6/2019

RUNANDTRAVEL.PL

MAGAZYN ON LINE

ECO RUN. ECO TRAVEL.ECO LIFE

José Díaz Martínez
Sto dni samotności

BIEGAJ I ZWIEDZAJ!

Ian Corless
The Coastal Challenge Costa Rica 2020

WYWIADY

Pablo Villa
Luca Papi
Karolina Obstój

BIEGOWA MAPA ŚWIATA

Mozart100 / KAT100
Hochkönigman Trail Running Festival
Julian Alps Trail Run
Gard Trentino Half Marathon

Zainspiruj się!

Najciekawsze biegi trailowe

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

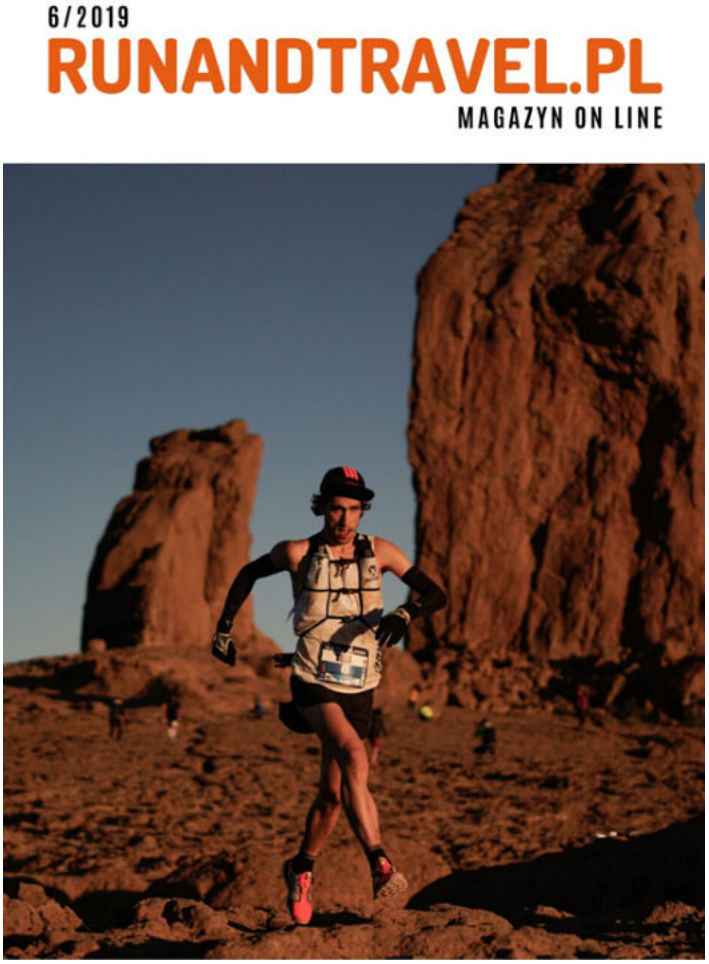
RUNANDTRAVEL.pl

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 6 magazynu Runandtravel.pl!



Zdjęcie na okładce: Pablo Villa /Transgrancanaria 2020 / fot. Jordie Saragossa

6. ENDA. Run like a Kenyan!
8. Czytaj, biegaj, inspiruj się!
10. Eco run. eco travel. eco life. ISPO 2020
16. Felieton. Black Hat Ultra
18. Wywiad. José Díaz Martínez /Sto dni samotności
23. W góry na skitury - Ola Potykanowicz, Aleksandra Stanek, Marzka Janerka, Jerzy Gurba
28. W góry na skitury - Beskid Śląski /Tomasz Knapik
34. W góry na skitury - Beskid Sądecki / Natalia Tomasiak/ Konrad Rogoziński
40. W góry na skitury - Sprzęt
46. Wywiad. Wojciech Jakimiuk / Hipotermia... nie tylko zimą.
49. Transgrancanaria 2020. Podsumowanie
52.Wywiad. Pablo Villa Zwycięzca Transgrancanaria Classic 128
58.Runandtravel.pl poleca! Naked Running Band
60.Wywiad. Luca Papi Zwycięzca Transgrancanaria 360°
64. Luca Papi. 10 000 km w jeden rok!
66.Wywiad. Karolina Obstój/ Jedyna Polka na podium Transgrancanaria 2020.

70. Biegaj i Zwiedzaj! The Coastal Challenge Costa Rica 2020 / Ian Corless
80. Runandtravel.pl poleca! Salomon Sonic 3 Balance
81. Runandtravel.pl poleca! Salomon Sonic 3 Confidence
82. Biegowa Mapa Świata. Mozart100 / Swoimi doświadczeniami dzielą się Kinga Gomołysek, Grażyna Brandstätter, Justyna Mamala, Adam Banaszek, Mateusz Ceremuga.
88. Biegowa Mapa Świata. KAT100. Jeszcze się zobaczymy! / Tadeusz Podraza
94. Biegowa Mapa Świata. Hochkönigman Trail Running Festival/ Janusz Raczyc
98. Biegowa Mapa Świata. Julian Alps Trai Run/ Słowenia
104. Wywiad.
Boštjan Mikuž/ Wywiad ze współorganizatorem Julian Alps Trai Run
106. Biegowa Mapa Świata. Garda Trentino Half Marathon/ Włochy
108. Garda Trentino Half Marathon. Moja piękna włoska życiówka/ Joanna Kurek
116. Runner's Family.
Elodie Watrin / Francja

Enda, kenijska firma produkująca buty do biegania, zdobyła główną międzynarodową nagrodę ISPO Brandnew 2020 w kategorii "Body & Mind" przyznawaną podczas największych targów sportowych na świecie ISPO Munich 2020. W rywalizacji pokonała ponad 400 innych uczestników i była pierwszą afrykańską firmą, która zdobyła nagrodę.

ENDA. RUN LIKE A KENYAN

ISPO BRANDNEW AWARD 2020

W 2016 roku ponad 1000 osób z całego świata wsparło kampanię crowdfundingową, dzięki której można było zaprojektować i wyprodukować pierwsze kenijskie buty do biegania - lekki model buta biegowego Iten. Stworzenie tego modelu zajęło rok – w sierpniu 2017 roku wysłano w świat pierwszą partię butów ENDA Iten. Od tego czasu – jak mówią przedstawiciele ENDA – „Robimy buty bez żadnych pseudo technicznych sztuczek.". Obecnie produkowane są dwa modele butów - Iten oraz Lapatet.

Buty Enda Iten to lekkie buty biegowe na 4-milimetrowym dropie, stworzone z myślą o bieganiu na krótszych dystansach. Można je określić jako startowo-treningowe. Produkowane są w wersji damskiej i męskiej w trzech kolorach flagi kenijskiej – czarnym, czerwonym i zielonym.

Nowym modelem jest Enda Lapatet, przeznaczony do dłuższych wybiegań i codziennych treningów. Posiada większą amortyzację niż Iten i 6-milimetrowy drop. Obecnie dostępny w kolorze „Angani Grey"

WE MAKE GEAR FOR RUNNERS WHO LOVE GOING FURTHER, GETTING FASTER, AND HELPING OTHERS.

Słowo „ENDA" z języka suahili na język polski można przetłumaczyć dosłownie jako „Biegnij", a na biegowy język potoczny - „Dajesz!". ENDA to firma założona przez Navalayo (Nava) Osembo-Ombati i Weldon Kennedy'ego opierająca się na zasadach Benefit Corporations, która realizuje strategię zrównoważonego rozwoju i uwzględnia cele społeczne jako główne swoje wartości. ENDA jako marka kenijskich butów biegowych chce dzielić się doświadczeniami kenijskich biegaczy z biegaczami z całego świata i zapewniać dochody lokalnej społeczności..

www.endasportswear.com

CZYTAJ, BIEGAJ, INSPIRUJ SIĘ!

PRZEŻYĆ. MOJA TRAGEDIA NA NANGA PARBAT

Elisabeth Revol, we współpracy z Éliane Patriarcą

W styczniu 2018 roku Tomasz "Czapkins" Mackiewicz i Elisabeth Revol stanęli na wymarzonym szczycie Nanga Parbat. Mieli to zrobić po swojemu i bez żadnego rozgłosu. Jednak w drodze powrotnej Czapkinsa dopadła choroba wysokościowa, szybko tracił siły i coraz gorzej widział. Revol sprowadziła go do szczeliny w śniegu około 800 m. poniżej szczytu, gdzie został na zawsze. - Jest mi zimno, chcę odpocząć - miał powiedzieć w ostatnich słowach, które wspomina Francuzka. "Przeżyć. Moja tragedia na Nanga Parbat" to intymna opowieść Eli o wydarzeniach na Nanga Parbat zimą 2018 roku. Książka ukazała się 22 stycznia 2020 roku nakładem wydawnictwa Agora.

- Muszę żyć z tym ostatnim obrazem Tomka, tam na górze, z jego zachrypniętym głosem i z tymi słowami pełnymi nadziei, które mu wtedy zostawiłam, wierząc, że jeszcze przyjdzie pomoc - mówiła Elisabeth Revol w wywiadach po francuskiej premierze swojej książki. Szczera do bólu konfrontuje się z własną traumą i emocjami, by swoimi słowami opowiedzieć tę intymną historię, która wydarzyła się na oczach milionów ludzi na całym świecie.

WIĘCEJ INFORMACJI

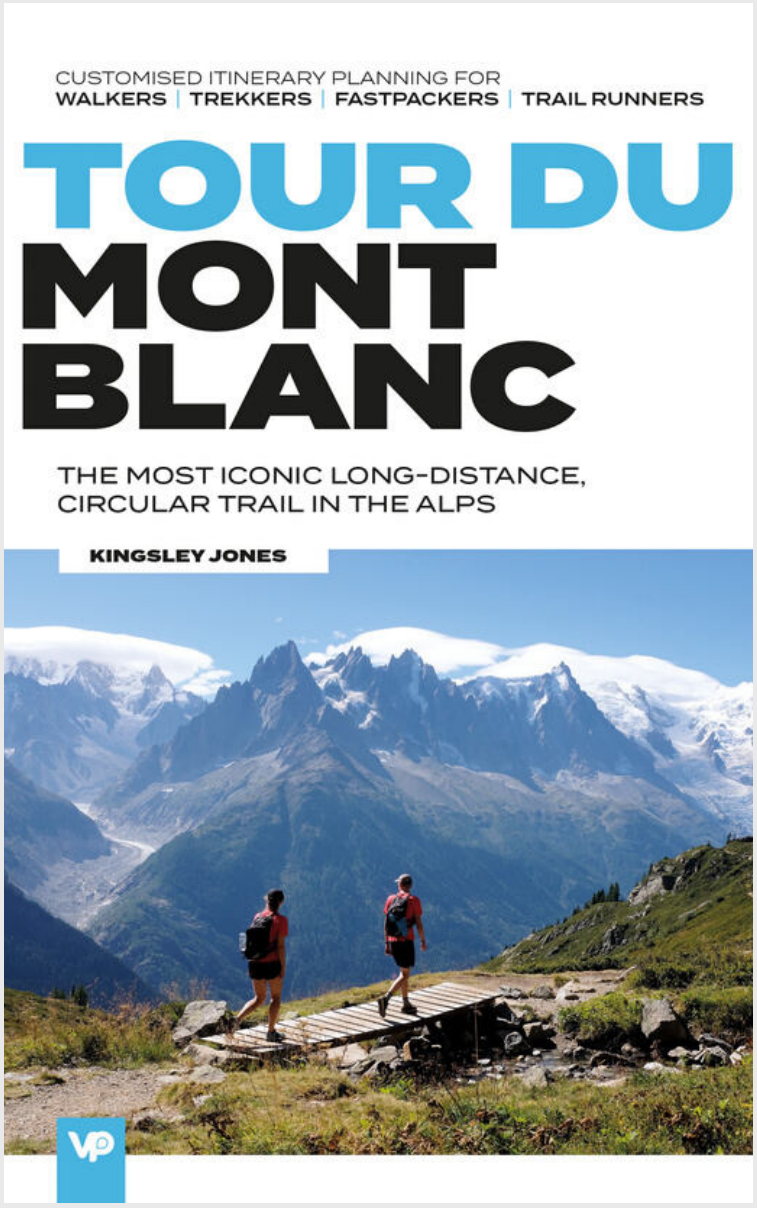
ROZMOWY O EVEREŚCIE

Leszek Cichy
Krzysztof Wielicki
Jacek Żakowski

Pełne emocji rozmowy z Lodowymi Wojownikami - Leszkiem Cichym i Krzysztofem Wielickim w 40. rocznicę pierwszego zimowego wejścia na najwyższy szczyt świata!

W lutym 1980 r. wszystkie agencje świata podały wiadomość: "Polacy jako pierwsi osiągnęli zimą najwyższy punkt kuli ziemskiej." Niespełna trzydziestoletni wówczas Krzysztof Wielicki i Leszek Cichy jako pierwsi ludzie w historii zdobyli zimą ośmiotysięcznik i to od razu najwyższy, dając początek nowej epoce w dziejach himalaizmu. To właśnie wtedy polskich wspinaczy zaczęto nazywać mianem Lodowych Wojowników. Nigdy wcześniej w historii polskiego alpinizmu żadna wyprawa nie cieszyła się tak ogromnym zainteresowaniem jak ta - zimowa wyprawa na Mount Everest. "Rozmowy o Evereście" - nowe wydanie bestsellerowej książki zostało poszerzone o dodatkowy rozdział, w którym bohaterowie po 40 latach ponownie wracają we wspomnieniach na szczyt góry.

WIĘCEJ INFORMACJI



PRZEWODNIK "TOUR DU MONT BLANC"

Kingsley Jones

Wydawca: Vertebrate Publishing
Język publikacji: angielski
Data premiery: 16 kwietnia 2020 r.

„Tour du Mont Blanc" to przewodnik, dzięki któremu możemy odbyć jedną z najsłynniejszych wędrówek długodystansowych na świecie – okrążyć cały masyw Mont Blanc i podziwiać spektakularne krajobrazy we Francji, Włoszech i Szwajcarii. Na trasie górskie przełęcze, wspaniałe lodowce, lazurowe jeziora, zielone doliny i alpejskie pastwiska z widocznymi powyżej ośnieżonymi szczytami.

W przewodniku znajdują się szczegółowe informacje turystyczne dotyczące nawigacji, zakwaterowania, wyposażenia, wyżywienia oraz bezpieczeństwa na trasie. Znajdziemy również dodatkowe informacje, takie jak np. gdzie można popływać na dziko.
Opisy tras uzupełnione są szczegółowymi informacjami o czasie wędrówek, tak aby umożliwić dokładne zaplanowanie trasy biorąc pod uwagę sposób jej pokonywania. Możemy je przebiec, przejechać na rowerze, wybrać wędrówkę lub fastpacking.

Kingsley Jones
www.kingsleyjones.com

- Biegacz - na stałe mieszkający w Lake District w Anglii - który ma na swoim koncie m.in. starty w Tor des Geanst czy UTMB, a samą trasę Tour du Mont Blanc pokonał w całości ponad 50 razy.
- Międzynarodowy Przewodnik Górski UIMLA (UIMLA International Mountain Leader).
- Kingsley dzieli swój czas pomiędzy Alpy a Lake District. W Lake District prowadzi firmę - www.icicle.co.uk - która organizuje wyprawy, między innymi w Alpach i Lake District.
- Pracuje również jako wolontariusz - ratownik górski w Lake District.

www.v-publishing.co.uk

Przewodnik został również wydany w formie mapy.

PIEPS
PIEPS
waste
OT PLASTIC
Black Diamond
Stop Waste
ocean kush
Grilled Fish

W cyklu „ECO RUN. ECO TRAVEL. ECO LIFE" prezentujemy 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.

Tegoroczna 50. już edycja największych Międzynarodowych Targów Sprzętu i Mody Sportowej, która odbyła się w dniach 26-29 stycznia 2020 roku w Monachium pokazała, że to już nie „tylko" targi. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu większości wystawców w ochronę środowiska i zrównoważony rozwój ISPO stało się platformą, w ramach której rodzą się partnerstwa oraz nowe inicjatywy. Recykling, biodegradacja, stop waste... i wszechobecne hasło #beresponsible.

ISPO 2020 #BERESPONSIBLE

Branże sportowa i outdoorowa coraz częściej wybierają kierunek ekologicznych rozwiązań. Coraz więcej firm rozumie swoją odpowiedzialność i koncentruje się bardziej niż kiedykolwiek na tworzeniu produktów zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju oraz na gospodarce o obiegu zamkniętym, która obejmuje cały cykl życia produktu. I naprawdę było to na targach widoczne! Kurtka wykonana z tworzywa sztucznego wyłowionego z mórz na całym świecie... Wegańskie buty do biegania... To tylko dwa przykłady produktów zaprezentowanych podczas tegorocznej edycji ISPO. Dzisiejsi konsumenci domagają się jednak czegoś więcej. Zrównoważone produkty to dla nich za mało. Oczekują, że firmy będą coraz częściej praktykować filozofię celu.

Zaangażowanie tegorocznych wystawców w ochronę środowiska pokazało, że ISPO Munich stało się czymś więcej niż tylko „zwykłymi" targami – stało się platformą, w ramach której rodzą się partnerstwa i nowe inicjatywy. Jednym z takich projektów jest szczyt ISPO SDG, który po raz pierwszy odbędzie się 29 czerwca 2020 roku równolegle z letnimi targami OutDoor by ISPO w Monachium. Celem szczytu jest opracowywanie rozwiązań i wspólnych projektów promujących cele zrównoważonego rozwoju. Jedną z pierwszych osób wspierających projekt jest Tegla Loroupe, kenijska lekkoatletka, dwukrotna brązowa medalistka mistrzostw świata w biegu na 10 000 metrów. Otrzymała ona ISPO Cup 2020 w uznaniu za jej zaangażowanie społeczne: jej fundacja prowadzi program sponsorowania sportu dla uchodźców. Tegla Loroupe wprowadzi również drużynę bezpaństwowców na stadion podczas Igrzysk Olimpijskich 2020 w Tokio.

Coraz więcej firm z branży sportowej oraz outdoorowej dołącza do EOCA – European Outdoor Conservation Association. Jedną z polskich firm, która właśnie podczas targów ISPO dołączyła do EOCA jest LESOVIK – wiodąca polska marka produkująca profesjonalne hamaki i sprzęt biwakowy segmentu ultralight.

EOCA przeznacza 100% składek członkowskich na projekty związane z ochroną przyrody, które realizowane są przez organizacje zajmujące się ochroną przyrody. Każdy z członków stowarzyszenia może nominować do 3 projektów w każdej rundzie finansowania, które Stowarzyszenie mogłoby wspierać. Organizacje ochrony przyrody mogą również same bezpośrednio ubiegać się o finansowanie. Następnie sporządzana jest lista wszystkich wniosków, które najlepiej spełniają kryteria finansowania przez Stowarzyszenie i zapewniają największe korzyści w zakresie ochrony. Podczas dwóch głosowań (w jednym głosują członkowie Stowarzyszenia, w drugim – entuzjaściu outdooru i ogół społeczeństwa) zapadają decyzje, które projekty otrzymają dofinansowanie.
Dzięki takiemu wsparciu zostały już zrealizowane takie projekty jak m.in. naprawa szlaków we wschodnim Tyrolu i Szkocji, ochrona ptaków drapieżnych w Bułgarii i Gruzji, niedźwiedzia brunatnego w Hiszpanii i czerwonych wiewiórek w Wielkiej Brytanii, sadzenie drzew w Indonezji, Indiach, Madagscar i Ugandzie.

W ciągu ostatnich 13 lat – EOCA istnieje od 2006 roku – sfinansowano 121 projektów w 54 różnych krajach na kwotę 3 milionów euro!

ISPO 2020 #BERESPONSIBLE

ADIDAS TERREX FUTURECRAFT.LOOP ANORAKA

Kurtka z poliestru pochodzącego z odłowionego z morza plastiku.

adidas TERREX, dzięki swojemu FUTURECRAFT.LOOP Anorak, wspiera gospodarkę recyklingową, zgodnie z obietnicą „Made in the Loop Creation Process". W ramach tego wsparcia odzież outdoorowa powstaje przy wykorzystaniu zupełnie nowych procesów. Do stworzenia wodoodpornej kurtki użyto niebarwionego mono-materiału wykonanego w 100% z poliestru, pochodzącego z odłowionego z morza plastiku. Również izolacja Primaloft wykonana jest z odpadów z tworzyw sztucznych. Kurtka została nagrodzona Gold Winner/ Outdoor/Urban Lifestyle podczas ISPO 2020.

CONDOR / VEJA

Wegańskie buty biegowe

Francuska marka VEJA do produkcji butów biegowych CONDOR wykorzystuje produkty takie jak: naturalna guma, odpady ryżu, olej bananowy, trzcina cukrowa, olej rycynowy i naturalny lateks. CONDOR składa się w 53% z naturalnych surowców i surowców wtórnych.
Waga: 315 g (rozm. EU 42)
Drop: 10 mm
Cena: 140 €

www.veja-store.com

PICTURE ORGANIC SPORTS

Firma Picture powstała w 2008 r. Jej misją jest opracowywanie produktów nowej generacji, które mają pomóc w walce ze zmianą klimatu, inspirować do ekologicznego trybu życia. Od momentu powstania jest zaangażowana w zrównoważony rozwój - ograniczenie wpływu na środowisko, zaprzestanie używania konwencjonalnych modeli produkcyjnych, promowanie odpowiedzialnej konsumpcji. W produkcji ograniczają zużycie materiałów syntetycznych, zwiększają udział materiałów pochodzenia biologicznego.

www.picture-organic-clothing.com

ISPO 2020 #BERESPONSIBLE

SAVE THE DUCK
100% animal free

Firma odzieżowa "Forest" powstała w 1914 r. Założył ją Foresto Bargi. W 2012 roku trzecia generacja rodziny Nicolas Bargi wprowadziła na rynek markę Save The Duck, mocno zaangażowaną w tworzenie produktu szanującego zwierzęta, środowisko i ludzi. 5 września 2019 r. Save The Duck stała się pierwszą marką modową we Włoszech, która uzyskała certyfikat zastrzeżony dla najlepszych wykonawców w kwestiach społecznych i związanych ze zrównoważonym rozwojem, i stała się B Corp.
W tym samym roku wypuszczono na rynek kolekcję OCEAN IS MY HOME. Ubrania z tej kolekcji produkowane są przy użyciu specjalnej tkaniny NETY, wykonanej w 100% z przetworzonego nylonu ECONYL®. Nić ECONYL® to włókno uzyskane z regeneracji sieci rybackich odzyskanych z mórz i oceanów oraz z recyklingu nylonu przedkonsumpcyjnego i pokonsumpcyjnego. Za każdą sprzedaną odzież z tej kolekcji Save the Duck przekazuje część swoich zysków do Surfrider Foundation Europe. Dzięki temu zostanie wyczyszczonych 300 000 m2 plaży.

www.savetheduck.it

ICEBUG OUTRUN
Pianka z alg

„Nie możesz uratować planety, kupując buty Icebug lub jakiegokolwiek inne buty. Każda produkcja pochłania zasoby ziemi. Ale jeśli naprawdę potrzebujesz butów, robimy wszystko, co w naszej mocy, aby zmniejszyć szkody wyrządzone środowisku naturalnemu. Nie możemy używać określenia „przyjazne środowisku", ponieważ żaden produkt wytworzony w celu konsumpcji przyjazny środowisku nie jest".

Taką myślą przewodnią kieruje się marka Icebug, która podczas targów ISPO zaprezentowała m.in. but biegowy Icebug Outrun. 15% gumy w podeszwie podchodzi z recyklingu z produkcji. But nie traci przy tym ani trwałości, ani przyczepności. Zastosowana została pianka Bloom, przy której produkcji mamy mniej emisji CO2. Pianka powstaje z alg, które zanieczyszczają wody. Tym samym cała produkcja pozwala również zachować równowagę przyrody, usuwając szkodliwe i toksyczne glony.

www.icebug.com

361° BUTY QF-ECO
Buty biegowe z recyklingu

Buty wykonane z materiałów z recyklingu. Podeszwa składa się w 30% z gumy pochodzącej z recyklingu. Do pianki w podeszwie dodaje się 10% fusów kawy. Do produkcji materiału buta wykorzystano plastikowe butelki z recyklingu.

Jako portal www.runandtravel.pl już po raz kolejny reprezentowaliśmy polskie media podczas największych na świecie targów sportowych ISPO w Monachium, które odbyły się w dniach 26-29 stycznia 2020 roku. Głównym tematem tegorocznych targów była ekologia, zrównoważony rozwój i zmiany klimatyczne. Postanowiliśmy i my dodać ekologiczny element do naszej podróży.

Hyundai KONA Hybrid

W realizacji planu "eko podróży" pomógł nam Hyundai Motor Polska. Mając w pamięci naszą wakacyjną podróż Hyundai KONA Electric pierwszy pomysł był taki – Jedziemy elektrykiem, będziemy eko! Warszawa – Monachium – Warszawa. Ponad 1000 km w jedną stronę. Trzy ładowania akumulatorów na trasie. Już zaczęliśmy planować trasę, szukać miejsc na postoje i ładowanie akumulatorów... Po rozmowie daliśmy się jednak przekonać specjalistom od samochodów na opcję hybrydową naszej podróży. I od razu mówimy, że zmiany takiej nie żałujemy. Na trasie Warszawa-Monachium-Warszawa mieliśmy możliwość „przetestowania" hyundajowej nowości – samochodu Hyundai KONA Hybrid.

Hyundai KONA Hybrid to crossover, który już swoim wyglądem zwraca uwagę. „Dynamiczny i zadziorny". Określiliśmy go tym mianem zanim jeszcze włączyliśmy silnik. Wyrazista stylistyka Kony sprawiła, że na olbrzymim parkingu targowym nie sposób było go nie zauważyć pośród dziesiątek innych marek i modeli. Uwagę przyciąga nie tylko cała bryła samochodu, ale i poszczególne detale, w tym m.in. specjalnie zaprojektowane do modelu KONA Hybrid aluminiowe felgi, kaskadowy grill, podwójne światła przednie podkreślające odważny wygląd przodu. Otaczające nadwozie osłony z wbudowanymi kierunkowskazami i światłami cofania dodatkowo podkreślają jego futurystyczny wygląd.

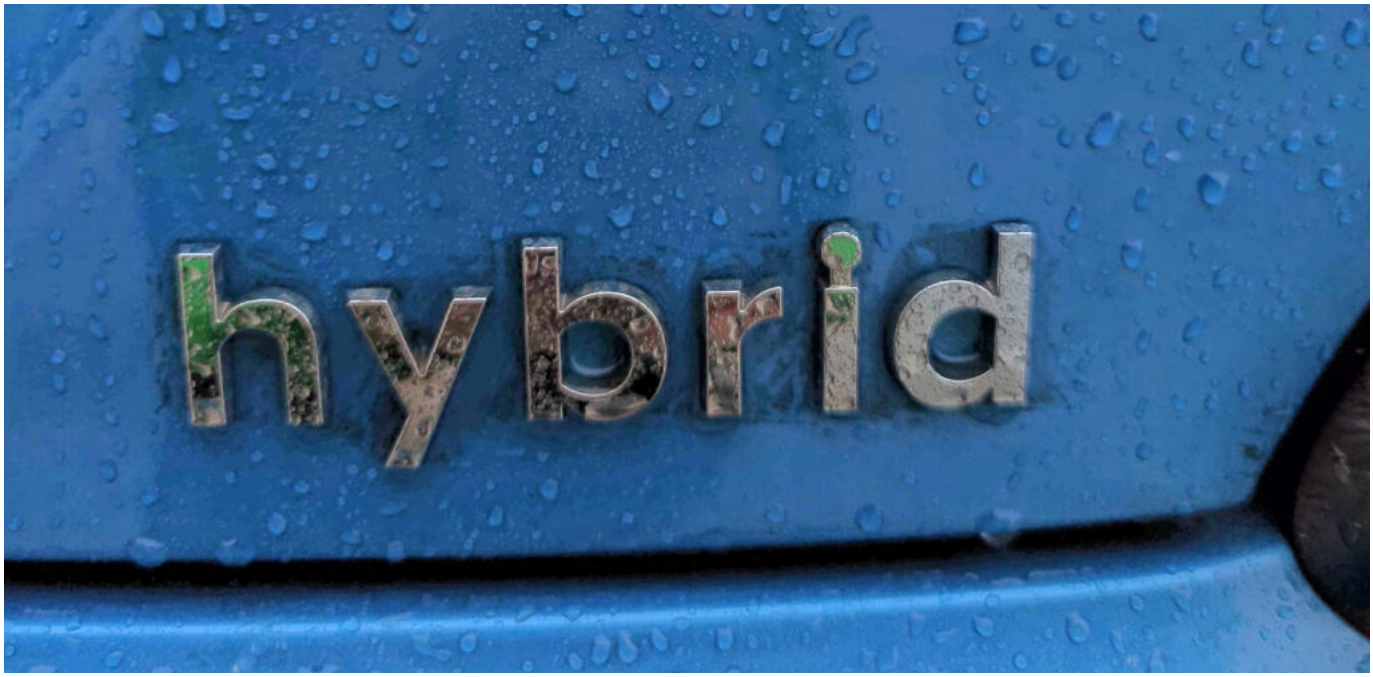
KONA Hybrid jest wyposażona w silnik benzynowy oraz elektryczny, które współpracują ze sobą, tworząc tzw. równoległy hybrydowy układ napędowy. „Nasza" niebieska hybrydowa Kona wyposażona jest w benzynowy silnik 1,6 o mocy 105 koni mechaniczny oraz silnik elektryczny o mocy 43,50 koni mechanicznych.

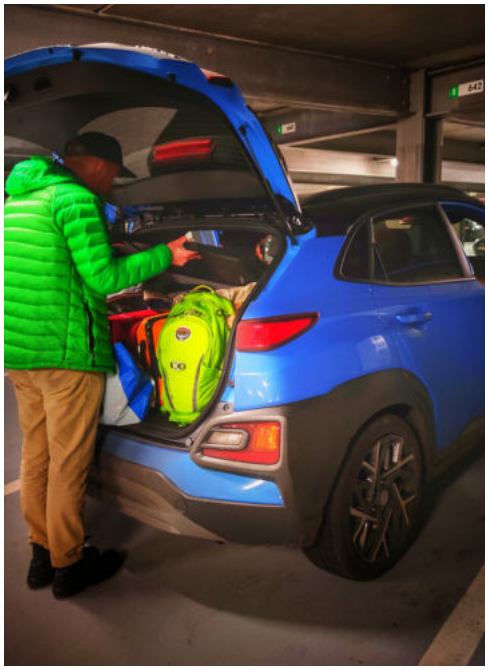
Zależnie od sytuacji układ hybrydowy niezauważalnie przełącza się między silnikiem spalinowym i elektrycznym, a czasami włącza obie jednostki napędowe równocześnie.

Dopełnieniem tego hybrydowego układu jest automatyczna skrzynia biegów i oczywiście wszystkie nowoczesne systemy wspomagające kierowcę i dbające o bezpieczeństwo jazdy.

Z punktu widzenia kierowcy podróżowanie Koną jest bardzo przyjemne. Do Monachium postanowiliśmy pojechać mniej oczywistą trasą i chociaż na chwilę zatrzymać się w górach. Dzięki temu nasza niebieska strzała mogła pokonać kilka ostrych zakrętów w okolicach Szklarskiej Poręby i przejechać przez Polanę Jakuszycką. Była to miła odskocznia od autostradowej monotonii. Potem zjechaliśmy już do Czech, kierując się na Pragę i dalej do Monachium. Powrotna droga była już klasykiem. Niemieckimi autostradami, do Zgorzelca, a dalej przez Wrocław do Warszawy. Całą trasę a jakże pokonaliśmy w trybie eko. Co dało nam średnie spalanie ponad 6 l na 100 km. Hybrydowy zespół napędowy na autostradzie wykorzystywał głównie silnik spalinowy, w mieście natomiast ruszał ze świateł i całkiem długie odcinki pokonywaliśmy przy pomocy silnika elektrycznego.

Bardzo pomocny podczas większości podróży był inteligenty tempomat, który dostosowywał ustaloną prędkość do poprzedzającego samochodu i w razie potrzeby zmniejszał prędkość, by zachować odpowiedni dystans. Na pokładzie podróż wspierały dodatkowo: asystent zapobiegania zderzeniu czołowemu, system monitorowania martwego pola, ostrzeganie o ruchu poprzecznym podczas cofania, system utrzymywania pasa ruchu, system utrzymywania toru jazdy. No i nasza ulubiona „przypominajka" - „Pora na kawę".


hybrid



WE 885XS
hybrid

WE 885XS

FELIETON

A czym bieganie naturalne jest dla Ciebie?

Bieganie naturalne. Hasło trochę wyświechtane i często już nawet nie wiadomo, o co chodzi. Czy chodzi o sprzęt, technikę czy plan treningowy? Czy ja mogę to kupić? Czy jak pojadę do Miedzianego Kanionu pobiegać po ścieżkach, po których biegają Indianie Tarahumara to moje bieganie stanie się bardziej naturalne? Nie sądzę, ale na pewno zbierzesz fajny materiał na Instagrama. Dla mnie zagadnienie biegania naturalnego jest znacznie bardziej złożone i głębsze, bo to trzeba poczuć, a to jest trudne. Na początek odłóżmy nasze ambicje związane ze startami w zawodach i rywalizacją. Wrócimy do tego. Zbudujmy bazę. Czy biegasz z regularnością, która Ci odpowiada? Czy biegasz techniką, która naturalnie wypływa z Twojego ciała? Czy biegasz tyle kilometrów, ile lubisz i w tempie, jakie lubisz? Czy znalazłeś obuwie, które Ci odpowiada?

Czy bieganie stało się częścią Twojego życia? Twoim relaksem, ruchem dla ciała, czy stało się Twoją drugą naturą? Czy znasz swoje ciało i wiesz, jakie są Twoje mocne, a jakie słabe strony. Czy wiesz, na co Cię stać w chwili obecnej? Jeśli tak, to masz mocną bazę. Teraz określ swoje cele biegowe. Jakie dystanse chcesz biegać, w jakim terenie? Możesz teraz zacząć myśleć o jakimś planie treningowym, ale nie traktuj go jak wyroczni, tylko jak kierunek, cały czas bazując na wiedzy o swoim ciele. Wyjdź poza bieganie. Bieganie naturalne to też myślenie naturą.

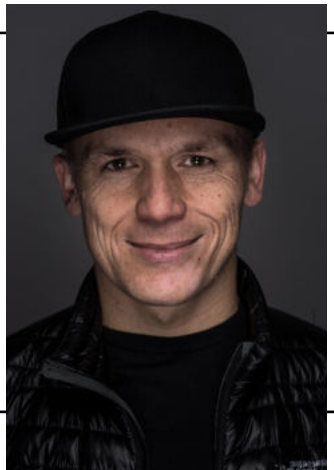
Jakiś czas temu rozmawiałem z Janem Krzeptowskim-Sabałą (podcast Black Hat Ultra #30). Mówiliśmy dużo o trzymaniu się szlaku, nie podchodzeniu do zwierząt, nie pozostawianiu niczego, ani nie wynoszeniu niczego z lasu - Leave No Trace ("nie zostawiaj śladu"). Janek jest też miłośnikiem Zero Waste, czyli stylu życia polegającego na generowaniu jak najmniejszej ilości śmieci oraz na wielokrotnym używaniu rzeczy, które się posiada, naprawianiu zepsutych, a nie wyrzucaniu i kupowaniu nowych. Zero Waste to też nurt, który prowadzi nas do zakupów sezonowych, nieprzetworzonych produktów u lokalnych producentów, które nie są opakowane w dwie plastikowe owijki. To z kolei prowadzi nas do przejścia na dietę w znacznej mierze wegetariańską czy wegańską - wtedy łatwiej nie generować śmieci z opakowań po serach, masłach, jajkach czy piersi z kurczaka pięknie ułożonych na styropianowych tackach. Zatoczyliśmy z Jankiem piękne koło. Wyszliśmy od tego, żeby robić coś dla natury, w zgodzie z nią i doszliśmy do tego, że ta droga nas samych odżywia i zaczynamy wzrastać.

Właśnie o wzrastaniu jako ludzie, wykorzystując naszą świadomość i otwartość rozmawiałem z Darkiem Markiem (podcast Black Hat Ultra #32), który jest członkiem Monk Sandals Team - ambasadorów biegania naturalnego w Polsce.

KAMIL DĄBKOWSKI
twórca podcastu Black Hat Ultra

Podcastów możecie posłuchać na: www.blackhatultra.pl

Kontakt: ultra@blackhatultra.pl



fot. Piotr Oleszak

Podejście Darka do wszystkiego, co robi w życiu jest tak spójne, a tym samym odległe od main streamu, że nie sposób przejść obojętnie obok jego przekazu. Darek odnajduje energię poprzez bezpośredni, fizyczny kontakt z naturą. Wyszukuje naturalne miejsca mocy, chodzi po trawie "uziemiając" się. Mówi dużo o żywej wodzie i otwieraniu czakr. Swoją energię przekazuje innym w formie pranicznych uzdrowień i toczenia naczyń z gliny. Swoją energię oddaje również w bardzo szybkim bieganiu po górach, właściwie wygrywa wszystko, w czym wystartuje, a treningi zazwyczaj odbywa o 2:30 rano. Ma dwójkę małych dzieci i boryka się z problemami życiowymi jak my wszyscy.

Kontakt z naturą. Większość biegaczy górskich na pytanie: "Dlaczego biegasz ultra w górach", odpowie: "Lubię być sam na sam z naturą i czerpać energię z tego kontaktu". José Díaz Martínez, o którym przeczytacie w tym numerze "Run and Travel" nie jest co prawda biegaczem, ale fotografem, który postanowił spędzić 100 dni, sam, mieszkając w małym domku w górach i fotografując otaczającą go obłędną przyrodę obszaru Redes w północnej Hiszpanii. Polecając bardzo ciekawy film na Netflixie, którego tytuł inspirowany jest cudowną powieścią Gabriel Garcia Marqueza "100 lat samotności", przytoczę jeden z piękniejszych cytatów: "Zawsze chciałem umieć latać. Zabrałem małego drona żeby zobaczyć siebie tak, jak widzą mnie ptaki - insignificante - nic nie znaczącym. To uczucie pomaga mi zrzucić z siebie to wszystko, co nazbierałem w mieście. Patrząc z nieba na to, co ludzie robią na co dzień, biegając z miejsca do miejsca, to wszystko wydaje się absurdalne, ale tu w górach wszystko ma sens i nigdy nie jest na pokaz. Właśnie dlatego obserwując świat z przestworzy, mogę zanurzyć się w lesie nie potrzebując żadnych wyjaśnień. Każde drzewo, każda skała i każdy strumień - nic nie jest zbędne w tej symfonii, do której nie mam nic do dodania".
A czym jest bieganie naturalne dla Ciebie?

Zapraszamy do wysłuchania podcastu z Darkiem Markiem z Monk Sandals Team.

Zapraszamy do wysłuchania podcastu, w którym Kamil i Jan Krzeptowski-Sabała rozmawiają o zasadach etycznych, które pomagają zmniejszyć wpływ człowieka na środowisko naturalne, oraz o tym jak żyjąc zgodnie z tymi zasadami na co dzień, między innymi minimalizując generowanie śmieci, wpływamy pozytywnie na nasze zdrowie.

JOSÉ DÍAZ MARTÍNEZ
100 DNI SAMOTNOŚCI

Jak znajduję rozmówców? Gdzie szukam inspiracji? Czasami "wystarczy" obejrzeć film dokumentalny na platformie Netflix i na tyle się nim zachwycić, żeby zaraz po seansie "namierzyć" jego głównego bohatera i autora w jednym. Tak było w przypadku filmu "100 dni samotności" ("100 días de soledad"), dokumentu opowiadającego o 100 dniach spędzonych samotnie w hiszpańskich górach przez José Díaz Martíneza. Zapraszam więc na spotkanie z José do jego kamiennej chaty w Asturii.

Monika Bartnik: Hiszpania. Asturia. Redes National Park. U podnóża góry żegnasz się ze swoją żoną i synami. Nie wybierasz się jednak na zwykłą górską wyprawę. Idziesz w góry, aby spędzić w odosobnieniu 100 dni! Skąd w ogóle wpadł Ci do głowy taki pomysł? Kiedy i w jakich okolicznościach się narodził?

José Díaz Martínez: Marzyłem o tym całe życie, aż pojawił się korzystny układ gwiazd. Spotkałem producenta filmowego, z którym się zaprzyjaźniliśmy i opowiedziałem mu o swoim wielkim marzeniu. Nie wiem tylko jak to zrobiłem. Może to właśnie on dał mi tę ostatnią szansę i impuls na realizację tego marzenia.

Jak daleko od Twojego domu spędziłeś te 100 dni? Dlaczego na miejsce realizacji projektu wybrałeś Asturię? Czy odważyłbyś się zrealizować projekt w górach, których nie znasz?

To miejsce jest zarówno bardzo blisko, jak i bardzo daleko. Odległość od mojego domu nie przekracza 100 km, ale jednocześnie jest to miejsce oddalone o kilka stuleci od naszego życia. Nie ma tu elektryczności, telefonu, komputera. Tylko ja, przyroda i moi dzicy sąsiedzi. Wybrałem to miejsce, bo jestem stąd, Kocham to miejsce. Te krajobrazy mają wszystko, czego potrzebuję, by być szczęśliwym.

To naprawdę wyjątkowe miejsce na świecie. Oczywiście, odważyłbym się zrobić to i w innym miejscu, bo kocham wszystkie góry. Być może jednak znajomość tych gór w takich szczegółach sprawia, że bardziej intensywnie spędzam tu swój czas.

Jaki czas w ciągu roku wybrałeś na realizację projektu i dlaczego?

Wybrałem jesień. To pora roku, w której przyroda przechodzi najgłębsze zmiany. Obserwowanie przejścia z lata do jesieni na żywo, ze zmianą koloru lasów liściastych i nadejściem intensywnego śniegu, sprawia, że czujesz jak żywa jest ta wspaniała planeta. Chciałem też przejść przez pewne trudne i mniej typowe chwile i sytuacje. Jak mówi Sylvain Tesson, "zimno, cisza i samotność to "rzeczy", które w przyszłości będą cenniejsze niż złoto".

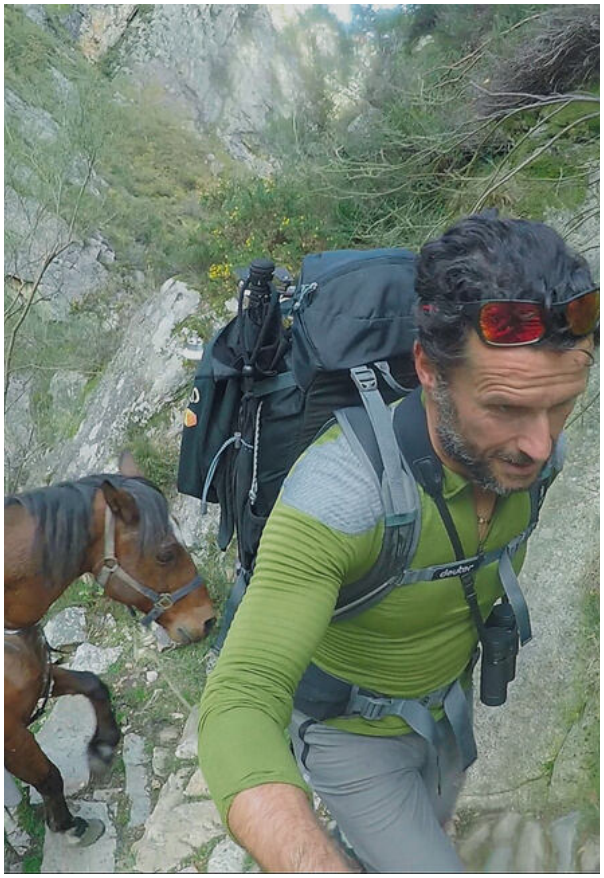
Jak długo przygotowywałeś się do realizacji tego projektu? I czy w ogóle można się do takiego wyzwania przygotować?

Na realizację projektu poświęciłem jeden rok działania i dwa lata produkcji. Ale, aby móc w pełni cieszyć się tym doświadczeniem przygotowywałem się do niego prawie 50 lat. To było tysiące wypadów w góry.

José Díaz Martínez

- José Díaz Martínez większość swojego wolnego czasu już od dzieciństwa poświęca na eksplorację najbardziej odległych miejsc Asturii w Hiszpanii. Łączy to z jego dwiem innymi pasjami: rodziną i projektowaniem wnętrz.
- W 2004 roku, po wielu latach poszukiwań, José znajduje położoną w otoczeniu lasów chatę Caleao, która go oczarowuje. Spędza tam wiele czasu na wędrówkach z aparatem i próbuje w obrazach uchwycić magię i ultność piękna przyrody.
- Opublikował cztery książki, W 2008 r. ukazała się jego pierwsza publikacja "Mi cabaña, mi mundo. Redes de ensueño". W 2014 r. opublikował "Entradas al paraiso", najbardziej osobistą i intymną książkę, w której oddaje hołd mieszkańcom Caleao i Asturii, a także zastanowia się nad obecnymi relacjami między ludźmi a ziemią. W 2018 roku opublikował swoją ostatnią książkę "100 dni samotności", w której szczegółowo opowiada o swoich doświadczeniach.
- W 2015 roku rozpoczął przygodę swojego życia. Spędził 100 dni w swojej chacie w całkowitym odosobnieniu. Jego projekt został udokumentowany, a film nagrodzony na prestiżowych międzynarodowych festiwalach. Prawa do dystrybucji zostały wykupione przez Netflix.

www.redesdensueño.com



Z dala od jazgotliwego świata cywilizacji... za to w otoczeniu natury. Prawdę mówiąc przez te 100 dni nie byłeś sam... Był z Tobą koń Atila, stadko kur, dzika kuna, która wpadła do Ciebie na chwilę... samotny wilk, który odwiedził Cię pewnej zimowej już nocy... Czy na co dzień również żyjesz blisko natury? Czy też dopiero te samotne 100 dni w górach uświadomiły Ci jak blisko natury żyjemy, że jest ona na wyciągnięcie ręki...

W Asturii dzika przyroda jest zawsze blisko, nawet jeśli mieszkasz w centrum miasta. Z każdego miejsca w tym regionie jesteś mniej niż godzinę drogi od niedźwiedzi i dzikich wilków. Złożona orografia zdołała utrzymać te góry w niezmienionej formie. W każdym bądź razie nawet wtedy, kiedy jestem sam w moim domku oddalonym dwie godziny spacerem od najbliższego miasta czuję samotność, którą czuje się w centrum handlowym lub w metrze w Madrycie czy Barcelonie. Niestety, piękne drzewo daje Ci lepsze towarzystwo niż większość ludzi wokół nas.

Co było dla Ciebie największym wyzwaniem podczas tych 100 dni? Jakie doświadczenia ze sobą wyniosłeś?

Największym wyzwaniem był brak kontaktu z rodziną. Nie widziałem jej przez trzy i pół miesiąca. Cała reszta - chociaż bardzo trudna i wymagająca - była dla mnie przyjemnością. Nauczyłem się upraszczać swoje życie i odróżniać to, co konieczne, od tego, co zbędne. Oduczyłem się uwarunkowywać szczęście od rzeczy. Nauczyłem się jak być szczęśliwym i wiedzieć to.

Samotność. Jak zmieniła się Twoja definicja samotności po realizacji projektu? Jak ją pojmowałeś i rozumiałeś wcześniej?

Nigdy nie bałem się samotności, ale teraz jej potrzebuję i ciągle jej szukam. Medytacyjna kontemplacja jest ważną częścią mojego dzisiejszego życia. Nienawidzę marnować godzin przed komputerem, telewizorem i rozmawiać przez komórkę. Nie dam się już na to nabrać.

Jednym z efektów Twojego projektu jest film „100 dni samotności", który możemy obejrzeć na Netflixie. Jakie przesłanie miał nieść ze sobą film „100 dni samotności"? Co chciałeś za jego pośrednictwem przekazać?

Przesłanie jest jasne i zwięzłe: szczęście jest w tobie, nie jest gwarantowane przez to, co masz. Natura pomaga wydobyć to, co w tobie najlepsze. Prostota, spokój, cisza... To synonimy piękna, które niestety wymierają. Jaka szkoda! Eliksir szczęścia znajduje się w naturze, ale zdecydowana większość ludzi jeszcze go nie przetestowała.

Ile materiału filmowego i fotograficznego zgromadziłeś przez te 100 dni? Jak wielkim wyzwaniem było dla Ciebie wybranie materiału, który miał złożyć się na 1,5 godzinny film?

Zebrałem ponad 350 godzin nagrań wideo i ponad 50 000 zdjęć. Konieczność wyrzucenia ponad 99,5% materiału była bardzo żmudna i niewdzięczna. Wspomnienia z tych chwil pozostaną więc tylko dla mnie.

Jaki miałeś sprzęt ze sobą? Jak udało Ci się nagrywać materiał przez ponad 100 dni?

Miałem sześć kamer. Część z nich podróżowała na moich ramionach, część po niebie przyczepiona do drona. Radzenie sobie z nimi i wcielanie się w rolę kamerzysty, reżysera, producenta, scenarzysty, operatora, spikera i aktora było naprawdę cudowne! Bez dużej dawki wyobraźni i pasji nigdy bym tego nie zrobił. Sam w to nie wierzę za każdym razem, gdy oglądam ten film.

Stado kozic... dzik... puszczyk kryjący się na drzewie... sarny... niewyobrażenie pięknie wyjące wilki... Tego nie nagrywa się ot tak. Takie ujęcia, takie dźwięki wymagają nie tylko profesjonalnego sprzętu, ale również ogromnej wiedzy, doświadczenia i dużo szczęścia ... Jak udało Ci się zdobyć tak piękne ujęcia? Jak dużo wymagało to od Ciebie cierpliwości? Ile przebytych dziennie kilometrów?

FILM DOKUMENTALNY "100 DÍAS DE SOLEDAD"

- Jednym z efektów projektu jest film dokumentalny "100 días de soledad" ("100 dni samotności"), który został wyprodukowany przez WANDA FILMS AND TVE, a prawa do jego dystrybucji zostały nabyte przez Netflix. Film można obejrzeć na platformie z polskimi napisami.
- Film dokumentuje 100 dni - od 12 września do 19 grudnia 2015 roku (czyli w okresie, kiedy natura przechodzi największe zmiany) - które fotograf i reżyser José Díaz Martínez spędził samotnie - bez prądu, internetu, komputera - w swoim kamiennym domku w górach hiszpańskiej Asturii.

Wymagało to ode mnie naprawdę wiele cierpliwości, dużo szacunku i miłości do zwierząt oraz setki dni nauki. W trakcie robienia tysięcy dokumentalnych filmów przyrodniczych, moich ciągłych wyjazdów w góry i wielu spotkań z dzikimi zwierzętami, nauczyłem się najbardziej podstawowych rzeczy: chodzić z wiatrem, nie wydzielać żadnego zapachu i być cichszym niż pustynne powietrze. W ten sposób udało mi się nauczyć techniki podchodzenia, która uczyniła mnie tak dzikimi jak te stworzenia. Chodziłem średnio od 8 do 10 godzin dziennie. W niektórych dniach mogłem zrobić 30 km, w innych tylko 2 lub 3, w zależności od tego, jaki miałem cel. Szacuję, że przebyłem ponad 1500 km w ciągu tych 100 dni.

Film jest oszczędny w słowach. Również więcej w nim głosów natury niż muzycznego podkładu. Jeżeli już jest, to jest wręcz perfekcyjnie z naturą zgrany. Jak udało Ci się osiągnąć tak piękną harmonię dźwięku i obrazu?
Wydaje mi się, że zarówno cel, jak i lokalizacja się do tego przyczyniły. Harmonię dźwięków natury i muzyki dokumentu zawdzięczam talentowi i wrażliwości mojego syna Pablo, który potrafił towarzyszyć wiatrowi, wodzie, deszczowi, ptakom. . . melodiami, nawet wyciem wilków.

W filmie wspominasz o Twoim zmarłym bracie, o tęsknocie za żoną, za dziećmi... Te 100 dni samotności w górach pozwoliły Ci nie tylko odnaleźć i pokazać innym piękną i jeszcze dziką naturę, ale pozwoliły Ci również odnaleźć też nieco innego samego siebie.
Rzeczywiście, kiedy jest się samemu tak wysoko w górach czujesz się bliżej tych, którzy już opuścili ten świat. Ty również jesteś bliżej samego siebie. To pocieszające i dające najdzieję na przyszłość. Twoje uczucia do ukochanych stają się wyraźniejsze.

Na Twojej stronie przeczytałam, że każdy może spędzić czas w domku w górach, w którym Ty spędziłeś 100 dni. Czy każdy może skorzystać z tej oferty?
Tak. Bardzo pozytywny odbiór, z jakim spotkał się mój film zachęcił mnie do tego, aby również innym zaoferować możliwość przeżycia podobnych rzeczy, które ja przeżyłem. Mogą mi towarzyszyć na jednym z moich wyjazdów do tych spektakularnych miejsc. Szczegóły można znaleźć na stronie www.redesdensueño.com.

Czy masz w planach kolejne tego typu projekty?
Jeden miałem już w planach i nawet Netflix oraz Moviestar były nim zainteresowane. Czuję jednak, że mam coraz mniej cierpliwości do tego, żeby angażować się w wieloletnie projekty, które będą obciążać moje przyszłe życie. Obawiam się więc, że jeżeli nie otrzymam wystarczającego wsparcia "100 lat samotności" będzie moim pierwszym i ostatnim filmem. Jestem jednak pewien, że do mojego kamiennego domku w górach będę chodził co tydzień, przynajmniej tak długo, jak długo pozwoli mi na to moje zdrowie.

Zdjęcie to kadr z filmu.
W takich jednak warunkach, w kamiennej chacie w górach Austrii, José odpowiadał na nasze pytania.

W GÓRY NA SKITURY

OLA POTYKANOWICZ

WYSIŁEK! JAKI TO JEST PIĘKNY WYSIŁEK!

Za pierwszym razem największą trudność sprawiło mi, przekonanie samej siebie do założenia nart pierwszy raz od dwudziestu lat. Pozostał mi w głowie jakiś uraz do nart, niechęć do tłumów na stoku i mnóstwo lęków, związanych przede wszystkim z obecnością ludzi, którzy mogą spowodować wypadek i w konsekwencji uraz. Od kilku lat spędzam jednak w Tatrach ok. 2-3 miesięce w roku łącznie. Od ponad roku mój przyjaciel i przewodnik Bartek Gąsienica-Józkowy, wybitny narciarz, nie przestawał mnie na skitury namawiać. Aż w końcu namówił, przy małym udziale lawinowej trójki, która uniemożliwiła nam zaplanowane działania wysokogórskie.

Co najbardziej spodobało mi się w skiturach? Wysiłek! Och, jaki piękny to jest wysiłek! Idziesz powoli, mozolnie pod górę, uda i pośladki czują, że żyją, serce pompuje krew, a wokół las, cuda zimowej scenerii, promienie słońca, skrzypiący śnieg i... praktyczniej żywej duszy na trasie, co w sylwestrowy poranek w Tatrach nie jest takie oczywiste. Skitury wymagają na pewno takiej podstawowej kondycji, ud, które przyzwyczajone są do intensywnej pracy pod górę, ale i przy zjazdach. Przyznam szczerze, że moje dość wybiegane i wytrenowane ogólnorozwojowo nogi pod górę pracowały pięknie. Zjazd bolał, piekło tu i tam.

Niezbędne są podstawowa wiedza i lawinowe ABC. To są góry. Góry zimą to zagrożenie lawinowe. Jeśli chcemy w te góry wracać, bezpieczeństwo jest priorytetem. Pierwsze kroki stawiałam pod opieką Bartka, który jest nie tylko przewodnikiem, ale i zawodowym ratownikiem TOPR, jego decyzjom ufam absolutnie. Zawsze, gdy jestem w Tatrach zimą i chcę ruszyć w wyższe partie, konsultuję to z chłopakami, wiedząc, że moja wiedza nadal wymaga poszerzania, co planuję zrobić w najbliższym czasie.

Czy skitury to dobry trening do biegania? Niech odpowiedzią będą biegające Megi Kozielska czy Ania Figura i wielu innych czołowych polskich biegaczy górskich. Skądś te ich wyniki się biorą, na pewno w dużym stopniu z zimy przepracowanej na deskach.
Jaki mam sprzęt? Korzystałam ze sprzętu Dynafit, wypożyczonego na miejscu w Zakopanem, w wypożyczalni, w której oprócz sprzętu dostaniesz świetne doradztwo. Po powrocie kupiłam jednak buty (również Dynafit), co chyba najlepiej świadczy, że od teraz zimę spędzam na skiturach.
Moją ulubioną trasą zostanie na pewno ta piersza - Hala Kondratowa. Świetnym przeżyciem było też wejście na Kasprowy. Wiem, że całe mnóstwo tras czeka na odkrycie, w końcu się zdecydowałam i nie żałuję.

JERZY GURBA

ZUPEŁNIE NOWE SPOJRZENIE NA GÓRY!

Góry były w moim sercu od dzieciństwa, zarówno w letniej, jak i zimowej szacie. Początkowo poznawałem je jako młody turysta, potem wspinacz-członek Klubu Wysokogórskiego w Nowym Sączu. Kolejnym narzędziem ich odkrywania były narty turowe. Po raz pierwszy spróbowałem skituringu, a właściwie narciarstwa wysokogórskiego w 2002 roku. W tamtych latach skiturowców w polskich górach było bardzo niewielu i sprzęt, który był dostępny nie należał do najskuteczniejszych. Powodowało to sporą przeszkodę w poruszaniu się w trudnych warunkach terenowych. Właśnie poruszanie się na nartach w terenie jest największym wyzwaniem dla początkujących narciarzy górskich. Mamy tu do czynienia ze wszystkimi rodzajami śniegu - od wspaniałego puchu po nieprzyjemną szreń. Kolejna ważna uwaga dla rozpoczynających przygodę z narciarstwem turowym to właściwe przygotowanie kondycyjne. Jest to sport bardzo wymagający pod tym względem i dobra kondycja powoduje, że skupiamy się na radości z fajnych zjazdów i wspaniałych widoków, a nie walczymy o „przetrwanie". Nie bez znaczenia jest właściwe dobranie sprzętu do rodzaju aktywności narciarskiej, którą będziemy chcieli uprawiać. Zupełnie inny sprzęt będzie nam potrzebny do turystyki narciarskiej np. w Beskidach, a inny do freeridu w Tatrach czy Alpach. Bez względu na to, co będziemy chcieli uprawiać narty turowe pozwolą nam na zupełnie inne spojrzenie na góry. Dotrzemy w miejsca, które „z buta" są trudne do dotarcia i oczywiście ze zdobytych szczytów możemy superowo zjechać.

Skituring to aktywność dla miłośników obcowania ze wspaniałą górską przyrodą, szczególnie wyjątkową w zimowej szacie. Widok skrzących się nieskalanych białych przestrzeni może być naszym udziałem właśnie w zimie. Musimy jednak pamiętać, że góry są zimą piękne, ale również niebezpieczne. Powinniśmy posiadać zestaw ABC tj. detektor, sondę i łopatę oraz umiejętność posługiwania się nim. Nie bez znaczenia jest również doświadczenie i wiedza w poruszaniu się w terenie górskim. Jeżeli wybieramy się w Tatry, Alpy czy inne góry o podobnym charakterze nie obce powinny nam być raki i czekan oraz umiejętności w ich używaniu.

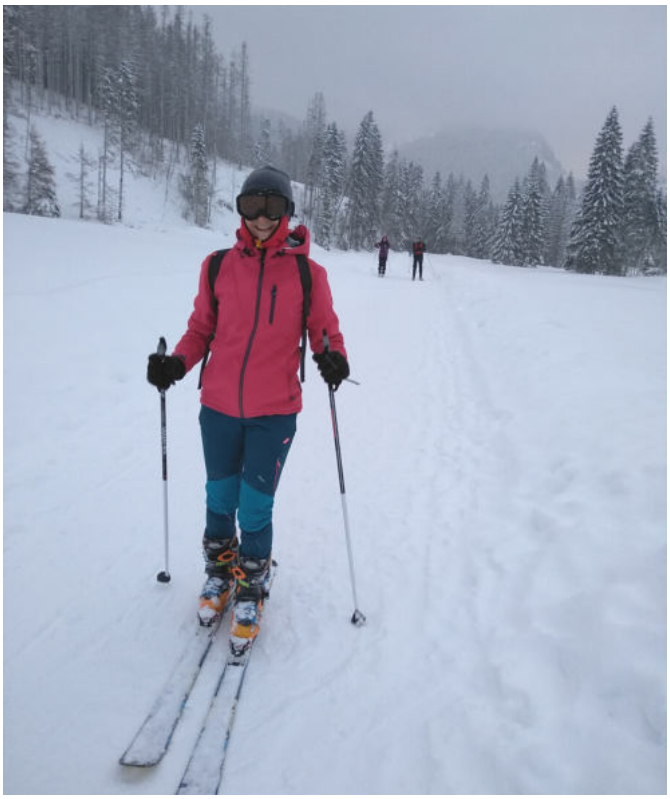
Ulubione góry, w których czuję się jak w domu to oczywiście Tatry. Zjechałem z ponad 80 szczytów. Najciekawsze i najtrudniejsze zjazdy, które padły moim łupem to Łomnica do Ramienia i przez „Cmentarzysko", Kieżmarski do Skalnatego Plesa, Lodowy z pod „lodowego konia", Jaworowy, Gerlach „Batyżowieckim żlebem", Wysoka z przełączki, oczywiście Rysy na polską i słowacką stronę, Solisko do Młynicy i do Furkotnej, Krywań do Ważeckiej.

Dla początkujących skiturowców, ale z pewnym doświadczeniem górskim polecam kilka tur po polskiej i słowackiej stronie Tatr. Lodowa przełęcz z Małej Studennej, Świstowy Szczyt ze Staroleśnej doliny, Żelazne Wrota ze Złomisk, Bystry Przechód z Młynicy, Krywań z Trzech Studniczek. Po polskiej stronie to na pewno Kopa Kondracka, Wołowiec przez Grzesia, a Wysokich Tatrach- Zawrat, Karb, a w Pięciu Stawach - Kozi Wierch.

Propozycje dla bardziej doświadczonych narciarzy to Rysy do Czarnego Stawu, absolutny i piękny „klasyk", Wysoka centralnym żlebem, Barania Przełęcz do Kieżmarskiej, Furkot na południe.

Przykładowe cele, które wymieniłem to tatrzańskie szczyty i przełęcze, więc musimy pamiętać, że ich trudność zależy mocno od warunków. Musimy je dobierać właściwie i czasem trzeba z niektórych zrezygnować, gdy jest np. zbyt twardo i lodowo lub odwrotnie, gdy jest lawiniasto. Na pewno na początek powinniśmy się sprawdzić w niższych górach np. w Beskidach, Gorcach lub Bieszczadach. Polecam bardzo gorąco narciarstwo turowe i freeride jako piękny sport górski, dający wiele cudownych wrażeń i doznań estetycznych.

ALEKSANDRA STANEK



BIEGANIE POMAGA W SKITURACH... A SKITURY W BIEGANIU...

Pierwszy raz na skitury zabrała mnie przyjaciółka 2 lata temu. Narty zjazdowe były mi znane, biegowych też miałam okazję spróbować, więc postanowiłam wskoczyć na skitury. Największą trudność za pierwszym razem sprawiło mi wchodzenie po mocno nachylonej ścianie specjalnym krokiem. Pamiętam jak wiele razy Iwonka tłumaczyła mi tę technikę przekładania nart, oczywiście potem tłumaczył mi ją jeszcze narzeczony, a i tak nadal dopytuję. Początkowo zjazd był też inny, ponieważ narty skiturowe różniły się od zjazdowych, na których wówczas jeździłam, ale udało się!

Najbardziej w skiturach podoba mi się fantastyczne zmęczenie w przepięknym śnieżnym otoczeniu, kiedy idziemy w górę i późniejsza satysfakcja z jazdy w dół w otoczeniu niesamowitych gór! Nie mogę się doczekać aż doszkolę umiejętności i będę mogła zaznać jazdy z wysokich gór w świeżym puchu.

Jakiego przygotowania fizycznego wymagają skitury? Wydolnościowego na minimum dobrym poziomie, ale jeśli chcemy naprawdę wkręcić się w ten sport, to musimy mocno popracować nad wydolnością, czyli sercem i układem oddechowym. Mięśnie muszą być wytrzymałe na długotrwały wysiłek. Podczas wchodzenia pracują nie tylko mięśnie nóg, ale cały organizm - tułów, grzbiet, obręcz barkowa, biodrowa i oczywiście nogi. Trening stabilności oraz równowagi nauczy nas odpowiednich reakcji podczas zjazdu. Czy mam przygotowanie na wypadek np. lawiny czy wypadku? Jeszcze nie mam. Na poziomie nauki w niższych partiach i w bezpiecznych terenach zbierałam informacje na ten temat, aczkolwiek zawsze miałam ze sobą apteczkę. W przyszłości chciałabym jeździć w wyższe partie gór, ale wcześniej przejść kurs lawinowy i kupić odpowiedni sprzęt na wypadek lawiny. Skitury pomagają w bieganiu i bieganie pomaga w skiturach, ale chyba rzeczywiście mocniej działa to w pierwszą stronę, ponieważ bardzo mocno uruchamiają prace całego ciała i stabilizują ciało, co później przekłada się na bieg. Na początek polecam na skitury Doliny: Małej Łąki i Kościeliską oraz niesamowite Skrzyczne. Udało mi się też zakończyć zeszły sezon na Kasprowym, więc na ten moment, z własnego doświadczenia te trasy polecam. Kiedy zaczynałam się uczyć, wychodziłam po prostu do Doliny Małej Łąki i zawsze mi się podobało, spokojna, z małą, ilością turystów, optymalnym dla początkujących przewyższeniem i świetnymi widokami. Zyskując doświadczenie stawiam na Skrzyczne.

MARZKA JANERKA

WOLNOŚĆ I SWODOBA!

„Fizycznie" skiturów spróbowałam 5 lat temu. Natomiast pierwszy raz widziałam ludzi na skiturach w TV w czasach mojego dzieciństwa, pewnie na kanale National Geographic i już wtedy wiedziałam, że kiedyś będę TO robić, nie wiedząc, co to właściwie jest. Taka miłość od pierwszego wejrzenia. Długo trwało zanim faktycznie zaczęłam. Po pierwsze, dosyć późno nauczyłam się jeździć na nartach zjazdowych, po drugie kilka lat temu miałam operację na kręgosłup i musiałam jeszcze odczekać rok, żeby wszystko się dobrze zagoiło i dopiero wtedy wystartowałam.

W skiturach podoba mi się najbardziej wolność i swoboda. Uwielbiam góry pod każdą postacią – biegowo, rowerowo, nartowo i oczywiście skiturowo. Ponadto, kocham prawdziwą zimę, śnieg, a skitury dają możliwość korzystania z tych dobrodziejstw bardzo szeroko. Można „chodzić" i zjeżdżać po trasach, można również w terenie po puchu i to jest największa frajda, chociaż tutaj przydają się już umiejętności jazdy na wyższym poziomie. Staram się w sezonie - który też niestety co roku się zmienia lub skraca - jeździć w każdy wolny weekend, czasem nawet w tygodniu (wieczorem). Jeśli w weekend mam zawody w sobotę i nie jestem jeszcze do końca „zajechana", to w niedzielę już na spokojnie jadę na skitury, często jeszcze z moimi piesami.

Jakiego przygotowania fizycznego wymagają skitury? Nie ma jednej właściwej odpowiedzi. Jeśli traktujemy to jak sport rekreacyjny w niezbyt wymagającym terenie, w wolnym tempie, bez napinki to myślę, że większość ludzi, którzy potrafią jeździć na nartach zjazdowych poradzi sobie z wycieczką skiturową. Zupełnie inaczej wygląda sprawa, kiedy chcemy bardziej się zaangażować, kiedy liczy się solidne podejście w dobrym (krótkim) czasie, kiedy wybieramy ostre podejścia i/lub wymagające zjazdy w terenie. Wtedy już niezbędny jest trening podobny jak w bieganiu w górach. Z drugiej strony, skitury to dobry trening do biegania. Zauważyłam u siebie, że po dobrym sezonie skiturowym wydolność, zwłaszcza na podbiegach, ogromnie wzrasta.

Jestem przygotowana na wypadek np. lawiny czy wypadku. Kilka razy uczestniczyłam w kursach lawinowych, używania sprzętu ABC. Byłam na kilku wyprawach skiturowych z doświadczonymi przewodnikami i tam też w praktyce ćwiczyłam zachowanie w sytuacji zagrożenia. Ponadto, od kilkunastu lat chodzę w wysokich górach (m.in. Mt.Blanc, Kazbek, Elbrus), gdzie przygotowanie na wypadek lawiny, wpadnięcia do szczeliny czy też umiejętność w zakresie technik linowych to podstawa działania.

Moje ulubione trasy to bliższe, gdzie mogę dojechać w 1-1,5 godziny: okolice Rysianki w Beskidzie Żywieckim, Skrzyczne – Beskid Śląski, Pilsko oraz dalsze - Tatry polskie i słowackie oraz Austria – Dachstein.

NA SKITURY BESKID ŚLĄSKI

TOMASZ KNAPIK
INSTRUKTOR NARCIARSTWA BIEGOWEGO PZN I WŁAŚCICIEL BIURA AKTYWNEJ TURYSTYKI SPORTS TRAVEL

Dobry dojazd samochodem z północy Polski, brak zagrożenia lawinowego, mnogość malowniczych wariantów tras oraz rozbudowana infrastruktura narciarska to niewątpliwe atuty, które przemawiają za tym, żeby przyjechać na skitury właśnie w Beskid Śląski.

- Szczyrk – leżący u podnóża masywu góry Skrzyczne – ma wiele do zaoferowania zarówno początkującym, jak i bardziej doświadczonym miłośnikom skituringu. Urokliwie położone miasteczko, nazywane jeszcze do niedawna "narciarskim skansenem", przeżywa dziś swoją drugą młodość za sprawą olbrzymich inwestycji słowackiej spółki Tatry Mountain Resort. Nowi właściciele wybudowali niedawno nowe trasy, poszerzyli i wyprofilowali już istniejące, postawili nowoczesne wyciągi kanapowe oraz wygodną gondolę. Po wspinaczce na nartach z doliny na okoliczne szczyty można więc zjechać jedną z wielu dobrze przygotowanych tras narciarskich (ponad 40 km tras – najwięcej w Polsce) praktycznie prosto do miejsca, gdzie zaparkowaliśmy samochód.
- Ktoś mógłby w tym momencie powiedzieć, że wycieczki skiturowe po Beskidach nie mogą konkurować z tymi, które można zaplanować w Tatrach. I pewnie miałby rację. Jednak dla osoby, która pragnie postawić pierwsze kroki na skiturach, nie będąc jednocześnie zaawansowanym narciarzem i posiadając przeciętną wydolność, to właśnie Beskidy okazują się strzałem w dziesiątkę.
- Mniejsze niż w Tatrach przewyższenia, praktycznie niewystępujące zagrożenie lawinowe, możliwość poruszania się do góry "na dziko" poza szlakami turystycznymi, specjalnie wyznaczona wzdłuż tras narciarskich ścieżka skiturowa oraz opcja zjazdu dobrze przygotowanymi trasami narciarskimi prosto pod sam parking to niewątpliwe zalety Szczyrku. Doceni je zarówno skiturowy nowicjusz, jak i osoba bardziej doświadczona.

Planujesz skiturowy wypad? Zainspiruj się! Zapraszamy na dwie skiturowe trasy w Beskidzie Śląskim.

TRASA DLA POCZĄTKUJĄCYCH
BESKID ŚLĄSKI / SZCZYRK GONDOLA - SKRZYCZNE

CZAS PODEJŚCIA 2 GODZ. 25 MIN.
DYSTANS PODEJŚCIA: 5 km
SUMA PRZEWYŻSZEŃ: 679 M
ZJAZD: 20 MIN.

CZAS PODEJŚCIA: 1 GODZ. 12 MIN.
DYSTANS PODEJŚCIA: 3,1 KM
SUMA PRZEWYŻSZEŃ: 270 M
ZJAZD: 20 MIN.

krótszy wariant trasy z początkiem na
Hali Skrzyczeńskiej (wjazd gondolą na Halę Skrzyczeńską)

- Poruszanie się oficjalnie wyznaczonym szlakiem skiturowym, poprowadzonym wzdłuż trasy narciarskiej ma swoje plusy i minusy. Jeśli dopiero zaczynamy przygodę ze sportem, bliskość infrastruktury narciarskiej pozwala poczuć się pewniej. Nie ma obaw o możliwość zabłądzenia ani o konieczność zjeżdżania poza przygotowaną trasą w sytuacji, gdy nasze umiejętności nie są wystarczające. Podłoże, po którym się poruszamy jest wówczas przygotowane przez ratraki, co pozwala sprawniej poruszać się pod górę. Mało tego, w połowie drogi na szczyt można odpocząć w widokowej restauracji przy herbacie.
- Z drugiej strony, skitouring w czystej postaci to bliski kontakt z górską przyrodą z dala od ośrodków narciarskich i tłumów narciarzy. Dlatego poniższy wariant polecam szczególnie osobom początkującym, o umiarkowanej kondycji fizycznej, które nie radzą sobie ze zjazdami poza przygotowaną trasą narciarską. Wariant ten jest również doskonałą opcją na szybkie treningowe podejścia skiturowe (speedtouring).
- Jeden z najlepszych w Polsce systemów sztucznego naśnieżania gwarantuje obecność pokrywy śniegowej od początku aż do końca sezonu narciarskiego w Polsce (od połowy grudnia aż do końca marca), co dla osób poruszających się na skiturach oznacza możliwość założenia fok i rozpoczęcia podejścia tuż obok miejsca, gdzie zaparkowali samochód.

Podejście: Punkt początkowy podejścia: Szczyrk Gondola / ul. Salmopolska 53b

Po zaparkowaniu samochodu na dużym darmowym parkingu przy dolnej stacji gondoli ruszamy w górę niebieską trasą narciarską numer 3. Dolna, pierwsza połowa trasy numer 3 jest dosyć stroma i warto przez pierwsze pół godziny poruszać się spokojnym tempem, by nie stracić zbyt dużo energii na początku wycieczki. Po około 50 minutach wędrówki docieramy na Halę Skrzyczeńską (1000 m n.p.m.). Tu kończy się podejście trasą narciarską numer 3. Na Hali Skrzyczeńskiej mieści się widokowo położona restauracja Kuflonka. Można napić się w niej herbaty lub gorącej czekolady albo zjeść ciepły posiłek. Po krótkiej przerwie ponownie zapinamy narty i kierujemy się dalej ścieżką skiturową wzdłuż niebieskiej trasy narciarskiej numer 2 na Małe Skrzyczne.

Trasa numer 2 jest w większości dość płaska. Poruszamy się w górę, wzdłuż wyciągu talerzykowego aż w końcu docieramy na Małe Skrzyczne (1211 m n.p.m.). Tu kończymy podejście wzdłuż tras narciarskich i czeka nas już tylko spokojny widokowy spacer zielonym szlakiem turystycznym, prowadzącym aż na szczyt góry Skrzyczne. Różnica poziomów pomiędzy Małym Skrzycznem a Skrzycznem wynosi jedynie 47 m, więc podążając tym odcinkiem możemy skupić się już tylko na podziwianiu widoków. Idąc grzbietem, przy dobrej pogodzie można obserwować Babią Górę, Pilsko i Tatry. Po dotarciu na Skrzyczne (1257 m n.p.m.) wpadamy do Schroniska PTTK na Skrzycznem. To obowiązkowy przystanek każdego lokalnego skiturowca.

Punkt początkowy zjazdu: Skrzyczne/początek niebieskiej trasy narciarskiej 3a

Po ściągnięciu fok i wpięciu się w wiązania rozpoczynamy zjazd niebieską trasą narciarską 3a do Zbójnickiej Kopy (1205 m n.p.m.). Na wysokości Zbójnickiej Kopy wjeżdżamy na niebieską trasę narciarską 3b i jedziemy nią aż do Hali Skrzyczeńskiej. Jadąc trasą 3b możemy podziwiać fantastyczne widoki "z lotu ptaka" na Szczyrk. Po dotarciu na Halę Skrzyczeńską kierujemy się dalej niebieską trasą numer 3 aż do dolnej stacji gondoli. Po zjechaniu do dolnej stacji gondoli docieramy do punktu początkowego trasy.

*Jeśli chcemy zabrać na wycieczkę skiturową osobę o słabszej kondycji fizycznej lub dziecko, dobrym pomysłem może okazać się skrócenie wyżej opisanego wariantu poprzez wyjazd gondolą na Halę Skrzyczeńską i rozpoczęcie podejścia na skiturach z Hali Skrzyczeńskiej.

Planujesz skiturowy wypad połączony ze szkoleniem?

Zapraszamy na stronę www.sportstravel.pl

TRASA DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH
DOLNA STACJA KOLEI LINOWEJ NA SKRZYCZNE - SKRZYCZNE

CZAS PODEJŚCIA: 2 GODZ. 10 MIN.
DYSTANS PODEJŚCIA: 3,8 km
SUMA PRZEWYŻSZEŃ: 724 m
CZAS ZJAZDU: 20 MIN.

Startujemy na początku szlaku turystycznego niebieskiego, który zaczyna się obok dolnej stacji kolejki linowej COS na Jaworzynę. Pierwsze pół godziny podejścia jest dosyć ostre. W początkowym odcinku nad głowami przesuwają się kanapy kolejki na Jaworzynę. Na wysokości osiedla Hondraski oddalamy się nieco od infrastruktury, bo szlak biegnie dalej lasem. Pnąc się po północnych zboczach Skrzycznego mijamy rozmaite polanki i stare opustoszałe chatki z bali. Po ok. godzinie docieramy do Jaworzyny (950 m n.p.m.), gdzie w "Barze Jaworzyna" możemy zrobić postój. Rozciąga się stąd fantastyczny widok na górę Klimczok, Magurę, fragment Beskidu Małego oraz część miasta Bielsko. Tu pierwszy raz spotkamy narciarzy, którzy jeżdżą trasami zjazdowymi zarządzanymi przez Centralny Ośrodek Sportu (COS). Trzymając się dalej szlaku niebieskiego dojdziemy na sam szczyt góry Skrzyczne. Po drodze czeka nas zróżnicowane podejście. Szlak odcinkami biegnie bowiem lasami oraz na niedługim odcinku wzdłuż czerwonej trasy narciarskiej nr 22a. Ciekawy odcinek czeka nas po przecięciu słynnej czarnej trasy zjazdowej nr 23 (posiadającej homologację FIS) i wejściu na długi trawers ciągnący się po stromym wschodnim zboczu Skrzycznego.

Podejście: punkt początkowy: początek niebieskiego szlaku ze Szczyrku na Skrzyczne

Przy dobrej pogodzie spomiędzy choinek ukaże się nam piękny widok na Kotlinę Żywiecką z Jeziorem Żywieckim włącznie. Wąska leśna ścieżka, wzdłuż której biegnie szlak niebieski, zmieni w pewnym momencie swój kierunek o 180 stopni i znajdziemy się ponownie na czarnej trasie nr 23. Z tego miejsca do szczytu mamy jeszcze ok. 15 minut. Po dotarciu na Skrzyczne (1257 m n.p.m.) możemy odpocząć w Schronisku PTTK na Skrzycznem.

Początkowy punkt zjazdu: Skrzyczne/ Trzy warianty zjazdu

- Skrzyczne - Trasa niebieska 3a – trasa niebieska 3b – trasa niebieska 3 – Dolna stacja gondola (do punktu początkowego wycieczki jedziemy trzy przystanki darmowym skibusem).
- Skrzyczne - Trasa czarna 23 (FIS) – trasa niebieska 25 – Dolna stacja kolei linowej na Jaworzynę.
- Skrzyczne - Trasa niebieska 21 – trasa niebieska 25 – Dolna stacja kolei linowej na Jaworzynę.

SKITUROWA CHATA / SZCZYRK

MIEJSCA PRZYJAZNE SKITUROWCOM I BIEGACZOM

„Skiturowa Chata" znajduje się na południowym zboczu doliny, wzdłuż której rozciągają się zabudowania Szczyrku – jednego z najważniejszych ośrodków narciarskich w Polsce. Obiekt znajduje się wysoko, pod samym lasem, stąd z okna każdego z pokojów i balkonów rozpościera się niezwykły widok na masyw góry Skrzyczne (1257 m n.p.m.), najwyższego szczytu w grupie górskiej Beskidu Śląskiego. Można stąd zobaczyć większość okolicznych tras narciarskich. Część z nich znajduje się na terenie Centralnego Ośrodka Sportu w rejonie Skrzycznego, natomiast na zboczach przylegającego do niego Małego Skrzycznego (1211 m n.p.m), utworzono ostatnio największy i najnowocześniejszy ośrodek narciarski w Polsce – Szczyrk Mountain Resort.

„Skiturowa Chata" to idealna baza wypadowa dla wszelkiego rodzaju wycieczek skiturowych. Obiekt położony jest na wysokości 560 m n.p.m., w odległości około 500 m od dolnej stacji kolei linowej na Skrzyczne, gdzie znajduje się popularny początkowy punkt wycieczek skiturowych startujących ze Szczyrku. Do obiektu prowadzi asfaltowa, regularnie odśnieżana droga, z możliwością bezpiecznego zaparkowania samochodu na terenie posesji. Problemy z dojazdem mogą pojawić się jedynie czasami, w przypadku masywnych opadów śniegu. Warto wspomnieć, że w miesiącach letnich taras „Skiturowej Chaty" staje się idealnym miejscem do opalania, zabaw dla dzieci i niezapomnianych spotkań w gronie przyjaciół.

NA SKITURY BESKID SĄDECKI

KONRAD ROGOZIŃSKI
DYREKTOR PROJEKTU ODKRYJ BESKID SĄDECKI

fot. Konrad Rogoziński

Dzikie, mało uczęszczane szlaki czy bliskość doskonałej infrastruktury narciarskiej? Łagodne trasy dla początkujących czy wymagające podejścia dla zaawansowanych? Całodniowe wędrówki z pięknymi panoramami widokowymi czy klimatyczne, odcinki leśnej dziczy? Wszystko to i wiele więcej oferuje Beskid Sądecki. Odkryj go razem z nami!

- Region Beskidu Sądeckiego położony jest między Pieninami na zachodzie a Beskidem Niskim na wschodzie. Natomiast jego północną granicę wyznacza Kotlina Sądecka, a od południa granica polsko-słowacka. Główną osią tego pasma górskiego jest rzeka Poprad z drugim najgłębszym w Polsce przełomem rzecznym. Meandruje on malowniczo na pograniczu, by na wysokości Piwnicznej-Zdrój już wyłącznie na terytorium Polski rozdzielić Beskid Sądecki na dwa główne pasma - Pasmo Radziejowej i Pasmo Jaworzyny.
- Najwyższym, i mało zagospodarowanym szczytem, jest Radziejowa (1266 m n.p.m.). Na jej szczycie oddano do użytku zrekonstruowaną wieżę widokową, skąd podziwiać możemy panoramę 360° i dostrzec Pieniny, Tatry, Góry Lewockie, Góry Czerchowskie, Beskid Niski, a przy dobrej widoczności polskie i ukraińskie Bieszczady, a nawet ukraińską Połoninę Borżawę, położoną prawie 200 km od niej w linii prostej! Podobny widok możemy zobaczyć z najwyższego szczytu drugiego głównego pasma - Pasma Jaworzyny z Jaworzyną Krynicką na czele (1114 m n.p.m.). Na niej z kolei w odróżnieniu od Radziejowej istnieje bogata infrastruktura turystyczna. Przede wszystkim największa w regionie stacja narciarska i kolej gondolowa, która jest atrakcją samą w sobie.
- Bogata sieć szlaków turystycznych i tematycznych zapewnia wiele możliwości spędzania czasu wolnego i uprawiania sportów. Inną formę aktywności zapewnia natomiast rzeka Poprad. Jej górski charakter umożliwia spływy kajakowe i pontonowe, co jest doskonała atrakcją na miesiące bezśnieżne."

Planujesz skiturowy wypad? Zainspiruj się! Zapraszamy na trzy skiturowe trasy w Beskidzie Sądeckim!

Magazyn

Odkryj Beskid Sądecki

Kupisz w formie drukowanej oraz e-book na www.odkryjbeskid.pl

Format A4 !

140-stronicowy magazyn

Format A5

112-stronicowy magazyn

Jedyne takie medium o Beskidzie Sądeckim

Odkryj Beskid Sądecki

TRASA DLA POCZĄTKUJĄCYCH
DOOKOŁA JAWORZYNY KRYNICKIEJ

NATALIA TOMASIAK
BIEGACZKA SALOMON SUUNTO TEAM, PASJONATKA SKITURINGU, INSTRUKTORKA NARCIARSTWA

fot. Konrad Rogoziński

DŁUGOŚĆ TRASY: 7,5 KM
SUMA PRZEWYŻSZEŃ: 450 M

Podejście: Dolna stacja kolejki gondolowej - droga towarowa na Jaworzynę Krynicką - Jaworzyna Krynicka
Zjazd: Stokiem do dolnej stacji kolejki gondolowej

Jeśli ktoś ubiera pierwszy raz skitury, zalecałabym tę właśnie trasę z kilku względów:

- prawdopodobnie będzie przetarta trudno się na niej zgubić
- jeśli zacznie się dziać coś niepokojącego, mamy możliwość szybkiego powrotu; to trasa dość często uczęszczana przez różne osoby, które ewentualnie mogą nam pomóc stosunkowo powoli pokonujemy przewyższenie, dzięki czemu możemy spokojnie oswoić się ze sprzętem.

Trasa nie prowadzi żadnym szlakiem, niemniej jednak bardzo łatwo na nią trafić: rozpoczyna się przy szlabanie przy budynku willi „Sielanka" i stamtąd cały czas główną drogą podążamy na sam szczyt Jaworzyny Krynickiej. Po drodze mijamy schronisko oraz Ośrodek Turystyki Górskiej. Tuż przed szczytem Jaworzyny dostrzeżemy infrastrukturę górnej stacji kolejki gondolowej. Całość trasy to ok 5,5 km oraz 450 m przewyższenia. Jeśli okaże się, że trasa była zbyt krótka, możemy ją wydłużyć szlakiem np. w kierunku Runka. Ze szczytu Jaworzyny najlepiej rozkoszować się zjazdem po stoku.

TRASA DLA POCZĄTKUJĄCYCH
Z KRYNICY-ZDRÓJ DO DOLINY POPRADU

fot. Konrad Rogoziński

DŁUGOŚĆ TRASY: 26 KM
SUMA PRZEWYŻSZEŃ: 1071 M

Trasa: Dolna stacja kolejki gondolowej na Jaworzynę Krynicką - Runek - Hala Łabowska - Rytro

- Ciekawa wycieczka, wymaga jednak opracowanej logistyki, gdyż nie jest pętlą. Wycieczkę można rozpocząć na dwa sposoby: startując z dolnej stacji kolejki gondolowej drogą towarową na szczyt Jaworzyny Krynickiej lub wjechać kolejką na Jaworzynę, co znacznie skróci podejście.
- Następnie z Jaworzyny cały czas aż do samego Rytra podążamy czerwonym szlakiem. Po drodze dwa schroniska: na Łabowskiej Hali oraz na Cyrli, gdzie można się zatrzymać na wspaniałe domowe przekąski.
- Ostatni etap wycieczki to dość stromy zjazd pomiędzy dość gęstym lasem, co może nie być zbyt przyjemne i przy małej ilości śniegu istnieje spore prawdopodobieństwo, że trzeba będzie pokonać go „z buta", z nartami przypiętymi do plecaka.
- Po zjeździe docieramy do asfaltu, gdzie drogą po ok.1,5 km dostaniemy się do stacji PKP, skąd istnieje możliwość powrotu do Krynicy. Uwaga! Jeśli samochód zaparkowaliśmy przy kolejce gondolowej na Czarnym Potoku, a do Krynicy wracamy pociągiem, należy pamiętać, że stacja PKP w Krynicy znajduje się w centrum. Niech was jednak nie zniechęca ta nieco utrudniona logistyka – połączenia ze stacji do Czarnego Potoku są dobre, zaś cała trasa ciekawa i bardzo malownicza, więc warto poświęcić na nią jeden dzień.

TRASA DLA POCZĄTKUJĄCYCH
W PAŚMIE RADZIEJOWEJ

fot. Konrad Rogoziński

DŁUGOŚĆ TRASY: 17,5 KM
SUMA PRZEWYŻSZEŃ: 890 M

Rytro - Hotel Perła Południa - szlakiem do schroniska na Przehybie - powrót tą samą drogą.

- Samochód można zostawić na parkingu za parkiem linowym. Stąd wyruszamy niebieskim szlakiem, kierując się w stronę schroniska na Przehybie.
- Szlak początkowo szlak łagodną szeroką drogą, jednak później zmienia się w dość strome podejście, dlatego też ważne jest, aby umieć sprawnie poruszać się na fokach oraz umieć korzystać z podwyższonej piętki w zapięciach skiturowych. W schronisku warto się zatrzymać na chwilę odpoczynku.
- Wracamy dokładnie tą samą trasą. Wycieczkę można wydłużyć o podejście na Radziejową.

Artykuł powstał we współpracy z projektem Odkryj Beskid Sądecki,

Odkryj Beskid Sądecki

Jeżeli chcesz odkryć Beskid Sądecki nie tylko zimą zapraszamy na stronę "Odkryj Beskid Sądecki"

GÓRSKI STYL / KRYNICA-ZDRÓJ

MIEJSCA PRZYJAZNE SKITUROWCOM I BIEGACZOM

Z miłości do gór, aktywności, zainteresowań, ale i konsekwencji życia zawodowego, zdecydowaliśmy się na próbę stworzenia miejsca dedykowanego dla miłośników Beskidu Sądeckiego. Wychodząc naprzeciw podobnym nam ludziom tworzymy Górski Styl jako miejsce, w którym odpoczniesz po aktywnym dniu na szlaku czy stoku bądź intensywnym treningu w górach.

NATALIA TOMASIAK
I PRZEMYSŁAW ZĄBECKI

W Górskim Stylu znajdują się nie tylko pokoje, ale również salka gimnastyczna czy też sauna na tarasie. Odwiedzający mają możliwość testowania sprzętu Petzla (czołówki, raczki), sprzętu regeneracyjnego (rolki, Compex), zegarków Suunto czy też kijów.

Górski Styl jest chętnie odwiedzany przez trenerów personalnych, którzy przyjeżdżają tutaj ze swoimi podopiecznymi, cyklicznie swoje obozy ma tutaj grupa związana ze Spartan Race. Natalia z Przemkiem również sami organizują różnego rodzaju aktywności - Górski Styl był już miejscem Spotkań Biegowych w Górskim Stylu, Aktywnego Weekendu dla kobiet czy Rekonesansu trasy Biegu 7 Dolin.

SKITURY / SPRZĘT

S/LAB MTN / Salomon

- Buty S/LAB MTN to mała masa (niecałe 1,6 kg), duży zakres ruchu (47°) oraz idealne dopasowanie.
- Mechanizm Surelock z włókna węglowego pozwala łatwo przełączać się z trybu podchodzenia do zjazdowego, natomiast powiększona oś zapewnia wsparcie boczne i przenoszenie energii, jakich można oczekiwać od najwyższej klasy butów narciarskich.
- Oprócz technologii Custom Shell HD nowe wstępnie formowane buty wewnętrzne Freetouring oferują precyzyjne trzymanie stopy. Nowa piankowa konstrukcja gwarantuje natomiast ścisłe dopasowanie.
- Cena: 2399 zł

T MTN + BRAKE

SKINS MTN 88(Glued) / Salomon

- Wstępnie zamontowane, lekkie, niezawodne foki do nart MTN 88
- Cena: 799 zł

N MTN EXPLORE 88 / Salomon

- Narty MTN Explore dają bardzo duże możliwości jazdy w różnorodnym terenie. Wzmocnienia C/FX i konstrukcja 3D Spaceframe sprawiają, że model MTN EXPLORE 88 jest lekki.
- Wstępnie formowany pełny rdzeń 3D z drewna karobowego zapewnia stabilność i kontrolę, jednocześnie zmniejszając masę.
- Technologia C/FX to wyjątkowa warstwa splecionych ze sobą włókien węglowych i lnu biegnąca od dziobu po piętkę. Łączy niesamowitą wytrzymałość, stabilność i minimalną masę włókna węglowego ze zwiększoną amortyzacją i zdolnością pochłaniania drgań lnu. Jest to opatentowana i wyłączna technologia marki Salomon.
- Pojedyncza warstwa wzmocnienia titanal powyżej rdzenia zapewnia świetne trzymanie krawędzi, wydajne przenoszenie energii i dynamiczność.
- Cena: 2499 zł

SKITURY / SPRZĘT

S/LAB QST GTX® / Salomon

- Idealna kurtka dla miłośników jazdy w puchu i poza wyznaczonymi trasami — model S/LAB QST GTX® dla mężczyzn jest wykonany z jednoczęściowego materiału z zastosowaniem innowacyjnej technologii Motion Fit™ zapewniającej pełną swobodę ruchów.
- Wodoszczelna membrana GORE-TEX® w połączeniu z doskonale zaprojektowanymi detalami chroni przed przemakaniem, nawet jeśli puch sięga Ci do pasa.
- Cena: 2999 zł

5

6

Kask MTN Patrol /Salomon

- Opatentowana przez markę Salomon technologia EPS 4D maksymalizuje pochłanianie energii wstrząsów bocznych i pionowych.
- Wewnętrzna wyściółka wykonana z wełny merynosowej i materiału AdvancedSkin zapewnia odpowiednią termoregulację. Boczne uchwyty do mocowania czołówki. Możliwość regulacji za pomocą tylnego pokrętła.
- Waga: 340 g
- Cena: 699 zł

7

QST GUARD / Salomon

- Przyjemny w dotyku materiał o płóciennym wyglądzie sprawdza się na nartach i snowboardzie w każdym terenie.
- Trwały materiał zewnętrzny 2L. Odpinany, oddychający pas przeciwśnieżny, pełne mankiety, wentylacja po wewnętrznej i zewnętrznej stronie nogawek.
- Materiał AdvancedSkin Dry 20K/20K zapewnia najwyższy poziom ochrony przed deszczem, śniegiem i wiatrem. Jednocześnie oferuje doskonałą przewiewność, utrzymując komfort. Materiał AdvancedSkin Dry 20K/20K gwarantuje nieprzemakalność do 20 000 mm i przewiewność na poziomie 20 000 g/m²/24 h.
- Cena: 1299 zł

SKITURY / SPRZĘT

1

Skorpius CR / La Sportiva

- Wzmocniona włóknem węglowym skorupa buta łączy włókna węglowe z tworzywami sztucznymi - dzięki temu powstał solidny, bezpieczny i responsywny but narciarski.
- But jest wyposażony w powłokę i mankiet Pebax® Rnew® z ergonomicznym wsparciem z tyłu oraz system „EASY 2 WEAR" z górną dźwignią szybkiego blokowania / zwalniania i paskiem do mikroregulacji.
- Nowy opatentowany mechanizm Ski / Walk „SWING-LOCK Closure System" Mechanizm Ski / Walk chroni części mechaniczne przed zużyciem i uderzeniem.
- Opatentowany, kompaktowy i precyzyjny system zamykania Spider Buckle EVO ™
- Cena: 2499 zł

2

Wiązania tr2 ls / La Sportiva

Maximo LS / La Sportiva

3

- Maximo jest jednym z klasyków w narciarskiej kolekcji La Sportiva.
- Narta Maximo zapewnia kontrolę i stabilność podczas zjazdów a jej niewielka waga pozwala na szybkie podchodzenie nawet na mocno nachylonym stoku.
- Zastosowany zbiór technologii Low Profile Omega zmienia wzdłużną sztywność narty, szczególnie w miejscach gdzie jej sztywność musi zostać zmniejszona celem poprawienia skrętności, stabilności i trzymania krawędzi.
- Cena: 2799 zł

SKITURY / SPRZĘT

Odyssey GTX / La Sportiva

- Wodoodporna kurtka wyposażona jest w membranę GORE-TEX® Active Shell.
- Kurtka zapewnia ochronę przed wilgocią i wiatrem, gwarantuje także odpowiednią oddychalność.
- Posiada certyfikat bluesign®, co oznacza, że została wyprodukowana w bezpieczny dla środowiska sposób.
- Cena: 969,99 zł

Spodnie Axiom Pant / La Sportiva

- Spodnie Axiom Pant łączą świat turystyki narciarskiej ze wspinaczką górską - to połączenie funkcjonalności materiałów z komfortem i trwałością.
- Zostały zaprojektowane tak, aby zapewniały ciepło, ale jednocześnie były oddychające.
- Wyposażone w dodatkowe kieszenie oraz boczne otwory wentylacyjne zapinane na zamek.

SKITURY / SPRZĘT

1

Kurtka Carbon Ultralight / Attiq

- Uniwersalna ultra lekka kurtka z kapturem wykonana z poliamidu z włóknami wzmocnionymi w technologii Ripstop.
- Siatkowa faktura materiału nadaje kurtce lekkości i trwałości. Kurtka odporna jest na deformacje, chroni przed wiatrem i deszczem (do 2 h).
- Mała wsuwana kieszeń z prawej strony służy również jako pokrowiec na kurtkę. Luźny fason nie krępuje ruchów. Rękawy, dół kurtki i kaptur zakończone są elastyczną gumą. Lekko wydłużony tył. Kurtka rozpinana do połowy.
- Cena: 169 zł

2

Spódnica Carbon Tech POLARTEC / Attiq

- Lekka spódnica skiturowa, której bazę stanowi warstwa izolacyjna Polartec Alpha (stworzona na bazie technologi Polartec High Loft). Zatrzymuje ciepło wytworzone przez ciało, utrzymuje wysoki poziom oddychalności i kompresyjności oraz krótko schnie.
- Zamki wszyte wzdłuż boków spódnicy umożliwiają błyskawiczne wkładanie i zdejmowanie spódnicy bez zdejmowania nart.
- Cena: 199 zł

3

Spodnie Carbon Tech Polartec / Attiq

- Lekkie spodenki skiturowe, których bazę stanowi warstwa izolacyjna Polartec Alpha (stworzona na bazie technologi Polartec High Loft). Zatrzymuje ciepło wytworzone przez ciało, utrzymuje wysoki poziom oddychalności i kompresyjności oraz krótko schnie.
- Zewnętrzna warstwa spodenek wykonana została z poliamidu z włóknami wzmocnionymi w technologii Ripstop. Wykazuje ona właściwości oddychające, szybkoschnące, wiatroodporne. Od wewnątrz syntetyczne wypełnienie chronione jest przez siatkową, oddychającą podszewkę, która pomaga w przechwytywaniu wilgoci z wewnętrznych warstw ubioru.
- Cena: 320 zł

SKITURY / SPRZĘT

1

Rękawice BD Spark Powder Gloves /Black Diamond

- Rękawice z membraną Gore-Texobszycie z miękkiej koziej skórki
- Ocieplone syntetycznym puchem Primaloft Gold
- Przeszycia z Kevlaru
- Waga pary: 216 g

Zestaw lawinowy Pieps Micro Set

- Łopata teleskopowa Pieps T640 (640 g)
- Pieps Micro BT Button Nadajnik LVS
- Sonda lawinowa Pieps Aluminium 260

2

Sonda lawinowa Pieps Aluminium 260

- Model wykonany z aluminium oraz wyposażony w system Speed Cone, który pozwala na jego szybkie rozłożenie i złożenie.
- Sonda składa się z 6 segmentów
- Skala co 1 cm i oznaczenie co 5 cm pozwalają na określenie głębokości poszukiwań;
- Waga wraz z pokrowcem: ok. 311 g
- Cena: 239 zł

3

4

Pieps Micro BT Button Nadajnik LVS

- Maksymalny cyfrowy zasięg: 50 m
- Średni czas pracy (tryb nadawania): 200 h
- Waga produktu: 150 g
- Wymiary: 106x74x20
- Zakres temperatury pracy: -20 °C to +45 °C

WOJCIECH JAKIMIUK

HIPOTERMIA... NIE TYLKO ZIMĄ

Z Wojciechem Jakimiukiem - ratownikiem medycznym w projekcie Bezpieczny Kazbek, właścicielem firmy prowadzącej szkolenia "Tuż Za Progiem" - rozmawia Monika Bartnik.

Co to jest hipotermia?
Wojciech Jakimiuk: Człowiek jest istotą stałocieplną. Oznacza to, że nasz organizm dąży do utrzymania stałej temperatury centralnej ciała niezależnie od środowiska, w którym przebywamy. W sytuacjach, kiedy utrata ciepła przewyższa jego wytwarzanie, dochodzi do stopniowego obniżenia temperatury ciała, czego skutkiem w skrajnie niekorzystnych warunkach może być śmierć. Wyróżniamy kilka dróg utraty ciepła, takich jak przewodzenie, konwekcja, promieniowanie i parowanie, gdzie w zależności od środowiska, w którym przebywamy każda z tych dróg może być wiodąca. Musimy być świadomi, że hipotermia może się rozwinąć w każdych warunkach klimatycznych, niezależnie od pory roku.

Czy można powiedzieć, że hipotermia nie wybiera? Czy mamy do czynienia z „grupami ryzyka" czy też każdy z nas może być narażony na hipotermię?
Mówiąc o hipotermii najczęściej mamy przed oczami obraz człowieka znajdującego się w trudnych warunkach zimowych (górskich) lub przebywającego w lodowatej wodzie. W tych przypadkach hipotermia jest dla nas ewidentnym zagrożeniem. Nie możemy jednak zapominać o sytuacjach, kiedy do wychłodzenia dochodzi w warunkach „miejskich" – np. osoby mieszkające samotnie, niedożywione i obciążone chorobowo lub poszkodowani z zaburzeniami funkcjonowania centralnego układu nerwowego spowodowanego przyjęciem substancji psychoaktywnych, leków bądź urazem. To tylko kilka przykładów, które mam nadzieję pozwolą nam spojrzeć szerzej na problem wychłodzenia.

Kto i w jakich warunkach jest najbardziej narażony?
Pod względem dynamiki wychłodzenia będą to osoby zanurzone w zimnej wodzie oraz przebywające w bardzo niskich temperaturach. Z kolei statystycznie, częściej osobę wychłodzoną spotkamy w warunkach miejskich, gdzie proces ten przebiega wolniej, ale jest równie niebezpieczny. Mówimy tu o osobach starszych, mieszkających samotnie, grupie którą tworzą osoby skłonne do ryzykownych zachowań (alkohol, substancje psychoaktywne).

Zwykło się myśleć, że hipotermia dotyczy tylko zimy...
Hipotermia pourazowa to często pomijany aspekt w opiece nad uczestnikiem wypadku. W temperaturze otoczenia, w której my czujemy się komfortowo poszkodowany z podejrzeniem poważnego urazu, leżący na chodniku, asfalcie czy mokrej trawie będzie się wychładzał. Wraz ze spadkiem temperatury ciała jego układ krzepnięcia będzie mniej wydolny, co może prowadzić tylko w jednym kierunku... Dlatego u każdego poszkodowanego, również tego po urazie stosujemy skuteczną termoizolację.

Czy rozpoznanie hipotermii wymaga specjalistycznej wiedzy? Jak rozpoznać pierwsze objawy hipotermii, jeżeli nigdy wcześniej nie mieliśmy z nią do czynienia?
Podejrzenie hipotermii wymaga świadomości, że takie zjawisko występuje oraz podstawowej wiedzy jak kolejne etapy wychłodzenia mogą przebiegać. Początkowo możemy zaobserwować dreszcze (drżenia mięśniowe), które trwają nieprzerwanie i nie jesteśmy w stanie opanować. Jest to pierwszy stopień hipotermii. Nie mylmy wychłodzenia z uczuciem przemarznięcia (chwilowe dreszcze przy np. powiewie zimnego wiatru), które ustępuje po założeniu kolejnej warstwy odzieży, łyku herbaty i zwiększeniu aktywności fizycznej.

Znam góry, biegam po górach, jestem dobrze przygotowany... Niestety raz na jakiś czas słyszymy o tragicznym końcu górskich biegowych wycieczek. Gdzie biegacze popełniają błąd?
Tego zapewne się nie dowiemy, bo konieczna byłaby pełna analiza każdego wypadku. Możemy tylko przypuszczać, że były jakieś niedociągnięcia na etapie planowania treningów czy wycieczek biegowych (szczególnie tych samotnych), brak okresowej kontroli stanu zdrowia, złe przygotowanie sprzętowe lub po prostu nieszczęśliwy wypadek. Decydując się na tego rodzaju aktywność pewne ryzyko musimy zaakceptować, jednak warto konsultować nasze plany z bardziej doświadczonymi biegaczami. Bazę naszego wyposażenia awaryjnego na dłuższe wycieczki możemy też opierać np. minimalnym wyposażeniu wymaganym przez organizatorów imprez biegowych.

Zdarza się, że na wycieczkę biegową wybieramy się sami. Co powinno nas zaniepokoić w naszym samopoczuciu, zachowaniu?
Samotne wycieczki/treningi wiążą się oczywiście z potencjalnie większym ryzykiem, które powinno skłonić nas do jeszcze lepszego przygotowania na sytuacje awaryjne.

(informacja o trasie wycieczki, godziny kontaktu telefonicznego, dodatkowe wyposażenie). Ocena samopoczucia jest zawsze subiektywna, dlatego ciężko tu o złoty środek. Jeżeli dzieje się coś niepokojącego, czasem lepiej odpuścić, skontrolować zdrowie i wrócić do treningów ze spokojniejszą głową.

Jakie są objawy kolejnych stadiów hipotermii i co w warunkach terenowych powinniśmy zrobić?

Pierwszy stopień to przede wszystkim dreszcze, które sugerują, że zaczynamy się wychładzać. Nasze działanie powinno się skupić na kontynuowaniu aktywności przy częstym podawaniu ciepłych słodkich płynów i wysokoenergetycznych pokarmów, zmianie odzieży na suchą lub dołożeniu dodatkowych warstw ubrania jeżeli warunki nie pozwalają na szybkie przebranie oraz kierowaniu się do najbliższej cywilizacji. Kiedy dreszcze zaczynają ustępować, a pojawia się problem z koordynacją ruchową, apatia i zaburzenia mowy musimy zmienić taktykę i pozostać w miejscu układając wychłodzoną osobę w pozycji leżącej z zastosowaniem wielowarstwowego okrycia (kilka warstw folii NRC, koc, plecaki jako dodatkowa izolacja od podłoża). Staramy się jednocześnie zminimalizować ruchy poszkodowanym (jeżeli musimy wykonujemy je tylko w płaszczyźnie poziomej bardzo powoli). Jeżeli dysponujemy ogrzewaczami chemicznymi w ilości obejmującej całą klatkę piersiową stosujemy je jako ogrzewanie zewnętrzne, układając je na warstwie odzieży np. bielizna termo, nigdy bezpośrednio na skórze.

Hipotermia może się rozwinąć w każdych warunkach klimatycznych, niezależnie od pory roku.

Kolejnym etapem wychłodzenia może być utrata przytomności, a w wyniku dalszego wychładzania zatrzymanie krążenia. W celu określenia stanu poszkodowanej osoby konieczna będzie wydłużona do 60 sekund ocena oddechu. Przy każdej zmianie stanu poszkodowanego powinien nastąpić kontakt ze służbami ratowniczymi w celu informacji na temat dalszego postępowania. Pomoc wzywamy poprzez numer ratunkowy 112 lub w terenach górskich 985. Rozwiązaniem coraz powszechniej stosowanym pozwalającym na zlokalizowanie wzywającego i szybsze dotarcie na miejsce zdarzenia jest aplikacja Ratunek, która powinna znaleźć się w telefonie każdego biegacza/turysty.

Jak możemy zapobiegać wychłodzeniu?

Paradoksalnie... nie dopuszczając do tego, aby pot spływał nam po plecach. Przydaje się w tym celu kilka warstw odzieży. Przykładowo, ruszając na wycieczkę, podczas której na pierwszym etapie mam strome podejście staram się dobrać ilość warstw, tak aby w czasie podejścia było mi lekko chłodno. Jak tylko robi się ciepło zdejmuję kolejną warstwę. Docierając w miejsce bardziej eksponowane grań/szczyt dokładam warstwę chroniącą np. przed wiatrem. Ważne jest również regularne uzupełnianie energii.

Jakie części ciała są najbardziej narażone?

Każda część ciała wystawiona na działanie czynników zewnętrznych może ulec wychłodzeniu, a przede wszystkim zwiększać utratę ciepła osoby już wychłodzonej.

Jak ubierać się zimą na bieganie czy aktywne wycieczki w terenie, by się nie wychłodzić?

Stosując wiele warstw, które w zależności od warunków (deszcz, wiatr, temperatura, ukształtowanie terenu) możemy dowolnie konfigurować, aby nasza termika była optymalna. Trzeba doświadczać własnym organizmie, natomiast zawsze musimy mieć ze sobą awaryjną odzież, która nas „dogrzeje" w trudnej chwili oraz baton, żel, czekoladę które dadzą zastrzyk energii.

Jakie wyposażenie dodatkowe powinniśmy mieć ze sobą, aby poradzić sobie w razie awaryjnej sytuacji?

Jeżeli znajdziemy się w sytuacji uniemożliwiającej kontynuowanie aktywności musimy przetrwać do czasu dotarcia ratowników. W pierwszym rzucie przyda się naładowany telefon, dzięki któremu możemy wezwać pomoc i uzyskać poradę, co w danej sytuacji zrobić. Kolejna rzecz to apteczka wyposażona przynajmniej w gazę metrową i bandaż służące do zatamowania ewentualnego krwawienia oraz minimum 1 folię NRC, która wraz z odzieżą awaryjną stworzy warstwę ograniczającą utratę ciepła. Koniecznie bluza lub kurtka docieplająca. Warto mieć też ogrzewacze chemiczne, w ilości która u osoby wychłodzonej obejmie minimum powierzchnię klatki piersiowej. Na dłuższe mniej dynamiczne wyjścia rozbudowujemy ten zestaw o np. dodatkowy komplet odzieży, worek biwakowy, śpiwór, kuchenkę itp. Warto testować i dopasowywać sprzęt awaryjny do aktywności, którą uprawiamy jak również do naszej termiki.

Gdzie można szukać wiadomości na temat hipotermii?

Osobiście czerpię wiedzę i umiejętności z wielu źródeł, ale najbardziej cenię sobie możliwość ciągłego doskonalenia w praktyce. W moim przypadku to działalność ratownicza w ramach Projektu Bezpieczny Kazbek, kursy teoretyczne i praktyczne w ramach Akademii Hipotermii oraz ciągłe czerpanie wiedzy i umiejętności od ludzi bardziej doświadczonych w tym rozległym zagadnieniu. Na początek polecam platformę Akademia Hipotermii, na której uczestnicząc w kursie online, można poszerzać swoją świadomość na temat występowania hipotermii. Jest to ogromna baza wiedzy zebrana przez zespół specjalistów z dziedziny ratownictwa w trudnych warunkach. Dodatkowo warto trenować umiejętność działania w awaryjnej sytuacji, uczestnicząc np. w kursach pierwszej pomocy w górach/terenie. Ważne by były to kursy praktyczne podczas których skupiamy się przede wszystkim na ćwiczeniach w terenie.

TRANSGRANCANARIA
2020

Start Transgrancanaria Classic 2020 / fot. Carlos Díaz

TRANSGRANCANARIA 2020

JEDNA Z NAJBARDZIEJ EMOCJONUJĄCYCH EDYCJI OSTATNICH LAT!

3500 biegaczy z 60 krajów, w tym ponad setka z Polski, wzięło udział w 21. edycji jednej z najbardziej popularnych imprez biegowych na świecie - Transgrancanaria, odbywającej się na jednej z wysp archipelagu Wysp Kanaryjskich. Impreza rozpoczęła się 4 marca o godz. 9.00 startem na najdłuższym dystansie Transgrancanaria 360º.

ZDJĘCIA: JORDIE SARAGOSSA / CARLOS DÍAZ

„Jedna z najbardziej ekscytujących edycji ostatnich lat". Tak organizatorzy podsumowują tegoroczną, 21. już edycję Transgrancanaria, w której wzięło udział 3500 biegaczy z 60 krajów. Imprezy miała swój finał 8 marca 2020 roku, czyli w Międzynarodowy Dzień Kobiet, a tegoroczne motto Transgrancanarii brzmiało – „Trail Is Female". Warto więc dodać, że 25% wszystkich uczestników stanowiły kobiety. Imprezę już kolejny rok z rzędu transmitowała lokalna Canary Islands' Regional TV i relacjonowało ją na miejscu 120 akredytowanych dziennikarzy.

Impreza oficjalnie została zainaugurowana w środę, 4 marca 2020 r., kiedy na trasę z Roque Nublo, jednego z najbardziej rozpoznawalnych miejsc na wyspie, wyruszyli zawodnicy z najdłuższego dystansu Transgrancanaria 360°, którego trasa prowadzi dookoła wyspy. W tym roku zmierzyło się z nią 72 biegaczy, z czego 31 bieg ukończyło. Zwycięzcą na tym dystansie już po raz trzeci został Włoch – LUCA PAPI. Dystans 262,6 km pokonał w czasie 50:59:45. Luca miał w planach – podobnie jak w roku ubiegłym – wystartować również na dystansie Classic. Niestety upał na trasie zrobił swoje i Włoch w tym roku odpuścił kolejną rywalizację.

Transgrancanaria Classic 128 km rozpoczęła się 6 marca o godz. 23.00 na plaży Las Canteras, w Las Palmas de Gran Canaria, a zakończyła na mecie w Maspalomas. Na linii startu głównego dystansu imprezy - który wchodzi w skład Ultra-Trail World Tour oraz Spain Ultra Cup - stanęło ponad 800 biegaczy, w tym 31 Polaków.
Wydaje się, że to właśnie kanaryjski klasyk przyniósł ze sobą najwięcej emocji. Zwycięzców tego dystansu było bowiem dwóch! Pau Capell i Pablo Villa rywalizowali na trasie, na metę wbiegli jednak wspólnie. Pokonanie 128 km zajęło im 13:04:11.

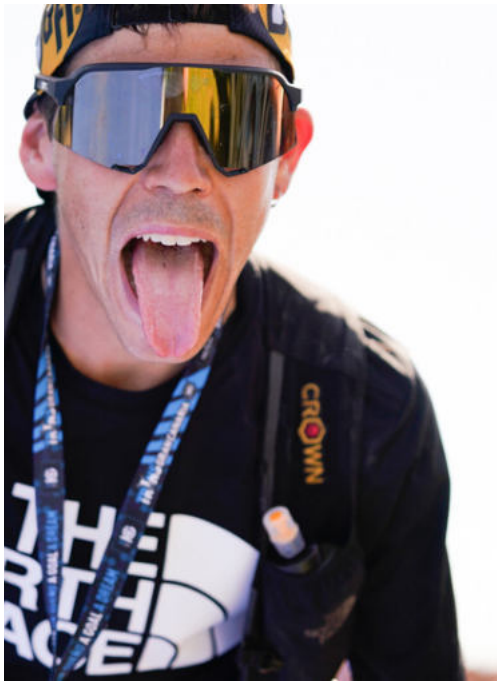
Podium zamknął w tym roku Amerykanin DYLAN BOWMAN z czasem 13:40:28. Pablo Villa – ubiegłoroczny zwycięzca TDS w ramach Ultra Trail Mont Blanc – na trasie Transgrancanaria rywalizował z Pau Capell już po raz kolejny. W ubiegłym roku zajął 2. miejsce. Pau pobiegł na Kanarach szósty rok z rzędu i podczas tegorocznej edycji było to jego czwarte zwycięstwo w klasyku. Pierwszą kobietą na mecie była Amerykanka - KAYTLYB GERBIN (15:14:39). Gerbin w ubiegłym roku przegrała rywalizację z Magdaleną Łączak i na mecie Transgrancanarii była druga.

65-kilometrowy Advanced wystartował z malowniczego miasteczka Artenara. Na linii startu stanęło ponad 600 biegaczy, w tym 27 zawodników z Polski. W ramach tego dystansu odbyły się również Mistrzostwa Wysp Kanaryjskich w biegach ultra. Zwycięzcą został Hiszpan – ALEJANDRO MAYOR GUZMÁN.

WAA Marathon był biegiem wchodzącym w skład Spain Ultra Cup oraz Trail Mountain Running Series. Trasa tego górskiego maratonu uznawana jest za szybką i cieszy się dużą popularnością. Na starcie stanęło ok. 900 biegaczy, w tym 40 z Polski. Dla hiszpańskich zawodników bieg był biegiem kwalifikacyjnym na Mistrzostwa Świata. Wygrał ANDREU SIMON z czasem 02:56:45, czyli miał zaledwie o 19 sekund gorszy czas niż Pablo Villa w roku ubiegłym.

Na starcie Transgrancanaria Starter (30 km) w Presa de Chira stanęło 470 biegaczy, w tym 12 z Polski. Bieg wygrał Estończyk KENNY KIVIKAS (02:01:44). KAROLINA OBSTÓJ zajęła 2. miejsce wśród kobiet i była tym samym jedyną polską zawodniczką, która zajęła w tym roku miejsce na podium.

CAPELL


CROWN

PABLO VILLA

Pablo Villa na trasie Transgrancanaria 2020 / fot. Jordie Saragossa

CIERPLIWOŚĆ KLUCZEM DO SUKCESU

Z Pablo Villa - hiszpańskim biegaczem z teamu adidas Terrex, zwycięzcą tegorocznej Transgrancanaria Classic 128 km - rozmawia Monika Bartnik

Monika Bartnik: "Zrobią to! Oni to naprawdę zrobią!". Ta myśl nie opuszczała mnie, kiedy podczas tegorocznej edycji Transgrancanaria śledziłam Twój i Pau'a Capella bieg na ostatnich kilometrach przed metą. No i nie pomyliłam się. Na metę wbiegliście razem! To zdarza się naprawdę niezwykle rzadko, zwłaszcza na biegach o takiej randze.

Pablo Villa: Pau i ja jesteśmy zawodnikami, którzy bardzo lubią się ścigać i uwierzcie mi, że podczas tegorocznej Transgrancanarii daliśmy z siebie wszystko. „Atakowaliśmy się" na tegorocznej trasie wielokrotnie, byliśmy już wyczerpani zarówno fizycznie, jak i psychicznie, więc na około 18 km przed metą postanowiliśmy - że jeżeli nie dogoni nas trzeci biegacz - na mecie pojawimy się razem. To była wspólna decyzja, bo już dłużej nie chcieliśmy cierpieć. No i tak się właśnie stało.

Transgrancanaria. Dla wielu biegaczy to impreza na liście biegowych marzeń, taki bieg z cyklu #mustrun. Czym dla Ciebie jest Transgrancanaria?

Pablo Villa: Transgrancanaria jest imprezą, którą bardzo lubię. W 2018 roku wygrałem tam Mistrzostwa Hiszpanii, które były rozgrywane na dystansie Advanced. W ubiegłym roku zająłem 2. miejsce na dystansie Transgrancanaria Classic. Tego drugiego miejsca zupełnie się nie spodziewałem, ponieważ był to najdłuższy bieg, w jakim do tej pory brałem udział. W tym roku wróciłem na trasę klasyka, bo był to dla mnie dobry test przed UTMB. Mogę tam biegać nocą, ścigać się z najlepszymi... innymi słowy, gromadzić wszystkie potrzebne mi doświadczenia bez konieczności biegania 100 mil.

- Hiszpański biegacz z teamu adidas Terrex.
- Zwycięzca tegorocznej 21. edycji Transgrancanaria Classic 128 km. Dystans ten pokonał w czasie 13:04:11. Ostatnie 18 km przed metą biegł razem z innym hiszpańskim biegaczem - Pau Cappel i na metę obaj zawodnicy wbiegli razem.
- Zwycięzca na trasie TDS w ramach UTMB 2019.
- Zdobywca pierwszego miejsca w Mistrzostwach Hiszpanii 2019, rozgrywanych na trasie Advanced w ramach Transgrancanaria 2019.

Zanim zapytam Cię o kolejne plany biegowe, wróćmy do samych początków Twojego biegania... Kiedy pojawiło się w Twoim życiu i czy od razu to właśnie bieganie w terenie, w górach było tym, co sprawiało Ci największą frajdę?

Pablo Villa: Dzięki moim rodzicom od najmłodszych lat jestem związany ze sportem i górami. Pierwszy raz byłem w górach, kiedy miałem 3 lata. To dzięki nim zacząłem uprawiać turystykę pieszą, wspinaczkową, narciarstwo górskie. Później - w wieku 15 lat - zacząłem uprawiać lekkoatletykę, a kiedy miałem 20 lat zadebiutowałem w pierwszym biegu górskim. I właśnie tego dnia zdałem sobie sprawę, że bieganie w górach to jest mój sport, ponieważ łączy moje dwie pasje - bieganie i góry.

Pau Capell i Pablo Villa na mecie Transgrancanaria 2020 / fot. Jordie Saragossa

A kiedy odkryłeś dla siebie świat biegów ultra? Pamiętasz swój pierwszy start - emocje i doświadczenia z tym związane?

Pablo Villa: Moje pierwsze doświadczenie związane z biegami ultra jest jednocześnie moim pierwszym doświadczeniem w ogóle związanym ze startami. To był start na dystansie 74 km/ 6000 m+ w ramach Traverse of the Picos de Europa w północnej Hiszpanii. Najbardziej niesamowitym dla mnie doświadczeniem było bieganie nocą w górach. To wspomnienie mam w głowie do dzisiaj... a to było 11 lat temu.

„Piękna postawa! To kwintesencja i magia biegów ultra!" Takie komentarze polskich biegaczy pojawiły się pod publikacjami w social mediach o waszym wspólnym przekroczeniu linii mety. Zapytam, więc nawiązując do tej magii i kwintesencji. Co dla Ciebie jest kwintesencją biegania ultra?

Pablo Villa: Dla mnie moc przyciągania, jaką ma bieganie – zwłaszcza bieganie długodystansowe – tkwi w przygodzie z tym związanej. Ile byś wysiłku i zaangażowania nie włożył w przygotowanie do startu, to nie masz wpływu na to, jako który przekroczysz linię mety. Możesz być w najlepszej możliwej formie i ona nadal ci niczego nie gwarantuje. To właśnie jest dla mnie esencja biegania ultra i w ogóle trailrunningu.

A co jest dla Ciebie najważniejsze w samym bieganiu?

Pablo Villa: Najważniejsze dla mnie jest czerpanie radości z samego procesu budowania formy, z samego przygotowywania się do startów. Uwielbiam trenować i myślę, że dlatego spędzam naprawdę dużo czasu na treningu.

Nawet najlepsi biegacze mają kryzysy. Nie tylko na trasie, ale i podczas codziennych treningów. Jak Ty sobie radzisz z kryzysami na co dzień?

Pablo Villa: Prawda jest taka, że miałem kilka kryzysów związanych z motywacją, pomimo tego, że lubię trening i wszystko, co się z tym wiąże. Mam jednak wokół siebie, w naszej w społeczności biegowej, wiele osób, dzięki którym czuję się zmotywowany na co dzień – Kilian Jornet czy Luis Alberto Hernando. Dodatkowo, dzisiaj trailrunning jest również moją pracą, o której marzyłem, odkąd byłem mały i to jest dla mnie teraz największa motywacja.

A jak radzisz sobie z kryzysami na trasie?

Pablo Villa: Myślę, że dobrym trickiem w radzeniu sobie z kryzysami na długich dystansach jest skupienie się na bieżącej chwili, na tym, co trzeba robić tu i teraz. Trzeba - według ustalonej wcześniej strategii – biec, pić, jeść, sprawdzać tętno. Ważne jest podzielenie całego biegu na mniejsze sekcje i nie patrzenie na wyścig jako całość.

W czym dla Ciebie tkwi tajemnica sukcesów w bieganiu?

Pablo Villa: Wierzę, że kluczem do mojego sukcesu jest cierpliwość. Byłem cierpliwy, nie spaliłem się na poszczególnych etapach mojego przygotowania, szczęśliwie nie miałem poważniejszych kontuzji. Kumulacja wielu sezonów bez kontuzji pozwala osiągnąć najlepszy poziom po 8-10 latach. Każdego sezonu trenowałem więcej, zwiększałem obciążenia treningowe aż przyszedł czas, kiedy trenuję na najwyższym poziomie intensywności.

Czy sukces i miejsce na podium są dla Ciebie ważne?
Pablo Villa: Miejsce na podium jest ważne – szczególnie z uwagi na współpracę ze sponsorami - ale nie najważniejsze. Najważniejszą rzeczą, na której jestem skupiony jest mój osobisty sukces. Jeżeli mi się uda, jestem zadowolony, ponieważ ten sukces zależy wyłącznie ode mnie, to mój własny wysiłek. Miejsce na podium zależy od większej ilości czynników. Najlepiej więc dać z siebie 100% i dopiero po przekroczeniu mety ocenić pozycję.

Napisałeś na swojej stronie, że 2019 rok zakończyłeś dosyć zmęczony fizycznie i psychicznie. Co miało na to wpływ?
Pablo Villa: Rzeczywiście byłem bardzo zmęczony. To był bardzo długi i bardzo intensywny sezon. Przygotowania do TDS były ekstremalne, ponieważ trenowałem bardziej intensywnie niż kiedykolwiek wcześniej. Robiłem szalone treningi, doprowadzając moje ciało do granic wytrzymałości. Psychicznie byłem zmęczony, ponieważ trenuję jak profesjonalista od wielu lat, a tak naprawdę nie jestem jednych z nich. Doszedłem do takiego punktu, w którym korzyści, jakie czerpałem z trenowania nie były dla mnie żadną rekompensatą. W końcu jednak poczułem, że nie muszę wygrywać dużych wyścigów, że moje życie jako sportowca z takimi wynikami, jakie osiągam jest dla mnie satysfakcjonujące. Chciałem cieszyć się bieganiem bez tak dużych wymagań. Ale to wszystko zmieniło się właśnie wraz z pojawieniem się adidas Terrex. Dzisiaj z adidas Terrex jestem prawdziwym profesjonalistą i muszę się martwić tylko o trening i ściganie się na najwyższym poziomie. To daje mi dużo spokoju i motywacji.

W ubiegłym roku zwycięstwo na TDS w ramach UTMB. W tym roku będziemy Ci kibicować na głównym dystansie UTMB. Czy to będzie Twój główny start sezonu?
Pablo Villa: Tak, UTMB jest moim głównym celem na ten sezon. Jestem bardzo zmotywowany, ponieważ jest to bieg, w którym chciałem wystartować, odkąd tylko pojawiłem się w świecie trailrunningu. Będę się przygotowywał podobnie jak do TDS, ponieważ to zaledwie 20 km więcej i 800 m +.

W Twoim życiu nie tylko ważne jest bieganie, ale sama natura, góry... W końcu rodzice zabrali Cię w góry pierwszy raz, kiedy miałeś zaledwie 3 lata...
Pablo Villa: Oczywiście! Są rzeczy ważniejsze niż bieganie. Bardzo ważne jest dla mnie spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi. Myślę, że będzie to taki mój wentyl bezpieczeństwa, gdy nie będę już miał motywacji do trenowania na najwyższym poziomie.

Gdzie jeszcze planujesz wystartować w tym roku? Może któregoś dnia odwiedzisz Polskę?
Pablo Villa: Cóż, przy całym kryzysie Covid19 nie wiemy, jak będzie wyglądał sezon biegowy i teraz nie myślę o niczym innym jak o tym, żeby to się skończyło. Oczywiście chciałbym pościgać się również w Polsce i mam nadzieję, że wkrótce to zrobię.

fot. Jordie Saragossa

2020

- 1. miejsce - TRANSCANDAMIA / 23 km
- 1. miejsce - TRANSGRANCANARIA CLASSIC/128 km

2019

- 2. miejsce TRANSGRANCANARIA CLASSIC / 128 km
- 1. miejsce TRAIL TRES VALLES, LA ALBERCA (Salamanca)
- 1. miejsce CARRERA PUERTA DE MUNIELLOS (Moal, Asturia)
- 6. miejsce SKYRACE® SKYRUNNER WORLD SERIES
- 1. miejsce ROBHER GORDÓN 10K (TRAIL GORDON)
- 10. miejsce SKYRACE DES MATHEYSINS SKYRUNNER WORLD SERIES
- 1. miejsce TRAVESÍA INTEGRAL MONTES AQUILIANOS. 60KM
- 8. miejsce LIVIGNO SKYMARATHON SKYRUNNER WORLD SERIES
- 9. miejsce BUFF EPIC TRAIL. SKYRUNNER WORLD SERIES
- 1. miejsce MARATON DE LAS TUCAS. GRAN TRAIL ANETO
- 1. miejsce TDS UTMB ©
- 10. miejsce SKY PIRINEU SKYRUNNER WORLD SERIES
- 16. miejsce LIMONE EXTREME SKYRACE THE SKYMASTERS
- 2. miejsce IBIZA TRAIL MARATON

2018

- 1. miejsce TRANSGRANCANARIA ADVANCED / Mistrzostwa Hiszpanii w trailu (RFEA)
- 11. miejsce REVENTON TRAIL EL PASO, LA PALMA
- 1. miejsce PUERTA DE MUNIELLOS, MOAL (Asturia)
- 1. miejsce TRAIL GORDÓN, CIÑERA DE GORDÓN (LEÓN)
- 13. miejsce Mistrzostwa Świata w Trailu / PENYAGOLOSA
- 29. miejsce ZEGAMA AIZKORRI
- 2. miejsce / team z Julianem Garica /Riano Trail Run
- 1. miejsce MARATÓN EDP DESAFIOSOMIEDO #MDS
- 1. miejsce MARATÓN ULTRA PIRINEU
- 1. miejsce ULTRA SANABRIA BY STAGES
- 1. miejsce LA PEÑA DEL TREN

PAS BIEGOWY NAKED RUNNING BAND

Naked Sports Innvations to ameryklańska firma założona przez dwójkę braci - biegacza górskiego oraz triatlonistę. Ich poszukiwania produktów, które pozwoliłyby im zabierać niezbędny sprzęt i zapas wody na treningi oraz zawody w sposób naprawdę wygodny zakończyły się fiaskiem. Sytuacja zmusiła ich więc do stworzenia własnych rozwiązań. Pierwsze dzieło spod znaku Naked - pas biegowy Naked Running Band zadebiutował na rynku w 2015 roku, stając się od razu jednym z najlepiej ocenianych produktów w kategorii - bez względu na to, czy testującymi byli zawodnicy elity czy amatorzy uprawiający sport od święta.

1

- lekki (65,2 g)
- 12 rozmiarów unisex od 71 do 99 cm, co 2,5 cm
- oddychający i szybkoschnący
- wytrzymała siateczka Exopower (zapobiega otarciom i podskakiwaniu zawartości pasa)

2

Pas wyposażony jest w dwa paski pokryte silikonem. Zaprojektowano je tak, aby można było umieścić w nich kurtkę lub kije.

3

Z przodu wbudowane mocowanie do numeru startowego składające się z dwóch gumek zabezpieczonych zaciskami.

4

Pojemność ponad 2 litry. Dookólna kieszeń z trzema przegródkami.
Pas Naked nie jest przystosowany wyłącznie do jednego modelu lub firmy produkującej flaski czy bidony. Można w nim również pomieścić: żele energetyczne, batony, klucze, okulary przeciwsłoneczne, czołówkę, smartfona.

GDZIE KUPIĆ?

- WWW.NATURAL-BORN-RUNNERS.PL
- WWW.BIEGAMY.PRO
- WWW.GONUTS.PL

Na hasło "runandtravelnaked"
- 7% zniżki na zakup wszystkich produktów dostępnych w sklepie www.gonuts.pl

PAU CAPELL

ZWYCIĘZCA UTMB 2019

ZWYCIĘZCA CYKLU ULTRA TRAIL WORLD TOUR 2018 ORAZ 2019

CZTEROKROTNY ZWYCIĘZCA TRANSGRANCANARIA CLASSIC 128 KM

LUCA PAPI

Luca Papi na mecie Transgrancanaria 2020 / fot. Jordie Saragossa

IT'S CRAZY!

Z Lucą Papi - włoskim biegaczem ultra z WAA Team na stałe mieszkającym we Francji, trzykrotnym zwycięzcą Transgrancanaria 360º - rozmawia Monika Bartnik

10 000. Z taką liczbą biegowych kilometrów na liczniku zakończyłeś rok 2019. Jeżeli doda się do tego informację, że pomiędzy poszczególnymi biegami ultra, w których brałeś udział czasami miałeś zaledwie kilkanaście godzin przerwy! Czy cały czas musisz być w biegu?
Luca Papi: Lubię cały czas być w biegu i lubię to robić efektywnie. To część mojego życia!

Wydawałoby się, że przy takiej ilości pokonywanych kilometrów większość życia spędzasz na bieganiu... Ty jednak normalnie pracujesz, masz rodzinę.
Luca Papi: Moja rodzina jest ze mną podczas każdej mojej biegowej podróży. Wszędzie jeździmy razem i zostajemy dłużej, a nie tylko na czas biegu. Na przykład w tym roku moja Transgrancanaria trwała 4 dni, a my byliśmy tam przez 24 dni! Poza tym codziennie biegam do pracy i z pracy, więc w domu mam czas na normalne życie rodzinne.

Kiedy odkryłeś dla siebie biegowy świat i co Ci się szczególnie podoba w bieganiu na długich dystansach?
Luca Papi: W 2010 roku, kiedy zacząłem biegać. Moim pierwszym biegiem był półmaraton w Paryżu. A co lubię w biegach ultra? Przede wszystkim to, że są długie i w czasie ich trwania mogę być sam ze sobą, ze swoimi myślami. Ale bieganie długich dystansów to też dla mnie możliwość rozmawiania, dyskutowania, spędzania czasu z innymi biegaczami na trasie.

W 2019 roku ... Transgrancanaria 360°, po kilkunastu godzinach start w Transgrancanaria 128. W sierpniu Échappée Belle 144 km, a zaraz potem TDS w ramach UTMB, Tor des Glaciers 450 km... Żaden z tych biegów to nie jest przysłowiowa „bułka z masłem", który z nich był jednak dla Ciebie największym wyzwaniem?
Luca Papi: Tor des Glaciers jest bardzo trudnym biegiem... ale równie trudne jest połączenie Transgrancanaria 360 + 128 km. Naprawdę trudno mi zdecydować, który był trudniejszy...

Czy lubisz wracać na trasy tych samych biegów?
Luca Papi: Lubię! Szczególnie lubię wracać do takich miejsc jak Gran Canaria czy Dolina Aosty, gdzie właśnie prowadzona jest trasa Tor des Glaciers. W tym roku na pewno chcę wrócić też do Portugalii na trasę Portugal 281 Ultramarathon, żeby poprawić czas z ubiegłego roku.

Pobiegłeś już prawie „wszystko". Na pewno jednak masz jeszcze jakieś biegi na swojej „biegowej liście marzeń?" Jakie to biegi?
Luca Papi: Na przykład The Barkley Marathon... To naprawdę będzie bardzo interesujące wyzwanie i jeszcze bardziej interesujące doświadczenie. Kiedy to zrobię? Nie wiem... Potrzeba dużo czasu, żeby to zaplanować. Mam już jednak adres mailowy, na który wysyła się zgłoszenia. Muszę się jeszcze zastanowić i zdecydować, czy to zrobię.

- Włoski biegacz z WAA Team na stałe mieszkający we Francji.
- Trzykrotny zwycięzca Transgrancanaria 360°. Podczas tegorocznej edycji dystans 262,6 km pokonał w czasie 50:59:45. Nie zrealizował jednak planu, w ramach którego miał pobiec dystans Transgrancanaria Classic – 128 km.
- W 2019 roku Włoch dystans Transgrancanaria HG 360° ukończył w 50:14:13, a dystans 128 km w czasie 27:23:07. Tym samym w ciągu całej imprezy przebiegł łącznie 393,6 km (20,765 metrów +) i zajęło mu to łącznie 77:37:20.

Transgrancanaria 2020 / fot. Jordie Saragossa

Nie zawsze wygrywasz, ale jak sam mówisz, nie zawsze zwycięstwo jest najważniejsze. Co więc dla Ciebie jest najważniejsze w bieganiu?

Luca Papi: Najważniejsze jest dla mnie, żeby dobrze spędzić czas. Mam tutaj na myśli dobre chwile, które spędza się na trasie z samym sobą, dobre chwile, które spędza się z innymi, którzy nam towarzyszą w tym biegu. To jest dla mnie najważniejsze. Po prostu robię swoją robotę, niezależnie od tego, jak potem wygląda klasyfikacja.

Ci, którzy biegają dystanse ultra wiedzą, że liczą się nie tylko silne nogi, ale i silna głowa... Czy jakoś specjalnie pod tym względem się przygotowujesz?

Luca Papi: Prawdę mówiąc, nie trenuję w ogóle... Jak wspomniałem, biegam do pracy, z pracy, a bieg w ten weekend przygotowuje mnie do biegu, który będę miał w weekend następny.

O czym myślisz, kiedy jesteś w trasie przez 135 godzin jak miało to miejsce podczas Tor de Glacier w 2019 roku?

Luca Papi: It's crazy!

Masz jakieś swoje mantry, które powtarzasz sobie podczas kryzysów na trasie?

Luca Papi: Aż takich kryzysów nie mam, żebym musiał jakoś specjalnie się z nimi mierzyć. A jak się pojawiają, to po prostu same przechodzą.

Luca czy Ty kiedyś bywasz znudzony, smutny, w złych humorze? Kiedy patrzymy na Twoje zdjęcia, nawet po morderczym wysiłku, zawsze jesteś uśmiechnięty, bije od Ciebie niesamowicie pozytywna energia! Jak Ty to robisz?

Luca Papi: Bieganie jest dla mnie przede wszystkim przyjemnością. A ja staram się cieszyć każdą chwilą. To jest właśnie życie!

Luca Papi na trasie Transgrancanaria 2020 fot. Carlos Díaz

ULTRA

Luca Papi / zwycięzca Tor des Glaciers 2019 / fot. Stefano Jeantet

LUCA PAPI. 10 000 KM W JEDEN ROK!

2019 rok był dla Luca Papi wyjątkowy! W ciągu dwunastu miesięcy zrobił prawie 10 000 km i 410 000 m+ przewyższeń! Zacznijmy jednak od początku...

Pierwsze wyzwanie na początku 2019 roku? Przebiegnięcie Transgrancanaria 360° (264 km) i Transgrancanaria Classic (128 km)... w jeden weekend. Ten szalony pomysł Luca Papi próbował zrealizować już od dwóch lat. Niestety, nie udawało mu się. Jednak do trzech razy sztuka... Przygotowywał się do wyzwania ponownie. W 2019 roku przed startem spędził dwa tygodnie na Gran Canarii i tym razem udało się! 264 km przebiegł w 50:14, zajmując już po raz drugi pierwsze miejsce. W 2019 r. wystartował w Transgrancanaria 360° trzeci raz. W 2017 roku zajął również 1. miejsce, a w 2018 roku był drugi. Po przybyciu na metę TGC 360° miał 12 godzin na odpoczynek przed startem w kanaryjskimi klasyku. Oczywiście wyzwanie polegało na tym, aby ukończyć wyścig, a nie go wygrać (nie przesadzajmy ...).

Bieg ukończył w czasie 27:23:07. Tym samym w ciągu zaledwie 4 dni - a dokładnie w 77:37:20 - pokonał łącznie 392 km / 20 000 m+. W 2020 roku Luca miał w planach ponowny start na dwóch dystansach i poprawienie wyniku z ubiegłego roku. Niestety z powodu upału odpuścił ten pomysł. Znając jednak zamiłowanie Włocha do takich wyzwań, możemy się spodziewać, że za rok spróbuje ponownie. Podczas tegorocznej edycji dystans 262,6 km pokonał w czasie 50:59:45.

Luca Papi w 2019 roku podczas Transgrancanarii w ciągu zaledwie 4 dni - a dokładnie w 77:37:20 - pokonał łącznie 392 km / 20 000 m+.

Letnie wyzwanie tego włoskiego biegacza można podsumować jednym zdaniem - 4 biegi, około 800 km i 54 000 m+ przewyższeń w ciągu 21 dni. 23 sierpnia 2019 roku Luca wystartował we francuskim biegu Échappée Belle w masywie Belledone. Razem ze swoim partnerem z teamu Philippe Verdierem pokonali 144 km /11 100 m+ w czasie 34:40:05. Dało im to pierwsze miejsce w biegu zespołowym.

Zaledwie 84 godziny później wystartował w słynnym TDS® w Chamonix, którego ubiegłoroczna trasa została poszerzona o przejście przez Beaufortain. Łącznie do pokonania było 145 km z 9 100 m+ przewyższeń. Luca Papi zameldował się na mecie dokładnie po 29 godzinach, 22 minutach i 17 sekundach. Dwa dni później pojechał do Alzacji na Ultra-Trail of Haut-Koenigsbourg.

Pierwotnie na 56-kilometrowej trasie chciał nieco rozprostować nogi przed kolejnym wielkim wyścigiem, który miał się odbyć tydzień później. Mowa o Tor des Glacier 450. Niestety mała awaria budzika popsuła jego plany,

Tydzień później (6 września 2019 r.) był już na pierwszej edycji Tor des Glaciers, która odbyła się z okazji jubileuszu Tor des Geants w Dolinie Aosty. Trasa? Jedyne 450 km i 32 000 m+ przewyższenia! Luca prowadził od startu do mety i bieg ukończył w niespełna 135 godzin. W ciągu 21 dni pokonał nie mniej niż 752 km, licząc nie tylko wyścigi, w których brał udział. No i dwa ultra, na trzy wygrał! A jak trenuje Luca, żeby przygotować się do takich wyzwań? - Codziennie biegam 25 km do pracy. To mój jedyny trening - mówi.

Tekst ukazał się na portalu www.waa-ultra.com

Luca Papi / zwycięzca Tor des Glaciers 2019 / fot. Stefano Jeantet

KAROLINA OBSTÓJ

Karolina Obstój na mecie Transgrancanaria Starter 2020 / fot. Jordie Saragossa

ZWYCIĘSTWO TO WYGRANA ZE SOBĄ

Z Karoliną Obstój - polską biegaczką, która zajęła 2. miejsce wśród kobiet podczas tegorocznej edycji Transgrancanaria na dystansie 30 km - rozmawia Monika Bartnik

Z tegorocznej edycji Transgrancanaria wróciłaś z drugim. miejscem wśród kobiet na dystansie 30 km. Jednocześnie tylko Ty, z ponad 100 polskich zawodników, stanęłaś na podium. Czy jechałaś na Transgrancanarię z nastawieniem "jadę się pościgać i stanąć na podium?". Jakby nie było, organizatorzy na podstawie punktów ITRA wymieniali Cię wśród elity pań tego dystansu.

Karolina Obstój: Najśmieszniejsze jest to, że nie śledziłam zbyt dokładnie profilu TGC na FB i nie miałam pojęcia, że jestem wymieniana jako pretendentka do podium. Dowiedziałam się o tym na dwa dni przed startem od znajomych z Polski, będąc już na Gran Canaria. Co do mojego nastawienia, to nie mam w zwyczaju traktować zawodów jako zabawy. Oczywiście zdarza mi się startować treningowo (np. żeby przetestować buty czy odżywianie), ale ma to miejsce rzadko. Jak już startuję, to albo z nastawieniem, żeby osiągnąć jak najlepszy wynik czasowy, albo jak najwyższe miejsce. W przypadku TGC w sumie zależało mi na tym, żeby powalczyć o jak najwyższe miejsce, ale wcale nie myślałam o podium. Nie znałam przeciwniczek. Tak jak wspomniałam, o tym, że jestem wymieniana w elicie dowiedziałam się niedługo przed startem. I muszę przyznać, że zmobilizowało mnie to do jeszcze większej walki. Choć miałam oczywiście świadomość dwóch niesprzyjających mi okoliczności. Po pierwsze, całą zimę trenowałam pod płaski maraton (który miałam pobiec w Łodzi), więc... nie pamiętam, kiedy ostatni raz biegałam po górach. Było to chyba w listopadzie. Po drugie, profil trasy zdecydowanie mi nie leżał. Najmocniej w górach czuję się na podbiegach, a tutaj było ich jak na lekarstwo. Cały bieg to jeden wielki zbieg! Ale postanowiłam powalczyć!

Dlaczego jako miejsce swojego debiutu na zagranicznych zawodach wybrałaś właśnie Transgrancanarię?

Stało się to zupełnie przez przypadek. Klub, w którym biegam i który mnie wspiera - Muay Running Team organizował obóz biegowy na Gran Canaria dla swoich zawodników, w tym dla mnie. Obóz mieliśmy rozpocząć od 9 marca. Zerknęłam w kalendarz, a tu się okazuje, że w terminie 6-8 marca odbywa się TGC! Oczy mi się zaświeciły! Znalazłam dystans najodpowiedniejszy dla mnie (pod względem kilometrażu, a nie profilu oczywiście) i udało się tak wszystko zorganizować, żeby polecieć tam wcześniej i wystartować! Tutaj podziękowania dla naszego opiekuna Marcina za zorganizowanie tego wyjazdu!

"Nie pamiętam, kiedy biegałam po górach..." A jednak stanęłaś na podium! Jak wyglądała "walka" na trasie?

Chyba mam predyspozycje do biegów górskich, bo nawet jeśli mam sporą przerwę od biegania w górach, to i tak ciało sobie nieźle radzi. Walka na trasie była... samotna. Z Brytyjką, która wygrała, miałam kontakt przez pierwsze 5 km. Na około 2 km na podbiegu wyszłam na prowadzenie. Ona wyprzedziła mnie po 4 km na zbiegu. Zobaczyłam jak zbiega i wtedy dotarło do mnie, że nie mam z nią szans, mając świadomość, że ten bieg to ciągły zbieg... Uciekła mi z pola widzenia. Następnym razem zobaczyłam ją w okolicach 12 km na podbiegu. Kiedy tylko zaczął się zbieg, znowu mi uciekła. Żadnej innej zawodniczki przez cały bieg nie widziałam. Biegłam sama albo w towarzystwie mężczyzn.

Tuż po przekroczeniu linii mety powiedziałaś, że z tego drugiego miejsca cieszysz się tak jakbyś wygrała. Co najbardziej cieszy Cię w stawaniu na podium?

Karolina Obstój: Pudła cieszą mnie nie z powodu tego całego splendoru - mniejszego lub większego - czy nagród, o ile w ogóle są. Dla mnie najważniejsze jest poczucie, że dałam z siebie wszystko, że nie odpuściłam, że walczyło nie tylko moje ciało, ale przede wszystkim głowa! Czasem mam tak, że czuję się z siebie dumna, mimo że nie stanęłam na pudle! Miałam tak np. na Biegu na Sowę w 2019 r. Byłam tam 6. (a nagradzali 5), ale walczyłam tam ze wszystkich sił! Do ostatnich metrów. Na mecie aż upadłam na kolana, tak się sponiewierałam. To było dla mnie ważniejsze od stanięcia na podium! Zawodniczki były po prostu lepsze, a ja zrobiłam wszystko, co w mojej mocy.

Rywalizacja i chęć pokonania innych zawodniczek też oczywiście napędza, ale to walka z samą sobą jest dla mnie najważniejsza. Jeśli przegrywam, bo ktoś był ode mnie lepszy - OK, ale jeśli przegrywam, bo odpuściłam - to już jestem na siebie wkurzona.

A czym w ogóle jest dla Ciebie zwycięstwo?

Karolina Obstój: Według mnie, zwycięstwo to wygrana przede wszystkim ze sobą. Naszym największym przeciwnikiem jesteśmy my sami! Możemy nie stać na pudle, a i tak zwyciężać! I to powtarzam zawodnikom, których trenuję: "Nie patrz się na innych! Zrób wszystko, co w Twojej mocy, żeby być jak najlepszym! Wtedy możesz poczuć się zwycięzcą, nawet jeśli nie stoisz na podium!"

Kiedy w ogóle zadebiutowałaś w świecie biegowym? I co Cię do tego świata "przyciągnęło?

Karolina Obstój: Biegać zaczęłam w wieku 21 lat totalnie od zera. Od razu zaczęłam startować w zawodach i bardzo to polubiłam. Oczywiście wtedy jeszcze nic nie wygrywałam. Nie mam talentu do biegania. Wszystko, do czego dotarłam to efekt ciężkiej pracy, którą oczywiście bardzo lubię! Pierwsze zwycięstwa przyszły po tym jak zaczęłam trenować u Jacka Sobasa. Wtedy tak naprawdę zaczęłam "trenować", a nie tylko "biegać". Okazało się, że odpowiednie i mądre zaplanowanie treningu, plus moja systematyczna praca, dało fajne wyniki, a nawet zwycięstwa w biegach. Na początku mojej przygody z bieganiem sama nie postawiłabym na siebie ani złotówki, że mogę dojść do miejsca, w którym jestem. Oczywiście, nie jest to jakaś spektakularna kariera. Jestem i pozostanę tylko amatorką, ale mój przykład pokazuje, że warto wierzyć w siebie, mądrze trenować, a efekty mogą zaskoczyć nawet nas samych. Może to głupie, ale kiedy podejmowałam o decyzję o współpracy z trenerem biegowym, to miałam sporo rozterek. Myślałam wtedy "przecież mistrzem świata i tak nie będę to po co mi trener?!" Teraz wiem, że była to jedna z najlepszych decyzji w życiu. Z perspektywy czasu, ciężko mi odpowiedzieć na pytanie, co mnie do tego świata "przyciągnęło". Wiem, co mnie w nim trzyma. Jest to chęć bycia coraz lepszą i satysfakcja, jaką daje mi bieganie.

Patrząc na listę biegów, w których startowałaś "kręcisz się" koło dystansu 20-30 km. Czy to Twój ulubiony dystans? Masz w planach wydłużenie - czy gdzieś tam w przyszłości są na Twojej liście biegi ultra?

Karolina Obstój: Ultra?! Absolutnie nie! Przynajmniej nie w najbliższej przyszłości. W górach faktycznie najlepiej czuję się na dystansie okołopółmaratońskim. Trzydziestki też są OK. Póki co nie zamierzam startować na dłuższych biegach górskich. Cały czas biegam też biegi uliczne i tam startuję maksymalnie na dystansie maratonu. Tak się złożyło, że ostatnimi czasy moim głównym wiosennym startem był właśnie maraton.

Jak planujesz spędzić najbliższe miesiące biorąc pod uwagę fakt, że możliwości ścigania się mamy mocno ograniczone? Jakie miałaś plany, z których musiałaś zrezygnować?

Karolina Obstój: W planach miałam maraton w Łodzi. Następną część sezonu zamierzałam planować na bieżąco. Zawodów w najbliższym czasie nie będzie, więc zejdę teraz trochę z kilometrażu, nie będę trenowała tak mocno jak do tej pory. Nie można być przecież cały czas w na wysokich obrotach. Trenować będę nadal ale trochę spokojniej, bo nie wiadomo kiedy będzie okazja znowu wystartować w zawodach.

Karolina Obstój

- Biegaczka i trenerka biegowa we wrocławskiej Akademii Biegania / www.akademiabiegania.pl/
- Jedną nogą na asfalcie a drugą w górach. Bieganie po asfalcie daje jej możliwość walki o życiówki, a biegi górskie - radość z obcowania z naturą i relaks dla głowy. W treningu - swoim, jak i zawodników - przywiązuje dużą uwagę zarówno do przygotowania fizycznego (ogólnego wzmocnienia ciała - piłka lekarska to jej ulubiona zabawka), jak i treningu mentalnego - silna głowa to podstawa. Zawsze uśmiechnięta i rozgadana. Bieganie daje jej siłę, którą chce dzielić się z innymi.

- 2. miejsce Transgrancanaria Starter 30 km/2020
- 1. miejsce wśród kobiet Tri City Trail 21 km/2019
- 1. miejsce wśród kobiet Chojnik Karkonoski Festiwal/Półmaraton z Górką 29 km/2019
- 1. miejsce wśród kobiet Półmaraton Karkonoski 21 km/2019
- 1. miejsce wśród kobiet Letni Bieg Piastów Półmaraton/2019
- 3. miejsce wśród kobiet Bieg 7 Dolin 35 km
- 1. miejsce wśród kobiet Ślężański Festiwal Biegowy/Półmaraton Górski

fot. Michał Złotowski

MOUNTAINFUEL
SPORTS JELLY

LIME | ORANGE | COLA

MOUNTAIN
FUEL.PL

COMPRESSPORT

THE COASTAL CHALLENGE COSTA RICA 2020

KOSTARYKA - 6 DNI - 230 KM - 9543 M W GÓRĘ - 9413 W DÓŁ THE COASTAL CHALLENGE TO WIĘCEJ NIŻ WYZWANIE!

Tekst: Ian Corless
Zdjęcia: Ian Corless

W dniach 9-14 lutego 2020 roku odbyła się kolejna edycja etapowego biegu na Kostaryce - The Coastal Challenge Costa Rica. Na trasie: dżungla, single tracki, plaże, skaliste wybrzeże, wodospady, przeprawa przez rzekę, a na koniec Corcovado National Park z lasem tropikalnym wpisanym na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO i z oszałamiającą ostatnią pętlą wokół małej zatoki Drake Bay. Bieg kończy się w pobliżu granicy z Panamą, w San Jose. The Costal Challenge to więcej niż wyzwanie!

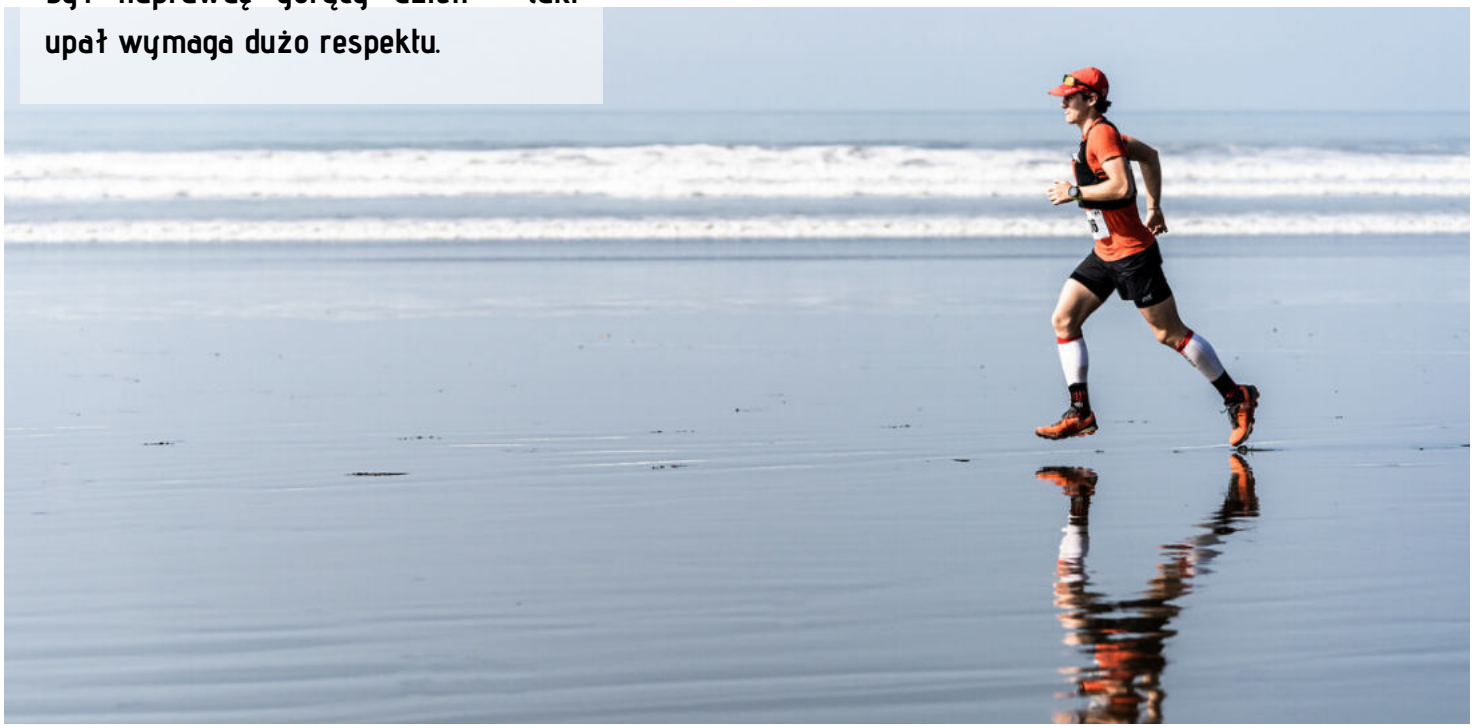
KAYTLYN GERBIN

PIERWSZA KOBIETA NA MECIE PIERWSZEGO ETAPU

– Chciałam, żeby pierwszy dzień był mocny. Trasa prowadzona drogami pożarowymi była świetna, ale przy takim upale niezwykle trudna. Udało mi się jednak utrzymać przewagę i teraz każdego kolejnego dnia będę prowadzić swój własny wyścig. To był naprawdę gorący dzień – taki upał wymaga dużo respektu.

9 LUTEGO 2020 / DZIEŃ PIERWSZY / 33,2 KM

50 biegaczy opuszcza San Jose o 4.00 nad ranem. Przed nimi 4-godzinny transfer na linię startu The Coastal Challenge Costa Rica, najważniejszego biegu etapowego na Kostaryce. Zapowiada się ciężki dzień. Kiedy zawodnicy o 9.00 startują upał już naprawdę daje nieźle popalić. Od samego startu elita ciśnie mocno utrzymując niezłe tempo aż do 1 punktu kontrolnego. Na czele Andy Symonds, Mauricio Mendez, Cody Lind i lokalny biegacz Erick Agüero. Wśród kobiet prowadzi faworytka biegu – Kaytlyn Gerbin. Od pierwszego punktu upał zaczyna jednak mieszać szyki. Ostatecznie jako pierwszy przybiega Mauricio Mendez (3:50:48), a wśród kobiet Kaytlyn Gerbin (4:33:17).



MAURICIO MENDEZ

ZWYCIĘZCA PIERWSZEGO I DRUGIEGO ETAPU

Myślę, że byłem trochę zbyt skoncentrowany i dlatego tak wcześnie popełniłem błąd. To było szalone! Zmarnowaliśmy co najmniej 10 minut! Biegłem w grupie i wszyscy musieliśmy się wycofać. Minęło 10 km zanim dogoniłem Ericka Agüero (na mecie drugi). Czułem się dobrze, nogi były zmęczone, ale upał nie wydawał mi się tak straszny jak pierwszego dnia. Wygrałem, ale też wiedziałem już, że kolejnego dnia muszę być sprytniejszy, bo lekko nie będzie.

10 LUTEGO 2020 / DZIEŃ DRUGI / 40 KM

Upał pierwszego dnia zebrał swoje żniwo. Tuż po kolacji o 19.00 wszyscy położyli się spać. Noc była równie gorąca... Kiedy o 3.30 ogłoszono pobudkę, dla większości i tak było za wcześnie. Śniadanie podano o 4.00 i tuż po wschodzie słońca biegacze wyruszyli na 40-kilometrową trasę. Dzień rozpoczął się od małej katastrofy, w której udział wzięło kilku czołowych zawodników. Zgubili trasę i trochę minęło zanim wrócili do gry. Zwyciężczyni I etapu przez dwie godziny "goniła" pozostałe zawodniczki. Ostatecznie pierwsza dwójka z dnia pierwszego biegu - Kaytlyn Gerbin i Mauricio Mendez - wygrała również II etap.

11 LUTEGO 2020 / DZIEŃ TRZECI / 47,5 KM

Trzeciego dnia - po pierwszych 12 km - biegaczy powitał kultowy wodospad Nauyaca. Zanim jednak do niego dotarali na trasie pojawiło się pierwsze techniczne wyzwanie – koryto rzeki. Swoją wiedzę o terenie i doświadczenie wykorzystał lokalny biegacz, który już brał udział w TCC - Erick Agüero. Mauricio Mendez – zwycięzca dwóch pierwszych etapów – biegł tuż za nim. Niestety, na punkcie kontrolnym usiadł, zdjął buty i skrzywił się z bólu. Po biegu okazało się, że miał zapalenie ścięgna. Ostatecznie jako pierwszy przybiegł Erick Agüero, na drugim miejscu ex aequo Andy Symonds i Cody Lind. Mendez tym razem zamknął podium. Wśród kobiet po raz kolejny pierwsza była Kaytlyn Gerbin.

KAYTLYN GERBIN

12 LUTEGO 2020 / DZIEŃ CZWARTY / 38,8 KM

Dzień rozpoczął się od złych wieści. Mauricio Mendez - który był zwycięzcą dwóch etapów – nie wystartował z powodu kontuzji ścięgna, doznanej trzeciego dnia imprezy. Wieści były tym gorsze, że to właśnie on miał szansę wygrać cały wyścig. Na trasę biegacze wyruszyli ponownie wczesnym rankiem. Dowiezieni z obozu na start punktualnie o 4.45 rozpoczęli wyścig. Tym razem czekała na nich piękna trasa po płaskowyżu i nieco wspinaczki. Jako pierwszy bieg ukończył Cody Lind, a pierwszą kobietą była... oczywiście Kaytlyn Gerbin!

PIERWSZA KOBIETA PODCZAS TRZECH PIERWSZYCH ETAPÓW

Trasa dzisiejszego etapu była niesamowita! Zupełnie inna niż w poprzednich dniach. Nie było plaż, nie było morza. Było o wiele więcej szlaków i wspinaczki. To był naprawdę dobry dzień!

13 LUTEGO 2020 / DZIEŃ PIĄTY / 47,8 KM

Trasa piątego dnia biegu znana jest z niekończących się dróg pożarowych, stromych technicznych podejść i równie stromych zbiegów. No i oczywiście z konieczności pokonywania jej części łódką! Biegacze wyruszają z obozu o 4.30. Zanim wystartują o 6.15 czeka ich jeszcze transport do Sierpa, a następnie przedostanie się barką przez rzekę. Kierunek na dzisiaj? Oszałamiająca zatoka Drake! Na koniec gorąca plaża prowadząca na linię mety, którą jako pierwsi przekroczyli... oczywiście Cody Lind i Kaytlyn Gerbin.

ASHTON KECK KECK

14 LUTEGO 2020 / DZIEŃ SZÓSTY / 23,2 KM

Dzień szósty to 23-kilometrowa pętla po przepięknej plaży Drake Bay, która jest ukoronowaniem tego, z czym spotkali się i co przeżyli na trasie zawodnicy – bieganie przez rzeki, przedzieranie się przez wodospady, podbiegi drogami pożarowymi, długie odcinki po zacisznych zatokach, lasach deszczowych, single trackach, wiszących mostach i oczywiście po cudownych pustych plażach. Tak naprawdę ostatni dzień dla wszystkich był już zabawą, z wyjątkiem Ashton Keck Keck, która zrobiła wszystko, aby zakończył rywalizację na podium. Pierwsze miejsca pozostały jednak bez zmian - Cody Lin i Kaytlyn Gerbin!

3. KOBIETA NA MECIE SZÓSTEGO ETAPU BIEGU.

Ashton Keck Keck - mieszkająca na Kostaryce - zrobiła wszystko, aby ostatniego dnia biegu wskoczyć na podium! 23-kilometrową rywalizacją zakończyła na 3. miejscu wśród kobiet.

Cody Lind

Zwycięzcą The Coastal Challenge Costa Rica 2020 został 25-letni Amerykanin - Cody Lind, który wszystkie etapy pokonał w 22:42:33.

"Radość z biegania to klucz do sukcesu. Musisz cieszyć się tym, co robisz, a jeśli to zrobisz, odniesiesz sukces."

Cody Lind całe życie spędził w wysokich górach w środkowym Idaho. Startuje w barwach SCOTT International Team i podróżuje po całym świecie, ścigając się na najtrudniejszych i najbardziej ekstremalnych biegach górskich. W 2017 i 2018 roku Cody ukończył Skyrunner World Series w TOP 10. W 2018 roku ustanowił również KFT (Fastest Know Time) na Idaho 12er - 9 szczytów Idaho Peaks w 20 godzin i 23 minuty.

Kaytlyn Gerbin

Zwyciężczynią The Coastal Challenge Costa Rica 2020 została Amerykanka - Kaytlyn Gerbin, która wszystkie etapy pokonała w 27:31:57.

"Zawsze myślałam, że to 100-milowce są trudne, ale bieganie przez kilka dni dzień po dniu jest o wiele trudniejsze."

31-letnia Amerykanka Kaytlyn Gerbin jest nie tylko świetną biegaczką, która wygrała tylko w tym roku bieg etapowy The Coastall Chalange Costa Rica i Transgrancanaria Classic 128 km, ale również świetną bioinżynierką, która bada komórki serca w Allen Institute for Cell Science w Seattle w stanie Waszyngton. Na swoim koncie ma również 2 i 6. miejsce w Western States 2018 / 2019, 2. miejsce Transgrancanaria Classic 128 km 2019 r. i zwycięstwo The Bear - 100 Miler.

SALOMON SONIC 3 BALANCE

LEKKIE BUTY TRENINGOWE

Lekkie buty treningowe (252 g / 8-mm drop) Sonic 3 Balance wykorzystują szereg podstawowych elementów potrzebnych do optymalnego biegania ulicznego. Technologia Optivibe zmniejsza drgania i zmęczenie mięśni, Geometric Decoupling wspomaga bezproblemowe przetaczanie, a SensiFit sprawia, że but idealnie dopasowuje się do stopy. Zastosowano również siateczkę Engineered Mesh oraz technologię OrthoLite® Impressions.

1 ENGINEERED MESH

To siateczka o wyjątkowej strukturze. Zróżnicowany splot zapewnia wsparcie i trwałość lub elastyczność i przewiewność, w zależności od tego, co najbardziej potrzebne jest w danej części buta.

2 ORTHOLITE® IMPRESSIONS

Język buta wykonany w technologii OrthoLite® Impressions. Zapewnia natychmiastową wygodę. System ten wykorzystuje wolno odkształcającą się piankę, wykonaną w 50% z oleju pochodzenia ekologicznego. Materiał zaciska się, z czasem odwzorowując kształt stopy, przez co zapewnia dokładne dopasowanie i komfort. Technologia, w której wykonane są wkładki OrthoLite® gwarantuje wyjątkową amortyzację, wygodę, przewiewność i trwałość.

3 SYSTEM GEOMETRIC DECOUPLING™

System Geometric Decoupling™ współpracuje ze stopą, umożliwiając płynne i skuteczne przenoszenie nacisku z pięty na palce.

4 OPTIVIBE™

Optivibe™Połączenie różnych rodzajów pianki: jedna zapewnia amortyzację, a druga dynamikę. Taka konstrukcja gwarantuje ograniczanie wibracji przy uderzaniu stopą o podłoże, co pozwala zmniejszyć zmęczenie mięśni bez negatywnego wpływu na przetoczenie.

5 WEWNĘTRZNY SYSTEM SENSIFIT™

Dzięki niewidocznemu z zewnątrz systemowi SensiFit™ stopa jest opinana od podeszwy środkowej aż po sznurowanie, co zapewnia bezpieczne, wygodne i indywidualne dopasowanie buta.

SALOMON SONIC 3 CONFIDENCE

DODATKOWA OCHRONA NA ASFALCIE

Buty Sonic 3 Confidence (268 g / 10-mm drop) wykorzystują szereg elementów zapewniających dodatkową ochronę na drodze. Technologia Optivibe zmniejsza drgania i zmęczenie mięśni, Geometric Decoupling™ wspomaga przetaczanie, a SensiFit™ sprawia, że but idealnie dopasowuje się do stopy.

1

ENGINEERED MESH

To siateczka o wyjątkowej strukturze. Zróżnicowany splot zapewnia wsparcie i trwałość lub elastyczność i przewiewność, w zależności od tego, co najbardziej potrzebne jest w danej części buta.

2

ORTHOLITE® IMPRESSIONS

Język buta wykonany w technologii OrthoLite® Impressions. Zapewnia natychmiastową wygodę. System ten wykorzystuje wolno odkształcającą się piankę, wykonaną w 50% z oleju pochodzenia ekologicznego. Materiał zaciska się, z czasem odwzorowując kształt stopy, przez co zapewnia dokładne dopasowanie i komfort. Technologia, w której wykonane są wkładki OrthoLite® gwarantuje wyjątkową amortyzację, wygodę, przewiewność i trwałość.

5

WEWNĘTRZNY SYSTEM SENSIFIT™

Dzięki niewidocznemu z zewnątrz systemowi SensiFit™ stopa jest opinana od podeszwy środkowej aż po sznurowanie, co zapewnia bezpieczne, wygodne i indywidualne dopasowanie buta.

3

MIĘKKI ZAPIĘTEK

Miękki zapiętek to większa wygoda i bardziej ergonomiczne dopasowanie.

4

SYSTEM GEOMETRIC DECOUPLING™

System Geometric Decoupling™ współpracuje ze stopą, umożliwiając płynne i skuteczne przenoszenie nacisku z piętły na palce.

6

OPTIVIBE™

To połączenie różnych rodzajów pianki - jedna zapewnia amortyzację, a druga dynamikę. Konstrukcja ta gwarantuje ograniczanie wibracji przy uderzaniu stopą o podłoże, co pozwala zmniejszyć zmęczenie mięśni bez negatywnego wpływu na przetoczenie.

BIEGNIESZ? PRZECZYTAJ!

MOZART100

MIEJSCE: SALZBURG/ AUSTRIA
DATA: 18-20 CZERWCA 2020 R.

www.mozart100.com

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.

MOZART LIGHT

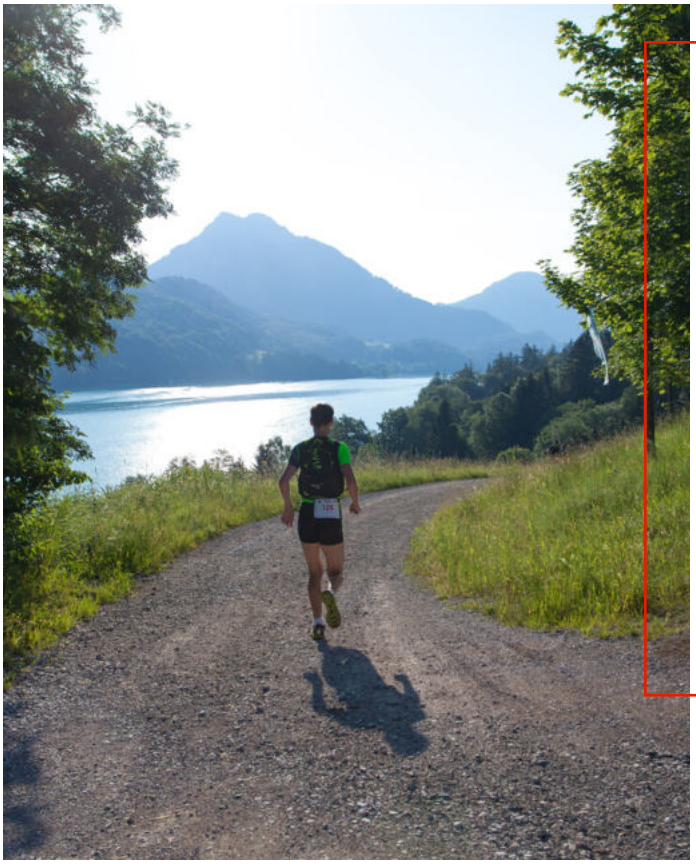
- Start: 20 czerwca 2020 r./godz. 10.00 /Fuschl am See
- Dystans: 31 km
- Przewyższenia: 1310 m +
- Punkty ITRA: 1
- Opłata startowa: 54 Euro (do 30 listopada)/ 69 Euro (od 1 grudnia)/ 89 Euro (od 1 kwietnia)

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

Kinga Gomołysek

1. kobieta na mecie Mozart Light 2019

Trasa Mozart Light nie jest trudna technicznie i zdecydowanie biegowa, zwłaszcza płaski i szybki odcinek wokół jeziora na pierwszych kilometrach. Później też wielokrotnie biegnie się drogami utwardzanymi czy łąkami, dlatego buty z agresywnym bieżnikiem nie sprawdzą się. Moja "wyścigówka" adidas Terrex Speed dała jednak radę. Obyło się też bez kijów. Nie brakuje jednak podejść. W końcu trasa oferuje ponad tysiąc metrów przewyższenia na całej jej długości. Największą trudnością może być palące słońce, co w czerwcu nie jest niczym bardzo zaskakującym, przed którym nie ma dokąd się schować na otwartych niezalesionych przestrzeniach. Warto więc zabrać ze sobą więcej wody. Szczególnie, że punkty odżywcze nie są umieszczone za często i łatwo się odwodnić. Dobrze też zostawić zapas sił na końcówkę trasy, gdzie czeka stromy podbieg. Całość dobrze oznakowana, w sam raz na debiut.



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)

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)

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 prowadzi m.in. przez wąwóz Glasenbachklamm, z końcową częścią prowadzoną przez dwa wzgórza – Nockstein i Kapuzinerberg.

Grażyna Brandstätter

15. kobieta na mecie Mozart Marathon 2019

TRASA

Trasa maratonu jest mieszanką asfaltu, dróg leśnych i polnych, częściowo lekko kamieniste podłoże. Niektóre odcinki z dużym wzniesieniem są dosyć wąskie i trudno jest wyprzedzić innych biegaczy. Na ostatnich kilometrach dużo schodów.

ORGANIZACJA

Co mi się szczególnie podobało? Organizacja i bogactwo punktów odżywiania. Już przed startem był zbudowany bogaty punkt odżywiania z napojami, batonami energetycznymi, owocami, chlebem itd. Na całej trasie nie brakowało niczego - od słonych paluszków przez arbuzy, banany, wodę, ciepłe napoje, po kiełbasę salami. Ważne, by przy odbiorze numer startowego zakupić kubeczek na wodę, który można zwinąć i schować do plecaka. Organizatorzy zmniejszają w ten sposób zużycie jednorazowych kubków.

POZIOM TRUDNOŚCI

Trasę oceniam na średnio trudną. W przygotowaniu należy uwzględnić dużo biegów ze wzniesieniem. Trening na płaskim to zdecydowanie za mało. Biegi w terenie po górkach z urozmaiconym podłożem to najlepszy wybór, by szczęśliwe ukończyć bieg. Szczególnie w kość dało mi ponad 600 schodów na Kapuzinerberg, krótko przed metą. Tu już nogi są coraz słabsze i na tak krótko przed metą trzeba zmobilizować całą resztkę sił. Zwróciłabym również uwagę na Nockstein, Gaisberg und Kapuzinerberg – wszystkie trzy odcinki wymagają koncentracji i techniki. Druga część trasy jest zdecydowanie trudniejsza niż pierwszy etap!

WYPOSAŻENIE

- Lekki plecak biegowy.
- 750 ml wody, które starczały mi na odcinki między punktami odżywiania.
- Okulary słoneczne, ale niezbyt ciemne, ze względu na grę światła przy wbieganiu i wybieganiu z lasu.
- Buty Dynafit Trailbreaker, miękki but sprawdził się bardzo dobrze zarówno na leśnych i polnych drogach, jak i asfaltowych. Twarde buty odradzałabym, ponieważ trasa maratonu nie jest tak bardzo kamienista i trudna. Poza tym jest dużo odcinków po asfalcie.
- Wsparcie kijków nie jest konieczne, biegłam bez. Osobom, które biegają chętnie z kijkami radziłabym je zabrać ze względu na przyzwyczajenie, ale dla mnie są one raczej utrudnieniem i biega mi się lepiej z wolnymi rękoma. Jedynie na Nockstein musiałam sobie pomóc rękoma, poza tym wszędzie da się wbiec bez problemu.

ZAPISZ SIĘ NA mozart100!

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 r. Mozart Ultra wystartuje nie z Salzburga, ale z Fuschl am See i trasa jest identyczna z najdłuższą trasą 100 km.

Justyna Mamala

1. kobieta na dystansie Mozart Ultra 2019

TRASA

Trasa była przepiękna widokowo, urozmaicona i moim zdaniem mocno biegowa. Mieszanka leśnych ścieżek, szerokich szutrowych, a czasem asfaltowych dróg i raczej mało techniczne zbiegi i podbiegi. Biegliśmy przepięknym wąwozem, jednak ja cały czas wyczekiwałam momentu aż wyłoni się widok na jezioro Fuschlsee - zapierało dech w piersiach i dodawało skrzydeł. Chociaż miałam i mam taki lekki niedosyt, że zeszłoroczna trasa Mozart Ultra nie była poprowadzona właśnie w taki sposób jak ma to mieć miejsce w tym roku, ponieważ dystans ten został wydłużony, a cała trasa urozmaicona.

Cała trasa była niesamowicie urokliwa. Ścieżka wzdłuż malowniczego i krystalicznie czystego jeziora Fuschlsee - cudo. Start i meta znajdowały się w samym sercu Salzburga, gdzie po prostu czuć było ten niesamowity klimat miejsca. Wzniesienie Kapuzinerberg to był moment, kiedy bardzo chciałam się zatrzymać, by móc podziwiać piękny widok roztaczający się stamtąd na cały Salzburg.

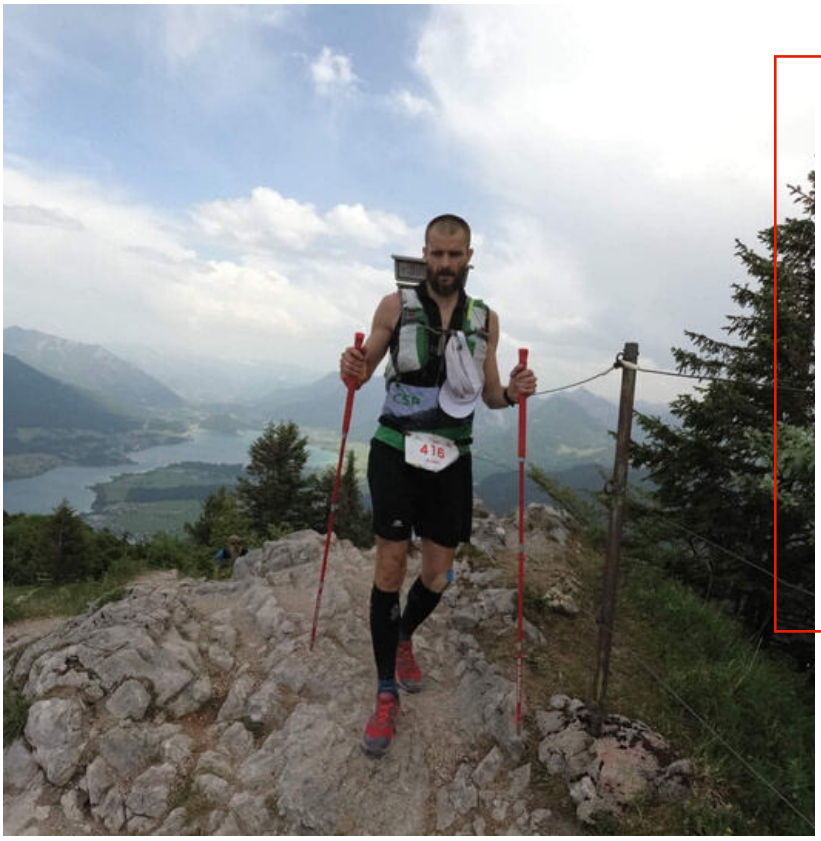
W 2020 r. trasa została zmodyfikowana - Mozart Ultra to 78 km; +/- 4.000 mm - więc brzmi to już ambitnie. Zeszłoroczną trasę natomiast określiłabym mianem bardzo biegowej, początek trasy i pierwsze 10 km były wybitnie szybkie. W ubiegłym roku szczególnie dała mi dość wysoka temperatura. Była tutaj największym wyzwaniem. Starałam się pilnować nawadniania. Poranek był bardzo przyjemny, start o 7.00. Później zrobiło się już dosyć gorąco. Nie za dobrze znoszę upały, więc druga część trasy już była zdecydowanie cięższa. Organizator jednak zadbał o to, by na niektórych punktach była możliwość schłodzenia się. Na 3 km przed metą "radości" mogło dostarczyć ostatnie podejście, czyli niezliczona ilość schodów. Dlatego słysząc, że do mety już tylko 3 km, nie ma co się cieszyć zawczasu, bo do pokonania jest jeszcze ponad 200 m w pionie. Strome i wyczerpujące podejście, zwłaszcza, gdy ma się już mocno zmęczone nogi - niektórzy ciskali gromami pokonując kolejne stopnie. Z zeszłego roku pamiętam, że niektóre odcinki trasy zapętlały się z innymi dystansami. Na wąskich ścieżkach, czasami był problem z wyprzedzaniem, plus momentami można było pomylić osoby z innych dystansów, jeśli do końca nie było się świadomym, na której pozycji się biegnie.

POZIOM TRUDNOŚCI

WYPOSAŻENIE

- Miałam przy sobie to, co było w wyposażeniu obowiązkowym. Punktów żywieniowych na trasie jest dosyć sporo, praktycznie co 10 km, więc zabierałam tylko wodę i biegłam dalej.
- Kijów nie używam. Ale jeśli ktoś dobrze się z nimi czuje, to będą pomocne podczas mocnych podejść na Schafberg i Zwölferhorn.
- Buty Columbia MONTRAIL CALDORADO II LADY. Świetnie sprawdzają się na nieco dłuższych trasach, są zwinne i dobrze czuć w nich podłoże.

ZAPISZ SIĘ NA mozart100!



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.

Adam Banaszek
Grupa biegusiem.pl
Finisher Mozart100 2019

TRASA

Trasa biegu nie jest zbyt trudna (choć też ciężko na niej o piękne widoki), więc będzie odpowiednia zarówno dla osób debiutujących na dystansie 100km+, jak i dla tych, którzy chcą zaliczyć szybką setkę. Dla osób, którym marzy się wyprawa do USA na Western States istotne będzie to, że jMozart100 to bieg kwalifikacyjny. Pozytywem jest z pewnością łatwość dostania się do Salzburga i stosunkowo krótki czas podróży, a samo miasto - gdzie znajduje się baza zawodów - to miejsce, które trzeba zobaczyć. W 2019 r. praktycznie do ostatnich dni przed startem można było zapisać się, co też niewątpliwie jest „plusem dodatnim".

Na dystansie około 106 km musimy zmierzyć się z trzema solidnymi podejściami, z których tak naprawdę dwa są dosyć wymagające. Pierwsze z nich rozpoczyna się ok. 46 kilometra i kończy na 50 (na tym odcinku robimy około 700 m w górę). Drugie to przewyższenie rzędu 1000 m, na odcinku niecałych 5,5 kilometra (pomiędzy 62 a 67 km). Trzeba zwrócić także uwagę na pierwsze 30 km, które są praktycznie płaskie i może nas ponieść ułańska fantazja, za którą przyjdzie zapłacić w dalszej części biegu (co niestety stało się moim udziałem).

- Na 46 km i 62 km mogą się nam przydać kije. Pozostała część trasy jest bardzo biegowa i tam „patyki" mogą przeszkadzać.
- Czołówka na starcie nie będzie przydatna, ale może przydać się na końcówce biegu tym, którym cały dystans zajmie ponad 16 godzin.
- Buty Brooks Cascadia. To był dobry wybór, ponieważ trasa poprowadzona jest szerokimi duktami leśnymi, drogami szutrowymi oraz asfaltem, więc przyda się but, który jest uniwersalny.

WYPOSAŻENIE

Jak na bieg, który jest częścią cyklu UTWT, to jego organizacja nie powala na kolana. Trasa jest kiepsko oznaczona i w kilku miejscach można się pogubić (szczególnie w okolicach 31 i 78 km, gdzie dwa razy pokonujemy ten sam fragment). Hitem była końcówka biegu, gdzie taśmy prowadziły w jedną stronę, a strzałki w drugą (po fakcie okazało się, że po niedługim fragmencie znowu się łączą, ale było to na tyle zaskakujące, że chwilę straciliśmy zanim zdecydowaliśmy się na wybór jednej ze ścieżek). Minusem są kiepsko zaopatrzone punkty żywieniowe. Jestem osobą, która na biegu liczącym około 100 km potrzebuje „zalać" żele i inne słodkości łykiem ciepłej zupy, natomiast na Mozart100 nie uświadczyłem niczego ciepłego (nawet na mecie). Szokujące wrażenie zrobiło na nas także nalewanie wody do bidonów szlauchem, gdzie w jednym przypadku był on podpięty do fontanny. Ostatecznie nie mieliśmy żadnych sensacji żołądkowych po niej, ale piliśmy z duszą na ramieniu. Do tego można dodać kilka innych drobiazgów (np. medal wyglądający jak z decathlonu czy możliwość kupienia koszulki finiszera przed biegiem), które normalnie nie mają żadnego znaczenia, ale jeżeli doda się je do poważniejszych potknięć i zestawi się z faktem, że bierzemy udział w biegu z cyklu UTWT sprawiają, że ciężko wystawić pozytywną ocenę.

ORGANIZACJA

- Zdecydowanie polecam mieć kije, chociażby na odcinek z potężnym podejściem. Osobiście używam kijów marki Deadley Sins, które gorąco polecam. Są naprawdę wytrzymałe i mają długi, wygodny przechwyt rękojeści. Poza tym wystarczające jest wyposażenie wymagane przez organizatora. Osobiście wykorzystałem plastry z apteczki.

- Trasę pokonałem w butach Columbia TransAlps F.K.T. II, które są bardzo wygodne i stabilne, chwalę też sobie ich przyczepność. Ale polecam również Hoka Speedgoat 3 Evo, których używam od jakiegoś czasu. Nie ma wygodniejszych butów na rynku, Hoka naprawdę jest tzw. Game changer. Przez długi czas byłem sceptykiem, póki nie założyłem i nie pobiegłem.

WYPOSAŻENIE

Mateusz Ceremuga

Finisher Mozart100 2019

TRASA

Najdłuższa trasa Mozart 100 jest bardzo zróżnicowana i w zależności od preferencji albo doświadczenia, atrakcyjna lub nie. Pierwsze kilka kilometrów to płaski asfaltowy odcinek - ogólnie na trasie ponad 20 km to asfalt, co w przypadku pasjonatów gór może bardzo zrazić. Mnie - jako osobie preferującej bieganie po asfalcie - bardzo to pomagało w rozluźnieniu nóg i kroku biegowego, ułatwiało znalezienie rytmu. Niestety, na trasie znajdują się odcinki ze schodami metalowymi oraz kamiennymi (pod górę), a także drewnianymi trepami (zbieg). Znajdziemy również pełen przekrój leśnych ścieżek i górskich niekamienistych szlaków.

Poziom trudności nie jest wysoki. Są dwa podejścia, które na pewno zabierają chęci i energię, a człowiek przeklina, że znowu wpakował się w takie wariactwo, ale jest w stanie się z tym uporać. Reszta trasy jest naprawdę przyjemna. Szczególnie ładny odcinek, który naprawdę mi się podobał to część biegnąca wzdłuż jeziora Wolfgangsee. Przy ładnej pogodzie można poczuć się jak na Lazurowym Wybrzeżu, ze względu na barwę wody w jeziorze.

Szczególnie w kość dał mi ostatni podbieg, a tak naprawdę podejście po kamiennych schodach murów ciągnących się po zboczu wzgórza Kapuzinberg . Po 105 km ostatnie co człowiek chce zobaczyć to schody, zarówno w górę, jak i dół. Warto zwrócić uwagę na odcinki płaskie, których jest dość sporo, ponieważ są bardzo biegowe i można tam złapać rytm, zjeść w biegu i trochę pociągnąć. Z punktu widzenia przygotowań warto zainteresować się jednym z podejść, którym pokonujemy 1000 m przewyższenia. Rzadko kiedy w Polsce możemy takie znaleźć, żeby przećwiczyć wytrwałość pracy pod górę. Szczególną uwagę należy zwrócić na miejsca, gdzie trasa ponownie się przecina, ponieważ była słabo oznaczona przez co zawodnicy pogubili się.

Z punktu widzenia atrakcyjności nie poleciałbym tej trasy nas debiut: zbyt dużo asfaltu i schodów, nieatrakcyjny i niepozwalający na wykrzesanie ostatecznej energii finisz przez schody Wzgórza Kapuzinberg, góry trochę jak nasze Beskidy tzn. nie za duże i nie ma wybitnych, zapierających dech w piersiach widoków. Ale z drugiej strony nie jest wymagająca technicznie i nie prowadzi powyżej 2000 m n.p.m. więc nie nastręcza dodatkowych problemów z oddychaniem.

KAT100...

JESZCZE SIĘ ZOBACZYMY!

Tekst: Tadeusz Podraza / Zdjęcia: Andi Frank

Jak sięgnę pamięcią, to zawsze pierwsze edycje imprez wspominam najlepiej. Niepewność, niewiadoma, coś nowego - swoiste odkrywanie. Jednym słowem przygoda. KAT100 idealnie wpasowuje się w imprezy, jakich szukam. Mój pierwszy raz w Austrii, pierwsza edycja imprezy, najdłuższy dystans ultra w tym kraju i niewielka ilość biegaczy - musi być fajnie.

Ultramaratony są dla mnie formą podróżowania... To takie trochę dłuższe spacery. Nie wynik jest najważniejszy, ale to, co spotyka mnie na trasie.

Logistycznie wyjazd był całkiem nieźle przygotowany. Przejazd zaplanowałem na noc z wtorku na środę, tak aby spokojnie dojechać, odpocząć i porządnie wyspać się po podróży. Zapewnić to miała super wygodna kwatera zarezerwowana już dawno temu. W piątek koło południa spacerek do biura, by się zarejestrować i odebrać pakiet startowy. Spotkam tam Michaela - organizatora Megarace 1001 km. Szybki jest - tuż po rejestracji wyciąga z pakietu koszulkę finiszera :-). Przesądny nie jestem, ale osobiście wolę, gdy na takie rzeczy trzeba zapracować. No bo jak by się nie udało? To, co zrobić? Oddać? Nie ubierać?

Kilka minut po godzinie 17:00 siedzę na odprawie, wśród niecałej setki innych biegaczy. W zasadzie nie słyszę nic zaskakującego, trasa będzie oznakowana taśmami, chorągiewkami i odblaskową farbą. Za brak sprzętu obowiązkowego dyskwalifikacja. Jakby ktoś zrezygnował, to sam musi zadbać o transport itp. itd... Tuż przed 18:00 przemieszczam się na linię startu, jeszcze kontrola sprzętu, odebranie trackera i pozostało czekać na końcowe odliczanie.

18:00 - DREI!!! ZWEI!!! EINS!!! Ruszamy!!! Tradycyjnie już od początku większość mnie wyprzedza, biegną pod górę... niech biegną, zobaczymy jak długo...

Pierwsze 3 km to rozgrzewka z niewielkim podejściem, za to pozostałe 7 km pierwszego etapu to podejście - bagatela 1500 m w górę. W moim przypadku ponad dwie godziny mozolnej wspinaczki. Normalnie, w trakcie podchodzenia marzy się o chwili, kiedy nareszcie będzie w dół. Choć z drugiej strony wiem, z czym to się wiąże. 1300 m w pionie nieustannego zbiegu daje bardziej w dupę i nogi niż podejście. Wiem, że będzie bolało, więc w oczekiwaniu na tę chwilę napawam się widokami.

Na zbiegu zauważam coś, na co wcześniej nie zwróciłem uwagi poruszając się w ciągu zawodników. Oznakowanie trasy jest jakieś takie oszczędne, w efekcie czego co kawałek wyciągam telefon, żeby sprawdzić, czy nadal jestem na trasie. Gdy docieram do drogi pojawia się odblaskowa farba, ale nie jest potwierdzona taśmami. Czy to na pewno z naszej imprezy, a może to jakiś rolnik zaznaczył sobie drogę do domu jakby wracał po mocnej imprezie?? W nocy problem zaczyna być dość istotny i zaczynam żałować, że nie wziąłem mojego turystycznego GPS-a. Poruszanie się z nim byłoby dużo szybsze. Track wgrany na telefon miał służyć do sytuacji awaryjnych, a nie do ustawicznego nawigowania się.

MUUUU...TAK, ZŻARŁAM TE TAŚMY.... I CO MI ZROBISZ?

Pomimo małych komplikacji ze znajdowaniem trasy w nocy, udaje mi się uzyskać blisko dwugodzinny zapas czasu przed limitami na punktach. Jest dobrze. Łapię swój rytm, z nastaniem poranka przecież będzie łatwiej. W nocy spotykam na trasie jedną z przyczyn problemów nawigacyjnych. Część i tak już nielicznych taśm została po prostu zżarta przez krowy.

KAT100 MILES

- KAT100 Miles to najdłuższy bieg górski w Austrii. Jego pierwsza edycja odbyła się w 2019 roku. Trasa biegu prowadzi przez najbardziej malownicze i wymagające szczyty Alpy Kitzbühelskie – pasma górskiego, leżącego w Alpach Wschodnich w Austrii na granicy Tyrolu i Kraju Salzburskiego.
- Data: 6 sierpnia 2020 r. / Start: 18:00 /Fieberbrunn inTirol
- Dystans: 174 km /Przewyższenia: 9950 m+
- Limit czasu: 48 h
- Punkty odżywcze: 15
- Punkty UTMB: 6
- Opłata startowa: od 190 do 240 Euro

WWW.KAT100.AT

MIAŁO BYĆ TAK PIĘKNIE...

Wystarczyła chwila nieuwagi, nawet nie wiem, dlaczego nie wyciągnąłem wtedy telefonu, żeby sprawdzić trasę. Niedaleko kolejnego punktu taśmy kierują mnie w dziwną stronę. Jest ich nawet dużo, więc bez zastanowienia zaczynam zbiegać, nie ja jedyny. Ciągle mi coś nie pasuje, ale uparcie zbiegam do czasu, gdy nagle kijek się dziwnie składa. Niby nie złamał się, ale jest problem z ponownym zablokowaniem. Chwila ta wystarcza, abym się opamiętał, wyciągam telefon, żeby sprawdzić tracka.... i o rzesz @#$%&!, ja @#$%&!, @#$%&!, @#$%&! @#$%&!.

Zbiegam po trasie maratonu w kierunku miejscowości, którą opuściłem kilka godzin wcześniej. Błąd ten kosztował mnie ponad 40 minut, 1,9 km dodatkowo, a co gorsze 230 m zbiegu i podejścia. Dużo sił, dużo złości, i na dodatek tracę jeden kijek.

Po powrocie wściekły zbiegam już do dobrej doliny, nad którą unosi się kolejny cel - Kitzbuheler Horn. Analizując teraz trasę już wiem, że byli tacy, co połapali się dopiero w miejscowości, że poszli źle oraz tacy, co już w nocy pomylili trasy, skracając i łapiąc DNF-a. Tych to dopiero musiało boleć.

PIEKŁO, ALE Z CUDNYMI WIDOKAMI!!!

Z nieba leje się piekielny żar, powietrze ani drgnie, 9 km i 1300 m podejścia na Kitzbuheler Horn zajmuje mi trzy godziny. Pojawia się problem z kostką, który uniemożliwia mi truchtanie, a z tylko jednym kijkiem nie jestem w stanie należycie odciążyć stopy. Patrząc na trackera, za mną pozostało już niewielu zawodników. DNF zaczyna zbierać żniwa. Na podejściach stopa jakoś daje radę, więc staram się uciekać. Ciągle mam zapas czasu.

Kolejny etap okazuje się być decydujący. Zaczyna się druga noc, wyprzedzam kilku zawodników. Sądząc po sposobie marszu dla nich zabawa już się skończyła, chcą tylko dotrzeć do miejsca, z którego będą mogli wrócić na kwaterę. Oznakowanie trasy praktycznie nie istnieje. Domyślam się, że trasa ma wieść szlakiem turystycznym, który jest całkiem nieźle oznakowany. Limit czasu zaczyna gonić, stopa dostaje ostro na wszystkich nierównościach. Co jakiś czas sprawdzam trasę na telefonie, któremu zapasy energii też pomału się kończą. Power-bank w plecaku pusty, kolejny czeka w przepaku, ale to dopiero za 23 km. Przy takim oznakowaniu trasy, jeżeli padnie mi telefon, to praktycznie nie mam szans na zmieszczenie się w limicie. Gdybym tylko miał GPS-a... Do punktu docieram 30 minut przed limitem, ale wiem, że to koniec - wyłączam trakera. DNF. Pierwszy od 8 lat.

ROZTERKI

Budzę się rano, nie wiem, co bardziej boli, stopa, na którą ledwo co staję czy DNF. Na trasie ludzie nadal walczą. Sprawdzam wyniki, aby zobaczyć, ilu oprócz mnie poległo, lecz brak mnie w wynikach? Sprawdzam wyniki trasy Endurans, aby zobaczyć jak sobie poradził Witold (z Polski byliśmy tylko my dwaj), ale jego również brak w wynikach, za to z zaskoczeniem znajduję moje nazwisko. Ponieważ trasy KAT100 i Endurance startowały razem i pokrywały się, zostałem sklasyfikowany na trasie 87 km. Teoretycznie mam DNF, ale tak naprawdę jestem finisherem Endurance.. Podsumowując, trasa KAT100 jest widokowa, jest wymagająca, jest super... tylko trzeba zabrać GPS-a. KAT100, jeszcze się zobaczymy!

ENDURANCE TRAIL

- Trasa biegu Endurance Trail pokrywa się częściowo z trasą najdłuższego dystansu KAT100. Prowadzi przez najbardziej malownicze i wymagające szczyty Alpy Kitzbühelskie.
- Data: 6 sierpnia 2020 r.
- Start: godz. 18:00 / Fieberbrunn in Tirol / Austria
- Dystans: 91,5 km
- Przewyższenia: 5100 m+
- Limit czasu: 22,5 h
- Punkty odżywcze: 8
- Punkty do UTMB: 4
- Opłata startowa: od 90 do 140 Euro

WWW.KAT100.AT

BUTY

Biegam w Inov-8. Po prostu mi pasują. Mogę je wyciągnąć prosto z pudełka i polecieć trasę i wiem, że ze stopami będzie OK. Ważne, aby miały dobry protektor, były lekkie i szybko wysychały. Co osoba to może być inna marka, nie ma uniwersalnych. Mi pasują, dla innych będą tragicznie. Do tego trzeba dojść samemu.

KIJE

Black Diamond Z-pole. Kijki to jak napęd 4x4. Mam je cały czas w użyciu, w rękach, więc muszą być lekkie. Jak do tej pory, to najlepsze kije, jakich używałem.

CZOŁÓWKA

Na biegach długich korzystam z Black Diamond Icon z zasobnikiem na baterię na długim kablu w plecaku. Chodzi o to, aby zasilanie było na zwykłe baterie, zamienne z innymi urządzeniami typu GPS. Myślę jeszcze nad czymś mniejszym na akumulatorki na krótsze biegi, ale jakoś czasu nie znajduję, żeby się na coś zdecydować....

ODŻYWIANIE

W plecaku zawsze mam batony typu mars/snickers oraz czekotubki. Dodatkowo do picia woda z miodem w bukłaku, przynajmniej na początek i jak jest możliwość to do przepaka. Reszta jedzenia to, co na punktach oferują - jak są zupki - jest super!

TADEUSZ PODRAZA O KAT100

KAT100 to bieg w Alpach, trzeba więc liczyć się z tym, że podejścia i zbiegi są "alpejskie" 1000 w górę, 1000 w dół. Ktoś, kto biegał tylko w Polsce, może się nie spodziewać jak bardzo to męczy. Widoki. To jest właśnie to, po co warto tam pojechać! Naprawdę fajne górki.
Nie podobało mi się to, że trasa była tragicznie oznakowana. Nie zabrałem GPS-a tylko track w telefonie, ale to było za mało poręczne. Praktycznie musiałem go mieć cały czas w ręce, co i tak nie ustrzegło mnie przed tym, że pobiegłem inną trasą pod prąd. To też było główną przyczyną mojego DNF-a. Pierwszego od 8 lat! Za dużo czasu traciłem na zabawę z telefonem. Nie byłem jedyny. Mam nadzieję, że w tym roku wzięli sobie do serca ten aspekt.

KAT 100 EKIDEN TRAIL 1X 87 KM + 1X 82 KM/

- KAT Ekiden Trail to 2-osobowa sztafeta. Trasa biegu pokrywa się z trasą najdłuższego dystansu KAT100 i prowadzi przez najbardziej malownicze i wymagające szczyty Alpy Kitzbühelskie w Austrii na granicy Tyrolu i Kraju Salzburskiego.
- Data: 6 sierpnia 2020 r.
- Start: godz. 18:00 / Fieberbrunn in Tirol / Austria
- Dystans: 1 x 87 km / 1 x 82 km
- Punkty do UTMB: 4
- Opłata startowa: od 210 do 260 Euro za team

WWW.KAT100.AT

KAT 100 MARATHON

- Data: 8 sierpnia 2020 r.
- Start: godz. 7:00 / Fieberbrunn in Tirol / Austria
- Dystans: 58 km
- Przewyższenia: 3100 m+
- Limit czasu: 14 h
- Punkty odżywcze: 6
- Punkty do UTMB: 3
- Opłata startowa: od 70 do 95 Euro

WWW.KAT100.AT

Zwycięzcą KAT Marathon w 2019 roku był Czech - Dominik Skokan (6:31:57).

Zwycięzcą KAT Speed Trail w 2019 roku był Manuel Achleitner (1:32:35).

KAT 100 SPEED TRAIL

- Data: 8 sierpnia 2020 r.
- Start: godz. 9:00 / Fieberbrunn in Tirol / Austria
- Dystans: 23,4 km
- Przewyższenia: 1483 m+
- Limit czasu: 6 h
- Punkty odżywcze: 4
- Punkty do UTMB: 1
- Opłata startowa: od 45 do 70 Euro

WWW.KAT100.AT

KAT 100 EASY TRAIL

- Data: 8 sierpnia 2020 r.
- Start: godz. 17.00 / Fieberbrunn in Tirol / Austria
- Dystans: 8 km
- Przewyższenia: 243m+
- Limit czasu: 3 h
- Punkty odżywcze: 2
- Opłata startowa: od 20 do 45 Euro

WWW.KAT100.AT

KAT100 / KITZ ALPS TRAIL / AUSTRIA

6-8 sierpnia 2020 r. Jeżeli impreza zostanie odwołana odbędzie się w 2021 r.

ZAPISZ SIĘ NA KAT100!

Kitzbüheler Alpen
Fieberbrunn - Hochfilzen - St. Jakob in Haus
St. Ulrich am Pillersee - Waidring
KAT 100
100MILES
KITZ ALPS TRAIL
SAVE THE DATE:
6.-8. AUGUST 2020
100MILES 174 kilometres / 9.950 elevation gain
EKIDEN 1. ca. 91.5 kilometres / 5.100 elevation gain
2. ca. 82.5 kilometres / 4.850 elevation gain
ENDURANCE 91.5 kilometres / 5.100 elevation gain
MARATHON 62 kilometres / 3.160 elevation gain
SPEEDTRAIL 24 kilometres / 1.640 e. g.
EASY 8 kilometres / 220 e. g.
MUNICH
PILLERSEETAL
VIENNA
AUSTRIA
INNSBRUCK
SALZBURG
PILLERSEETAL
KITZBÜHELER ALPEN
WWW.KAT100.AT
UTMB®
QUALIFYING RACE
2020

HOCHKÖNIGMAN TRAIL RUNNING FESTIVAL

W bieganiu ultra lubię kontakt z naturą oraz pewnego rodzaju powrót do naszych pierwotnych instynktów, gdy walczymy z dystansem, pogodą, zmęczeniem i kontuzjami. Uświadamia mi to jak bardzo wygodne i komfortowe jest nasze codzienne życie.

Tekst: Janusz Raczyc

Region Hochkönig to wspaniałe miejsce dla miłośników sportów outdoorowych zarówno latem, jak i zimą. Do dyspozycji turystów w tym austriackim regionie jest ok. 340 km znakowanych szlaków. Można wędrować od schroniska do schroniska i zdobywać okoliczne szczyty z najwyższym w okolicy Hochkönig (2941 m n.p.m). W okresie zimowym Hochkönig jest drugim co do wielkości rejonem narciarski w Landzie Salzburskim. Właśnie w takiej okolicy od 2015 roku odbywa się Hochkönigman Trail Running Festival.

Od dawna chciałem pobiec coś w Austrii. Zależało mi jednak na tym, aby nie była to jedna z tych dużych i obleganych imprez. Sprawdzając kalendarz biegów, trafiłem na HOCHKÖNIGMAN Trailrunning Festival i ta oto stanąłem na starcie 84-kilometrowego dystansu. W czerwcu 2019 roku w Alpach na wysokości powyżej 1500 m.n.p.m zalegało wciąż dużo śniegu. Z uwagi na zagrożenie lawinowe organizator zmuszony był w ostatniej chwili zmienić przebieg trasy. Największe zagrożenie stanowił rejon od Pichlalm do Arthurhaus. Zmiana okazała się dobrą decyzją. W trakcje zawodów zeszły tam cztery lawiny, które doskonale widzieliśmy i słyszeliśmy. Dystans pozostał prawie taki sam.

Trasa poprowadzona jest stosunkowo wysoko, średnia wynosi 1450 m.n.pm, gdzie np. dla Mozart 100 rozgrywanego niedaleko jest to jedynie 740 m.n.p.m. W związku z tym, tereny są bardzo malownicze i rzadko zaludnione. Największe problemy stanowiły pastwiska i łąki, które w czasie roztopów były pełne błota. Dodatkowym utrudnieniem było przekraczanie ogrodzeń, szczególnie tych pod napięciem. Raz mnie trochę kopnęło.
Trasa nie jest technicznie trudna. To raczej suma przewyższeń robi tutaj swoje. Za punktem odżywiania w Dienten am Hochkönig, w okolicach 60 km, zaczyna się bardzo długi podbieg, który większość biegaczy będzie pokonywało wczesnym popołudniem. Polecam nie ociągać się na tym odcinku. Grzało tam słońce, a praktycznie do szczytu nie ma gdzie się przed nim schować. Najbardziej na trasie podobały mi się widoki oraz zróżnicowanie przyrodnicze. Trasa przebiega nawet przez najwyżej w Alpach położony las liściasty, który rośnie tam dzięki mikroklimatowi jednej z dolin.

Jeżeli chodzi o podłoże to przeważają błotniste singletracki, leśne ścieżki, szutrowe drogi. Sporadycznie jakieś kamienie i asfalt. W kilku miejscach trasa zbiega stokiem narciarskim. Tu akurat śnieg się przydał, bo można było zjeżdżać na butach zamiast zbiegać. Co dało mi szczególnie „w kość"? Wspomniane już przeze mnie ogrodzenia i elektryczne pastuchy. Były szczególnie uciążliwe. To coś, czego nie spotykamy tak często w Polsce. Zjeżdżanie na butach po śniegu było super ale do czasu - czwórki później upomniały się o swoje. Trasy raczej nie polecam na debiut. Ale jeżeli ktoś ma na koncie 2-3 biegi ultra na dystansie 80-100 km to zdecydowanie da sobie radę.

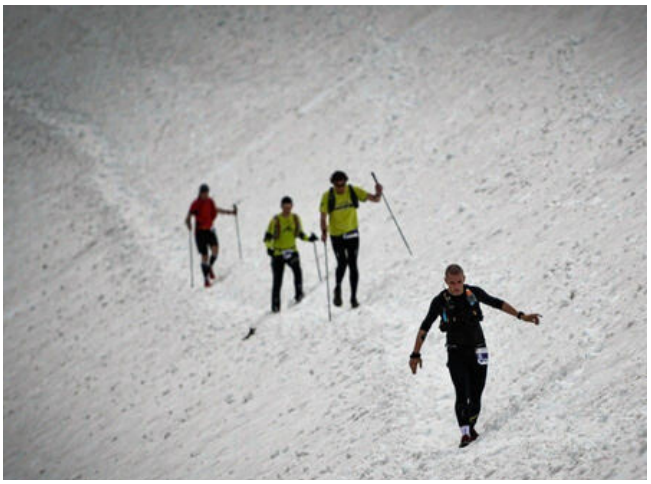
Porównując z biegami organizowanymi w Polsce to organizatorzy niemieckiej imprezy mają nad czym popracować. Odprawa i update pogodowy odbywały się przed samym startem, więc nie było już możliwości zrobić zmian w wyposażeniu. Gdyby organizator zrobił to np. o 20 można by się lepiej przygotować. Mam też wrażenie że wolontariusze nie przyłożyli się na szkoleniu. Na mecie nie wiedzieli, gdzie znajdują się prysznice i szatnie, a rzeczy z przepaku - gdy wróciły do miasteczka - zostały wyładowane na środku parkingu i nie były pilnowane.

Nie mniej jednak trasa była dobrze oznakowana, a punkty dobrze zaopatrzone. Wszyscy byli życzliwi i starali się być pomocni. Na mecie był wielki dmuchany basen i piwo, więc najważniejsze rzeczy były na miejscu! Dobrze zorganizowane atrakcje dla dzieci, a także biegi na krótszych dystansach sprawiają, że warto rozpatrywać ten bieg pod kątem wyjazdu z całą rodziną. Ja zdecydowanie polecam!

ENDURANCE TRAIL

- Start: 5 czerwca 2020 r./ 00:00 / Maria Alm
- Dystans: 83,3 km
- Przewyższenia: 5060 m+
- Limit czasu: 22 h
- Punkty ITRA: 4
- Opłata startowa: od 95 Euro do 120 Euro
- Zwycięzcą w 2019 r. był Ivan Favretto (11:08:08).
- Najlepszy czas: 11:25:57 (mężczyzna) / 13:58:21 (kobieta)

WWW.HOCHKOENIGMAN.RUN



WYPOSAŻENIE

Organizator szczegółowo sprawdza wyposażenie obowiązkowe każdego biegacza przed wejściem w strefę startu. Nie radzę zabierać nic ponadto.
Wyposażenie obowiązkowe: telefon /kubek /ID/1l płynów na starcie /gwizdek/apteczka/folia NRC/ kurtka wodoodporna (10 000 mm)/czapka/ rękawiczki wodoodporne (10 000 mm)/spodnie wodoodporne (10 000 mm)/długie spodnie/ koszulka z długim rękawem/czołówka z zapasem baterii.

BUTY

Pierwszą część trasy z największą ilością błota i śniegu przebiegłem w Inov-8 Mudclaw. Po przepaku przebrałem na Inov-8 Roclite. Szczególnie Mudclawy się sprawdziły.

KIJE

Jeżeli na trasie w tym roku również będzie zalegał śnieg to zdecydowanie polecam zabrać kije. Przydadzą się szczególnie na ośnieżonych ścieżkach w poprzek stromych stoków. Jeżeli będzie ciepło i sucho nie są konieczne.

JANUSZ RACZYC

Mój ulubiony dystans to 80-100 km. W bieganiu ultra lubię kontakt z naturą oraz pewnego rodzaju powrót do naszych pierwotnych instynktów, gdy walczymy z dystansem, pogodą, zmęczeniem i kontuzjami. Uświadamia mi to jak bardzo wygodne i komfortowe jest nasze codzienne życie. Podczas biegu mam też czas na przemyślenia, rozwiązuję wtedy wiele problemów i ustalam plany działania. Lubię też starty w zagranicznych zawodach. Każdemu organizatorowi zależy na poprowadzeniu trasy przez najlepsze zakątki swojego regionu. Jako biegacze dostajemy w pigułce wszystko, to co najlepsze.

B'JAKS MARATHON TRAIL

- Start: 6 czerwca 2020 r / 7:00/ Maria Alm
- Dystans: 49,8 km
- Przewyższenia: 3070m+
- Limit czasu: 12 h
- Punkty odżywcze: 5
- Punkty ITRA: 3
- Opłata startowa: od 70 Euro do 90 Euro
- Najlepszy czas: 4:32:42 (mężczyzna)/ 6:15:00 (kobieta)

WWW.HOCHKOENIGMAN.RUN

HOCHKÖNIG SKYRACE

- Start: 6 czerwca 2020 r./godz 8:00 / Maria Alm
- Dystans: 31,6 km
- Przewyższenia: 2685 m+
- Limit czasu: 6h
- Punkty ITRA: 2
- Opłata startowa: od 70 Euro do 90 Euro
- Najlepszy czas: 4:04:20 (mężczyzna) / 5:12:54 (kobieta)

WWW.HOCHKOENIGMAN.RUN

SPEED TRAIL

- Start: 6 czerwca 2020 r. / 9:00 / Maria Alm
- Dystans: 21,7 km
- Przewyższenia: 1277 m+
- Limit czasu: 6 h
- Punkty ITRA: 1
- Opłata startowa: od 40 Euro do 60 Euro
- Najlepszy czas: 2:04:33 (mężczyzna)/2:18:39 (kobieta)

WWW.HOCHKOENIGMAN.RUN

UNIQA EASY TRAIL

- Start: 5 czerwca 2020 r. /17:00/ Maria Alm
- Dystans: 9,3 km
- Przewyższenia: 300 m+
- Limit czasu: 1,5 h
- Opłata startowa: od 25 Euro do 45 Euro
- Najlepszy czas: 0:32:42 (mężczyzna)/0:49:33 (kobieta)

WWW.HOCHKOENIGMAN.RUN

ZAPISZ SIĘ !!

THE HOCHKÖNIGMAN TRAIL RUNNING FESTIVAL

5-7 czerwca 2020 r. / Jeżeli impreza zostanie przeniesiona, odbędzie się w dnich 4-6 września 2020 r.

JULIAN ALPS TRAIL RUN

MIEJSCE: ALPY JULISKIE / SŁOWENIA
DATA: 25-27 WRZEŚNIA 2020 R.

www.trailrun.si

Julian Alps Trail Run to jedno z największych wydarzeń trailrunningowych w Słowenii. Po raz pierwszy impreza odbyła się w 2019 r. W 2020 roku zespół organizacyjny imprezy powiększył się. Zwiększyła się również liczba dystansów.

JULIAN ALPS TRAIL RUN

25-27 SEPTEMBER SLOVENIA

10 km	15 km	30 km	65 km	100 km	170 km
10 km	15 km	30 km	65 km	100 km	170 km
+280 m	+510 m	+1,520 m	+3,420 m	+5,090 m	+8,005 m

DISCOVER THE BEAUTIFUL TRAILS OF JULIAN ALPS IN SLOVENIA

VISIT: WWW.TRAILRUN.SI

TERREX · KRANJSKA GORA · BLED · Radol'ca · ŽIROVNICA · Si RADIO Si · INTERSPORT

FUNNY TRAIL 10 KM

- Start: 26 września 2020 r/ Kranjska Gora /Słowenia
- Dystans: 10 km
- Przewyższenie: 280 m+
- Limit czasu: 3 h
- Opłata startowa: od 35 Euro do 45 Euro

Łatwa, ale bardzo atrakcyjna trasa dla wszystkich tych, którzy dopiero rozpoczynają przygodę z bieganiem w terenie. Poprowadzona jest na skraju Parku Narodowego Triglav. Nie jest to trasa typowo górska, ale za to mamy piękne widoki na wspaniałą górę Špik w tle. Bieg startuje w centrum Kranjskiej Góry. Na trasie m.in. oszałamiające jezioro Jasna.

SPEED TRAIL 15 KM

- Start: 26 września 2020 r./Kranjska Gora/Słowenia
- Dystans: 16,4 km
- Przewyższenie: 510 m+
- Limit czasu: 4 h

Pierwsza część szlaku prowadzi tą samą trasą, którą poprowadzony jest najkrótszy dystans podczas imprezy. Jak piszą organizatorzy, po 10 km na biegaczy czeka jeszcze więcej „biegowej zabawy" pod oszałamiająco pięknymi szczytami Alp Julijskich. Trasa jest łatwa, z kilkoma krótkimi odcinkami technicznymi. Podziwiać można m.in. rzekę Pišnicę, jezioro Jasna czy też wodospad Jermana.

SKY RACE 30 KM

- Start: 26 września 2020 r. /Kranjska Gora/Słowenia
- Dystans: 33,1 km
- Przewyższenie: 1520 m+
- Limit czasu: 8 h
- Punkty UTMB: 2
- Opłata startowa: od 40 Euro do 50 Euro

Prawdziwy SkyRace, którego trasa rozpoczyna się w Kranjskiej Gorze, a następnie prowadzi prosto do stromych podejść. Wysiłki wspinaczki zostaną zrekompensowane pięknymi widokami na szczycie, a potem mocnym zbiegiem. Trasa to idealne połączenie szybkich, szerokich odcinków z bardzo technicznymi odcinkami typowo górskich ścieżek. Na trasie m.in. rzeka Pišnica, piękne jezioro Jasna, szlak prowadzący przez Tofov graben w kierunku Gozd Martuljek, wodospad Jerman.

ULTRA SKY TRAIL 65 KM

- Start: 26 września 2020 r./Bled/ Słowenia
- Meta: Kranjska Gora
- Dystans: 65 km
- Przewyższenie: +3420 m/-3090 m
- Limit czasu: 15 h
- Punkty UTMB: 2
- Opłata startowa: od 60 Euro do 75 Euro

Ultra Sky Trail w 2020 roku odbędzie się na zupełnie nowej trasie w porównaniu z rokiem 2019. Bieg rozpoczyna się nad jeziorem Bled, z którego roztacza się wspaniały widok na małą wyspę na środku jeziora. Następnie trasa prowadzi do zamku Bled, z którego widać już najwyższy punkt wyścigu – Stol (2236 m n.p.m.). Zanim jednak biegacze dotrą do tego punktu czeka na nich przeprawa przez rzekę Sawę i przejście przez idylliczną Žirovnicę.

ULTRA SKY TRAIL 100 KM

- Start: 25 września 2020 r./Radovljica/Słowenia
- Dystans: 104,2 km
- Przewyższenie: +5090 m/-4770 m
- Meta: Kranjska Gora
- Limit czasu: 30 h
- Punkty UTMB: 5
- Opłata startowa: od 90 Euro do 110 Euro

Tą trasą biegacze pobiegną w 2020 roku po raz pierwszy. Prowadzi ona z Radovljicy do znanego na całym świecie klejnotu Słowenii – jeziora Bled, a następnie przez wiele ciekawych szczytów aż do mety w Kranjskiej Górze. Na trasie nie brakuje pięknych widoków nie tylko na Alpy Julijskie, ale także na austriackie góry i doliny.

ULTRA TRAIL JULIAN ALPS 170 KM

- Start: 25 września 2020 r./Kobarid/Słowenia
- Dystans: 165,4 km
- Przewyższenie: +8050 m/-7440 m
- Meta: Kranjska Gora
- Limit czasu: 46 h
- Punkty UTMB:6
- Opłata startowa:od 120 Euro do 150 Euro

Trasa zaczyna się w dolinie rzeki Soczy, prowadzi przez niesamowite szczyty aż do jeziora Bled, a następnie wspina się jeszcze trochę, zanim skończy w Kranjskiej Gorze.

ZAPISZ SIĘ NA Julian Alps Trailrun!

JULIAN ALPS TRAIL RUN / SŁOWENIA

25-27 WRZEŚNIA 2020 R.

fot. Alex Strohl

KRANJSKA GORA

fot. Matevž Lenarčič

Kranjska Gora to górskie miasteczko położone w Alpach Julijskich, na północno-zachodnim krańcu Słowenii, w krainie geograficznej Gorenjska. Jest popularnym i najstarszym ośrodkiem narciarskim w Słowenii z ciekawymi trasami narciarskimi i znaną skocznią narciarską w Planicy.

Z miejscowości Kranjska Gora startują biegi na dystansach 10 km, 15 km oraz 30 km. Jednocześnie w miejscowości tej mają swoją metę wszystkie dystanse.

BLED

fot. Janez Tolar

Miejscowość turystyczna u podnóża Alp Julijskich, położona nad Jeziorem Bled. Miasteczko z wodami termalnymi i jeziorem z urokliwą wyspą jest jedną z najpopularniejszych atrakcji turystycznych w Słowenii.

Z miejscowości Bled startuje bieg na dystansie 65 km.

RADOVLJICA

fot. Rožle Bregar

Średniowieczne miasto położone nad rzeką Sawa. Zwane bywa Słodką Radovljicą ze względu na tradycję pszczelarską i odbywający się co roku festiwal czekolady. Do atrakcji miasta należy zaliczyć zachowany średniowieczny charakter starówki, wiele zabytków, muzea i panoramę z jednej strony na Alpy Julijskie a z drugiej na Karawanki.

Z Radovljici startuje bieg na dystansach 100 km

KOBARID

fot. Aleš Fevžer

Niewielkie miasto, niedaleko włoskiej granicy, położone w dolinie rzeki Soča u podnóża szczytu Krn. W mieście znajduje się monumentalne mauzoleum ku pamięci włoskich żołnierzy poległych w okolicy podczas I Wojny Światowej.

Z Kobarid startuje bieg na dystansach 170 km

ZABIERZCIE ZE SOBĄ APARAT!

O drugiej edycji Julian Alps Trailrun - która odbędzie się w dniach 25-27 września 2020 r. w Słowenii - odpowiada jeden ze współorganizatorów, Boštjan Mikuž.

W dniach 25-27 września 2020 roku w Alpach Julijskich w Słowenii odbędzie się 2. edycja Julian Alps Trail Run. Będzie się ona różnić od pierwszej edycji. Jakie zmiany zostaną wprowadzone?

Boštjan Mikuž: Podstawowe założenia zostały takie same. Chcemy zapewnić wszystkim biegaczom jak najlepsze wrażenia z biegania po słoweńskich Alpach. Żeby wrażeń było jednak jeszcze więcej w tym roku dodaliśmy dwa nowe dystanse – 100 km i 170 km – których trasy będą prowadzić dookoła Alp Julińskich. Cała nasza impreza „kręci się" wokół największej góry Triglav (2864 m), którą biegacze będą mogli zobaczyć po lewej stronie przez większą część wyścigu. Historię naszego biegu łączymy również ze znanym na całym świecie jeziorem Bled, dziewiczą rzeką Sočą i oczywiście naszym głównym miejscem - centrum narciarskim Pucharu Świata - Kranjska Gora.

W 2020 roku powiększył się również zespół organizacyjny imprezy.

Boštjan Mikuž: Wiadomo przecież, że bieganie łączy ludzi. Dlaczego więc organizatorzy mają być wyjątkiem? Ultra Trail Vipava Valley i Soča Outdoor Festival połączyły siły z Kranjska Gora Trail Run i teraz wspólnie organizujemy kolejne naprawdę duże i piękne wydarzenie, które - mamy nadzieję - rozwinie się w największe w okolicy.

Druga zmiana to liczba dystansów. W tym roku biegacze będą mieli do wyboru aż 6 dystansów.

Boštjan Mikuž: Dwa nowe dystanse to wspomniane już 100 km i 170 km. Dodaliśmy je, ponieważ uważamy Alpy Julińskie za wyjątkowe miejsce. My – lokalni entuzjaści outdooru - chcemy pokazać to piękno pozostałej społeczności biegaczy.

W ramach Julian Alps Trailrun odbędą się biegi na dystansach 10 km, 15 km, i 30 km. Czy to dobre miejsce na debiut w górach? Jak wygląda trasa?

Boštjan Mikuž: To dystanse dla początkujących biegaczy. Zwłaszcza 10 i 15 km. Nie trzeba się wspinać na najwyższe szczyty, trasy w większości prowadzą przez doliny, z których nadal jednak roztacza się wspaniały widok na Alpy Julijskie.

Trasa dystansu 30-kilometrowego zabierze biegaczy na najwyższe szczyty, już bliżej 2000 m. I właśnie najwyższy punkt wyścigu oferuje najbardziej wyjątkowe widoki - w dobry dzień można nawet zobaczyć Grossglockner. Na trasie jest również kilka single tracków, ale całość nie jest technicznie zbyt trudna.

Bieg na dystansie 65 km zadebiutuje z nową trasą.

Boštjan Mikuž: Na pewno będzie to trasa spektakularna! Nowy 65-kilometrowy dystans wystartuje w pobliżu słynnego jeziora Bled, z wyspą i kościółkiem na środku. Potem rozpocznie się równie epickie pionowe podejście do najwyższego punktu biegu - góry Stol (2300 m n.p.m). 30-kilometrowy odcinek granią, przejście przez szczyt będą naprawdę spektakularne! W sumie takie widoki będą przez całą trasę. Na tej trasie odbędą się również Slovenian Trailrunning Championship 2020, co oznacza, że spotkamy na trasie najlepszych słoweńskich biegaczy.

Jak będą wyglądać najdłuższe dystanse?

Boštjan Mikuž: Oczywiście w Alpach Julijskich mamy trudne pod względem technicznym trasy. Biorąc jednak pod uwagę fakt, że organizujemy imprezę biegową zdecydowaliśmy się na trasy mniej techniczne za to takie, które oferują najpiękniejsze widoki.Nadrabiamy również dość dużymi przewyższeniami. Staraliśmy się znaleźć szlaki, które oferują jak najwięcej przyjemności z biegania i wędrówki. Trasy najdłuższych dwóch dystansów biegną wokół Alp Julijskich i łączą najbardziej znane rejony turystyczne. Chcemy jednak pokazać biegaczom również piękno Słowenii to mniej znane. Punkty odżywcze będą znajdować się w schroniskach górskich i dolinach, na pewno będą jednak dobrze zaopatrzone.

Jakieś rady dla tych, którzy wpadną do was pierwszy raz?

Boštjan Mikuž: Koniecznie powinni zabrać ze sobą aparat! Natura jest tutaj naprawdę oszałamiająca, a wrzesień to jeden z najbardziej idealnych miesięcy na jej odkrywanie. W lecie okolica jest pełna turystów, zwłaszcza w miejscach najbardziej znanych z przewodników. We wrześniu jest mniej ludzi, a to oznacza, że można odkrywać Dolinę Soczy, jeziora Bled i Bohinj oraz oczywiście Kranjską Górę i jej okolice w spokoju. Najlepsze jest to, że wszystko to można podziwiać na trasie biegów na dystansie 100 km lub 170 km. Ci, którzy wybiorą krótsze dystansie mogą zostać chwilę dłużej i zwiedzić te miejsca samochodem. Słowenia ma również dużo do zaoferowania miłośnikom morza - wrzesień jest zwykle miesiącem, kiedy Adriatyk jest wciąż wystarczająco ciepły, a najlepsze jest to, że dzieli go od miejsca organizacji biegu tylko godzina jazdy samochodem.

Poćwicz... zanim pobiegniesz!

Bieg / Tekma

Biegacz / Tekač

Pakiet startowy / Štartna vrečka

Gdzie jest biuro zawodów?
Kje je orgaizacijska pisarna?

Ile do następnego punktu odżywczego?
Koliko je še do naslednje okrepčevalne postaje?

Mam kontuzję. Nie mogę biec dalej.
Poškodoval sem se, ne morem teči, ne morem naprej.

Czuję się dobrze. Mogę biec dalej.
Počutim se dobro, lahko tečem.

Jak daleko do mety?
Ali je še daleč do cilja.

Do zobaczenia na mecie!
Vidimo se v cilju!

Dajesz! Dajesz!
Gremo, gremo, ajde, ajde!

Dzień dobry! / Dobro jutro!

Dziękuję! / Hvala!

BIEGNIESZ? PRZECZYTAJ!

GARDA TRENTINO HALF MARATHON

MIEJSCE: JEZIORO GARDA / WŁOCHY
DATA: 8 LISTOPADA 2020 R.

www.trentinoeventi.it

Biegaczy nad Jezioro Garda przyciąga zarówno atrakcyjna trasa, jak i świetnie zorganizowany event sportowy. W programie są zarówno powitalne Pizza Party, pożegnalne Pasta Party, degustacje wina, serów, chleba i lokalnych słodkości, koncerty muzyczne...

GTHM 21 KM

- Start: 8 listopada 2020 r. / godz. 10.15
- Miejsce startu: Riva del Garda, Baltera Street, około 1 min. spacerem od Move it Garda Village Palafiere.
- Dystans: 21 km
- Limit czasu: 3 h
- Opłata startowa: od 30 Euro do 45 Euro (w zależności od terminu)
- Opłata startowa zawiera: numer startowy, chip do pomiaru czasu (zwrotny), zabezpieczenie medyczne na trasie, torba, punkty odżywiania na trasie, medal na mecie, depozyt, transport z mety

Wymagany jest certyfikat medyczny.
Kliknij!

10 KM

- Start: 8 listopada 2020 r. / godz. 9.30
- Start: Arco - Piazzale Segantini
- Meta: Riva del Garda / Plac 3 Novembre
- Dystans: 10 km
- Opłata startowa: od 20 Euro do 30 Euro (w zależności od terminu)

Bieg na dystansie 10 km jest biegiem, w którym może wziąć udział każdy - na trasie nie odbywa się rywalizacja. Trasa to ostatnie 10 km półmaratonu.

5 KM

- Start: 8 listopada 2020 r. / godz. 9.00
- Start: TORBOLE SUL GARDA
- Meta: Riva del Garda / Plac 3 Novembre
- Dystans: 5 km
- Opłata startowa: od 15 Euro do 25 Euro (w zależności od terminu)

MOJA PIĘKNA WŁOSKA ŻYCIÓWKA

GARDA TRENTINO HALF MARATHON

PÓŁMARATON NAD JEZIOREM GARDA TO WYJĄTKOWA PROPOZYCJA DLA TYCH, KTÓRZY KOCHAJĄ BIEGANIE I KOCHAJĄ WŁOCHY. TO RÓWNIEŻ IDEALNE ZAWODY DLA TYCH, KTÓRZY KOCHAJĄ PRZYJAZNYCH LUDZI, KLIMATYCZNE MIEJSCA I DOBRĄ KUCHNIĘ.

Tekst: Joanna Kurek

Kto nie ryzykuje ten nie pije szampana. Albo raczej – włoskiego wina! I teraz jeszcze kilka motywacyjnych haseł, w stylu – kto jak nie Ty, kiedy jak nie teraz! Choć, gdzieś w połowie trasy Garda Trentino Half Marathon, moja głowa szykowała tekst w stylu – nie powtarzaj moich błędów, nie porywaj się na wynik bez przygotowania. Dziesięć kilometrów dalej, wbiegając na metę półmaratonu w Riva del Garda nawet nie pomyślałam, by z szerokim uśmiechem pięknie pozować fotografom. Kilkaset metrów wcześniej zerkałam na zegarek i powtarzałam pytanie: daleko jeszcze?! Aż wreszcie mogłam się zatrzymać i czas też się zatrzymał. Czas, wyświetlany przez mój zegarek: 1:57:12. A to oznacza tylko jedno – ponad dwie minuty szybciej niż trzy i pół roku wcześniej na tym samym dystansie, czyli półmaratonie. Czyli jednak będzie włoskie wino!

Rok, w którym miałam biegać po swojemu, bez zawodów i bez reżimu zakończyłam rzutem na taśmę. W tym rzucie, od przyjazdu z Andory w połowie września do startu 11 listopada 2018 r. wybiegałam tyle, by starczyło na najlepszy czas. Choć tego półmaratonu też miało nie być. Jezioro Garda kojarzyło mi się dotąd z tłumami, wysokimi cenami i kurortami. Ale w listopadzie... i to dzięki konkursowi, który podesłał mi Piotr...

Szkoda czasu na zbytnią analizę, szkoda czasu na pisanie elaboratów, szkoda czasu na pamiętanie. Kilka zdań i poszło. Dobrze, że kilka dni później w ogóle wspomniałam o tym zgłoszeniu, bo zaskoczenie i zdziwienie Piotra na wieść o wyjeździe do Włoch byłoby nawet zabawne. I tak oto, dzięki www.,runandtravel.pl, planujemy kolejny wyjazd do Włoch. W planach jest Garda Trentino Half Marathon i kilkudniowy odpoczynek w górach i nad jeziorem.

JAK NIE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO STARTU W PÓŁMARATONIE GARDA

Wtedy w sierpniu, wydawało mi się, że zdążę. Że podczas wakacji w Andorze coś tam pobiegam (nie pobiegałam – siły starczyło mi tylko na górskie wędrówki), a po powrocie mając jakąś tam kondycję zabiorę się za to, czego nie lubię, czyli popracuję nad szybszym bieganiem.
Zaczęłam spokojnie, później zdecydowałam się na zwiększenie ilości treningów w tygodniu do 5, a nawet 6 razy. I tak całkiem dobrze biegało mi się przez trzy tygodnie. Aż tu naraz nogi przestały się słuchać, głowa chciała, a nogi nie. Tempo dramatycznie spadło i to na najprostszej możliwej w Bielsku-Białej trasie. Wróciłam podłamana – jak policzyłam, o ile za wolno biegam, żeby poprawić swój najlepszy czas, to już wiedziałam, że nie mam szans. Jeszcze wychodziłam i biegłam, jeszcze wbiegałam kolejny raz na Skarpową, jeszcze próbowałam przyspieszać, ale mentalnie szykowałam się na bieg dla frajdy, a nie na poprawianie swojego wyniku.

Pod koniec października wybrałam jeszcze wyjazd w Tatry zamiast treningów i tak ledwo ledwo wybiegałam najdłuższy dystans czyli 18 km. I jeszcze przeziębienie dwa tygodnie wcześniej upewniło mnie, że nie mam szans.
Nawet dzień wcześniej na pytanie Piotra, po jakim czasie ma się mnie spodziewać na mecie, nie wiedziałam, co odpowiedzieć. 6 minut na km to byłoby chyba całkiem dobrze, patrząc na moją formę. Tylko wieczorem, tuż przed snem błysnęła mi myśl, jakby to było pięknie pobiec w niedzielę życiówkę. Co więc mnie w ogóle podkusiło, by spróbować?! Nie mam pojęcia!

POGODA DLA ZUCHWAŁYCH

Niedzielny poranek powitał nas chłodem i niskimi chmurami. Przy temperaturze poniżej 10 stopni dość dziwnie wyglądałam w krótkiej spódniczce biegowej i lekkiej koszulce z krótkim rękawem. Na dodatek, gdy stanęliśmy na starcie moje okulary słoneczne zaczęły spełniać rolę okularów... przeciwdeszczowych. Padał deszcz! Coś moja prognoza pogodny przestaje się sprawdzać – pomyślałam. Tuż przed startem drogi moje i Piotra się rozeszły.

Ja biegłam ze strefy zielonej – na czas w okolicy 2 h, a Piotr z niebieskiej. Jeszcze w hali przyglądam się ostatniej odprawie pacemakerów, którzy w charakterystycznych koszulkach i z zielonymi balonikami szykowali się do biegu. Z kim by tu pobiec... zastanawiałam się robiąc zdjęcia, a oni radośnie pozowali przed aparatem.

Punktualnie o godzinie 10.00 padł sygnał do startu. Jeszcze próbowałam ustawić się obok zajączków na około dwie godziny, ale nie dopchałam się w tłumie. Kto nie ryzykuje... usłyszałam w głowie i postanowiłam zaryzykować. Najwyżej się nie uda. Znałam swój najlepszy czas, wiedziałam w jakim tempie muszę pobiec i wystartowałam. Postanowiłam po prostu sprawdzić jak pobiegnie mi się pierwszy kilometr i kolejne cztery, czyli pierwszy parkrun.

BIEGACZA POZNAJE SIĘ PO TYM JAK KOŃCZY, A NIE JAK ZACZYNA...

Kilkanaście metrów dreptania do właściwej linii startu, odpalam zegarek i ruszamy. Z opisów trasy wiem, że będzie bardzo płasko 35 metrów przewyższenia to dla mieszkanki Bielska-Białej trasa płaska jak stół. Tym bardziej, że zaczyna się ... z górki. Pierwsze pięć kilometrów to jak rozgrzewka, łapię ulubione tempo, rozglądam się po biegaczach, wypatruję kibiców, znajduję sobie wygodne miejsce. Zbiegamy w kierunku Jeziora Garda, a później skręcamy w kierunku Torbole.

Główną drogą, przez tunele biegniemy cały czas wzdłuż jeziora. Lekko powiewa wiatr, lekko mży deszcz, ale nastroje dopisują. Pierwszy parkrun mija mi w znakomitym tempie i humorze. Biegnę o 2-3 sekundy szybciej niż podczas swojej poprzedniej życiówki na tym dystansie. Czas na kolejną piątkę – tym razem trasa biegnie między uprawami winogron. Owoców już nie ma, ale to i tak bardzo przyjemny widok. Tylko te chmury szczelnie okrywające góry.

Jeszcze kilka zakrętów i powoli, ale systematycznie zbliżam się do charakterystycznego punktu, czyli skały z zamkiem na szczycie. To Arco, gdzie mieszkamy i gdzie wypada połowa naszego biegu. Na pierwszym punkcie żywieniowym nie zdążyłam zabrać wody, teraz więc z nadzieją wypatruję kolejnego. I zaczynam się cicho zastanawiać, kiedy zapłacę za to szaleństwo – bieg poniżej moich możliwości i przygotowania. Jest kolejny punkt pomiaru i czas nadal znakomity, przy utrzymaniu tempa daje mi nawet zapas na mecie. Kilka łyków wody i bieg znajomymi, wąskimi uliczkami uświadamia mi, że zaczynamy wracać do Riva del Garda.

BIEGACZA POZNAJE SIĘ PO TYM JAK KOŃCZY, A NIE JAK ZACZYNA...

Połowa za mną, kolejny parkrun zaliczę już za cztery kilometry. Kto nie da rady? Ja?! Postanawiam więc dotrwać do 15. km, a później niech się dzieje, co chce. Gdzieś w tym miejscu zaczynam biec w towarzystwie dziewczyny z Białorusi. Ramię w ramię. Jak wyprzedzamy – to albo ona sprawdza, czy jestem obok, albo ja. Co kilometr podnoszę kciuk do góry. Może to milczące, ale jednak towarzystwo, pozwala oderwać myśli od zmęczenia? I braku jedzenia! Nie planowałam porywać się na PB, więc nie zabrałam żela. Uznałam, że to, co znajdę na punkcie mi wystarczy.

Na razie złapałam jednak tylko wodę. Na kolejnym – na szczęście w butelce (starczyło dla mnie i towarzyszki) i jakieś ciasteczko, które mieliłam po kawałku. Cóż, musi mi wystarczyć. Ostatni parkrun przede mną. Od Arco trasa jest bardzo przyjemna. Cały czas biegniemy ścieżką rowerową wzdłuż rzeki. I znowu – uprawy winogron i oliwek, jakiś camping i widok na jezioro. Kibiców niewielu, ale to już moment, gdy skupiam się zdecydowanie na sobie. Dobrze, że jestem ścisłowcem. Szybko obliczam, że w tym tempie mam już prawie półtorej minuty zapasu. A to znaczy, że jest bardzo dobrze i jak nie zwolnię za bardzo to to szaleństwo ma szansę się udać. Kilometr za kilometrem. Kolejna granica to 18 kilometrów, które przebiegłam na najdłuższym wybieganiu. Jeszcze dwa, jeszcze tylko dwa kilometry. Ostatniego nie liczę, to będzie przecież wisienka na torcie. Dwa kilometry to przecież tak niewiele. Kilometr to do sklepu, w którym robimy zakupy w Arco i z powrotem.

WISIENKA NA TORCIE, CZYLI OSTATNI KILOMETR DO METY

Końcówka półmaratonu to bieg znaną już trasą. Teraz wystarczy wrócić do centrum miasteczka, gdzie jest meta. Jeden tunel, drugi tunel i brzeg jeziora. Gdzieś po 20 kilometrach ostry zakręt w lewo i z nadzieją szukam wśród kibiców Piotra. Mniej więcej od połowy trasy wyobrażam sobie jego zdziwioną minę, gdy zrobię niespodziewaną życiówkę. Chociaż może nie zdążę jej zobaczyć przez mgnienie oka. Może chociaż zdążę krzyknąć, że jest super... „Przeciwdeszczowe" okulary przydały się na ostatnim odcinku, gdy mżawka zalewała mi oczy, ale teraz już bym w nich nic nie widziała. Byle do mety! Ile jeszcze?! Jest Piotr, krzyczę coś o życiówce i zaraz pytam, czy daleko jeszcze.

Biegnie ze mną kilkaset metrów. Zakręt, zakręt i jest meta. 1.57.12, czyli lepiej o ponad 2 minuty. Chyba nawet nie miałam siły na uśmiech do fotografów czających się na mecie. Selfie na mecie i już kierujemy się w stronę strefy medalowej. Później jeszcze wspólne pamiątkowe zdjęcie, kilka kubków gorącej herbaty i jedziemy zorganizowanym transportem do hali sportowej. Po suche ubranie, wino i jedzenie.

JAK NIE BIEGAĆ PÓŁMARATONÓW

Co się właściwie stało, że wybiegałam życiówkę? Nadal mam ochotę powiedzieć – nie próbujcie tego robić bez przygotowania! Może pomógł fakt, że się „nie spinałam" przed startem. Żadnych oczekiwań i ambitnych planów. Wieczorem nawet wypiłam wino, bo przecież miałam tylko pobiec. Może pomógł fakt, że biegam ósmy rok i tych półmaratonów było już tak wiele, że nie zliczę. Na dodatek to mój ulubiony dystans – nie ma wysiłku jak podczas maratonu, a nie trzeba się aż tak spieszyć jak na 10 km. I w sumie to mniej czasu, by popełnić błędy, których maraton nie wybacza. Mogłam więcej zaryzykować, więcej niż powinnam. I trafiłam na swój dzień. Tak idealnie. Do tego dopisała mi pogoda, było odpowiednio chłodno. Pewnie powinnam napisać, że coś wyjątkowego zmieniłam w swoich treningach. Właściwie niewiele. Przez kilka tygodni biegałam 5, a nawet 6 razy z rzędu. Po każdym bieganiu – rozciąganie – ale dosłownie 3 ćwiczenia. I zupełnie przestałam korzystać z windy, co oznaczało czasem kilka razy dziennie wejście po schodach. I właściwie tyle. Gdy pojawiła się niemoc zrobiłam tradycyjne badania krwi, dodatkowo zbadałam poziom żelaza i ferrytyny, bo z tym miewam problemy. I okazałam się okazem zdrowia. Jak widać, zmian w dotychczasowym bieganiu było niewiele. Chociaż ich autor, Piotr uważa inaczej, ale pewnie napisze o tym komentarz.

JOANNA KUREK
AUTORKA BLOGA ASIAPROSTO.PL

PLANUJESZ WYPAD NAD JEZIORO GARDA WE WŁOSZECH?
PRZECZYTAJ TEKST NA BLOGU "WŁOSKI RAJ"!

ZAPRASZAMY!

DLACZEGO WARTO POBIEC GARDA TRENTINO HALF MARATHON?

Gdybyście szukali sympatycznego biegu we Włoszech, to ten zdecydowanie polecam. Zresztą, po maratonie we Florencji i kameralnym biegu Corsa dell'Angelo w Colle Brianza w poniedziałek wielkanocny, to miejsce w Europie, gdzie biegam i wyjeżdżam najczęściej. Garda Trentino Half Marathon jest świetnie zorganizowany. Gospodarze zadbali, by nikt nie był głodny – zaprosili biegaczy na Pizza Party, Strudel Party i Pasta Party oraz na niedzielne śniadanie. Do tego degustacja wędlin, serów, pieczywa i wina. W pakiecie startowym żadnych zbędnych ulotek, ale komin, torba sportowa na ramię i całe mnóstwo przekąsek.

Zawody w listopadzie nad Gardą mają kilka zalet. Można uniknąć tłumów turystów nad jednym z najpopularniejszych jezior. Można zaplanować spacery i zwiedzanie okolicy, a nawet górskie wędrówki. Wciąż jest przyjemnie ciepło, zdecydowanie cieplej niż w Polsce. A wystarczy zostać tydzień po biegu, by podziwiać Jarmark Świąteczny w Arco czy Riva del Garda. O smakowaniu włoskiej kuchni wspominać nie muszę. Dodam jeszcze, że Arco to raj dla górskich wędrowców i miłośników outdooru i można poprzymierzać ciuchy i marki uznawane w Polsce za takie z wyższej półki.

BIEGAJ I ZWIEDZAJ! REGION TRENTINO

Region Trentino, leżący w północnej części Włoch, jest bogaty w rozległe zielone tereny, obejmujące Park dell'Adamello, Adamello Brenta Geopark oraz dell'Alto Garda Bresciano. Ostatni z nich jest ulokowany nad Gardą, największym włoskim jeziorem, wokół którego rozlewają się malownicze obszary górskie. Jest to miejsce idealne zarówno na aktywny wypoczynek, jak i słodkie lenistwo na łonie natury. Obszar ten oferuje wiele atrakcji, między innymi: żeglarstwo, windsurfing, mountain bike, wspinaczkę sportową, kajakarstwo oraz nurkowanie.
Można również oczywiście i biegać – zarówno bez numeru, jak i w ramach zorganizowanych imprez biegowych, takich jak Garda Trentino Trail czy też Garda Trentino Half Marathon (8 listopada 2020 r.)

ARCO

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

JEZIORO GARDA

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

- Najwyższy szczyt: Cevedale (3 784 m n.p.m)
- Najwyższy lodowiec: Mandròn, Adamello (1630 hektary)
- Liczba jezior: 297
- 30% obszaru znajduje się pod ochroną, a 63% powierzchni całego regiony zajmują lasy
- Liczba gatunków roślin: 2 359
- Liczba drzew: 500 000 000; (ok.1 000 na 1 mieszkańca)
- Chronione gatunki zwierząt: 125 (sarny, jelenie i kozice: ok. 67 000), niedźwiedzie brunatne (50 – 60 osobników), złote orły (60-65 par)

fot. Carlo Baroni

NOCLEGÓW SZUKAJ >>> TU
AGROTURYSTYKA >>> TU
NOCLEG W ZABYTKOWYCH MURACH >>> TU

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

GDZIE NOCOWAĆ?

CASA ALLA LEGA

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

LA VAL

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

ZAMEK W AVIO

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

CO ZOBACZYĆ?

CIEKAWOSTKI - ŚWIATŁO ENROSADIRA

Będąc w Trentino doświadczyć można niezwykłego fenomenu natury, zjawiska Enrosadiry, o którym pisali z zachwytem już XIX-wieczni poeci romantyzmu. Wraz z nadejściem zmierzchu, wierzchołki gór spowija poświata zachodzącego słońca, a wówczas wapienno-dolomitowe masywy oblewa feeria barw: od jasnej żółcieni, przez intensywną czerwień, po miękki fiolet i indygo.

Tajemnica zjawiska Enrosadiry tkwi w składzie skał Dolomitów. Obecność węglanu wapnia i magnezu sprawia, że promienie zachodzącego słońca odbijają się od gór tworząc niezwykłe widowisko.

Skaliste klify Dolomitów zdają się płonąć otulone tęczą ciepłych kolorów – od jasnożółtego do krwistej czerwieni, z czasem barwią się na fioletowo, by w końcu zniknąć w cieniu nocy. Tak brzmi naukowe wytłumaczenie zjawiska. Inne wytłumaczenie Enrosadiry znajdziemy w ladyńskiej legendzie o królu Laurinie.

Jak głosi podanie, dawno temu okolice masywu Catinaccio zamieszkiwał lud karłów, nad którym panował dobry i mądry król Laurin. Król miał piękną córkę Ladinię. Chcąc sprawić jej radość, wspólnie stworzyli bajkowy, różany ogród (Catinaccio, z niem. Rosengarten oznacza „różany ogród"). Pewnego dnia, w okolicy zjawił się książę Latemar, który ujrzawszy cudowne, rosnące w surowych warunkach kwiaty, postanowił przyjrzeć się im z bliska. Gdy podszedł, zobaczył Ladinię i zakochał się od pierwszego wejrzenia, a nie mogąc oderwać od niej wzroku, porwał ją.

Gdy zaginięcie ukochanej córki odkrył król Laurin, z rozpaczy wypłakał sobie oczy, przeklinając ogród, przez który utracił Ladinię. Przed śmiercią rzucił zaklęcie – kwiaty miały przestać kwitnąć - zarówno w dzień, jak i w nocy. Zrozpaczony król zapomniał jednak o świcie i zmierzchu, dlatego – od dawien, dawna – tuż po wschodzie i przed zachodem słońca góry przybierają różane barwy.

RUNNERS FAMILY

ELODIE WATRIN / FRANCJA

Od kiedy biegasz?
Od połowy 2012 roku.

Twój ulubiony dystans?
Maraton!

Jaki rodzaj biegania lubisz?
Uwielbiam połączenie Urban & Trail

Jakie imprezy biegowe polecasz we Francji?
Polecam Marathon w Paryżu, Marathon Nice - Cannes, EcoTrail de Paris i Marseille-Cassis.

Jakie miejsca poleciłabyś polskim biegaczom, którzy mają w planach odwiedzić Francję?
Po pierwsze - Bretania, po drugie - Owernia i oczywiście Prowansja.

Jakie jest Twoje ulubione miejsce do biegania?
Gdziekolwiek na świecie, byle byłoby to wczesnym rankiem. Zawsze jest taka magiczna minuta między nocą a dniem. Każdy kraj budzi się inaczej i pięknie jest być jego częścią - ludzie idą do pracy, dzieci do szkoły, pachną jedzeniem, rynkiem...

O jakiej imprezie biegowej marzysz?
Marzę, żeby pobiec maraton w afrykańskich górach, np. Course de l'espoir w Kamerunie, podczas którego biegacze wspinają się na Mont Cameroun.

Najlepszy bieg, w którym brałaś udział to...
The Connemarathon w Irlandii, ponieważ był to mój pierwszy "dziki" maraton, nie było w pobliżu nikogo tylko niesamowicie piękny krajobraz podczas 42 km wzlotów i upadków. Pamiętam dokładnie ten bieg, ponieważ po raz pierwszy zrobiłam tam maraton w 4 godziny.

5692
5138
5689

RUNANDTRAVEL.pl