powiedzieć, że wygrała je przez przypadek, bo... nie wiedziała, że bierze udział w wyścigu!

# RICHARD BULL

## TRAIL RUNNING NEPAL

## Trail Running Nepal - organizacja założona i kierowana przez Richarda Bulla - nie tylko promuje trailrunning w Nepalu, ale również wspiera młodych nepalskich biegaczy.

## Trail Running Nepal organizuje zawody biegowe w Nepalu i wspiera w ich organizacji innych. Pełną listę biegów znajdziecie na stronie www.trailrunningnepal.org

**Trail Running Nepal to organizacja, której celem jest promocja biegania w Nepalu. Jakie biegi organizujecie, a jakim biegom w Nepalu patronujecie?**
Richard Bull: Trail Running Nepal organizuje kilka biegów, takich jak Stupa to Stupa, czyli 55 km wokół Doliny Katmandu czy też Annapurna 100 w pobliżu Pokhary, w ramach której odbył się tegoroczny finał Golden Trail World Series. Oczywiście pomagamy również organizować biegi innym. Nasza strona internetowa www.trailrunningnepal.org próbuje działać jako portal trailrunningowy z listą wszystkich biegów organizowanych w Nepalu.

**Czy organizujecie również obozy biegowe?**
RB: Nie bezpośrednio. Współpracujemy jednak z przewodnikami, którzy z kolei mogą współpracować z zagranicznymi firmami w ramach organizowania obozów biegowych.

**A co z wyprawami trekkingowymi?**
RB: Wyprawy trekkingowe organizujemy. Są one nieco szybsze niż zwykłe wędrówki, a ich trasy jesteśmy w stanie układać w sposób bardzo elastyczny. Wiele firm trekkingowych nadal korzysta ze starych tras i boją się odkrywać nowe szlaki.

**Jaki z biegów w Nepalu polecasz tym, którzy nigdy wcześniej w Nepalu nie biegali?**
RB: Jeśli ktoś przyjeżdża do Nepalu na trekking, powinien zainteresować się Kathmandu Trail Series. To krótkie biegi organizowane co dwa tygodnie. Tym, którzy biegają w miarę regularnie w terenie polecam bieg Stupa to Stupa Ultra – bardzo ładna trasa, na której mamy dosyć dużo wspinaczki i biegania na wysokościach, ale jednocześnie jesteśmy cały czas niezbyt daleko od Kathmandu.

**Jakie biegi polecasz tym, którzy są już doświadczonymi biegaczami górskimi?**
RB: W Nepalu organizowanych jest wiele biegów etapowych, ale tylko jeden bieg na dystansie 100 km.
Wytrawnym biegaczom i poszukiwaczom przygód polecam również wyprawy fastpackingowe, podczas których nie specjalnie trzeba martwić się o noclegi, ponieważ w górach jest wiele małych hoteli i „tea-hous". To ogromna zaleta Nepalu. Trzeba tylko pamiętać o o odpowiedniej aklimatyzacji i zalecanych podczas wchodzenia wysokościach, na jakich powinniśmy spać.

# Richard Bull

- Jest założycielem organizacji Trail Running Nepal, promującej bieganie w Nepalu.
- W ramach Trail Runing Nepal wspiera młodych nepalskich biegaczy, w tym jedną z najlepszych zawodniczek - Mirę Rai.
- Organizuje takie biegi w Nepalu jak Manaslu Trail Race, Mustang Trail Race czy Kathmandu Ultra.
- Richard Bull - razem z Lizzy Hawker - organizuje również imprezę biegową Ultra Tour Monte Rosa.

WWW.TRAILRUNNINGNEPAL.ORG

# POBIEGNIJ W NEPALU

## ULTRA TRAIL NEPAL

Miejsce: Batase (12 km, 25 km) / Katmandu (50 km, 75 km
Data: styczeń 2020 r.
Dystanse: 12 km, 25 km, 50 km, 75 km

W kwietniu organizowana jest również edycja wiosenna:
12 km, 25 km, 63 km i 100 km.

**WWW.ULTRATRAILNEPAL.COM**

## KATHMANDU URBAN MARATHON

Miejsce: Katmandu
Data: 25 kwietnia 2020 r.
Dystanse: 21 km, 42 km

Kathmandu Urban Marathon odbywa się co dwa lata, 25 kwietnia, aby upamiętnić trzęsienie ziemi w 2015 r. Dzięki udziałowi w imprezie biegacze przyczyniają się do odbudowy i rozwoju projektów edukacyjnych dla dorosłych.

**WWW.MARATHONKATHMANDU.COM**

## MUSTANG TRAIL RACE

Miejsce: Dolina Mustang / Nepal
Data: 4-16 kwietnia 2020 r.
Dystanse: 8-etapowy bieg o łącznym dystansie 165.9 km i przewyższeniach 8,000 m+

Dolina Mustang leży na północ od gór Annapurna i Dhaulagiri, wzdłuż wąwozu rzeki Kali Gandaki.

**WWW.MUSTANGTRAILRACE.COM**

## TENZING HILLARY EVEREST MARATHON

Miejsce: Mount Everest
Data: 29 maja 2020 r.
Dystanse: 21 km, 42 km, 60 km

Najwyżej rozgrywanym maratonie na świecie, organizowany zawsze 29 maja. W dzień, w którym w 1953 roku Mount Everest zdobyli Tenzing Norgay i Edmund Hillary. Trasa maratonu zaczyna się w Base Campie na wysokości 5364 m n.p.m. a kończy w Namche Bazar na poziomie 3446 m n.p.m.

**WWW.EVERESTMARATHON.COM**

# POBIEGNIJ W NEPALU

## STUPA TO STUPA TRAIL ULTRA

Miejsce: Katmandu
Data: wrzesień 2020 r.
Dystans: 54 km

Z Swayambhu Stupa do Boudhanath Stupa. Około 54-kilometrowy bieg trailowy, którego trasa wiedzie przez wioski dookoła Katmandu.

**WWW.ULTRATRAILKATHMANDU.COM**

## ANNAPURNA 100
## ANNAPURNA TRAIL MARATHON

Miejsce: Nepal
Data: październik 2020 r.
Dystanse: 100 km , 55 km, 42.4 km,

**WWW.ANNAPURNA100.COM**

## EVEREST TRAIL RACE

Miejsce: Solukhumbu
Data: listopad 2020 r.
Dystanse: 6-etapowy bieg o łącznym dystansie 170 km

Everest Trail Race odbywa się w Himalajach w Nepalu, w rejonie Solukhumbu, na wysokości od 2000 do 4100 m n.p.m.

**WWW.EVERESTTRAILRACE.COM**

## MANASLU MOUNTAIN TRAIL

Miejsce: okolice Manaslu
Data: listopad 2020 r.
Dystanse: 7-etapowy o łącznym dystansie ok. 170 km.

7-etapowy bieg o łącznym dystansie ok. 170 km, którego trasa prowadzi przez jedne z najpiękniejszych himalajskich krajobrazów Nepalu i częściowo okrąża Manaslu, ósmą najwyższą górę świata.

**WWW.MANASLUTRAILRACE.ORG**

# MÓJ TENZING HILLARY EVEREST MARATHON

EDYTA RYCHCIK-ZYGADŁO

Jest 12 lutego 2016 roku. Schodzę ze szczytu Aconcagua (6962 m n.p.m.) do bazy. Dwa dni później - pomimo nie za bardzo nadającego się do tego obuwia - nogi pawie biegną w dół i pojawia się myśl... A dlaczego nie mogłabym spróbować biegać na takich wysokościach? Wracam do Polski i dowiaduję się, że Fernanda Maciel 22 lutego 2016 roku ustanawia rekord wbiegnięcia i zbiegu z Aconcagua!
Cel w głowie postawiony TENZING HILLARY EVEREST MARATHON!

Zaczynam przygotowania. W międzyczasie realizuję się biegowo – wymarzony BUGT, ŁUT150, 100 km w Krynicy, Transgrancanaria 85 km i 128 km, Niepokorny Mnich 100 km, Bieg Rzeźnika, UTMB 170 i jeszcze można byłoby wymieniać... Realizuję się również wspinaczkowo - przynajmniej dwa razy w roku powyżej 5-6 tys. m n.p.m. Na wysokościach dobrze sobie radzę. W październiku 2018 roku łączę ultra w Kapadocji z bezpośrednim przelotem w Himalaje i wspinaczką na Mera Peak 6476 m n.p.m. Na zmęczeniu, ale udaje się. Mocne i regularne treningi biegowe pod okiem Piotra Hercoga, treningi obwodowe ze wspaniałą Kaśką Kurowską (nie znam lepszego "kata").

9 maja 2019 roku. Wylatuję w Himalaje. 11 maja ląduję w Lukli i wraz ze znajomym szerpą wyruszamy. Jestem Happy! Po trzech dniach pierwszy trening biegowy na wysokości 3550 m n.p.m. Oddechowa masakra. Malutkie podbiegi, tylko 40 minut, a ja wypijam całą wodę i muszę co chwilkę stawać. Euforia jednak bierze górę – spoglądam na ośnieżone szczyty gór, na moją wymarzoną Ama Dablam - marzenie od dwóch lat - i jestem uśmiechnięta. Dni mijają na bieganiu, spacerach (oby w ruchu - serce lepiej się przystosowuje), piciu dziennie 5-6 litrów płynów, mierzeniu saturacji, uzupełnianiu elektrolitów.

Wędrujemy do Doliny Gokyo. Przebywanie i bieganie na wysokości 4800-5483 m n.p.m. - chociaż dalej oddechowo jest masakrycznie ciężko - daje efekty aklimatyzacyjne. No i jest pięknie! Wracam do Namche Bazar. Reset, ale nie biegowy. Pierwsze dwie godziny biegania - jestem sama, wbiegam do Khumbu. Miejscowy mnich daje mi błogosławieństwo, Nepalczycy pozdrawiają, są przemili i życzą powodzenia. Wieczorem niestety dopada mnie gorączka. Leżę sama, nie mam siły wstać po wodę, biorę antybiotyk, leżę w majakach, popłakuję sobie... Pierwszy raz dopada mnie samotność. Zapytana, co było dla mnie najtrudniejsze na tym biegu, zawsze odpowiadam, że samotność. Nie spotkałam nawet pół Polaka! Na szczęście po dwóch dniach zaczynam się lepiej czuć. Wyruszamy do BC.

Idę do góry, biegam, spotykam już biegaczy podążających do BC. Ja robię swoje, powoli. W Dingboche (4530 m n.p.m.) nowy, nieznany mi kryzys. Po treningu nagle zaczynam się czuć bardzo słabo, sennie, mam nudności. Sprawdzam saturację. Jest bardzo dobra. Czyżby bieg miał się dla mnie tutaj skończyć? Rozważam – iść spać czy zebrać siły i poszukać miejsca z WIFI. Telefon do mojej przyjaciółki, a zarazem najlepszej doktor on-line, Ewy Stachury-Grzybacz, uzmysławia mi, że wypłukałam z siebie cały sód. To nowe doświadczenie, bo przecież dużo piję, uzupełniam elektrolity. Ewcia ratuje mnie przed czymś, co mogło okazać się dla mnie niebezpieczne. Byłam gotowa zawrócić. Do dzisiaj mam „solowstręt", a Nepalczycy zaśmiewali się, widząc, ile można solić. Efekt? Rano czuję się genialnie, a solniczki są prawie puste.

27 maja 2019 r. Dochodzimy do Gorakshep (5200 m n.p.m). Prawie wbiegam na szczyt KalaPatthar (5643 m n.p.m.). Gdyby jeszcze tak się biegało za dwa dni ...

Ostatni trening. 28 maja w południe dochodzimy do BC.Tutaj organizator oferuje dwa noclegi. Ja korzystam tylko z ostatniego. Atmosfera wesoła, poznajemy się wzajemnie, rozmawiamy. Kiedy jednak zaczyna padać śnieg i robi się bardzo zimno wszyscy się chowają do namiotów bazowych. Ja ubieram się bardzo ciepło i spaceruję. Bardzo tęsknię, rozpytuję o polskie ekspedycje. Marzę o usłyszeniu polskich słów. Niestety... Wszyscy już ruszyli w dół. Wracam do namiotu bazy. Ludzie czują się źle, proszę, żeby poszli ze mną pochodzić. Rusza tylko Paul, indyjski biegacz na stałe mieszkający w Niemczech. Dużo rozmawiamy. Rekonesans trasy udany. Dziękuje mi, że go wyciągnęłam. Od razu poczuł się lepiej. Na takiej wysokości trzeba się cały czas ruszać, nie wolno leżeć, ciągle spać. Serce musi być stale pobudzane ...

29 maja 2019 roku. Godzina 5.00. Ciemno, zimno... Oby wyszło słońce. Dla mnie to ostatni dzień tęsknoty za domem, bliskimi. Myślę już tylko o tym, że to już koniec. Dobiec do Namche, zejść do Lukli i samolot... Tęsknię strasznie. Nie myślę, że będzie ciężko oddechowo, że ciężkie podejścia. Najważniejszy cel - DOM.

Ruszamy! Przeskakuję jak kozica, żeby wyprzedzić, znaleźć swoją strefę komfortu. Niedługo ruszą z dołu jaki, będzie ciężko je ominąć. Jest zimno, ale skoro Nepalczycy są na krótko, to ja też. Mijam ludzi, widzę cały czas plecy Paula. Na punktach szybka woda i do przodu. Do domu...

W Dingboche słyszę okrzyki „pierwsza biała!", ale nie za bardzo to do mnie dociera. Jestem zdziwiona, że wszystko tak dobrze mi idzie... że oddech ok, nogi niosą, na podejściach wyprzedzam zarówno biegaczy, jak i turystów. I jedna myśl „do domu – to już koniec".

Meta po 7 godzinach i 12 minutach. Wbiegam zaraz za Paulem. Jestem HAPPY! Słyszę okrzyki „Pierwsza biała kobieta" i jakoś to do mnie nie dociera. Na 200 startujących 52. miejsce open, 8. miejsce open białych (Nepalczycy są na tych wysokościach bezkonkurencyjni), 8. w kategorii kobiet i 1. biała kobieta (od 3 lat najlepszy wynik białej kobiety). Teraz już tylko do DOMU! Mój start nr 1 w 2019 r. zakończony sukcesem.

***

Z perspektywy czasu uważam, że byłam do tego biegu dobrze przygotowana. Bardzo duże znaczenie w wysokich górach ma prawidłowa aklimatyzacja. Ja spędziłam tam 18 dni przed startem, dwa razy wchodziłam powyżej 5400 i 5600 m n.p.m. Miałam też czas na reset, a to jest bardzo ważny czynnik przystosowania do wysokości. Skrócenie tej drogi - poznałam biegaczy, którzy przybyli do BC po trzech dniach z Namche Bazar i mocno to odchorowali - może być zagrożeniem dla życia. Dwa lata temu w BC były dwa zgony.

Tenzing Hillary Everest Marathon to nie tylko bieg. Samo dojście do BC wymaga przygotowania i odpowiedniej logistyki, bo bezpieczeństwo jest najważniejsze. Bieganie powyżej 4 tys. to według mnie inny wymiar. Dla mnie treningi były bardzo ciężkie oddechowo, ale wykonałam ich całkiem sporo.
Zaraz po biegu marzyłam tylko o powrocie do domu. Uwielbiam Katmandu, ale w drodze na lotnisko myślałam, że nie chcę już patrzeć na twarze przemiłych Nepalczyków, że nie chcę tu wracać jesienią i powalczyć o wymarzoną Ama Dablam, że nie chcę już próbować swoich sił na dłuższym dystansie. Samotne 28 dni dało mi mocno w kość...

Ci, którzy mnie znają, nie zdziwią się, że moje postanowienie trwało tylko dwa tygodnie. 19 października znowu wyleciałam w Himalaje. A za rok chcę powalczyć na dłuższym dystansie Tenzing Hillary Everest Marathon.

## TENZING HILLARY EVEREST MARATHON

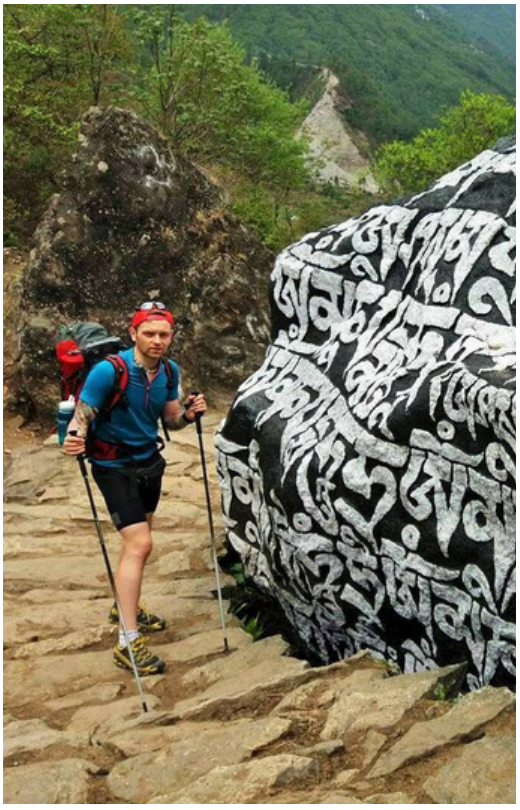
- Najwyżej rozgrywanym maratonie na świecie, organizowany zawsze 29 maja, czyli w dzień, w którym w 1953 roku Mount Everest zdobyli Tenzing Norgay i Edmund Hillary.
- Trasa maratonu zaczyna się w Base Campie na 5364 m n.p.m., kończy w Namche Bazar na poziomie 3446 m n.p.m.
- Biegacze mają do wyboru - oprócz maratonu - 60 km Extreme Ultra oraz 21 km Half Marathon.
- **W 2019 roku Edyta Rychcik-Zygadło była "1st – International Female"!**
- 29 maja 2020 roku odbędzie się już 18. edycja imprezy

→ **www.everestmarathon.com**

150
visit Nepal

# TENZING HILLARY EVEREST MARATHON

# ZANIM POBIEGNIESZ...



**W 2017 roku wystartowałem w Tenzing Hillary Everest Marathon i zająłem 4. miejsce wśród obcokrajowców. Zapraszam do przeczytania krótkiego poradnika "Tenzing Hillary Everest Marathon. Zanim pobiegniesz".**

## ŁUKASZ ZDANOWSKI, BIEGACZ GÓRSKI, TRENER PZLA

O czym na pewno trzeba pamiętać? O wysokości, na jakiej bieg jest rozgrywany. Maraton startuje z Everest Base Camp (5364 m n.p.m.), a meta jest w Namcze Bazar (3440 m n.p.m). Do tej wysokości trzeba się jak najlepiej przygotować. Przed wyjściem na ponad 5 tys. metrów warto mieć doświadczenie wysokogórskie. Przejściowym etapem może być tu trening w górach niższych, czyli np. w Tatrach, a potem Alpach. Ja zdecydowałem się przed wyjazdem także na treningi w komorze hipoksyjnej. Można je już zrobić w Polsce w świetnych warunkach, które zapewnia krakowski „Hypoint". Zalecałbym przed wyjazdem przynajmniej cztery takie treningi, żeby sprawdzić jak reaguje organizm i zwiększyć jego wydolność. Trening hipoksyjny zaprocentuje na miejscu lepszym samopoczuciem i szybszą aklimatyzacją.

## IM WIĘCEJ CZASU NA AKLIMATYZACJĘ, TYM LEPIEJ

Aklimatyzacja to druga sprawa, o której trzeba pamiętać. Najlepiej pojechać do Nepalu wcześniej, żeby spokojnie przejść ten proces. Im więcej czasu na nią można poświęcić, tym lepiej. Rozsądne minimum, to 3 tygodnie. Trzeba się liczyć z możliwością wystąpienia choroby wysokościowej. Nie polecam szarżować! Wysokość zdobywamy powoli, rozkładając trekking na parę etapów, a jeśli pojawią się pierwsze objawy choroby, od razu schodzimy niżej. Warto mieć też przy sobie pulsoksymetr, żeby sprawdzać na bieżąco saturację i tętno, a w ostateczności zastosować leki.

Przed rozpoczęciem trekkingu do Everest Base Camp czeka nas lot z Katmandu do Lukli. Tutaj może być różnie z pogodą i startem samolotu. Lotnisko w Lukli leży na wysokości 2860 m n.p.m. Warto mieć dwa, trzy dni w zapasie. I podobno trochę mocnych nerwów podczas lotu. Nie wiem, bo spałem :)

## TANIO NIE BĘDZIE...

A teraz koszty. Niemałe.
1. Wpisowe (jest możliwością negocjacji ceny u organizatorów) – 1000 USD
2. Bilety lotnicze Warszawa – Nepal, Nepal – Warszawa – 3500 zł.
3. Bilety lotnicze Katmandu – Lukla, Lukla – Katmandu – 240 USD
4. Wiza nepalska (kupujemy ją na miejscu, po wyjściu z samolotu) – 50 USD
5. Ubezpieczenie z opcją uwzględniającą wysokogórski start - 400 - 500 zł.
6. Wejście do parków narodowych – 100 USD
7. Koszty pobytu i zakwaterowania wraz z posiłkami – ok. 30 USD za dzień
8. Koszt zakupu leków (leki na biegunkę, na chorobę wysokościową) – ok. 100 zł.
9. Tabletki do uzdatniania wody – ok. 30 - 60 zł.
10. Żywność. W moim przypadku były to żele, izotoniki oraz suchy, lekki prowiant (np. kiełbasa suszona, kasza, batony energetyczne, suszone owoce) – ok. 300 zł.
11. Kosmetyk z filtrem przeciwsłonecznym, maksymalny faktor – ok. 50 zł.

Walutą, jaką zabieramy ze sobą są dolary, ok. 1000 USD, w zależności od ilości dni pobytu. Dopiero po wylądowaniu w Katmandu wymieniamy dolary na walutę miejscową, czyli rupie.

## PODSTAWOWE WYPOSAŻENIE

Pamiętajcie o tym, że podstawowe wyposażenie trzeba wnieść na górę, a każda rzecz waży. To, co jest niezbędne, to kurtka goretex i puchówka, śpiwór, spodnie trekkingowe, leginsy, krótkie spodenki biegowe, bluza, plecak (max 50 l), 4 pary skarpetek, 3 pary bielizny osobistej, kije trekkingowe, plecak biegowy, buty biegowe (2 pary), klapki, podstawowe kosmetyki. Dobrze mieć ze sobą powerbank z dużą pojemnością, bo na miejscu są pobierane opłaty za prąd.

## NIE ODKŁADAJ PRZYGOTOWAŃ...

I nie odkładajcie przygotowań na ostatnią chwilę! Wiem, co mówię... Warto też pomyśleć o wsparciu i obecności kogoś, kto ma już tego typu doświadczenie sportowe i organizacyjne za sobą. Wierzcie mi, na miejscu dużo rzeczy Was zaskoczy! Mnie zaskoczyło, chociaż miałem to szczęście, że mogłem liczyć na różnych etapach projektu na cenne wskazówki i obecność ludzi, którzy mi towarzyszyli w przygodzie.

**www.lukaszzdanowski.pl**

# TREKKING NA DACHU ŚWIATA

TEKST: IZABELA GAJEWSKA
ZDJĘCIA: IZABELA GAJEWSKA, MARCIN GAJEWSKI

**Po co jechać do Nepalu? Odpowiedzi na to pytanie pewnie można udzielić wiele, ale dla miłośników gór odpowiedź jest oczywista. Dotknąć Himalajów, być w otoczeniu oszałamiających ośmiotysięczników i oczywiście zobaczyć Everest. Czy to jest trudne? Nie! I o tym chcę opowiedzieć. Jak przygotować się do epickiej podróży na trekking w Himalaje Nepalu.**

## KIEDY JECHAĆ?

Ze względu na porę monsunową od maja do września nie poleca się zwiedzania Nepalu. Najbardziej popularny jest wrzesień-listopad oraz kwiecień-maj. W tym okresie nie będzie zbyt upalnie, a w górach powietrze powinno być przejrzyste z mniejszą ilością chmur i opadów. Mamy zwolenników wiosennych trekkingów oraz jesiennych, przy czym tych drugich jest nieco więcej i ja się do tej grupy zaliczam. Za trekkingiem na wiosnę przemawia mniejszy ruch na szlakach, możliwość podziwiania przyrody budzącej się do życia po zimie i obserwowanie kwitnących rododendronów. Natomiast jeżeli pojedziemy za wcześnie, niektóre przełęcze mogą być niedostępne ze względu na zalegający śnieg, piękne błękitne jeziora mogą nadal znajdować się pod taflą lodu. Większe jest także ryzyko kamiennych osuwisk wraz z topniejącym wyżej śniegiem. Jesienny trekking pod tym względem będzie „bezpieczniejszy". Natomiast liczyć się trzeba z większym tłokiem i większym ryzykiem opadów świeżego śniegu.

**Wrzesień-listopad oraz kwiecień-ma to najbardziej popularne miesiące na zwiedzanie Nepalu.**
**Nie poleca się odwiedzania Nepalu w porze monsunowej - od maja do września.**

## SAMEMU CZY Z BIUREM?

Jeżeli zdecydujemy się odwiedzić Nepal i poświęcimy trochę czasu, zaczniemy się rozglądać, łatwo znajdziemy gotowe przepisy na udany wyjazd, rozpisane wyprawy dzień po dniu, mapy, opisy, wszystkie potrzebne informacje, żeby się tam wybrać. Zatem jeżeli mamy trochę czasu i lubimy szukać informacji, to z łatwością uda nam się samodzielnie zorganizować wyjazd i zaplanować trekking. Przewodniki, mapy, kopalnia wiedzy w Internecie przyjdą nam z pomocą, a jest tego całkiem sporo. Z własnego doświadczenia mogę zapewnić, że Nepal jest stosunkowo łatwym krajem do samodzielnego podróżowania, a najpopularniejsze szlaki są dobrze przygotowane pod względem infrastruktury turystycznej i dobrze oznakowane. Dla tych, którzy nie czują się na siłach na samodzielne planowanie wyjazdu i potrzebują pomocy doświadczonego organizatora, w Internecie znajdą również oferty wielu agencji zarówno polskich, jak i nepalskich, które mogą zaoferować trekkingi dla początkujących podróżników i wyprawy dla tych bardziej doświadczonych.

## Z TRAGARZEM CZY BEZ?

O ile wiele formalności możemy załatwić sami, to w przypadku niektórych trekkingów w Nepalu obowiązkowa jest obecność przewodnika, który będzie nam towarzyszył na trasie. Siłą rzeczy nie unikniemy więc kontaktu z agencją trekkingową. Na najpopularniejszych trasach, takich trasa do Bazy pod Everestem czy wokół Annapurny, możemy jeszcze wędrować samotnie, ale trzeba pamiętać, aby to sprawdzić przed wyjazdem, ponieważ regulacje zmieniają się często. Obecność tragarza nie jest obowiązkowa, jednak jeżeli nie chcemy dźwigać naszego dobytku na plecach, to możemy skorzystać z takiej opcji. Może się ona okazać zbawienna w przypadku dłuższych trekkingów. Jest to popularne w Nepalu i na naszej trasie spotkamy wielu turystów, którzy w większości będą szli „na lekko". Przebieg dróg i orientacja w terenie przy dobrych warunkach pogodowych nie powinna być trudna i nie napotkamy na trudności techniczne. Podjęcie tych wszystkich decyzji to jednak sprawa indywidualna i zależy wyłącznie od stylu podróżowania.

## FORMALNOŚCI

Obywatele Polski w podróży do Nepalu muszą posiadać wizę, którą można od ręki wyrobić na lotnisku w Katmandu. Wszyscy trekkersi muszą wyrobić kartę TIMS (do zrobienia na miejscu w Katmandu). Dodatkowo będzie potrzebne zezwolenie na poruszanie się po wybranej przez nas trasie. Dokumenty będą sprawdzane w kilku miejscach. Formalności nie są specjalnie skomplikowane, ale jeżeli robimy to sami warto się przygotować, sprawdzić godziny pracy biur i aktualny cennik. Dobrze mieć ze sobą przygotowane zdjęcia paszportowe, które będzie trzeba złożyć wraz z dokumentami.

## JAKĄ TRASĘ WYBRAĆ?

I to jest chyba najtrudniejsza decyzja. Trochę jak wejść do sklepu z obłędnymi czekoladkami w dziesiątkach smaków i wybrać tę najlepszą. Z całą pewnością każdy jednak znajdzie coś dla siebie. Szukając trekkingu istotne będzie, ile czasu możemy spędzić w górach, jakiego charakteru gór poszukujemy (ośnieżone przełęcze i lodowce czy niższe partie porośnięte podzwrotnikowymi lasami) i górskie doświadczenie.
Najbardziej oczywistym wyborem będzie wędrówka do Bazy pod Everestem i możliwość zobaczenia na własne oczy Mount Everestu. W tym samym regionie popularny jest, chociaż trudniejszy, trekking Three Passes, który przechodzi przez trzy wysokie przełęcze. Kolejnym popularnym wyborem jest trekking wokół Annapurny. Te trekkingi możemy zrobić samodzielnie bez przewodnika. Trasy mają do zaoferowania niesamowite widoki oraz świetne zaplecze turystyczne. Inne popularne trekkingi: wokół Manaslu, w rejonie Mustang, rejonie Dolpo. Przeciętnie będziemy potrzebowali 14-20 dni na zrobienie pełnego trekkingu, jeżeli nie mamy aż tyle czasu to w wielu przypadkach można zrobić tylko część trasy.

→ WWW.WELCOMENEPAL.COM

# TRASA >>

# EVEREST BASE CAMP

**EVEREST BASE CAPM. Epicki trekking z niezapomnianymi widokami i wieloma możliwościami rozbudowania tego prostego szlaku o wycieczki w boczne doliny lub na okoliczne, łatwo dostępne szczyty i przełęcze.**

Zdecydowanie warto się tu wybrać, nie tylko po to, by zobaczyć Mount. Everest, Ama Dablam, Nuptse i inne niesamowite szczyty, ale również, aby zapoznać się z fascynującą kulturą Szerpów, którzy zamieszkują ten region. Jeżeli jest to nasza pierwsza wyprawa w tak wysoko położonych górach, będzie to okazja doświadczenia wędrówki w mniejszej ilości tlenu.
Większość turystów rozpoczyna wędrówkę w Lukli (2860 m n.p.m.), do której można dotrzeć samolotem z Katmandu. Lukla słynie z niebezpiecznego lądowiska, które jest umiejscowione w zboczu góry, przez co lądowania i starty nie należą do najłatwiejszych i najbezpieczniejszych. W przypadku złej pogody loty nie odbywają się. Warto o tym pamiętać, zwłaszcza jeżeli nie mamy za dużo czasu. Trekking można zacząć niżej, dojeżdżając jeepem np. do Saleri. To również świetna opcja, ponieważ miejscowość położona jest niżej niż Lukla, dzięki temu przyroda i styl wiosek jest zupełnie inny, a my mamy więcej czasu na aklimatyzację. Najdalej wysuniętym punktem na trasie jest okolica bazy pod Everestem (5334 m n.p.m.).

Podczas trekkingu najlepszy widok na Everest będzie można podziwiać z punktu widokowego Kala Pattar (5550 m n.p.m.). Na całej trasie będziemy przemieszczać się wygodnymi ścieżkami, w kilku miejscach przechodzimy przez podwieszane mosty, obwieszone flagami modlitewnymi. Na trasie będą nas mijały karawany jaków i tragarzy. Co krok będziemy mijać liczne kamienne murki mani z wyrytą mantrą lub stupy i czorteny, wokół których należy chodzić zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Kamienne kopczyki - podobnie jak stupy - spełniają te same funkcje modlitewne. Najszybszym sposobem na modlitwę jest zakręcenie młynka modlitewnego. Zobaczymy ich na trasie bardzo dużo, ustawione w rzędach jeden za drugim, napędzane ruchem wody w strumieniu albo wiatrem. Obecność tych elementów wprowadzi nas w zupełnie inny świat mistycznych Himalajów.

Wiele wiosek oferuje noclegi i coś do jedzenia. Warte odwiedzenia/zatrzymania się są Namche Bazaar (3440 m n.p.m.) - duża górska miejscowość położona w malowniczym miejscu, na połączeniu kilku dolin. Wiele osób zatrzymuje się tutaj na dzień odpoczynku i aklimatyzację. Kolejnym ciekawym miejscem jest Tengboche (3870 m n.p.m.) z pięknym klasztorem buddyjskim. Atrakcji i emocji na trasie będzie niezwykle dużo.

## GDZIE SPAĆ?

- Na najbardziej popularnych trekkingach do bazy pod Everestem i wokół Annapurna nie będziemy mieli problemu ze znalezieniem noclegu. Co kilka godzin marszu natrafimy na miejscowości, gdzie będzie można przenocować i coś zjeść.
- Przyjemne guesthousy/lodge, które oferują w większości przypadków 2-osobowe proste pokoje. Przeważnie w pokoju będą się znajdowały 2 łóżka z materacem (czasami dosyć twardym).
- Oświetlenie w budynku będzie raczej słabe, może być włączane tylko wieczorem i to też z przerwami.
- Gniazdka nie są standardowym wyposażeniem pokoju. Możliwość naładowania sprzętu mamy w jadalni, gdzie również wieczorem wszyscy zbierają się na kolację, która jest mniej więcej serwowana dla wszystkich o tej samej porze. Odpalany jest piec, którego ciepło przyjemnie rozchodzi się podczas kolacji w całej sali.

# TRASA >>
# WOKÓŁ ANNAPURNY

## WOKÓŁ ANNAPURNY. Niektórzy twierdzą, że jest to jeden z najpiękniejszych trekkingów na świecie.

Czy tak jest? Mieliśmy okazję się o tym przekonać na początku tego roku. Bez dwóch zdań! Widoki są przepiękne i zróżnicowane. Ta sama różnorodność dotyczy ludzi, których spotyka się na trasie, można zaobserwować duże zróżnicowanie kulturowe.
Niestety, duża część trasy biegnie drogami, z tego powodu mało kto decyduje się na pokonanie pełnej pierwotnej wersji trasy wokół Annapurny (8091 m n.p.m.). Część turystów skupia się na pokonaniu przełęczy Thorung La (5416 m n.p.m.), inni wybierają jako cel dojście do bazy pod Annapurną, pozostali osiągają spektakularny punkt widokowy na Poon Hill. Wspomniane drogi jezdne są tak daleko posunięte, że praktycznie dowolnie możemy skracać i wydłużać naszą wyprawę, możemy pominąć część trasy i przedostać się jeepem do dalszych miejscowości. To również doskonała droga ewakuacji, jeżeli przytrafi nam się kontuzja lub czujemy się źle i chcemy się wycofać. Nie utkniemy w niedostępnym terenie.

Bazą wypadową na ten trekking jest Pokhara lub Jomson. Możemy się tam dostać z Katmandu autobusem lub samolotem. Dalej na szlak dostaniemy się autobusami lub jeepami.

Co ciekawego spotkamy na trasie? Muktinath, niezwykle ważne sanktuarium dla buddystów i hinduistów, miejscowość z fantastyczną panoramą i widokiem na szczyty Annapurny (8091 m n.p.m.) i Dhaulagiri (8167 m n.p.m.).

Kolejną atrakcyjną miejscowością jest Kagbeni, która jest bramą do królestwa Mustang, a otaczające ją widoki różnią się zdecydowanie od pozostałych na trasie.

Najbardziej widokowe i dzikie pozostaje przejście z malowniczo położonej miejscowości Manang przez przełęcz Thorung La Pass 5416 m n.p.m. Dla tych widoków warto zrobić ten trekking. Wielu kończy trekking w Tatopani, gdzie można skorzystać z kąpieli w gorących źródłach.

## CO JEŚĆ?

- Co znajdziemy w menu... dal bath – danie z soczewicy, ryżu i dodatków – serwowane zarówno na kolację, jak i na śniadanie, podstawowe wyżywienie na trasie. Zamawiając to danie zawsze możemy liczyć na solidną dokładkę.
- Momo – pierożki z nadzieniem warzywnym albo mięsnym. Ziemniaki, gotowane w mundurkach albo smażone, podawane z sosem chili.
- Makarony, głównie smażone (z warzywami lub z warzywami i jajkiem).
- Niemniej sporo się zmienia na często uczęszczanych trekkingach, coraz więcej powstaje restauracji i piekarni, a nawet cukierni z dobrą kawą. Takie miejsca znajdziemy np. w Namche Bazar i w Manang.

# TRASA >>
# WOKÓŁ MANASLU

## WOKÓŁ MANASLU. Mniej zatłoczony trekking, na który możemy wkroczyć tylko w obecności przewodnika.

W tym rejonie budowa drogi nie postępuje jeszcze tak jak na trekkingu wokół Annapurny. Wiele dolin będziemy pokonywać nadal po ścieżkach oraz wiszących mostach. Trekking pozwala zobaczyć Manaslu (8156 m n.p.m.) z dwóch stron oraz szereg gór należących do masywów Manaslu, Shaila, Samdo Annapurna.

Najwyższym punktem na trasie jest przełęcz Larke La (5165 m n.p.m.). Większość grup wychodzi na zdobycie przełęczy w nocy, temperatura wtedy potrafi spaść mocno poniżej zera a w przypadku dużych opadów śniegu, przełęcz jest zamknięta. Atutem tego trekkingu są ludzie, których spotykamy na trasie. Trasa przebiega tak, że pozwala na podglądanie codziennego życia w wioskach. Ich serdeczne uśmiechy i pełne optymizmu twarze dodadzą energii i pozostaną w naszych wspomnieniach.

# CO ZABRAĆ?

Nie patrzcie na nasze plecaki, czasami żartujemy, że jesteśmy drużyną slow and heavy – zawsze mamy za dużo i w zapasie... ale z całą pewnością są rzeczy takie, które wszystkim się przydadzą... Poza oczywistymi rzeczami jak wygodne i ciepłe buty i ubrania warto pamiętać, aby zabrać ze sobą:

- Czołówka - przyda się zdecydowanie, nawet w pokoju czy podczas wyprawy do toalety w środku nocy.
- Powerbank – prosta sprawa, czasami zwyczajnie nie będzie, gdzie się podładować, albo akurat wtedy, kiedy będziemy chcieli to nie będzie prądu
- Śpiwór - pewnie będą koce lub kołdry, ale chyba warto mieć swój, bo czystość tych, co bywają nie zawsze jest do zaakceptowania, co najwyżej nie trzeba brać bardzo ciepłego, w razie dużego mrozu można dogrzać się lokalnym sprzętem
- Okulary przeciwsłoneczne – nawet jeżeli nie używamy na co dzień. Koniecznie należy zabrać dobre okulary, promieniowanie UV będzie nieźle dawało po oczach, szczególnie jak trafimy na śniegowe warunki
- Krem z filtrem.
- Urządzenie do odkażania wody lub pastylki.
- Apteczka – warto mieć coś na przeziębienie, ból gardła, biegunki.

# TRASA >>
# TRZY PRZEŁĘCZE

Messe München

Connecting Global Competence

# Save the date.
# ISPO Munich 2020.
# January 26–29, 2020

Experience tomorrow's trends and products. At the biggest multisegment trade show in sports business.

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

ispo.com/munich

ISPO Munich

**TRZY PRZEŁĘCZE. Bardziej wymagająca trasa, która częściowo pokrywa się z trekkingiem do bazy pod Everestem.**

Jeżeli mamy więcej czasu, warunki pogodowe są dobre, warto zmierzyć się z wariantem, który oferuje nam osiągnięcie trzech wysokich przełęczy Renjo La (5345 m n.p.m.) – Cho La (5420 m n.p.m.) – Kongma La (5535 m n.p.m.) z fantastycznymi widokami i bardziej różnorodnymi krajobrazami i możliwością przekroczenia lodowców. Na tej trasie mieliśmy okazję spotkać niesamowitą biegającą kobietę Ang Dami Sherpa, która wielokrotnie brała udział w Everest Marathon i zdobywała najwyższe lokaty w kategorii kobiet.

W miejscowości Thame wspólnie z mężem prowadzą guesthouse, w którym spędziliśmy noc, a rozmowom o bieganiu nie było końca. Ang z dumą opowiadała o udziale w biegach pokazywała dyplomy, medale i zdjęcia. Wspaniała kobieta i bardzo dobre, gościnne miejsce na nocleg.

Przy okazji tego trekkingu możemy go rozszerzyć o zdobycie sześciotysięcznika Island Peak czy Lobuche (wymagane jest dodatkowe zezwolenie, sprzęt wysokogórski i doświadczenie).

W porównaniu z trekkingiem do bazy pod Everestem ten jest bogatszy widokowo i z całą pewnością pokonanie tej trasy będzie bardziej ekscytujące.

# KONDYCJA I AKLIMATYZACJA

Do pokonania opisanych trekkingów nie potrzeba wybitnej kondycji. Z całą pewnością jednak im większe doświadczenie górskie i dobra forma fizyczna, tym lepiej będziemy znosić długą wędrówkę, radzić sobie z dźwiganiem plecaka i czerpać więcej przyjemności z wyprawy. Podczas trekkingu osiąga się wysokość ponad 5000 m n.p.m., na której jest mniej niż połowa tlenu niż na poziomie morza, dlatego nasz organizm mocno to odczuje. Warto dać mu czas i zdobywać wysokość powoli, nie śpieszyć się, obserwować reakcję organizmu. Zalecane jest picie dużej ilości wody. Podstawowa zasada na takim trekkingu to chodzić wysoko (np. na wycieczki aklimatyzacyjne), a spać nisko. Przed wyjazdem można skonsultować z lekarzem, ewentualne zaopatrzenie się w leki na chorobę wysokościową. W przypadku trekkingu wokół Annapurny czy wokół Manaslu – wysokość zdobywa się stopniowo, trekkingi zaczynają się dosyć nisko, natomiast jeżeli wybieramy się do bazy pod Everestem i zaczynamy trekking w Lukli powinniśmy uważać, nie śpieszyć się z podejściem do góry, i trzymać się planów, nawet jeżeli dany dzień zakłada tylko 2-4 godzin wędrówki.

# KIJE BIEGOWE

# NATALIA TOMASIAK

## KIJE SĄ "ZŁOTEM", JEŻELI UMIEMY SIĘ NIMI POSŁUGIWAĆ

# Z Natalią Tomasiak - zawodniczką Salomon Suunto Team - o bieganiu z kijami rozmawia Andrzej Gałązka

**Andrzej Gałązka: Czy warto biegać w górach z kijami?**
Natalia Tomasiak: Zdecydowanie! Z kijami warto biegać w szczególności na biegach długich i ze stromymi podejściami. Nie określam tutaj dystansu, bo dla każdego z nas długi bieg może oznaczać co innego. Dla osoby, która zaczyna przygodę z bieganiem może to być półmaraton, dla mnie będzie to maraton lub więcej. Dodatkowym wyznacznikiem tego, czy biegać z kijami czy nie jest ilość przewyższeń i tutaj mamy podobną sytuację jak z dystansem – wszystko zależy od stopnia naszego wytrenowania, siły w nogach na podejściach. Jako przykład mogę podać Festiwal Biegowy w Krynicy Zdroju, gdzie startowałam już na różnych dystansach. Dla mnie ta trasa jest mocno „biegowa" i nigdy nie zdecydowałam się na kije. Dla kogoś innego, kto rzadziej bywa w górach, podejścia w Beskidzie Sądeckim będą wydawały się trudne i wymagające. Takiej osobie kije mogę się bardzo przydać.

**W czym kije mają nam pomóc w szczególności?**
Kije odciążają nasze plecy/kręgosłup. Dzięki nim mamy dodatkowe wsparcie. Na odcinkach „płaskich" wydłużają nasz krok, dzięki czemu poruszamy się szybciej. Kije mogą być też naszą „trzecią nogą", ale tylko pod warunkiem, że potrafimy się nimi posługiwać i mamy w miarę silne ręce. Tutaj za przykład zawsze podaję Roberta Farona, który jako biegacz narciarski ma doskonale opanowaną technikę poruszania się z kijami i wykorzystuje ich potencjał w 200%.

**Kiedy kije przydadzą się nam, a kiedy będą przeszkadzać?**
Zabierając kije w góry powinniśmy wcześniej zorientować się, po jakim podłożu będziemy się poruszać. Wybierając się na Orobie Ultra Trail wiedziałam, że mam do pokonania 72 km i około 5500 m+. Sprawdziłam, po jakim terenie będę biegać - były to głównie ścieżki, łąki, strome podejścia, głównie „miękkie podłoże", bez bloków skalnych itp. Kije na tej trasie sprawdziły się idealnie. Jadąc na Tromso Skyrace wydawać by się mogło, że tutaj kije też będą potrzebne. W końcu trasa ma ponad 50 km i ok 5000 m+, więc na dzień dobry myślimy o spakowaniu kijów. W rzeczywistości jednak kije więcej by tam przeszkadzały niż pomagały. Na trasie poruszamy się w mocno technicznym terenie, po blokach skalnych, pomiędzy które wchodzą kije, po grani. Tam raczej kijów nie potrzebujemy. Powinniśmy skupić się na pokonywaniu elementów technicznych sprawnie i zwinnie. Kije zabieramy więc tam, gdzie wiemy, że faktycznie je wykorzystamy i nie będą nam przeszkadzać. Oczywiście kije można zabrać ze sobą nawet wtedy, kiedy nie znamy trasy. W takiej sytuacji ważne jest, żeby mieć przetestowane poruszanie się z kijami przymocowanymi np. do plecaka. Kije nie będą nam przeszkadzały podczas biegu, jeżeli będziemy umieli się nimi posługiwać, a to oznacza, że nie bierzemy kijów tylko na zawody! Zabieramy je ze sobą na treningi, testujemy, uczymy się szybkiego składania, chowania do plecaka itd. Kije są „złotem", jeśli umiemy się nimi posługiwać. Trening czyni mistrza!

**Na jakie zawody zabierasz kije, a kiedy zostawiasz w domu?**
Biorę kije, kiedy biegam na dystansach od maratonu w górę, w zależności również od podłoża oraz od ilości przewyższeń. Mam to szczęście, że w miarę sprawnie poruszam się z kijami. Zimą chodzę na skiturach, a tutaj kije są niezbędne, więc później jest mi łatwiej przełożyć używanie kijów do biegania. Przykładowe zawody, na jakich miałam kije w minionym sezonie to: Perun Skymaraton (42 km, +3500 m), Maga Skymarathon (55 km, +5000 m), Vibram ULTO (100 km, +6000 m), MonteRosa Skymarathon (34 km,+3500m), Pierra Menta (3 dniowe zawody, 70 km, +7000 up).
Bardzo żałowałam, że nie miałam kijów na Vall De Ribes w Hiszpanii – 44 km i około 3300 m+. Na trasie było idealne podłoże do używania kijów. Do tego był to początek sezonu i ciężko mi się jeszcze biegało. Każde podejście kosztowało mnie bardzo dużo energii.

**Na co powinniśmy zwracać uwagę podczas wyboru kijów?**
Przede wszystkim kije powinny mieć przedłużaną rączkę i nie mogą być ani za krótkie ani za długie. Wybierając kije powinniśmy mieć zgiętą rękę na 90 stopni i wtedy trzymać kij, który w takiej pozycji powinien dostawać do ziemi. Przedłużana rączka ułatwia nam podchodzenie po stromych zboczach, czyli w sytuacji, kiedy potrzebujemy mieć kij o nieco krótszej długości. Kije składane sprawdzają się osobom, które szybko i dynamicznie się poruszają i nie mają problemu z wkładaniem kijów do plecaka. Kije nie składane są bardziej trwałe, co jest też ważne w szczególności u osób z większą wagą.

**Z jakimi kijami biegasz?**
Używam Salomon Sense Ultra Foldable. To lekkie karbonowe kije, z miękką i bardzo wygodną rączką. Wcześniej biegałam z kijami, które niestety dosyć często obcierały mi dłonie, dlatego ta miękka i wygodna rączka jest dla mnie taka ważna. Drugi punkt to waga. Biegałam kiedyś z kijami aluminiowymi, ale biorąc do ręki kije karbonowe od razu można poczuć bardzo dużą różnicę w wadze. Ręce się tak nie męczą, łatwiej jest je schować.

# ANETA ŚCIUBA

**Łemkowyna Ultra Trail 150 - 2. miejsce wśród kobiet w 2019 r.**

Biegam z kijami od początku 2017 roku, czyli od czasu, kiedy zaczęłam startować w biegach ultra. Towarzyszą mi na większości biegów górskich na długich dystansach oraz czasem na treningach w górach (po to, aby nie wyjść z wprawy). Dystanse poniżej 50 km oraz biegi, na których jest mniej niż 3000 m podejść biegam raczej bez kijów. Chociaż to też bardzo umowna kwestia, ponieważ wszystko zależy od terenu, profilu trasy, obecnej formy czy chociażby pogody.

Moim zdaniem, dobre kije są przede wszystkim lekkie, szybko się rozkładają oraz składają i dobrze leżą w dłoni. Unikam zbędnych bajerów, takich jak np. regulacja długość (niestety raczej już nie urosnę), bo tylko zwiększa to ich wagę. Moim zdaniem, jest to przydatne jedynie wtedy, kiedy kupujemy je na spółkę z kimś, kto jest innego wzrostu, np. partnerem. Osobiście biegam z kijami Black Diamond Distance Carbon Z. To są moje pierwsze i jak do tej pory jedynie kije, ale nie zamieniłabym ich na żadne inne. Mają wszystko to, o czym pisałam wcześniej i dodatkowo świetnie współgrają z kołczanem marki Salomon, który również uwielbiam. Kołczan jest bardzo praktyczną rzeczą na długich biegach, ponieważ bez większego wysiłku czy zamieszania można szybko chować i wyjmować kije. Niedawno wygrałam na zawodach kije Deadly Sins, które również są polecane przez wielu czołowych biegaczy. Mnie jednak trochę mniej przypadły do gustu. Są ok, ale przy Black Diamond wydają się dużo bardziej "toporne" i nie do końca podobają mi się ich uchwyty (choć podobno są ich dużą zaletą). Może dla osób o trochę większych gabarytach będą lepsze. Ja stawiam na mój sprawdzony kompaktowy sprzęt. Nie startowałam jeszcze w żadnym biegu powyżej 100 km, który biegłabym bez kijów. Co więcej, jeżeli wiem, że trasa będzie trudna technicznie również zawsze biorę je ze sobą.

**Aneta na trasie Riano Trail Run / fot. Diego Winitzky**

Kije świetnie sprawdzają się również na schodach. Miałam to okazję sprawdzić podczas MIUT Ultra czy Hong Kong 100. Potrafią być również pomocne na zbiegach - zarówno tych stromych, jak i długich, mniej nachylonych, jeżeli mamy już mocno zmęczone nogi. Na śliskim podłożu pomagają nam łapać równowagę. Dla mnie były sporą pomocą na trasie ŁUT 150, szczególnie w końcówce biegu, kiedy miejscami było ślisko, a nogi były już zmęczone. Oczywiście trzeba wcześniej nauczyć się z nimi biegać. Zawody to nie jest czas na naukę czy testowanie sprzętu, bo mogą narobić więcej problemów niż pomóc. Ale wystarczy dosłownie kilka wybiegań w górach czy górkach, aby zaprzyjaźnić się z tym sprzętem.

# ROMAN FICEK

**Roman jako pierwszy przebiegł Łuk Karpat! 2300 km w 38 dni i 11 godzin!**

Kije na bieg zabieram zawsze wtedy, gdy wiem, że jest więcej niż 4500 m+ na minimum 100 km. Pomimo tego, że nie używam ich na każdym podejściu, to są takie chwile i wzniesienia, że bardzo się przydają.

Zabieram również kije na najdłuższy trening raz w tygodniu, kiedy robię 40/50 km. Po to, by popracować z nimi i to jest rekreacyjna wycieczka. Czasami też, kiedy jestem słabszy albo mam problem z nogą, ale to bardzo rzadko. Chyba że biegnę 3xBabią to zawsze, w razie czego biorę kije :) Zawsze używam ich na bardzo stromych odcinkach w górę. Nie biegam z kijami w dół ani po prostych odcinkach.

Jakie powinny być dobre kije? Na pewno lekkie i składane teleskopowe to podstawa. Ja biegam z kijami marki Leki, ponieważ nie tylko są lekkie, składane teleskopowe i zgrabne, ale także mają system wpinania do rękawic, które są w zestawie i jest to świetna opcja, dlatego uwielbiam te kije. Dzięki temu kije nie wypadają i możesz nie tylko się odepchnąć, ale też i wesprzeć jak już nie masz siły na odpychanie. Najbardziej lubię w nich ten system. Idealne są!

**Roman na trasie 3x Babia / fot. Fotografia Bez Miary Magdalena Seldak**

# GNIEWOMIR SKRZYSIŃSKI

**Ultramarton Magurski - 1. miejsce open w 2019 r.**

Właściwie to lubię biegać z kijami, choć tak naprawdę wolę być na szlaku z jak najmniejszą ilością sprzętu. Stąd zabieram je ze sobą tylko wtedy, kiedy profil trasy i dystans jasno dają do zrozumienia, że będzie gdzie tymi kijami popracować. Dla przykładu, na Rzeźniku Ultra (109 km) kije miałem ze sobą cały czas na trasie, i składałem je jedynie na wypłaszczeniach i szybszych fragmentach. A na Ultramaratonie Magurskim (66 km) kije zostawiłem w domu wiedząc, że na tak szybkiej trasie (niecałe 2k przewyższenia), będą stanowiły za duży balast, w stosunku do korzyści, jakie mogłyby płynąć z ich użycia. Innymi słowy, kije zabieram wszędzie tam, gdzie wiem, że podejścia są długie i wymagające, a wrzucenie napędu na cztery kończyny przyniesie mi jasną korzyść. Dobre kije, moim zdaniem, to kije odpowiednio dobrane i to nie tylko pod nasz wymiar, ale czasami nawet pod konkretny bieg! Generalnie kije powinny dobrze leżeć w dłoniach, być lekkie, i - jeśli składane, to umożliwiające szybkie oraz płynne złożenie i rozłożenie w trakcie biegu. Kije mają pomagać, a nie tylko ładnie wyglądać. Do kijów trzeba mieć zaufanie, więc nie obejdzie się bez kilkukrotnego testowania na treningach przed docelowymi zawodami. Zdarzało mi się użytkować różne modele, jednak od kilku sezonów biegam z kijami marki Black Diamond, model Z-Pole (stalowe). Stare, wyciorane, ale wciąż działające, stąd nadal w użyciu.

**Gniewko na trasie / fot. Aleksander Łężniak - Monk Sandals**

Gdybym jednak teraz miał kupować nowe kije, to pewnie wybrałbym coś z oferty Leki (komfortowym rozwiązaniem są specjalne rękawiczki, które można szybko wypiąć, a które pozwalają na mocniejszą pracę górnymi partiami ciała), ewentualnie coś marki Gipron.

Na jakie biegi zawsze zabieram kije? Rzadko biegam ten sam bieg kilka razy... ale akurat jest taki jeden - Istria 100, i na pierwszą część trasy brałem i brał będę ze sobą kije.

# KATARZYNA POMAGRUK

**Piekło Czantorii Przepieron - 4. miejsce wśród kobiet w 2019 r.**

**Kasia na trasie 3 x Babia / fot. Idea Photography**

Bardzo lubię biegać z kijami. Są dla mnie nieodzownym elementem wyposażenia na zawodach. Odciążają kręgosłup, mięśnie nóg i stawy. Początki nie były łatwe, ponieważ miałam dość słabe górne partie ciała i po długich biegach większy problem był z bólem „góry" ciała niż nóg. Jednak regularne bieganie z kijami bardzo wzmocniło moje mięśnie rąk, plecy i brzuch, co powoduje, że teraz mam zdecydowanie więcej siły, która pomaga utrzymać dobre tempo biegu, zwłaszcza na trasach o dużych przewyższeniach. Kije poprawiają koordynację ruchową – mnie osobiście łatwiej jest dzięki nim złapać rytm i sprawniej pokonywać podejścia. Natomiast na treningach rzadko ich używam, raczej staram się wtedy pomęczyć mięśnie nóg bez wspomagania. Nigdy też nie używam ich na zbiegach ani płaskich odcinkach – trzymam je wtedy w dłoni. Dobre kije powinny być przede wszystkim lekkie i poręczne. Muszą też się łatwo składać i mieć dobrze wyprofilowane i wygodne rączki, które nie powodują otarć ani odcisków czy odparzeń.

Biegam z lekkimi karbonowymi kijami Black Diamond Distance Carbon FLZ. Mają bardzo wygodne rączki i dość łatwo składają się na trzy części, chociaż w sumie rzadko z tego korzystam, ponieważ nigdy nie chowam ich podczas biegu. Lubię je do tego stopnia, że kiedy w tym roku na Bojko Trail jeden mi się złamał, to kupiłam znowu te same.

Biegam z kijami zawsze tam, gdzie są duże przewyższenia lub gdy jest ryzyko, że może być ślisko. Do tej pory najbardziej przydały mi się na Winter Trail Małopolska 64 km – nie wyobrażam sobie na przykład zejścia z oblodzonego Szczebla bez kijów. Podobnie było też na Maratonie Leśnika 42 km, gdzie miejscami podejścia były tak śliskie i strome, że kije pracowały jak czekan. Kije pomagają mi najbardziej na tych trudnych zawodach, gdzie przewyższenia dają popalić. W tym roku były to: Ultramaraton 3xBabia Góra 5000 m+, Bieg Granią Tatr 5000 m+ i ostatnio Piekło Czantorii Przepieron 6000 m+.

# AGNIESZKA MARKIEWICZ

**Łemkowyna Ultra Trail 100 km - 4.miejsce wśród kobiet w 2019 r.**

Moja przygoda z kijami zaczęła się wiosną 2017 roku. Pierwszy raz ze wsparciem kijków wystartowałam podczas Biegów w Szczawnicy, na Dzikim Groniu. Wtedy to miałam okazję sprawdzić, jak współgrają ze mną kije Black Dimond Distance Carbon Z. Zabranie ich to był strzał w dziesiątkę, bo ten dystans obfituje w strome podejścia, na których ulgę przynosiło mi pomaganie sobie kijami. Lubię zabierać kije na zawody, które w moim odczuciu w związku z przewyższeniami bądź ostrymi podejściami wymagają takiego wsparcia.

Na decyzję o zabraniu kijków u mnie wpływ ma kilka czynników. Najpierw analizuję ilość przewyższeń, stromizny na podejściach, zasięgam porady u Trenera, jeżeli już biegał po trasach, które mnie interesują i wtedy decyduję, czy opłaca mi się mieć dodatkowe rzeczy w dłoni i zabierać kije. Osobiście uważam, że długie dystanse w Beskidzie Sądeckim, Śląskim kwalifikują się do wzięcia ze sobą kijów. Zapewne, gdyby kiedyś nadarzyła się okazja wystartować w BUGT, to także kije będę u mnie na liście must have. Na pewno długość dystansu nie generuje u mnie obligatoryjnego zabrania kijów. Wyznaję zasadę im mniej zbędnych rzeczy, tym lepiej. Stąd analiza przedstartowa weryfikuje, co leci ze mną na trasę. Jakie powinny być dobre kije? Z pewnością każdy biegacz wybierając swoje kije będzie kierował się indywidualnymi kryteriami. W moim odczuciu kije mają wesprzeć mnie na stromych podejściach, aby nogi mogły na dalszych kilometrach efektywnie pracować, stąd w pierwszej kolejności stawiam na odpowiednie dopasowanie kijów do mojej osoby. Ważne, aby kije nie były za krótkie, gdyż wtedy na stromych podejściach łokieć prostuje się, a my przybieramy nienaturalny krok biegowy. W przypadku długich dystansów ważna jest dla mnie także waga kijów. Na trasie nie chowam kijów do plecaka, więc każdy gram w dłoni się liczy.

**Agnieszka na trasie Gorce Ultra Trail / fot. Jacek Deneka**

Aktualnie używam kijów marki Leki – model Micro Trail Vario. Model ten wyposażony jest w regulację długości pomiędzy 100 a 120 cm. W zależności od potrzeb mogę żonglować tymi długościami. Kije bardzo sprawnie podczas biegu można złożyć i rozłożyć, nie tracąc zbędnych sekund na przystanki. Kije posiadają także rękawiczki, w które wpinane są kije. Dzięki temu nie martwię się, że podczas podejść kije będę wyślizgiwać się z dłoni. Marka Leki stosuje bardzo wyraziste warianty kolorystyczne swoich produktów, co dodatkowo nadaje im uroku. Jeżeli jeszcze kiedyś mój plan startowy będzie zawierał w sobie udział w Dzikim Groniu, GUT 84 lub Piekle Czantorii to na 100% kije zostaną spakowane. Przeczuwam, że szczególnie na Piekle, moje nogi szczególnie prosiłyby o takie wsparcie. Po ukończeniu tegorocznej Łemkowyny Ultra Traill 100 bez kijów (choć były w razie czego dostępne u supportu), myślę, że kolejny raz na minimum dwa jej odcinki wzięłabym kije. Przy nowych realizowanych biegowych marzeniach najpierw będzie analiza profilu i dystansu i na bazie tych wniosków będzie zapadała decyzja.

**Kamil na trasie ŁUT150 / fot. Piotr Oleszak**

Bardzo długo przekonywałem się do biegania z nimi, ale ostatecznie uważam, że są niezbędnym elementem ekwipunku biegacza zmagającego się z długimi biegami rozgrywanymi w trudnym terenie. Zabieram je na bieg, bo mogą być pomocne choć przez chwilę, ale to może być właśnie ten kluczowy moment! Bardzo rzadko trenuję z kijami. Jednak, kiedy już je zabieram na trening, to jest to zimą, gdy warunki są bardzo wymagające. Jeśli chodzi o zawody, to zazwyczaj w biegach powyżej 100 km z dużą ilością przewyższenia.

# KAMIL DĄBROWSKI

**Łemkowyna Ultra Trail 150 - 3. miejsce open w 2019 r.**

Dobre kije powinny być dobrze dobrane do naszego wzrostu! Reszta jest już sprawą bardziej indywidualną. Kupując kije w pierwszej kolejności zwracam uwagę na ich wagę oraz czy są składne (3-częściowe). Poza tym uważam, że nie jest to tani sprzęt, więc czytam opinie o wytrzymałości danych kijków. Obecnie biegam z kijami karbonowymi firmy Salomon. Kupiłem je na Maderze przed MIUT, kiedy to na pierwszym treningu przewróciłem się i złamałem kije firmy Black Diamond Z-Pole Distance Carbon, z którymi biegałem bardzo długo. Zatem nowe kije nie były do końca przemyślanym zakupem, ponieważ potrzebowałem pilnie nowego sprzętu, a w sklepie biegowym nie było dużego wyboru. Mimo to spełniają moje oczekiwania – są lekkie i dobrze leżą w dłoniach. Jak już wcześniej wspomniałem, zabieram kije na zawody na dystansie zazwyczaj powyżej 100 km z dużą ilością przewyższenia np. TDS, Bieg 7 Szczytów, Eiger Ultra Trail. Wyjątkami, bo biegami krótszymi niż 100 km, ale bardzo wymagającymi, na których uważam, że kije są niezbędne to np. Bieg Ultra Granią Tatr, Marathon du Mont Blnac (90 km).

# AGATA OBIDOWICZ

**Nocny Rzeźniczek - 3. miejsce wśród kobiet w 2019 r.**

Uwielbiam biegać z kijami! W zasadzie odkąd zaczęłam chodzić, jeżdżę na nartach. Mój Tata jest instruktorem, więc zawsze dbał o to, żebym kijów używała poprawnie, a nie ciągnęła je bezwładnie za sobą. W późniejszych latach sama zrobiłam uprawnienia instruktora i podczas kursów na kije kładziony jest bardzo duży nacisk. Dzięki zimom spędzonym na nartach, kije stały się dla mnie naturalnym przedłużeniem ręki. Nigdy mi nie przeszkadzają, intuicyjnie wiem jak ich użyć w danym terenie. Jako że nie jestem zbyt dobra w zbiegach, bardzo często używam kijów do poruszania się w dół i robię to całkiem sprawnie. Podczas biegów górskich kije są ze mną od samego startu do mety. Wypracowałam sobie nawet całkiem fajną metodę - w której kije pomagają mi podczas łagodnych podbiegów lub po płaskim - która przypomina trochę to jak poruszają się narciarze biegowi i pozwala mi odciążyć nogi.

Kije przede wszystkim powinny być lekkie, z wygodną rękojeścią i paskiem. Lubię dość szerokie paski i miękkie rączki z rozszerzeniem na dole, dlatego, że nie chowam kijków do plecaka i cały czas ich używam. Zdecydowanie bardziej lubię kije składane od skręcanych, ponieważ skręcane czasem mi się „zjechały", skróciły podczas zbiegu.

Biegam z kijami Gabel XTR Carbon ustawionych na 120 cm przy wzroście 173 cm. Są składane na trzy, mają bardzo wygodną rączkę i pasek. Są dość lekkie i mają dobrze zabezpieczoną regulację wysokości, więc raz ustawione nie skracają się od mocnego nacisku.

**Agata na trasie Bojko Trail 80 + w 2018, gdzie zajęła 1. miejsce wśród kobiet / fot. Pietruszka Photography**

Zabieram kije w zasadzie na każdy bieg górski, na którym wiem, że będą długie lub strome zbiegi. Nie było jeszcze takich zawodów, na których żałowałam, że wzięłam kije, natomiast były takie, na których żałowałam, że ich nie zabrałam... Dystans nie ma dla mnie znaczenia w decyzji o kijach, lecz teren. Na przykład na I Nocnego Rzeźniczka 28 km zabrałam kije i całą trasę były ze mną, a na Łemko Trail 30 km ich nie wzięłam. Na Nocnym Rzeźniczku było dużo więcej przewyższeń niż na Łemko i do tego było bardzo duże błoto, więc kije jak dla mnie były niezbędne, szczególnie na stromych odcinkach zbiegów.

**Łukasz na trasie Everest Marathon. W 2018 r. zajął 9. miejsce.**

Kije mogą zarówno pomagać, jak i szkodzić, zwłaszcza wtedy, kiedy z nich nie korzystamy, a mamy ze sobą dodatkowy bagaż. Jednak w biegach górskich w większości znacznie ułatwiają nam życie – zarówno na podejściach, jak i wtedy, kiedy mamy już kilkadziesiąt kilometrów w nogach i męczy nas kryzys. Na płaskim odcinku przechodzimy do marszu i żeby można było ruszyć wystarczy kilka razy odepchnąć się kijami i wracamy do biegu.

# ŁUKASZ SOBLIK

**Bromo Tengger Semeru Ultra 100 km - 2. miejsce open w 2019 r.**

Jeżeli na trasie nie ma za dużo przewyższeń i zawody są bardziej "biegowe", uważam, że lepiej zostawić je w domu. Na jakie biegi zabieram kije? Sprawdzam wcześniej kilometry do przewyższeń. Jeżeli mamy powyżej 70 km i 3000+/-, to zabieram. Biegałem już jednak z kijami i na krótszych dystansach - BUT 47 +/-3000 i Piekło Czantorii jedna pętla 21 i ponad +/-2000. Staram się w miarę możliwości co weekend trenować w górach, więc na co któryś trening zabieram kije ze sobą, żeby trenować podejścia i bieganie z kijami w ręce. Po kilku/kilkunastu godzinach czuć zmęczenie w rękach, dlatego ćwiczenia górnej partii mięśni na pewno bardzo pomogą. Najważniejsze dla mnie jest, żeby kije były składane na trzy części. Zawsze wtedy można je złożyć, schować do kamizelki. Bardzo ułatwia nam to dalsze działanie. Waga – im więcej ważą, tym więcej mamy do dźwigania. Ważna jest stabilność kija na łączeniach – wszystko musi się dobrze trzymać, nie latać. Na treningu miałem okazję spróbować biegania z kijami Deadly Sins. Chciałem zobaczyć jak się sprawdzają. No ale właśnie na łączeniach jakoś latały. Na wielu zawodach widać biegaczy z kijami Leki, ale jeszcze nie miałem okazji ich używać, więc się nie wypowiadam. Ważna jest także regulowana wysokość. Biegam z Black Diamond Distance FLZ. Jeśli o mnie chodzi sprawdzają się w 100%.

# FERRINO EIGER

## LEKKIE, KOMPAKTOWE, ELASTYCZNE

**1** Prosty system blokowania kijków przy pomocy linki przeciągniętej wewnątrz rurek.

Minimalistyczne kije biegowe zarówno pod względem konstrukcji, jak i wykonania.
Polubi je każdy biegacz, który zwraca uwagę na niską wagę oraz na łatwość i prostotę składania i rozkładania.
Aluminiowe Ferrino pod dużym naciskiem uginają się, co daje nam wrażenie elastyczności i amortyzacji.
Kije po złożeniu są bardzo kompaktowe i wygodne w transporcie - zarówno wtedy, gdy trzymamy je w ręku, jak i przytroczone do pasa czy plecaka.
Lekkość i kompaktowość docenimy szczególnie na długich biegach.

**2** Jeden kij waży zaledwie 120g!

450 zł

**3** Grot z węglików spiekanych.

**4** Piankowa, lekko wygięta rączka z nieregulowaną prostą taśmą.

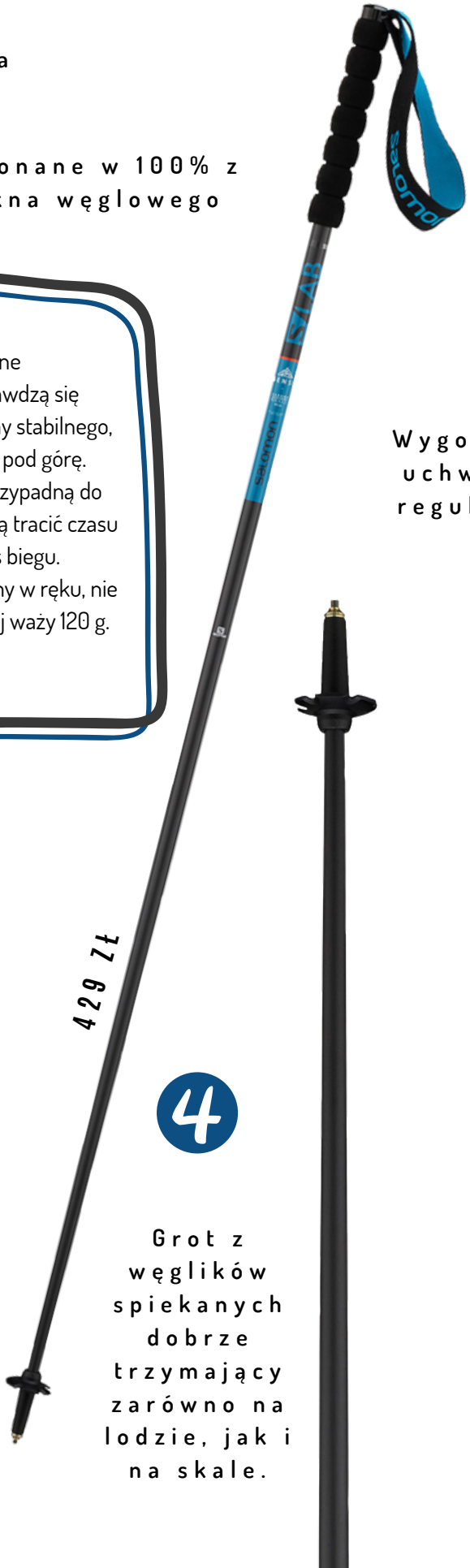
# SALOMON S-LAB SENSE

## LEKKIE, NIESKŁADANE, STABILNE

1 Prosta jednoczęściowa konstrukcja

2 Wykonane w 100% z włókna węglowego

To proste jednoczęściowe, nieskładane kije, które dzięki swoim właściwościom sprawdzą się w trudnym górskim terenie, gdzie potrzebujemy stabilnego, pewnego podparcia przy ciągłym napieraniu pod górę. Lekkie i dobrze wykonane kije z logo S-Lab przypadną do gustu również tym, którzy nie chcą albo nie lubią tracić czasu na składanie i rozkładanie kijków podczas biegu. Podczas odcinków biegowych, gdy kije trzymamy w ręku, nie odczuwamy zbytnio ciężaru, ponieważ jeden kij waży 120 g.




429 zł

3 Wygodny piankowy uchwyt z szeroką regulowaną taśmą

4 Grot z węglików spiekanych dobrze trzymający zarówno na lodzie, jak i na skale.

ULTRA
#theultraXperience

# ULTRA X. JORDAN

**Tekst: Andrzej Kowalik**
**Zdjęcia: Benedict Tufnell**

ULTRA X to biegi etapowe na zasadzie samowystarczalności, które organizowane są w najpiękniejszych zakątkach naszego globu, w różnych terenach i w różnych strefach klimatycznych. Przemierzamy więc pustynie, góry, kaniony, lasy deszczowe... Moją przygodę z ULTRA X rozpoczynam biegiem na dystansie 250 km, którego trasa prowadzi po pustyni Wadi Rum w Jordanii. Udział w tym wymagającym biegowym projekcie jest możliwy dzięki portalowi runandtravel.pl, który skontaktował mnie z organizatorami biegu - Samem Hawardem i Jamie Sparksem. Po wstępnej selekcji zostaję reprezentantem Polski w ULTRA X. Duże doświadczenie, jakie udało mi się zdobyć podczas startów w piętnastu biegach w ramach cyklu Ultra Trail World Tour na całym świecie jest solidną podstawą, aby zrobić kolejny krok i zmierzyć się z tym wyzwaniem.

Podróż do Jordanii rozpoczynam 4 października 2019 roku. Pierwszy etap biegu startował 7 października. Dzięki temu miałem dosyć dużo czasu, który mogłem przeznaczyć na zwiedzanie niezwykłego Ammanu. Największą atrakcją pustynnego państwa są najwyższej klasy zabytki, znakomicie zachowane dzięki suchemu powietrzu. Liczne wykopaliska, prowadzone w całym kraju, wydobywają na światło dzienne osady z czasów neolitu, hellenistyczne miasta, rzymskie obozy wojskowe czy arabskie twierdze. To miasto wielu kultur, które przez wieki przewijały się w jego historii. W czasie mojej wizyty widziałem między innymi: Teatr rzymski, Cytadelę, świątynia Herkulesa, Down Town, majestatyczną twierdzę krzyżowców Al – Karak, starożytne miasto Petra i Morze Martwe.

Dzień przed biegiem – 6 października – odbywa się odprawa techniczna oraz wręczenie numerów startowych, po czym udajemy się do pokojów hotelowych na sprawdzenie obowiązkowego sprzętu. O godzinie 11:00 dwoma autobusami z eskortą policjanta wyruszamy w 6-godzinną podróż w kierunku pustyni Wadi Rum. Do pierwszego obozu w głąb pustynni docieramy samochodami terenowymi. Formuła biegu ULTRA X Jordan polega na samowystarczalności przez wszystkie dni biegu, co oznacza, że każdy z uczestników musi zadbać o swoje wyżywienie zarówno na trasie biegu, jak i w obozie.

Organizator zapewnia na trasie wodę, namioty, pomoc medyczną oraz transport bagażu pomiędzy obozami. Trasa podzielona jest na 5 dni, podczas których pokonuje się dystans od 40 do 70 km w temperaturach dochodzących do 50 stopni w dzień, w nocy spadających do 10 stopni.

Przygotowanie do biegu jest sporym wyzwaniem logistycznym. Na pierwszy ogień idzie ograniczenie wagowe bagażu głównego. W 12 kg musimy zmieścić cały ekwipunek - sprzęt biegowy, śpiwór, karimata, power bank itp. oraz całe wyżywienie, które musi nam zapewniać minimum 2000 kcal na każdy dzień. Podczas całego biegu w plecaku startowym jest wymagany sprzęt obowiązkowy m.in.: buty biegowe, odpowiednie skarpety, stuptuty pustynne, numer startowy, system nawodnienia, min. 1,5 l, wiatroodporna kurtka, kapelusz w stylu legionisty, buff, wysokiej jakości latarka z zapasowymi bateriami, zegarek, gwizdek, kompas, krem przeciwsłoneczny min. 30+, osobista podstawowa apteczka (agrafki, chusteczki do dezynfekcji, spray antyseptyczny, plastry, koc ratunkowy), minimalna rezerwa żywności 800 kcal na każdy etap, lokalizator satelitarny, ważący 400 g, dostarczony przez organizatora. Pozostałe rzeczy przewożone są przez organizatora pomiędzy bazami noclegowymi.

W ULTRA X Jordan 250 km wystartowało 75 zawodników z 26 państw z najdalszych zakątków świata. Rozmawiając z wieloma osobami dowiedziałem się, że sporo z nich miało za sobą już starty w biegach wieloetapowych na pustyniach oraz dużo startów w przeróżnych trudnych biegach na świecie. Dla mnie była to nowość i bardzo duże wyzwanie pod kątem aklimatyzacji temperaturowej, terenu pustynnego oraz przygotowania logistycznego.

Organizacja samego biegu stoi na najwyższym światowym poziomie. Warto chociaż raz wystartować w tych zawodach, żeby przekonać się, czym jest wyzwanie ULTRA X. „Theultraxperience" - jak sama nazwa wskazuje - to prawdziwe i niepowtarzalne doświadczenie, którego poszukiwałem po startach w licznych ultramaratonach na świecie. Jest to kolejne przesunięcie bariery i coś, czego poszukują wytrawni ultrasi. Komu polecę ten bieg? Na pewno tym biegaczom, którym znudziły się masowe imprezy i szukają czegoś bardzo konkretnego. Starty w tych biegach zapewniają niesamowite przeżycia i widoki, jakich nigdzie indziej nie znajdziemy.

Rozpoczynamy w rytmie muzyki, której echo niesie się po pustyni. Ogromna euforia i ogromna adrenalina! Pierwsze 10 km pokonuję w pierwszej dziesiątce zawodników. Podążając za biegaczem z Wielkiej Brytanii cała nasza grupa składająca się z ośmiu osób gubi trasę i musimy nadrabiać 4 km. Po tej pierwszej wpadce tracimy około 35 minut i spadamy o dobre trzydzieści pozycji. Od tego momentu postanawiam uważnie obserwować chorągiewki, które wytyczały nam drogę. Początek trasy pierwszego etapu prowadzi w południowym kierunku, przez długą dolinę, w której przebiegamy kilka kanionów. Następnie pojawia się przed nami otwarta bezkresna pustynia. Zapierające dech w piersiach panoramy pokryte formacjami skalnymi po obu stronach zapewniają niesamowitą scenerię.

Po niecałych 6 godzinach docieram do bazy na zasłużony odpoczynek. Po pierwszym dniu mam spore problemy żołądkowe, które nasilają się z dnia na dzień i tracę apetyt.

## 7 PAŹDZIERNIKA 2019 R.

# DZIEŃ PIERWSZY

### 46 KM (+/- 688 M)
### START: 8:00

8 PAŹDZIERNIKA 2019 R.

# DZIEŃ DRUGI

## 50 KM (+/- 890 M)
## START: 6:00

●●●

Dzień drugi podobny jest do pierwszego. Dużo twardego piasku, kamienistej ziemi i pustynnego krajobrazu. Bezmiar i cisza na trasie są całkowicie oszałamiające. Na ostatnich 10 km mamy wprowadzenie do miękkiego piasku na odcinkach wydm. I już myślę o tym, co czeka mnie jutro, czyli na najdłuższym, a zarazem najtrudniejszym odcinku trasy. Dystans tego dnia pokonuję w 8 godzin.

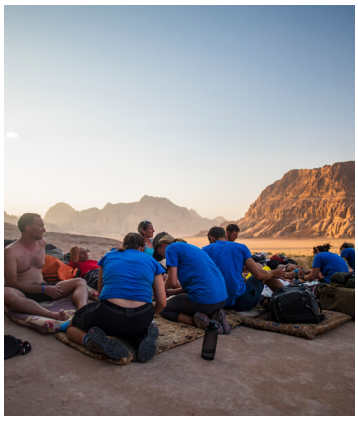
9 PAŹDZIERNIKA 2019 R.

# DZIEŃ TRZECI

## 68 KM (+/- 1700 M)
## START: 4:00

●●●

Przy świetle czołówek i pełni księżyca zaczynamy najbardziej wymagający etap tego wyścigu. Na niebie widać mnóstwo gwiazd, co daje przepiękny efekt. Najważniejszym celem tego dnia jest pokonać jak największą część dystansu zanim wstanie gorące słońce. Trasa prowadzi przez pofalowane i wyschnięte koryta rzek. Trzeba bardzo uważać, żeby nie zgubić trasy oraz nie skręcić nogi. Na 40 km mam spore problemy żołądkowe i odcinek do 50 km jest dla mnie wiecznością. 46 km zaskakuje mnie bardzo pozytywnie. Na rozległej pustyni jedzie naprzeciwko mnie auto... Myślę w tej chwili, że słońce ładnie mi przygrzało w głowę i tracę świadomość. Podjeżdża do mnie dwóch Beduinów i wyciągają z auta butelkę 1,5 litra niegazowanej wody mineralnej tak zmrożonej, że w środku jest lód. W pierwszym momencie pomyślałem sobie, że pewnie to fatamorgana. Na pamiątkę zrobiłem sobie fotkę, gdyby ktoś mi nie uwierzył. Panowie dali mi wodę i życzyli powodzenia. Serdecznie podziękowałem i przytulony do lodowatej butelki jakoś dotarłem do punktu na 50 km. Ostatnie 18 km to odcinek po miękkim piasku pod górę, który rozciąga się w długą dolinę w kierunku Rock Camp, naszej bazy noclegowej. Trasa pokonana po 13 ciężkich godzinach. Tej nocy śpimy wysoko na skałach pod gołym niebem. Efekt i widoki fenomenalne!



10 PAŹDZIERNIKA 2019 R.

# DZIEŃ CZWARTY

## 46 KM (+/- 1733 M)
## START: 6:00

●●●

Po tym dniu można już myśleć o linii mety. Jeden z najpiękniejszych i najbardziej urozmaiconych dni biegu. Rozpoczynamy z obozu Rock Camp o wschodzie słońca. Promienie rozświetlając całą pustynię dają niesamowity efekt kolorów. Trasa prowadzi przez serię małych kanionów w skalistym terenie. Wąskie techniczne kaniony prowadzą do jaskrawoczerwonych starożytnych formacji skalnych. Po drodze trafiam na stado dzikich wielbłądów, między którymi trzeba przebiec. Robię parę pamiątkowych fotek i już zbliżam się do końca czwartego etapu, który pokonuję po ponad 7 godzinach.

Rozpoczyna się ostatni etap tego wymagającego ultramaratonu. Trasa prowadzi przez rozległe odcinki pustyni Wadi Rum, których powierzchnia została porównana do Marsa. W głowie pozostaje tylko jedna myśl – upragniona meta. Po 6 godzinach i 30 minutach docieram na metę, wbiegając z flagą Polski. Owacje słychać z daleka.

Na mecie gratulacje, wręczenie medalu, polanie głowy wodą i zasłużone zimne napoje do wyboru, łącznie z piwem. Robię fotkę z organizatorem biegu Samem Howardem i łza zaczyna mi się w oku kręcić, że to koniec tej pięknej przygody, a zarazem, że udało mi się ukończyć ten bardzo wymagający bieg.

Wieczorem – po oficjalnym zakończeniu biegu – rozpoczyna się uczta BBQ, na której po sześciu dniach możemy wreszcie zjeść normalne jedzenie przygotowane przez Beduinów. Uczcie kulinarnej towarzyszą pokazy śpiewów i tańców Beduinów.

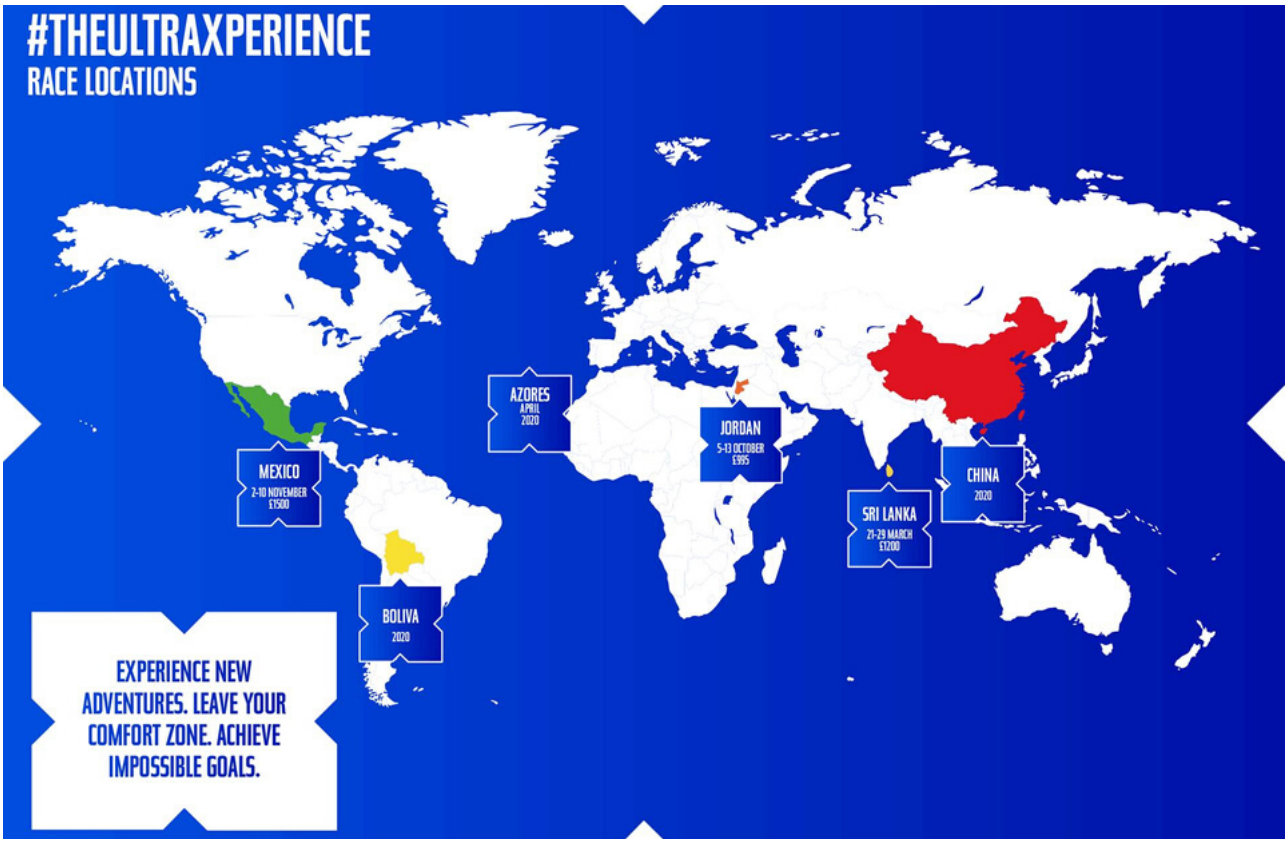
## 11 PAŹDZIERNIKA 2019 R.

# DZIEŃ PIĄTY

### 40 KM (+/- 804 M)
### START: 8:00

Ostatni dzień to powrót z pustyni samochodami terenowymi. Na miejscu czekały na nas autobusy, którymi jechaliśmy na zwiedzanie starożytnego miasta Petra. Przy okazji drogi powrotnej do Ammanu udaje nam się razem z Marisem i Zohrą zaliczyć jeszcze kąpiel w Morzu Martwym. Podczas startu w ULTRA X w Jordanii poznałem wielu przyjaciół... Marisa z Litwy, Raida i Zohrę z Egiptu, Estelle z RPA. To właśnie od tych osób otrzymałem wiele wsparcia w trudnych momentach. To właśnie z nimi udało mi się sporo dodatkowo pozwiedzać. To znajomości na całe życie i właśnie to daje start w arcy trudnych biegach ULTRA X.

# ULTRA X



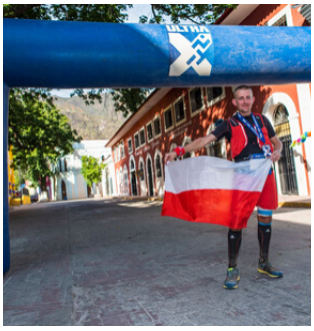

- Ultra X to projekt stworzony przez Jamie Sparks'a i Sama Hewarda w oparciu o ich doświadczenia związane z organizacją Wadi Rum Ultra w Jordanii. Jamie i Sam twierdzą, że wzięcie udziału w etapowym ultra w odległym zakątku ziemi to jedno z najważniejszych i najpiękniejszych wyzwań dla biegacza. W związku z tym postanowili stworzyć cykl wielodniowych biegów w różnych zakątkach globu – Ultra X. Zwieńczeniem cyklu mają być mistrzostwa Ultra X organizowane co dwa lata.

- Każdy bieg ma dystans około 250 km i jest podzielony na 5 etapów (od 30 do 80 km). Formuła tych wieloetapowych biegów zakłada samowystarczalność. Na trasie i w obozie zawodnicy muszą sami zadbać o swoje wyżywienie. Organizator zapewnia na trasie wodę, namioty, pomoc medyczną oraz transport bagażu pomiędzy obozami. W tym 2019 roku odbyły się już trzy etapowe biegi w ramach Ultra X - na Sri Lance, w Jordanii oraz w listopadzie w Meksyku. Na przyszły rok zaplanowano trzy nowe lokalizacje: Chiny, Boliwię oraz weekendowy bieg na Azorach na dystansie 125 km.

- W ramach współpracy pomiędzy portalem www.runandtravel.pl a organizatorem Ultra X na wszystkich biegach z cyklu wystartuje polski zawodnik - Andrzej Kowalik. Andrzej ma już za sobą start w Jordanii oraz w Meksyku.

**O STARCIE ANDRZEJA KOWALIKA W ULTRA X MEXICO PRZECZYTACIE W KOLEJNYM WYDANIU MAGAZYNU ON LINE RUNANDTRAVEL.PL**

**WWW.ULTRA-X.CO**



ULTRA X SRI LANKA. EMBILIPITIYA
21-29 MARCA 2020 R.

ULTRA X AZORES
25-25 KWIETNIA 2020 R

ULTRA X JORDAN. WADI RUM
3-11 PAŹDZIERNIKA 2020 R.

ULTRA X MEXICO. COPPER CANYON
7-14 LISTOPADA 2020 R.

# MOUNTAINFUEL
# SPORTS JELLY

LIME | ORANGE | COLA

MOUNTAIN
FUEL.PL

#JESIENNE MUSTRUN

42.195 KM
20 KM
2×21,1 KM
Sztafeta maratońska

# MARATHON DES ALPES-MARITIMES NICE-CANNES

MIEJSCE: NICEA / FRANCJA
DATA: LISTOPAD 2020 R.
**www.marathon06.com**

- Lazurowe Wybrzeże (Côte d'Azur) – zwane również Francuską Riwierą – to odcinek wybrzeża Morza Śródziemnego we francuskiej Prowansji. Miejsce to wydaje się być wręcz idealne na późnojesienne starty. Kiedy w Polsce mamy już szarobury listopad, na południu Francji nadal możemy spodziewać się dodatnich temperatur i pięknego słońca.
- Do wyboru biegacze mają: 42.195 km, 20 km, 2×21,1 km oraz sztafetę maratońską. Trasy wszystkich biegów prowadzą niezwykle widokowym szlakiem nadmorskim.
- Start wszystkich dystansów (z wyjątkiem kolejnych zmian sztafety) zlokalizowany jest w Nicei na Promenadzie Anglików.
- Meta zlokalizowana jest na Boulevard de la Croisette w Cannes, w pobliżu Międzynarodowego Festiwalu Filmowego w Cannes.
- Podczas tegorocznej edycji imprezy na starcie wszystkich dystansów stanęło ponad 13 000 biegaczy reprezentujących 60 narodowości.

#JESIENNE MUSTRUN

132 KM
60 KM
25 KM

# BARAN TRAIL RACE

MIEJSCE: WĘGIERSKA GÓRKA / POLSKA
DATA: 18-19 WRZEŚNIA 2020 R.
**www.baranrace.pl**

- We wrześniu 2020 roku w Węgierskiej Górce odbędzie się IV już edycja wyjątkowego biegu górskiego. Biegacze mają do wyboru trzy dystanse - BTR 25 km, BTR 60 km oraz BTR 132 km.
- BTR 25 km o przewyższeniu 798 m to bieg o średnim stopniu trudności, idealny dla tych, którzy rozpoczynają przygodę z biegami w terenie. Na trasie są trzy punkty kontrolne i odżywcze - 12 km/szczyt Baraniej Góry, 17 km (woda / owoce / izotonik) oraz punkt na 25 km ( meta - ciepły posiłek / woda / piwko).
- BTR 60 km o przewyższeniu 876 m to bieg o średnim stopniu trudności, idealny dla tych, którzy chcą zasmakować krótszego ultra. Na trasie są cztery punkty kontrolne i odżywcze - 17 km - Fajkówka (owoce, woda), 25 km Hala Węgierska Górka (owoce, woda), 35 km - Bacówka (woda / owoce / izotonik), 42 km - Schronisko Hala Lipowska (woda / owoce).

# #JESIENNE MUSTRUN

106 KM
78,4 KM
61,2 KM
50,4 KM
37 KM
36,8 KM
16,9 KM
16,9 KM
11,4 KM
7,3 KM

# FESTIVAL DES TEMPLIERS

MIEJSCE: MILLAU / FRANCJA

DATA: 16-18 PAŹDZIERNIKA 2020 R.

**www.festivaldestempliers.com**

- Grand Trail des Templiers to jeden z największych i najstarszych festiwali biegowych we Francji organizowany na południu Francji, w Millau, miejscowości uważnej za stolicę sportów outdoorowych we Francji. Co roku na 14 dystansach startuje blisko 13000 zawodników! Pierwsza edycja Festiwalu Templariuszy odbyła się w 1995.
- Na biegaczy czekają dystanse od 106 km do 7 km. Najpopularniejszym biegiem festiwalu jest tytułowy Grand Trail des Templiers na dystansie 78,4 km i przewyższeniu 3660 m+. W biegu tym co roku startuje czołówka biegaczy, a na start przed świtem przychodzą tłumy mieszkańców i kibiców.
- Dystanse: 106 km / 5125 m+ , 78,4 km / 3660 m+, 61,2 km/ 3040 m+, 50,4 km / 2650 m+, 37 km / 1780 m+, 36,8 /1510 m+, 16,9 km / 740 m+, 16,9 km / 740 m+, 11,4 km / 540 m+, 7,3 km / 280 m+, 7,3 km / 280 m+
- Millau – znajdujące się w południowej części Massif-Central – jest jedną z „bram" otwierających prowincję o nazwie Causse du Larzac i jest położone u stóp urwiska Larzac. To rejon znany z produkcji jednego z najstarszych i najsłynniejszych gatunków sera – Roquefort, ostrego sera owczego, niebieskawego, żyłkowanego, wyrabianego we francuskim miasteczku Roquefort-sur-Soulzon.

#JESIENNE MUSTRUN

10 KM
15 KM
30 KM
60 KM

# JULIAN ALPS TRAIL RUN

MIEJSCE: KRANJSKA GORA / ALPY JULIJSKIE / SŁOWENIA

DATA: 25-27 WRZEŚNIA 2020 R.

**www.en.trailrun.si**

- Julian Alps Trail Run to kolejna - po Ultra Trail Vipava Valley - propozycja imprezy biegowej w niewielkim, ale jakże pięknym kraju, jakim jest Słowenia. Tym razem zapraszamy w nieco wyższe góry - Alpy Julijskie. Jeszcze w 2019 roku impreza organizowana była pod nazwą Kranjska Gora Trail Run. Od 2020 bieg będzie nosił nazwę Julian Alps Trail Run.
- Alpy Julijskie to część Południowych Alp Wapiennych rozciągających się równoleżnikowo na długości ok. 100 km od północno-wschodnich Włoch, do Słowenii. Ograniczone są od północy doliną Sawy, a na zachodzie dolinami Tagliamento i Felli. Od Alp Karnickich oddziela je rejon Pontebba-Tarvisio. Najwyższym szczytem Alp Julijskich jest Triglav (2864 m n.p.m.).
- W ramach imprezy do wyboru są cztery dystanse: 10 km/ 297 m+, 15 km / 529 m+, 34 km/ 1900 m+ (2 pkt ITRA) oraz 60 km / 3270 m (3 pkt ITRA)

# PIOTR UZNAŃSKI

## WALKA NA RINGU NAUCZYŁA MNIE NIEUSTĘPLIWOŚCI

Piotr Uznański na trasie Mozart100

## - Jak bardzo musiał zmienić się Twój i tak już sportowy tryb życia, kiedy zamieniłeś boks tajski na bieganie?
## - Przede wszystkim nie muszę się już tłumaczyć w pracy, dlaczego mam podbite oko, albo rozbity nos :)

**Tegoroczny sezon biegowy kończysz wisienką na torcie – zwycięstwem na koronnym dystansie Łemkowyna Ultra Trail. W 2018 roku musiałeś zejść z trasy, kiedy do mety było już naprawdę blisko. Pokonałeś wtedy 110 ze 150 km! W tym roku odkułeś się i na mecie pojawiłeś się jako pierwszy zawodnik, a do rekordu trasy zabrakło Ci zaledwie kilkunastu minut. Co nie zagrało w ubiegłym roku, a co miało wpływ na to, że tak dobrze pobiegłeś podczas tegorocznej edycji?**

Faktycznie, miałem rachunki do wyrównania z Łemkowyną. Uważam, że w zeszłym roku byłem też w bardzo dobrej dyspozycji - przez długi czas walczyłem ramię w ramię z rekordzistą tej trasy – Vitem Otevrelem. Zabrakło chyba wtedy odrobiny szczęścia. Przez szczęście mam bardziej na myśli brak pecha. Na tak długim dystansie sporo nieprzewidywalnych rzeczy może się wydarzyć i jeden niefortunny krok może zaważyć o losach całego biegu. Tak się właśnie stało w 2018 roku. W tym roku byłem bardzo zmotywowany i wyśmienicie przygotowany. Podczas biegu wszystko układało się po mojej myśli i nie było żadnych wpadek. Support - w osobie mojej dziewczyny i przyjaciela (mój imiennik - Piotr) - wykonał kawał dobrej roboty i ma ogromny udział w tym przedsięwzięciu. Spisali się na medal. Trochę szkoda tych niespełna 6 minut do rekordu. Wiatr skutecznie mnie powstrzymał na ostatnich etapach biegu. Z drugiej strony, osobiście nie przywiązuję szczególnej uwagi do takich spraw. Dla mnie bardziej liczy się bezpośrednie starcie podczas konkretnego biegu. Nie widzę sensu porównywania wyników z różnych edycji, zwłaszcza na takiej trasie jak ŁUT 150.

**Tegoroczny sezon biegowy to również Twój mocny debiut na imprezie zagranicznej. W czerwcu wystartowałeś w Mozart100, jednym z biegów w ramach Ultra Trail World Tour, i zająłeś świetne 4. miejsce. w klasyfikacji open oraz 3. w kategorii Junior. Dlaczego akurat Austrię wybrałeś na miejsce zagranicznego ultra debiutu?**

Plan na ten sezon zakładał właśnie jeden start w imprezie zagranicznej, w biegu z cyklu UTWT. Chciałem poczuć smak międzynarodowej rywalizacji i nabrać trochę doświadczenia na obcym terenie. O Mozart100 prawdopodobnie po raz pierwszy przeczytałem w mediach społecznościowych po zeszłorocznej edycji, w której startował m.in. Piotr Bętkowski. Podpytywałem Piotra o trasę i festiwal, o którym wypowiadał się w samych superlatywach. Dlatego stwierdziłem, że to dobre miejsce na debiut. Dodatkowym atutem Salzburga jest jeszcze odległość. Z Krakowa, gdzie mieszkam, to zaledwie siedem godzin autem. Tyle czasu to pewnie ultrasi z północy Polski spędzają w samochodzie, żeby się dostać na większość biegów w kraju.

**Czy jadąc do Austrii miałeś opracowaną szczegółową strategię? W końcu szykowała się rywalizacja na trasie z samym Pau Capellem, który ostatecznie wygrał Mozart100?**

Strategię na Mozart100 ułożył mi Kamil Leśniak. Była krótka i treściwa: „Trzymaj się Pau!" Jak możecie się domyślić, Pau'a widziałem na starcie, następnie jego plecy przez kolejne 400 – 500 m, a później na ceremonii zakończenia imprezy. A tak na poważnie, to nie miałem jakieś konkretnej strategii.

# Piotr Uznański

### Biegacz górski, który do świata biegów trafił prosto z ringu Muaythai, czyli boksu tajskiego.

- Ulubiony dystans Piotra to +80 km. W 2019 roku zajął m.in. 1. miejsce K-B-L (105 km) podczas Dolnośląskiego Festiwalu Biegowego, 2. miejsce na Dzikim Groniu w Szczawnicy, 1. miejsce w Drużynowym Biegu 7 Dolin 100 km, 3. miejsce na Chudym Wawrzyńcu 80 km+, 1. miejsce na dystansie 150 km Łemkowyna Ultra Trail.
- Sezon biegowy 2019 kończy z 1. miejscem w Ultra Cup Poland, zdobywając 899 z 900 możliwych. W skład UCP w 2019 roku wchodziły Zimowy Ultramaraton Karkonoski im. Tomka Kowalskiego, Biegi w Szczawnicy, Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich, Łemkowyna Ultra Trail.
- W sezonie 2019 zadebiutował również w biegach zagranicznych. W Mozart100 - jednym z biegów w ramach cyklu Ultra World Tour odbywającym się w Austrii - zajął 4. miejsce w klasyfikacji generalnej i 3. miejsce w kategorii wiekowej.
- Muaythai - boks tajski - trenował przeszło dekadę, odnosząc sukcesy na polskiej scenie (m.in. Mistrzostwo Polski w 2012 r.).

O dziwo startowałem tam na zupełnym luzie, bez jakiś szczególnych oczekiwań. Wiedząc, jakie gwiazdy startują w Mozart100 - wspomniany Pau Capell czy też Andris Ronimoiss nie wywierałem na sobie żadnej presji. Byłem rozstawiony z numerem 18. Wystartowałem bardzo spokojnie i nie przeszkadzało mi to, że na początku biegłem pewnie poza pierwszą 30 czy nawet 40. Jak mantrę powtarzałem sobie, żeby biec swoje, a nie ścigać się na pierwszych 20 km. Parę razy tak właśnie zaczynałem zawody i później płaciłem wysoką cenę za zbyt mocne tempo na początku. Zimna głowa i spokojny początek okazały się strzałem w dziesiątkę – konsekwentnie wyprzedzałem kolejnych zawodników, co z kolei dodatkowo mobilizowało mnie do jeszcze większego wysiłku. Obecny na trasie, w roli sprawozdawcy, Mikołaj Kowalski-Barysznikow starał się mnie jeszcze zmotywować do walki o 3. miejsce, ale zabrakło już jednak sił, żeby wyszarpać miejsce na podium. Wracając jeszcze do osoby Kamila Leśniaka, muszę tutaj więcej wspomnieć o Kamilu. W końcu to dzięki niemu w ogóle odkryłem świat biegów ultra. Przypadkowe spotkanie - zatrzymałem się u Kamila, w Poznaniu, przez portal Airbnb w 2016 roku - spowodowało, że postanowiłem spróbować swoich sił w górach. Kamil dużo mi pomógł, zarówno przed pierwszymi startami, jak i w tym sezonie, dzieląc się ze mną swoją wiedzą treningową i udzielając mi różnych wskazówek. W tym miejscu chciałbym mu serdecznie podziękować za okazaną mi życzliwość.

**Mozart100 to 108 km z łącznymi przewyższeniami 5100 m+. Jak wymagająca jest to setka?**

Pomimo dosyć konkretnej liczby przewyższeń trasa jest dosyć łatwa. Określiłbym ją mianem bardzo biegowej. Brak technicznych trudności na szerokich, szutrowych zbiegach pozwala nabrać dużej prędkości. Normalnie zbiegi są moją piętą Achillesa, a na Mozart100 nie miałem żadnych problemów, a nawet wyprzedzałem tam dużo biegaczy. Wysoka temperatura była chyba największym wyzwaniem podczas tej edycji. Pilnowałem jednak nawodnienia, realizując założenia żywieniowe wyznaczone przez zespół Be Compleat (parę tygodni przed Mozart100 nawiązałem współpracę z ekspertami z dziedziny dietetyki). Najbardziej podobał mi się widok z najwyższego punktu, czyli Zwölferhorn. Trzeba było jednak mocno zapracować, żeby się tam wspiąć. Bieg zdecydowanie warty polecenia – opłaca się wybrać do Salzburga na ten festiwal.

## Piotr Uznański sezon biegowy 2019 kończy z 1. miejscem w Ultra Cup Poland

Piotr Uznański na trasie Łemkowyna Ultra Trail

**Wróćmy jednak do całego sezonu biegowego, a nawet dwóch ostatnich. Oba możesz zaliczyć do bardzo udanych. Patrząc tylko na Twoje tegoroczne wyniki - w tym m.in. 1. miejsce K-B-L (105 km) podczas Dolnośląskiego Festiwalu Biegowego, 2. miejsce na Dzikim Groniu w Szczawnicy, 1. miejsce w Drużynowym Biegu 7 Dolin 100 km - można pomyśleć, że w górach biegasz od „zawsze". A tymczasem debiutowałeś na górskich trasach w 2017 roku. Wcześniej uprawiałeś Muay Thau, czyli tajski boks. Co sprawiło, że ring zamieniłeś na trasy biegowe?**

Zgadza się. Właściwie można powiedzieć, że biegam dopiero drugi sezon. Debiuty w górach zaliczyłem co prawda w 2017 roku, ale to były zupełne początki i nie określałem się jeszcze mianem biegacza. Łączyłem wtedy bieganie z Muaythai, chociaż już nie startowałem w zawodach. Brakowało mi trochę rywalizacji i musiałem wyznaczyć sobie jakiś cel. Ostatecznie zdecydowałem całkowicie odwiesić rękawice i na stałe przywdziać buty trailowe.

Sezon 2019 faktycznie jest dla mnie wyjątkowo udany. Szczególnie zadowolony jestem z Łemkowyna Ultra Trail, ale istotny był też dla mnie np. wynik na trasie K-B-L, gdzie poprawiłem swój czas z 2018 o prawie 1 h 20 min.!

Głównym celem na ten sezon miały być wszystkie cztery imprezy z cyklu Ultra Cup Poland – Zimowy Ultramaraton Karkonoski im. Tomka Kowalskiego, Biegi w Szczawnicy, Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich i Łemkowyna Ultra Trail. UCP udało mi się zakończyć na pierwszym miejscu (899 punktów na 900 możliwych). Patrząc na mój obecny ranking ITRA, najlepsze 4 biegi mam właśnie za 2019 (ŁUT150, Mozart100, Bieg 7 Dolin, K-B-L) + Bieg Rzeźnika z 2018 (wygrany razem z Maćkiem Dombrowskim aka Running Chef). Liczby również wskazują, że najlepiej czuję się na dystansach + 80 km.

**Czego nauczyła się Cię walka na ringu?**

Muaythai trenowałem przeszło dekadę, odnosząc jakieś tam sukcesy na polskiej scenie (m.in. Mistrzostwo Polski w 2012 r.). Kondycja była zawsze moją mocną stroną. W ramach przygotowań do zawodów też biegałem. W Tajlandii - kolebce Muaythai - trenerzy zwykli mówić „You don't run, you don't fight" (nie biegasz, to nie walczysz). W Tajlandii byłem dwukrotnie na miesięcznych obozach. Trenowałem dwa razy dziennie przez 6 dni – każda jednostka poprzedzona była 5-6 km truchtem. Sumowało się to do mniej więcej 60-70 kilometrów tygodniowo. To całkiem sporo. Zmieniając dyscyplinę na biegi górskie, miałem więc już sporą bazę. Moje ciało było przyzwyczajone do dużych obciążeń. Dzięki temu mogłem szybko się przestawić. Walka na ringu nauczyła mnie nieustępliwości – walka trwa do ostatniej sekundy. Zawodnicy Muaythai okazują się być dobrym materiałem na ultrasa – Agata Matejczuk również wywodzi się z boksu tajskiego. Charakter wojownika – to jest chyba też istotne, niezależnie od dyscypliny.

**Bieganie ultra to ciągłe odpowiadanie na kolejne wyzwania, które mogą przyjść z każdej strony, w każdym momencie.**

**Jak bardzo musiał zmienić się Twój i tak już sportowy tryb życia, kiedy zmieniłeś dyscyplinę sportową? Na co musiałeś położyć szczególny nacisk - zmiana rodzaju treningu... Zmiana diety...?**

Przede wszystkim nie muszę się już tłumaczyć w pracy, dlaczego mam podbite oko, albo rozbity nos :) Wiele zmian w sumie nie zaszło. Poświęcam podobną ilość czasu na trening. W gruncie rzeczy jest mi łatwiej – biegać można właściwie wszędzie i o każdej porze. Jeśli chodzi o trening, to nadal sporo nauki przede mną. Jestem sam sobie sterem, żeglarzem, okrętem. W sportach walki obowiązują kategorie wagowe. Przed samymi zawodami przeważnie musiałem przechodzić nieprzyjemny proces „zbijania wagi". Polega to na odwadnianiu się, żeby zawodnik zmieścił się w danym limicie wagowym. W biegach ultra z kolei, przed zawodami jem i piję do syta. Jest to zdecydowanie pozytywna zmiana.

**Gdybyś miał podsumować Twoje ostatnie dwa lata biegania, to co Twoim zdaniem miało największy wpływ na Twoje sportowe wyniki?**

Zdecydowanie przełomowym momentem w mojej przygodzie z biegami górskimi okazał się być start w Piekle Czantorii w 2017 roku. Całkowicie lekceważąco podszedłem do tego wyzwania i nieodpowiednio przygotowany. Po udanych debiutach w 2017 (TriCity Trail 80 km w 2017 r. – 2. miejsce czy też Gorce Ultra Trail 80 km – 1.miejsce) wydawało mi się, że nie ma wyzwania, któremu bym nie podołał. Zapisałem się na Piekło Czantorii (dystans 63 km, czyli 3 pętle) właściwie nie wiedząc, co to jest (nazwa biegu powinna dać mi do myślenia). Już pierwsza pętla kompletnie złamała moją silną wolę i wybiła mi z głowy dalszy udział. Poddałem się! To było całkowite K.O. (knockdown)! Solidna lekcja pokory i kubeł zimnej wody – tak to teraz mogę określić. Przez długi czas leżała mi ta porażka na sercu i nie dawała spokoju. Wtedy też postanowiłem ostatecznie pożegnać się ze sportami walki i postawiłem całkowicie na bieganie. Jeszcze przyjdzie moment rozliczenia się z tym piekłem!

**Z kim najczęściej walczy na trasie Piotr Uznański... z konkurencją, z trasą, z własnymi słabościami?**

Lubię bezpośrednią rywalizację z innymi biegaczami/sportowcami. Zdecydowanie wyniosłem to ze sportów walki, gdzie staje się oko w oko ze swoim rywalem. Na szczęście w bieganiu konfrontacja nie przybiera takiego bezpośredniego charakteru, jak w sportach walki. Uważam, że to właśnie dzięki współzawodnictwu stajemy się lepsi – niewątpliwie jest to motor wszelkiego postępu i rozwoju. Mam na „celowniku" paru biegaczy, do poziomu których nieustannie dążę. Oczywiście nie można zapomnieć też o własnych słabościach – biegi górskie, zwłaszcza na dystansach ultra, mają swój specyficzny charakter. Nieraz może się okazać, że naszym największym rywalem stajemy się my sami.

**Góry i ultra. Czy dzisiaj to Twoje ulubione połączenie?**

Zdecydowanie! Przy każdej możliwej okazji staram się uciekać z miasta. Mam ten komfort, że mieszkając w Krakowie (południowa część) w 25 minut jestem już w Beskidzie Wyspowym. Kocham również Tatry, ale szczerze powiedziawszy znam je bardziej z trekkingu niż z biegania. Będę musiał to zmienić – marzy mi się Grań Tatr za dwa lata! Moim ulubionym miejscem na Ziemi okazały się jednak Dolomity. Skradły całkowicie moje serce! Od kilku lat, regularnie uciekam tam na urlop. Łączę wtedy bieganie i via ferrata.

**W czym dla Ciebie tkwi kwintesencja biegów ultra?**

Trudne pytanie. Nigdy się nad tym nie zastanawiałem. Lubię wyzwania, ciągłe udowadnianie sobie czegoś, przesuwanie jakiś granic. A może po prostu to przejaw tego, że jestem introwertykiem i lubię sam przebywać w lesie? Mój przyjaciel, a przy tym główny sponsor – firma Pamtrans – prowadząc działalność transportową, ciągle powtarza, że ten biznes to kłody rzucane pod nogi, z których on buduje schody, zamiast się o nie potykać – z biegami ultra jest podobnie, to ciągłe odpowiadanie na kolejne wyzwania, które mogą przyjść z każdej strony, w każdym momencie.

**Masz już zapełniony przyszłoroczny kalendarz biegowy?**

Przeraża mnie wizja planowania prawie całego sezonu 2020 właściwie zaraz po zakończeniu roku startowego 2019. Niestety, realia są takie, że trzeba już teraz myśleć o tym, bo zapisy już ruszają na większość festiwali. Nie wyobrażam sobie już teraz roku bez startu w ZUK'u! Zauroczyła mnie ta impreza i będę chciał tam wrócić. Nie zraziłem się po tegorocznej edycji, gdzie warunki były, jak to się zwykło mówić, „dla koneserów" (tak delikatnie powiedziawszy).

Pojawię się również w Szczawnicy na Dzikim Groniu. Planuję również co najmniej dwa starty poza granicami. Zdecydowanie wybieram się na Salomon Ultra-Trail Hungary i prawdopodobnie na Grossglockner Ultra-Trail. Nad resztą muszę jeszcze na spokojnie pomyśleć. Za duży wybór i człowiek nie wie, na co się zdecydować! Może coś polecicie?

mozart 100

ULTRA-TRAIL® WORLD TOUR

# 20.06.2020

Salzburg / Ultra / Trail

Register now!

# AUSTRIA'S GREATEST ULTRA-TRAIL

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

**mozart 100:** 108 km / 5,000 m+ / 5 ITRA-points
**mozart Ultra:** 78 km / 4,000 m+ / 4 ITRA-points
**mozart Marathon:** 42 km / 1,700 m+ / 2 ITRA-points
**mozart Light:** 31 km / 1,100 m+ / 2 ITRA-points
**mozart Half Marathon:** 21 km / 750 m+ / 1 ITRA point
**mozart City Trail:** 9 km / 300 m+

www.mozart100.com run@mozart100.com facebook.com/mozart100Run

#BIEGOWA MAPAŚWIATA

108 KM
78 KM
42 KM
31 KM
21 KM
9 KM

# MOZART100

MIEJSCE: SALZBURG/ AUSTRIA

DATA: 18-20 CZERWCA 2020 R.

**www.mozart100.com**

ZAPISZ SIĘ NA MOZART 100!

- Mozart100 to festiwal biegowy organizowany w Salzburgu w Austrii, w ramach którego biegacze mają do wyboru sześć dystansów - od klasycznego city trailu na dystansie 9 km po bieg ultra na dystansie 108 km.
- Bieg na najdłuższym dystansie Mozart100 jest jednym z biegów w ramach cyklu Ultra Trail World Tour. W 2019 roku bieg wygrał Pau Capell. Pierwszym Polakiem na mecie i 4. w klasyfikacji generalnej był Piotr Uznański.
- Biegi Mozart 100 oraz Mozart Ultra można przebiec również w sztafecie. **Mozart100** - Pierwszy członek zespołu: Salzburg – Fuschl: 31 km / Drugi członek zespołu: Fuschl – St. Gilgen: 30 km / Trzeci członek zespołu: St. Gilgen – Fuschl: 16 km / Czwarty członek zespołu: Fuschl – Salzburg: 31 km. **Mozart Ultra** - Pierwszy członek zespołu: Fuschl – Winkl:14 km / Drugi członek zespołu: Winkl – St. Gilgen: 17 km/ Trzeci członek zespołu: St. Gilgen – Fuschl: 16 km/ Czwarty członek zespołu: Fuschl – Salzburg: 31 km.

# MOZART100

- Start: 20 czerwca 2020 r./ godz. 5.00/ Salzburg
- Dystans: 108 km
- Przewyższenia: 5000 m +
- Limit czasu: 22 h
- Punkty ITRA: 5
- Opłata startowa: 119 Euro (do 30 listopada)/ 149 Euro (od 1 grudnia)/ 179 Euro (od 1 kwietnia)

Trasa biegu prowadzi z Salzburga do Jeziora Fuschl, w okolicach jeziora Wolfgangsee, jednego z najpopularniejszych jezior w regionie Salzkammergut, do Schafberg oraz na szczyt Zwölferhorn i z powrotem do Salzburga, przez wzgórza Nockstein i Kapuzinerberg.

**4. miejsce w klasyfikacji generalnej w 2019 r. na dystansie Mozart100 zajął Piotr Uznański. 4. miejsce wśród kobiet zajęła Aneta Ściuba.**

**Justyna Mamala - 1. kobieta na Mozart Ultra 2019!**

# MOZART ULTRA

- Start: 20 czerwca 2020 r./godz. 7.00 /Fuschl am See
- Dystans: 78 km
- Przewyższenia: 4000 m +
- Limit czasu: 20 h
- Punkty ITRA: 4
- Opłata startowa: 109 Euro (do 30 listopada)/ 129 Euro (od 1 grudnia)/ 149 Euro (od 1 kwietnia)

Miejsce startu, trasa i dystans zmienione w porównaniu z 2019 rokiem. Mozart Ultra wystartuje nie z Salzburga, ale z Fuschl am See. Stąd trasa jest identyczna z najdłuższą trasą mozart 100. Nowa trasa biegnie przez Schafbergalm, St. Gilgen, Zwölferhorn do Fuschl aż do mety w Salzburgu.

# MOZART MARATHON

- Start: 20 czerwca 2020 r./ godz. 9.00 / St. Gilgen
- Dystans: 42 km
- Przewyższenia: 1800 m +
- Punkty ITRA: 2
- Opłata startowa: 79 Euro (do 30 listopada)/ 99 Euro (od 1 grudnia)/ 119 Euro (od 1 kwietnia)

Trasa klasycznego dystansu maratońskiego prowadzi przez piękne tereny do biegania trailowego, w tym m.in. przez wąwóz Glasenbachklamm, z końcową częścią prowadzoną przez dwa wzgórza – Nockstein i Kapuzinerberg.

# MOZART LIGHT

- Start: 20 czerwca 2020 r./godz. 10.00 /Fuschl am See
- Dystans: 31 km
- Przewyższenia: 1310 m +
- Punkty ITRA: 1
- Opłata startowa: 54 Euro (do 30 listopada)/ 69 Euro (od 1 grudnia)/ 89 Euro (od 1 kwietnia)

Start biegu zlokalizowany jest nad jeziorem Fuschl i prowadzi przez wzgórza Nockstein i Kapuzinerberg aż na metę w Salzburgu.

**Pierwsza kobieta Mozart Light 2019: Kinga Gomołysek.**

# MOZART HALF MARATHON

- Start: 20 czerwca 2020 r./ godz. 11.00 / Koppl
- Dystans: 21 km
- Przewyższenia: 1060 m +
- Punkty ITRA: 1
- Opłata startowa: 49 Euro (do 30 listopada)/ 64 Euro (od 1 grudnia)/ 79 Euro (od 1 kwietnia)

To trzecia edycja biegu na tym dystansie w ramach Mozart100. Bieg startuje w Koppl. Na trasie piękny wodospad Plötz i wzgórza Nockstein i Kapuzinerberg.

# MOZART CITY TRAIL

- Start: 20 czerwca 2020 r./ godz. 10.00 / Salzburg
- Dystans: 9 km
- Przewyższenia: 330 m +
- Opłata startowa: 34 Euro (do 30 listopada)/ 49 Euro (od 1 grudnia)/ 59 Euro (od 1 kwietnia)

Trasa City Trail jest połączeniem biegu wzdłuż bulwaru Hellbrunn z crossową końcówką przez wzgórze Kapuzinerberg.

# MOZART100 / MOZART ULTRA - SZTAFETA

Biegi Mozart 100 oraz Mozart Ultra można przebiec również w 4-osobowych sztafetach.

**ZAPISZ SIĘ NA mozart100!**

www.brixenmarathon.com

BRIXEN DOLOMITEN MARATHON

# 04. 07. 2020 Biegniemy dając z siebie wszystko

DOLOMITES ULTRA TRAIL

**Marathon 42 km, 4x4, 2x2,**
**Dolomites Ultra Trail 84 km,**
**LadiniaTrail 29 km, Bieg kobiet**

SÜDTIROL

Zapisz datę

Bonus przy wczesnej rezerwacji

01.10.19 - 31.12.2019!

Zawsze na bieżąco dzięki naszemu biuletynowi. Zaciekawiony?
**www.brixenmarathon.com**

**ZAREJESTRUJ SIĘ JUŻ TERAZ**

# DOLOMITES ULTRA TRAIL 2019

**Natalia Florek oraz Małgorzata Tomik były jedynym kobiecym teamem, który wystartował w pierwszej edycji Dolomites Ultra Trail na dystansie 81 km.**

Tekst: Małgorzata Tomik

**„Dookoła przestrzeń. Ściany poszarpanych szczytów. Zielone łąki - teraz rdzawe od pierwszych promieni słońca - zaczyna świtać, a my mamy przed sobą jeden z piękniejszych krajobrazów, jaki jesteśmy sobie w stanie wyobrazić.**

Meta. Wbiegamy razem, trzymamy się za ręce. W naszych nogach ponad 80 km. Piętnaście godzin, kalejdoskop emocji i wspólny wysiłek przekuty na współpracę. Widok końca trasy dodaje sił na ostatnie metry. Meta! Razem. Emocje krzyczą za nas, jest wspaniale! Patrzę na Natalię i wiem, że czuje podobnie. Z wielu względów to był najbardziej wymagający bieg, w jakim dotychczas brałam udział, a jednocześnie – najpiękniejszy.

Ukończenie biegu Dolomites Ultra Trail satysfakcjonuje. To przeskok z tatrzańskich szlaków w dolomickie piargi i ferraty. Przestrzeń pomnożona przez góry – na ukochanym dystansie ultra. Wyzwanie, próba i świetna przygoda, którą w dodatku dzielisz z biegowym partnerem.

Trasa prowadzi przez krainę geograficzną, w której wychowywał się Reinhold Messner, słynny himalaista, pierwszy w historii zdobywca Korony Himalajów i piąty człowiek na świecie, który „skompletował" Koronę Ziemi. Jej zróżnicowany charakter, w połączeniu ze sporym przewyższeniem, wymagają wprawy i doświadczenia w poruszaniu się terenem wysokogórskim. Regulamin biegu nie bez kozery o tym wspomina. Biegacze podejmują się udziału w tym wydarzeniu na własną odpowiedzialność.

Około 12 km trasy prowadzi widokowymi trawersami, ubezpieczoną, eksponowaną granią, żlebami z kruszyzną i usypującymi się, charakterystycznymi dla Dolomitów piargami. Tego rodzaju trudności występują zarówno na podejściach, jak i zbiegach. W dodatku przez pierwsze 30 km praktycznie cały czas napierasz pod górę! Prawdziwy test. Biegniesz w parze, a to przecież zupełnie inna bajka niż solo... Przyznam się, że miałam tremę. Stresowałam się, bo mimo nastawienia na przygodę, nie chciałam zawieść partnerki. Przed startem beztrosko ustaliłyśmy, że Natalia będzie prowadzić zbiegi, ja ciągnąć równomiernie podejścia. Regulamin zabrania oddalania się od siebie na odległość większą niż 2 minuty. Nie trzeba było o tym pamiętać, biegłyśmy ramię w ramię, czy jak kto woli – nóżka w nóżkę.

Start. Noc. Rynek pod katedrą w Bressanone (Brixen). Głośna muzyka wybija podgrzewający rytm. Pijemy jeszcze kawkę z naszym osobistym wsparciem – Jarkiem i Piotrkiem. Dzienny upał zelżał i jest może z 17 st. C. Idealnie. Ostatnie dni spędziłyśmy w podróży. Po drodze zahaczyłyśmy o camping w rejonie Hollental, po odrobinie wspinania, dokładając jeszcze ostatni trening biegowy w Austrii. Porządnie przespana była tylko ostatnia noc przed biegiem (pozostałe spędziłyśmy pod namiotem), ale to wystarczyło.

Przełykam kawę. Czas iść na kontrolę wyposażenia i ruszyć w te Dolomity! Stoimy z Natalią przed bramą startową. Jeszcze ostatnie minuty, już obie czujemy przedsmak biegu, już chcemy zacząć... Nie wiem, co myślę. Jestem zniecierpliwiona i zmęczona głośną muzyką, która zdominowała rynek. Tym czekaniem. Dogrywaniem spraw. Niech już się zacznie. Niech po prostu się zacznie.... Minuta po północy – START!

Pierwsze kilometry są formą ekstazy. Biegnie się lekko, dookoła noc. Wylatujemy na skrzydłach z miasta i właściwie od razu zaczyna się podbieg. Wiemy, że będzie długi.

## DOLOMITES ULTRA TRAIL 81 KM

- 4 lipca 2020 roku odbędzie się druga edycja Dolomites Ultra Trail, biegu organizowanego w ramach imprezy Brixen Dolomiten Marathon, która ma już za sobą 10-letnią historię, a w przyszłym roku odbędzie się jej jedenasta edycja. Bazą wszystkich biegów jest Brixen (po włosku Bressanone), położone czterdzieści kilometrów od stolicy regionu – Bolzano.
- W biegu startuje się w 2-osobowych teamach.
- Start: 4 lipca 2020, godz 00:01. Plac Katedralny w Brixen
- Dystans: 84 km
- Przewyższenie: 4728 m+
- Limit czasu: 20 h
- Wymagane jest zaświadczenie lekarskie.

**WWW.BRIXENMARATHON.COM/EN/ULTRA-TRAIL**

W ciągu 10 km mamy zdobyć 1000 m przewyższenia, a kolejna dekada mniej więcej powtarza ten cykl. Natalia ma apetyt na szybsze tempo i trochę zazdroszczę jej tego głodu. W tym roku na dystansie ultra startowałam praktycznie prawie co miesiąc, realnie określam więc maksymalną prędkość, taką, żeby druga połowa biegu była „godna". Mimo poczucia, że należy trochę zwolnić, łapię zapał Natalii, dostosowuję się do jej tempa i w końcu udaje nam się wejść we wspólny, nieszarpany, konsekwentny „pościg" za... sobą samym. Biegniemy głównie lasem i łąkami. Nie widać jeszcze królestwa dolomickich szczytów. Króluje noc i ciemność, i jest w tym jakaś magia.

Dwadzieścia kilometrów mija nam błyskawicznie, śmiejemy się z tego. Jednocześnie świadomość dystansu jest nieubłagana – to DOPIERO 20 km. Po drodze, na szlaku, w świetle czołówki, widać refleks gapiących się na nas oczu. To krowy leżą zagradzając przejście! Ruszając łbem dzwonią dzwonkiem, zastępując kibiców na trasie...

Wschód słońca. Między kilometrem 30 a 40 trasa zaczyna przechodzić w bardziej wymagający, eksponowany teren. Początkowo piękny trawers, jakieś łańcuchy, zawijasy, fiku-miku po kamolach.... i już widać długie, piarżyste podejście pod przełęcz. Noc zaczyna odpuszczać, ale my nie. Kontynuując żwawe, ale coraz bardziej rozważne tempo, podchodzimy i podchodzimy... i podchodzimy i podchodzimy... żeby na samej przełęczy oszaleć ze szczęścia!
Dookoła przestrzeń. Ściany poszarpanych szczytów. Zielone łąki – teraz rdzawe od pierwszych promieni słońca – zaczyna świtać, a my mamy przed sobą jeden z piękniejszych krajobrazów, jaki jesteśmy sobie w stanie wyobrazić. Widok jest spektakularny. Przestrzeń zalewa się złotem. Ściany czerwienią, a my biegniemy, biegniemy i krzyczymy z zachwytu. Nogi znowu są świeże, właściwie teraz zaczynamy ten bieg, nieważne, ile za nami.

Słońce przyniosło nowe siły. Zrewitalizowało. Realnie krzyczymy ze szczęścia, zaskoczone kolorami świtu i przestrzenią – próbując zapamiętać ten moment – najlepszy w cały biegu. Świt odkrywa nową perspektywę dnia i słońce powoli panoszy się na niebie. Pokonujemy teraz coraz trudniejszy teren wysokogórski i jesteśmy zachwycone, mimo żmudnego, piarżystego podejścia, które wyprowadza nas na kolejną przełęcz. Trasa zachwyca swoją zmiennością i dobrze wiemy, że każdy zbieg przez zielone doliny będzie trzeba odkupić kolejnym, niekończącym się podejściem.

Mijają kilometry. Przechodzimy grań ubezpieczoną łańcuchami, pokonujemy w dół strome, sypkie i kanciaste żleby, piarżyste zbiegi. Płytki oddech daje o sobie znać na wysokości, ale staramy się nie zatrzymywać. Trasa konsekwentnie przechodzi w zbieg. Długi. Tutaj wszystko jest długie. Jak podejście, to kilometrowe, jak zbieg, to co najmniej tyle. Do 50 km docieramy nieźle styrane i ze „zmęczeniowym znieczuleniem", ale jednocześnie prawdziwą wdzięcznością – witamy chłopaków, nasz oddany suport, na punkcie kontrolnym. Na masce samochodu przygotowali dla nas dodatkowe smakołyki. Cieszymy się – ale nie mamy siły się cieszyć. Zaczyna robić się naprawdę gorąco, a przed nami kolejne, długie podejście. Jeszcze 30 kilometrów.

Biegniemy. Idziemy. Biegniemy. Szlaki, po których się poruszamy, są już proste technicznie, wręcz komfortowe. Wypłaszczają się i meandrują w górę i w dół. Zmęczenie daje o sobie znać, droga się ciągnie, ale my także ciągniemy się nawzajem – do przodu. I to działa. Praktycznie bez słów, w pełnym porozumieniu. Ta, która ma aktualnie więcej „sprężа" podejmuje bieg – a potem zmiana. W pewnym momencie nasza trasa łączy się z Brixen Dolomiten Marathon i zdziwione stwierdzamy, że nie ustępujemy tempem startującym na tym dystansie, których spotykamy, a to dopiero ich 28 km! Ta myśl dodaje otuchy i ciesząc się urodą trasy, napieramy dalej.

## BRIXEN DOLOMITEN MARATHON

- 4 lipca 2020 r. w Brixen (wł. Bressanone) we Włoszech po raz jedenasty odbędzie się Brixen Dolomiten Marathon. Maraton można przebiec solo albo w sztafecie: 2-osobowej lub 4-osobowej. Po raz drugi w ramach imprezy odbędą się również biegi na dystansie 29 km oraz Ultra 81 km.
- Trasa maratonu prowadzi z Placu Katedralnego w centrum Brixen do Plose, szczytu na wysokości 2 450 m n.p.m., z którego roztacza się panorama na Dolomity, Alpy i Dolinę Isarco.
- Start: 4 lipca 2020, godz 07:30 / 08:00 start sztafet
- Meta: szczyt Plose (2450 m)
- Dystans: 42 195 m / Przewyższenie: 2450 m+
- Limit czasu: 8 h

**WWW.BRIXENMARATHON.COM**

70 km, meta Brixen Marathon, a dla nas zapowiedź początku końca! Jeszcze 11 km. Ciało dotkliwie odczuwa trudne kilometry sprzed kilku godzin. Teraz czeka nas długi zbieg, aż do końca. Wcześniej śmiałam się, że na tym etapie będziemy „zbiegać jak zwierzęta", bez opamiętania – ale jest inaczej. Kilometry się dłużą, a nachylenie nie jest komfortowe, nie można „puścić nóżki". Wciąż skupione kontrolujemy ruchy po kamienistym podłożu. 4 km do mety. Wbiegamy do miasta. A może zegarek się myli? Może to już koniec? Podekscytowane nabieramy sił, ale wolontariusz z punktu kontrolnego rozwiewa nasze nadzieje. Droga znów wraca w las, no i my w ten las też prujemy, nie mamy wyjścia.

Taaaak dłuuugieeee kilomeeeeetry, w dodatku poprzecinane asfaltem, wyprowadzają nas w końcu do przedmieścia i już wiemy, już czujemy, już chcemy smaku finishu! Widzimy rynek, przebiegamy przez most, a tu niespodzianka... oznaczenia trasy się kończą! Intuicyjnie skręcamy w prawo. Na ulicy dwa gołębie. Gdzieś dalej słychać już speakera... widzimy Jarka! Wskazuje poprawny kierunek, a nam rosną skrzydła. Biegniemy. Biegniemy! Łapiemy się za ręce. Zrobiłyśmy to. W pierwszej edycji DUT kończymy bieg jako jedyny zespół kobiecy! W indywidualnej klasyfikacji zajmując 3. miejsce ex aequo! Patrzę na Natalię i wiem, że czuje podobnie. Smakuję metę i nie mam w głowie innych myśli, niż „dziękuję"!

## LADINA TRAIL 29 KM

- Ladina Trail 29 km to najkrótszy dystans rozgrywany w ramach Brixen Dolomiten Marathon.
- Start: 4 lipca 2020, godz. 08:00. San Martino in Badia (1127 m)
- Meta: szczyt Plose (2450 m)
- Dystans: 29 km
- Przewyższenie: 1852 m+ / 545 m-
- Limit czasu: 7,5 h

**ZAPISZ SIĘ NA:**
**Dolomites ultra trail**
**Brixen Dolomiten Marathon**
**Ladina Trail**

**WWW.BRIXENMARATHON.COM/LADINA TRAIL**

# 100 MIL ULTRA TRAIL VIPAVA VALLEY 2019

**Lawirując pomiędzy zawodnikami z krótszych dystansów, nadwyrężając szyję kręcąc w prawo i w lewo, aby kontrolować rywala, walcząc z luźnymi kamieniami, wpadłem do centrum Vipavy, żeby po 21:49:05 osiągnąć wymarzoną metę... Jestem drugi!**

Tekst: Jarek Gonczarenko

**To najtrudniejszy bieg, w jakim brałem udział, chociaż biegałem dłuższe i podobne dystanse. Zarazem był to najpiękniejszy start, który pozostanie w mojej pamięci. Ta słoweńska gościnność, śródziemnomorski klimat, ciepło kibiców i piękno okolic sprawiają, że ma się ochotę tu jeszcze wrócić.**

Słowenię pamiętałem tylko zza szyby samochodu, kiedy pędziłem na wakacje do Chorwacji bądź z transmisji telewizyjnej z zakończenia sezonu skoków narciarskich na Planickim Mamucie. Oczywiście słyszałem o Słowenii, że jest połączeniem Włoch i Chorwacji, że posiada wysokie i piękne góry. To wszystko potęgowało tylko moją chęć zwiedzenia tego kraju.

Zawody startowały 10 maja 2019 r. Wyjazd zaplanowaliśmy kilka dni wcześniej, aby przy okazji biegu zobaczyć coś więcej. Do Słowenii pojechał z nami Sebastian Hulbój, który wybrał dystans 100 km. Niestety praca spowodowała, że nie wiedzieliśmy dokładnie, kiedy będziemy mogli wyruszyć. Ostatecznie musieliśmy zadowolić się tylko pięciodniowym pobytem w Słowenii. Biorąc pod uwagę fakt, że część wyjazdu zajmował dojazd i sam start w zawodach, to stanowczo za mało. Wszystkie te zawirowania spowodowały również, że do szukania lokum i atrakcji zabraliśmy się niespełna parę dni przed wyjazdem. Tutaj praktyczna porada – na taki wyjazd warto znaleźć sobie nocleg z kuchnią. Ta ekonomiczna opcja pozwala przygotować sobie coś do zjedzenia, a to bardzo cenne, szczególnie przed ważnymi zawodami. Mieliśmy dużo szczęścia, bo trafiliśmy na bardzo gościnnych i pomocnych gospodarzy. W drodze do miejsca zakwaterowania i startu zrobiliśmy sobie całodniową wycieczkę nad jeziorem Bled, urokliwym miejscem u podnóża Alp Julijskich.

Wybraliśmy się na spacer wkoło, odwiedzając Zamek Bled na jednym z pobliskich wzgórz, skąd rozpościera się przepiękna panorama na całą okolicę, a przy ładnej pogodzie na Alpy. My jednak musieliśmy pogodzić się z deszczową aurą. W Słowenii niesamowicie zaskoczyła mnie głęboka zieleń. Trawa rośnie wszędzie, nawet wśród drzew w lesie... No i ten lazurowy kolor wody, który do tej pory spotykałem tylko u wybrzeży Grecji czy Włoch. Tego samego dnia odwiedziliśmy również tajemniczy wąwóz Vintgar.

Miejsce zawodów to już inny rejon Słowenii. Dolina Vipavy jest położona około 70 km od stolicy Lublany i około 50 km od Adriatyku. Najwyższy szczyt trasy miał mieć tylko 1495 m n.p.m., a start był z poziomu 100 m.n.p.m, natomiast suma przewyższeń wynosiła 7200 m.n.p.m. Czy na pewno sobie z tym poradzę? Takie pytanie stawiałem sobie przed biegiem.

„Przybyłem, zobaczyłem..." (a... przede wszystkim chciałem zwyciężyć). Te łacińskie słowa Juliusza Cezara często przewijały się w mojej głowie. W całej Vipavie można było poczuć klimat zza Adriatyku. Jedną z atrakcji przedstartowych była możliwość przebrania się za legionistę. Kolejną historyczną ciekawostką był lokalny „garnizon" wojsk rzymskich, który asystował nam przed samym startem. Słowenia oprócz pięknego krajobrazu posiada również nietuzinkowe bogactwo architektury, na której się nie znam, ale wyobrażam sobie, że to musi być powiązane z wpływem najeźdźców z Italii. Przejdźmy jednak do biegu... Na dwie godziny przed startem wyjechaliśmy autokarem z centrum Vipavy do miejscowości Ajdovščina, oddalonej o około 10 km, skąd na trasę wyruszali biegacze najdłuższego dystansu. Czas oczekiwania na start dłużył się w nieskończoność. Miejsce było cudowne... stara warownia, zameczek, widok na góry... Ale jak tu się skupić skoro za chwilę miała mnie czekać przygoda biegowa trwająca jak przypuszczałem około doby?

## EMPEROR - UTVV160

- Emperor – UTVV160 to najdłuższy dystans rozgrywany w ramach Ultra Trail Vipava Valley, imprezy bieoowej, która już po raz ósmy odbędzie się Słowenii w dniach 15-17 maja 2020 roku.
- Data: 15 maja 2020 r.
- Start: 18.00 / Ajdovščina
- Dystans: 160 km /Przewyższenia: +7000 m
- Punkty UTMB: 6
- Opłata startowa: 110 Euro

**WWW.ULTRATRAIL.SI**

Jestem osobą z natury niecierpliwą, a w takich sytuacjach czas płynie mi bardzo wolno. Próbowałem kontemplacji, wyciszenia, w końcu rozmów ze Staszkiem i Damianem – zawodnikami z Polski. Chciałem po prostu wystartować. Kiedy tylko wybiła godz. 18.00 przy akompaniamencie lokalnej orkiestry i krzykach bitewnych „Rzymian", pobiegłem pędem deptakiem, żeby po chwili zorientować się, że prowadzę. A gdzie reszta? – pomyślałem. Obejrzałem się za siebie. Pozostali zawodnicy byli oddaleni o około 100 metrów. Popatrzyłem na zegarek, który pokazywał pierwszy kilometr w tempie 04:40 – ten początek był zbyt szybki, biorąc pod uwagę, że mam przed sobą do pokonania 100 mil!! Kiedy rozpoczął się pierwszy podbieg dołączyło do mnie dwóch słoweńskich biegaczy. Jednym z nich był Marjan Zupančič – zwycięzca dwóch ostatnich edycji UTVV 100 km. Niczym biegacz w stylu alpejskim podbiegał każde wzniesienie. Nawet takie, które mi sprawiało problem, żeby podchodzić.

Już po pierwszych kilometrach wiedziałem, że to nie będzie łatwy bieg. Moje wyobrażenie o słoweńskich górach nabrało innego wymiaru. Przez pierwsze kilometry było dużo długich, niekończących się stromych podejść, śliskich kamieni, wystających korzeni, ale również zbiegów, które nie należały do łatwych. Na szczęście w bieganiu ultra oprócz pokonywania wszystkich swoich słabości, wychodzenia poza własną strefę komfortu oraz wielu przeciwności, którym musimy stawić czoła jest nadzwyczajna przyroda, która nas otacza i przypomina, dlaczego biegamy w górach. Widziałem zachodzące słońce nad Doliną Vipavy, którego pewnie długo nie zapomnę. W oddali można było dostrzec morze. Organizatorzy UTVV postarali się, aby na całej trasie nie zabrakło atrakcji nie tylko związanych z przyrodą, ale również z zabytkami, a przede wszystkim mam tu na myśli: zamki, forty, twierdze, klasztory, kościoły, budowle, których przeznaczenia nie znam. Ponadto, przez dziedziniec jednego z zamków prowadziła trasa biegu.

To jeszcze nie koniec. Przebiegaliśmy również przez ryneczki i uliczki starych miast, kiedy to zbiegaliśmy do nich, żeby dalej wspinać się na kolejne leśne i górskie wyżyny. Organizatorom należą się podziękowania za bardzo dobrze zaopatrzone punkty odżywcze, których na 160 km było aż 13! Kolejną pozytywną stroną biegu była dokładność oznaczenia trasy – na profilu umieszczonym na numerze startowym punkty dokładnie zgadzały się z podaną ilością kilometrów.

Bieg podzieliłem na 3 etapy. W pierwszym etapie do 50 km biegłem z dwoma biegaczami i do tego momentu wzajemnie się tasowaliśmy. Później zostawiłem ich w tyle (jak już dowiedziałem się na mecie obaj niestety nie ukończyli biegu). Nadszedł moment mojego prowadzenia.

Kolejny 30-kilometrowy etap wydawał się „płaski". Był na profilu narysowany jeden „ząbek" oraz dwie małe hopki. Patrząc na to, co było w pierwszym etapie wyglądało na błahostkę. Nic bardziej mylnego. Na ok. 60 km ujrzałem na pobliskim wzniesieniu oświetlony klasztor na Sveta Gora. Z dołu wyglądał bajecznie! Tak wysoko, a jednocześnie tak blisko. Moja myśl była taka, że obiegniemy górkę wkoło. Jakie było moje przerażenie, kiedy droga nagle skręciła wprost do jej podnóża. To było jedno z najdłuższych podejść tych zawodów. Zaledwie 2 km podchodziłem ponad 40 minut. Było stromo i ślisko, również w dół. To właśnie ten cholerny „ząbek". Na domiar tego przy zbiegu dogonił mnie kolejny zawodnik, jak się później okazało zwycięzca całego biegu, Ivan Hrastovec. Pędził jakby właśnie wystartował. Płaski odcinek chciałem pokonać jak najszybciej. Jednak po 9 godzinach tak nieoczekiwanego terenu ciężko było utrzymywać szybkie i jednolite tempo. Myśl przewodnia, która towarzyszyła mi na tym etapie to – gdzie te góry i możliwość podejść? Wszystko wróciło do normy po 84 km. W tym miejscu zlokalizowany był jeden z dwóch punktów, na których mogliśmy mieć przepak.

## CENTURION - UTVV100

- Trasa biegu prowadzi dookoła Doliny Vipawskiej. Pierwsze wyzwanie - podejscie na Kovk (961 m). Dalej szlak prowadzi zboczem Gora i wznosi się do najwyższego punktu – Mali Golak (1496 m). Przechodzi przez górską chatę Čaven (1242 m), Kuceji (1237 m) i schodzi do Valley. Przecina strome stoki z winnicami. W Podnanos zaczyna się ostatnie podejście do Nanos. Trasa prowadzi dalej do najwyższego punktu Pleša (1262 m). Kolejny etap to las w sercu Nanos aż do zbiegu w kierunku mety w Vipavie.
- Data: 16 maja 2020 r.
- Start: 00.00 / Ajdovščina
- Dystans: 106 km / Przewyższenia: +4870 m/-4710 m
- Punkty do UTMB: 5

**WWW.ULTRATRAIL.SI**

Tam poświęciłem chwilę na jedzenie i przebranie się. Zostawiłem cieplejszą koszulkę i założyłem wersję lżejszą na upalny dzień. Pośpiewałem wraz z wolontariuszami piosenki zespołu Queen, który leciał z głośnika i tym samym odechciało mi się spać. Była 4 rano. Połowa biegu i znów na trasie zaczęły się góry. Do tej pory borykałem się z paroma mniejszymi „kryzysami", o których nie ma sensu się rozpisywać, bo kto ich nie miewa? Po szybkiej analizie dotychczasowych zmagań uświadomiłem sobie, że mam spory zapas czasu. Założyłem sobie przed startem, że chcę się zmieścić pomiędzy 22-24 godzinami.

Trzeci, ostatni już etap biegu to coraz trudniejsza walka z brakiem snu, kryzysami, które tak łatwo nie odpuszczały, podziwianie widoków doliny Vipavy w pełnym słońcu i oczekiwanie na finałowe podejście, czyli 10 km podbieg/podejście oraz ok. 1000 metrów w górę i to po 138 km biegu! Na szczęście ze szczytu pozostało 14 km zbiegania do mety. U podnóża góry Plesa (1262 m n.p.m.) w masywie Nanos, oglądałem się przez ramię, czy kolejny zawodnik jest daleko, czy utrzymam tę drugą pozycję? W połowie podejścia zobaczyłem za plecami Andi Mamić „Local Matador", jak go nazwał później spiker.

## GLADIATOR - UTVV50

- Bieg startuje z małej wioski Vipavski Križ i przecina piękne południowe stoki z winnicami z wioski Velike Žablje do Erzel i z Goče do Socerb. Ostatnia wspinaczka zaczyna się w Podnanos. Szlak ciągnie się potem wzdłuż malowniczego zbocza najwyższego punktu Pleša (1262 m). Biegacze przebiegają przez las w samym sercu Nanos (przechodząc przez farmę Abram) aż do pięknego zbiegu do doliny w kierunku mety, która zlokalizowana jest w Vipavie.
- Data: 16 maja 2020 r.
- Start: 8.00 / Vipavski Križ
- Dystans: 51,3 km / Przewyższenia: +2300 m/-2200 m
- Limit czasu: 15 h
- Punkty do UTMB: 3

**WWW.ULTRATRAIL.SI**

Ku mojemu zdziwieniu biegł pod górkę. Był o jakąś 1 minutę za mną. Zadawałem sobie pytanie – Skąd on miał na to jeszcze siłę? Co prawda „nieśli" go kibice, których na trasie było bardzo dużo. No ale mimo wszystko, przecież byliśmy już w biegu prawie 20 godzin! Po zweryfikowaniu, na co mnie jeszcze stać stwierdziłem, że tanio skóry nie sprzedam. Przyspieszyłem. Zostało niewiele do szczytu. Nawet jeśli mnie wyprzedzi to na zbiegu powinienem dać radę. Po 1h 44 minutach, z ogromnym trudem dotarłem na szczyt Nanos. Obracając się nerwowo stwierdziłem, że na „oko" moja przewaga powiększyła się do ok. 5 minut. Lawirując pomiędzy zawodnikami z krótszych dystansów, nadwyrężając szyję kręcąc w prawo i w lewo, aby kontrolować rywala, walcząc z luźnymi kamieniami, wpadłem do centrum Vipavy, żeby po 21:49:05 osiągnąć wymarzoną metę... Jestem drugi!

Na mecie potrzebowałem trochę czasu, żeby dojść do siebie. Na ostatnim odcinku do mety dałem z siebie 110%, a jak się okazało przybiegłem szybciej od rywala o jakieś 40 min. To był bardzo szybki zbieg, gdzie dobrze rozłożyłem siły. Na mecie Kinga, która zajęła 5. miejsce na UTVV 53 km, czekała na mnie z niecierpliwością. I jak zwykle mogłem na nią liczyć – po biegu zorientowałem się, że mam jedyne 34 kleszcze i tutaj jej pomoc okazała się nieoceniona!

To był najtrudniejszy bieg, w jakim brałem udział, chociaż biegałem dłuższe i podobne dystanse. Zarazem był to najpiękniejszy start, który pozostanie w mojej pamięci. Słoweńska gościnność, klimat, ciepło kibiców i piękno okolic sprawiają, że ma się ochotę tu jeszcze wrócić. Warto UTVV wpisać chociaż raz w swój zagraniczny biegowy kalendarz.

### BUTY

Trasę w całości przebiegłem w Inov8 TRAILTALON 290 – jest to dla mnie najlepszy but ze stajni Inov8 do ultradługich, technicznych biegów. Posiadają dobrą amortyzację, jednocześnie nie tracąc na czuciu podłoża. Są dynamiczne i mają dobrą przyczepność.

### KIJKI

Black Diamond Carbon Distance FLZ towarzyszyły mi od samego początku. Myślę, że odpowiednia umiejętność wykorzystania kijków pozwala odciążyć nogi i maksymalnie wykorzystać górne partie ciała. Ten model jest lekki i szybko można go złożyć.

### CZOŁÓWKA

Silva Trail Runner 3 – którą używałem po raz pierwszy w trakcie nocy. Miałem obawy, czy akumulator wytrzyma, dlatego zabrałem zapasową latarkę, choć nie była w wyposażeniu obowiązkowym. Niepotrzebnie. Silva wytrzymała całą noc, świecąc równie mocno, chociaż przełączałem tryby światła. Na podbiegach włączałem słabszy tryb światła, a na zbiegach przełączałem na maksymalną moc.

### ODŻYWIANIE

Na punktach odżywczych przyjmowałem pokarmy stałe, tj.: banany, wcześniej przygotowaną kaszę jaglaną z bakaliami, awokado i dżemem, pomidory, orzechy. W trakcie całego dystansu zjadłem 12 żeli marki ALE o różnych smakach. Łatwo się wchłaniają i dają wystarczająco energii. Miałem też dla przełamania smaku 2 żele marki Mountain Fuel. Przyjmowałem też szoty magnezowe i sole marki ALE.

## ASTERIX - UTVV32

- Trasa rozpoczyna się w Vipavie i podąża ścieżkami przez wioski Manče, Podraga do Podnanos i kontynuuje strome podejście na południowym krańcu płaskowyżu Nanos. Dalej szlak prowadzi malowniczym i widokowym grzbietem aż do najwyższego punktu Pleša na 1262 m. Potem znowu przez lasy płaskowyżu a na koniec zbieg do Vipavy by dotrzeć do mety.
- Data: 16 maja 2020 r.
- Start: 10.00 / Vipava
- Dystans: 32 km / Przewyższenia: +1350 m /-1360 m
- Punkty UTMB: 2

**WWW.ULTRATRAIL.SI**

# The biggest Ultra Trail in Slovenia

www.ultratrail.si

# UTVV SLOVENIA

**Vipava Valley**
Trieste 50 km
Ljubljana 80 km
Venezia 150 km
Zagreb 210 km
Milano 420 km
Viena 460 km
Beograd 600 km

# 15 - 17 May 2020

## Ultra-Trail® Vipava Valley - Slovenia

| | | ↓↑ | UTMB/ITRA |
|---|---|---|---|
| Emperor | **UTVV160** (160km) | 7.000 m | 6 |
| Centurion | **UTVV100** (106km) | 4.800 m | 5 |
| Gladiator | **UTVV50** (50km) | 2.300 m | 3 |
| Legionar | **UTVV30** (32 km) | 1.480 m | 2 |
| Asterix | **UTVV16** (16 km) | 800 m | |
| Obelix | **CityRun11** (11 km) | 150 m | |

UTMB® QUALIFYING RACE 2020

# Explore. Outdoor. Unknown.

## New dimension of trail running!

# ULTRA TRAIL VIPAVA VALLEY 50

Na podejściu od 28 km jak rasowy ultras odzyskiwałam siły. Tam, gdzie tylko mogłam starałam się podbiegać. To właśnie na tym podejściu około 10 km do góry przesunęłam się do przodu o jedno miejsce w kategorii kobiet. Na mecie byłam 5!

Tekst: Kinga Kwiatkowska

**Przyroda w Słowenii jest zjawiskowa i taka zadbana sama przez siebie. Wrażenie robi również bliskość gór, które zewsząd otaczają Vipavę. Są takie wzniosłe!**

Moje wyobrażenie o Słowenii było nieco inne od tego, co zobaczyłam w rzeczywistości. Kraj ten kojarzył mi się z bardzo łagodnym krajobrazem na wzór Beskidu Niskiego. I tutaj bardzo pozytywnie się zaskoczyłam.
Naszą podróż do Słowenii rozpoczęliśmy 8 maja. Dojechaliśmy do Wiener Neustadt w Austrii, gdzie przenocowaliśmy, żeby nie zarywać nocy. Wiener Neustadt to miasto bardzo przemysłowe, więc na samą myśl o treningu w takich okolicznościach odechciało mi się porannego wybiegania. Zostawiłam to na wieczór w Postojna-Słowenia, miejscowości oddalonej o około 23 km od miejsca startu UTVV w Vipavie.

W drodze do miejsca naszego zakwaterowania chcieliśmy jeszcze coś zobaczyć, więc zrobiliśmy sobie spacer wokół jeziora Bled w deszczowe południe. Odwiedziliśmy również położony nieopodal bajeczny wąwóz Vintgar. Kręta ponad 2-kilometrowa ścieżka z różnymi formami krajobrazu zaprowadziła nas do wodospadu. Trudno było oderwać wzrok! I jeszcze ten śpiew ptaków, który rozprzestrzeniał się na całą Słowenię. Wieczorem dotarliśmy do miejsca noclegu z poczuciem, że nie marnujemy czasu. Ja myślami byłam już w lesie, więc szybko przebrałam się i poszłam na rozpoznanie terenu. Wszędzie była soczysta zieleń – nie tylko drzew, ale również trawy pojawiającej się w gęstym lesie. Na kolejny dzień zaplanowałam już lekki rozruch z rytmami, tym razem z samego rana, czyli o mojej ulubionej porze do biegania, gdzie na co dzień nie zawsze jest to możliwe.

9 maja w południe odebraliśmy pakiety. Biuro zawodów, a zarazem meta dla wszystkich dystansów, była zlokalizowane na rynku w Vipavie. Miasteczko liczy sobie niecałe 2000 mieszkańców. Na Ultra Trail Vipava Valley przyjechało około 1000 biegaczy, co sprawiło, że UTVV było najważniejszym wydarzeniem w tym czasie, w które zaangażowani są prawie wszyscy mieszkańcy. Przyjazd do Słowenii nie wiązał się tylko z moim startem, ale także ze startem Jarka na dystansie 100 mil oraz startem Sebastiana na dystansie 100 km. Było przy tym trochę logistyki, ponieważ mieszkaliśmy 23 km od Vipavy, a oczywiście starty były o różnych godzinach – Jarka o godz. 18:00, a Sebastiana o godz. 24:00. Dzień przed moim startem podróżowałam więc do Vipavy i z Vipavy trzykrotnie. Na ostatniej prostej do domu zgubiłam się na drodze i opóźniłam czas przyjazdu. Właśnie wtedy, kiedy potrzebowałam jak najszybciej odpocząć. No ale przywykłam już do takich sytuacji. Przed zaśnięciem po raz chyba setny sprawdziłam ślady dystansu 100 mil, gdzie walka była bardzo wyrównana i sama byłam ciekawa jej zakończenia.

W sobotę wstałam skoro świt – przed 5.00 – żeby zdążyć na start. Jak w szwajcarskim zegarku według regulaminu byłam w Vipavie o 6:10. Stamtąd jechaliśmy autobusem do miejscowości Vipavski Križ, gdzie był zlokalizowany start dystansu 53 km. Na szczęście nie byłam sama z moimi myślami. Był ze mną Kuba Snochowski, którego dopiero co poznałam, a rozumieliśmy się, jakbyśmy byli starymi dobrymi znajomymi. Kiedy dotarliśmy na miejsce do startu było jeszcze około 1,5 godziny. Spędziliśmy je między innymi w sympatycznej kawiarence w tej zabytkowej miejscowości położonej na wzgórzu doliny Vipavy i otoczonej gotyckimi murami. Przed samym startem czekała na nas rozgrzewka na placu i pokaz taneczny grupy dzieci ADC.

Nie mogłam doczekać się startu. W końcu ruszyliśmy. Pierwsze kilometry trochę zbyt mocno.

## ASTERIX- UTVV16

- Bieg rozpoczyna się w centrum Vipavy. Trasa na początku przecina rzekę Vipava i podąża pięknymi drogami do wioski Slap. Stąd biegnie przez winnice do Lože, gdzie na chwilę łączą się trasy trzech pozostałych dystansów. Z Loža trasa prowadzi do miejscowości Goča, a potem skręca do Vipavy. Asterix kończy się w Vipava Center, głównej bazie imprezy UTVV.
- Data: 15 maja 2020 r.
- Start: 17.30 / Vipava
- Dystans: 16 km / Przewyższenia: +800 m /-800 m
- Opłata startowa: 20 Euro

**WWW.ULTRATRAIL.SI**

Z profilu wydawało mi się, że do 28 km wzniesienia będą mało odczuwalne. Okazały się jednak nie takie płaskie. Podczas biegu starałam się również dostrzegać to, co mnie otaczało. Przyroda w Słowenii jest zjawiskowa i taka zadbana sama przez siebie. Wrażenie robi również bliskość gór, które zewsząd otaczają Vipavę. Są takie wzniosłe. Porośnięte drzewami, w większości nie widać runa leśnego tylko trawy, miejscami skaliste jak nasze Tatry i strome. Zachwycałam się również polami winorośli przecinającymi lasy. We wsiach, przez które przebiegaliśmy bardzo spodobała mi się architektura. Domy są przyklejone do siebie i ustawione tuż przy drodze, co sprawia, że uliczki są bardzo wąskie. Dzięki temu odnosi się wrażenie, jakby ludność tam zamieszkała miała ze sobą bliskie relacje. Wygląd domostw, gdzieniegdzie średniowieczny, dodawał klimatu do całego otoczenia. Brak szyldów reklamowych, dbałość o otoczenie przez mieszkańców to kolejna rzecz, która mnie urzekła! Wrócę do mojej wewnętrznej rywalizacji. Do pierwszego punktu, tj. około 11 km, było szybko, stąd później miałam lekki zjazd i milion niepotrzebnych myśli, z którymi trzeba było się uporać.

Nie miałam potrzeby czegokolwiek zabierać z tego punktu, Wiedziałam, że kolejny jest na 20 km i to było dla mnie optymalne. Trochę doskwierał mi ból haluksa, ale nie dałam za wygraną. Wróciłam myślami do Ultrajanosika Legendy, podczas którego ten ból praktycznie wcale nie odpuszczał i towarzyszył mi przez ponad 16h z różną intensywnością.

Od 20 km był krótki podbieg, później galop w dół. Pozwoliłam się wyprzedzić, bo szarpane czyjeś tempo byłoby bez sensu. Mogłoby to mnie zbyt wiele kosztować. Z podziwem patrzyłam na kobiety, które wyprzedzały mnie pięknym biegowym krokiem. Jednak wyścig jeszcze się nie skończył, a wręcz miałam wrażenie, że dopiero zaczął! Na podejściu od 28 km jak rasowy ultras odzyskiwałam siły. Tam, gdzie tylko mogłam starałam się podbiegać. To właśnie na tym podejściu około 10 km do góry przesunęłam się do przodu o jedno miejsce w kategorii kobiet. Blisko szczytu widziałam pierwszego mężczyznę z dystansu 100 mil. Musiałam mu życzyć powodzenia! Jednak cały czas kibicowałam Jarkowi.

Na szczycie Nanos, czyli na kolejnym punkcie, uzupełniłam co potrzeba i pobiegłam dalej. Można powiedzieć, że już praktycznie do mety. Zróżnicowanie terenu było bardzo duże. Początkowo trakt leśny, który mnie ucieszył, bo mój haluks lepiej to znosi. Gdyby było tylko ostro i kamieniście to byłoby cholernie ciężko. Dalej mieliśmy ścieżki leśne urozmaicone korzeniami i takimi różnymi elementami, jak to w lesie. Na tym odcinku również przesunęłam się do przodu o dwa miejsca w kategorii kobiet. Na kolejny punkt – tj. 44 km – już nawet nie popatrzyłam. Dzikim pędem chciałam jak najszybciej znaleźć się na mecie. Końcówka była stroma i mocno kamienista. Trzeba było zacisnąć zęby. Zaraz nastąpi koniec mojej walki. Ostatni kręty odcinek w tym uroczym miasteczku i upragniona meta, z całą masą kibiców lokalnych i tych, którzy kochają ultra bieganie. Na mecie zameldowałam się jako 5. kobieta.

## OBELIX- 8 KM HIKING PO WINNICACH

- Obelix to spacer po winnicach oraz degustacja wina organizowany w ramach Ultra Trail Vipava Valley. To propozycja dla tych, którzy nie chcą biegać, ale nadal chcieliby poznać Dolinę Vipavy. Jest to również idealne rozwiązanie dla osób towarzyszących i rodzin, które czekają na tych, którzy biegną.
- Data: 16 maja 2020 r.
- Start: 12.00
- Dystans: 8 km
- Opłata startowa: 20 Euro

**WWW.ULTRATRAIL.SI**

# DOLOMITI EXTREME TRAIL

## 103K - 72K - 55K - 22K - 11K

## 12-14 CZERWIEC 2020

## VAL DI ZOLDO

## WLOCHY

Atletica Zoldo

UTMB® QUALIFYING RACE

DOLOMITI
THE MOUNTAINS OF VENICE

DOLOMITI
DOLOMITEN
DOLOMITES
DOLOMITIS
FONDAZIONE UNESCO

DOLOMITI BELLUNESI
PARCO NAZIONALE

# DOLOMITI EXTREME TRAIL 2019

**„Na bank tam wrócę, na bank z rodziną, ponieważ jest tam pięknie, szlaki łatwe, dystanse różne, a ludzie fantastyczni, no i ta kuchnia…”**

Tekst: Przemysław Barnowski

**Dolomiti Extreme Trail to kolejny bieg z grupy biegów, na które trzeba przyjechać za rok z rodziną, ale po kolei... Do samego końca wahałem się, czy pojechać do Włoch, ale wspaniali ludzie z runandtravel.pl nie polecają słabych miejscówek i za ich namową 6 czerwca 2019 roku budzik uruchomił procedurę przeżycia kolejnej sportowej przygody.**

Bilety na samolot kupiłem trzy tygodnie przed wylotem i jako radę na przyszły rok dla wszystkich planujących, polecam zrobić to dużo wcześniej - można zaoszczędzić parę groszy. Podróż w zasadzie odbyła się szybko, ale i tak systemem samochód - samolot - przesiadka - samolot - samochód na kwaterze w Val di Zoldo ostatecznie wylądowałem po godzinie 16.00. Duży plus dla organizatorów za możliwość skorzystania z transferów z lotniska i na lotnisko. Samo miejsce startu, jak i okoliczne miejscowości należące do gminy Val di Zoldo są przeurocze. Kwatery czyste, większość z opcją wyżywienia, a ludzie wynajmujący przemili i w większości mówiący po angielsku.

W kolejnym dniu postanowiłam zrobić rekonesans pierwszych 10 km trasy. Z racji upałów, chociaż spacerkiem, troszkę się nawet zmęczyłem. Początek mojego dystansu (53 km) to 8 km napierania w górę drogami szutrowymi i 2 km szlakiem. Po tym dystansie już znajdujemy się na wysokości ok. 1700 m n.p.m. i podziwiamy Val di Zoldo z góry. Jest pięknie! Wywnioskowałem, że trasa podłożem, rodzajem wytyczonych dróg zbliżona jest do szlaków i dolotówek w naszych Tatrach, więc o to, co pod nogą byłem spokojny.

Biuro zawodów znajdowało się w samym sercu miejscowości, tuż przy starcie, mecie, toaletach, strefie masażu, namiotu z wyśmienitą kuchnią, małym expo, głównej scenie, większości hoteli oraz kilku sklepach i kawiarnio-restauracjach. Pełna koncentracja wszystkiego w jednym miejscu, czyli tak jak lubią biegacze (bo oni-my nie lubimy chodzić, lubimy tylko biegać).

Teraz najważniejsza kwestia – wolontariusze. To oni, a nie Dolomity, zrobili na mnie największe wrażenie. Obsługa klienta w kilku językach, wszyscy mili, sympatyczni, pomocni. Czułem się podczas tych kilku dni cudownie, jak u babci. Wielu wolontariuszy grubo po 60-tce, tak samo jak dwóch głównych pomysłodawców i organizatorów tej wspaniałej imprezy.

Teraz mała relacja z biegu. Obowiązkowe wyposażenie było sprawdzane podczas zapisów, więc na sam start pozwoliłem sobie przylecieć 15 minut przed jego rozpoczęciem, już po rozgrzewce. Nigdy na starcie nie byłem tak wyluzowany i jednocześnie podekscytowany, a powodem tego była obecność śmigłowca, który towarzyszył nam na chwilę przed wyruszeniem w trasę oraz na pierwszych 2 km. Była to maszyna, która służyła jako zabezpieczenie medyczne imprezy, a przy okazji coś tam chyba nagrywali z góry (to się okaże).

Tak jak pisałem wcześniej, pierwsza dycha wiodła pod górkę, potem ok. 5 km wąskimi ścieżkami przez kosówkę, trochę lasu, momentami płaty śniegu, troszkę zbiegu i na 15 km ponad 400 m stromego podejścia z zejściem przy asekuracji linami na krótkim odcinku. Kolejne kilometry, praktycznie do 45 km, wiodły lasami, słynnymi wyciągami w Val di Zoldo. Przebiegaliśmy kilkukrotnie u stóp naprawdę gigantycznych szczytów i przełęczy, z których roztaczały się majestatyczne widoki. Smaczku dodawały liczne, białe, górskie potoki, gdzie można było się schłodzić i uzupełnić zapasy wody, poza oczywiście licznymi punktami odżywczymi.

## DOLOMITI EXTREME TRAIL

- Dolomiti Extreme Trail odbędzie się w dniach 12-14.06.2020.
- Do wyboru jest pięć dystansów: 11 km, 22 km, 55 km, 72 km, 103 km oraz Mini DXT.
- Dolomiti Extreme Trail to bieg coraz bardziej popularny wśród polskich biegaczy (w 2019 r. na listach startowych było ponad 30 zawodników z Polski). To również bieg, podczas którego już dwukrotnie na najdłuższym dystansie 103 km na podium stawały Polki – w 2017 roku 1. miejsce wśród kobiet zajęła Marta Wenta, w 2018 roku – 2. miejsce zajęła Magdalena Bień.

WWW.DOLOMITIEXTREMETRAIL.COM

ZAPISZ SIĘ
NA DOLOMITI EXTREME TRAIL 2020!

Dla mnie bieg miał dwie „wisienki na torcie". Pierwszą z nich był przelot i okrążenie szczytu Monte Pelmo prze dwa odrzutowce, podczas gdy ja znajdowałem się tuż pod nim. Działo się to bardzo szybko i było bardzo głośno. Drugą niespodzianką było dla mnie, czyli zawodnika nie znającego trasy, podejście na 45 km pod górę o przewyższeniu ponad 200 metrów, a działo się to na wysokości 1742-1948 m n.p.m. Nachylenie tego zbocza przypominało mi naszą Wielką Krokiew i szło się wyrytym przez wodę korytem w ziemi. Kije okazały się niezastąpione. Dla smaczku organizatorzy na początku tej „przeszkody" ustawili znak z informacją, że „TERAZ MOŻESZ ZACZĄĆ PŁAKAĆ". Po pokonaniu Monte Punta, bo tak nazywało się wzniesienie, został mi już tylko zbieg do mety. Nie było to do końca przyjemne, gdyż okazało się, że organizator dołożył 3 km extra do mojego dystansu i droga do mety nie miała końca.

W końcu META. Czas: skromne 8 h 44 min., co dało mi 41. miejsce OPEN. Mnóstwo kibiców, wolontariuszy, wspaniały konferansjer i pyszne krojone jabłko w zimnej wodzie. META idealna.

Co ciekawe, podczas 4 dni w Val di Zoldo nie spotkałem żadnej smutnej osoby. Zarówno Ci, co ukończyli jak Ci, którym się to nie udało byli szczęśliwi, weseli i zadowoleni.

Ogólnie imprezę oceniam 10/10. Kuchnię biegu oceniam osobno, bo na taką ocenę zasługuje. Daję 11/10. Na DXT naprawdę wszystko się zgadzało. Normalnie wzorzec zawodów. ŁAŁ.

Na bank tam wrócę, na bank z rodziną, gdyż jest tam pięknie, szlaki łatwe, dystanse różne, a ludzie fantastyczni, no i ta kuchnia...

# DOLOMITI EXTREME TRAIL 53 KM

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

- Dystans: 53 km
- Przewyższenia: D+ 3800 m D- 3800 m
- Start: 5.00 /13 czerwca 2020 r./ Forno di Zoldo
- Limit czasu: 13.30 h
- Punkty odżywcze: 7 /wymagany własny kubek/
- Opłata startowa: od 50 do 115 Euro
- Wymagane jest zaświadczenie lekarskie
- Punkty do UTMB: 3

**WWW.DOLOMITIEXTREMETRAIL.COM**

# DXT 103 KM

- Dystans: 103 km / Przewyższenia: D+7150 m D-7150 m
- Start: 22.00 / 12 czerwca 2020 r./ Forno di Zoldo
- Limit czasu: 29 h
- Punkty kontrolne: 13.30 – Duran /30 km/, 21.30 – Staulanza /54 km/, 1.30 – Zoppè di Cadore Rif. Talamini /71 km/, 5.00 – Ciabiana /81 km/
- Punkty odżywcze: 13 /wymagany własny kubek/

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

# DXT 72 KM

**NOWY DYSTANS!**

- Dystans: 72 km /Przewyższenia: + 5500 /- 5500 m
- Start: 00.00 /12 czerwca 2020 r./ Forno di Zoldo
- Limit czasu: 20 h
- Punkty odżywcze: 6 /wymagany własny kubek/
- Opłata startowa: od 70 do 135 Euro
- Punkty do UTMB: 4

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

# DXT 22 KM

- Dystans: 22 km / Przewyższenia: +1300 m /-1300 m
- Start: 8.30 /14 czerwca 2020 r./ Forno di Zoldo
- Limit czasowy: 4 h
- Punkt UTMB: 1
- Opłata startowa: od 20 do 40 Euro

# DXT 11 KM

**NOWY DYSTANS!**

- Dystans: 11 km
- Przewyższenia: +700 m /-700 m
- Start: 8.30 /14 czerwca 2020 r./ Forno di Zoldo
- Limit czasowy: 4 h
- Opłata startowa: od 15 do 27 Euro

# OPAP LIMASSOL MARATHON 2020. CYPR

W dniach 21-22 marca 2020 roku w Limassol, drugim co do wielkości mieście Cypru, położonym na południowym wybrzeżu wyspy nad Morzem Śródziemnym, u podnóża Gór Troodos, odbędzie się 14. już edycja OPAP Limassol Marathon. W ramach imprezy odbędą się biegi na czterech dystansach: maratonu, półmaratonu, 10 km i 5 km.

www.limassolmarathon.com

Zwycięzca Limassol Marathon 2019:
Rop Abel Kibet (Kenia) / 2:17:40

## MARATON

- Data: Niedziela, 22 marca 2020 r.
- Dystans: 42, 195 km
- Start: 7.30 / Park Molos w Limassol

Trasa maratonu jest płaska i szybka. Po starcie z Parku Molos w Limassol trasa prowadzi w kierunku Starego Miasta, a następnie w kierunku portu Limassol, obejmując zachodnią część miasta, która jest mieszanką scenerii miejskiej oraz odcinków z piękną naturą w tle, w tym między innymi „tunelem leśnym". Potem trasa prowadzi ponownie na wschód miasta, kierując się do starożytnej części miasta. Wśród śródziemnomorskiej scenerii trasa znowu prowadzi na zachód i wraca do Parku Molos.

## PÓŁMARATON

- Data: Niedziela, 22 marca 2020 r.
- Dystans: 21 km km
- Start: 7.40 / zachodnia część Parku Molos w Limassol
- Opłata startowa: wczesna rejestracja – 27 Euro/ cena normalna – 45 Euro

Trasa półmaratonu prowadzi z zachodniej części Parku Molos na wschód w kierunku starożytnej części miasta i z powrotem do Parku Molos.

Zwycięzca Limassol półmaraton 2019:
Hilary Kiptum Maiyo (Kenia) / 1:07:19

OPAP 21-22.03.20
LIMASSOL MARATHON GSO

Cyprus in your heart

# 21-22 MARCA 2020
# #RUNLIMASSOL

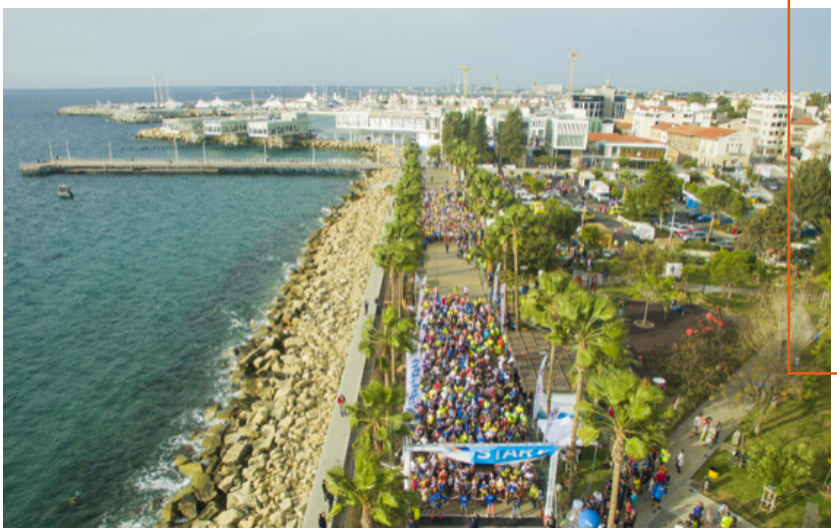
## ZAREJESTRUJ SIĘ
## NA BIEG NA STRONIE
## LIMASSOLMARATHON.COM

# 10 KM ENERGY RUN

- Data: Niedziela, 22 marca 2020 r.
- Dystans: 10 km
- Start: 7.55 / Park Molos w Limassol
- Opłata startowa: wczesna rejestracja – 18 Euro/ cena normalna – 30 Euro

Wyścig rozpoczyna się na zachodnim krańcu Molos i prowadzi na wschód, w stronę tętniącej życiem dzielnicy turystycznej miasta! Trasa ta jest idealna dla początkujących lub biegaczy, którzy po prostu chcą biegać i zrelaksować się na pięknym wybrzeżu Morza Śródziemnego. Na trasie znajdują się 3 punkty odżywcze.

**Zwycięzca 10 km w 2019:**
**Avraam Avraamis (Cypr) / 00:34:51**



# 5 KM CITY RACE

- Data: Niedziela, 22 marca 2020 r.
- Dystans: 5 km
- Start: 8.10 / Park Molos w Limassol
- Opłata startowa: wczesna rejestracja – 18 Euro/ cena normalna – 30 Euro

**Zwycięzca 5 km w 2019:**
**Papaioannou Stelios (Cypr) / 00:16:34**

# #RUNLIMASSOLPLUS

**W ramach Limassol Marathon możesz wybrać pakiet specjalny, który obejmuje:**

- 40% rabat na pakiety startowe
- Koszulka techniczna z biegu
- Zakwaterowanie - zarówno w 5-gwiazdkowych hotelach, jak i w standardzie B&B, z pełnym lub częściowym wyżywieniem.
- Transport na start biegu
- Pasta party po biegu
- Darmowe przejazdy w dniu biegu

**ZAPISZ SIĘ!**
**LIMASSOL MARATHON**

# RUNNERS FAMILY

## FULVIO ØKSENDAL / NORWEGIA

# „It's not supposed to be easy!”

**Od kiedy biegasz?**
Już jako dziecko lubiłem biegać i w ten sposób poznawać otaczający mnie świat. W zawodach biegowych wystartowałem jednak po raz pierwszy dopiero w 2013 roku, gdy miałem 38 lat. Był to maraton w Oslo. Zapisałem się trochę dla zabawy, ale też chciałem zaimponować Lindzie, która jest teraz moją żoną. Potem, gdy poznałem biegi ultra, zrozumiałem, że 42 km to wcale nie było tak dużo :)

**Twój ulubiony dystans?**
Nie mam ulubionego dystansu, za to ważny jest dla mnie teren - im trudniejszy, tym bardziej lubię. Fajnie, żeby bieg miał odcinki nocne...no i miał jednak ponad 80 km.

**Jaki rodzaj biegania lubisz?**
Najbardziej lubię ultra w terenie. Lubię aktywności na łonie natury, a każdy bieg ultra jest inny i nieprzewidywalny.

**Jakie imprezy biegowe polecasz w Norwegii?**
Jako organizator oczywiście polecam jeden z moich biegów www.berghemultra.com Jeśli szukasz prawdziwego wyzwania, bez punktów odżywczych i oznaczeń trasy, gdzie musisz być w pełni samowystarczalny w dzikim środowisku, to jest to impreza dla Ciebie. Nasze motto brzmi: „It's not supposed to be easy!” i charakteryzuje również inne imprezy, jakie organizuję.

**Jakie miejsca w Norwegii poleciłbyś polskim biegaczom?**
Uwielbiam północną Norwegię. Uważam, że nie ma piękniejszego miejsca niż Lofoty. Jednak jako biegacz chciałbym polecić Park Narodowy Rondane i Dovre. Przebiegłem samotnie przez te parki w 2016 roku i było to dla mnie wyjątkowe doświadczenie.

**Jakie masz marzenia biegowe?**
Mam nadzieję że pewnego dnia wystartuję i ukończę Orobie Ultra Trail we włoskich Alpach na dystansie 140 km / 9000 m+.

**Najlepsza impreza biegowa, w której brałeś udział?**
Moim dotychczasowym najlepszym biegiem był Telemrks Tøffaste, w którym startowałem w 2015 roku. Niestety od 2017 roku nie jest już organizowany.

RUNANDTRAVEL.pl