7/2020

RUNANDTRAVEL.PL

MAGAZYN ON LINE

INDYWIDUALNE PROJEKTY BIEGOWE 2020

I NIE TYLKO...

Najciekawsze biegi

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

RUNANDTRAVEL.pl

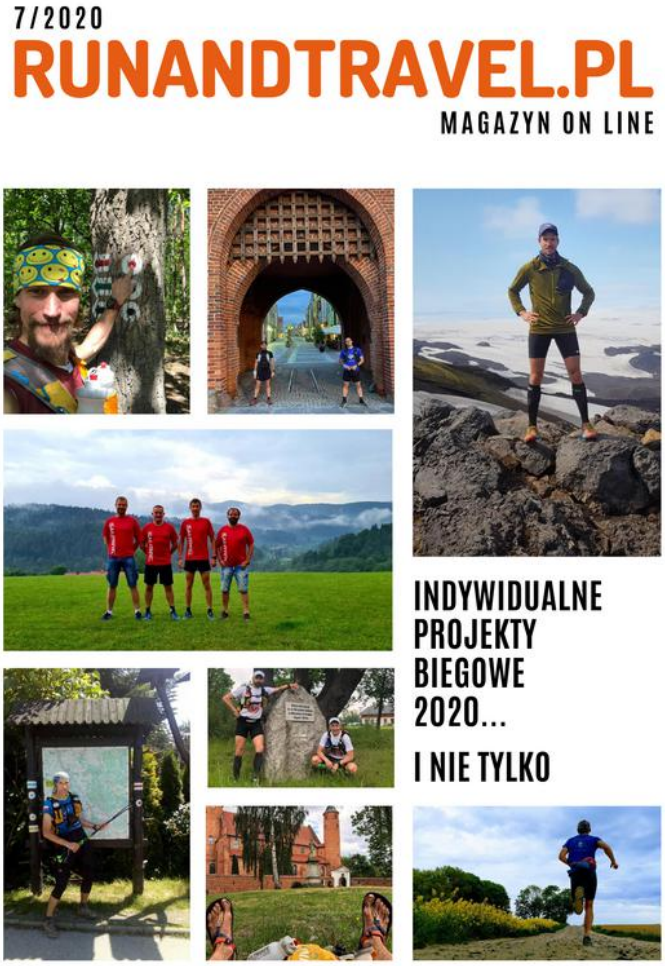
Zainspiruj się!

JESIEŃ, ZIMA, WIOSNA, LATO...

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

Swoje miejsce w Magazynie znajdują 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 7 magazynu Runandtravel.pl!



6. Czytaj, biegaj, inspiruj się!
8. Przewodniki nieoczywiste
10. Eco Run. Eco Travel. Eco Life. Misa Mocy. Rozmowa z Ewą Ługowską, trenerką zdrowej kuchni.
16. O co chodzi z ITRA? | Katarzyna Melcer

20. WYWIAD
Bob Crowley. Prezydent International Trail Running Association

24. Felieton. Black Hat Ultra.

26. WYWIAD
John Kelly
Finisher The Barkley Marathon

32. INDYWIDUALNY PROJEKT BIEGOWY

34. Bieganie z historią w tle | Tomasz Zyśko
37. Czytaj, biegaj, inspiruj się! Zapomniane miejsca w Polsce.
40. Szlakiem Wygasłych Wulkanów | Marcin Szczukiewicz
48. Główny Szlak Kampinoski | Piotr Perkowski vel Jam Niezależny

54. Główny Szlak Warmiński I Grzegorz Baran & Piotr Ferszt
64. Korona Gór Polski I Andrzej Kowalik & Artur Piecha
68. Główny Szlak Beskidzki I Zbigniew Mamla
88. 600 km przez Islandię I Szymon Makuch

94. WYWIAD
Karolina Zajdel. Psycholog sportu.

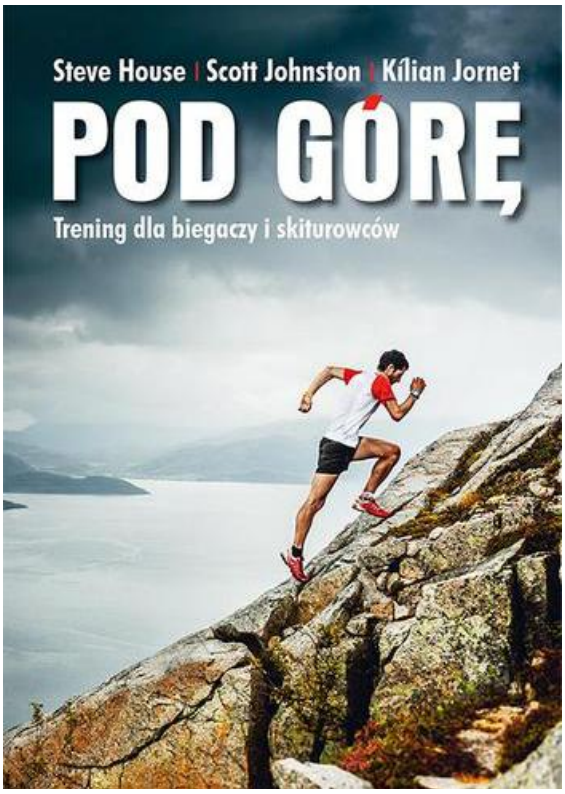
98. AKTYWNE WAKACJE

100. Holly Page. Ruth Croft, Courtney Dauwalter, Stian Angermund-Vik
102. Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo I Iza Skupień & Bogdan Snarski
110 Duathlon po Wigierskim Parku Narodowym I Iwona Łobasiuk
112. Predathlon 2019 I Grzegorz Olesiak

114. BIEGAJ I ZWIEDZAJ!

114. UltraX Mexico I Andrzej Kowalik
124. Olympus Mythical Trail I Rafał Kruzel
128. Nowa Zelandia. Biegowa podróż w kraju Kiwi I Katarzyna Gawlas-Piecha

134. MAKING OFf... Ultra Trail Hungary
138. RUNNERS FAMILY
Sergio Mayayo I Hiszpania



POD GÓRĘ. TRENING DLA BIEGACZY I SKITUROWCÓW

Steve House, Scott Johnston, Kilian Jornet

Premiera: 16 września 2020 r.

Doskonały podręcznik dla sportowców, pragnących poprawić wyniki w sportach górskich, mogą napisać wyłącznie ludzie, których doświadczenie w szybkim poruszaniu się pod górę jest równie duże, jak wiedza o tym, co nauka mówi o funkcjonowaniu ludzkiego ciała. A Steve House i Scott Johnston nieraz udowodnili już swoje kompetencje w obu tych obszarach. Wspierani przez jednego z najwybitniejszych sportowców wytrzymałościowych naszych czasów Kíliana Jorneta oraz wielu innych znakomitych zawodników, wyjaśniają w przystępny sposób zarówno złożoność treningu w sportach górskich, jak i jego specyfikę. Ta książka to coś więcej niż tylko rzetelna wiedza, dzięki której każdy może nauczyć się efektywniej trenować i osiągnąć najwyższą formę – to także wspaniałe źródło motywacji, odkrywające przed czytelnikiem fascynujący świat górskich sportów wytrzymałościowych.

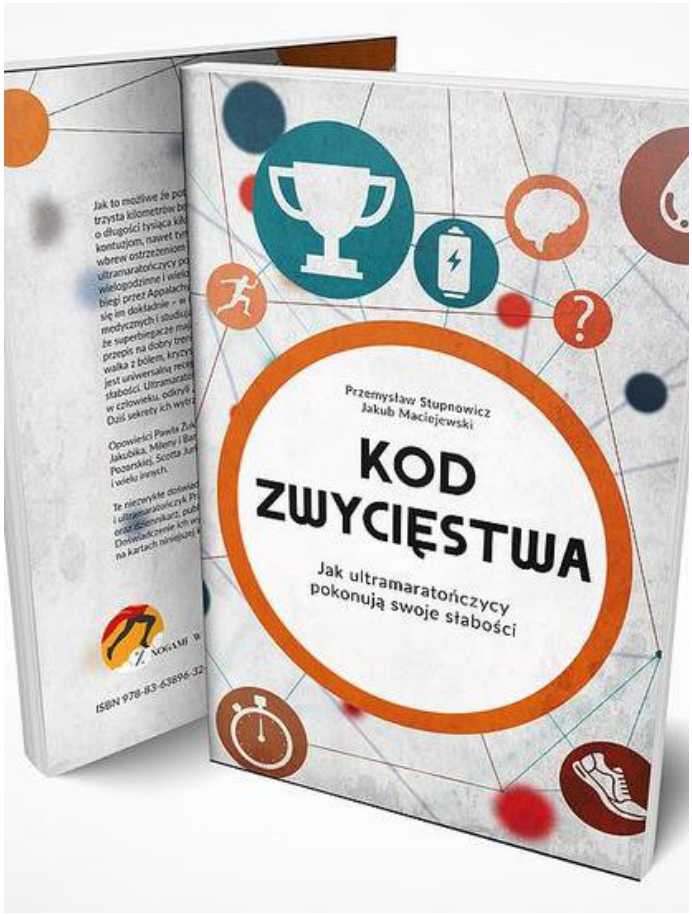
WIĘCEJ INFORMACJI

KOD ZWYCIĘSTWA. JAK ULTRAMARATOŃCZYCY POKONUJĄ SWOJE SŁABOŚCI

Przemysław Stupnowicz i Jakub Maciejewski

Scott Jurek, Patrycja Bereznowska, Gosia Pazda-Pozorska, Paweł Żuk, Dariusz Strychalski... Jak to możliwe, że potrafią przebiec 100, 200 lub nawet 300 kilometrów bez odpoczynku albo pokonują trasę o długości 1000 kilometrów w dziesięć dni? Wbrew kontuzjom, nawet tym poważniejszym jak pęknięcie kości, wbrew ostrzeżeniom i mimo niedowierzaniu otoczenia, ultramaratończycy porywają się na ekstremalne dystanse – wielogodzinne i wielodniowe zawody albo czasem samotne biegi przez Appalachy czy z Polski do Hiszpanii.

Autorzy - trener i ultramaratończyk Przemysław Stupnowicz oraz dziennikarz, publicysta Jakub Maciejewski - przyjrzeli się im dokładnie – w rozmowach, na zawodach, przy analizach medycznych i studiując uważnie ich osiągnięcia. Okazało się, że superbiegacze mają do opowiedzenia coś więcej niż tylko przepis na dobry trening, wzmocnienie mięśni i kondycji – ich walka z bólem, kryzysami psychicznymi, stresem i zmęczeniem jest uniwersalną receptą na pokonanie swoich własnych słabości. Ultramaratończycy odkryli jakąś tajemnicę w człowieku, odkryli „kod zwycięstwa".

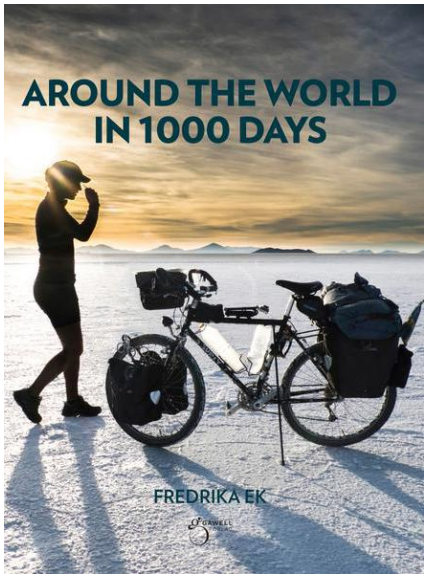


WIĘCEJ INFORMACJI

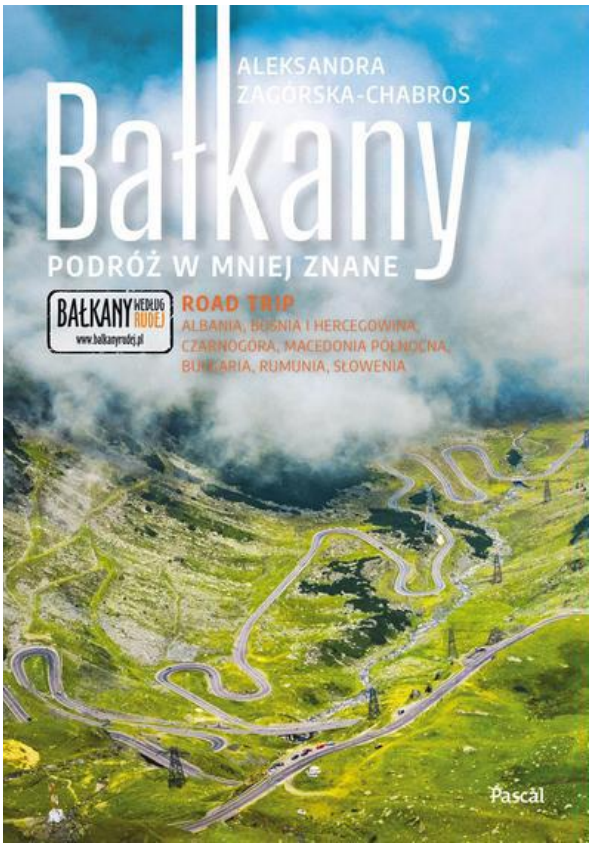
DOOKOŁA ŚWIATA W 1042 DNI!

Fredrika Ek

Nakładem szwedzkiego wydawnictwa Gawellförlag ukazała się książka dokumentująca niesamowitą podróż szwedzkiej podróżniczki rowerowej Fredriki Ek. Ta 26-latka spędziła 1042 dni na swoim rowerze, pokonując solo i bez wsparcia 51 000 kilometrów i odwiedzając 45 krajów!



→ Tu możesz kupić książkę!



BAŁKANY. PODRÓŻ W MNIEJ ZNANE.

Aleksandra Zagórska Chabros

Marzycie o podróży samochodowej na Bałkany? Macie obawy lub wątpliwości? Szukacie inspiracji, ciekawych tras i miejsc? Potrzebujecie praktycznych informacji? W takim razie „Bałkany. Podróż w mniej znane" jest idealną propozycją dla Was!

"Książka nie jest przewodnikiem w powszechnym rozumieniu tego słowa, gdyż oprócz informacji praktycznych znalazły się w niej nasze wspomnienia, doświadczenia i historie związane z konkretną trasą. Zależało mi na tym, aby pokazać, jak ciekawym doświadczeniem jest podróżowanie samochodem, zwłaszcza po tak różnorodnym regionie, jakim są Bałkany.

→ Tu możesz kupić książkę!

PRZEWODNIKI NIEOCZYWISTE

Nie umniejszam znaczeniu „skondensowanych gotowców". Idealnie spełniają swoją rolę. Kiedy jednak mogę – i polecam właśnie taki sposób poznawania nowych miejsc zanim je odwiedzimy w rzeczywistości – sięgam po przewodniki mniej oczywiste. To przewodniki, w których konkretne miejsca pojawiają się często niejako przy okazji. Są bowiem „tylko" anturażem do opowiadanej historii.

Monika Bartnik

„Co zobaczyć w Trieście?". Po wpisaniu tej frazy w jedną z najpopularniejszych wyszukiwarek internetowych, w wynikach na pierwszej stronie pojawi się link do materiału opublikowanego na naszym portalu www.runandtravel.pl - „10 rzeczy, które musisz zrobić w Trieście". Mini poradnik prezentujący w zwięzłych kilkunastu punktach najbardziej charakterystyczne miejsca Triestu, które każdy odwiedzający to włoskie miasto po raz pierwszy, powinien wpisać na listę „must see". Zobacz X, potem odwiedź Y i koniecznie zajrzyj do Z... Liczba wyświetleń tekstu tylko potwierdza fakt, że przed planowaniem podróży wielu z nas lubi sprawdzić, co polecają inni i mieć gotową ściągawkę, która również i nam da jako taką gwarancję, że spędzimy ciekawie czas. Nie umniejszam znaczeniu „skondensowanych gotowców". Idealnie spełniają swoją rolę, zwłaszcza, kiedy czeka nas krótki weekendowy wyjazd. Kiedy jednak mogę – i polecam właśnie taki sposób poznawania nowych miejsc zanim je odwiedzimy w rzeczywistości – sięgam po przewodniki mniej oczywiste, będące kopalnią wiedzy o miejscach często w przewodnikach tradycyjnych pomijanych. Po przewodniki, które zahaczają o punkty z listy „muszę zobaczyć", ale zawsze pokazują jej elementy w sposób nieoczywisty, obudowane w szerszy kontekst historyczny i społeczny, wzbogacone historiami ludzkimi, anegdotami, refleksjami i komentarzami odautorskimi. To przewodniki, w których konkretne miejsca pojawiają się często niejako przy okazji. Są bowiem „tylko" anturażem do opowiadanej historii. To przewodniki, które nie potrzebują jako ilustracji zdjęć (chociaż i takie się trafiają, ale o tym poniżej), o miejscach opowiadają bowiem bohaterowie i przywoływane historie. Mowa o reportażach i prozie reporterskiej. To właśnie literatura z tego gatunku stanowi idealny przykład przewodników nieoczywistych, które tak sugestywnie poprzez opowiadane historie angażują nas w „zwiedzanie" na kartach książki, że przy każdej kolejnej stronie mamy ochotę spakować się i ruszyć w świat, albo tylko do miasta obok, aby na własnej skórze poczuć klimat opisywanych miejsc, przywołać w pamięci przeczytaną wcześniej historię. Wybierzmy się więc dzisiaj – dzięki prozie reporterskiej wydawanej w Wydawnictwie Czarne – w podróż nie tylko po Polsce, ale i po Mołdawii.

MOŁDAWIA. PAŃSTWO NIEKONICZNE.

Mołdawię odwiedziliśmy dwukrotnie. „Przyczynkiem" do tych wyjazdów były oczywiście wyjazdy na biegi, w tym maraton w stolicy Mołdawii, w Kiszyniowie oraz bieg zorganizowany w jednej z najstarszych winnic Mołdawii, Château Purcari. „Zwiedzaliśmy" ją trochę spontanicznie, a trochę posiłkując się tym, co już o tym kraju, będącym jedną z republik byłego Związku Radzieckiego napisali inni. Było więc „tradycyjnie"... Stary Orchejów... Jedna z najstarszych winnic, czyli Purcari Winnery... Jedna z największych winnic, czyli Milesti Mici... Pomnik Stefana Wielkiego w Kiszyniowie... Tradycyjna placinta, mamałyga i mini gołąbki... Zatrzymywanie się w trasie przy rozległych polach słoneczników i podziwianie wysadzonych chyba przy każdej trasie drzew orzecha włoskiego... Starsi państwo sączący wino własnej roboty w niezwykle pięknej, ale równie zaniedbanej wioseczce... To, co udało nam się zobaczyć i poczuć na własnej skórze sami „przełożyliśmy" na mini poradnik „Co zobaczyć w ciągu 4 dni w Mołdawii". Mołdawią nawet w tej mini wersji byliśmy zachwyceni!

Kamil Całus
Mołdawia
Państwo niekonieczne

Tu możesz kupić książkę!

Ale dopiero, kiedy w nasze ręce trafiła książka autorstwa Kamila Całusa „Mołdawia. Państwo niekonieczne", wydana w serii Sulima Wydawnictwa Czarne, zrozumieliśmy, z jaką małą wiedzą o tym kraju wybraliśmy się do niego po raz pierwszy... Jak bardzo zabrakło nam tego szerszego kontekstu. Dopiero po lekturze zrozumieliśmy klimat, który towarzyszył nam przez łącznie osiem dni naszej mini podróży. Dopiero wtedy zrozumieliśmy historie, które opowiadali nam poznani Mołdawianie i to, czego sami doświadczyliśmy i poczuliśmy. Centra handlowe żywcem przeniesione z Polski początku lat 90., bazarki klimatem przypominające warszawski Stadion Dziesięciolecia sprzed lat, banknoty o różnych nominałach, ale z tym samym wizerunkiem Stefana Wielkiego, opowieści o konieczność wyjazdów na Zachód, żeby móc utrzymać rodzinę, brak wsparcia ze strony rządzących jakiejkolwiek aktywności sportowej, a zapewne innych aktywności też... Myślałam wtedy, u nas też kiedyś tak było. Po lekturze uświadomiłam jednak sobie, że wiele wskazuje na to, że w Mołdawii może być już tak zawsze...

Książka „Mołdawia. Państwo niekonieczne" nie jest przewodnikiem, który daje odpowiedź na pytanie, co zobaczyć, kiedy wybieramy się do tego kraju po raz pierwszy. Bo ta reportersko-eseistyczna książka przewodnikiem nie jest i ambicji bycia nim nie ma. To publikacja, która – dzięki przytaczanym historiom, opowieściom bohaterów – i uwierzcie, że czasami czyta się jak dobrą powieść sensacyjną - pomaga zrozumieć Mołdawię, kraj z niezwykle ciekawą, ale zarazem skomplikowaną i trudną historią. I o historii jest też tutaj całkiem sporo. To również próba znalezienia odpowiedzi na pytanie, kim są Mołdawianie, co tak naprawdę kryje się pod tym pojęciem. To książka, która do podróży do Mołdawii inspiruje. I to nie do jednej podróży.

POLSKA PRZYDROŻNA

Piekielnie gorącego lata 2019 roku Piotr Marecki wygospodarował w napiętym grafiku 15 dni i ruszył samochodem w Polskę. Swoją podróż zakończył z 4872 kilometrami na liczniku i gotowym reportażem "Polska przydrożna". Nie odwiedzał jednak dużych miast, omijał zabytki, muzea, miejsca z przewodników... Jechał przez krainę kebabów, pizzeri, nieczynnych barów... Jechał przez wioski i miejscowości, których nazw większość z nas prawdopodobnie nie słyszała nigdy. Klęczana, Kobyle, Żerosławice, Kawec... Bóżka, Kózki, Wólka Nadbużna, Ogrodniki... Rogawka, Cecele, Skiwy Duże, Kłopoty-Stanisławy, Kłopoty-Bańki... Rumian, Gutowo, Elgnowo... Pobikry, Sawczyn, Kułaki... Przy piwie gdzieś na końcu polskiego świata – wschodnich i północnych rubieży - ucinał sobie pogawędki z miejscowymi. Gubił się na leśnych żwirówkach i świadomie nie korzystając z GPS wracał czasami dwa razy w to samo miejsce, żeby odnaleźć dobrą drogę. Zatrzymywał samochód, robił zapiski, fotografował.

Tu możesz kupić książkę!

Wiejskie drogi, szyldy sklepów, opuszczone domostwa... Wszystko jakby według wcześniej ustalonego planu, ale z jego niespieszną, pomimo ujęcia w ramy czasowe, realizacją. Bo taka jest ta Polska poza głównym turystycznymi szlakami. Polska przydrożna właśnie.

Niespieszna, żyjąca własnym życiem i własnym rytmem, pełna lokalnego kolorytu. A czyż nie o ten właśnie lokalny koloryt w podróżowaniu też chodzi? Wyruszając poza polskie granice zdarza nam się – i to nagminnie - zatrzymywać w małych wioseczkach, przysiąść z lokalesami w miejscowym barze, pogubić się na krętych uliczkach tylko po to, żeby trafić na coś, na co trafić się nie planowało, znaleźć na mapie oryginalną nazwę miejsca i ruszyć w jego kierunku. Odkrywać dla siebie w dalekiej podróży to, co nieodkryte. Dlaczego nie zrobić tego na własnym podwórku?

Marecki stara się w miejscach, które odwiedza odkryć coś, czego być może nikt inny i nigdy w nich nie odkryje. Nie dziwi się temu światu. Po prostu go relacjonuje. I o ile „Mołdawia. Państwo niekonieczne" przewodnikiem nie była, o tyle „Polskę przydrożną" już można wrzucić do torby i ruszyć w jeszcze nam nieznane.

CZYTALIŚMY I POLECAMY!

- **Wieczny początek. Warmia i Mazury,. Beata Szady**
- **Kiczery. Podróż przez Bieszczady, Adam Robiński**
- **Poniemieckie, Karolina Kuszyk**
- **Bukareszt, Małgorzata Rejmer**
- **Strup, Katarzyna Kobylarczyk**
- **Tatuaż z Tryzubem, Ziemowit Szczerek**
- **Gulasz z turula, Krzysztof Varga**
- **Czarnobyl, Francesco M. Cataluccio**

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.

Misa mocy

PRZEWODNIK PO KUCHNI ZMIENIAJĄCEJ ŚWIAT

Rozmowa z EWĄ ŁUGOWSKĄ, trenerką zdrowej kuchni, autorką bloga misamocy.pl oraz książki "Misa Mocy. Przewodnik po kuchni zmieniającej świat.".

Monika Bartnik: W maju tego roku premierę miała Pani książka „Misa Mocy. Przewodnik po kuchni zmieniającej świat". Czy dla Pani jest to „jedynie" książka z przepisami i poradami czy też chciała Pani, żeby jej treść niosła za sobą znacznie szerszy wydźwięk?

Ewa Ługowska: Książka jest dla mnie przede wszystkim wyrazem wdzięczności i miłości do Matki Ziemi, która - mimo że rozwija się we mnie od dziecka - dopiero od kilku lat przyjęła formę świadomego działania. Jest również odzwierciedleniem mojej drogi do świadomej konsumpcji i przełamaniem barier kulinarnych.

Co dla kryje się pod pojęciem „kuchnia zmieniająca świat"?

Kuchnia to nie tylko gotowanie. To również zakupy, przechowywanie, wykorzystywanie resztek i segregacja śmieci. Każdy z tych kroków - robiony świadomie i z uważnością - sprawia, że podejmujemy lepsze wybory zakupowe, wiedziemy zdrowsze życie i mniej zanieczyszczamy planetę. Jedząc bardziej lokalnie i sezonowo skracamy drogę od producenta do konsumenta, przyczyniając się jednocześnie do zmniejszenia produkcji spalin, które emitowane są przy transporcie. Wykorzystując tzw. resztki np. natkę marchewki, rzodkiewki, obierki czy też inne pozornie niejadalne części roślin, zmniejszamy ilość dostaw, wizyt w sklepie, zużycie wody, wyjałowienie gleby. Im mniej żywności kupujemy w plastikowych opakowaniach, tym mniej odpadów produkujemy, a odpowiednia segregacja pozwala ponownie wykorzystać to, co da się jeszcze przetworzyć. Gdyby każdy z nas świadomie konsumował, spowodowałoby to zmianę świata i zamiast walczyć z zanieczyszczeniem planety, moglibyśmy przejść do kolejnego etapu w historii ludzkości... ery rozkwitu.

Wydaje się, że to sam świat do nas „krzyczy", żebyśmy zmienili swoją kuchnię – w szerokim znaczeniu tego słowa – bo tylko w ten sposób możemy zmienić ten świat na lepsze, możemy go uratować. Pytanie, czy jeszcze mamy czas na ten ratunek?

Dopóki istniejemy jest szansa na zmianę. Nadzieja umiera ostatnia. Ważne jest jednak działanie, nie jedynie pustosłowie i przechwałki. Trzeba obudzić się z letargu, zawinąć rękawy i przezwyciężyć obojętność... w sobie.

„Pewnie wszyscy chcielibyśmy wiedzieć, czy naprawdę mamy do czynienia ze zmianami klimatycznymi". Pani zdaniem, w szerzej perspektywie to nie ma żadnego znaczenia...

Nic nie zwalnia nas z odpowiedzialności za wspólne dobro. W miastach funkcjonują służby porządkowe, ale to nie sprawia, że możemy wyrzucać śmieci na ulicę, bo ktoś za nas to posprząta. Podobnie jest z Ziemią. Odpowiedzialność za jej stan ponosi każdy z nas. Gdyby okazało się, że zmiany klimatyczne nam nie zagrażają, czy zwolniłoby to nas z zajmowania się ekologią? Nie, nic to nie zmienia. Jednak jeśli my, jako ludzkość, potrzebujemy katastrofy do przebudzenia, to ona oczywiście przyjdzie. Sami na to zapracujemy.

We wstępie do książki pisze Pani, że to jak się odżywiamy i co myślimy o ekologii nie jest już tylko naszą prywatną sprawą. Czy zawsze tak Pani uważała czy też – jak wielu z nas – musiała do takiego myślenia dojrzeć? Czy był jakiś punkt zwrotny?

Kiedyś przerażali mnie aktywiści ekologiczni, ich skrajne poglądy i buntowniczy styl przekazu. Oczywiście nie wszyscy tacy są. Jednak ja

mam takie doświadczenia. To powodowało, że jeszcze bardziej zamykałam się na proekologiczny styl życia. Jedzenie pozyskiwane ze śmietników, dania, które przez wzgląd na wygląd i smak nazwałabym potocznie paszą, mieszanie squat-ach, mocno znoszone ubrania i dorywcza praca totalnie mnie nie przekonują. Nie oceniam tych ludzi. Taką drogę wybrali i to jest ok. Jednak ta forma nie jest moja.

Trochę czasu zajęło mi uświadomienie sobie, że jest inna droga, że wcale nie muszę rezygnować z komfortu życia: smacznego, zdrowego jedzenia, własnego mieszkania, dobrych butów biegowych itd. Bardziej świadomy sposób życia nie wymaga poświęceń, a zmiany myślenia i przyzwyczajeń. Jest ciekawy, pełen odkryć, radości życia, obfitości, piękna i pozytywnych emocji i to jest moją drogą. Zmiana jest procesem, podczas którego uczymy się dokonywać właściwych wyborów, prowadzących do celu, czyli życia bardziej eko.

Trudno mówić tu o momencie zwrotnym, to raczej ewolucja. Wszystko zaczęło się od poszukiwania prawdy w życiu. Prawdą jest, że bez Ziemi (zdrowego jedzenia, czystej wody i powietrza) człowiek nie może istnieć. To tak w dużym skrócie.

Jakich argumentów używa Pani przekonując innych do takiego sposobu myślenia, do takiego – powyższego – podejścia?

Smaczne jedzenie to najlepszy argument. Im zmiana jest przyjemniejsza i ciekawsza, tym więcej osób jest chętnych, by jej dokonać. Liście rzodkiewki z dobrą oliwą lub olejem tłoczonym na zimno, odrobiną czosnku i soli zmiksowane na gęsty sosik do sałatek. Już mi ślinka cieknie... uwielbiam jego świeży, zielony smak. Do tego domowy chleb na zakwasie, jeszcze ciepły, wilgotny, którego zapach roznosi się po całym domu. Marzenie na wyciągnięcie ręki.

Właśnie zabieram się do zrobienia hummusu. Ugotowana ciecierzyca już czeka, dodam do niej liście z natki marchewki, czosnek, sól, olej... może tym razem rydzowy i podam z młodą marchewką (bez obierania).

Stwardniałe części z natki marchewki wrzucam do woreczka z resztami na wywar warzywny. Każdy powinien spróbować takiego wywaru! Idealny, głęboki smak. Można go zawekować w słoikach i za każdym razem przygotować inną zupę; pomidorową, kalafiorową z koperkiem, ogórkową... Zapas na cały tydzień! Dzięki odpowiedniemu przechowywaniu, warzywa kupuję średnio tylko raz w tygodniu. Te wszystkie świeże, młode natki i liście, zamiast trafić do kosza są bazą pysznych dań. To duża oszczędność czasu, pieniędzy i energii. Zakupy przestały być obowiązkiem, a zaczęły być atrakcją tygodnia.

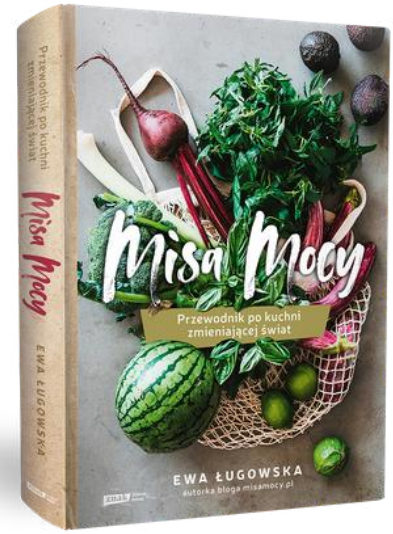
Wielu z nas wydaje się, że jako jednostka nie mamy większego wpływu na zmiany globalne. A przecież nasze wybory konsumenckie mają znaczenie...

Tych jednostek na świecie jest obecnie ok. 7,6 miliarda. To my mamy największe znaczenie. Właściciele korporacji, fabryk.

Fot. Antonina Dola ni

Ewa Ługowska

Trenerka zdrowej kuchni. Prowadzi warsztaty kulinarne oraz bloga misamocy.pl Autorka książki „Misa Mocy. Przewodnik po kuchni zmieniającej świat"



Tę książkę napisałam z myślą o każdym, kto chce zatroszczyć się o losy Ziemi, a jednocześnie obawia się, że będzie musiał zainwestować w to dużo czasu, wysiłku oraz pieniędzy. Nic bardziej mylnego! Książka Misa mocy to opowieść o kuchni dobrej dla planety.

Tu możesz kupić książkę!

Rządzący to również jednostki. Może przekaz trafi również do nich. A jeśli nie, to jest również inna droga. W świecie, gdzie liczy się zysk i ilość głosów doskonale znają potrzeby konsumenta/wyborcy. Widać to doskonale w ruchu wegańskim. 20 lat temu, gdy przestałam jeść mięso, na rynku były dostępne tylko 3 produkty (schabowe, mielone i pasztet – wszystko sojowe). Dziś można kupić już chyba wszystko, łącznie z wegańskim mięsem i nabiałem.

"Odpowiedź na to, co dzieje się z naszą planetą, znajdziecie w swoim koszyku zakupowym". Wiele osób, patrząc na ten koszyk ma taką świadomość, ale nie wie, od czego zacząć. Zmiany wydają im się trudne. Od czego więc zacząć zmiany? Co może być dla nas motywacją do stania się świadomym konsumentem?

Zaczęłam swoją przygodę od woreczków na warzywa i owoce. Używam ich zamiast plastikowych jednorazówek. Później był dzbanek z filtrem i butelka na wodę. Nie kupujemy butelkowanej już od kilku lat. Zamiast warzyw w plastikowych opakowaniach staram się kupować warzywa na wagę. Te małe kroki potrafią dużo zmienić, bo otwierają oczy na to, co znajduje się na półkach sklepowych.

Najlepszą motywacją jest nasze własne zdrowie. Dieta powinna składać się z nieprzetworzonych produktów, czyli odpada cała masa przekąsek, napojów gazowanych itd. To wszystko pakowane jest w plastik. Wskazania IŻŻ dotyczące ilości mięsa w diecie, to 3 małe porcje w tygodniu. Stosowanie się do tych zaleceń znacznie ograniczyłoby hodowlę przemysłową i tym samym zanieczyszczenie środowiska.

Naszymi czytelnikami są osoby aktywne, żyjące blisko natury, ludzie bardzo świadomi, a więc i kwestie ekologii są dla nich bardzo ważne. Jak jednak ocenia Pani tę świadomość wśród innych grup społecznych?

Zawsze znajdzie się ktoś mniej i bardziej świadomy. Widzę to na swoim przykładzie. Czasem wydaje mi się, że jestem totalnym frikiem, a innym razem, że mam jeszcze dużo do zrobienia. Najważniejsze jest jednak to, by każdy robił tyle, ile może, na ile go mentalnie stać. Wszyscy jesteśmy w drodze. A co do sportowców, to moją uwagę zwraca woda butelkowana. Każdy sportowiec powinien mieć swoją własną butelkę wielorazową. Wśród biegaczy jest to bardziej popularne. Natomiast kluby fitness mają w tym aspekcie jeszcze sporą pracę do wykonania.

AKSAMITNY HUMMUS Z BIAŁEJ FASOLI

1 SŁOIK 500 ML

- 500 g białej fasoli w słoiku lub w puszce
- 20 ml oleju tłoczonego na zimno, na przykład rzepakowego
- 2 czubate łyżki tahini
- około 1/2 szklanki wody
- odrobina soku z cytryny
- sól
- dodatki: zielona i czerwona papryka, olej rzepakowy tłoczony na zimno do polania, kawałek świeżego ogórka, ulubione świeże zioła, 1 łyżka rozdrobnionej białej fasoli (odłóż ze słoika zanim zaczniesz robić hummus), 1 łyżeczka papryki w proszku

Fasolę, olej i tahini zblenduj na aksamitny krem. W razie potrzeby dodaj wodę. Dopraw sokiem z cytryny i solą. Tak przygotowany hummus wyłóż na talerz, polej go olejem i udekoruj dodatkami.

Przepis pochodzi z książki "Misa Mocy. Przewodnik po kuchni zmnieniającej świat".

WIEK PÓŁCIENIA

Sztuka w czasach planetarnej zmiany

MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE

Żyjemy w czasach planetarnej zmiany, która dotyczy wszystkich, bez wyjątku. Zmiany klimatyczne wpływają na każdą sferę życia, także na myślenie o sztuce - systemach jej produkcji, dystrybucji, jej społecznej funkcji oraz jej relacji do innych dyscyplin, przede wszystkim nauki. Wystawa Wiek Półcienia stanowi przestrzeń do dyskusji na temat "zarządzania nieodwracalnym" oraz nowych form solidarności, empatii, i bycia razem w obliczu kryzysu klimatycznego

Kolektyw mnichów modlący się o śmierć właścicieli korporacji odpowiedzialnych za znieszczenie środowiska i rzeki Suzuka w Yokkaichi | 1970 | Mitsutoshi Hanaga.

W 1970 roku grupa mnichów buddyjskich przyjęła nazwę Jusatsu Kito Sodan i wyruszyła na pielgrzymkę po Japonii. Wyposażeni w instrumenty z muszli konchy i księgi z klątwami Abhichar, mnisi wędrowali od fabryki do fabryki, gdzie rozbijali obozy i odprawiali ceremonie. Ich intencją było sprowadzenie, poprzez modły, śmierci na dyrektorów fabryk. Działalność Jusatsu Kito Sodan była odpowiedzią na zanieczyszczenie środowiska i masowe zatrucia w Japonii, po serii epidemii w połowie lat 60. XX wieku. Wędrówkę Jusatsu Kito Sodan dokumentował fotograf Mitsutoshi Hanaga.

"Na martwej planecie nie będzie muzeów"

Ta parafraza hasła Młodzieżowego Strajku Klimatycznego przyświeca wystawie "Wiek półcienia. Sztuka w czasach planetarnej zmiany"

Projekt naprawczy po trzęsieniu ziemi 2019 | Nishiko

Rozbudowany Projekt naprawczy po trzęsieniu ziemi trwa od 2011 roku. Rozpoczął się chwilę po tym, jak tsunami i poprzedzające je trzęsienie ziemi zniszczyło znaczną część wybrzeży Japonii. Nishiko udała się wówczas do dotkniętego klęską regionu Tohoku, gdzie zebrała zniszczone przez kataklizm przedmioty oraz opowieści świadków tragicznych wydarzeń.

"Pola pszenicy – konfrontacja: wysypisko Battery Park, Dolny Manhattan" | Agnes Denes (1982 r.)

W ramach projektu artystka wraz z wolontariuszami oczyściła teren wysypiska miejskiego w Battery Park o powierzchni 2 akrów, który sąsiadował z Wall Street oraz World Trade Center i znajdował się naprzeciw Statuy Wolności. Na tak powstałym polu zasiała pszenicę, którą nawoziła i nawadniała. Po czterech miesiącach nastąpiły żniwa, z których otrzymano niecałe 500 kg pszenicy, wysłanej później do 28 miejsc na świecie w ramach wystawy The International Art Show for the End of World Hunger (1987–1990). Cała praca na polu została wykonana ręcznie, bez użycia ciężkiego sprzętu. Projekt udokumentowano serią zdjęć, wśród których znajduje się fotografia Denes stojącej pośród kłosów, z wieżowcami Wall Street w tle. Kontrast pola pszenicy ze światowym centrum bankowości na Wall Street miał zwrócić uwagę na różne interpretacje pojęcia dobrobytu, jak i na postępującą globalizację gospodarki, która według artystki zwiększa nierówności i niedostatek pożywienia.

Wystawa Wiek półcienia składa się z prac artystycznych z ostatnich pięciu dekad, bazujących na obserwacji i wizualizacji przemian zachodzących na kuli ziemskiej.

- **Wystawa "Wiek półcienia. Sztuka w czasach planetarnej zmiany"**
- **Muzeum Sztuki Nowoczesnej | Muzeum nad Wisłą**
- **Do 13 września 2020 r.**

O CO CHODZI W ITRA?

Większość z nas doskonale zna skrót ITRA. Czy jednak wiemy, co dokładnie kryje się za tym skrótem? Czy wiemy, czym zajmuje się International Trail Running Association, co w ramach swojej działalności oferuje biegaczom i organizatorom biegów? O wyjaśnienie szczegółów funkcjonowania ITRA poprosiliśmy Katarzynę Melcer, która na co dzień współpracuje z tą organizacją i jest polską przedstawicielką biegaczy.

KATARZYNA MELCER | POLSKA PRZEDSTAWICIELKA BIEGACZY W ITRA

International Trail Running Association (ITRA) to organizacja założona w 2013 roku, której celem jest promowanie trailrunningu oraz wartości związanych z bieganiem w terenie. ITRA podejmuje działania wspierające rozwój tej bardzo wąskiej dziedziny sportu, zajmując się jednocześnie bezpieczeństwem organizacji biegów czy też zdrowiem biegaczy.
Przez prawie 7 lat, czyli od początku istnienia organizacji, prezydentem ITRA był Michel Poletti, którego biegacze znają jako współtwórcę i organizatora Ultra Trail du Mont Blanc. W kwietniu 2020 roku nowym prezydentem został Amerykanin - związany ze światem ultra już od 30 lat - Bob Crowley.

Katarzyna Melcer | fot. Jacek Deneka

Dla biegaczy. Co za darmo, a co z opłatą?

- Biegacze nie ponoszą żadnych opłat za utworzenie konta na stronie ITRA. Posiadanie konta również jest darmowe.
- Biegacze, którzy brali udział w biegach punktowanych przez ITRA, po utworzeniu konta mają możliwość podlinkowania historii swoich wyników pod własne profile. Ze swojego konta widzą również dostępne dla nich statystyki – przyznaną punktację za poszczególne biegi, progres wyników, Performance Index na kategorie startów (XS-XXL) oraz General. Z konta podstawowego wyszukać mogą również innych biegaczy, jednak nie będą dla nich widoczne szczegółowe informacje o ich statystykach.
- Możliwość podglądania innych mają wyłącznie konta członkowskie. Podobnie jak podgląd rankingów opartych na Performance Index – w poszczególnych krajach, na kategorie biegów oraz ranking światowy. Koszt opłaty za konto członkowskie dla biegaczy wynosi 8 Euro rocznie.
- Członkowie mają również możliwość zakupu ubezpieczenia dla biegaczy na bardzo preferencyjnych warunkach. Obejmuje ono ochronę od nieszczęśliwych wypadków podczas zawodów oraz w praktyce codziennej – treningu. Ubezpieczenie oprócz biegania obejmuje również ochroną – trekking, rower oraz narciarstwo biegowe. Zasięg terytorialny ubezpieczenia to teren całego świata. Zakup rocznego kontraktu to koszt 49 Euro. Co ważne, ubezpieczenie obejmuje koszty ratownictwa z użyciem helikoptera oraz koszty leczenia za granicą, jeśli takowe jest konieczne.

Dla organizatorów. Co za darmo, a co z opłatą?

- Organizatorzy dzięki bezpłatnemu kontu mają możliwość dodania swoich imprez do kalendarza ITRA oraz publikacji wyników z biegu na stronie ITRA. Do tej pory dla wszystkich - nawet dla tych, którzy nie posiadali kont członkowskich – obliczany był Performance Index dla biegaczy.
- Konta członkowskie mają możliwość ewaluacji tras biegów oraz uzyskania punktów ITRA (od 0-6), ukazujących poziom trudności tras. Na tej samej podstawie obliczane są również dla poszczególnych tras punkty górskie, które odzwierciedlają przewyższenia oraz uwaga – minimalny Performance Index potrzebny biegaczom dla ukończenia danego biegu (bardzo niewielu z organizatorów i biegaczy wie, co oznacza ten wskaźnik w kalendarzu ITRA)!
- Opłata członkowska dla organizatorów różni się w zależności od budżetu ich imprez – dla nas to wyznacznik pracy, jaką będziemy wykonywać dla organizatorów – im większy budżet, tym więcej biegów i uczestników (opłata członkowska dla nich to kwoty pomiędzy (100-550 Euro). Dla tych organizatorów, którzy nie chcą posiadać członkostwa możliwe jest wykonanie tych samych usług w cenie 100 Euro za ślad GPX.

Co nowego?

- Obecnie rozszerzamy ofertę serwisów skierowaną zarówno do biegaczy, jak i organizatorów. Chcemy, żeby serwisy były bardziej atrakcyjne i zachęcały do częstszego odwiedzania strony internetowej oraz tym samym do członkostwa w ITRA. W przyszłości chcemy skupić swoją uwagę na ofercie dla biegaczy.
- Od 2021 roku zmienimy model członkowski dla organizatorów biegów, poszerzając usługi dostępne w pakiecie członkowskim o atrakcyjne serwisy, z których obecnie korzystają jedynie nieliczni organizatorzy biegów za dodatkową opłatą.
- Serwisy dla organizatorów-członków - od przyszłego roku dostępna będzie możliwość pobrania list startowych z Performance Index, korzystanie z serwisu sprawdzania minimalnego Performance Index do systemów rejestracji w ich imprezach, mailowy raport statystyczny na temat uczestników ich imprez.
- Biegom, które wyprzedają się bardzo szybko i konieczne jest dla nich stworzenie bardziej złożonego systemu rejestracji na biegi, już teraz oferujemy możliwość korzystania z naszych usług przy zapisach na ich eventy. Chcielibyśmy promować bardziej również ten serwis, obecnie bowiem tylko nieliczni organizatorzy wiedzą o tej możliwości (m.in. Maxi Race Annency, UTMB, Lavaredo Ultra Trail, Maidera Ultra Trail czy kilka innych organizatorów biegów we Francji.

Czy każdy bieg można zgłosić do ITRA?

- Ewaluacje tras wykonujemy wyłącznie dla biegów, które z definicji są biegami trailowymi. Nie wykonamy ewaluacji dla biegów asfaltowych. Nie wykonamy również przeliczania punktacji dla finiszerów (skala 0-1000), jeśli liczba uczestników danego biegu trailowego jest mniejsza niż 5. Nie otrzymają oni również punktów ITRA (skala 0-6). Podobnie jest w przypadku biegów w formule startu solo, z którymi mamy do czynienia obecnie – biegacze nie startują wspólnie, dlatego nie ma mowy o wyliczeniu dla nich punktów finiszera (0-1000), ale możliwe jest przyznanie punktacji ITRA (0-6) – z zastrzeżeniem, że biegaczy nadal obejmują limity czasowe.

Na czym polega weryfikacja i jak długo trwa?

- Po założeniu konta na stronie ITRA organizatorzy dodają w panelu konta swoje eventy oraz poszczególne biegi. Po zakończeniu tego etapu imprezy są widoczne w kalendarzu na stronie. By postarać się o ewaluacje tras, organizator będzie w pierwszej kolejności poproszony o opłacenie członkostwa lub, jeśli taką opcje wybrał, kwoty za pojedynczą ewaluację (ci organizatorzy nie mają statusu członka ITRA – opłata obejmuje wyłącznie wykonany przez ITRA serwis).
- Po weryfikacji opłaty kolejnym krokiem jest dodanie na profilu danego biegu pliku GPS trasy. Na tym etapie ciągle borykamy się z trudnościami, ponieważ organizatorzy imprez przed wgraniem takiego pliku nie podążają za instrukcjami dotyczącymi szczegółów technicznych śladów GPS – dostępnych na naszej stronie, a ta kwestia jest dla nas bardzo ważna! Chodzi o tzw. „jakość" pliku GPS.

- Z całą pewnością organizatorzy otrzymają wiadomość zwrotną, że jakość pliku nie spełnia wymagań, jeśli prześlą ślad trasy wykonany w Google Maps. Dlaczego jest to dla nas tak istotne? Na podstawie śladów GPS liczona jest nie tylko punktacja ITRA, ale - co najważniejsze - punktacja dla finiszerów oraz Performance Index, w której obliczaniu istotne znaczenie ma dokładny kilometraż i przewyższenia (w górę i w dół). Jeśli plik spełnia wymagania jakości, wówczas ITRA jest w stanie wykonać ewaluacje trasy.
- Jeśli chodzi o czas wykonania tej usługi, wszystko zależy od tego, czy pliki GPX są dobrej jakości oraz od pory roku, w którym staracie się o ewaluacje. W normalnym trybie pracy dla naszego Pro Teamu, powinniście otrzymać maila z potwierdzeniem ewaluacji do tygodnia po wysłaniu prośby. Są jednak pory roku, kiedy liczba takich próśb bardzo wzrasta – koniec roku, okres wakacji – wówczas informujemy organizatorów o wydłużonym czasie oczekiwania.

PROFIL BIEGACZA Punktacja ITRA, Punkty finishera, Performance Index.

PUNKTY ITRA – to punktacja przyznawana po ewaluacji tras dla biegów – w skali 0-6 punktów. Ich weryfikacja konieczna jest przy rejestracji na niektóre biegi (UTMB, Lavaredo, M1UT etc.).

PUNKTY FINISHERA – punktacja przyznawana za indywidualny wynik biegacza po ukończeniu biegu – po publikacji jego wyników na stronie ITRA (skala od 0-1000 punktów).

PERFORMANCE INDEX (General) – obliczany na podstawie 5 najlepszych wyników (punktów finiszera) w profilach biegaczy uzyskanych w przeciągu ostatnich 36 miesięcy (skala od 0-1000 punktów).

- Powyższe punktacje i statystyki dostępne są dla biegaczy po założeniu konta na stronie ITRA. Pierwszą czynnością, jaką należy zrobić po założeniu profilu, to połączyć konto z wynikami dostępnymi na stronie.
- Uwaga! Prośba do wszystkich biegaczy - zarówno w procesie rejestracji na biegi, jak i przy zakładaniu konta. Używajcie danych osobowych widocznych w dokumentach tożsamości.
- Jeśli zdarzy się, że niektóre z wyników nie pojawiły się w waszych profilach, w pierwszej kolejności, sprawdźcie, czy bieg znajduje się w kalendarzu ITRA. Jeśli go tam nie ma, najprawdopodobniej organizator nie starał się o punktację ITRA (członkostwo w ITRA, decyzja o ewaluacji tras to indywidualna, nieobowiązkowa decyzja organizatorów imprez).
- Jeśli bieg jest w kalendarzu, prosimy o weryfikacje, w jakiej formie i czy opublikowane zostały wyniki po biegu na stronie ITRA – jeśli wyniki z danej edycji są na stronie prosimy dokładnie sprawdzić wasze dane na liście wyników (czy nie równią się od danych w waszych profilach - literówka w nazwisku, pseudonim zamiast imienia itp.). Wówczas z łatwością odnajdziecie je na naszej stronie, mając możliwość samodzielnego połączenia ich do waszego konta.
- Punktacja finiszera to wskaźnik prędkości biegacza. Obliczany na podstawie czasu ukończenia biegu na danej trasie oraz panujących podczas startu warunków. Obliczane są na podstawie GPS trasy oraz mając na uwadze wyniki pozostałych biegaczy startujących w zawodach. Odnośnikiem do ich wyliczania jest potencjalny rekordowy czas możliwy do uzyskania na tej trasie. Wasze wyniki zestawione do rekordu mają odzwierciedlenie w punktacji w skali 0-1000 (wyniki korygowane są dodatkowo o współczynnik korekty).
- Performance Index to wskaźnik do oceny poziomu wyników biegaczy trailowych (na podstawie ich prędkości). Może być używany do porównywania prędkości różnych biegaczy na całym świecie, w tym biegaczy, którzy nigdy nie biegali w tym samym wydarzeniu. Indeks odpowiada maksymalnej prędkości każdego biegacza na danej trasie biegu w skali do 1000 punktów, odpowiadającej jego osiągom w stosunku do teoretycznego rekordu świata na tym dystansie. Performance Index obliczany jest na podstawie średniej ważonej z 5 najlepszych wyników uzyskanych przez zawodnika w ciągu ostatnich 36 miesięcy (dla wskaźnika ogólnego lub wskaźnika według kategorii biegów). Waga w średniej oznacza, że pierwszy wynik ma większe znaczenie niż piąty.
- Indywidualny uczestnik nie jest w stanie obliczyć swojego PI samodzielnie, ponieważ obliczenie jest bardziej złożone niż zwykła średnia. Okres 36 miesięcy jest wystarczająco długi, aby umożliwić wiarygodne obliczenia statystyczne i pozwolić np. biegaczom z kontuzją na dalsze występowanie w rankingu, mając na uwadze ich wcześniejsze osiągnięcia.

www.itra.run

AUSTRIA'S GREATEST ULTRA-TRAIL

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

mozart 100: 108 km / 5,000 m+ / 5 ITRA-points
mozart Ultra: 78 km / 4,000 m+ / 3 ITRA-points
mozart Marathon: 42 km / 1,890 m+ / 2 ITRA-points
mozart Light: 32 km / 1,140 m+ / 2 ITRA-points
mozart Half Marathon: 21 km / 940 m+ / 1 ITRA point
mozart City Trail: 9 km / 300 m+

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

BOB CROWLEY

TRAILRUNNING TO MOJA RELIGIA

14 kwietnia 2020 roku ogłoszono, że nowym prezydentem International Trail Running Association (ITRA), organizacji współzałożonej w 2013 roku przez Michela Poletti, będącego jednocześnie dyrektorem UTMB, został Amerykanin - Bob Crowley.

Monika Bartnik: W kwietniu 2020 roku zostałeś wybrany nowym szefem ITRA. Zastąpiłeś na tym stanowisku Michela Poletti, który sprawował tę funkcję przez prawie 7 lat. Nowy szef to zmiany. Czy planujesz rewolucję czy raczej ewolucję?

Bow Crowley: Planujemy ponownie skupić się na misji ITRA, która polega na edukacji i ochronie wartości trailrunningu: autentyczności, zasady fair play, pokory, solidarności, pracy zespołowej, równości i szacunku. Nasza rola jest jasna: pomagać w rozwoju sportu, zachowując jego unikalną i wyjątkową kulturę. W tym celu będziemy zwiększać naszą uwagę na wszystkich biegaczach; kobietach i mężczyznach, na tych, którzy biegają szybko i powoli, na młodych starszych, wprowadzając jednocześnie - w ciągu najbliższego roku lub dwóch - usługi, których biegacze od nas oczekują.

W światowych mediach biegowych pojawiły się komentarze, że wybór nowego szefa to bardzo dobry ruch. Szef ITRA nie powinien być jednocześnie szefem UTMB. Jak się do tego odniesiesz?

Zgadzam się, że organizację ITRA postrzegano jako zbyt ściśle związaną z UTMB. Nie było to dobre dla wizerunku ITRA. Jedną z korzyści płynących z nowego przywództwa jest szansa na zmianę tego wrażenia. Posiadanie innej perspektywy regionalnej (francuskiej i amerykańskiej) może być również korzystne w poszerzeniu poglądów organizacji na potrzeby biegaczy na całym świecie.

Zacząłeś szefować w niezwykle trudnym momencie związanym z Covid-19. Zanim zacząłeś realizować własne plany, musiałeś zmierzyć się z nową rzeczywistością biegową... Czy ITRA podjęła działania wspierające organizatorów biegów?

Natychmiast skupiliśmy się na biegaczach, ale zapytaliśmy również organizatorów, co możemy zrobić, aby pomóc im w tych trudnych czasach. Postanowiliśmy połączyć organizatorów biegów z całego świata ze specjalistami medycznymi, aby stworzyć protokół post covid-19, który dałby organizatorom szansę na aktywne przygotowanie się do otwarcia biegów - pokazanie lokalnym władzom i urzędnikom związanym z ochroną zdrowia, że są gotowi zacząć organizować wydarzenia w odpowiedzialnym i bezpiecznym środowisku. Ten globalny dokument już został opublikowany. Uważamy, że pomoże on organizatorom na zbudowanie zaufania do tego, aby rozpocząć proces ponownego otwarcia, gdy tylko będzie to dozwolone.

Jak myślisz, ile zmieni się w organizacji biegów? Jak może wyglądać ta nowa rzeczywistość?

Niestety nikt nie jest w stanie przewidzieć, co się wydarzy. Mamy nadzieję, że biegi powrócą do „prawie normalnego" stanu do 2021 r. Zakładamy jednak, że będą istnieć dodatkowe środki ostrożności, które organizatorzy będą musieli wprowadzić, aby zapewnić bezpieczeństwo biegaczom wolontariuszom, miastom-gospodarzom oraz rodzinie przyjaciołom, którzy towarzyszą biegaczom podczas imprez biegowych. Nasz protokół pomaga spełnić niektóre z tych oczekiwanych wymagań.

Co będzie inne? Możliwe, że odprawy przed biegiem będą odbywać się online, możliwe, że starty biegów będą rozłożone na małe grupy, że będą samoobsługowe punkty odżywcze z fabrycznie zapakowanymi zapasami... Nie będzie imprezy na mecie. I to może być największym rozczarowaniem, ponieważ jest to popularna i długoletnia tradycja na wszystkich biegach trailowych. Oczywiście zostanie narzucona konieczność zachowania dystansu, noszenie maseczek czy też bandamek.

Bob Crowley

- Bob Crowley z trailrunningiem związany jest od 1990 roku. Ukończył ponad 100 biegów ultra-dystansowych, w tym kultowy 100 Mile Endurance Run Western States 100 Mile, Hardrock 100 czy też Tor des Géants na dystansie 330 km we Włoszech.
- Bob był jednym z pierwszych członków Trail Animals Running Club (TARC) w Nowej Anglii w USA. Od 1996 roku współprzewodniczy tej organizacji. W tym czasie liczba jej członków wzrosła do ponad 6000, a TARC organizuje obecnie 12 imprez trailrunningowych.

Już teraz biegowy świat musiał odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Pojawiły się wirtualne biegi, biegacze - zamiast brać udział w zorganizowanych zawodach - realizują własne projekty biegowe...
Wielu organizatorów wykazało się niezwykłą kreatywnością w wynajdywaniu różnych sposobów angażowania i motywowania biegaczy. Biegi wirtualne są tego przykładem. Organizatorzy biegów, dla których środki na utrzymanie są uzależnione od organizacji imprez trailowych, muszą znaleźć alternatywne sposoby, aby zarobić na przetrwanie tej pandemii. Niestety nie wszystkim się to uda. Ale większość uczy się ograniczać wydatki, wymyślać alternatywne sposoby zarobku, więc trzeba mieć nadzieję. Ten rodzaj pozytywnego myślenia i wytrwałości to cechy, które widzimy w społeczności trailrunningowej. Wierzymy, że w 2021 roku wrócimy do biegania na naszych ulubionych trasach.

Wróćmy jednak do ITRA. Nowy szef to także nowe i świeże pomysły. Jakie są Twoje plany? Jakie pomysły planujesz wdrożyć?
Po pierwsze, chcę bardziej skoncentrować się na biegaczu. Po drugie, wprowadzić zmiany, o których mówiłem już na początku. Po trzecie, usprawnić organizację, wzmocnić i przekazać odpowiedzialność większej liczbie pracowników i wolontariuszy. Po czwarte, znacząco zwiększyć nie tylko członkostwo w ITRA, ale również przyciągnąć więcej ludzi do trailrunningu. Po piąte, planuję wprowadzić serię nowych usług zarówno dla biegaczy, jak i dla organizacji. Zajmę się również tematami, które są ważne dla naszej społeczności jako wspólnoty: środowisko, rozwój młodzieży, problem otyłości, zdrowie psychiczne, rasizm i równość kobiet.

Co będzie dla Ciebie największym wyzwaniem?
Technologia. Wszystko, o czym wspomniałem powyżej, będzie wymagało nowej i mocniejszej technologii, która będzie działać jako fundament lub "przyspieszacz". Będziemy więc inwestować w technologię przez kilka najbliższych lat. Tempo, w jakim będziemy wprowadzać powyższe zmiany będzie zależeć bezpośrednio od kwoty inwestycji, jaką będziemy mogli przeznaczyć właśnie na technologię.

Mieszkasz w USA. W jednym z wywiadów przeczytałam, że jednym z wyzwań, jakie przed sobą postawiłeś jest uświadomienie amerykańskim biegaczom, że istnieje taka organizacja jak ITRA. Czy naprawdę jest tak mała świadomość istnienia takiej organizacji i z czego ona wynika?
8 na 10 Amerykanów nigdy nie słyszało o ITRA. A pozostałe dwie osoby mają wiedzę o UTMB lub ATRA (American Trail Running Association). Tak więc to prawda, że mamy wiele do zrobienia, aby zwiększyć świadomość i nasze członkostwo w Ameryce Północnej.
Z czego to wynika? Trailrunning istnieje w USA od wielu dziesięcioleci i "dorastał" bez dużej zależności od jakiejkolwiek organizacji regionalnej lub krajowej. Dlatego większość organizatorów biegów jest bardzo niezależna i samodzielna. Nie widzą potrzeby istnienia organizacji takiej jak ITRA. Podobnie biegacze. Dlatego ITRA musi znaleźć takie usługi, które będą atrakcyjne zarówno dla organizatorów, jak i dla biegowej społeczności. Mam nadzieję, że zwiększymy zarówno świadomość, jak i członkostwo. Właśnie to zamierzamy robić w ciągu najbliższych kilku lat.

Wprowadzisz ITRA do USA, a co planujesz przenieść z USA na europejski „rynek"? W jednym z wywiadów z Tobą przeczytałem o hostingu międzynarodowych biegaczy. Czy możesz przybliżyć naszym czytelnikom, o co chodzi w tym projekcie?
Jednym z aspektów jest reorganizacja ITRA jako firmy a nie jako federacji. Oznacza to, że wszyscy w naszym komitecie zarządczym ponoszą odpowiedzialność za funkcjonalny aspekt ITRA (tj. marketing, sprzedaż, rekrutacja, finanse itp.). Dają swój autorytet, a jednocześnie są samodzielni i odpowiedzialni. Powinno się to przełożyć na możliwość szybszego wzrostu i skalowania biznesu, dostarczania cenniejszych usług naszym biegaczom i organizatorom oraz robienia tego z pełną neutralnością i przejrzystością.
Mamy nadzieję, że w ramach przyszłej ITRA xChange zaoferujemy usługę, w ramach której biegacze będący członkami ITRA będą mogli kontaktować się z innymi zarejestrowanymi biegaczami w celu skorzystania z możliwości wspólnego biegania, zakwaterowania, wskazówek na temat przejazdów itp. Próbowaliśmy tego przez wiele lat przy okazji Western States 100 Mile Endurance Run i to działa.

Szef biegowej organizacji nie może być teoretykiem i Ty nim na pewno nie jesteś. Na swoim koncie masz ponad 100 biegów ultra, w tym Western Mile Endurance Run 100, Hardrock 100 i Tor des Géants. Czym jest dla Ciebie trailrunnig?
Zwykłem mawiać: „Biegacze przyjeżdżają na bieg, żeby wziąć udział w zawodach i być częścią większej społeczności". Wierzę, że im więcej biegaczy będzie miało kontakt z cudowną społecznością biegaczy trailrunningowych, tym bardziej będą szczęśliwi nie tylko w sporcie, ale i w życiu. Dla każdej z osób, która biega w terenie trailrunning może być ważny z zupełnie innego powodu... To bardzo różnorodna grupa. Dotyczy to takich tematów jak zdrowie fizyczne, psychiczne, kwestie związane ze środowiskiem i naturą. To wiele inspirujących ludzkich historii, którzy biegną do czegoś lub od czegoś uciekają. Dla mnie trailrunning stał się częścią mojej duszy. To moja religia. Kocham tę społeczność tak bardzo, jak pragnę poczucia bycia w naturze, pragnę poczucia wolności, własnych myśli, a czasem starych i nowych przyjaciół.

www.brixenmarathon.com

BRIXEN DOLOMITEN MARATHON

03. 07. 2021 Biegniemy dając z siebie wszystko

DOLOMITES ULTRA TRAIL

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

SÜDTIROL

Zapisz datę

Bonus przy wczesnej rezerwacji

01.10.20 - 31.12.2020!

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

ZAREJESTRUJ SIĘ JUŻ TERAZ

FELIETON

Ultra Kobiety

Mało jest rzeczy, które kręcą mnie bardziej w całym tym bieganiu, niż obserwowanie kobiet wymiatających na długim ultra. Nie mówię tu o 100 km. Dopiero po 100 milach zaczyna się zabawa i wtedy kobiety pokazują jak niesamowita siła w nich drzemie. Przyjrzyjmy się kilku paniom ze sceny polskiej i zagranicznej (wybór subiektywny, kolejność podyktowana dobrą opowieścią).

Patrycja Bereznowska (odcinki BHU : #21, #02 BHU Live, #37) jedna z najwspanialszych, czynnych biegaczek na świecie. Lista jej zwycięstw i osiągnięć jest bardzo długa. Od lokalnych biegów, przez rekordy świata do rekordów tras tak niesamowicie trudnych biegów, jakim jest np. Badwater (2019). Patrycja biega głównie po płaskim, czasem z przewyższeniami. Ostatnio wygrała super trudny bieg w Portugalii (przez niektórych uważany nawet za trudniejszy od Badwater) na dystansie 281 km i z 6 tys.m przewyższeń. Patrycja w bardzo wysokich temperaturach i przy dużej wilgotności powietrza spędziła na trasie 41 godzin i 10 minut. Ustanowiła rekord trasy, a na mecie pojawiła się 3. open. Mega opanowana. Nigdy nie zapomnę startu na Badwater, gdy panowie wyrwali z tempem 5:00 i szybszym, a Patrycja spokojne 6:30. Na mecie była 2. open i ustanowiła rekord trasy. Panowie... musieli pocierpieć na trasie znacznie dłużej.

Camille Heron - główna rywalka Patrycji na biegach 24- i 48-godzinnych. Niesamowicie zaangażowana w uzyskiwanie coraz lepszych wyników i bicie rekordów. Co ciekawe, jej długie wybiegania w treningu nie przekraczają 35 km.

Ania Witkowska (odcinek BHU #6) absolutnie wymiata w rajdach przygodowych. W okresie, gdy bardziej skupiła się na biegach górskich wystartowała na 300 km BUT'cie 2018) i jako jedyna kobieta w historii ukończyła ten bieg w limicie. Osobiście, czekam na powrót Ani do biegania.

Lizzy Hawker - legenda. Najbardziej znana ze swoich FKT's w Himalajach. Wielki Szlak Himalajów, Kathmandu Valley Rim, Everest Base Camp to Kathmandu. W 2011 roku ustanowiła rekord na płaskim, 24-godzinnym biegu (247 km) - bo jak mówią znani trenerzy i zawodnicy, wbrew ogólnej opinii - "Ultras musi być szybki"! Obecnie Lizzy zajmuje się organizacją biegów (m.in. Ultra Trail Monte Rosa).

Jasmin Paris - w ubiegłym roku wyprzedziła wszystkich panów na The Spine Race. Połączcie takie fakty: 430 km, styczeń, Wielka Brytania, 83h w trasie. Podczas postojów odciągała z piersi mleko dla swojego dziecka, podobnie jak Sophie Power podczas 100-milowego UTMB w 2018 r. (mega znane zdjęcie Alexisa Berga).

KAMIL DĄBKOWSKI
twórca podcastu Black Hat Ultra
Podcastów możecie posłuchać na www.blackhatultra.pl
Kontakt: ultra@blackhatultra.pl

Zostań patronem Black Hat Ultra PATRONITE

fot. Piotr Oleszak

Maggie Guterl w 2019 r. wygrywa Big's Backyard Ultra, kolejny sadystyczny (nie bójmy się tego słowa) bieg zaprojektowany przez Gary'ego Cantrell, twórcę The Barkley Marathons. Bieg polega na tym, że na przebiegnięcie pętli o długości ok 6,5 km zawodnik ma godzinę. Jeśli przebiegnie tę pętlę w 30 minut? Proszę bardzo, ma 30 minut odpoczynku, po czym z wybiciem zegara po 1 godzinie rusza na kolejną pętlę. Wygrywa ten zawodnik, który zaliczy najwięcej pętli. Dewastacja dla głowy, krótka pętla, dużo odpoczynku, który wybija z rytmu, jak to rozegrać? Musisz mieć głowę ze stali.

Courtney Dauwalter. Bardzo znana zawodniczka amerykańska. Uwielbiana przez wielu. Cudowny uśmiech, z bólem za pan brat. Ma za sobą wygraną open w Moab 240, Tahoe 200 (2. open). W ubiegłym roku wygrała UTMB (w kategorii kobiet). Gdy czytacie ten artykuł, walczy o FKT na trasie Colorado Trail. Gdy piszę te słowa jest na 400 km, 22 godziny przed aktualnym rekordem. Dauwalter jest wielka, chciałbym kiedyś nagrać z nią podcast.

Angelika Szczepaniak (BHU #60). Najświeższe odkrycie na polskiej scenie ultra XXL. Z czasem 35h i 40 m. ustanawia rekord trasy i staje na mecie 5. open w 240 km Biegu Siedmiu Szczytów. Biorąc pod uwagę, że to jej pierwszy tak długi bieg i kłopoty, jakie w związku z tym napotkała, jest szansa na poprawienie tego wyniku znacznie. Myślę, że w przyszłości będzie konkurować z najlepszymi, a jej pozycja 'open' będzie tylko rosła. Zachęcam do wysłuchania podastu Black Hat Ultra odcinek #60.

Listę niesamowicie mocnych kobiet można ciągnąć w nieskończoność: Magda Łączak, Agata Matejczuk, Nicky Spinks, Pam Reed...
W Ultra liczy się głowa, a potem cała reszta, dlatego rozważania nad tym, dlaczego kobiety są silniejsze od wielu mężczyzn nie mają za bardzo sensu. Przy pewnych dystansach podział na płeć nie ma znaczenia. Jesteśmy tylko my, droga przed nami i skupienie na celu. Jaki jest Wasz cel?

Angelika Szczepaniak - pierwsza kobieta i 5. w klasyfikacji open na dystansie 240 km - Bieg Siedmiu Szczytów - podczas Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich 2020.

Fot. Jacek Deneka | UltraLovers | Zostań Patronem UltraLovers PATRONITE

Zapraszamy do wysłuchania podcastu, którego bohaterką jest Angelika Szczepaniak.

JOHN KELLY

FINISHER THE BARKLEY MARATHON

John Kelly na trasie The Barkley Marathon 2019 | Howie Stern

MOŻESZ WIĘCEJ NIŻ CI SIĘ WYDAJE...

Z Johnem Kelly (La Sportiva Team) - amerykańskim biegaczem, mieszkającym obecnie w Wielkiej Brytanii, jednym z zaledwie 15. finisherów najtrudniejszego i najbardziej oryginalnego biegu na świecie The Barkley Marathon - rozmawia Monika Bartnik.

Monika Bartnik: Wywiad ten powstaje w czasie, kiedy z powodu Covid-19 wielu z nas straciło swoje krótkoterminowe cele. Brak zorganizowanych zawodów sprawił, że równie wielu z nas straciło motywację do regularnych treningów, do snucia planów... Jak Ty odnalazłeś się w tym czasie? Jak Ty poradziłeś sobie z motywacją w tym trudnym momencie?

John Kelly: To było dosyć trudne. Miałem wielkie plany na ten rok. W styczniu wygrałem The Spine Race. Byłem w dobrej kondycji fizycznej i końcu poczułem, że mogę odnieść wiele sukcesów. W 2019 wiele rzeczy nie zagrało. Skupiłem się więc teraz na perspektywie krótkoterminowej, nieustannie stawiając sobie małe cele, aby cały czas pozostać zmotywowanym i dzięki temu utrzymać moje większe cele w perspektywie długoterminowej. Zrobiłem kilka małych FKT, odkrywałem nowe miejsca, których wcześniej – ze względu na napięty harmonogram zawodów – nie miałem czasu eksplorować.

Sport wydaje się być również tą dziedziną życia, która sprawia, że odnajdujemy motywację do działania, odnajdujemy motywację do pokonywania własnych słabości, do przekraczania granic. Czy pamiętasz, w jakich okolicznościach i kiedy pierwszy raz powiedziałeś sobie – „Mogę to zrobić lepiej!", „Mogę być szybszy!"?

Po moim pierwszym maratonie. Zawsze lepszy byłem na dłuższych dystansach. Około 7 lat temu zapisałem się na maraton. Byłem nieodpowiednio przygotowany - również treningowo - pod ten dystans. Nie skończyło się to dla mnie dobrze. Ale wiedziałem, że mogę zrobić to lepiej. Jeśli moim celem jest sprawdzenie, do czego jestem zdolny i podczas takiej próby zawodzę, to muszę próbować zrobić to ponownie i zrobić to dobrze.

- 3 kwietnia 2017 roku Joh Kelly ukończył The Barkley Marathon i był 15. osobą, która ukończyła bieg od początku istnienia imprezy, czyli od 1986 roku.
- W 2019 roku prowadził przez dwie pierwsze pętle i to właśnie on był typowany jako jedna z osób, które mają szansę nie usłyszeć trąbki podczas całego biegu (trąbkę słyszą ci, którzy kończą bieg). Niestety po zrobieniu drugiej pętli pomimo tego, że miał dobry czas, czuł się dobrze, warunki pogodowe były w miarę dobre, odpuścił. Powiedział, że nie znalazł w sobie tyle motywacji, żeby mógł biec dalej.

A w jakich sytuacjach najczęściej mówisz sobie tak ogólnie „Zrobię to!" Jakiego rodzaju wyzwania najbardziej Cię motywują?

Większość moich dużych wyzwań ma dla mnie bardzo osobisty wymiar i znaczenie. The Barkley Marathon organizowany jest po drugiej stronie ulicy od miejsca, w którym dorastałem. Wiele moich FKT realizowałem w miejscach, które są dla mnie wyjątkowe. Ale motywują mnie też wyzwania, które są na granicy tego, co jest dla mnie możliwe. Nie chcę, żeby były to wyzwania łatwe do osiągnięcia. Może nawet niech będą to takie, których nie uda mi się zrealizować za pierwszym razem. To mnie zmusza do nauki, rozwoju i doskonalenia się.

Wydaje się, że jednym z biegów, w których nie ma sensu nawet stawać na linii startu bez silnej motywacji „Zrobię to!" (nawet jeżeli ostatecznie nam się nie uda), jest The Barkley Marathon. Startowałeś w tej imprezie kilka razy, a 3 kwietnia 2017 roku ukończyłeś jako jedyny, będąc jednocześnie 15. zawodnikiem, który ukończył bieg od początków istnienia imprezy. Czy właśnie taka była Twoja motywacja? „Zrobię to!". Jak to się stało, że stanąłeś na linii startu przed żółtym szlabanem?

Tak jak wspomniałem, motywacja była bardzo osobista. Startowałem w miejscu, w którym dorastałem. Motywowała mnie wiejska społeczność i naprawdę fajnie było zobaczyć to wsparcie, jakie od nich otrzymałem, zobaczyć, jak ci ludzie są podekscytowani.

Bardzo podobał mi sposób, w jaki ten bieg został „zaprojektowany". Przypomina układankę z wieloma różnymi elementami, które musisz w trakcie biegu zoptymalizować i wieloma elementami, które mogą zawieść. Jestem inżynierem, lubię rozwiązywać takie problemy.

No właśnie, w jednym z wywiadów powiedziałeś, że nie bez przyczyny większość osób, która odniosła sukces w The Barkley Marathon to naukowcy i inżynierowie. Z czego więc wynika fakt, że umysły ścisłe mogą radzić sobie lepiej podczas takich wyzwań, nie tylko w tym konkretnym przypadku, jakim jest The Barkley Marathon?

Wynika to w dużej mierze ze sposobu analitycznego myślenia, które polega między innymi na tym, że tworzymy sobie w głowie wizję trasy, ruchy na kilka kroków do przodu i nie rozpraszamy się, nie zniechęcamy niespodziewanymi przeszkodami. Potrzeba dużo uwagi, aby myśleć o wszystkim, co może pójść nie tak. Trzeba mieć plan i nie panikować przy jego realizacji.

Czy planujesz wrócić na trasę The Barkley Marathon?

Może tak, może nie :)

Jesteś umysłem analitycznym, który potrafi przewidywać na kilka ruchów do przodu. Podejmując się wyzwań ultra wystawiasz się jednak na nieprzewidywalność...

Do pewnego stopnia podoba mi się ten element zaskoczenia. Wydaje mi się, że im więcej jest zmiennych, tym bardziej nie jest to wyścig, w którym liczy się tylko szybkość i siła. Wtedy moje szanse na powodzenie są większe.

W większości Twoich wyzwań sama umiejętność dobrego biegania nie wystarczy... Czy uważasz, że równie ważny obok treningu fizycznego jest trening mentalny?

Tak, zdecydowanie tak. Powiedziałbym, że w wielu przypadkach aspekt mentalny jest co najmniej tak samo ważny jak fizyczny. Niektóre wyzwania można zrealizować tylko wtedy, kiedy mamy już doświadczenie – braliśmy w nim realny udział, a nie tylko trenowaliśmy pod wyzwanie.

John Kelly przy żółtym szlabanie The Barkley Marathon

Tylko wtedy w trudnym miejscu na trasie możemy odnieść się do zasobów naszej pamięci, przywołać nasze doświadczenie i wykorzystać je do realizacji planu. Bez tej pamięci – bez względu na to, jak bardzo staramy się przekonać samych siebie, że będzie lepiej – realizacja planu może być niezwykle trudna.

Nie zawsze jednak nasza głowa nam pomaga, nie zawsze motywacja jest na tyle silna... W 2019 roku po raz kolejny byłeś typowany jako ten biegacz, który ma szansę ukończyć The Barkley Marathon. Niestety, po zrobieniu drugiej pętli - pomimo tego, że miałeś dobry czas, czułeś się dobrze, warunki pogodowe były w miarę dobre - odpuściłeś. Powiedziałeś, że nie znalazłeś w sobie tyle motywacji, żebyś mógł biec dalej... Kiedy tracisz motywację? Co ma na to wpływ? Co robisz, żeby wróciła?
Po części to był brak motywacji, a po części przekleństwo wiedzy. Wiedziałem bowiem, czego wymagałoby pokonanie czwartej i piątej pętli. Zdałem sobie sprawę, że tego dnia więcej nie zrobię. Nie było dla mnie żadnej wartości w ukończeniu trzech lub czterech pętli. Wartością było ukończenie The Barkley Marathon. Kluczem więc dla mojej motywacji jest myślenie, że ciągle mogę przesuwać moje granice, że mogę osiągnąć coś, o czym do tej pory myślałem, że nie uda mi się tego zrobić. Wiedziałem, że mogę zrobić trzy lub cztery pętle, ale wiedziałem też, że nie mogę zrobić piątej. Nie było więc sensu dalej odkrywać tego, co już wiedziałem.

Czy zejście z trasy jest dla Ciebie porażką czy kolejną lekcją? Jak radzisz sobie z porażkami i która porażka najwięcej Cię nauczyła?
Niepowodzenia to wspaniała okazja do nauki. Porażka uczy jednak najwięcej wtedy, kiedy jesteś świetnie przygotowany, wykonałeś całą pracę treningową, a niepowodzenie pomimo tego i tak się pojawiło. Jeżeli nie jesteś dobrze przygotowany, porażka nauczy cię tylko oczywistych rzeczy. Najwięcej nauczyła mnie chyba porażka podczas nieudanej próby mojego projektu The Grand Round (The Paddy Buckley Round, Bob Graham Round i Ramsay's Round).

Wróćmy jednak do sukcesów i przyjemności :) Na swoim koncie masz nie tylko ukończenie The Barkley Marathon czy też Tor des Geants. Na początku tego roku wygrałeś i ustanowiłeś męski rekord trasy Spine Race, czyli zimowy ultramaraton na dystansie około 268 mil od Edale w Anglii do Kirk Yetholm w Szkocji wzdłuż Pennine Way, w którym uczestnicy mają siedem dni na ukończenie trasy. Czy cieszą Cię zwycięstwa czy też ważny jest sam fakt, że udało Ci się po raz kolejny przesunąć granicę?
Niektóre wyzwania podejmuję tylko po to, żeby ustanowić określony czas albo po prostu, żeby je ukończyć. W Spine Race ścigałem się po to, żeby go wygrać. Bardzo mnie ucieszyło zwycięstwo, to była dla mnie ogromna przyjemność, szczególnie to, że prawie przez cały wyścig prowadziłem.

THE SPINE RACE 2020

John Kelly jest zwycięzcą tegorocznej edycji zimowego ultramaratonu The Spine Race.

- To bieg - uczestnicy na jego ukończenie mają 7 dni - na dystansie około 268 mil / 13,300 m+, którego trasa prowadzi od Edale w Anglii do Kirk Yetholm w Szkocji wzdłuż Pennine Way. Wyścig odbywa się corocznie od 2012 roku. Spine Fusion to letni wyścig prowadzony na tej samej trasie, wprowadzony w 2017 roku.

- The Spine Race to impreza, którą w 2012 roku stworzyło dwóch przewodników arktycznych - Scott Gilmour i Phil Hayday-Brown. Podczas pierwszej edycji imprezy było tylko trzech finalistów przy niewielkiej, zaledwie 11-osobowej grupie zawodników.

- W 2014 i w 2015 roku wszyscy uczestnicy mieli ze sobą urządzenia śledzące GPS ze względów bezpieczeństwa, ale również po to, aby postęp wyścigu mógł być śledzony publicznie. Począwszy od 2016 r. podczas wyścigu udostępniane są codzienne podsumowania wideo.

- Ze względu na porę roku i miejsce wyścigu większość zawodów odbywa się w ciemności. Śnieg, lód i silny wiatr to standard na trasie. Ciężka pogoda znacząco wpłynęła na przebieg wyścigu w 2015 r., kiedy zawodnicy byli przetrzymywani w różnych punktach kontrolnych dopóki wyjście na trasę nie uznano za bezpieczne.

- Zawodnicy mają ze sobą cały sprzęt. Dodatkowa torba z rzeczami - przewożona na trasie - dostępna jest w punktach kontrolnych. Od 2018 r. zakazane jest wsparcie na trasie.

- W 2019 roku wyścig wygrała mistrzyni Wielkiej Brytanii - Jasmin Paris.

Na swoim koncie masz nie tylko zwycięstwa w imprezach zorganizowanych, ale również sam wymyślasz sobie wyzwania. W 2019 roku w ramach projektu The Grand Round – o którym już wspominałeś - podjąłeś próbę pokonania The Paddy Buckley Round, Bob Graham Round i Ramsay's Round. Wolisz rywalizować z innymi czy ze sobą?
Obie formy rywalizacji są dla mnie ważne. Rywalizacja z innymi zawsze daje ogromną motywację i wspaniale jest móc mierzyć się i porównywać z innymi. Prawdziwy jednak rozwój następuje wraz z osobistymi wyzwaniami, które realizujemy. Czy poradziłem sobie lepiej niż ostatnim razem? Czasami nasz rozwój lepiej jest pielęgnować koncentrując się na realizacji osobistych projektów, usuwamy wtedy wszystko, co nas rozprasza i jest grą podczas zawodów.

Czy w związku z ograniczeniami w organizowaniu zawodów w tym roku planujesz jeszcze jakieś własne projekty?
Tak. Wstrzymywałem się aż ograniczenia związane z Covid-19 zostaną poluzowane. Teraz już ogłosiłem moje plany. Mój projekt nazywa się The Hartley Slam (kim jest Marc Hartley – przeczytacie w ramce obok wywiadu – red.). Spróbuję pobić rekord na trasie Pennine Way (431 km), a potem podejmę również kolejną próbę pokonania The Grand Round.

Które momenty w swojej biegowej karierze uważasz za szczególnie ważne, piękne i dlaczego?
Nadal nie wiem, jak byłem w stanie ukończyć The Barkley Marathon... Wyjątkowe było również dla mnie zwycięstwo w The Spine Race w tak brutalnych warunkach i przy tak wielu wyzwaniach, jakie spotkały mnie na trasie. Szczególnie ważne było dla mnie również zdobycie w mojej grupie wiekowej Long Course World Championship w triathlonie. Ale i tak największym moim osobistym sukcesem jest moja rodzina i to jest dla mnie najważniejsze osiągnięcie.

Na koniec wróćmy do Twoich początków :) Większość z nas dokładnie pamięta ten moment, chwilę, kiedy zapalała się jakaś lampka w głowie i wiedzieliśmy, że właśnie rodzi się nasza pasja. Czy pamiętasz ten moment w swoim życiu?
Nie wiem, czy miałem taki moment. Zawsze kochałem góry, dorastałem w nich. Spędziłem w górach dużo czasu, zanim zacząłem w nich biegać. Kiedy zdałem sobie sprawę, że istnieje bieganie ultra i że w krótkim dosyć czasie mogę zobaczyć znacznie więcej niż normalnie, to było dla mnie coś! Ale nigdy nie wyobrażałem sobie, gdzie mnie to zaprowadzi i co odkryję. Wszyscy jesteśmy w stanie osiągnąć więcej niż zdajemy sobie z tego sprawę i możemy odkryć więcej, niż możemy sobie to wyobrazić.

THE HARTLEY SLAM
NOWY PROJEKT JOHNA

- John Kelly planuje zrealizować kolejny swój projekt The Hartley Slam, który obejmuje pokonanie The Pennine Way oraz powtórzenie swojej nieudanej ubiegłorocznej próby The Grand Round. Dlaczego swój projekt nazwał The Hartley Slam?
- Michael Hartley to 68-letni brytyjski biegacz ultra, który na swoim koncie ma kilka wielkich rekordów. W lipcu 1989 r. Hartley ukończył The Pennine Way w rekordowym czasie 2 dni, 17 godzin i 20 minut. The Pennine Way to szlak narodowy w Anglii, z niewielkim odcinkiem w Szkocji, który wynosi 268 mil i prowadzi od Edale, w północnej części Derbyshire Peak, na północ przez Yorkshire Dales i Park Narodowy Northumberland i kończy się w Kirk Yetholm, tuż przy granicy szkockiej.
- Ustalił również rekord na trzech rundach Ramsay's Round, Bob Graham Round oraz The Paddy Buckley Round, które ukończył jedną po drugiej - pomiędzy nimi poruszając się samochodem - w 3 dni, 14 godzin i 20 minut.
- Runda Ramsay, znana również jako Runda Charliego Ramsaya, to wyzwanie polegające na pokonaniu trasy o długości 58 mil i obejmującej 24 szczyty o łącznej wysokości około 28 500 stóp.
- Trasa Bob Graham Round, nazwana na cześć pomysłodawcy, powstała w 1932 roku. Założeniem Grahama było zdobycie 42 spośród głównych szczytów Lake District w Wielkiej Brytanii. Liczba ta nie jest przypadkowa. Bob miał 42 lata, gdy wpadł na ten pomysł, a rok później zrealizował swój plan – zdobył wszystkie szczyty w ciągu jednej doby, pokonując przy tym dystans około 106 km oraz około 8687 m podejść.
- Paddy Buckley Round, znany również jako „Welsh Classical Round", to wyzwanie polegające na pokonywaniu trasy w Snowdonia w Walii. Trasa jest obwodem o długości nieco ponad 100 km i obejmuje około 47 szczytów.

MOUNTAINFUEL
Peak Performance Nutrition
TRENUJ
Z NAMI !
ONE DRINK
HOURS OF POWER
Blackcurrant Flavour
Strawberry Flavour
Tropical Flavour
Energy Fuel
Recovery Fuel
PEŁNOWARTOŚCIOWY SYSTEM
ŻYWIENIOWY
www.mountainfuelpolska.pl

INDYWIDUALNE PROJEKTY BIEGOWE

BIEGIEM PRZEZ POLSKĘ I ŚWIAT...

Sytuacja społeczna, nowe reguły i ograniczenia spowodowane epidemią wirusa Covid-19 zmieniły nasze życie, zmieniły nasze plany. Nie zmieniło się jedno – nadal chcieliśmy i chcemy biegać! Kilka ostatnich miesięcy to nie był jednak czas zorganizowanych zawodów. To był czas Indywidualnych Projektów Biegowych (I.P.B.). I tak właśnie nazwaliśmy naszą akcję, która miała na celu zmotywować i zainspirować biegaczy. Na łamach portalu www.runandtravel.pl w ramach akcji #IndywidualnyProjektBiegowy Czytelnicy zgłaszali swoje planowane projekty biegowe, a my kibicowaliśmy im on-line w trakcie ich realizacji. I cóż się okazało? Może nie był to czas zorganizowanych zawodów, ale na pewno był to czas realizacji planów i marzeń, których wcześniej - właśnie przez napięty harmonogram wyjazdów na zawody - nie mieliśmy czasu zrealizować. Mamy jednak nadzieję, że nawet, kiedy wrócimy już do regularnych startów w zawodach, Indywidualne Projekty Biegowe zostaną z nami na zawsze. Wy będziecie szukać biegowych wyzwań, a my będziemy o nich pisać.

Dzisiaj zapraszamy na podsumowanie niektórych z nich - Szlakiem Wygasłych Wulkanów, FKT w Kampinoskim Parku Narodowym, 100 km na Głównym Szlaku Warmińskim, Główny Szlak Sudecki, Główny Szlak Beskidzki, Korona Gór Polski. Indywidualny Projekt Biegowy to jednak nie tylko wyzwanie, to również np. biegowa eksploracja okolic, na które wcześniej nie zwracaliśmy uwagi. Ku inspiracji zapraszamy więc do przeczytania tekstu Tomasza Zyśko o weekendowych wybieganiach z historią w tle. Prezentację zamykamy ubiegłoroczną 11-dniową wyprawą Szymona Makucha na Islandii.

Weekendowe wybieganie z historią w tle | Tomasz Zyśko

Szlakiem Wygasłych Wulkanów | Marcin Szczukiewicz

Kampinoski Park Narodowy | Piotr Perkowski vel Jam Niezależny

100 km Głównym Szlakiem Warmińskim
Grzegorz Baran i Piotr Ferszt

Korona Gór Polski
Andrzej Kowalik i Artur Piecha

Główny Szlak Sudecki
Piotr Stańczak i Michał Burman

Główny Szlak Beskidzki | Zbigniew Mamla

600 km przez Islandię | Szymon Makuch

WEEKENDOWE WYBIEGANIE Z HISTORIĄ W TLE...

Otrębusy, Podkowa Leśna, Milanówek, Brwinów....

Tomasz Zyśko

Zawsze interesowałem się historią. Przez długi czas mieszkałem w Warszawie, mieście, które z punktu widzenia historycznego jest niesamowicie ciekawe, lecz Powstanie sprawiło, że architektonicznie jest to pustynia. Oczywiście i tam są interesujące miejsca, które pozwoliłem sobie eksplorować biegowo. Kopce pozostające po ruinach starej Warszawy i stare tereny getta przebiegłem wielokrotnie. Moja pasja rozwinęła się jednak dopiero, kiedy wyprowadziłem się na wieś, do Otrębusów. Nagle zobaczyłem zupełnie inny świat. Świat nie dotknięty wojną, świat z pięknymi secesyjnymi bądź modernistycznymi willami, które rozpadają się... I to stało się nagle moją inspiracją - wizytować te domy i odszukiwać historie za nimi stojące. A one są piękne i ciekawe, jak ludzie, którzy tam kiedyś żyli, a o których teraz już nikt nie pamięta. Tak więc zapraszam gorąco, aby podziwiać świat Podkowy Leśnej, Milanówka czy też Brwinowa.

KIEDY RODZI SIĘ PASJA...

Wybiegania są przeważnie długie (20-25 km) i nudne. Pierwszym sposobem na radzenie sobie z nimi były książki, których słuchałem i z reszta słucham nadal. Później stwierdziłem, że fajnie mieć jakiś cel i zacząłem w internecie szukać historii domów, które mijałem. Kiedy odkryjesz jeden z puzzli, za chwilę chcesz do niego dołożyć następny i tak tworzysz układankę. Obok jednego nazwiska znajdowałem kolejne i nagle okazywało się, że historie te łączą się ze sobą i splatają. Więc znajdowałem coraz to ciekawsze opuszczone obiekty, do których niejednokrotnie się "włamywałem". W końcu doszło do tego, że zacząłem regularnie planować sobie wybiegania, których celem było zwiedzenie konkretnego obiektu - czy to złomowiska starych samochodów (szukałem go długo) czy też opuszczonego szpitala kolejowego.
Biegam i zwiedzam z reguły sam, ważny jest dla mnie bowiem trening. Zdarza się jednak, że zabieram ze sobą znajomych, zwłaszcza wtedy, kiedy mamy zrobić jakieś dłuższe wybieganie. Lubię ludziom pokazywać miejsca i opowiadać historie z nimi związane.

Z PLANEM CZY NA SPONTANIE?

Na samym początku po prostu zachwycałem się okolicą. O tu fajny dom, a ten się wali, a przecież taki ładny... Chłonąłem wszystko, co widziałem wokół mnie. Później zacząłem planować, gdzie się wybrać i starannie przygotowywałem się do wizytowania konkretnego miejsca. Jako szperacz lubię szukać i znajdować. Jeśli coś mnie urzeknie, mogę siedzieć godzinami i wertować stare książki telefoniczne, szukając śladów czyjejś egzystencji. To naprawdę pasjonujące, kiedy znajdujesz zakład szewski dziadka dziewczynki ze zdjęcia z raportu Jürgena Stroopa (zdjęcie z tłumienia powstania w gettcie z małym chłopcem z rękami podniesionymi do góry). To, co mnie pasjonuje to przede wszystkim losy ludzi i pamięć o tych ludziach. To mój objaw patriotyzmu.
Teraz większość wycieczek już planuję, bo zwiedziłem wszystkie chyba miejsca w pobliżu. Na samym początku jest szukanie miejsc, które mnie urzekły. A później historia już się sama snuje. Czasami inspiracją jest zdjęcie, czasami jakieś układanki, które nagle pojawiają się w mojej głowie (np. Lilpop i Iwaszkiewicz), bo widzę związki miejsc i wydarzeń. Człowieka postrzegam jako zwierzę emocjonalne, więc staram się zrozumieć, co napędzało tych ludzi. Jednocześnie pokazując obiekty walące się, zaniedbane, jak np. słynna willa w Milanówku Zosinek - staram się podnosić powszechną świadomość odnośnie ochrony zabytków. Mimo że willa jest przepiękna i znajduje się w centrum Milanówka, grozi jej zawalenie. To jest straszne, bo w środku już nie ma schodów, ale np. piece nadal stoją. Pewnego dnia pewnie jakaś grupa pijaczków rozpali tam ogień i jak już niejedna willa i ta spłonie.

Lubię biegać i odkrywać.
Lubię odtwarzać losy ludzi i snuć historię,
która może okazać się prawdziwa.
Lubię mieć świadomość, że w jakiś sposób
ocalam od zapomnienia tych bezimiennych,
którzy zmierzyli się
z wielką historią.

HISTORIE, HISTORIE....

Jaka historia zrobiła na mnie największe wrażenie? To długa historia. Kiedyś chciałem dowiedzieć się, co stało się z ludźmi ze zdjęć z raportu Stroopa. Szczególnie fascynowała mnie mała Hania Lamet. Jej ojciec zginął na Majdanku, a ona z matką została uwieczniona jako grupa Żydów przed kamienicą. W internecie znalazłem informację, że została wywieziona na Majdanek i tam od razu z transportu poszła do komory gazowej. Oczywiście napisałem do muzeum, czy mogą udostępnić mi jakieś informacje o jej losie. Internetowa pogłoska okazała się fałszywa, gdyż transportów przeznaczonych na eksterminacje nikt nie rejestrował i nie ma żadnych dokumentów odnośnie Hani. Jedyny ślad po Hani to karta w Yad Vahem zgłoszona przez jej matkę. Co ciekawe, przeżyła jej matka - Matylda, która zmarła w latach 2000 w Izraelu. To smutne, że osoby, które mogłyby rozwiązać zagadkę tego zdjęcia nie zostały przepytane przez historyków, a teraz tylko domniemujemy, gdzie mogło to się zdarzyć. Trop zdjęcia doprowadził mnie do Stanów, gdzie nawiązałem kontakt z bratem ciotecznym małej Hani, od którego dostałem wiele pamiątkowych zdjęć rodzinnych. No tak to jest jak biega się po Muranowie...

Willa Jolancin

Dziś miało być 15 km, a wyszło prawie 20. I od początku trzymałem się tego planu, mimo że już po pierwszych kilometrach zamiast w Podkowie znalazłem się w Żółwinie. Małe zejście z trajektorii, które jednak przyczyniło się do tego, że udało mi się wpaść na dwie zaniedbane i gnijące wille, które mają tabliczki bądź „na sprzedaż" bądź też „uwaga grozi zawaleniem". Nie wiem, czy ktokolwiek znajdzie chętnych, gdyż jedna z nich jest otwarta na oścież, umożliwiając pewnie lokalnym „poszukiwaczom klimatów baśniowych" otwartą konsumpcję, drugiej zaś dach po mału ulega zawaleniu, co dobrze nie wpływa na stan budynku.

Przebiegałem też koło dwóch charakterystycznych willi Milanówka, które stanowią żelazny kanon podczas zwiedzania tego miejsca. Pierwsza – to Pilawin przy ul. Piasta 12, gdzie zobaczymy duży, zaniedbany budynek. To dom z 1912 r., zbudowany dla małżeństwa Pilarskich. Przed 1914 r. i potem w czasie I wojny światowej pełnił on funkcję pensjonatu, do którego zjeżdżali letnicy. Podobno wille tego małżeństwa zbudowane zostały za pieniądze wygrane na loterii. Ewaryst Pilarski w latach międzywojennych pełnił w Milanówku funkcję komendanta Ochotniczej Straży Ogniowej (założonej w 1911 r.)

Druga to fatum wszystkich zabytków Milanówka, czyli willa „Jolancin". Zbudowana w 1925 roku w stylu zakopiańskim postawiona na ogromnym kamiennym cokole. Przed wojną gościła letników, przetrwała burzliwe losy okupacji i lata 50., aby w 2016 roku, ktoś zaprószył w niej ogień. Akcja gaśnicza trwała godzin jedenaście, a willa wymaga kapitalnego remontu, na który oczywiście pieniędzy brak. W stanie „po pożarowym" zamkniętym można nadal ją oglądać i powiem szczerze „nie trudno dostać się do środka". Ciekawe, jakie będą jej dalsze losy, a ja złym prorokiem nie chcę być.

Willa Pod Dębami

Czasami jest tak, że nie mam planu na długie wybieganie. Po prostu wiem, gdzie mniej więcej chcę pobiec i biegnę. W zależności od tego, gdzie mnie nogi poniosą tam staram się obserwować otoczenie. Komfortowy bieg w okolicach 5:00 daje możliwość, aby rozglądać się wokoło, podziwiać otoczenie i w locie podejmować decyzję, że skręcę w prawo lub lewo. Dziś powróciłem do Milanówka, który zieleni się w wiosennym słońcu i nogi zaniosły mnie na jedną z moich ulubionych uliczek, gdzie przenosimy się do przedwojennej polski oficerów i zubożałej szlachty przyjeżdżającej na kanikuły do lasów otaczających Milanówek.

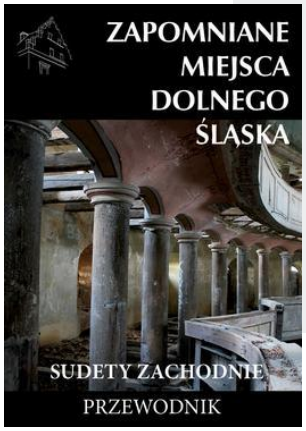
Na samym końcu uliczki stoi Willa pod Dębami. Jeszcze stoi, bo dachu już nie ma, a polskie warunki atmosferyczne nie sprzyjają ścianom postawionym w 1916 roku. Niestety drewniany ganek już się zawalił, co pewnie niebawem czeka resztę domu. W willi w 1936 r. zamieszkał wraz z rodziną ppłk Franciszek Jachieć. Postać niezwykle oryginalna - podczas I wojny światowej służył w Komendzie Taborów Legionów Polskich, by po „kryzysie przysięgowym" w 1917 r., objąć stanowisko porucznika Polskiej Siły Zbrojnej tzw. „Polnische Wehrmacht". Brał udział w wojnie polsko-bolszewickiej 1920 dowodząc plutonem, a następnie 9. kompanią 1 pułku piechoty Legionów, zaś podczas przewrotu majowego opowiedział się po stronie rządowej.

Prawdziwą jego pasją jednak była piłka nożna - piłkarz Cracovii, sędzia i działacz piłkarski, wiceprezes Polskiego Związku Piłki Nożnej. W 1939 roku był w sztabie Armii „Pomorze", rozbitej przez Niemców pod Sochaczewem. Uniknął niewoli i powrócił do Milanówka.

Od początku okupacji przystąpił do konspiracji. Od lutego 1940 roku był komendantem Obwodu Błonie Związku Walki Zbrojnej, potem inspektorem obwodów lewobrzeżnych w Okręgu Warszawa-Województwo ZWZ. Na przełomie 1941/42 pełnił obowiązki komendanta okręgu. Po utworzeniu Obszaru Warszawskiego, został komendantem Podokręgu Zachodniego AK, obejmującego powiaty: grójecki, błoński, sochaczewski, skierniewicki i łowicki, którym kierował do stycznia 1945.

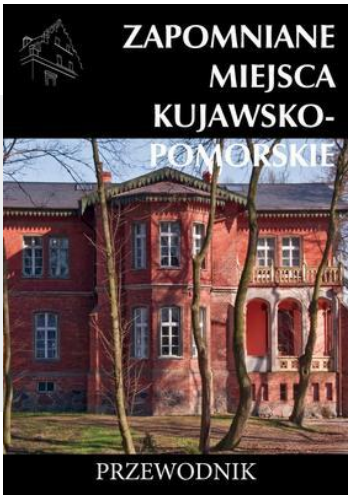
Po wojnie musiał ukrywać się przez kilka lat poza Milanówkiem, przebywał w Zabrzu, w 1949 lub 1950 powrócił do Milanówka, gdzie zadenuncjowany przez dozorcę Borkowskiego został natychmiast aresztowany przez UB. Przetrwał przesłuchania i więzienie – zmarł 1 września 1965 roku w Milanówku.

ZAPOMNIANE MIEJSCA...



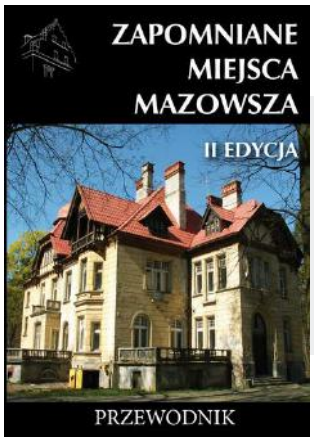
ZAPOMNIANE MIEJSCA DOLNEGO ŚLĄSKA. SUDETY

Zapomniane miejsce Dolnego Śląska to już trzecia odsłona cyklu przewodników po miejscach, "których się nie zwiedza". W książce znajdziecie informacje o ruinach zamków, pałaców i dworów, zrujnowanych kościołów i zborów ewangelickich, cmentarzy (np. zbór ewangelicki w Żeliszowie). To również przewodnik po fortyfikacjach, pamiątkach II wojny światowej (np. mauzoleum SS w Wałbrzychu), zapomnianych pomnikach, budynkach pofabrycznych, nieużywanych tuneli, zniszczonych osad podczas wydobycia uranu lub węgla (np. Miedzianka). To łącznie 160 miejsc, o których nawet wielu miłośników regionu nie słyszało.



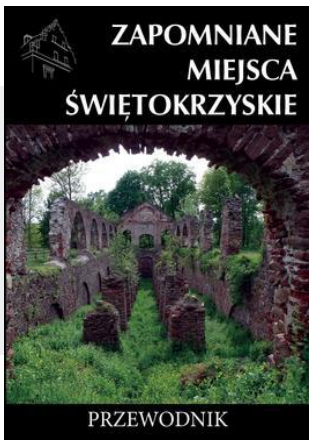
ZAPOMNIANE MIEJSCA. KUJAWSKO-POMORSKIE

Przewodnik poprowadzi was do miejsc, których „się nie zwiedza" i „się nie opisuje". Zrujnowane pałace, zamki i dwory, budynki fabryczne, opuszczone kościoły, synagogi i cmentarze, fortyfikacje, grodziska, dziwne pomniki, zabytki techniki. To 124 opuszczone miejsca w województwie kujawsko-pomorskim. Autorem jest Tomasz Stochmal – z wykształcenia socjolog, z zamiłowania pasjonat i społeczny opiekun zabytków; wielbiciel podróży i fotografowania.



ZAPOMNIANE MIEJSCA. MAZOWSZE

Zrujnowane pałace, podwarszawskie wille, budynki fabryczne, opuszczone kościoły, synagogi i cmentarze, fortyfikacje, grodziska, dziwne pomniki, zabytki techniki. Jest to II edycja znanego przewodnika, wydanego w 2009 r. Liczbę wartych odwiedzenia miejsc zwiększono prawie dwukrotnie! 172 opuszczone miejsca w Warszawie i na Mazowszu!



RAFAŁ JURKOWSKI | ZAPOMNIANE MIEJSCA. ŚWIĘTOKRZYSKIE

113 opuszczonych miejsc w województwie świętokrzyskim. Zrujnowane pałace, zamki i dwory, budynki fabryczne (szczególnie dużo na tym terenie), opuszczone kościoły, cmentarze żydowskie, fortyfikacje, wysiedlone wsie, dziwne pomniki, zabytki techniki.

Tu możesz kupić książki

Attiq proponuje! ● WEEKENDOWE WYBIEGANIE

1

MĘSKIE ULTRA LEKKIE SPODENKI MORPHO | Attiq

- Męskie ultra lekkie i ultra przewiewne spodenki biegowe z nowej kolekcji Morpho.
- System PRO-RESPIRE gwarantuje natychmiastowe odparowanie wilgoci, tym samym zapobiega przyklejaniu się spodenek do ciała.
- Elastyczny pas z gumką gwarantuje lepsze dopasowanie, a regularny krój i luźne nogawki nie krępują ruchów.
- Siatkowe wewnętrzne slipy, pełnią również funkcje wentylacyjne.
- Elastyczna guma w pasie + wewnętrzny sznurek do regulowania szerokości pasa zapewnią wygodę.
- Mała kieszonka zapinana na zamek.
- Cena: 79 zł

RĘKAWKI BIEGOWE MORPHO | Attiq

- Techniczne, ultralekkie rękawki biegowe chronią przed słońcem i chłodem.
- Miękkie i 4-kierunkowo rozciągające się włókna idealnie dopasowują się do ciała. Materiał gwarantuje właściwości oddychające i szybkoschnące oraz zapewniają doskonałą wentylację skóry podczas wysiłku. W górnej części ocieplaczy zastosowano bezuciskową gumę z silikonowymi elementami od wewnętrznej strony, która zapobiega zsuwaniu rękawków.
- Minimalizacja szwów zmniejsza ryzyko podrażnień i otarć skóry.
- Odblaskowe elementy zapewniają widoczność.
- Cena: 39 zł

2

3

DAMSKIE ULTRA LEKKIE SPODENKI MORPHO | Attiq

- Damskie ultra lekkie spodenki biegowe z nowej kolekcji Morpho.
- System PRO-RESPIRE gwarantuje natychmiastowe odparowanie wilgoci, tym samym zapobiega przyklejaniu się spodenek do ciała.
- Elastyczny pas z gumką gwarantuje lepsze dopasowanie, a regularny krój i luźne nogawki nie krępują ruchów.
- Elastyczna guma w pasie + wewnętrzny sznurek do regulowania szerokości pasa zapewnią wygodę.
- Damskie spodenki biegowe Morpho nie posiadają wewnętrznych szortów. Każda z Pań preferuje swój ulubiony fason bielizny, który z powodzeniem może zastosować pod spodenki biegowe.
- Mała kieszonka zapinana na zamek.
- Cena: 79 zł

MĘSKA BOKSERKA BIEGOWA MORPHO | Attiq

- Bokserka została wykonana z dwóch rodzajów siatek, dzięki czemu singlet jest przewiewny, lekki oraz doskonale oddychający. Przód i tył koszulki zrobiony jest z siatki o strukturze drobnych oczek, dodatkowy panel wentylacyjny pod pachami z siatki o strukturze 3D.
- Wykorzystano technologię oddychających, szybkoschnących włókien wentylujących. Włókna odporne na deformację i na promieniowanie UV (zapobiega odbarwianiu kolorów).
- Płaskie szwy | Zmniejszona ilość szwów.
- Cena: 79 zł

4

5

CZAPKA BIEGOWA Z DASZKIEM MORPHO | Attiq

- Super lekka i kompaktowa czapeczka biegowa.
- Dzięki zastosowaniu termoaktywnych materiałów szybko odprowadza wilgoć, bardzo dobrze oddycha, stanowi doskonałą ochronę przed słońcem oraz zapobiega spływaniu potu do oczu.
- Wykonana z technicznych włókien Dry Quick, które chłoną pot i natychmiast odprowadzają wilgoć na zewnątrz. Gęste przeploty cieniutkich włókien pozwalają skórze oddychać oraz zapewniają doskonałą klimatyzację skóry podczas wysiłku. Specjalne strefy wentylacyjne (oddychająca siatka - boki czapki) przyspieszają odprowadzanie wilgoci. Ściągający pasek ze stoperem umożliwia regulację szerokości czapki i idealne dopasowanie czapki do kształtu głowy. Możliwość podnoszenia daszka do góry.
- Cena: 79 zł

6

DAMSKA BOKSERKA BIEGOWA MORPHO | Attiq

- Bokserka została wykonana z dwóch rodzajów siatek, dzięki czemu singlet jest przewiewny, lekki oraz doskonale oddychający. Przód i tył koszulki zrobiony jest z siatki o strukturze drobnych oczek, dodatkowy panel wentylacyjny pod pachami z siatki o strukturze 3D.
- Technologia oddychających, szybkoschnących włókien wentylujących. Włókna odporne na deformację i na promieniowanie UV (zapobiega odbarwianiu kolorów).
- Płaskie szwy | Zmniejszona ilość szwów | Zabieg przesuniecie szwów spod pachy w stronę biustu pozwala podkreślić kobiece kształty.
- Cena: 79 zł

SZLAK WYGASŁYCH WULKANÓW

Bez zegara nad głową, medalu na szyi, z piękną przyrodą w tle

Marcin Szczukiewicz

Pomysł na przebiegnięcie oznaczonej trasy turystycznej pojawił się dość dawno, kiedy przeczytałem o idei samotnego pokonywania szlaków na czas. Tak od kropki do kropki, czemu by nie? Ale to było, kiedy jeszcze biegałem. Od 3 lat nie biegam. Po 13 latach znudziło mi się. Zmieniłem sport, ale zdarzało mi się pokonywać kilka, kilkanaście kilometrów raz na kilka tygodni. Do końca to ze mnie nie wyparowało i myślami szukałem pretekstu do powrotu. Widać taka natura. Paradoksalnie, kiedy odeszło się w szczycie swojej formy, to świadomość, że tak dobrze już nie będzie, demotywowała. Szansa na ponowne nadanie sensu bieganiu, pojawiła się, gdy rozluźniły się restrykcje kwarantanny i można było się przewietrzyć. Podczas wypadów rowerowych z Żoną, na Pogórze Kaczawskie, idea samotnego przebiegnięcia (na raty) jednego z tamtych szlaków wróciła. Ponieważ nigdy tego, nie robiłem, więc nie było obawy o demotywującą konfrontację z życiówką. Wybór padł na „Szlak Wygasłych Wulkanów". Nazwa, atrakcyjność szlaku, ale i niewymagający profil oraz względnie niewielki dystans (około 96 km według śladu na mapie), zdawały się podpowiadać, by zadania się podjąć, i z sukcesem je zrealizować.

Pierwszy odcinek

ZŁOTORYJA - CZAPLE | 24.70 KM | CZAS 2:32:03

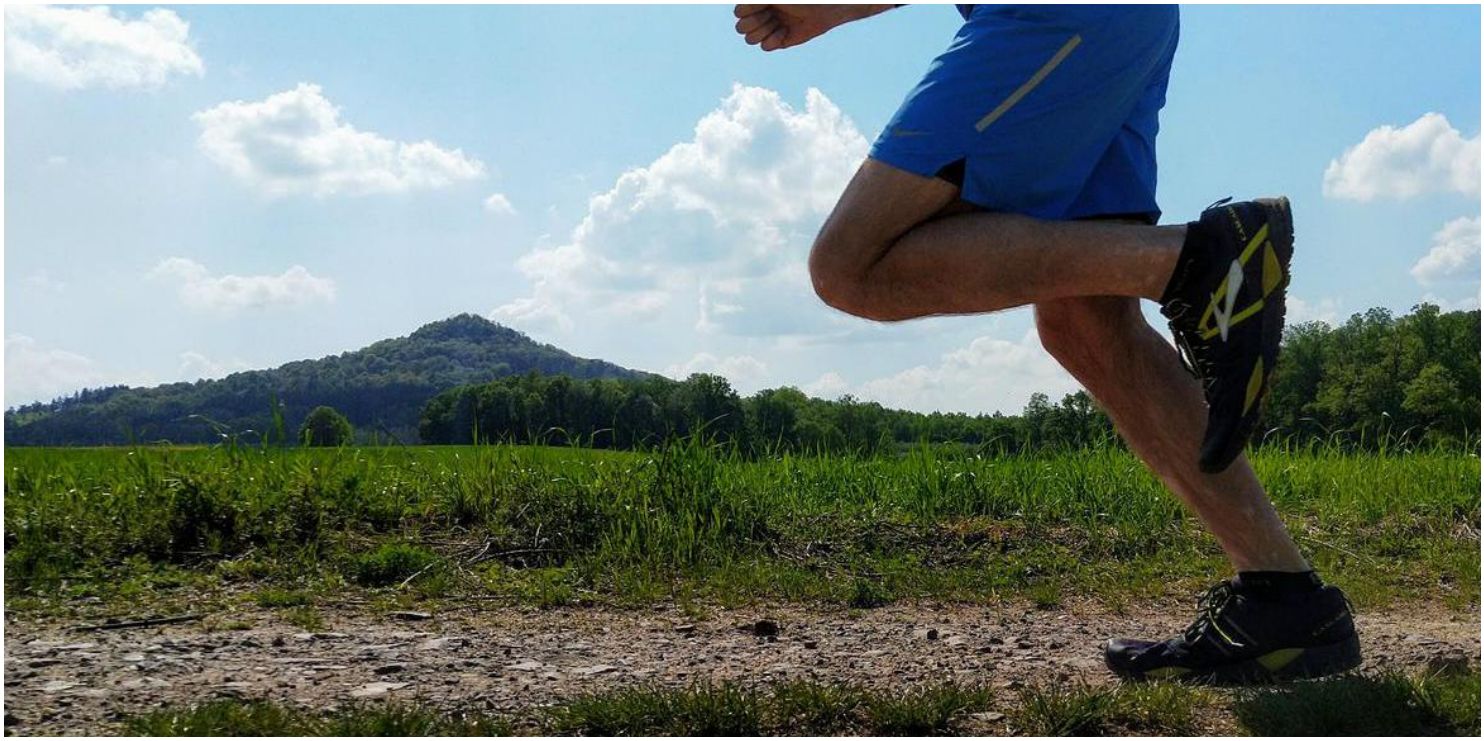
W niedzielne popołudnie 10 maja 2020 roku stanąłem sam, na Rynku w Złotoryi przy żółtej kropce początku szlaku, aby zacząć przygodę z bieganiem na nowo. Po trzech latach od dnia, gdy ostatni raz startowałem z numerem, wygrywając ultra maraton na dystansie przekraczającym długość całego planowanego szlaku, postanowiłem „ubiegać" dystans półmaratonu. Bez strzału startera, okrzyków publiczności, patrzenia na zegarek, ruszyłem przez opustoszałe ulice Złotoryi. Przez pierwsze kilometry trwała szamotanina z pasem biegowym, wodą, telefonem i aplikacjami do śledzenia trasy. Akurat tyle, by wybiec z miasta.

Dalej trasa prowadziła wzdłuż pól, lasów, ale i dróg asfaltowych, przez łagodne pagórkowate tereny. Na horyzoncie majaczyła góra Grodziec, jedna z wielu okolicznych pozostałości po niegdysiejszych wulkanach, od których szlak wziął nazwę. Była jakoś za daleko.

Szlak jest dobrze oznaczony, więc trudno się było zgubić. Na trasie nie było żadnej żywej duszy – oprócz rozśpiewanych ptaków, owadów i zaskoczonego obecnością biegacza zaskrońca. Nie mniej opustoszałe wydawały się mijane wsie, sprawiając wrażenie zupełnie wyludnionych. Trasa przechodziła ze skrajności w skrajność. Od asfaltu, poprzez polne drogi utwardzone i nie utwardzone, kończąc na trawiastych ścieżkach, często nieodwiedzanych przez tygodnie, z trawą i pokrzywami po kolana. Nie sposób się było nudzić. Zmęczenie przychodziło powoli, tak powoli, jak ubywało trasy. Wiosenna zieleń, kwitnące zioła, głogi, bzy i kasztanowce, malowały co krok kolorowe obrazy.

Żółtym oznaczeniom szlaku, towarzyszyły żółte pola rzepaków. Tak samo intensywne w kolorze, jak i zapachu, wzmagając poczucie rozleniwienia w duszne wiosenne popołudnie. Poddałem się mu. Nigdzie mi się nie spieszyło. Po prostu biegłem, nie zważając zupełnie na tempo mijanych kilometrów, aż znalazłem się pod górą Grodziec. Cieszyłem się, że nie muszę odwiedzać zamku stojącego na szczycie, bo brak wybiegania dawał już znać w nieprzygotowanych mięśniach nóg.

Szlak skręcał o 90 stopni, kierując się na widoczne w oddali Karkonosze. Spojrzenie na ośnieżone stoki, psychicznie łagodziło skutki biegania w gorący dzień. Jeszcze 4 kilometry i półmaraton. Odliczanie do tego punktu tak mi zajęło głowę, że pogubiłem się, czekając, aż aplikacja podpowie o przekroczonym 21 kilometrze. Tym sposobem dołożyłem sobie 2 kilometry do trasy. Mimo to sam fakt przebiegnięcia po latach dystansu półmaratonu utrzymał mnie w dobrym humorze. Wróciłem na szlak w punkcie, z którego „wypadłem", by z czystym sumieniem zaliczyć wyzwanie. Stwierdziłem, że w następnej miejscowości będzie meta dzisiejszego etapu. Jak na złość końcowa ścieżka prowadziła cały czas pod górę na nierównej gruntowej drodze wśród pól. Truchtałem, prawie się nie poruszając do przodu. Kolana mnie nie lubiły, ale współpracowały dzielnie. Po pokonaniu wzniesienia i podziwianiu panoramy zbiegłem do miejscowości Czaple. Zatrzymałem się na rozdrożu szlaków zielonego i żółtego. Uznałem, że to meta etapu pierwszego. Pozostaje tam wrócić i kontynuować. Czy to się stanie? Z pewnością! To był dobry początek.



Drugi odcinek

CZAPLE - SĘDZISZOWA | 23.73 KM | CZAS 2:32:38

Kolejna niedziela, wracam na szlak. Zaczynam w Czaplach na rozejściu się szlaków żółtego z zielonym. Może zanim o samej trasie, parę słów jak to możliwe, że nie muszę biegać po pętli. Otóż nie jestem sam. Przyjeżdżam z Żoną, która mimo kilkuletniego epizodu z bieganiem, preferuje jazdę na dwóch kółkach. Ona kręci pętle, ja biegam odcinki — taki specyficzny zgrany duathlon. Dotykam drzewa, przy którym skończyłem tydzień temu i biegnę w las. Dzisiaj na początek szamotanina z plecakiem biegowym, dociąganie pasków, ustawianie w wygodnej pozycji. Wolę biegać z pasem – ale ostatnio, mimo krótkiej trasy – nie wystarczyło mi wody. A popołudnie zapowiadało się słoneczne i gorące. Po wybiegnięciu z lasu pojawia się bohaterka dzisiejszego odcinka, góra Ostrzyca. Wzgórze stożek wyglądające jak wulkan. Tak naprawdę to tylko jego bazaltowe serce, pozostałe, gdy zewnętrzne warstwy uległy erozji. Jak tam będziecie – jestem pewien, że rozpoznacie tę górę bez trudu. Nie sposób jej nie zauważyć i pomylić z czymkolwiek innym. Nie sposób też się w niej nie zauroczyć. Nazwa „Szlak Wygasłych Wulkanów" nie jest tylko nazwą marketingową. Niegdysiejsza działalność wulkaniczna jest obecna na każdym kroku i to dosłownie. Szlak jest wyścielony czarnym ostrym bazaltem, z którym miałem okazję niespodziewanie blisko się zapoznać, gdy podczas podziwiania krajobrazu, potknąłem się i wyłożyłem na nim jak długi. Tak krok po kroku, zbliżam się do góry. Im bliżej niej jestem, tym mniej ją widzę, a bardziej ją czuję. Ścieżka robi się stroma, skracając krok i zwalniając przepływające obrazy. Szlak nie przebiega przez szczyt, więc zatrzymuję się pod tablicą informacyjną, by zrobić zdjęcie i złapać oddech.

Ruszam dalej ... ale równie szybko się rozmyślam. W zeszłym tygodniu nie pokusiłem się odwiedzić średniowiecznego zamku na bliźniaczej górze-wulkanie Grodziec. Dziś jednak nie mogłem się powstrzymać od wejścia na szczyt. Ścieżka na niego prowadzi bazaltowymi stopniami przez chronione rezerwatem gołoborze. Otaczający je rzadki las jest spokojny i tajemniczy. Ze szczytu podziwiać można panoramę Pogórza Kaczawskiego i widoczne w oddali Karkonosze. Jest jak zawsze pięknie ...

Trasa, tak jako ostatnio, przecina okoliczne dolnośląskie wsie, mające przeszłe lata świetności daleko za sobą, a te nadchodzące jeszcze przed. Próby jednak trwają. Ciekawostką jest, że w tej okolicy znajdują się winnice i powstaje tu dolnośląskie wino. Ostrzyca została za plecami, 21 kilometr zastaje mnie na wzgórzu, na którym można ostatni raz rzucić na nią okiem. Przede mną inny krajobraz, bardziej pofałdowany i zadrzewiony. Na przywitanie wypłaszam siedzące w zbożu kuropatwy, a chwilę później sarnę. Z odkrytej ścieżki wpadam w zielony tunel lasu, z ulgą kryjąc się przed słonecznymi promieniami. I znowu spłoszona sarna. Czuję się jak niezgrabny intruz w czyimś domu... Za metę odcinka obrałem sobie kolejny z wulkanicznych reliktów. Dobiegam do niego malowniczą ścieżką prowadzącą wzdłuż leniwie płynącej Kaczawy. Są to tzw. Organy Wielisławskie, urwisko odsłaniające słupy lawy zastygłej w kominie wulkanicznym. Miejscami przypominają one organy kościelne, stąd ta nazwa. Dotykam drzewa, z symbolem szlaku, wyznaczając start kolejnego odcinka. Zalegam na łące, podziwiając widok. Wkrótce tu wrócę, by kontynuować.

Trzeci odcinek

SĘDZISZOWA - MYŚLINÓW | 23,2 KM |CZAS 2:35:0

Jestem pod „Organami". Pogoda wciąż słoneczna, ale ciemne niskie cumulusy grożą niespodziewanym deszczem. Na popołudnie zapowiadają nawet burze z gradem, więc nie czekam zbyt długo – robię zdjęcie, dotykam drzewa i startuję.

Dzisiejsza trasa w dużej części prowadzić będzie przez Park Krajobrazowy Chełmy i jego otulinę. Park znany jest przede wszystkim z wąwozów przecinających tę najbardziej górzystą partię Pogórza Kaczawskiego. Na potwierdzenie tego faktu ścieżka od samego początku lawiruje między zalesionymi wzgórzami. Jest chłodniej, niż w dwie poprzednie niedziele – ale szybko się rozgrzewam, bo pierwszy odcinek prowadzi od razu ostro 100 metrów przewyższenia pod górę.

Trasa nie jest uczęszczana masowo, o czym dobitnie świadczą napotykane nieprzedeptane odcinki, które pokonuję przez dorodne pokrzywy. Wyżej położone odkryte fragmenty trasy, prowadzą polnymi drogami. Miejscami nie sposób z nich dostrzec żadnych zabudowań, świadczących o zamieszkaniu tego terenu. Podoba mi się to odludzie.

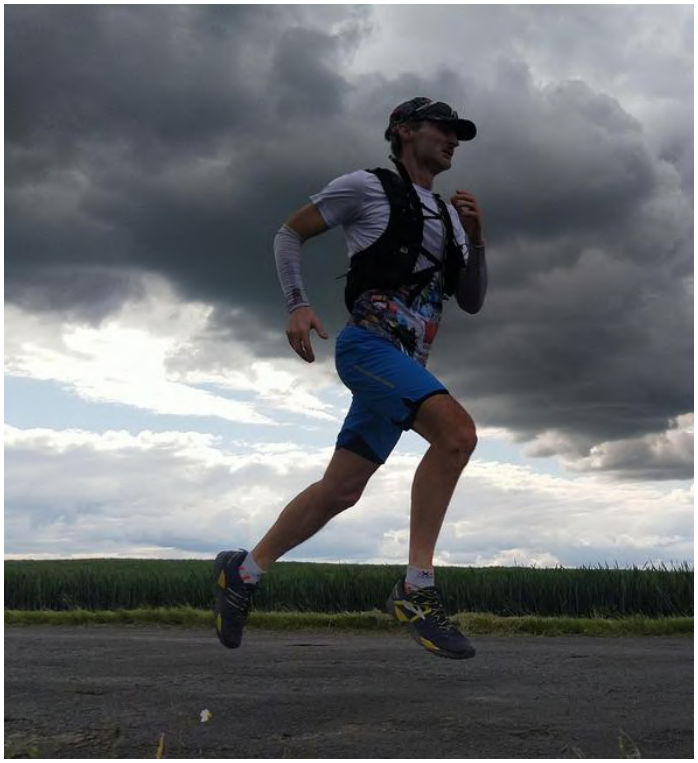
Obraz zaśnieżonych Karkonoszy wzmaga poczucie chłodu. Na niebie zbiera się coraz więcej ciemnych chmur. Muszę trzymać tempo. Wbiegam do lasu. W pewnym momencie dostrzegam dzięcioła przeskakującego z gałęzi na gałąź, który zdaje się wskazywać mi drogę. Szlak skręca, dzięcioł leci prosto. Po kilkunastu metrach okazuje się jednak, że zmyliło mnie złe oznaczenie. Właściwa ścieżka prowadzi drogą wskazywaną przez ptaka. Przypadek? Nie sadzę.

À propos złych oznaczeń. Trzeba tutaj uważać, bo szlak był zmieniany i co chwilę musiałem bawić się w podchody, aby znaleźć właściwą drogę.

W miejscowości Pomocne, stare oznaczenia poprowadziły mnie pod bramę domostwa. Zajęło mi dobrą chwilę, by odnaleźć aktualną trasę prowadzącą pod Czartowską Skałę, górujące nad okolicą skaliste wzniesienie. Na tablicy informacyjnej jest określone adekwatnie do funkcji, aczkolwiek mało romantycznie, jako czop wulkaniczny.

Jeszcze jeden las i mijam kilka domostw ze starej i nowej epoki, którą historia napisała dla tego miejsca. Jestem w miejscowości Myślinów. Ostatniej dziś na trasie. W czasie przyjemnego zbiegu z górki myślę sobie, że w dwa tygodnie pokonałem trzeci półmaraton. Nie jest źle. Skojarzyło mi się to z odliczaniem, ile jest się wolnym od nałogu, z tym że ja próbuję do nałogu wrócić. Zobaczymy.

Dobiegam do rozdroża szlaków, umownej mety trzeciego odcinka, na której czeka na mnie jedyny kibic.



Nie pierwszy raz widzę dwie wieże kościołów w jednej miejscowości. Jednego katolickiego, drugiego ewangelickiego. To nieme świadectwo na zawsze minionej historii tych ziem. Myślę sobie, że do zbiorowej świadomości, nie przebija się fakt, że tereny te od XIV wieku, przez blisko 600 lat pozostawały poza granicami Polski. Obecni mieszkańcy to potomkowie zmuszonej do przesiedleń ludności Kresów, Łemków z Bieszczad osadników ochotników z Kielecczyzny i dawnej Galicji i jeszcze nie wiadomo skąd. O często zamazanej historii wcześniejszych mieszkańców przypominają porzucone miejsca. Mijam jedno z nich. To wzgórze poległych w I wojnie światowej żołnierzy niemieckich. Odwiedzane dolnośląskie wsie charakteryzują się znamieniem nietrwałości. Oderwani od swoich korzeni, napływowi mieszkańcy doświadczyli przesiedleń własnych i Niemców, z którymi niejednokrotnie przez wiele miesięcy dzielili domy, na nowych dla nich ziemiach. Niepewność jutra a do tego idea wspólnych a traktowanych jako niczyje, państwowych gospodarstw rolnych, wycisnęły piętno zaniedbania.

Czwarty odcinek

MYŚLINÓW - LEGNICKIE POLE | 28,9 KM | CZAS 3:02:30

Ostatni Etap. Najdłuższy, ale też najbardziej płaski. Tradycyjne dotknięcie symbolicznej mety poprzedniego etapu, która dziś jest startem i ruszam. Pierwszy odcinek prowadzi wzgórzami do jednego z kilku wąwozów, z którego ta okolica jest znana. Otaczają mnie wielkie połacie zieleni pofałdowanych pól otoczonych lasem. Z jasnej przestrzeni ścieżka zbiega w dół dębową aleją, do cienistego, wilgotnego Wąwozu Myśliborskiego. Upodobały go sobie liczne gatunki roślin, dla których stworzono tu rezerwat. Mimo że się nie spieszę, by opuszczać ten mikroklimat, ostatecznie docieram do Myśliborza, bramy, za którą zostawiam Pogórze Kaczawskie. Przede mną płaski krajobraz nieznany z poprzednich odcinków. Trasa prowadzi do Jawora, do którego dobiegam, obracając się co chwilę przez ramię, by popatrzeć na szybko oddalający się krajobraz pogórza.

Zniesiony obowiązek noszenia masek i różnych restrykcji spowodował, że mieszkańcy masowo wyszli na chodniki. Ulice miasta nie przypominają grozy opustoszałej Złotoryi, w której zaczynałem. Miła odmiana pobiegać wśród ludzi. Można by mieć kilka uwag do osób odpowiedzialnych za poprowadzenie szlaku przez miasto. Wprawdzie przebiega on przez Rynek w pobliżu Ratusza, ale omija takie atrakcje jak Zamek Piastowski, a przede wszystkim ewangelicki Kościół Pokoju zaliczony do światowego dziedzictwa zabytków kultury UNESCO. Przyjmuję jako uzasadnione wytłumaczenie, że nie o podziwianie dzieł rąk ludzkich twórcom szlaku chodziło. Opuszczam miasto. Szlak prowadzi, lokalnymi drogami asfaltowymi, łączącymi porozrzucane wśród pól uprawnych wsie.

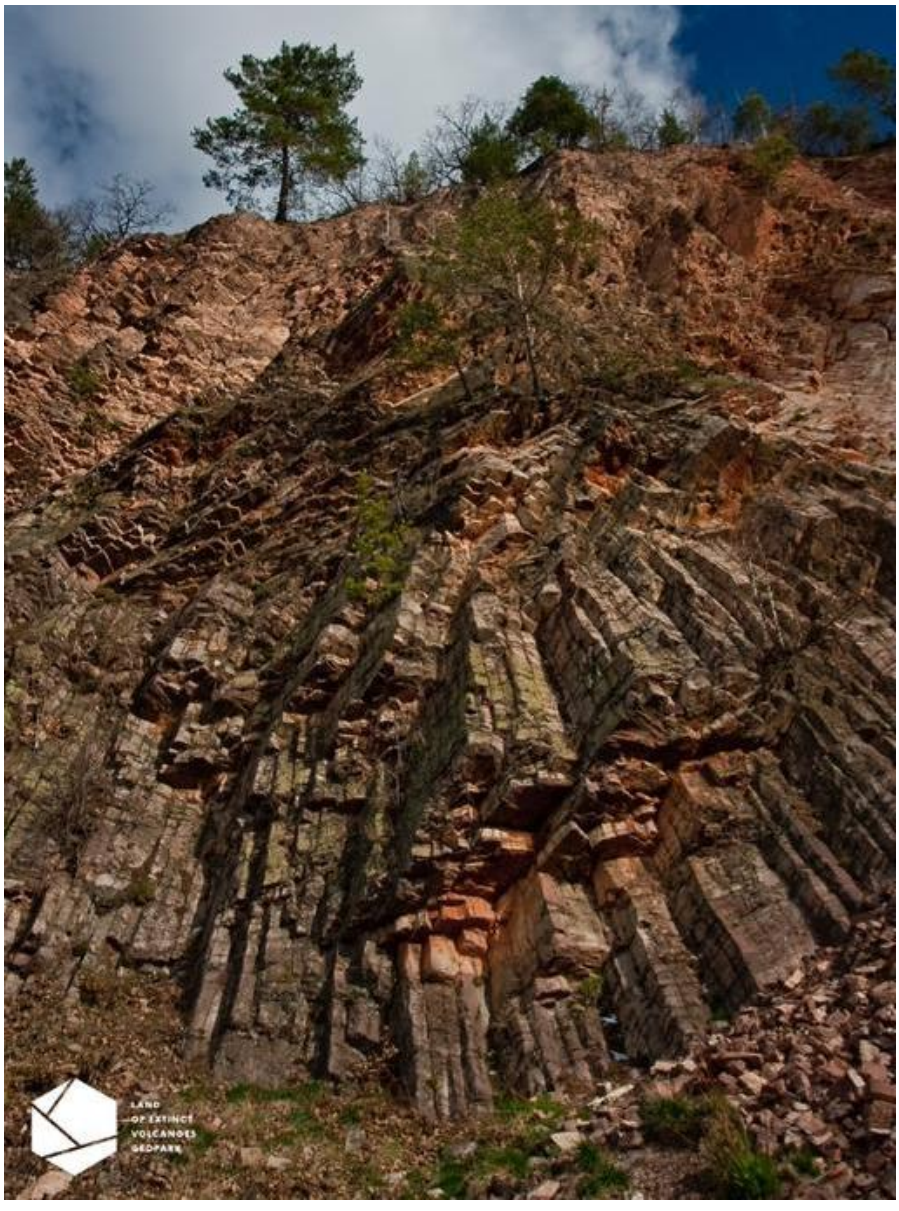
Gdzieniegdzie nowe pokolenia z niemałym trudem próbują zacząć inaczej. Mijam te nieliczne miejsca, gdzie widać, że zmienia się na lepsze.

Teraz szlak prowadzi z górki, wśród kolorowych pól. Rozpędzam się. Grawitacja rekompensuje braki przygotowania i doświadczam tego, co lubię w bieganiu. Uczucia lekkości i sprężystości. Namiastki latania o własnych silach. Biegając długie dystanse godzinami, unosimy się w powietrzu, przerywając jedynie na krótkie, muśnięcia stóp o ziemię. e wiem, jak można mówić, że bieganie jest twarde ...

Po tej chwilowej euforii obniżam loty. Robi się pagórkowato. Co jakiś czas widać budynek bazyliki w Legnickim Polu, górujący na wzgórzu. Czuję, że zaczynam wpadać w pole grawitacyjne mety, która przyciąga mnie, prowokując do biegu na przekór obolałym mięśniom i stawom.

Jakby na pożegnanie z tą przygodą, otwiera się panorama na Sudety w tym Pogórze Kaczawskie, z którego przybiegam. Na horyzoncie widać wzgórza-wulkany, Grodziec i Wilkołak, przypominające, na jakim szlaku się znajduję. Trzydziesty kilometr zastaje mnie przy znaku miejscowości. Ostatni odcinek pokonuję szybko, bez trudu odnajdując kropkę końca szlaku, na murze Muzeum Bitwy Legnickiej. Ja w tym miejscu swoją bitwę wygrałem.

Szlak Wygasłych Wulkanów zaczynałem i kończę bez postronnych widzów. Jestem zupełnie sam, bez zegara nad głową, medalu na szyi. Bieg miał jednak swój początek i koniec, a jego pokonanie jest osobistą pamiątką. Trwałą, ale niemożliwą do pokazania.



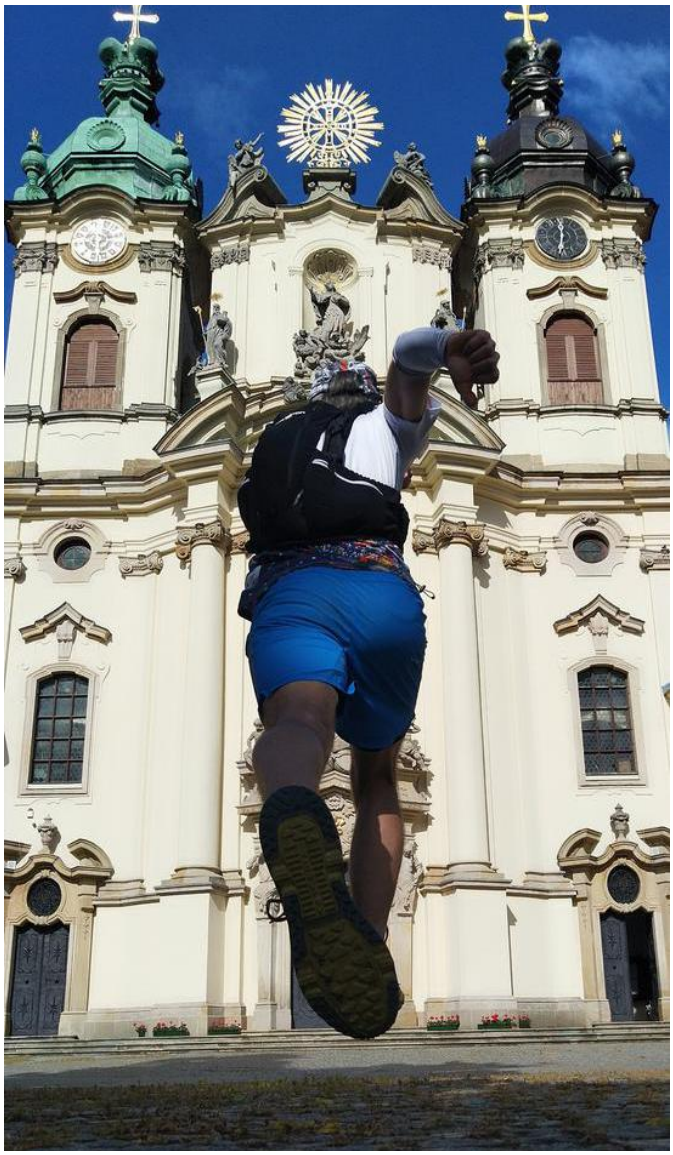
WYPOSAŻENIE

BUTY
Buty Brooks Cascadia 10

ODZIEŻ
Spodenki. Nike running pro, dri fit
Koszulka Pamiątki z biegów - mam ich pół szafy :)
W plecaku leciutka wiatrówka Salomon Advanced Skin i lekkie spodnie TRIMTEX Trainer TX Pants

PLECAK
Plecak Salomon Advanced Skin Hydro 12 Set, jednak jest trochę za duży na takie krótkie trasy;
Wolę biegać z pasem (raz miałem) Salomon S-LAB 3 BELT SET - ale trochę za mały ;)
Salomon soft flask 0.5 l bukłak Salomon 1.5l (wyposażenie plecaka)

ODŻYWIANIE
Batony własnej roboty zajadane po troszku raz na 30 minut ;)
Woda - około 0.75l na godzinę - staram się pić raz na 15 minut (mam na to alarmy w telefonie i/lub zegarku)



PORADY DIETETYKA ● ANDREA DYLONG ● 25 KM WYCIECZKA BIEGOWA

Podstawą jest porządne śniadanie, raczej unikajmy wychodzenia na taki trening bez wcześniej zjedzonego posiłku. Aczkolwiek, z racji różnych indywidualnych preferencji, czasami duży posiłek może być problematyczny, zatem skupmy się na tym, by nie miał zbyt dużej objętości, ale był energetyczny. Owsianka/ jaglanka/ płatki ryżowe z owocami i garścią orzechów czy masła orzechowego będą idealne. Oczywiście, jeżeli ktoś preferuje śniadanie wytrawne i nie odczuwa dyskomfortu po jajecznicy czy twarożku, to proszę bardzo :) Grunt, żeby zjeść i podczas treningu czuć się dobrze.

NAWADANIANIE

Ilość płynów będzie silnie zależna od temperatury panującej na zewnątrz, a tym samym tempa pocenia się. Pamiętajmy- im wyższa temperatura i wilgotność powietrza tym więcej się pocimy i tym bardziej należy dbać o odpowiednie nawodnienie. Podczas 25 km treningu bukłak wydaje się być idealnym rozwiązaniem, ale flaski czy bidony również (możliwe, że sam bukłak nie wystarczy). Podczas treningu warto pić izotonik lub chociaż napój hipotoniczny i obowiązkowo uzupełniać elektrolity. Przyjmuje się 500-750ml płynu na 1h wysiłku, natomiast jeżeli wiemy, że potrzebujemy więcej, to ilość płynów należy dopasować do własnych preferencji.

ŻYWIENIE

Zakładając, że przed treningiem zjadłeś śniadanie, żywienie podczas treningu będzie traktowane raczej jako suplementacja. W zależności od czasu trwania takiego treningu oraz warunków (im trudniejsze warunki, tym organizm więcej zużywa energii). To, co sprawdzi się na pewno to żele, batony (polecamy własnoręcznie przygotowywane), rice cakes czy suszone owoce.

BIEGAJ I ZWIEDZAJ!

GEOPARK KRAINA WYGASŁYCH WULKANÓW

Czym są geoparki? Według definicji UNESCO, to spójne obszary charakteryzujące się unikatowym dziedzictwem geologicznym, zarządzane zgodnie z koncepcją zrównoważonego rozwoju, czyli harmonijnego współistnienia przyrody z rozwojem społecznym i gospodarczym. Geopark nie jest formą ochrony obszarowej, a z jego powstaniem nie wiążą się żadne ograniczenia związane z użytkowaniem terenu czy prowadzeniem gospodarki, w tym gospodarki wydobywczej.
Do Światowej Sieci Geoparków UNESCO przynależy 147 geoparków z 41 krajów (dane z 2019 r.). Jedynym jak na razie geoparkiem UNESCO w Polsce jest transgraniczny Geopark Łuk Mużakowa.

Region Gór i Pogórza Kaczawskiego wyróżnia się spośród innych regionów w Polsce niezwykłą różnorodnością geologiczną, szczególnie ciekawe są skały i wzgórza będące pozostałością aż trzech okresów aktywności wulkanicznej. To z tego powodu region zwany jest Krainą Wygasłych Wulkanów. W Geoparku wyróżniono 130 geopunktów, czyli obiektów lub miejsc szczególnie interesujących i wartościowych z punktu widzenia Nauk o Ziemi. Należą do nich m.in. Czartowska Skała, Ostrzyca, Organy Wielisławickie czy też Ostrzyca.

Geopark Kraina Wygasłych Wulkanów obejmuje region Gór i Pogórza Kaczawskiego. Jego całkowita powierzchnia to 1290 km².

Odwiedź Sudecką Zagrodę Edukacyjną w Dobkowie!

Sudecka Zagroda Edukacyjna powstała w sercu Geoparku Kraina Wygasłych Wulkanów, w Dobkowie. Otaczające Dobków wzgórza to pozostałości dawnych wulkanów i najlepsze miejsce, aby dowiedzieć się, w jaki sposób siły wnętrza Ziemi ukształtowały region Gór i Pogórza Kaczawskiego.

KAMPINOSKI PARK NARODOWY

FKT na Głównym Szlaku Kampinoskim

Piotr Perkowski vel Jam Niezależny | Monk Sandals Team

Od dłuższego czasu chodziło mi po głowie zmierzenie się ze szlakami w Kampinosie. Trenując codziennie w Kampinoskim Parku Narodowym był to trochę naturalny wybór, a w obliczu pandemii i niemożności startów w zawodach zmierzenie się ze szlakiem w formule FKT (Fastest Known Time) było dodatkową motywacją. Na pierwszy ogień wybrałem czerwony Główny Szlak Puszczy Kampinoskiej, zaczynający się w Dziekanowie Leśnym, przecinający cały las ze wschodu na zachód, kończący się w Brochowie i liczący 57 km.

Kampinoski Park Narodowy to polski park narodowy utworzony w 1959 roku w województwie mazowieckim, liczący 385,4 km^2 i wpisany na światową listę rezerwatów biosfery UNESCO.

Tereny Parku mają bogatą historię, związaną z walkami o niepodległość. Miały tu miejsce walki powstańcze w 1794 i 1863, walki armii Poznań we wrześniu 1939, a także walki w 1944. Znajdują się tu: mogiły powstańców z 1863, cmentarz partyzantów, jak również cmentarz w Palmirach, na którym spoczywają Polacy rozstrzelani przez Niemców w latach 1939–1944.

Puszcza Kampinoska to jedno z popularnych miejsc, które na weekendowe wybiegania wybierają biegacze z Warszawy i okolic. Od jak dawna i jak często Ty biegasz w Puszczy Kampinoskiej i co Twoim zdaniem takiego szczególnego w niej jest, że wszyscy lubią tam biegać?

Ciężko znaleźć w pamięci, kiedy pierwszy raz stanąłem na kampinoskim szlaku. Obecnie biegam po puszczy w zasadzie codziennie, mieszkając na stałe w otulinie Parku. A co ludzi przyciąga? Myślę, że największy wpływ ma bliskość od Warszawy, a jednocześnie są to tereny tak rozległe, że każdy może znaleźć tu moje ulubione miejsce.

Twój ulubiony fragment Puszczy?

Jest wiele fantastycznych miejsc. Każde ma swój niepowtarzalny klimat. Rozlewiska, bagna, gdzie można spotkać łosie, sarny, jelenie, a przy odrobinie szczęścia w oddali nawet wilka.

Z reguły kończy się na tym, że zakładam buty czy sandały i lecę po prostu w las. Mam swoje wydeptane ścieżki, które są na tyle ciekawe, że można je biegać w zasadzie bez końca. Dla biegaczy szczególnie atrakcyjny będzie szlak z Roztoki do Granicy, biegnący przez rezerwat Karpaty czy fantastyczny krosowy singletrack w Górkach na północy puszczy.

Jakie trasy w Puszczy poleciłbyś na 10 km, 20 km, 30 km, 50 km?

Jest sporo ciekawych szlaków rożnej długości, więc każdy znajdzie coś dla siebie. Najdłuższe liczące blisko 60 km to np. Główny Szlak Puszczy Kampinoskiej, ale też również podobnie długi szlak zielony prowadzący do Żelazowej Woli.

Oczywiście poza piaskami i bagnami ciężko tu znaleźć wielkie trudności, ale ostatnio przemierzyłem szlak żółty z południa na północ z Kampinosu, który liczy zaledwie 16 km, więc każdy może znaleźć trasę na swoje możliwości.

Puszcza Kampinoska to nie tylko szlaki, po których można biegać. To również miejsca, które można odwiedzić przy okazji biegu i zetknąć się prawdziwą historią. Czy masz również za sobą "zwiedzanie" Puszczy Kampinoskiej? Jeżeli tak, to jakie szczególnie miejsca polecasz odwiedzić?

Parafrazując kultowy tekst: „Bunkry są, choć morza nie ma, też jest zajebiście". A tak już poważniej, to z pewnością obowiązkowym punktem podróży wspomniana już wcześniej Żelazowa Wola, czyli miejsce urodzenie Fryderyka Chopina z dworkiem i pięknym parkiem czy też zabytkowy drewniany kościółek w miejscowości Kampinos.

W Puszczy Kampinoskiej biegasz codziennie, ale dopiero w czerwcu tego roku zdecydowałeś się na przebiegnięcie jednego ze szlaków w formule FKT. Dlaczego tak długo z tym zwlekałeś? Dlaczego wybrałeś akurat Główny Szlak Kampinoski?

Bieganiem w formule FKT zainspirował mnie w tym roku mój przyjaciel Gniewomir Skrzysiński, który co i rusz mierzy się ze szlakami na Podkarpaciu. Miałem przygotowany na ten okres swój projekt biegowy, ale pomysł na pokonanie szlaku podsunął mi Kamil Dąbkowski z Black Hat Ultra, a sprawdzając na stronie fastestknowtime.com dotychczasowy rekord, wiedziałem, z jakim czasem przyjdzie mi się zmierzyć.

Czy przygotowując się do ustanowienia rekordu trasy zrobiłeś już ją kiedyś w całości?
Część zachodnią od Dziekanowa Leśnego do Górek znam dość dobrze. Wschodnią część Puszczy dość rzadko eksploruję i szlak do samego Brochowa pokonywałam po raz pierwszy.

Jaka jest trasa Głównego Szlaku Kampinoskiego?
Szlak czerwony biegnie prawie w całości przez tereny leśne i jest ciekawy, ponieważ można przemierzyć całą Puszczę z jednego krańca na drugi, ukazując wszystkie charakterystyczne rodzaje krajobrazu z wydmami i bagnami na czele. Zaliczając charakterystyczne punkty, takie jak cmentarz Palmiry, Roztokę czy finalnie Brochów.

Co sprawiło Ci szczególną trudność podczas bicia rekordu?
Trasa nie jest zbyt wymagająca, poza fragmentem Karpat nie ma też wielu wzniesień. Najtrudniejszym czynnikiem okazała się pogoda. Biegnąc w formule bez supportu trzeba polegać w 100% na sobie, niosąc cały sprzęt i prowiant w plecaku. Niestety, nie doceniłem temperatury potęgowanej przez sporą wilgotność panującą po wieczornej burzy. Byłem przygotowany na 4,5 godziny, gdyż taki czas sobie założyłem, jednak w panujących tego dnia warunkach izotonika wystarczyło mi jedynie na pokonanie 44 km. Na trasie nie ma strumienia, nie mogłem uzupełnić wody. Pokonanie ostatnich 13 km było więc bardziej walką o życie niż próbą ustanowienia rekordu.

Pomimo popełnionych błędów udało się poprawić dotychczasowy czas o blisko 30 min. PS: 27 czerwca Paweł Żukowski (VegeRunners) ustanowił nowy rekord w formule unsupported w 4:52:34, poprawiając wynik o 7 min).

No i pytanie zasadnicze, czy biegłeś w sandałach?
Tak, taki był plan, żeby był fun i żeby pokonać całą trasę w sandałach Monk Sandals, z resztą tak jak inne zawody, oczywiście jeżeli warunki na trasie na to pozwalają.

Gdybyś nie biegł na czas, w których miejscach szlaku zatrzymałbyś się na dłużej, które są Twoimi ulubionymi?
Z pewnością warto się na dłużej zatrzymać przy cmentarzu w Palmirach, czyli miejscu pamięci narodowej z grobami przeszło 2 tysięcy zamordowanych Polaków przez nazistów w czasie II wojny światowej. Warto również spędzić dłuższą chwilę nad Bzurą, gdzie kończy się szlak.

Czy masz w planach również pokonanie w formule FKT inne szlaki w ramach Puszczy?
Wszystko zależy od tego, czy będą odbywać się zawody. Może pokuszę się o pokonanie szlaku, który już od kilku lat chodzi mi po głowie, ale zawsze jakoś kolidował ze startami. Poza tym, myślę że warto poznać różne zakątki Puszczy i nie koniecznie każdy szlak musi być od razu walką o czas. Czasem warto przemierzyć w formie wycieczki i cieszyć się otaczającą nas przyrodą.

WYPOSAŻENIE

BUTY

Najważniejszym elementem były sprawdzone sandały Monk Sandals Monte Silentii Vege, które już mają za sobą już nie jedne zawody z zeszłorocznym Lavaredo Ultra Trail czy Biegiem Siedmiu Szczytów na czele.

ODZIEŻ

Wysokiej jakości koszulka EERLE.

ŻYWIENIE

Za nawodnienie odpowiedzialne były elektrolity NUUN, jako „paliwo" na trasie służyły żele HUMA i kostki z guavy Lucho DILLITOS od naszego team'owego partnera.

PLECAK

Niezawodny Ultimate Direction.

PORADY DIETETYKA ● ANDREA DYLONG ● 50 KM PO PUSZCZY

Energetyczne śniadanie to podstawa żywienia, jeszcze zanim przystąpisz do swojego wyzwania. Natomiast odpowiednio zaplanowane żywienie podczas tej wyprawy będzie miało duże znaczenie, nie tylko z uwagi na dystans do pokonania, ale również brak dostępu do jakiejkolwiek pomocy z zewnątrz. Zakładając, że realizacja tego wyzwania zajmie co najmniej kilka godzin, trzeba będzie zaopatrzyć się nie tylko w małe przekąski, ale też „standardowe" jedzenie i oczywiście wodę.

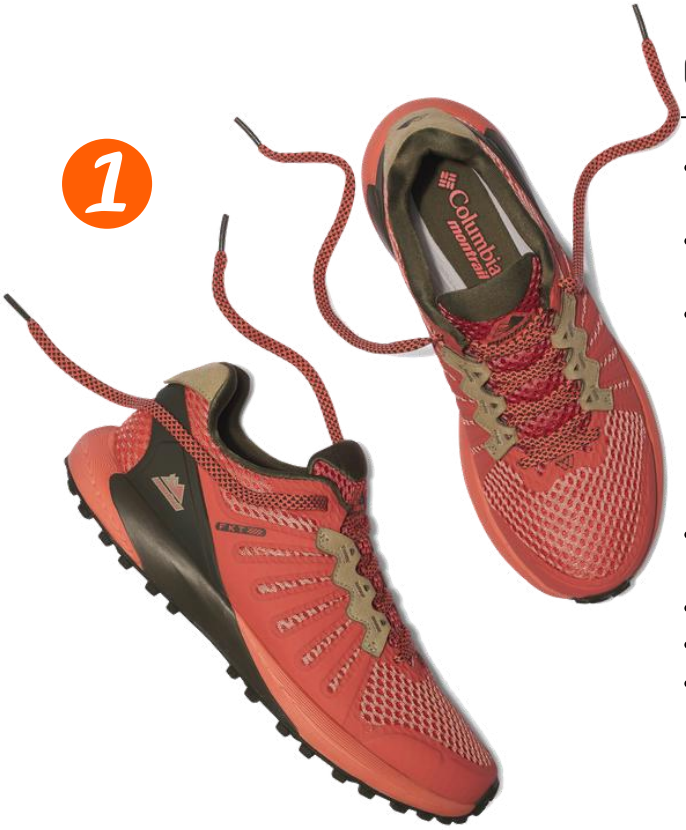
NAWADANIANIE

- 500 ml / 1h wysiłku to minimum, jakie powinieneś wypić
- To, że podczas 50 km wyprawy dojdzie do zmęczenia smaku jest więcej niż pewne. Dodatkowo wyższa temperatura, będzie tylko nasilała to zjawisko. Dlatego ważne, aby nie bazować tylko na izotoniku czy hipotoniku, które są słodkie, ale mieć również ze sobą czystą wodę i/lub wodę z rozpuszczonymi elektrolitami.

ŻYWIENIE

Dystans 50 km, nazywany czasem „najkrótszym ultra", można pokonać bazując wyłącznie na produktach przeznaczonych dla sportowców tj. żele, batony, wafle, żelki, galaretki itd. Aczkolwiek taka strategia wymaga skrupulatnego zaplanowania od 1 do 50 km i „jedzenia z zegarkiem w ręku", poza tym wymaga dużej tolerancji na słodki smak. Lepszym sposobem będzie przeplatanie ww. produktów ze „standardowym" jedzeniem tj. kanapki, tortille, naleśniki, najlepiej przygotowane na wytrawnie. Dobrze sprawdzi się żółty ser, masło, masło orzechowe, suszona wędlina czy hummus.

Columbia Montrail proponuje! WYCIECZKA BIEGOWA 50-100 KM



1

COLUMBIA MONTRAIL F.K.T | Columbia

- Idealne na nierównych, wymagających nawierzchniach – bardzo dobre połączenie przyczepności, wsparcia i oddychalności.
- Cholewka z przewiewnej siateczki (dobra cyrkulacja oraz szybkie odparowywanie wilgoci).
- System Adaptive Terrain Response w śródpodeszwie - połączenie pianki EVA o średniej gęstości z płytką Trail Shield oraz pianką TPU. Pierwsza zapewnia wygodę pod stopą i odpowiada za skuteczną amortyzację wstrząsów. Płytka Trail Shield chroni stopę i absorbuje nierówności podłoża. Ostatnim elementem jest tworzywo TPU w postaci pianki. Jej zadaniem jest stabilizacja stopy, co poprawia bezpieczeństwo biegu.
- Agresywny bieżnik o głębokości 4 mm - dobra przyczepność w czasie biegu, dynamika.
- Waga: 305 g
- Drop: 8 mm
- Cena: 499,99 zł

FKT™ 111 SHORT SLEEVE SHIRT | Columbia

- Koszulka wykorzystuje następujące technologie: Technologia Omni-Shade, która chroni przed promieniowaniem UV, blokując większość szkodliwych promieni słonecznych. Technologia Omni-Freeze Zero, wiodąca na rynku technologia chłodząca, aktywuje się, gdy robi się gorąco. Niebieskie pierścienie wykorzystują pot, aby obniżyć temperaturę materiału, przyspieszają proces pochłaniania wilgoci i zapewniają ciągłość chłodzenia. Technologia Omni-Wick szybko odprowadza pot ze skóry w głąb tkaniny. Następnie wilgoć dociera na powierzchnię tkaniny, skąd szybko odparowuje.
- Cena: 299,99 zł

2

3

SPODENKI TITAN ULTRA 11 SHORT | Columbia

- Biegowe spodenki Titan Ultra II wykorzystują technologię Omni-Shade, działającą niczym krem z filtrem i zabezpieczają przed szkodliwym promieniowaniem. Technologia Omni-Freeze ZERO zapewnia uczucie przyjemnego chłodzenia w upalne dni.
- Konstrukcja spodenek zapewnia swobodę ruchów i wygodę nawet podczas długotrwałego wysiłku. Titan Ultra II zostały dodatkowo wyposażone w kieszonki i elementy odblaskowe.
- Cena: 199,99 zł

KURTKA OUTDRY EX | Columbia Montrail

- Wodoodporna i oddychająca kurtka z biegowej kolekcji Columbia Montrail, która zaprojektowana została z myślą o wymaganiach sprzętowych m.in. na UTMB i inne biegi ultra.
- Za wodoodporność i ochronę w trudnych warunkach pogodowych odpowiada membrana OutDry Extreme. To pierwsza w historii technologia tworzenia membrany, która składa się z wodoszczelnej powłoki na zewnątrz (40 000) oraz oddychającej (20 000) i dobrze odprowadzającej wilgoć miękkiej tkaniny od wewnątrz. Warstwa wewnętrzna to Omni Wick EVAP. W sytuacjach, gdy chcemy zwiększyć oddychalność możemy otworzyć zamki w kieszeniach i powstaną otwory polepszające wentylację.
- Waga:
- Cena: 865 zł

4

5

WIATRÓWKA COLUMBIA MONTRAIL F.K.T. WINDBREAKER | Columbia Montrail

- Ultralekka wiatrówka wykonana jest ze specjalnej tkaniny stanowiącej barierę dla wody, wiatru i zabrudzeń.
- Kurtka po złożeniu zmieści się nawet w niewielkiej kieszeni plecaka biegowego.
- Elementy odblaskowe zapewniają widoczność w niesprzyjających warunkach świetlnych, a elastyczne mankiety chronią przed wiatrem i zapewniają wygodę noszenia.
- Cena: 339,99 zł

6

TITAN ULTRA SKORT | Columbia Montrail

- Spódnica sportowa połączona z szortami I Kieszeń na zamek.
- Elastyczna talia i wygodny materiał. Szorty wykonane ze streczowego materiału z wewnętrzną warstwą zapobiegającą otarciom. Technologie Omni-Freeze ZERO i Omni-Wick szybko odprowadzają pot i utrzymują optymalną temperaturę ciała. Wbudowana ochrona przeciwsłoneczna Omni-SHADE UPF 40 chroni skórę przed promieniowaniem UV.
- Cena: 249,99 zł

GŁÓWNY SZLAK WARMIŃSKI

100 km Głównym Szlakiem Warmińskim

Grzegorz Baran & Piotr Ferszt

Na północy Polski mamy taki piękny i długi (!) szlak, o którym wie mimo wszystko mało osób. Jest to oznakowany, długodystansowy, czerwony szlak pieszy, który prowadzi przez teren 3 województw. Jest to Szlak Kopernikowski Pieszy (nie mylić ze Szlakiem Kopernikowskim!) i prowadzi z Olsztyna do Grudziądza, a jego długość to 370 km.

GSW - Główny Szlak Warmiński - to projekt skupiający się na najdłuższym odcinku Szlaku Kopernikowskiego Pieszego przecinającego tereny historycznej Warmii, biegnącego przez malownicze miejscowości z licznymi zabytkami kultury oraz piękne rezerwaty przyrody. Warmiński odcinek szlaku ma długość 237 km i świetnie nadaje się do biegów długodystansowych w formule F.K.T., a także każdej innej formuły pokonania go pieszo.

Na pomysł przebiegnięcia szlaku wpadłem, jak to z reguły bywa, zupełnie przypadkowo. Jak większość osób aktywnie spędzających czas w Olsztynie znałem co prawda biało-czerwone, charakterystyczne oznaczenia szlaku, które pojawiały się tu i ówdzie w okolicach Starego Miasta, oraz w lesie miejskim, po którym często biegałem, ale jakoś wcześniej zabrakło głębszej refleksji na temat tego, gdzie też te oznaczenia dalej prowadzą...
Gdzieś na początku 2019 roku, grzebiąc w odmętach internetu w poszukiwaniu imprez biegowych, czelendży oraz różnych innych biegowych inspiracji natknęłam się przypadkowo na opis tego szlaku zawierający mapę oraz track gpx.
Dopiero wówczas zdałem sobie w pełni sprawę, że to, co zaczyna się po domem, a do tej pory nie wykraczało w mojej percepcji poza obszar Dobrego Miasta czy Lidzbarka Warmińskiego, jest w rzeczywistości naprawdę długim, bo 370-kilometrowym Czerwonym Smokiem, wijącym się od Olsztyna, aż do Grudziądza. No i wtedy właśnie mnie olśniło...

Co wyróżnia Główny Szlak Warmiński?

GSW wyróżnia na pewno to, że jest to szlak bardzo biegowy, a więc szybki. Mimo to, ponieważ jest to Warmia, nie jest to płaski teren. Właściwie cały czas biegnie się falującą po wzgórzach trasą (jak po grzbiecie śpiącego smoka, co skutkuje "nabiciem" całkiem interesującego przewyższenia (około 1150 m up na odcinku 100 km). Większość trasy prowadzi drogami szutrowymi i częściowo asfaltem, ale są też odcinki mocno terenowe, które mogą dać w kość. Najbardziej malowniczymi fragmentami są te prowadzące przez rezerwaty przyrody oraz w bezpośrednim pobliżu rzek. Mam tutaj na myśli głównie odcinek wzdłuż Łyny (Las Miejski pod Olsztynem), Rezerwat Dolina Rzeki Wałszy (pod Pieniężnem), oraz Park Krajobrazowy Wysoczyzny Elbląskiej (w Elblągu).

ODCINKI GŁÓWNEGO SZLAKU WARMIŃSKIEGO, NA KTÓRYCH MOŻNA REALIZOWAĆ WŁASNE PROJEKTY BIEGOWE

W ramach projektu GSW wyznaczyłem kilka tras na klasycznych dystansach ultra (na razie w kierunku północnym - N), na których można podejmować wyzwanie i można znaleźć coś dla siebie. Są to:

- 50km (N) - odcinek Olsztyn - Parking Nad Łyną (przy drodze na Lidzbark Warmiński) - rzeczywisty dystans około 50 km, +-500m
- 50 mil (N) - odcinek Olsztyn - Miejska Wola - rzeczywisty dystans około 80 km, +-650 m
- 100 km (N) - odcinek Olsztyn - Pieniężno - rzeczywisty dystans około 104 km, +-1150 m
- 100 mil (N) - odcinek Olsztyn - Frombork - rzeczywisty dystans około 166 km, +-1500 m
- Pełny dystans GSW (N) - odcinek Olsztyn - Kępki (most na rzece Nogat) - rzeczywisty dystans około 237 km, +-1750 m

---

Główny Szlak Warmiński to nie tylko biegowe trasy...

Główny Szlak Warmiński to nie tylko szlaki, po których można biegać. To również miejsca, które można odwiedzić przy okazji biegu i zetknąć się prawdziwą historią. Na trasie jest kilka naprawdę ciekawych miejsc, które warto odwiedzić. Fajne jest to, że wszystkie one są dostępne samochodem lub rowerem, więc można śmiało wybrać się na wycieczkę z rodziną. Takimi moimi odkryciami (na odcinku 100 km) są na pewno:

- Plaża nad jeziorem Limajno w miejscowości Swobodna, Kalwaria Warmińska i kościół w Głotowie, Letni Pałac Biskupów Warmińskich w Smolajnach.
- Dobre Miasto i Lidzbark Warmiński.
- Z odcinków widokowych natomiast, najciekawsze to te prowadzące przez rezerwaty przyrody i parki krajobrazowe: Dolina Rzeki Wałszy, Park Krajobrazowy Wysoczyzny Elbląskiej, oraz odcinek Olsztyn - Barkweda (wzdłuż rzeki Łyny), plus kilka dzikich, malowniczych odcinków przez lasy.

Jak narodził się pomysł pokonania pierwszych 100 km Głównego Szlaku Warmińskiego?

GRZEGORZ BARAN: Na początku plan zakładał pokonanie całej długości warmińskiego odcinka - od Olsztyna aż do Kępek pod Elblągiem, czyli 237 kilometrów. Podczas majówki 2019 wykonałem nawet rekonesans części trasy (do Henrykowa, a więc około 90 km) - trochę biegnąc, a trochę samochodem wraz ze swoją rodzinką w ramach wycieczki krajoznawczej.

Później niestety pochłonął mnie dość intensywny sezon startowy i nie znalazłem odpowiedniego, spokojniejszego momentu, aby ten projekt zrealizować.

I tak nadeszła zima, a zaraz pod jej koniec pandemia covid, która wywróciła wszystkie plany startowe na 2020 do góry nogami. A pomysł GSW wciąż tam gdzieś się tlił. Wiedziało o nim niewiele osób, bo tylko najbliższa rodzina, oraz dwóch przyjaciół - Krystian oraz Łukasz, który później supportował nas na trasie.

Ostateczny pomysł wykrystalizował się właśnie wiosną 2020, kiedy to wykonawszy z okazji swoich 40. urodzin 100-kilometrowy bieg po pętli pod domem, stwierdziłem, że primo - to jest bardzo fajny dystans biegowy, który akurat mi pasuje, a secundo - doszedłem do przekonania, że 237 km to jest w obecnej chwili jednak za duże wyzwanie jeżeli mówimy o biegu. Nie interesował mnie bieg przez 100 km, a następnie marsz przez kolejne 100-130 km. A właśnie tak najprawdopodobniej wyglądałaby sytuacja. Tak więc po przeliczeniu stanęło na odcinku Olsztyn - Pieniężno, czyli właśnie 100 km.

Skontaktowałem się z Piotrem i zapytałem, czy nie pobiegłby ze mną. Mamy już za sobą kilka wspólnych startów (między innymi na Łemkowynie Ultra Trail 150, oraz Bieg Ultra Granią Tatr), więc na odpowiedź nie musiałem długo czekać. Jakieś 5 sekund...

Jaka jest trasa pierwszych 100 km Głównego Szlaku Warmińskiego? Czym się wyróżnia? Jak opisałbyś ją komuś, kto nigdy na niej nie był? Czym zachęcił do przebiegnięcia jej w części lub jak Ty w całości?

Trasa pierwszych 100 km to 75% teren i 25% asfalt. Falująca (niby łagodnie), ale po 60 km -70 km to się zaczyna odczuwać. Na tym odcinku trasa jest według mnie dobrze oznaczona, a dodatkowo w 100% pokrywa się z trackiem, tak więc nikt nie powinien zabłądzić. A czym się wyróżnia? To jest Warmia! Trzeba samemu przyjechać i się przekonać, ponieważ krajobraz jest dość niepowtarzalny. Wzgórza, lasy, rzeki i jeziora, charakterystyczne przydrożne kapliczki, kościoły i budynki z czerwonej cegły w wyjątkowym gotyckim stylu warmińskim. Naprawdę nie ma nudy.

Czy było coś, co tego szczególnego dnia bicia rekordu sprawiło Wam na trasie trudność?

Tak, były dwie takie rzeczy. Upał połączony (niestety) z dużą wilgotnością powietrza. Wcześniejsze tygodnie były bardzo mokre i obfitowały w opady i burze. A do tego zrobiło się naprawdę gorąco - w środkowej części dnia było powyżej 30 stopni Celsjusza. Do tego było burzowo. Udało się nam na szczęście "wstrzelić" idealnie pomiędzy burze - jedna skończyła się w nocy przed samym startem, a druga (naprawdę konkretna, taka ze zrywaniem gałęzi z drzew i potężnym deszczem i wiatrem) zaczęła się 30 minut po tym jak dobiegliśmy do Pieniężna.

Drugą trudnością były owady. W ciągu dnia, biegnąc po odcinkach prowadzących przez pola, atakowały nas całe roje much i gryzących much końskich.

Jak tylko zwolniliśmy praktycznie nie dało się wytrzymać. Musiało to wyglądać prześmiesznie - dwóch gości biegnie przez pola i macha buffami wkoło siebie. Wymęczyło nas to robactwo.

Jak wyglądał wasz support?

Support to odrębny temat. W końcu mieliśmy najlepszy support na świecie. Łukasz Łaniewski - człowiek orkiestra - bo to on wspomagał nas na trasie. Pozwolę sobie wymienić tylko kilka z wielu jego zalet. Najprawdziwszy, licencjonowany Ratownik Medyczny - czyli zabezpieczenie medyczne na całej trasie; Człowiek znany ze swojej empatii - czyli wsparcie mentalne i pocieszenie w razie kryzysu; Kierowca karetki pogotowia - czyli szybkość przemieszczania się pomiędzy punktami oraz bezpieczne dostarczenie do naszych żon tego, co z nas zostało po biegu; Smakosz i kucharz - czyli wypasione punkty odżywcze (niczego nie brakowało i jeszcze pięciu by się najadło); Fan elektroniki i gadżetów - czyli dwie kamery + aparat non stop w użyciu dzięki czemu mamy pełną dokumentację biegu, a nawet więcej; A do tego wszystkiego biegacz - Łukasz tego dnia wybiegając nam naprzeciw pokonał łącznie ponad 25 km.

Trzeba też powiedzieć uczciwie, że support to nie bułka z masłem i Łukasz miał, co robić. Wyznaczyliśmy aż 8 punktów odżywczych, więc naprawdę trzeba było się uwijać, żeby zdążyć ze wszystkim. Ale całość zagrała perfekcyjnie i nie moglibyśmy sobie wymarzyć lepszej osoby w tej roli.

Jakie rady macie dla tych, którzy ze szlakiem zmierzą się po raz pierwszy? Na co powinni zwrócić szczególną uwagę?

Wybierzcie odpowiednią porę roku dla siebie i odpowiednią pogodę (w miarę możliwości). Zadbajcie o bezpieczeństwo, szczególnie na odcinkach prowadzących szosami. Najlepiej odcinki te pokonywać w trakcie dnia, a jeżeli to się nie uda, należy zadbać o odpowiednie oświetlenie, kamizelki odblaskowe i widoczność na drodze. Dobierzcie odpowiednie obuwie - pierwsza część jest bardziej terenowa, druga bardziej asfaltowa.

Nie zaszkodzi zabrać ze sobą gaz pieprzowy dla ewentualnego odstraszania psów - nas kilka obszczekało (szlak przebiega przez wsie, gdzie często psy biegają samopas). Wgrajcie tracka lub zabierzcie inne urządzenie ze śladem trasy, ponieważ momentami oznaczenia są rzadkie lub słabo widoczne. Bawcie się dobrze i koniecznie dajcie znać, że podejmujecie próbę wysyłając wiadomość na profil GSW na FB, żebym mógł wasz bieg odnotować.

Gdybyście nie biegli na czas, na ustanowienie rekordu, w których miejscach szlaku zatrzymaliście się na dłużej?

Na pewno zwolniłbym na najbardziej malowniczych częściach szlaku, aby w spokoju obserwować naturę i pospacerować po lesie. Na szczęście mieszkam niedaleko, więc mogę w każdej chwili się tam pojawić. Dodatkowo, miasta, które się mija są warte odwiedzenia i zwiedzenia zabytków.

WYPOSAŻENIE

- Piotr Ferszt pierwsze 50 km przebiegł w butach Hoka One One Speedgoat 3. Następnie zmienił je na Hoka One One Clifton 6. Całą drogę towarzyszyła mu kamizelka biegowa Salomon Advanced Skin 8l, soft flaski Salomona oraz zegarek Suunto 9 Baro.

- Grzegorz Baran pierwsze 50 km przebiegł w butach Inov-8 X-Claw 275. Następnie zmienił je na Kalenji Run Support. Całą drogę towarzyszyła mu kamizelka biegowa Kalenji Evadict 5l, soft flaski Ultimate Direction oraz zegarek Garmin Fenix 5.

- Na pierwszym, nocnym odcinku panowie mieli też czołówki: Piotr Ferszt - Fenix HL60R, a Grzegorz Baran - Ledlenser H10R.

ŁUKASZ ŁANIEWSKI ● OKIEM SUPPORTERA

Wydawać by się mogło, że support to prosta sprawa. Wsiadasz w auto i jedziesz z punktu A do punktu B, otwierasz bagażnik i po robocie. Wyszło zgoła inaczej. Przygotowania do supportu zaczęły się na długo przed biegiem. Plan zakładał przejechanie całej trasy i zapoznanie się dokładnie z miejscami, w których miałem czekać na chłopaków. Niestety, przez zwiększoną ilość godzin w pracy musiałem obstawiać dyżury w pogotowiu, co pokrzyżowało plany. Na szczęście Grzesiek zrobił dokładne zdjęcia miejsc, w których mam na nich czekać. Pozostało znalezienie owych miejsc na Google Maps. Szykowanie jedzenia i picia dla chłopaków nie było moim obowiązkiem. Wiadomo, każdy szykuje sobie własne paliwo. Ja z racji wykonywanego zawodu - jestem ratownikiem medycznym - skupiłem się na próbie przewidzenia, co może pójść nie tak na trasie i przygotowaniu apteczki. Plastry, bandaże, sól fizjologiczna, sprzęt do ewentualnego usztywnienia kończyny spakowałem jeszcze kilka dni przed startem. Chciałem być przygotowany na najczarniejszy scenariusz. Z perspektywy czasu widzę, że zabrakło czegoś na ukąszenia przez owady. Poprawię się następnym razem.

W tym przypadku logistyka miała być prosta jak metr sznurka w kieszeni. Zaraz po tym jak wysadziłem chłopaków pod Wysoką Bramą w Olsztynie położyłem tylne fotele w aucie i podzieliłem je na 4 strefy. Ubrania Grześka / ubrania Piotrka / jedzenie Grześka / jedzenie Piotrka. Chciałem, żeby nie musieli tracić czasu na szukanie swoich rzeczy, tylko wszystko mieli w miarę posegregowane. W dalszej części biegu wydzieliłem też oddzielny sektor na brudne ubrania i śmieci czekające na wyrzucenie do śmietnika. Myślę, że trzymanie porządku w „ich" strefach mogło być dosyć pomocne i skróciło czas przebywania chłopaków na punktach.

Na trasie było 8 punktów plus meta. Największy dystans pomiędzy punktami to 15 km, ale średnio dystans oscylował w granicy 10 km między punktami. Pierwsze trzy punkty to szybkie napełnianie bidonów, kawałek arbuza w dłoń - bądź kabanosy z serem jak to Piotrek robił - i ogień na trasę. Więcej czasu zajmowało mi później posprzątanie samochodu niż faktyczny czas przebywania chłopaków przy nim. Pierwszy dłuższy przystanek zaplanowaliśmy na punkcie 4, czyli 50 km trasy. Tam weszła słynna pomidorowa, chłopaki zmieniali obuwie i przebierali się w świeże ciuchy, a wszystkiemu temu przyglądało się dwóch panów montujących tablicę informacyjną dotyczącą nota bene Szlaku Kopernikowskiego. Tam chłopakom zeszło około 10-15 minut, po czym zostawili brudne miski, rozrzucone reklamówki z ciuchami i generalny pi....rozgardiasz, po czym zebrali się i polecieli dalej, a ja wziąłem się za mycie misek, pakowanie i segregowanie ubrań oraz szczęśliwie mogłem opróżnić kosz z auta w kontenerze znajdującym się na parkingu. Kolejnym ciężkim punktem ze względu na pogodę, brak cienia i brzęczące kosiarki obok, był punkt 5 na 65 km trasy w Lidzbarku Warmińskim. Tam przydało się skromne własne doświadczenie z biegów ultra i umiejętność rozpoznawania po twarzach chłopaków, kiedy support ma się zamknąć, zapewnić ich podstawowe zachcianki i w miarę możliwości wypchnąć dalej (choć w tej roli świetnie spisywał się Piotr). Odcinek między Lidzbarkiem Warmińskim a Runowem był dla mniej najcięższy logistycznie. Tu nie było czasu na wybieganie do chłopaków.

Trasa biegu prowadziła po dosyć ruchliwej drodze, gdzie chłopaki kilkukrotnie musieli uskakiwać przed jadącą ciężarówką. Zmęczenie chłopaków, jak i lejący się z nieba żar wpłynęły na moją decyzję o oddalaniu się od chłopaków na maksymalnie 1-1,5 km. Podświadomie przygotowałem swoją „roboczą" kamizelkę medyczną, która pełniła funkcję apteczki i w taki sposób można powiedzieć eskortowałem chłopaków do tablicy „Runowo". Tam musiałem chłopaków zostawić i pojechać przygotowywać punkt. Było mi to nie w smak, gdyż przez dłuższy czas ich nie widziałem. Jak się okazało decyzja o eskortowaniu była słuszna, gdyż w połowie trasy dostałem instrukcję o przygotowaniu nadprogramowej porcji zupy w celach reanimacyjnych oraz zimniutkiego Piwa 0%. Po dojechaniu pod kościół w Runowie okazało się, że to samo miejsce (pewnie ze względu na stary dąb dający dużo cienia) wybrał sobie patrol Policji na dwóch motocyklach. Trochę dziwnie się patrzyli, gdy po zaparkowaniu zacząłem nakładać ryż do kubków i wyciągać piwo bezalkoholowe, ale po zobaczeniu chłopaków chyba zrozumieli całość sytuacji. Tu chłopaki również spędzili około 10 minut. Weszło ratunkowe schładzanie głowy wodą, pomidorowa, i polecieli dalej. Punkt 7 na 87 km trasy wspominam jako istny piknik. Do dyspozycji miałem w zasięgu lokalny sklepik oraz dzięki uprzejmości właściciela sklepu mięciutki trawnik, który był wtedy niczym dywan perski dla chłopaków.

Ostatni kilometr przed punktem trasa prowadziła przez rozżarzone pole w pełnym słońcu. Dlatego, gdy tylko zobaczyłem sylwetki chłopaków na horyzoncie, rozłożyłem koc na trawie, wyjąłem ich pojemniki z jedzeniem, całości dopełniła puszka lodowatej coca-coli prosto ze sklepowej lodówki. Jakże miło było patrzeć na te banany na twarzach. Po kilkunastu minutach regeneracji wstali i zaczęli iść dalej, a Grzesiek nawet mi zatańczył. Nie wiem, czy w podziękowaniu czy po prostu skrzep mu się przesunął, ale było to miłe.

Kolejny raz zostałem z pakowaniem kubków, puszek, zbieraniu mocy i ubrań. Na 94 km trasy, czyli 8 punkcie odżywczym, niestety wielkiego pola do popisu nie miałem. Znajdował się on na przystanku PKS na przeciwko remizy OSP Henrykowo. Auto ustawiłem w taki sposób, aby dawało maksymalnie dużo cienia na kocu, który później rozłożyłem, ale też, aby nie dostać mandatu za blokowanie ruchu.

Nadzieję dawała ciemna chmura, z której spadło nawet kilka kropel. Niestety, auto jak i ziemia były tak nagrzane, że krople deszczu natychmiast wyparowały. Przez chwilę chciałem nawet iść do chłopaków z OSP poprosić o trochę ochłody dla Grześka i Piotrka. Po kilkunastu minutach na prowizorycznym biwaku chłopaki zebrali się w sobie i niesieni wizją zbliżającej się mety poszli w jej kierunku.

Ostatnim punktem była meta. Kościół w Pieniężnie. Punkt, który wyssał ze mnie resztki sił. Wiedziałem, że dalej już nic nie ma, a jednocześnie miałem świadomość, że ciąży na mnie odpowiedzialność uwiecznienia ostatnich metrów chłopaków na trasie. Powieki ważyły wtedy po 2 tony każda, a czas ciągnął się niczym Moda na Sukces...W międzyczasie dostałem jeszcze jedno bardzo ważne zadanie. Znaleźć piwo z nalewaka. Nie będzie dobrą reklamą dla miejscowości to, że marzenie chłopaków skończyło się w sieciówce i piwie z butelki.

Czułem się jak człowiek orkiestra. Prowadziłem mobilny punkt odżywczy i mobilny punkt medyczny. Jeśli tylko była możliwość, starałem się wybiegać w kierunku chłopaków, aby robić im zdjęcia i filmy na trasie. Równocześnie prowadziłem stronę na FB, aby kibice - a przede wszystkim ich rodziny – mogli być na bieżąco z sytuacją chłopaków. Po wspólnym dobiegnięciu do auta za każdym razem odpalałem kamerę, aby ich filmować, a w między czasie podawałem wszystko to, czego zapragnęli na daną chwilę. W krótkiej rozmowie starałem się wyczuć, na jakim etapie są ich głowy i do tego starałem się dostosowywać poziom żartu, jak i rozmowy. Czasem trzeba było po prostu milczeć i dać im samym dojść do tego, w jakiej obecnie są sytuacji. Przed przybyciem chłopaków często starałem się domyślić, na co na danym punkcie będą mieli ochotę. Po ich odwiedzinach na punkcie musiałem ogarnąć bagażnik, który wyglądał, jakby dwa diabły tasmańskie tam ktoś wpuścił. Pomimo swojego zmęczenia na dalszych punktach chciałem przekazywać im jak najwięcej dobrej energii. Czytałem im wiadomości od kibiców i od rodzin. Co było najtrudniejsze? Chyba dwie rzeczy. Po pierwsze, odcinek Lidzbark Warmiński - Runowo. Każdy pędzący samochód przyprawiał mnie o dreszcze i z niepokojem wypatrywałem chłopaków.

Samo bycie człowiekiem orkiestrą było męczące, ale to przyjemne zmęczenie. Wykonywanie kilku rzeczy w krótkim czasie jest na stałe wpisane w mój zawód, więc z tym (mam nadzieję, że chłopaki potwierdzą) sobie poradziłem. To, co sprawiło mi najwięcej kłopotu to kierowanie auta do Olsztyna. Pech chciał, że trafiliśmy w sam środek potężnej burzy. Deszcz był tak gesty, że nie było widać końca maski w aucie, a silny wiatr co chwilę rzucał na ulice połamane gałęzie. Po wyjechaniu z burzy kilkukrotnie zatrzymywałem auto na poboczu i musiałem chwilę się poruszać, aby rozbudzić się przed dalszą drogą. Wtedy naprawdę bałem się, że zasnę za kierownicą.

Dzięki supprotowaniu możesz zobaczyć to, czego nie zobaczy żaden „normalny" człowiek. No bo kto o 4:40 rano stoi w mokrej trawie do kolan przy wybiegu dla koni i czeka wraz ze wschodem słońca na kolegów? Niesamowite endorfiny i chęć przeżycia przygody chyba na stałe zasiały we mnie chęć uczestniczenia w takich akcjach. Był to mój pierwszy raz i mam nadzieję, że nie ostatni.

PORADY DIETETYKA ● ANDREA DYLONG ● 100 KM W TERENIE

Odpowiednie żywienie przed 100 km biegiem powinno rozpocząć się już na 2-3 dni przed planowanym startem. Zrezygnujmy na ten czas z produktów ciężkostrawnych, wysoko błonnikowych i o dużej zawartości tłuszczu. Skupmy się na dostarczeniu organizmowi sporej ilości energii, zwiększając spożycie węglowodanów. Tak, by maksymalnie zabezpieczyć organizm energetycznie. Podczas 100 km biegu niemożliwe jest 100% pokrycie zapotrzebowania energetycznego organizmu, trzeba więc o ten aspekt zadbać dużo wcześniej. W zależności od tego, o której godzinie będzie start i ile godzin wcześniej wstajesz posiłek przed będzie się różnił. Jeżeli planujesz spać i wstać krótko przed startem, wtedy przed położeniem się spać należy zjeść bogato węglowodanowy posiłek tj. makaron, risotto itp., a po przebudzeniu się dojeść jeszcze banana lub chleb z miodem lub dżemem. Natomiast jeżeli masz zapas 2-4 h przed startem, to spokojnie wtedy zjedz posiłek - wytrawny czy na słodko... Twój wybór, byle dał Ci energię i był lekkostrawny.

NAWADANIANIE

Poza bukłakiem na pewno przydadzą się dodatkowo flaski lub biodny. Dobrze, aby w którymś z nich była czysta woda, dla przełamania smaku lub popicia żeli czy batonów. 500 – 750 ml płynów na 1h wysiłku wydaje się być wystarczające, chyba że temperatura wymusza większe pocenie się oraz większe pragnienie. To na, co powinieneś zwrócić szczególną uwagę to odpowiednia podaż elektrolitów. Na rynku dostępnych jest sporo produktów zarówno w formie kapsułek, jak i tabletek do rozpuszczenia, które możesz mieć w swojej kamizelce biegowej. Pamiętaj, że coca-cola jest napojem hipertonicznym, co oznacza, że przede wszystkim dostarczy Ci sporą dawkę cukru. Jako że niesamowicie poprawia morale i daje kopa, nie musisz z niej rezygnować, ale spożywaj od czasu do czasu, raczej jako dodatek, a nie podstawowe źródło nawodnienia.

ŻYWIENIE

Twoje żywienie powinno opierać się na produktach typu żele, batony, żelki itp. ale przede wszystkim powinno uwzględniać „standardowe" pokarmy tj. kanapki, tortille, naleśniki, najlepiej na wytrawnie, dla przełamania smaku i dostarczenia odrobiny sodu. Dobrze sprawdzą się również krakersy, precelki lub rice cakes - w wersji z ziołami, suszonymi pomidorami i parmezanem. Przede wszystkim zadbaj o to, aby odpowiednio dużo jeść już od 1h po starcie i mieszać smak słodki ze słonym, aby nie doprowadzić do zmęczenia smaku i zaprzestania przyjmowania kolejnych porcji energii. Jeżeli masz możliwość zjedzenia takiego dania jak zupa, makaron czy ryż, to jak najbardziej będzie to dobry pomysł.

Attiq proponuje! ● WYCIECZKA BIEGOWA 50-100 KM

1

MĘSKIE SPODENKI BIEGOWE MORPHO PRO | Attiq

- Męskie biegowe spodenki Morpho Pro to ultra lekkie spodenki 2 w 1 (spodenki + getry do połowy uda).
- Wykorzystanie termoaktywnych materiałów oddychających, szybkoschnących.
- Wygodny materiał zewnętrzny spodenek oraz wewnętrzny getrów dają poczucie drugiej skóry.
- W pasie elastyczna guma umożliwia regulację szerokości.
- Z tyłu kieszonka z siatki zapinana na zamek I Dwie kieszonki wsuwane
- Cena: 179 zl

2

OPASKA KOMPRESYJNA NA ŁYDKĘ | Attiq

- Bezszwowa opaska kompresyjna na łydkę, poprawiająca ukrwienie przez co mięśnie są lepiej odżywione,
- Zapobiega mikro-urazom oraz zapewnia podtrzymanie mięśni i ich stabilizację. Idealna do regeneracji podczas wysiłku.
- UNISEX, dostępne są 3 rozmiary.
- Cena: 69 zł

3

MĘSKA KOSZULKA BIEGOWA RITMO MORPHO | Attiq

- Męska koszulka biegowa Ritmo Morpho jest ulepszoną hybrydą koszulki biegowej Ritmo Titanium. Jednak poza konstrukcją koszulki nie znajdziemy podobieństw. W obu przypadkach koszulki posiadają tradycyjnie wszywane rękawy (nie reglanowo) oraz panele boczne pod pachami.
- Została wykonana z dwóch rodzajów siatek dzięki czemu t-shirt biegowy Morpho jest przewiewny, lekki oraz doskonale oddychający. Przód i tył koszulki wykonaliśmy z siatki o strukturze drobnych oczek, boki z siatki o strukturze 3D.
- Cena: 85 zł

BLUZA VERTICAL Z KAPTUREM | Attiq

4

- Techniczna bluza biegowa o właściwościach oddychających i szybkoschnących, termoizolujących.
- Elastyczny i miły dla ciała materiał z mikropolarem od wewnętrznej strony.
- Wysoka stójka tworzy kompatybilną całość z dopasowanym kapturem.
- Dwie boczne kieszenie zapinane na zamek.
- Rękawy zakończone nieuciskającą gumką, w rękawach otwory na kciuki.
- Odblaskowe loga zapewniające widoczność.
- Cena: 169 zł

5

GETRY BIEGOWE ALPINE MĘSKIE i DAMSKIE | Attiq

- Możliwość regulacji szerokości pasa.
- 4 kieszonki rozmieszczone wokół spodni.
- Nogawki rozpinane na zamek.
- Elementy odblaskowe zapewniające widoczność.
- Cena: 159 zł

6

KURTKA BIEGOWA DVLITE 2L MĘSKA | Attiq

- Ultra lekka przeciwwiatrowa i przeciwdeszczowa kurtka z kapturem.
- Membrana Event: water prespiration (water column) - 10000 mmH20, breathability - respiration 18000 g/mq/24h.
- Kieszonka na piersi zapinana na zamek + dodatkowo dwie dolne kieszonki.
- Rękawy, dół kurtki i kaptur zakończone elastyczną gumą.
- Elementy odblaskowe
- Możliwość złożenia do niewielkich rozmiarów.
- Waga: 193 g / rozmiar M | 207 g / rozmiar L
- Cena: 370 zł

KORONA GÓR POLSKI

28 NAJWYŻSZYCH SZCZYTÓW W POLSCE W 73 GODZINY I 23 MINUTY!

Artur Piecha & Andrzej Kowalik

Pomysł zmierzenia się z Koroną Gór Polski, czyli 28 szczytami, powstał w trakcie pandemii. Co chwilę docierały do nas komunikaty o odwoływaniu kolejnych zawodów biegowych, dodatkowo Andrzej już wcześniej wspominał o tym, że miał w planach zmierzyć się z rekordem, ustanowionym przez Grzegorza Leszka w 2015 roku, który wynosił 76 godzin. Początkowo nie zakładaliśmy zmierzenia się z rekordem, ponieważ Grzegorz ustanowił go w pojedynkę, co w przypadku biegu w parach jest innym wyzwaniem. Każdy duet musi liczyć się z większą ilością wyzwań na trasie, podróży oraz odpowiedniego fizycznego przygotowania, bo jak wiadomo nie każdy biega w tym samym tempie, każdego dopada kryzys i zmęczenie i każdy z tych problemów trzeba rozwiązać wspólnie.

3 lipca 2020 roku o godz. 17:00 z Wołosatego w Bieszczadach Andrzej Kowalik i Artur Piecha wyruszyli realizować swój #IndywidualnyProjektBiegowy – Koronę Gór Polski, czyli 28 najwyższych szczytów we wszystkich pasmach górskich w Polsce. Dystans ponad 210 km (w tym 12 tys. przewyższenia), a do tego 1800 km samochodem po Polsce ze wsparciem tylko 1 kierowcy bez supportu, pokonali w 73 godziny i 23 minuty!

Przygotowania

Nie mieliśmy radykalnych zmian w treningach, każdy z nas miał zaplanowane dłuższe starty od początku roku i na kolejne miesiące. Dorzuciłem do planu treningowego trochę więcej krótkiego wybiegania z dużą ilością przewyższeń. Poza tym, musieliśmy opracować szczegółowy plan z dokładnym harmonogramem i punktami postoju, parkingami na trasie, obliczyć czasy przejazdu pomiędzy poszczególnymi szczytami oraz wybór odpowiednich szlaków. Całość to szczegółowy plan i duży exel wraz z współrzędnymi geograficznymi dla kierowcy (taki roadbook), aby podliczyć i oszacować czas potrzebny na każdy szczyt i przejazd, a co najważniejsze, aby zobaczyć, czy wybrany plan można jeszcze zmodyfikować biorąc pod uwagę pogodę i ruch na drodze. Pierwotnie start planowaliśmy na około 10 lipca, jednak komunikat o planowanych pracach i zamkniętym odcinka do Morskiego Oka musieliśmy przyśpieszyć start o jeden tydzień.

Po ustaleniu trasy, staraliśmy się być w każdym paśmie górskim, tak aby móc zrobić rekonesans zaplanowanych tras. Udało się to zrealizować prawie w 90% w ciągu dwóch miesięcy. Część szlaków nie była nam znana, musieliśmy więc zastanowić się jak zaplanować całość. Choć muszę przyznać , że tu też jest mały problem, ponieważ inaczej jest zaliczyć szczyt czy dwa na świeżo w jeden dzień, a inaczej jednak wychodzi to później podczas biegu. W niektórych miejscach byliśmy pierwszy raz. Kilku szczytów - pomimo ich bliskości, np. Czupel czy Lackowa – nigdy nie mieliśmy okazji odwiedzić, nawet podczas zawodów. I na przykład taka Lackowa zostanie na długo w naszej pamięci nie tylko dlatego, że byliśmy na niej po raz pierwszy, ale również dlatego, że na początku towarzyszyła nam ogromna ulewa, a później mgła.

1. Rysy (Tatry) 2499 m. n.p.m.
2. Babia Góra (Beskid Żywiecki) 1725 m. n.p.m.
3. Śnieżka (Karkonosze) 1602 m. n.p.m.
4. Śnieżnik (Masyw Śnieżnika) 1425 m. n.p.m.
5. Tarnica (Bieszczady) 1346 m. n.p.m.
6. Turbacz (Gorce) 1310 m. n.p.m.
7. Radziejowa (Beskid Sądecki) 1262 m. n.p.m.
8. Skrzyczne (Beskid Śląski) 1257 m. n.p.m.
9. Mogielica (Beskid Wyspowy) 1171 m. n.p.m.
10. Wysoka Kopa (Góry Izerskie) 1126 m. n.p.m.
11. Rudawiec (Góry Bialskie) 1112 m. n.p.m.
12. Orlica (Góry Orlickie) 1084 m. n.p.m.
13. Wysoka (Wysokie Skałki) Pieniny 1050 m. n.p.m.
14. Wielka Sowa (Góry Sowie) 1015 m. n.p.m.
15. Lackowa (Beskid Niski) 997 m. n.p.m.
16. Kowadło (Góry Złote) 989 m. n.p.m.
17. Jagodna (Góry Bystrzyckie) 977 m. n.p.m.
18. Skalnik (Rudawy Janowickie) 945 m. n.p.m.
19. Waligóra (Góry Kamienne) 936 m. n.p.m.
20. Czupel (Beskid Mały) 933 m. n.p.m.
21. Szczeliniec Wielki (Góry Stołowe) 919 m. n.p.m.
22. Lubomir (Beskid Makowski) 904 m. n.p.m.
23. Biskupia Kopa (Góry Opawskie) 889 m. n.p.m.
24. Chełmiec (Góry Wałbrzyskie) 851 m. n.p.m.
25. Kłodzka Góra (Góry Bardzkie) 765 m. n.p.m.
26. Skopiec (Góry Kaczawskie) 724 m. n.p.m.
27. Ślęża (Masyw Ślęży) 718 m. n.p.m.
28. Łysica (Góry Świętokrzyskie) 612 m. n.p.m.

Zawsze przychodzi jakiś kryzys

Zawsze przychodzi jakiś kryzys. Kwestią było tylko, kiedy będzie ten pierwszy. Ale jak widać udało się nam je pokonać. Znamy się bardzo długo, biegamy głównie długie dystanse i wiemy, że gdy jeden ma gorszy moment, to drugi go z niego próbuje wyciągnąć. Pomocne na pewno były chwile odpoczynku w samochodzie dzięki temu, że mieliśmy kierowcę. Drugiej nocy musieliśmy rozwiązać problem z żołądkiem Andrzeja i jak zwykle nasi znajomi i przyjaciele wsparli nas radą, co podać i kupić (Monika Bartnik, runandtravel.pl & Andera Dylong – Dziękujemy !!!!).

Lackowa w deszczu

Pierwsza noc była w deszczu i chyba już zawsze będziemy pamiętać Lackową i jej podejście przed szczytem. Mgła, deszcz, błoto... Sporo łaciny tam zostawiliśmy... To miała być prosta góra, a jak się okazało była chyba największym zaskoczeniem. Największą trudność sprawiali nam... turyści w Tatrach. Jak wiemy, szlaki w niektórych miejscach są wąskie, więc w momencie podbiegu i zbiegu wybijało nas to z naszego rytmu.

Odpoczynek w drodze na kolejny szczyt

Odpoczywaliśmy w samochodzie, gdy byliśmy w drodze na kolejny szczyt. Chociaż nie zawsze się to udawało. Czasami musieliśmy nawigować, coś tam jeszcze ustalać, a więc realnie tego odpoczynku było trochę mało. Mieliśmy też zaplanowany czas na jeden dłuższy postój na ciepły posiłek w trakcie, co pozwoliło też trochę uspokoić żołądek i dać czas na odpoczynek kierowcy. Czas na odpoczynek pomiędzy przejazdami wynosił średnio 45 minut, poza dwoma dłuższymi przejazdami ten czas był zależny, czy robiliśmy jakieś zmiany np. ubrania lub butów w trakcie, ale to tylko minuty.

Fajne momenty były?

Całość była fajnym przeżyciem. Dwa razy mieliśmy piękne wschody słońca - pierwszy w Tatrach, gdy dotarliśmy na szczyt Rysów i w prezencie zamiast deszczu dostaliśmy słońce, a drugi w okolicy Kłodzkiej Góry z widokiem na dolinę. Super było spotkać na trasie znajomych i ludzi zupełnie obcych, który życzyli nam powodzenia. Oglądać miny tych, którzy pytali, gdzie biegniemy i nie wierzyli, że to jest w ogóle możliwe do zrobienia w tak krótkim czasie. Spotkanie w Domu Śląskim pod Śnieżką Ewy Szumigraj i Magdy Woźnej, które biegły 8 dzień Główny Szlak Sudecki, również był dla nas czymś nadzwyczajnym. Nie wyobrażaliśmy sobie takiego spotkania na mecie naszej przygody, wspólnie mogliśmy świętować ukończenie projektu razem z Aleksandrem Sobierajem, który był naszym kierowcą przez te szalone 3 dni.

WYPOSAŻENIE

BUTY I UBRANIE

Wspierała nas firma Salming Polska, więc biegliśmy tylko w tych butach - naprzemiennie model T6/T5 oraz Wetroc (to prototyp butów na jesień 2020, który mieliśmy już okazję przetestować). Każdy z nas miał po 4 pary butów na różne warunki pogodowe.
Ubranie również mieliśmy z firmy Salming. Kurtkę od deszczu Abisko Rain oraz lekki model, dobry w nocy na wiatr, Ultralight 3. Obie sprawdziły się bardzo dobrze, szczególnie podczas pierwszej nocy, gdy od Tarnicy po Rysy padało bez przerwy.

PLECAK

Andrzej biega z plecakiem Salomon SLAB 5l z dwoma softlaskami i czymś do zjedzenia. Ja (Artur) biegam głównie z pasem Ultimate Direction Utility Belt, który wystarczył na większość szczytów. Pas pomieści jeden softlask 250ml telefon, żele.

KIJE

Kije mieliśmy już praktycznie od drugiego dnia, chyba po 8 szczycie. Andrzej - Black Diamond Distance Carbon, ja (Artur) - Leki Micro Trail Pro, które były świetnym wsparciem, szczególnie przy częstych podejściach.

CZOŁÓWKI

W nocy głównie używaliśmy czołówek Petzla od Nao po Bindi, nad ranem wybierając już je według potrzeby. Oczywiście mieliśmy również zapasowe baterie i za każdym razem ktoś z nas zabierał drugą zapasową czołówkę na wszelki wypadek. W końcu w nocy robiliśmy prawie połowę z 28 szczytów.

DODATKOWE WYPOSAŻENIE

Dodatkiem był zestaw do nawigacji Garmina GPSmap 66 z systemem InReach, który ze względu na braki zasięgu telefonii komórkowej w wielu miejscach oprócz łączności satelitarnej pozwalał śledzić nas onlinie oraz pełnił też rolę zapisu wyprawy.

ODŻYWIANIE

Jedzenie to kwestia indywidualna. Każdy z nas miał przygotowane własne zestawy, począwszy od kanapek i gotowych zestawów obiadowych po szprotki w sosie pomidorowym. Mieliśmy ok. 24l wody mineralnej niegazowanej, 6 l wody gazowanej, coca-coli plus podczas tankowania paliwa kupowaliśmy herbatę do termosów.

Trudno w to uwierzyć, ale biegliśmy na bardzo dużym luzie i z początkowego stresu na starcie (zawsze pojawia się ten element) zaczęliśmy czerpać przyjemność garściami z każdego pokonanego kilometra. Każda pokonana góra, pokonany kryzys, każdy kolejny przejechany kilometr budził w nas po ciuchu nadzieję, że może jednak jest możliwe pobicie tego rekordu. Ważna była też atmosfera w samochodzie, to było nasze centrum dowodzenia i hotel na kółkach przez 2 tysiące km i 3 doby. Olek starał się, aby wszystko było przed każdym szczytem już przygotowane i po powrocie mieliśmy już coś do zjedzenia lub ciepłego na przebranie.

GŁÓWNY SZLAK SUDECKI

453 km z Prudnika do Świeradowa Zdroju

Piotr Stańczak & Michał Burman

Projekt GSS #biegiemdlalenki, bo właśnie tak się nazywał, był naszą drugą wyprawą wieloetapową. Na pierwszy ogień zaatakowaliśmy Główny Szlak Beskidzki (GSB) 2 lata temu i dostaliśmy tam porządny wycisk, który będziemy pamiętać latami. Bogatsi o tamte doświadczenia z dużym respektem podeszliśmy do planowania GSS-a i to się opłaciło. Każdego dnia mogliśmy cieszyć się trasą, mieliśmy czas na regenerację i suszenie butów przed kolejnym etapem. Jeśli chodzi o Główny Szlak Sudecki to po raz pierwszy mieliśmy okazję poznać go w całości dopiero na tej wyprawie. Wybór tego szlaku był jakby kontynuacją GSB i przemierzania najdłuższych szlaków pieszych w Polsce na biegowo. Chcieliśmy się przekonać, czy te szlaki można do siebie porównać i okazało się, że są całkowicie odmienne.
Nasze projekty to również pomoc potrzebującym dzieciom, ponieważ na GSB informowaliśmy o zrzutce dla małej Małgosi z porażeniem mózgowym, zbierając na wózek/windę do przemieszczania się między piętrami, a dzięki GSS mogliśmy przyczynić się do pomocy półtorarocznej Lence walczącej z paskudnym nowotworem. W jednym i drugim przypadku dzięki wspaniałym serduchom wielu ludzi udało się zapełnić wirtualne skarbonki założonymi kwotami.

Główny Szlak Sudecki to znakowany czerwonym kolorem szlak turystyczny w Sudetach prowadzący przez wiele masywów górskich od Prudnika do Świeradowa -Zdroju, którego łączna długość to ok. 440 km z przewyższeniami w granicach 14 000 m, co daje mu trzecie miejsce wśród najdłuższych szlaków górskich w Polsce.

Etap 1

PRUDNIK-PIOTROWICE NYSKIE | 65 KM | 1762M+

Początek wyprawy zawsze jest na euforii. I etap start z Prudnika z dwoma kolegami, których znamy z wspólnych treningów Bartek i Jarek ... Panowie chcieli zasmakować ultra wyrypy. Super pogoda, świetne nastroje, fajny widokowo początek, kolejne kilometry polami i drogami – nuda... to jeden z tych odcinków, które należy po prostu przebiec. Tu można byłoby zamknąć dzień, natomiast ziścił się najgorszy scenariusz dla Piotra, czyli ból w prawym kolanie, z którym zmagał się od dwóch tygodni jeszcze przed startem w Projekcie GSS.

Etap 2

PIOTROWICE NYSKIE- SCHRONISKO PTTK NA ŚNIEŻNIKU | 68 KM | 2343 M+

Z deszczem od początku, który przerodził się w ulewę. Bardzo dużo asfaltu i mokrych łąk. Chłopaków pożegnaliśmy w Lądku i już w duecie gramoliliśmy się do schroniska Śnieżnik. Zdążyliśmy do niego dotrzeć krótko przed zamknięciem kuchni i do wyboru mieliśmy kwaśnicę albo kwaśnicę :) Nietrudno się domyślić, co wybraliśmy. Kupiliśmy jeszcze najdroższą na szlaku wodę i odpoczywaliśmy w pokoju, bo pogoda nie zachęcała do niczego innego, a nasze stopy potrzebowały konkretnego wyschnięcia, bo to podstawa, by móc kontynuować długie biegi etapowe.

Etap 3

SCHRONISKO PTTK NA ŚNIEŻNIKU-ZIELENIEC 51 KM | 1257 M+

Dzień trzeci rozpoczął się od pomylenia szlaku, ale szybko wróciliśmy na właściwą ścieżkę nadrabiając niewiele. Długi zbieg do Wodospadu Wilczki mocno zmęczył czwórki już od samego rana, a żeby nie było za różowo to Piotrowi pękł bukłak i całość wylała się na plecy. Super uczucie! Zrobiło się bardzo zimno, temperatura oscylowała w okolicach 8 stopni. Ubraliśmy co mieliśmy ciepłego na siebie. Tego dnia przydały się opaski i rękawiczki. Na całe szczęście na trasie mieliśmy Schronisko PTTK Jagodna ze świetnym klimatem, super ludźmi, pyszną jajówą i gorącą herbatą, która poprawiła nam morale.

Niemiła niespodzianka czekała na nas w Zieleńcu, gdzie nocowaliśmy. W miasteczku nie działała żadna restauracja. Żeby coś kupić musieliśmy dzwonić do właścicielki, która otworzyła dla nas sklep spożywczy,(jedyny działający), w którym kupiliśmy „lekko przeterminowane" produkty, aby samemu upichcić coś do zjedzenia. Jak się nie ma co się lubi.... powiedzmy było smacznie... choć ten dzień chyba można wymazać z pamięci w szczególności u Piotra, który dodatkowo kolejny dzień walczył z okropnym bólem w kolanie myśląc o najgorszym czyli zejściu z trasy by nie wstrzymywać Michała.

Etap 6

SCHRONISKO PTTK ORZEŁ- LUBAWK
52K M | 1924 M+

Pierwszy trudniejszy etap na szlaku. Strome podejścia i techniczne zbiegi po mokrym, śliskim podłożu, często po glinie osuwającej się stromym zboczem, które były sporym wyzwaniem. Na trasie fajni ludzie w Schronisku Andrzejówka, gdzie mamy przyjemność zjeść śniadanie i nagrać live dla wszystkich, którzy nam kibicują. Fajna słoneczna parna pogoda i jeszcze lepsza biegowo druga część dnia. Na koniec niespodzianka, bo przed samą Lubawką spotykamy Bartka i Jarka, którzy zaczynali z nami przygodę i zaplanowali wcześniej nocleg w tym samym miejscu, by spędzić z nami czas i pobiec ostatnie dwa dni. Emocji tego dnia zdecydowanie więcej, ponieważ mamy się spotkać z Jarkiem Haczykiem i Tomaszem Pawłowskim, którzy wyruszyli GSS w przeciwnym kierunku niż my i zamierzają pokonać go w rekordowym czasie. Niestety, po trasie coś ich zatrzymuje i pozostaje nam tylko telefon, aby wesprzeć się wzajemnie, bo do Lubawki docierają późną nocą, gdzie my już przekręcamy się na drugi bok, by wcześnie rano zerwać się w dalszą podróż.

Etap 4

ZIELENIEC-WAMBIERZYCE | 54 KM | 1521 M+

Początek znów z deszczem i kolejny długi kilkukilometrowy zbieg szutrami. Od Dusznik szlak staje się bardzo widokowy i zróżnicowany. W końcu czujemy się jak w górach. Przestaje padać i łapiemy drugi oddech. Zdecydowanie najładniejszy ze wszystkich dotychczasowych etapów biegu. Końcówka poprowadzona przez Skalne Grzyby rekompensuje trudy całego dnia biegu i gdy pozostaje zaledwie 6 km do kwatery Piotr dostaje takiego bólu w nodze, że nie może nawet stanąć, a gdzie tu mówić o kontynuacji biegu. Kilka minut przerwy, jemy w tym czasie batonik energetyczny rozmawiając co dalej, bo Piotr stawia na szali swoje zdrowie. Znamy się już trochę i łatwo skóry nie sprzedajemy, a że w lesie skazani tylko na siebie, to ruszamy dalej, by jakoś doczłapać do Wambierzyc nawet na jednej nodze - dosłownie!

Na nocleg trafiamy do fantastycznych ludzi „Noclegi u Reni" i polecamy oczywiście, ponieważ przesympatyczne małżeństwo gości nas w swoich pięknych i lśniących progach. Niesamowicie czysto i z klasą, co nas wręcz onieśmielało, ponieważ nasze buty i to, co mieliśmy na sobie po kilku dniach deszczu nadaje się raczej do stodoły. To już połowa projektu, więc po tak pięknym zakończeniu dnia już nie ma odwrotu, pozostaje przygotować stopy, poprzebijać pęcherze, nasmarować maścią z wit. A i najeść się do syta, by kolejnego dnia wstać o 4:00 i ruszyć na podbój GSS dzień piąty...

Etap 5

WAMBIERZYCE-SCHRONISKO PTTK ORZEŁ
49 KM | 2175 M+

O tym etapie trudno coś dobrego napisać. Mgła zasłania dosłownie wszystko, do tego mży cały dzień. Na trasie nie mamy możliwości uzupełnienia zapasów wody i jedzenia, a tzw. „hopki" tj. małe górki, gdzie podejście trwa kilka sekund i na zbiegu nie można puścić swobodnie nogi, bo się zaczyna kolejny zaburzający totalnie rytm. Chyba nawet dobrze nie pamiętamy tego odcinka i jedyny pozytyw to taki, że Piotrowi odpuszcza ból, a cały dystans napieramy, by skończyć jak najszybciej.

Etap 1

LUBAWKA-SCHRONISKO DOM ŚLĄSKI
53 KM | 2402 M+

Opisując końcowy etap GSS w jednym czy drugim projekcie towarzyszą zawsze takie emocje i siły nadprzyrodzone, że chyba nic nie może nas zatrzymać. Pogoda bajka, na początku dużo asfaltu, ale jak już zaczęły się góry to było extra. Można powiedzieć, że zaczyna robić się tłoczno, bo to etap karkonoski, gdzie mijamy sporo turystów, co niektórzy patrzą na nas jak na szaleńców, ale są i tacy, którzy podziwiają i robią sobie zdjęcia z poszanowaniem tego, co robimy. Dzień kończymy podejściem do Domu Śląskiego u podnóża Śnieżki, która prezentuje się przepięknie. To już ostatnie szlify, kąpiel, suszenie butów, kolacja (bułka z pasztetem lub konserwą), małe pranie, dzień jak co dzień, trochę jak w filmie „Dzień Świstaka". Dociera do nas myśl, że już jutro nie będzie tak samo, że już nie będziemy musieli zrywać się o 4:00, nigdzie biec, suszyć plecaka czy uzupełniać wody w bukłaku. Z jednej strony chcemy już spotkać się z rodziną, ale z drugiej chcielibyśmy, aby przygoda się jeszcze nie kończyła. Takie przewrotne ludki, bo najlepiej czujemy się po prostu w Górach!

Etap 8

SCHRONISKO DOM ŚLĄSKI- ŚWIERADÓW ZDRÓJ
52K M | 1448 M+

Wyruszamy wcześnie, żeby grań Karkonoszy pokonać zanim dotrą tu wszyscy ludzie. Po kilku kilometrach spotykamy się z Bartkiem, który chce dobiec z nami na metę, a Jarek kibicuje nam na trasie, ponieważ górskie szlaki potrafią załatwić nogi, czego doświadczył na własnej skórze dzień wcześniej. Pusto na szlaku, co pozwala na delektowanie się przepięknymi widokami. Szybko nam ten etap ucieka i jakby już zmęczenia nie czuć.
W okolicy Kamieńczyka czekają na nas stęsknione Żony, by dodać sił na ostatnich kilometrach, bo przed nami do podejścia Wysoki Kamień. Na 40 kilometrze urządzamy sobie zawody biegowe i puszczamy nogi w tempie 4:30/km, po czym Bartek podsumowuje nas - porąbańcy :), a my tylko spieszymy do Świeradowa, bo zbliża się burza, przed którą uciekają turyści. Ostatni zbieg, ostatni live biegnąc przez centrum miasta i jesteśmy dotykając kropka na końcu szlaku. Tyle czekaliśmy na tę chwilę i mamy to... mamy zrealizowany kolejny projekt, ale najważniejsze, że mamy za sobą dwa szlaki górskie, które pozwoliły przeżyć nam piękne chwile, by myśleć już o następnych wyzwaniach. A ból? Ból to stan umysłu i już dawno o nim zapomnieliśmy.

BIEGIEM DLA LENKI!

Piotr Stańczak i Michał Burman już po raz kolejny biegnąc pomagali. Tym razem wspierali Lenkę. Celem zbiórki była pomoc dla Lenki na przezwyciężenie choroby genetycznej, walkę z nowotworem, specjalistyczne badania oraz rehabilitacja. Ty też możesz pomóc!

KLIKNIJ!

BUTY

Salming Trail 5 I Hoka Speedgoat 3

ODZIEŻ

Kurtka wodoodporna - niezbędna w przypadku letniej pory roku, gdzie opady deszczu w górach są intensywne, a temperatury potrafią spaść do kilku stopni. Długie skarpety lub opaski na łydki – bardzo przydatne na długie mokre trawy, jeżyny, które nieźle smyrają po łydkach.

PLECAK

Grivel 20l z wodą około 7,5-8 kg, jedyny minus tego plecaka to bukłak umiejscowiony w przegrodzie bagażowej. Plecak jest bardzo pojemny i wytrzymały, posiada sporo kieszeni, odpowiednio wentyluje i jest bardzo funkcjonalny. Jesteśmy jednak ostrożni w kwestii polecania czegoś, ponieważ to jak z butami i każdy oczekuje czegoś innego, ale najważniejsze żeby sprzęt, z którego korzystamy zwyczajnie nam nie przeszkadzał.

KIJE

Aonije i Grivel Trail. kije to dla nas podstawa na takich wyprawach, ponieważ wspomagają i odciążają ciało na stromych podejściach, dodatkowo służą jako asekuracja przy stromych zejściach. Czasem zwyczajnie w trakcie biegu odgarniamy sobie nimi gałęzie czy krzewy.

CZOŁÓWKI

Nie przydały się. Każdy etap kończyliśmy i zaczynaliśmy ze słońcem. Natomiast świetnym rozwiązaniem, które używam (Piotr) jest czołówka Silva Trail Runner 4, z której można korzystać z bateriami paluszkami lub powerbankiem, co daje możliwość ciągłego biegu w nocy, do tego jest bardzo lekka i posiada w zestawie czerwone światło do mocowania w dowolnym miejscu.

DODATKOWE WYPOSAŻENIE

Czapki z daszkiem, rękawiczki, w końcu czerwiec u nas to nie lato. A tak poważnie, to mamy sporą listę, ale najważniejsze to całe stopy - warto zabrać kilka plastrów, maść do wysuszonych stóp i innych przetarć, podróżną suszarkę do butów (rewelacja), bieliznę na przebranie, powerbank, zegarek z wgraną trasą.

ODŻYWIANIE

Jedliśmy dużo i często. Polecamy zestawy wędrowca (chleb ze smalcem i ogórkiem na śniadanie, ewentualnie makrela w pomidorach zagryzana chałwą miodową). jeżeli tylko jest możliwość zjedzenia lub wypicia czegoś ciepłego, to nie ma co się zastanawiać. Warto mieć ze sobą porcję białka, witaminy i minerały, ponieważ nie zawsze na szlaku uzupełnicie pożywieniem wypłukane związki potrzebne do funkcjonowania organizmu.

PORADY DIETETYKA ANDREA DYLONG

TYGODNIOWA WYCIECZKA BIEGOWA

Trudno powiedzieć, jaki będzie wydatek energetyczny organizmu podczas takiego wyzwania. Na pewno musimy wziąć pod uwagę fakt, że poza kilometrażem i przewyższeniem dodatkowo dochodzi nam ciężar plecaka, co generuje większy wydatek energii. Ułatwieniem są schroniska i ciepłe „normalne" jedzenie, jakie oferują, a bez tego na takiej trasie się nie obędzie...

NAWADANIANIE

Standardowe min. 500 – 750 ml płynu na 1h wysiłku i odpowiednia podaż elektrolitów. Najważniejsze, aby pamiętać o uzupełnianiu wody w schronisku, maksymalnie ile się da. Warto również zaznaczyć, że piwo nie jest najlepszym izotonikiem czy sposobem na uzupełnienie węglowodanów po wysiłku, zatem na czas wyzwania, lepiej z niego zrezygnować.

ŻYWIENIE

Staraj się bazować przede wszystkim na takich produktach jak kanapki, tortille, które możesz przygotować w schronisku, a przebywając w nich porządnie się odżywiać.

Wszelkiego rodzaju batony, żele, żelki i inne słodkie przekąski traktuj jako dodatek, ale absolutnie z nich nie rezygnuj. W sytuacji kryzysowej, szybki zastrzyk energii może uratować życie (w przenośni i dosłownie). Raczej trudno będzie Ci korzystać z własnych przygotowanych batonów czy rice cakes, chyba że na samym początku, ale zawsze możesz zakupić w schronisku domowej roboty ciasto drożdżowe, szarlotkę itp. Przygotuj się na to, że organizm cały czas będzie wołał o jedzenie, to też im więcej „normalnego" jedzenia, tym lepiej. Ewentualnie możesz wspomóc się liofilizatami.

„ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA W ULTRA"

ZAPISZ SIĘ NA KURS ANDREI DYLONG!

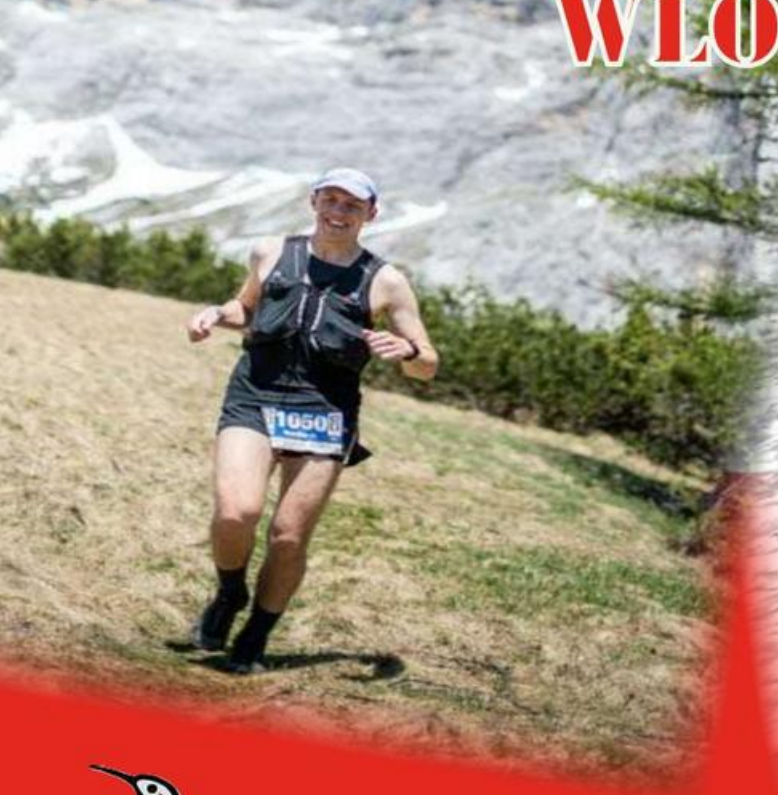
DOLOMITI EXTREME TRAIL

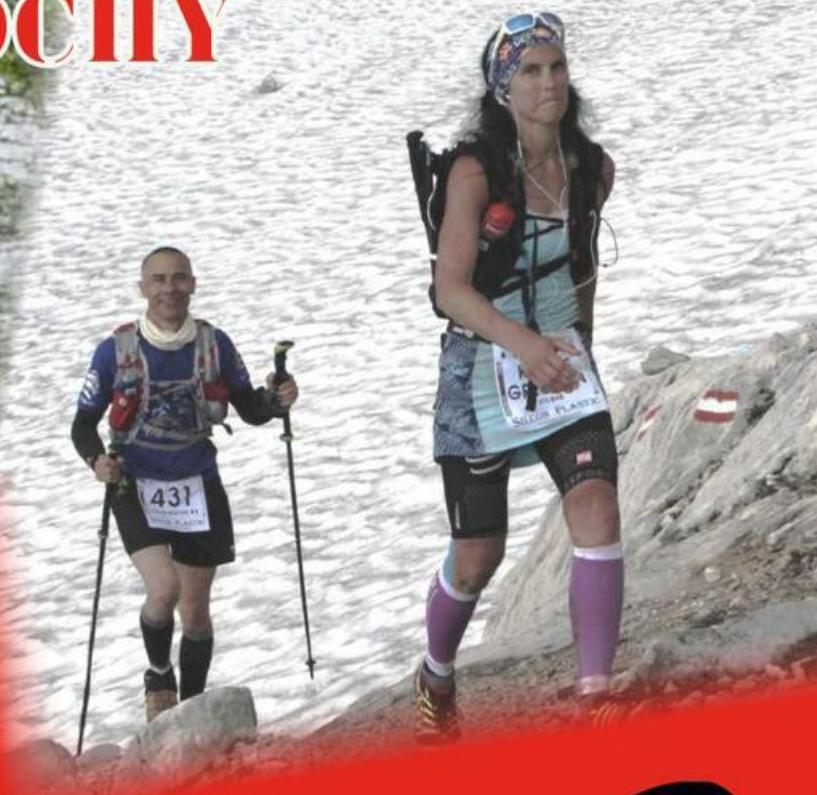
103K - 72K - 55K - 22K - 11K

11-13 CZERWIEC 2021

VAL DI ZOLDO

WLOCHY





Atletica Zoldo

DOLOMITI
THE MOUNTAINS OF VENICE

UTMB®
QUALIFYING RACE

1

WILDCROSS | Salomon

- Buty WILDCROSS wykorzystują najnowsze materiały i technologie zapewniające pewność w błotnistym terenie.
- Większa przyczepność. W pełni gumowa podeszwa zewnętrzna Contagrip® z wielokierunkowym bieżnikiem zwiększa przyczepność w błotnistym terenie.
- Anatomiczne dopasowanie. Więcej miejsca na palce; Systemu SensiFit™ (stopa jest opinana od podeszwy środkowej aż po sznurowanie); Hydrofobowa siateczka TUP w celu poprawy bezpieczeństwa i komfortu stóp.
- Większa stabilność. Dzięki zoptymalizowaniu nachylenia i wysokości podeszwy stopy znajdują się blisko podłoża.
- Drop: 8 mm
- Waga: 290 g
- Cena: 569 zł

2

KOSZULKA SENSE ULTRA TEE | Salomon

- SENSE ULTRA 37.5® to lekka i oddychająca koszulka przeznaczona do intensywnych biegów. Jednocześnie jest wystarczająco wytrzymała, aby sprostać długim biegom wytrzymałościowym. Koszulkę wykonano z materiału 37.5®, który w sposób naturalny zapobiega powstawaniu nieprzyjemnych zapachów. W okolicach wycięcia pod szyją, pod pachami i na plecach zastosowano siateczkową konstrukcję poprawiającą wentylację w najważniejszych miejscach.
- Waga: 94 g
- Cena: 259 zł

3

SPODENKI SENSE PRO | Salomon

- SENSE PRO to minimalistyczne spodenki wyczynowe stworzone z myślą o wymagających warunkach. Są niezwykle lekkie i wygodne. Kieszenie z przodu, z tyłu i z boku pozwalają schować żele energetyczne, batony i napoje, a nawet lekką kurtkę, jeżeli planujesz podejścia na duże wysokości.
- Produkowany z naturalnych surowców, techniczny materiał 37.5® jest niezwykle lekki i schnie pięć razy szybciej niż podobne materiały.
- Spodenki wszyte w szorty, aby zapobiec otarciom i przemieszczaniu się szortów.
- Waga: 87 g
- Cena: 339 zł

SENSE JACKET | Salomon

- Lekka, minimalistyczna kurtka SENSE nie ma ani kaptura, ani kieszeni, ale doskonale chroni na szlaku dzięki właściwościom hydrofobowym i wiatroodpornym. Strategicznie rozmieszczone wstawki z dziurkami wykonanymi laserem poprawiają przepływ powietrza, dzięki czemu kurtka jest jeszcze bardziej oddychająca. Można ją zwinąć i schować do specjalnej kieszonki, dzięki czemu zmieści się w dłoni.
- Waga: 95 g
- Cena: 519 zł

4

5

S/LAB MOTIONFIT 360 JKT | Salomon

- Wiatroszczelna i nieprzemakalna warstwa jest niezbędna, ale może stwarzać trudności z odprowadzaniem ciepła i wilgoci. Kurtka S/LAB Motion Fit™ 360° rozwiązuje ten problem dzięki bardzo przewiewnej membranie i innowacyjnemu projektowi: można złożyć ją i owinąć wokół talii, a w razie potrzeby nałożyć na plecak do biegania.
- Waga: 156 g
- Cena: 1529 zł

7

ADV SKIN 5 SET | Salomon

- Plecak ADVANCED SKIN 5 SET ułatwia dostęp do najważniejszych przedmiotów i akcesoriów. Udoskonalony system zapięć w połączeniu z konstrukcją SensiFit™ dokładnie i szybko dopasowuje się do ciała.
- Waga: 228 g
- Cena: 519 zł

6

SENSE ULTRA FOLDABLE

- Lekki korpus z włókna węglowego
- Składane na trzy części systemowi Split Second.
- Cena: 649 zł

GŁÓWNY SZLAK BESKIDZKI

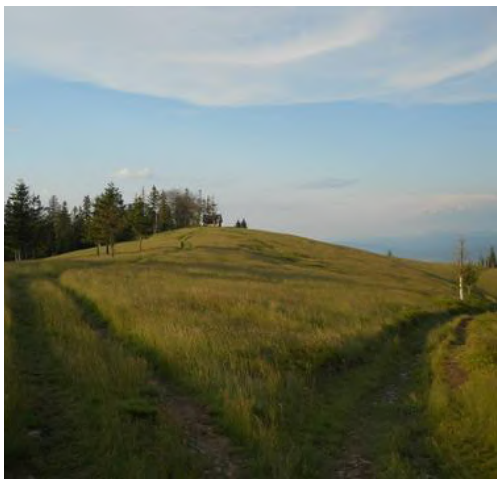
496 km z Wołosatego do Ustronia

Zbigniew Mamla

Stojąc pod "czerwoną kropką" w Wołosatem czułem przede wszystkim niepokój, może nawet strach. Za chwilę miałem ruszyć w 500-kilometrową podróż bez jakiegokolwiek wsparcia. Wszystko, co potrzebne mi było do przeżycia targałem na sobie, w moim 20-litrowym Grivelu... Wybrałem taką formułę, bo tylko w ten sposób mogłem w pełni rywalizować z przeciwnościami losu, kapryśną aurą i samym sobą.

Główny Szlak Beskidzki imienia Kazimierza Sosnowskiego (GSB) to najdłuższy szlak turystyczny w polskich górach znakowany kolorem czerwonym i biegnący od Ustronia w Beskidzie Śląskim do Wołosatego w Bieszczadach. Liczy około 496 km i przebiega przez Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Gorce, Beskid Sądecki, Beskid Niski oraz Bieszczady.

Do Ustrzyk Górnych dotarłem z Warszawy autobusem. Tam - dzięki uprzejmości Agnieszki Osińskiej - zostaję odwieziony na nocleg w Pszczelinach. Tych samych, które na zawsze pozostaną w moim sercu z uwagi na pole namiotowe Widełki, na którym wielokrotnie w dawnych czasach się rozbijałem i z którego uczyłem się poznawać Bieszczady. W dniu startu Aga dowozi mnie do Wołosatego... Nie bez przygód... O mały włos naszą podróż i moje marzenia przerwałaby sarna, która o centymetry minęła maskę samochodu... Adrenalina od samego rana... Na szczęście opatrzność czuwała nade mną (opatrzność lub sławne bieszczadzkie anioły) i 20 czerwca 2020 roku, o godzinie 4.15 ruszam na trasę Głównego Szlaku Beskidzkiego



Dzień 1 | 65 km | 3233m+

WOŁOSATE - BACÓWKA POD HONEM

Pierwsze kilometry bardzo szybkie. Warunki znakomite, a na dokładkę zapierające dech w piersiach chmury pod stopami na podejściu pod Rozsypaniec. Halicz ukryty za mgłą jak w pewnej piosence KSU... Później nie było już tak różowo. Gęsta mgła, ulewa na zejściu z Połoniny Caryńskiej i przeczekiwanie w schronie przed Brzegami Górnymi. Burza tuż przed przełęczą Orłowicza i kolejna ulewa przed zajściem do Smerka. Miejscami szlaki nie istniały, w ich miejscu zagościły tony błota i rwące potoczki. Sporo sił straciłem na walkę z błotem i uwagę na to, by nie zaliczać kolejnych upadków (a tych niestety było kilka). Końcowe 15 kilometrów to dokuczliwy upał i śliski zbieg do Cisnej. Gdy tam już dotarłem, odetchnąłem z ulgą. Zakupy w sklepie spożywczym i ostatnie 2 kilometry wolnego podejścia do schroniska zwieńczyły pierwszy dzień mojego GSB... Nie oznaczało to jednak, że mogłem już odpoczywać. Pranie, suszenie odzieży i butów, kąpiel i jedzenie. Ten codzienny rytuał był częścią mojego biegu. Bez tego nie udałoby mi się ruszyć następnego dnia na trasę. Na sen pozostawało już niewiele czasu (średnio 3-3,5 godziny na dobę). W schronisku spotykam Zbigniewa Sikorę, który też robi swoje GSB i mających wystartować za dwa dni Kamila Leśniaka i Piotra Bętkowskiego. Zjadłem kolację i starałem się zasnąć... Niestety nie za bardzo to się udało...

Dzień 2 | 57 km | 2150 m+

BACÓWKA POD HONEM - PUŁAWY GÓRNE

Po nieprzespanej nocy ciężko zmobilizować się do biegu. Wieloosobowa sala w schronisku, do tego nawalony typ w pokoju, który nocą znaczył swoj teren lejąc na drzwi (od wewnątrz)... To też w pewnym sensie część tej przygody. Rano zaczynam wolno i równie wolno się rozkręcam. Start o 4:30 rano i od razu konkretna praca, podejście przy wyciągu. Potem Wielki Dział, Chryszczata i piękne Jeziorka Duszatyńskie. Gdy dotarłem do Komańczy jedyne, o czym marzyłem to znaleźć jakiś sklep. Niestety, niedziela nie pozostawiła złudzeń, miałem lecieć prawie o suchym pysku do Przybyszowa. Za mną Bieszczady, przede mną Beskid Niski, który od lat słynie z... błota. Z Komańczy meczę się z tym błotem aż do łąk poprzedzających Wahalowski Wierch. Po drodze mija mnie Zbigniew. Zamieniany kilka słów i widzimy się po raz ostatni na szlaku. Brodząc po kostki w wodzie mam na tych łąkach przedsmak czekających mnie bagien. Gdy wbiegam do lasu nie jest lepiej...

Znałem dobrze ten odcinek z Łemkowyny i byłem przygotowany na tony błota ciągnące się aż do Przybyszowa. Gdy tam docieram czeka na mnie miła niespodzianka - mój imiennik zostawia dla mnie butelkę wody. W takich chwilach czuję się jakby bardziej solidarność ludzi na szlaku. Tuż za Chatą w Przybyszowe szlak pnie się ostro do góry. Mocno przygrzewa słońce. W powietrzu wisi burza, która nie każe długo na siebie czekać. Za Tokarnią w okolicy Wilczych Bud słyszę pierwsze jej pomruki. Uciekam przed nią, ale ona jest szybsza i towarzyszy mi przez kilka ostatnich kilometrów...

Burza wpędza mnie pod wiatkę PKS-u w Puławach Górnych. Trwa na tyle długo i leje jak z cebra, że tutaj decyduję - na dzisiaj wystarczy. Obawiałem się o swój nocleg, ale gospodarz przyjechał po mnie samochodem z Rymanowa. Potrzebuję dnia na sen i suszenie ubrań. Muszę też dokończyć brakujące 11,9 km. Pierwszy mały krok w tył. Jak się później okaże nie ostatni... Po pierwszych dwóch dniach mogłem napisać jedno - warunki do biegania katastrofalne. Lubię biegać w górach, jednak to, co zastałem na szlakach mocno to bieganie ograniczało.

Dzień 3 | 11,9 km | 250 m+

PUŁAWY GÓRNE - RYMANÓW ZDRÓJ

Dzięki dobrym ludziom mogłem dokończyć brakujący odcinek i wrócić na biegowo do kwatery w Rymanowie. Po dwóch dniach mozolnej walki z błotem tym razem odżyłem na trasie. Bez ciężkiego plecaka z jednym flaskiem wody w kieszeni kurtki mogłem nareszcie pobiec tyle, ile się dało. Pierwsze 6 kilometrów asfaltem przetruchtane w 36 minut, potem jedna mała górka i kontrolowany zbieg do Rymanowa. Przez cały czas towarzyszył mi niewielki deszcz. O błocie nie wspomnę, bo to jest tu wszędzie. Wstyd się przyznać, ale dzisiaj na trasie GSB (Główny Szlak Błotny) byłem tylko 1:22:39... Resztę dnia poświeciłem na suszenie rzeczy, sen i jedzenie (zapachy z pizzerii obok zrobiły swoje).

Dzień 4 | 63,6 km | 2675 m+

RYMANÓW ZDRÓJ - WOŁOWIEC

Po luźniejszym dniu w Rymanowie na trasę GSB ruszyłem bardzo wcześnie, jeszcze przed świtem. Mocno padało, ale wypoczęty nie zwracałem na to uwagi. Nawet rzeczka na 4 kilometrze pokonywana w bród nie była w stanie zmącić mojego spokoju. W Iwoniczu i Lubatowej pierwotnie miałem zaopatrzyć się w wodę, ale byłem na tyle wcześnie, że żaden sklep jeszcze nie był czynny. Na szczęście było chłodno, zużywałem mało wody i dość szybko wdrapałem się na Cergową, gdzie podziwiałem piękne mgły. Po zbiegnięciu z tej magicznej góry dotarłem do samotni św. Jana z Dukli, gdzie z cudownego źródełka uzupełniłem sobie wodą bidony. Potem Chyrowa i niesamowita ulewa z silnym wiatrem trwająca aż do Kątów. Na odkrytych przestrzeniach za Łysą Górą wcale nie było mi do śmiechu. W Kątach szybkie zakupy i popas pod sklepem. Akurat po 8 godzinach ciągłego deszczu niebiosa zlitowały się nade mną i mogłem zadziwiać miejscowych swoim biegowym menu, na które składał się litr kefiru, 3 bułki, paczka parówek i puszka radlera... Posilony tą oryginalną mieszanką zdobywam górę Kamień i zbiegam do Przełęczy Hałbowskiej. Tradycyjnie cierpię na podejściu na Kolanin ale wiem, że następne górki (Świerzowa i Magura) będą już przysłowiową bułką z masłem. Tuż przed Bacówką w Bartnem gubię się na bagnach i robi się dość niebezpiecznie. Na szczęście dzięki Locus Map i tracków wygranych na telefon wracam na szlak i choć ubłocony po pas i mocno spóźniony mogę szczęśliwie dotrzeć przed nocą do Chaty u Kasi w Wołowcu. Tam gospodyni raczy mnie sutym posiłkiem. Pożycza igłę i nici, bym mógł pocerować moje rozpadające się buty, w które wkładam stare gazety i suszę na kominku... Szkoda, że nóg nie mogłem sobie pocerować - ten etap w deszczu i błocie zmasakrował mi konkretnie nogi, które już do końca będą moją piętą achillesową.

Dzień 5 | 62,7 km | 2886m+

WOŁOWIEC - HALA ŁABOWSKA

A już myślałem, że codziennie będzie padać. A tu taka niespodzianka! Nie dość, że nie padało, to jeszcze w drugiej połowie dnia wyszło słońce. Pierwsza część trasy ciężka. Swoje zrobiły podejścia na Rotundę i Kozie Żebro. Znam te górki z Łemkowyny i chyba nigdy nie polubię. Wezbrane po ostatnich opadach rzeki i strumienie gwarantowały konkretną kąpiel. Oczywiście rzeka Biała przewodziła na mojej liście atrakcji - niewiele zabrakło, bym zanurzył się w niej po pas. Po dotarciu do Krynicy chętnie korzystam z dobrodziejstw cywilizacji: kawa, hot dog - niewiele potrzeba człowiekowi do szczęścia po tylu kilometrach w dziczy. Po zrobieniu zakupów, odwiedzeniu apteki i zakupie w pasmanterii zestawu małego szewca żegnam Krynicę. Szybko docieram na Jaworzynę. Robię kilka zdjęć i zbiegam w kierunku Runka. Jeszcze kilka kilometrów i dotrę do ciepłego schroniska. Szlak za Krynicą (w stronę Ustronia) nijak się ma do błotnych atrakcji Bieszczadów i Beskidu Niskiego... Tu w porównaniu do pierwszych kilometrów było po prostu sucho. Nocuję w bardzo klimatycznym schronisku na Hali Łabowskiej, zbierając siły przed następnym dniem, którego bardzo się obawiałem.

Dzień 6 | 73,5 km | 3560m+

HALA ŁABOWSKA - TURBACZ

Gdy planowałem dzienne przebiegi na GSB wiedziałem, że ten dzień będzie bardzo trudny. Patrząc na ogólny stan moich stóp, wielkość i wagę plecaka oraz spanie po 3 godziny na dobę, to moje obawy były jak najbardziej uzasadnione. Ze schroniska wyszedłem bardzo wcześnie. Trasę do Rytra znam jak własną kieszeń, lubię ją i to wykorzystałem w 100%. Wiedziałem, że o 6.00 otwierają duży sklep obok stacji benzynowej i tam miałem zaplanowane zakupy i śniadanie. Nie powiem, sporo czasu mi to zajęło, ale na podejście pod Niemcową ruszyłem zaopatrzony w najpotrzebniejsze rzeczy i napakowany węglowodanami (i nie tylko) pod korek. Ileż razy na Niepokornym Mnichu narzekałem na to podejście... Tym razem bardzo sprawnie mi to poszło i droga na Radziejową i Prehybę stała otworem. Było dość gorąco i plecak ze sporą doczepką mocno zmasakrował mi ramiona. Na Radziejowej - z uwagi na remont wieży widokowej - mała korekta szlaku, a dalej już bezproblemowe napieranie na Prehybę. Tam w schronisku zjadam najlepszą pomidorową w życiu (wtedy dałbym za to głowę) i truchtam do Dzwonkówki. To 298 kilometr GSB. Wspominam o tym nieprzypadkowo, bo szlak, który był za mną znałem co do metra ze swoich wcześniejszych zawodów i wędrówek. To, co było przede mną było dla mnie wielką niewiadomą i zagadką.

Po dotarciu do Krościenka przebijam się przez remontowane ulice szukając sklepu. I znowu ten sam rytuał. Zakupy i popas pod sklepem. Pewnie znowu trwało by to wieki, gdyby nie upał, który kazał mi uciekać z miasta w stronę zacienionych górskich szlaków. Kilka kilometrów za Krościenkiem spotykam idących od Ustronia Marka Zakrzewskiego i Rafała Czajkowskiego. To było bardzo miłe spotkanie. Pośmialiśmy się, pożartowaliśmy i ruszyliśmy dalej. Mnie czekało długie podejście na Lubań, a chłopaki celowali w Prehybę. Za Lubaniem kolejna niespodzianka. Spotykam Bubamara Szara - znajomego biegacza, który częstuje mnie zimną colą. Dalsza część trasy to walka o jak najsprawniejsze pokonywanie kilometrów. Nie było to łatwe, bo miałem już dziesiątki bąbli i obtarć na stopach, do tego złamał mi się kijek i rozpadały buty. Przed Turbaczem zostaję napadnięty przez dwa imponujące psy pasterskie... jest mi wszystko jedno, gadam do nich i jakoś rozstajemy się w przyjaźni. Do schroniska docieram wraz z zachodem słońca... Jest piękny... Z dotarciem do schroniska mój bieg na dzisiaj się nie kończy. Przygotował mnie na to mój przyjaciel Robert Korab. Zanim położę się spać mam do wykonania wiele czynności, bez których nawet nie mógłbym marzyć o rozpoczęciu następnego dnia. Na sen znowu nie pozostaje zbyt wiele czasu...

Dzień 7 | 56,4 km | 1900 m+

TURBACZ - PRZEŁĘCZ KROWIARKI

Wydawało mi się, że to będzie jeden z łatwiejszych dni. O jak bardzo się myliłem! Ranek przywitał mnie cudnym wschodem słońca na Turbaczu. Nic nie zapowiadało złej pogody. Serce samo rwało się do biegu. Do Rabki Zdroju nuda... Wszystko idzie według planu, a może i lepiej. Niestety, za Rabką począwszy od "Zakopianki" do Wysokiej gubię się kilka razy. Na tym odcinku oznakowanie szlaku w wielu miejscach nie istnieje. Jest to bardzo deprymujące. Tracę tutaj tak dużo czasu, że zaczynam się irytować. Do Jordanowa docieram późno. Robię zakupy i w tej całej bezsilności zasiadam w jakiejś kafejce. Lody i kawa to zestaw, który jest moją ostatnią deską ratunku. Przyznaję, to właśnie w Jordanowie moja motywacja niebezpiecznie oscylowała w granicach zera. Na szczęście kawa, lody, odległe pomruki burzy i rozmowa z przyjacielem obudziły mnie z letargu. Musiałem wracać do pracy. Próbuję nadrabiać stracony czas, co jest trudne, bo szlak przeważnie pnie się teraz do góry. Ta mrucząca z oddali burza działa na mnie jak niezły dopalacz. Docieram na Halę Krupową i wiem, że na szczyt Policy uda się wejść bez towarzystwa błyskawic. Na Policy podziwiam oryginalny pomnik katastrofy lotniczej z 1969 roku. Babia Góra już niedaleko, jeszcze tylko kilka kilometrów. Jednak dzisiaj nie dane będzie mi jej zdobyć. Na Przełęczy Krowiarki jeszcze się łudziłem. Krótko... Podchodzę kilkaset metrów i rozpętało się piekło. Wracam, dzwoniąc do Roberta Koraba. Odradza atakowanie Babiej w taką pogodę i radzi przełożyć to na jutro. Jestem zły. To miał być łatwy dzień. Wracam niebieskim szlakiem do schroniska w Markowych Szczawinach. Przez cały czas leje i grzmi. W schronisku spotykam Piotra i Kamila, dzięki którym mam dzisiaj, co jeść i gdzie spać... Nogi mam zmasakrowane, buty trzymają się na słowo honoru. a morale zostało pod Babią...

Dzień 8 | 73,2 km | 3540 m+

PRZEŁĘCZ KROWIARKI - PRZYSŁOP POD BARANIĄ GÓRĄ

Ranek nie napawał mnie optymizmem. Grzmiało. Z duszą na ramieniu zszedłem do przełęczy i zacząłem wspinać się na Babią. Do Sokolicy było ciężko, potem jakoś poszło. Było już dość późno, kiedy mijałem schronisko w Markowych Szczawinach i bardzo się bałem, czy dam radę dotrzeć dzisiaj za Baranią Górę. Postanowiłem ograniczyć do minimum postoje. Zadzwoniłem do schroniska i poprosiłem, by zostawili mi jedzenie i wodę na łóżku (kuchnia działa tylko do 19.00), bo dotrę bardzo późno. Byłem bardzo pozytywnie zaskoczony życzliwością obsługi.

Wracając do biegu. Trasa do Przełęczy Glinne to takie cykanie góra-dół. Nie miałem jednak żadnych pokus, by przystawać, bo na tym odcinku nie było możliwości na uzupełnienie płynów lub jedzenia. Szczęśliwie na przełęczy spotykam panią, która sprzedaje oscypki. Okazuje się, że bardzo dobrze wchodzą podczas napierania pod górę. Dopiero na Hali Miziowej udaje się coś zjeść konkretnego i uzupełnić wodę. Bolą mnie stopy jednak wpadam w dość fajny rytm i zatrzymuje się dopiero na Rysiance, by uzupełnić zapasy wody. Później trasa wiedzie raczej w dół i tak do samej Żabnicy. Tu aż do Węgierskiej Górki szlak prowadzi wzdłuż asfaltowej drogi. W Węgierskiej Górce szybkie zakupy i... trochę wspomnień. Przebiegam obok stadionu piłkarskiego, na którym trenowałem z RKS SARMATA na obozie sportowym

Miałem wtedy 16 lat. Jeszcze tylko mostek i wracam w góry. Bardzo sprawnie pokonuję kolejne kilometry i 500 m pionu. Gdy już jestem na pierwszym ze szczytów masywu Baraniej (Glinne) łapie mnie deszcz i znowu słyszę znajome mruczenie. Nie, tylko nie to... Zostało już tak niewiele... Żadnych burz... Proszę... Po 30 minutach deszcz przestaje padać, ale nadal grzmi. Zaczynam naprawdę się bać, bo biegnę po odkrytym terenie. Ranię sobie stopy, ale adrenalina nie pozwala mi się poddać. Za Magurką Wiślaną na kawałeczku niebieskiego nieba, który z każdą minutą robi się większy pojawia się księżyc, a ja robię się dziwnie spokojny. Przy starym przyjacielu nic złego nie ma prawa mi się już przydarzyć. Gdy docieram na Baranią Górę zaczyna się piękny zachód słońca. Wdrapuję się ma wieżę widokową i cieszę oko wspaniałym widokiem. Chyba w tym momencie po raz pierwszy dotarło do mnie, że już nic mnie nie powstrzyma. Z całej 500-kilometrowej trasy ten moment zapamiętam najbardziej. I dla takich chwil warto się męczyć... Po zejściu z wieży rozmawiam z chłopakiem, który rozbijał się pod wieżą i schodzę sobie powolutku do schroniska. Nie ja nie schodzę. Ja się wlokę. Zeszło ze mnie całe napięcie, pojawił się spokój, ale też i ból stóp... Zapalam czołówkę i dalej ruszam w samotny spacer. PS. Do schroniska dotarłem, poznałem fajnego gościa, który poczęstował mnie prawdziwą kawą. O północy kawa smakuje wyjątkowo...

Dzień 9 | 37,4 km | 1475 m+

PRZYSŁOP POD BARANIĄ GÓRĄ - USTROŃ

Ruszam na szlak po 2,5 godzinach snu. Nogi mnie nap.... Każdy kontakt stopy z kamieniami to ból. Ale szczerze mam to w... Wiem, że się rozkręcę. GSB nauczył mnie tego i kilku innych rzeczy. Po 4-5 kilometrach znajomy pomruk. W sumie to mnie już nic nie zdziwi. Mijam Stecówkę w strugach deszczu. Grzmi. Na szczęście deszcz trwa z godzinę a burza milknie wraz z ostatnią kroplą deszczu. Starczy na dzisiaj tych atrakcji. Wychodzi słońce, a ja powoli zapominam o bolących nogach.

Po kilku godzinach docieram na Wielki Stożek, gdzie uzupełniam wodę i zaczynam ostatnie 20 kilometrów. Mój znajomy z Białegostoku, Jacek Brzozowski, z którym miałem przyjemność biec Ultra Hańczę ma takie powiedzenie, że jak zostaje 20 km na ultra to, to już finisz... Zaczynam zatem finisz.. Po drodze szczyty Cieślar, Szosów Wielki i... piekło Czantorii. Wychodzę na tę górę jak automat... Piekło zostawiłem za sobą, może w Beskidzie Niskim... Czantoria nim nie była. Owszem zejście z tej góry po luźnych kamieniach przypominało mi, że moje nogi nadają się raczej na SOR niż na górskie wycieczki, ale miałem to gdzieś. Jeszcze tylko wredne podejście pod Równicę i zbieg do Ustronia. Pod czerwoną kropką melduję się 28.06.2020 o godzinie 13:16. Moja przygoda z GSB trwała 8 dni, 9 godzin i 1 minutę. Jestem wzruszony i trudno mi jest to ukryć. Zrealizowałem jedno z moich biegowych marzeń.

Na celebrowanie nie miałem za dużo czasu. Kąpiel w Wiśle i powrót do domu. Najpierw busem do Katowic, a następnie pociągiem do Warszawy. Tak wyglądał mój GSB bez wsparcia - przygoda, która warto było przeżyć.

Dynafit proponuje! ● KILKUDNIOWY BIEG ETAPOWY

1

Ultra 100 | Dynafit

- Buty zostały zaprojektowane do biegów górskich, długodystansowych.
- Zaawansowana, miękka podeszwa środkowa ma doskonałe właściwości tłumiące. Podeszwa POMOCA® Gliding Path, o specjalnie zaprojektowanym bieżniku, jest idealna na zróżnicowany teren i zapewnia maksimum przyczepności. Heel Proloader zapewnia doskonałe wsparcie kostki, pięty i okolicy ścięgna Achillesa. Buty posiadają elastyczny panel z siatki pod którym można schować sznurowadła, dzięki czemu nie rozluźniają się podczas biegu.
- Waga: 330 g
- Cena: 649,90 zł

2

SPODENKI ALPINE PRO| Dynafit

- Lekkie spodenki biegowe z zintegrowanymi siatkowymi bokserkami.
- Wyposażone w kieszeń, elastyczny pas z regulacją i kieszeń na telefon.
- Zastosowany najwyższej jakości materiał jest niezwykle miły w dotyku, a jego wysokie właściwości oddychające zapewniają doskonałą cyrkulację powietrza.
- Płaskie szwy | Regulowany pas | Elementy odblaskowe
- Waga: 137 g
- Cena: 349,90 zł

3

ALPINE WATERPROOF | Dynafit

- Męskie spodnie z klejonymi szwami, które zapewniają wiatroodporność oraz ochronę przed deszczem przy zachowaniu bardzo dobrej oddychalności i elastyczności.
- Elastyczny pas pozwala na idealne dopasowanie spodni do sylwetki, a dopasowany krój oraz profilowane, ergonomiczne kolana gwarantują pełną swobodę ruchów.
- Spodnie wyposażone są w 3 kieszenie.
- Zamki w dole nogawek ułatwiają zdejmowanie i zakładanie butów.
- Waga: 174 g
- Cena: 799,99 zł

4

KOSZULKA ALPINE PRO | Dynafit

- Idealna koszulka na długie treningi w górach.
- Zapewnia optymalne odprowadzanie wilgoci oraz ochronę przed promieniowaniem UV. Specjalny materiał zapobiega utrzymywaniu się nieprzyjemnych zapachów i jednocześnie jest niezwykle miły w dotyku.
- Elementy odblaskowe
- Cena: 249,90 zł

5

ALPINE PRO LONGSLEEVE | Dynafit

- Szybkoschnąca i oddychalna bluza, która ograniczy ryzyko przegrzania.
- Anti Microbal spowalnia powstawanie nieprzyjemnych zapachów.
- Krój Sportive zapewnia maksymalną swobodę ruchów.
- Ochrona UV ogranicza wpływ szkodliwego promieniowania ultrafioletowego na skórę;
- Cena: 290,90 zł

6

KURTKA WIATRÓWKA ALPINE WIND | Dynafit

- Cienka, wiatroszczelna i lekka kurtka biegowa.
- Dopasowany kaptur z elastyczną lamówką chroni przed podmuchami wiatru, a jego pełny zamek biegnący aż do podbródka chroni szyję przed wiatrem.
- Kaptur jest wyposażony w poręczną torbę do spakowania kurtki i przechowywania jej w plecaku bez zajmowania zbyt wiele miejsca.
- Cena: 549,90 zł

7

PLECAK BIEGOWY DYNAFIT Vert 6

- Szybkoschnące tkaniny odprowadzające nadmiar wilgoci I Wentylujące panele z siateczki Airmesh;
- W materiale zastosowano strukturę plastru miodu, dzięki czemu plecak jest bardziej wytrzymały i mniej podatny na przetarcia.
- Możliwość przypięcia kijów.
- Pojemność: 6 l
- Cena: 329,90 zł

8

KURTKA ALPINE WATERPROOF 2,5 L | Dynafit

- Membrana Dyna-Shell™ 2.5 Layer zapewnia niezbędną wodoodporność. Charakteryzuje się komfortową oddychalnością chroniącą przed łatwym przegrzaniem. Wszystkie szwy są podklejone. Specjalny zamek na plecach pozwalając założyć kurtkę na mały plecak czy kamizelkę biegową.
- Cena: 899,90 zł

Dynafit proponuje! ● KILKUDNIOWY BIEG ETAPOWY

1 Ultra 100 | Dynafit

- Buty zostały zaprojektowane do biegów górskich, długodystansowych.
- Zaawansowana, miękka podeszwa środkowa ma doskonałe właściwości tłumiące. Podeszwa POMOCA® Gliding Path, o specjalnie zaprojektowanym bieżniku, jest idealna na zróżnicowany teren i zapewnia maksimum przyczepności. Heel Proloader zapewnia doskonałe wsparcie kostki, pięty i okolicy ścięgna Achillesa. Buty posiadają elastyczny panel z siatki pod którym można schować sznurowadła, dzięki czemu nie rozluźniają się podczas biegu.
- Waga: 235 g
- Cena: 649,90 zł

2 SPODENKI ALPINE PRO | Dynafit

- Lekkie spodenki biegowe z zintegrowanymi siatkowymi bokserkami.
- Wyposażone w kieszeń, elastyczny pas z regulacją i kieszeń na telefon.
- Zastosowany najwyższej jakości materiał jest niezwykle miły w dotyku, a jego wysokie właściwości oddychające zapewniają doskonałą cyrkulację powietrza.
- Płaskie szwy | Regulowany pas | Elementy odblaskowe
- Waga: 137 g
- Cena: 349,90 zł

3 ULTRA LONG TIGHTS | Dynafit

- Spodnie wykonane z mieszanki wytrzymałego poliamidu oraz rozciągliwego elastanu - syntetyczne materiały ułatwiają odprowadzanie nadmiaru wilgoci.
- Konstrukcja materiału typu 4-way-stretch zapewnia rozciągliwość we wszystkich kierunkach.
- Płaskie szwy nie powodują podrażnień skóry.
- Kieszenie, w tym kieszonka z zamkiem błyskawicznym.
- Cena: 399,90 zł

4 KOSZULKA ALPINE PRO | Dynafit

- Idealna koszulka na długie treningi w górach.
- Zapewnia optymalne odprowadzanie wilgoci oraz ochronę przed promieniowaniem UV. Specjalny materiał zapobiega utrzymywaniu się nieprzyjemnych zapachów i jednocześnie jest niezwykle miły w dotyku.
- Elementy odblaskowe
- Cena: 249,90 zł

ALPINE PRO LONGSLEEVE | Dynafit

- Szybkoschnąca i oddychalna bluza, która ograniczy ryzyko przegrzania.
- Anti Microbal, spowalnia powstawanie nieprzyjemnych zapachów.
- Krój Sportive zapewnia maksymalną swobodę ruchów.
- Ochrona UV ogranicza wpływ szkodliwego promieniowania ultrafioletowego na skórę;
- Cena: 290,90 zł

5

6

KURTKA WIATRÓWKA ALPINE WIND | Dynafit

- Cienka, wiatroszczelna i lekka kurtka biegowa.
- Dopasowany kaptur z elastyczną lamówką chroni przed podmuchami wiatru, a jego pełny zamek biegnący aż do podbródka chroni szyję przed wiatrem.
- Kaptur jest wyposażony w poręczną torbę do spakowania kurtki i przechowywania jej w plecaku bez zajmowania zbyt wiele miejsca.
- Cena: 549,90 zł

7

PLECAK BIEGOWY DYNAFIT Vert 6

- Szybkoschnące tkaniny odprowadzające nadmiar wilgoci I Wentylujące panele z siateczki Airmesh;
- W materiale zastosowano struktura plastru miodu, dzięki czemu plecak jest bardziej wytrzymały i mniej podatny na przetarcia;
- Możliwość przypięcia kijów;
- Pojemność: 6 l
- Cena: 329,90 zł

8

KURTKA ALPINE WATERPROOF 2,5 L | Dynafit

- Membrana Dyna-Shell™ 2.5 Layer zapewnia niezbędną wodoodporność. Charakteryzuje się komfortową oddychalnością chroniącą przed łatwym przegrzaniem. Wszystkie szwy są podklejone. Specjalny zamek na plecach pozwalając założyć kurtkę na mały plecak czy kamizelkę biegową.
- Cena: 899,90 zł

PROJEKT ISLANDIA

Samotne 600 km przez Islandię

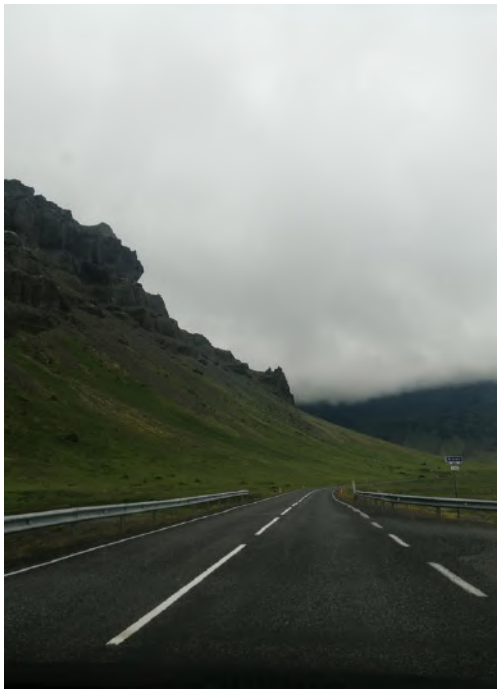
Szymon Makuch

Islandia fascynowała mnie już od dłuższego czasu. Jest po prostu piękna! Miałem okazję być tam kilka razy. Islandię odwiedzałem w celach zarobkowych, co oczywiście nie powstrzymywało mnie przed zrobieniem paru wycieczek biegowych po okolicznych górach i wulkanach. Kiedy parę lat temu wyjeżdżałem stamtąd z powrotem do Polski, wypowiedziałem po cichu życzenie, że chcę jeszcze wrócić i Islandię przebiec. Wypowiedziałem to życzenie, pomimo tego, że jeszcze wtedy dystans maratoński uważałem za racjonalny max ilości przebiegniętych kilometrów. Wszystko, co było ponadto, uważałem za czyste szaleństwo. Cieszę się, że zmieniłem zdanie.

3 lipca 2019 roku Szymon Makuch wyruszył na samotną 600-kilometrową biegową wyprawę przez Islandię. Celem projektu było nie tylko zmierzenie się z dystansem i naturą, ale również – a może przede wszystkim - pomoc 15-letniemu Kacprowi Turaczykowi, który choruje na dystrofię mięśniową.

Założenie mojego projektu było proste - przebiec Islandię z północy na południe bez dodatkowej pomocy, targając cały sprzęt, jedzenie, ubrania ze sobą na plecach. Nadrzędnym jednak założeniem i core tego biegu była akcja charytatywna, którą wymyśliłem - czyli „600 km dla Kacpra". Swoim biegiem nie chciałem bić kolejnych rekordów, które w moim przekonaniu nie są najważniejsze. Chciałem zmienić na lepsze życie młodego chłopaka chorego na zanik mięśni. To był mój cel - poprzez bieg chciałem zebrać 30 tysięcy zł i zmobilizować jak najwięcej ludzi do wsparcia akcji charytatywnej.

Na początku założyłem, że codziennie będę pokonywał 50 km, co w nieskomplikowanej kalkulacji dawało mi 12 dni na ukończenie biegu. Plan ten tak szybko jak powstał w mojej głowie, równie szybko uległ zmianie. Pierwszego dnia udało mi się przebiec 80 km, a drugiego nieco mniej, bo już 45 km. Pierwszego dnia miałem najwięcej sił z racji „świeżości" i energii zgromadzonej w poprzedzającym czasie regeneracji i islandzkiego carb loadingu. Wyprzedzając pytanie, islandzki carb loading nie różni się niczym od polskiego. Po prostu ładowałem 10 g węgli/kg masy ciała jak przed zawodami. Udało mi się wypracować dzienny kilometraż, który wahał się między 50 a 65 km. Zajmowało mi to około 8 godzin dziennie. Był to bieg, czasem marszobieg, ale starałem się nie zatrzymywać oprócz przerw. Przez pierwsze dni biegłem z plecakiem, który ważył 12 kg. To naprawdę sporo jak na bagaż biegowy i uwierzcie mi na słowo, że było ciężko. Co prawda, sprzęt był świetnie dopasowany i nie zostawił mi żadnych otarć, ale jego ciężar dawał się we znaki. W ciągu 8 godzin przerwy wyglądały następująco: pierwsze 25 km biegłem non stop. Po przebytym dystansie jadłem lunch (danie liofilizowane) i dwa batony (Torq), później robiłem 3 albo 4 mini przerwy na zjadanie batonów energetycznych co 10 km. Tym sposobem udawało mi się przebiec 55-65 km dziennie.



Dzień pierwszy | 2 lipca 2019 r.

PÓŁWYSEP RIFSTANGI - KANION ASBYRGI

Początek trasy był dla mnie niepokojący. Rifstangi nie było najmilszym miejscem na świecie, a atmosfera szarego i zapomnianego końca Wyspy dawała o sobie znać. Jak się później okazało, opuszczony dom, obok którego rozbiłem namiot należał do człowieka bardzo nieszczęśliwego, który zbyt wcześniej zakończył w nim swój żywot. Chciałem stamtąd uciec jak najszybciej...

Dzień trzeci | 4 lipca 2019 r.

JEZIORO MYVATN | GORĄCE ŹRÓDŁA TERMALNE

Droga wzdłuż jeziora była piękna. Pamiętam spektakl tańczących chmur nad głową i silne podmuchy wiatru w plecy. Kiedy zamykam oczy, słyszę jeszcze teraz obijające się kije biegowe o drogę i swój oddech. Akurat tego dnia droga przebiegała przez często uczęszczaną trasę przez turystów. Pamiętam ich zdziwienie na widok biegnącego gościa z wielkim plecakiem i kijami. Do tej pory myślę, co oni myśleli, kiedy mijali mnie swoimi samochodami...

Dzień drugi | 3 lipca 2019 r.

KANION ASBYRGI & WODOSPAD DETIFOSS

Kanion oczarował mnie swoją zielenią i słońcem, za którym zdążyłem się stęsknić. Droga do wodospadu Detifoss była piękna i na długo zostanie w mojej pamięci. Natomiast sam wodospad to jedno z najpiękniejszych zjawisk przyrody, jakie widziałem. Potęga natury we wzburzonym wydaniu. Myślę, że spędziłem 30 minut gapiąc się w spływające kaskady wody. Na tym odcinku jednak zabrakło mi wody, a stawy i okoliczne rzeki widoczne na mapie były całkowicie wyschnięte. To był jeden z najcięższych dni. Brak wody i zmęczenie było bardzo ciężkie.

Dzień czwarty, piąty i szósty
5-7 lipca 2019 r.
DROGA F26

Monotonna i miejscami płaska jak stół szutrowa droga prowadząca od północy aż na samo południe wyspy. Wiele osób ostrzegało mnie, że na tym odcinku zanudzę się. Na szczęście było wręcz odwrotnie. Fakt, że była monotonna pozwalał mi na skupienie się na rytmie biegu, bo wiedziałem, że kolejny zakręt mnie w niczym nie zaskoczy. A rytm był moim wybawieniem w tej 8-godzinnej podróży przez cały dzień.

Dzień ósmy i dziewiąty
9-10 lipca 2019 r.
LANDMANNALAUGAR - TĘCZOWE GÓRY

Po pokonaniu tego dnia 70 km i walce z bolącym już bardzo kolanem upadłem na polu namiotowym i nie myślałem o tym, żeby wstać. Gdyby nie deszcz, który zmusił mnie do postawienia namiotu i doprowadzenia swojego biegowego życia do jakiegoś porządku, to leżałbym tam parę godzin. Byłem wyczerpany - zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Miałem dość widoków gór, wulkanów, lodowców, którymi przecież zachwycamy się za każdym razem, kiedy ktoś wspomni o Islandii. Wiedziałem, że do pokonania całej trasy zostało mi jeszcze 2 dni. Świadomość, że koniec jest bardzo blisko dodawała mi siły, aczkolwiek poziom wyczerpania był bardzo wysoki.

Dzień siódmy | 8 lipca 2019 r.
PARK NARODOWY VATNAJÖKULL

Najzimniejsza część całego trawersu. Temperatura w namiocie sięgała ok. - 1 stopnia Celsjusza w nocy. Po całym dniu biegu marzyłem o zakopaniu się w ciepły śpiwór. Ale śpiwór ani nie był ciepły (ultralekki 200 gram Małachowski) ani nie mogłem się w nim zakopać.

Dzień dziesiąty | 11 lipca 2019 r.
PARK NARODOWY THORSMORK - WODOSPAD SKOGAFOSS, PÓŁWYSEP DYRHÓLAEY

Końcówka była magiczna! W Thorsmork spotkałem niezwykle miłego recepcjonistę Konrada, który widząc, w jakim jestem stanie zaproponował nocleg w domku. Jako że poprzedniej nocy złapała mnie burza i zmoczyło mi cały dobytek, Konrad zaproponował, że wysuszy mi sprzęt, a dodatkowo pierwszy raz od 11 dni mogłem się przespać na łóżku. Na prawdziwym, wygodnym łóżku!

Co lubię w samotnych wyprawach?

Islandia nauczyła mnie walki ze swoimi słabościami bez względu na wszystko. Nauczyła mnie również konsekwencji własnych działań oraz, co najważniejsze, żeby nigdy nie tracić nadziei.

Uwielbiam poczucie wolności i przestrzeni, jaką daje bieganie w samotności. Począwszy od treningów solo, a skończywszy na ambitnych trawersach. Samotność pozwala mi zgłębić siebie i jeszcze lepiej poznać swoje słabości, a także mocne strony. Mimo że jestem sam, to nie czuję się z tym źle, wręcz przeciwnie. Może to kwestia tego, że w samotności tęsknię za kontaktem, a może po prostu dobrze mi od czasu do czasu ze sobą. Samotny bieg przez Islandię w ciągu 11 dni był bardzo ważnym i przełomowym wydarzeniem w moim życiu. Nie tylko ze względu na sportowy aspekt tego przedsięwzięcia, który w znaczący sposób przesunął fizyczne ograniczenia mojego organizmu, ale także na to, w jaki sposób patrzę na otaczającą mnie rzeczywistość. Bieganie czy też uprawianie danej dyscypliny sportu, która mocno wychodzi poza obszar strefy wygodnego komfortu, jest swoistą nauką o samym sobie – o swoich ograniczeniach, o progu bólu czy też o motywacji do kontynuowania tego, co jest niebezpieczne, nieprzyjemne, a na koniec jednak okazuje się najlepszym uczuciem na świecie. Sportowy paradoks. Często wracam do momentów kryzysowych i wyciągam z nich wnioski.

Wstawanie bladym świtem na trening, kiedy na zewnątrz panują egipskie ciemności, a temperatura sięga blisko zera nie stanowią już problemu, który kiedyś mogłem przeczekać pod kołdrą, usprawiedliwiając swoje lenistwo trudami poprzedniego dnia. Islandia nauczyła mnie walki ze swoimi słabościami bez względu na wszystko. Nauczyła mnie również konsekwencji własnych działań oraz – co najważniejsze – żeby nigdy nie tracić nadziei. Pokonywanie własnych barier i ograniczeń jest niezwykle wciągające. To, co do niedawna wydawało się być niemożliwe, a na pewno nieracjonalne – w sporcie wyczynowym przechodzi przez szereg testów, prób i doświadczeń, by wreszcie okazało się realne. Najważniejszy jest tu czas. Prędzej czy później się uda. Do niedawna złamanie 2 h w maratonie było czymś, co uważaliśmy za wyczyn nie do zrealizowania. Jednak szereg prób i niezwykle zaawansowanych doświadczeń pokazało, że jest i to jeszcze ze sporym zapasem czasu.

Jeszcze w 2018 roku byłem przekonany, że maksymalnie w ciągu roku jestem w stanie przebiec 4 maratony. W 2019 roku przebiegłem ich ponad 16. Każdy z 11 dni był wyjątkowy. Jakkolwiek brzmi to banalnie tak właśnie było.

Pomimo iż był to samotny bieg, to udało mi się spotkać niezwykle fascynujących ludzi. Jednym z nich był niesamowity szkocki biegacz – Jamie Ramsay. Jamiego poznałem nieopodal jeziora Myvatn na północy. Był to ostatni punkt cywilizacyjny przed wkroczeniem w islandzki interior. Już miałem wchodzić do sklepu po ostatnie zakupy, kiedy kątem oka zauważyłem uśmiechniętego jegomościa w tych samych butach biegowych, co ja. Od razu złapaliśmy ze sobą kontakt i po podzieleniu się dotychczasowym doświadczeniem ustaliliśmy, że nasza trasa pokrywa się w trzech nadchodzących dniach. Ja biegłem z północy na południe, natomiast Jamie ze wschodu na zachód. Była to wyjątkowa lekcja dla mnie, ponieważ Jamie był bardzo doświadczonym biegaczem, który zdobył przydomek „British Forest Gump" po tym jak przebiegł dwie Ameryki – 17 tysięcy kilometrów w czasie 400 dni. Pomyślałem wtedy i myślę o tym za każdym razem, że nie był to przypadek, że wtedy spotkaliśmy się w małej wiosce przy jeziorze pośrodku niczego, bowiem jego historia i to, czego dokonał stała się motorem napędowym moich kolejnych pomysłów. To spotkanie odmieniło moje życie. Z racji tego, że nasza trasa pokrywała się w 3 dniach spędziliśmy ze sobą nieco czasu. Jamie to niezwykła postać. Bardzo inspirująca.

WYPOSAŻENIE

Wszystkie najpotrzebniejsze miałem ze sobą. Specjalny 45-litrowy plecak zawierał m.in.: namiot, śpiwór, kuchenkę gazową, jedzenie liofilizowane, ubrania, kamerkę sportowa, nadajnik satelitarny SPOT, zegarek biegowy Polar Vantage Titan itd.

BUTY

Hoka One One Speedgoat 3. Bardzo wygodne, aczkolwiek niestabilne i na zbiegach stopa często niebezpiecznie mi uciekała.

UBRANIE

Kurtka, polar, legginsy, spodnie wodoodporne, stuptuty - Salomon. Świetna jakość i trzymanie ciepła. Byłem z nich bardzo zadowolony. Rzeki pokonywałem w wodoodpornych skarpetach SealSkin i bardzo polecam. Neopronowe skarpety, w których można biegać i są w 100 % wodoodporne.

PLECAK

Plecak fastpack 45-litrowy z Ultimate Direction. Świetny sprzęt i bardzo wygodny - żadnych obtarć. Polecam!

KIJE

Karbonowe Deadly Sins. Były naprawdę super. Były... ponieważ ostatniego dnia w czasie przeprawy przez rzekę oba się złamały.

CZOŁÓWKA

Nie używałem czołówki ze względu na dzień polarny

ODŻYWIANIE

Stosowałem system odżywiania Torq i bardzo polecam. Miałem świetne źródło energii w ciągu dnia i doskonałą porcję regeneracji po.

KAROLINA ZAJDEL

Fot. Robert Polański

BIEGAJ Z GŁOWĄ!

Z Karoliną Zajdel - psychologiem sportu, prywatnie wielbicielką biegów górskich, podróży i czworonogów - rozmawia Monika Bartnik.

Monika Bartnik: Wielu biegaczy bardzo profesjonalnie podchodzi do tematu treningów. Korzystają z usług personalnych trenerów czy też dietetyków. Rozpisywanie treningów, układanie diety... A co z naszą głową? Gdzie w tym wszystkim znajduje swoje miejsce psycholog sportu? Czy jego rola rośnie?

Karolina Zajdel: Nie da się ukryć, że bieganie stało się bardzo popularną dyscypliną sportu. Niektórym wystarczy po prostu wyjść pobiegać, ale inni rozwijają swoją pasję, często właśnie poprzez wsparcie fizjoterapeutów, trenerów czy dietetyków. Aspekt treningu mentalnego jest niestety często pomijany albo stawiany gdzieś na końcu. Niewielu biegaczy-amatorów współpracuje z psychologami sportu. Niemniej jednak, z roku na rok, coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z tego, że taki rodzaj treningu również jest bardzo istotny. Można zauważyć rosnący trend w zainteresowaniu tematyką treningu psychologicznego. Myślę, że wiele osób próbuje działać w tym zakresie na własną rękę – poprzez czytanie artykułów w Internecie, książek, słuchanie podcastów. Biegacze zawodowi coraz częściej decydują się na współpracę z psychologami. To wszystko wpływa na to, że rola psychologa w sporcie z roku na rok wzrasta.

Czym dokładnie zajmuje się psycholog sportowy?

Psycholog sportowy zajmuje się przeprowadzaniem treningu psychologicznego/mentalnego. Polega on na ćwiczeniu umiejętności mentalnych, takich jak radzenie sobie ze stresem, z presją, koncentracja, relaksacja, wizualizacja, mowa wewnętrzna, wyznaczanie celów, motywacja, kontrola pobudzenia. Celem takiego treningu jest opanowanie tych właśnie umiejętności, które oczywiście mają pomóc w osiągnięciu sportowych sukcesów, ale też w zapewnieniu osobistego dobrostanu i mentalnego rozwoju. Taki trening nie jest prosty. Wymaga czasu i pracy, podobnie jak inne aspekty przygotowania sportowego.

Jaki jest główny cel stosowania treningu mentalnego i co możemy dzięki niemu osiągnąć?

Trening mentalny można zastosować w konkretnym celu, ukierunkować na konkretną trudność i chęć poradzenia sobie z nią. Natomiast nigdy nie jest tak, że problem ten występuje w oderwaniu od wszystkiego innego. Często szukając sposobów poradzenia sobie z konkretną trudnością okazuje się, że bardzo wiele innych rzeczy ma na to wpływ. Nie da się wyizolować pojedynczego problemu. Owszem, istnieją różne specyficzne metody, techniki, ćwiczenia, ale tylko całościowe spojrzenie na siebie da nam najlepszy efekt.
Główny cel treningu mentalnego jest prosty: stać się lepszym zawodnikiem. Trening psychologiczny ma pomóc sportowcowi stać się mocniejszym psychicznie, aby mógł lepiej radzić sobie w ważnych, trudnych sytuacjach, czy to w sporcie, czy też w życiu osobistym. Ma pomóc w zapewnieniu komfortu w każdym aspekcie treningowym.

Od czego trening mentalny powinien rozpocząć biegacz, który nigdy wcześniej nie miał z nim nic wspólnego?

W gąszczu informacji, które możemy znaleźć w sieci łatwo jest się pogubić. Przytłoczeni wieloma treściami często po prostu z czegoś rezygnujemy, bo wydaje się nam to zbyt skomplikowane, czasochłonne, nie dla nas. Trening mentalny należy rozpocząć od poznania samego siebie. Zwiększenie samoświadomości pewnych mechanizmów jest jednym z celów takiego treningu. Często samo zdanie sobie sprawy z czegoś już na nas działa. W kolejnych etapach uczymy się tego, jak działa nasz umysł, jaki wpływ mają mechanizmy psychologiczne na nasze ciało. Wreszcie poznajemy różne techniki, dopasowujemy je do siebie i zaczynamy uczyć się ich poprzez stosowanie na treningu, w domu, a w końcu – na zawodach.

- **Karolina Zajdel jest psychologiem sportu.**
- **Absolwentka psychologii stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz modułu specjalizacyjnego z psychologii sportu na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie.**
- **Prywatnie wielbicielka biegów górskich, podróży i czworonogów.**

Niespodziewanie znaleźliśmy się w takim momencie, w którym niezwykle ważne okazało się oprócz samego treningu i przygotowania fizycznego również „trenowanie" głowy. Brak zorganizowanych zawodów wpłynął niewątpliwe na spadek motywacji do trenowania... Jak „zaprogramować" mózg, żeby nadal mu się chciało?

To, co działo się przez kilka ostatnich miesięcy, dla wszystkich ludzi było czymś nowym, nieznanym, trudnym i niepewnym. Czegoś podobnego jeszcze nie przerabialiśmy, więc i sposobów radzenia sobie brakuje. Obecnie jest już dużo łatwiej z samym trenowaniem, ale do czego tu się przygotowywać? Wiele zawodów odwołanych, przeniesionych, o zmienionej formie, która nie wszystkim odpowiada. Taka sytuacja to swoisty sprawdzian dla naszej motywacji. Po pierwsze, nie ma w tym nic dziwnego, że motywacja spada. Jak bardzo byśmy nie kochali biegania, wyznaczony cel stanowi bardzo dużą siłę napędową do działania. Warto w takich sytuacjach wrócić do korzeni i postawić sobie następujące pytania: dlaczego zacząłem swoją przygodę z tym sportem? Co w nim lubię najbardziej? Jak zareklamowałbym bieganie komuś, kto dopiero je poznaje? Czasem sami możemy zdziwić się, ile cennych rzeczy w bieganiu zauważamy. Pamiętajmy też, że zawodów nie ma teraz, natomiast kiedyś będą. Wybierzmy sobie cel na jesień albo na przyszły rok. Czasem wystarczą proste słowa: rywale trenują.

Czy trening mentalny można prowadzić samodzielnie?

To jest trochę jak z leczeniem z pomocą dr Google. Czasem skutecznie coś podpowie, ale niestety czasami możemy błędnie zinterpretować jakieś objawy i nawet pogorszyć sytuację. Lepiej udać się do specjalisty, który poprzez swoją wiedzę i doświadczenie trafnie nas zdiagnozuje i zaleci odpowiednią terapię. Z psychologią sportu jest poniekąd podobnie. Możemy sami szukać różnych informacji, próbować różne techniki i ćwiczenia, dopasowywać je do siebie - często przyniosą one pożądany efekt. Niemniej jednak psycholog sportu poprzez swoją wiedzę i doświadczenie skuteczniej pomoże zrozumieć samego siebie, odkryć nasze mechanizmy i motywy działania, pomóc w zrozumieniu i rozwoju umiejętności psychologicznych oraz wypracowaniu i dostosowaniu różnych strategii działania. Oczywiście do wielu rzeczy możemy też dojść sami, ale na pewno będzie to bardziej czasochłonne, trudne, a czasem i frustrujące.

Jakie są metody czy też techniki treningu mentalnego?

Nie ma uniwersalnego spisu metod treningu mentalnego. Istnieją określone umiejętności psychologiczne, które ćwiczymy i rozwijamy, o których już wspominałam wcześniej. Aby je rozwijać, stosujemy różne techniki, w zależności od tego, co jest dla nas dobre, skuteczne i ciekawe. W głównej mierze trenujemy samodzielnie, natomiast psycholog może pomóc nam w modyfikacji treningu (jeśli jest taka potrzeba), ocenie jego skuteczności, utrzymaniu motywacji i opracowaniu nowych, skutecznych ćwiczeń..

Jak trening mentalny można go wykorzystać w bieganiu? Czy inną formę przyjmie trening tego typu dla osób, które biegają krótkie dystanse, a inny dla biegających ultra? Czy w przypadku treningu mentalnego to w ogóle ma znaczenie, jaki dystans się pokonuje?

Zasady treningu mentalnego są takie same dla wszystkich sportów – nie ma znaczenia, czy biegamy, czy gramy w siatkówkę. Oczywiście trening psychologiczny dla sportowców drużynowych będzie zawierał dodatkowe elementy odnośnie współpracy w jednym zespole. Założenia, „baza" treningu mentalnego są takie same – ćwiczymy takie same umiejętności psychologiczne, tylko w niektórych sportach konkretne umiejętności będą miały większe znaczenie niż w innych, np. koncentracja w sportach strzeleckich. Jeśli chodzi o dystanse, tutaj również możemy zróżnicować ważność poszczególnych umiejętności. Zupełnie inaczej wygląda koncentracja podczas krótkich biegów niż w czasie pokonywania długich dystansów. Podobnie używanie mowy wewnętrznej - na krótkim dystansie nie zdążymy zbyt wiele do siebie powiedzieć, natomiast na ultra – no, sami wiecie. Przykładem umiejętności, która ma takie samo znaczenie podczas każdego sportu może być wizualizacja – trening wyobrażeniowy ma ogromną moc, niezależnie od uprawianej dyscypliny.

Jak nasz mózg wpływa na trening i na naszą aktywność już na samych zawodach biegowych?

Po pierwsze – nasze nastawienie. Czasami każdemu się nie chce, np. gdy kiepska pogoda lub po prostu to nie nasz dzień. Mówi się, że nawet najgorszy trening jest lepszy niż żaden. Zwróćmy uwagę na to, że profesjonalni biegacze, ale też inni profesjonalni sportowcy, trenują na podobnym poziomie. Ich trening może się trochę różnić, ale generalnie poziom wytrenowania jest podobny. Natomiast zwycięzca jest tylko jeden. Gdy „fizyczność" jest podobna, przewagę możemy uzyskać po tej psychicznej stronie. Często to głowa decyduje o tym, czy damy radę jeszcze przyśpieszyć. To, co jest naszym celem, co nas motywuje, ma ogromne znaczenie. Czy chcemy poprawić nasz rekord z zeszłego roku, czy chcemy wygrać, czy może miejsce w pierwszej dziesiątce nas usatysfakcjonuje. A może po prostu chcemy się dobrze bawić. Głowa ma również ogromne znaczenie w sytuacji, gdy nam nie idzie. Nogi odmawiają posłuszeństwa, rywale są daleko przed nami, nie mamy szans na miejsce, jakie chcielibyśmy zająć (albo przynajmniej tak uważamy). Czy mimo to będziemy walczyć do końca i osiągniemy najlepszy możliwy wynik, jaki byliśmy w stanie w tej sytuacji? Czy raczej się poddamy, załamiemy i całkiem stracimy motywację do treningów? Co więcej, nasze myśli mają ogromną moc. Jedni wolą biec całkowicie skoncentrowani na swoim ciele (w czym mogą pomóc odpowiednie techniki koncentracji), inni wolą odpłynąć gdzieś myślami – co czasem pomaga, np. można tak wsiąknąć myślami w jakiś temat na stromym podbiegu, że nie wiadomo, kiedy go pokonamy bez większego narzekania.

Czy w definicję treningu mentalnego możemy wpisać często pojawiające się wśród biegaczy stwierdzenie, że „biega się głową"?

Nie bez przyczyny takie stwierdzenie się utarło. Kto choć raz przebiegł ultra (a nawet krótsze dystanse), na pewno coś o tym wie. Nasze ciała są zdolne do niesamowitych rzeczy, nawet nie zdajemy sobie sprawy, czego możemy dokonać. Mamy wdrukowane pewne ograniczenia. Przykładem może być historia australijskiego farmera, Cliffa Younga, który wystartował w biegu na 875 km w stroju roboczym i kaloszach. Wszyscy wątpili w to, czy w ogóle uda mu się ukończyć taki dystans. Cliff nie tylko go ukończył, ale również zwyciężył, ponieważ w przeciwieństwie do innych biegaczy nie robił przerw na sen – po prostu nie wiedział, że inni takie przerwy uważają za konieczne, aby móc przebiec taki dystans. Wszyscy uważali, że na tym biegu „trzeba spać". Innym przykładem barier istniejących w naszych głowach jest historia biegu na 1 milę. Kiedyś nie wierzono, że ten dystans można pokonać w czasie poniżej 4 minut. Uważano to po prostu za fizycznie niemożliwe do osiągnięcia przez człowieka. Ale kiedy w 1954 roku Roger Bannister tego dokonał (w czasie 3:59:4), w ciągu 12 miesięcy aż czterech innych biegaczy również złamało tę barierę, a po 45 dniach padł nowy rekord. Ciekawe jest również to, że na długich dystansach coraz bardziej zaciera się granica między możliwościami kobiet i mężczyzn. Podczas niejednego biegu ultra kobiety zajmowały wysokie miejsca, a nawet miejsca na podium w kategorii open. Być może w tej dyscyplinie zacierają się różnice w fizycznych możliwościach, a większe znaczenie ma właśnie „głowa".

Czy są jakieś „złe" strony tego typu treningu? Czy w czymś można sobie zaszkodzić?

To nie tyle zła strona, co niebezpieczeństwo, które może nas spotkać, gdy zaczniemy naszą przygodę z treningiem mentalnym – zniechęcenie. Należy pamiętać, że nie ma uniwersalnego treningu mentalnego, nie wszystko działa na wszystkich. W sieci możemy znaleźć np. plan treningowy do maratonu poniżej 4 godzin. Możemy taki plan wykonać i z sukcesem ukończyć maraton z trójką z przodu. Ale pamiętajmy o tym, że nie każdy organizm jest taki sam, liczy się doświadczenie biegowe, rozwój naszych mięśni, wcześniejsze kontuzje, nasza dieta i motywacja. Często próba wykonania takiego planu może zakończyć się urazem lub po prostu nie osiągnięciem celu. Podobnie z treningiem mentalnym – możemy w powszechnie dostępnych źródłach znaleźć pewne sposoby, techniki i stosować je z powodzeniem, ale niektóre z nich mogą po prostu nie być dla nas dobre. Trening mentalny trzeba dopasować do siebie, zindywidualizować. W tym właśnie może pomóc psycholog sportu.

MOTUS MENTIS

Trening wyobrażeniowy

Polega na jak najbardziej realistycznym wyobrażaniu sobie siebie w swojej dyscyplinie sportowej. Najlepsze efekty przynosi, gdy do tworzenia wyobrażeń wykorzystamy różne wrażenia zmysłowe: zarówno obraz, jak i dźwięki, zapachy, odczucia płynące z ciała. Układ nerwowy człowieka nie rozróżnia sytuacji prawdziwej od tej wyobrażonej. Samo wyobrażenie wykonania określonego ruchu powoduje, że układ nerwowy reaguje w taki sam sposób, jakby dany ruch został wykonany w rzeczywistości. Trening ten można z powodzeniem wykorzystywać podczas kontuzji, ale nie tylko – jest bardzo pomocny przy nauce i doskonaleniu nowych umiejętności, pomaga w przygotowaniu się do sytuacji trudnych. w analizie własnych osiągnięć czy zachowań.

Relaksacja

To bardzo ważna umiejętność dla sportowców, którzy często muszą radzić sobie ze stresem, presją, wysokim napięciem emocjonalnym. Istnieją różne techniki relaksacji – np. techniki oddechowe (nawet samo świadome oddychanie działa uspokajająco), relaksacja progresywna (polegająca na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych części ciała), trening autogenny (polegający na wywołaniu stanu głębokiej relaksacji poprzez autosugestię), medytacja (koncentracji i uważności). Obniżenie napięcia to nie jedyna korzyść z relaksacji. Wpływa ona również na wzrost samooceny, pewności siebie, koncentracji i zaangażowania.

Dialog wewnętrzny

To bardzo prosta technika, która może przynieść naprawdę dobre efekty. Świadome stosowanie mowy wewnętrznej polega na wypracowaniu komunikatów, które w skuteczny sposób będą zwiększać naszą motywację, koncentrację, pobudzenie, pewność siebie, regulować napięcie czy korygować nieprawidłowe nawyki. Dialog wewnętrzny może przyjmować różne formy: od słów-kluczy, poprzez frazy, aż do dłuższych zwrotów i zdań. Każdy z nas preferuje inny styl, dlatego ważne, żeby stworzyć takie komunikaty, które właśnie na nas będą działały efektywnie.

AKTYWNE WAKACJE

Pocztówki z wakacji

Holly Page

Holly Page - brytyjska biegaczka z teamu Adidas Terrex, 10. zawodniczka w rankingu Golden Trail Seriers 2019 r.

Jak lubię spędzać wakacje? Aktywnie na świeżym potwierzu. Lubię odkrywać nowe miejsca pieszo lub na rowerze. Ale lubię też wszystko, co jest połączeniem kultury i historii, więc wolny czas lubię też spędzać na wieczornych koncertach i wiejskich festiwalach.
Nie tylko podczas wakacji miałam okazję odwiedzić tyle niesamowitych miejsc na świecie, że nie mogę wybrać jednego, tego najpiękniejszego. Tak długo, jak są piękne nowe krajobrazy do odkrycia, interesujący ludzie do poznania, jestem szczęśliwa. Fajne miejsce na wakacje zależy od tego, czego się szuka. Lubię bieganie od schroniska do schroniska np. w Alpach czy Pirenejach. W Wielkiej Brytanii można biegać w Lake District, Yorkshire Dales, po górach Północnej Walii i oczywiście po Szkocji, która słynie z dzikich i surowych krajobrazów.
Z powodu koronawirusa nie sądzę, żebym w tym roku wyjeżdżała z Wielkiej Brytanii, ale jest tu nadal tak wiele do odkrycia, że zupełnie się tym nie martwię.

Stian Angermund-Vik - norweski biegacz z Salomon Team, 3. zawodnik w rankingu Golden Trail Seriers 2019 r.

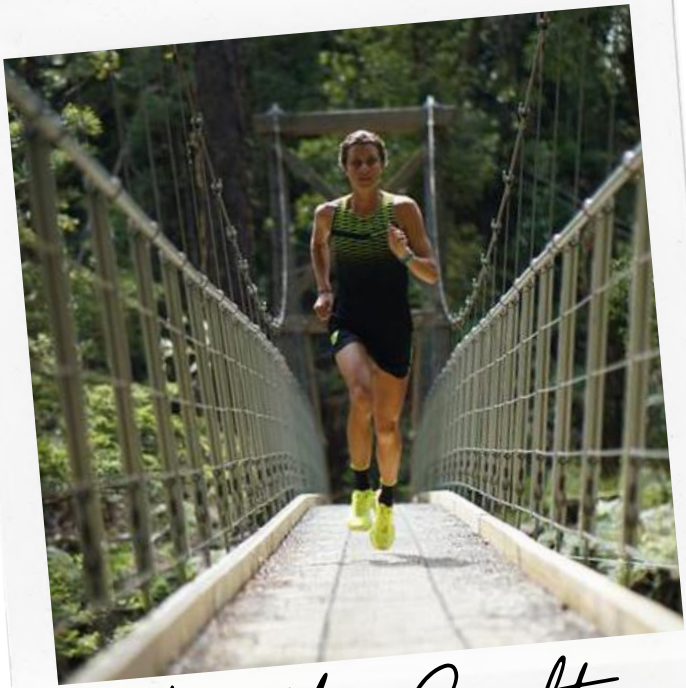
W ciągu ostatnich kilku lat większość moich wakacji poświęciłem na bieganie. Ale mam kilka długich weekendów, kiedy spędzam czas z przyjaciółmi w górach. Na kilka dni znajdujemy chatę jako bazę wypadową. Potem biegamy, spacerujemy i spędzamy dni na świeżym powietrzu. Podoba mi się ten czas. Budzimy się rano, jemy razem śniadanie, a potem decydujemy, jak chcemy spędzić dzień.
Fajną wakacyjną przygodą jest dla mnie bieganie z miejsca na miejsce, od jednego schroniska do drugiego. Dobra opcja to również zabranie ze sobą namiotu jako bazy wypadowej. Kilka lat temu spędziliśmy tydzień w moim domku w Gjevilvassdalen w Norwegii. To miejsce było doskonałe! Przyroda tam jest tak piękna. Kilka stromych i technicznych gór, kilka bardziej pofałdowanych. Cieszyliśmy się z tamtego tygodnia i chcemy tam wrócić. W tym roku nie będzie dużo wyścigów, spędzam więc czas ze znajomymi w górach.
Na zdjęciu jeden z naszych weekendów w Gjevilvassdalen.

Stian Angermund-Vik

Courtney Dauwalter - amerykańska biegaczka z Salomon Team, zwyciężczyni m.in. UTMB 2019, M1U 2019.

Courtney Dauwaleter

Jak spędzam wakacje? To zależy od roku! Uwielbiam te wakacje, kiedy mogę zobaczyć moją rodzinę w Minnesocie. Mój mąż i ja również lubimy chodzić na plażę i wygrzewać się na słońcu. Nie mam jednak swojego jednego ulubionego miejsca, gdzie lubię jeździć. Nie byłam jeszcze wszędzie, więc nie mogę odpowiedzieć również, jakie miejsce jest najfajniejsze na wakacje, ale mieliśmy szczęście kilka lat temu spędzić trochę czasu w Nowej Zelandii i było to miejsce zachwycające. Różnorodność terenu była niesamowita! I to tam skoczyłam na bungee!
Ten rok jest wyjątkowy pod względem wszystkich zakazów związanych podróżowaniem. Nie jestem więc pewna, czy będziemy mieli wakacje czy nie. Tak czy inaczej, Kolorado gdzie mieszkam jest pięknym miejscem i cudownie jest spędzać tu więcej czasu niż zwykle. Oprócz tego, że biegam, dużo jeżdżę na rowerze, a zimą uprawiam narciarstwo biegowe. Obie te aktywności są fajnym sposobem na odkrywanie natury. Jeśli jestem na wakacjach, to oczywiście na pierwszym miejscu są sporty wodne - narty wodne i wakeboard.



Ruth Croft

Ruth Croft - nowozelandzka biegaczka z teamu Scott, 3. zawodniczka w rankingu Golden Trail Seriers 2019 r.

To, gdzie lubię spędzać wakacje zależy od pory roku. Jestem osobą aktywną, więc wolę miejsca, gdzie mogę wyjść i pobiegać czy wybrać się na pieszą wędrówkę. Poza sezonem biegowym lubię też plażę i nurkowanie. Ogólnie lubię jazdę na rowerze, pływanie, wędrówki albo po prostu taką włóczęgę, jak mówimy w Nowej Zelandii na wędrówki od chaty do chaty. Przez ostatnie dwa lata moim ulubionym miejscem na wakacje była Sri Lanka. Jeździłam tam po sezonie, medytowałam Vipassana, a potem jeździłam na plaże na południu. To był dla mnie całkowity reset umysłu i ciała. Jedzenie było tam niesamowite! Najfajniejsze miejsce do biegania nie tylko w wakacje - i będę tutaj nieco stronnicza :) - jest Nowa Zelandia. Mamy wszystko - ocean, góry, rzeki... I wszystkie są w niewielkiej odległości od hotelu. To, co jest wspaniałe w bieganiu w Nowej Zelandii, to możliwość samotnego przebywania na szlaku w szczerym polu. To daje prawdziwe poczucie wolności i dzikości. Wiele naszych szlaków nie jest zabudowanych tak jak w Europie i nie można wjechać na szczyt gondolą, kolejką linową ani zamówić strudla jabłkowego w schronisku. W Nowej Zelandii naprawdę jesteś w jedności z naturą.

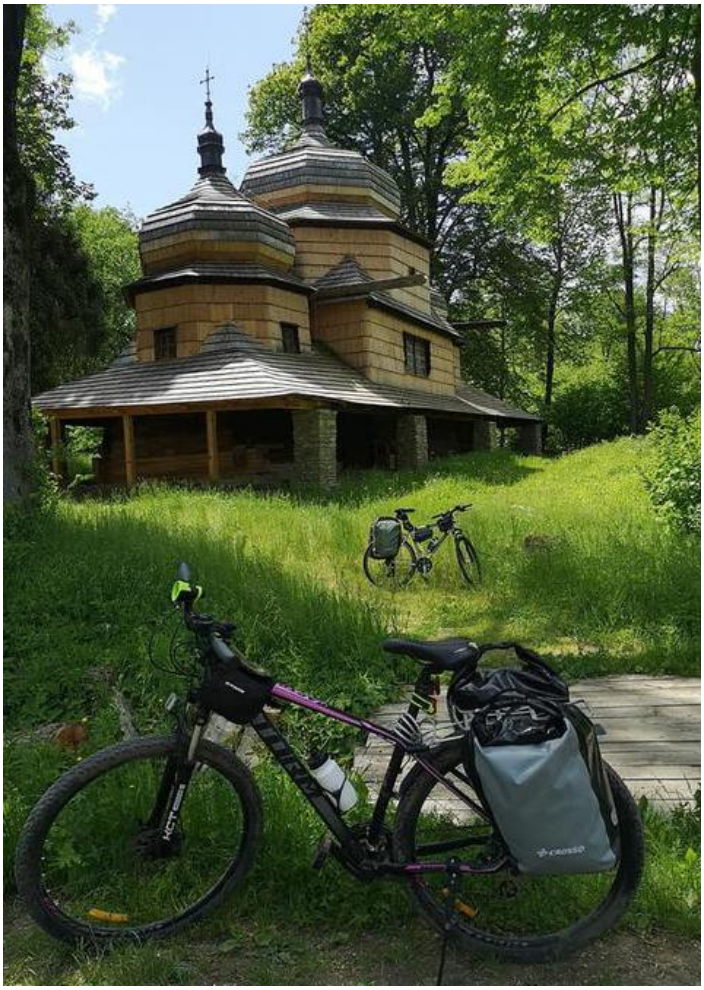
2200 KM WSCHODNIM SZLAKIEM ROWEROWYM GREEN VELO

Iza Skupień & Bogdan Snarski

Co Was skłoniło do pokonania Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo w całości? Może od razu mieliście taki plan?

IZA: Można powiedzieć, że plan pojawił się bardzo szybko po tym jak się poznaliśmy. Około 2 lata temu na jednej z pierwszych randek przy kawie (albo piwie) rozmawialiśmy o mojej wyprawie rowerowej z Hamburga do Gdańska szlakiem wzdłuż morza Bałtyckiego i jakoś od słowa do słowa doszliśmy do wniosku, że fajny mógłby być też do przejechania szlak Green Velo, który co prawda nie biegnie wzdłuż morza, ale też jest ciekawy. Bogdan od razu zapalił się do pomysłu również dlatego, że ten szlak przebiega przez jego rodzinną miejscowość na Podlasiu – Czeremchę. Wtedy to były nasze początki znajomości, więc jeszcze tak nie do końca wierzyłam, że to zrealizujemy, ale jak się okazało oboje nie żartowaliśmy.

BOGDAN: Ja jakoś od początku wierzyłem, że uda nam się razem przejechać całość, gdyż nie bardzo mi pasowało zabierać się za coś tylko w części. Chyba tego do końca nie mówiłem, ale taki miałem zamiar i cieszę się, że go zrealizowaliśmy.



Na ile odcinków podzieliliście cały szlak i ile dni zajęło Wam pokonanie całej trasy?

IZA: W sumie podzieliliśmy sobie wyjazd na 3 etapy i jeszcze taki jeden dzień na wypełnienie luki, która nam została w środku. Pokonanie całego szlaku zajęło nam w sumie 21 dni, a wyszło prawie 2200 km. Od początku zakładaliśmy, że będziemy jeździli ok. 100 km dziennie i staraliśmy się trzymać tej liczby. Chociaż zdarzały się dni, że przejeżdżaliśmy 140 km, ale zawsze taki bardziej intensywny dzień w moim przypadku skutkował mniejszą wydajnością dnia następnego. Bogdana to nie dotyczyło, bo to człowiek z żelaza.

BOGDAN: Wiadomo, że te 2200 km to trochę więcej niż pokazuje trasa Green Velo, ale robiło się różne dokrętki, odwiedzało się czasami jakieś miejsca, które nie są na szlaku np. Wilczy Szaniec czy Przemyskie Forty.

Jak w praktyce wyglądały wasze rowerowe wycieczki, ta cała logistyka, planowanie?

IZA: Korzystaliśmy z pociągów, dlatego też na miejsce startu lub końca wycieczki wybieraliśmy lokalizację, gdzie był dworzec kolejowy. W ogóle pociągi są fajne i dają dużo możliwości dla rowerzystów. Przy planowaniu trasy korzystaliśmy ze strony internetowej szlaku Green Velo, gdzie jest bardzo fajna zakładka dająca możliwość wyboru szlaku głównego lub szlaków pomocniczych. Uwzględniając długość odcinków, braliśmy pod uwagę - poza dystansem - także ciekawe punkty po drodze do zobaczenia i atrakcyjność miejsca, w którym chcielibyśmy spędzić wieczór – w końcu nie samymi rowerami na wycieczce rowerowej człowiek żyje. Obydwoje lubimy planowanie i raczej robiliśmy to około miesiąca wcześniej. Planowanie zwiększa radość z wyjazdu, a dobry plan daje większe poczucie bezpieczeństwa.

BOGDAN: Tak, pociąg to podstawa na Green Velo i chyba wszyscy, których spotkaliśmy na szlaku mieli jakąś styczność z pociągiem. Wszystkie rzeczy mieściliśmy w dwóch sakwach (znaczy każdy po dwie), ale jak się później okazało, co najmniej 1/3 rzeczy była nie wykorzystana, ale człowiek przezorny i lepiej jedna para majtek więcej niż mniej. Noclegi jak się dało to rezerwowaliśmy przez Booking, ale w mniejszych miejscowościach były to agroturystyki lub kwatery.

Chyba największym zaskoczeniem był brak jakichkolwiek kwater na googlu czy innych portalach w Baniach Mazurskich. Zadzwoniliśmy do Urzędu Gminy i poprosiliśmy panią, aby nam podesłała listę noclegów. Okazało się że mają noclegi (tylko nigdzie nie reklamowane), a w tym, w którym nocowaliśmy spotkaliśmy Anglików na gravelach, którzy podróżowali z Berlina do Tallina wzdłuż linii brzegowej Morza Bałtyckiego.

Czy na Green Velo znajdują się jakieś punkty „wsparcia" dla rowerzystów?

IZA: Tak, co kilkanaście kilometrów znajdują przy trasie tzw. MORy tj. Miejsca Obsługi Rowerzystów. MORy różnią się od siebie infrastrukturą, ale zawsze mają daszek, stół, ławki do siedzenia i kosze na śmieci, czasami też zdarzają się przy nich toalety. Wielokrotnie korzystaliśmy z takich miejsc. Jedliśmy tam kanapki albo chroniliśmy się przed deszczem. Generalnie pomysł tych miejsc „wsparcia" rowerzystów nam się podoba, nie widziałam tego na innych trasach.

BOGDAN: Tak, na jednym MORze, schroniliśmy się przed deszczem, słuchaliśmy piosenek o deszczu (np. Deszcz w Cisnej) i straszyliśmy zające, których było tam bardzo dużo. To było gdzieś na północy, chyba za Stańczykami (Suwalszczyzna).

Jak wygląda kwestia noclegów na trasie?

IZA: Nie podróżowaliśmy z namiotami, bo stwierdziliśmy, że wystarczy nam już obciążenia w sakwach i nie chcemy mieć dodatkowych bagaży do codziennego wożenia, a poza tym chcieliśmy mieć trochę komfortu po rowerach, bo to pomaga w regeneracji. Wybierając noclegi braliśmy pod uwagę, żeby to były miejsca ciekawe i różnorodne, a więc spaliśmy czasem w pałacu, a czasem w stodole - dosłownie w stodole (ale takiej przerobionej, w środku było nawet komfortowo). Korzystaliśmy czasem z sugestii Green Velo, bo zamieszczają na stronie internetowej jakieś polecane noclegi jako Miejsca Przyjazne Rowerzystom. Ważnym przy rezerwowaniu noclegów jest zapytanie, czy w danym miejscu jest gdzie przetrzymać rowery, ale z tym raczej nie ma problemu

Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo jest najdłuższym, spójnie oznakowanym szlakiem rowerowym w Polsce. To ponad 2000 km specjalnie wytyczonej trasy (trasa główna 1887,5 km, trasy łącznikowe i boczne: łącznie 192 kilometry).
Szlak wiedzie przez pięć województw wschodniej Polski (warmińsko-mazurskie, podlaskie, lubelskie, podkarpackie i świętokrzyskie).

Czy na szlaku wystarczy kierować się oznaczeniami czy też warto mieć wgrany track?

IZA: Pilnowaniem trasy zajmował się Bogdan, bo ja jednak bardziej niż patrzeniem na znaki byłam zajęta patrzeniem na wszystko dookoła. Trasa jest całkiem dobrze oznaczona, ale warto mieć zainstalowaną aplikację Green Velo, która w razie wątpliwości pokazywała, czy znajdowaliśmy się na szlaku. Ponadto Bogdan wgrywał też track do zegarka, ale robiliśmy to też dlatego, że czasami jednak zjeżdżaliśmy z trasy, gdy jakieś interesujące nas miejsce nie znajdowało się bezpośrednio przy szlaku Green Velo.

BOGDAN: Ja wcześniej ogarniałem trasę i wgrywałem ją do zegarka, korzystałem ze strony www.alltrails.com. Są na niej wszystkie szklaki rowerowe i piesze w całej Europie (do końca nie jestem pewien, ale tak to wygląda). Trasa najlepiej oznaczona była chyba w Świętokrzyskim, w innych regionach było ok, choć zdarzały się odcinki, na których gdyby nie wgrany track to nie było szansy zgadnąć gdzie pojechać.

Jak oceniacie trudność techniczną Szlaku?

IZA: Szlak nie jest szczególnie trudny, bo większość przebiega po płaskim terenie, ale nawet na płaskich odcinkach zdarzają się trudniejsze momenty typu kawałek piaszczystej ścieżki w lesie. Niektóre odcinki szlaku są jednak bardziej wymagające, a szczególnie Wysoczyzna Elbląska, Suwalszczyzna i Pogórze Przemyskie. Najtrudniejszy był dla nas odcinek od Przemyśla do Rzeszowa. Nigdy tak się nie zmęczyłam na rowerze jak w dolinie Sanu za Przemyślem i kilka razy zdarzyło mi się zejść z roweru i prowadzić go pod górę. Szczególnie z sakwami ciężko się podjeżdża pod tamte górki, ale za to na zjeździe trzeba hamować, żeby nie za bardzo przekraczać prędkość dozwoloną w terenie zabudowanym.

BOGDAN: Jeśli chodzi o nawierzchnię to różnie z nią bywa, szkoda że nie wszędzie jest asfalt i znowu chyba najlepiej z asfaltem w Świętokrzyskim, a niestety najgorzej w Podlaskim (bo to moje Podlasie :).

Od jakiego odcinka Szlaku rozpoczęliście przygodę z Green Velo i gdzie ją skończyliście? Jak dużo doświadczenia w organizacji wypraw rowerowych zdobyliście?

IZA: Rozpoczęliśmy w majówkę 2019 r. totalnie od środka, bo od Czeremchy na Podlasiu i dotarliśmy wtedy do Przemyśla. Drugi etap to był odciek pomiędzy Elblągiem a Czeremchą. Końcowy etap zaczęliśmy w Przemyślu i skończyliśmy w Końskich, bo tam się kończy szlak Green Velo. Pierwszy odcinek był bardzo przyjemny, bo na początku płaski i pogoda około 20 stopni, ale za to końcówka do Przemyśla już była w ulewnym deszczu i przemokliśmy do suchej nitki. Za to ostatni odcinek był bardziej górzysty, bo obejmował wyżej wspominany rejon za Przemyślem i Świętokrzyskie, a to wszystko w palącym słońcu i upale ponad 30 stopni. Każdy dzień na takiej trasie jest zupełnie inny, bo zmieniają się regiony, przyroda, ukształtowanie terenu, pogoda – trzeba być nastawionym na przygody. Czego się nauczyliśmy na trasie? Bogdan nauczył się serwisować rowery i zmieniać dętki. Na pewno wiele jeszcze musimy się nauczyć, a przede wszystkim pakowania mniejszej ilości rzeczy.

BOGDAN: Drugi odcinek był z Elbląga do Białegostoku, bo musieliśmy zdążyć na Międzynarodowy Festiwal Muzyki Folkowej w Czeremsze (organizowany od 25 lat), a Czeremcha – wiadomo, moja miejscowość. Później zrobiliśmy ten jeden brakujący odcinek z Białegostoku do Czeremchy (pociągiem z Czeremchy do Białegostoku), to był najdłuższy odcinek bo miał ponad 160 km, no ale na lekko bo z jedną sakwą. Dla mnie nie były najgorsze górki, chyba najgorzej było w ponad 30 stopniowym upale, na odkrytych terenach. Czy duże doświadczenie? Chyba nie. Co wydaje mi się ważne to żeby mieć dętki, a jak się wyczerpie zapasową to łatki.

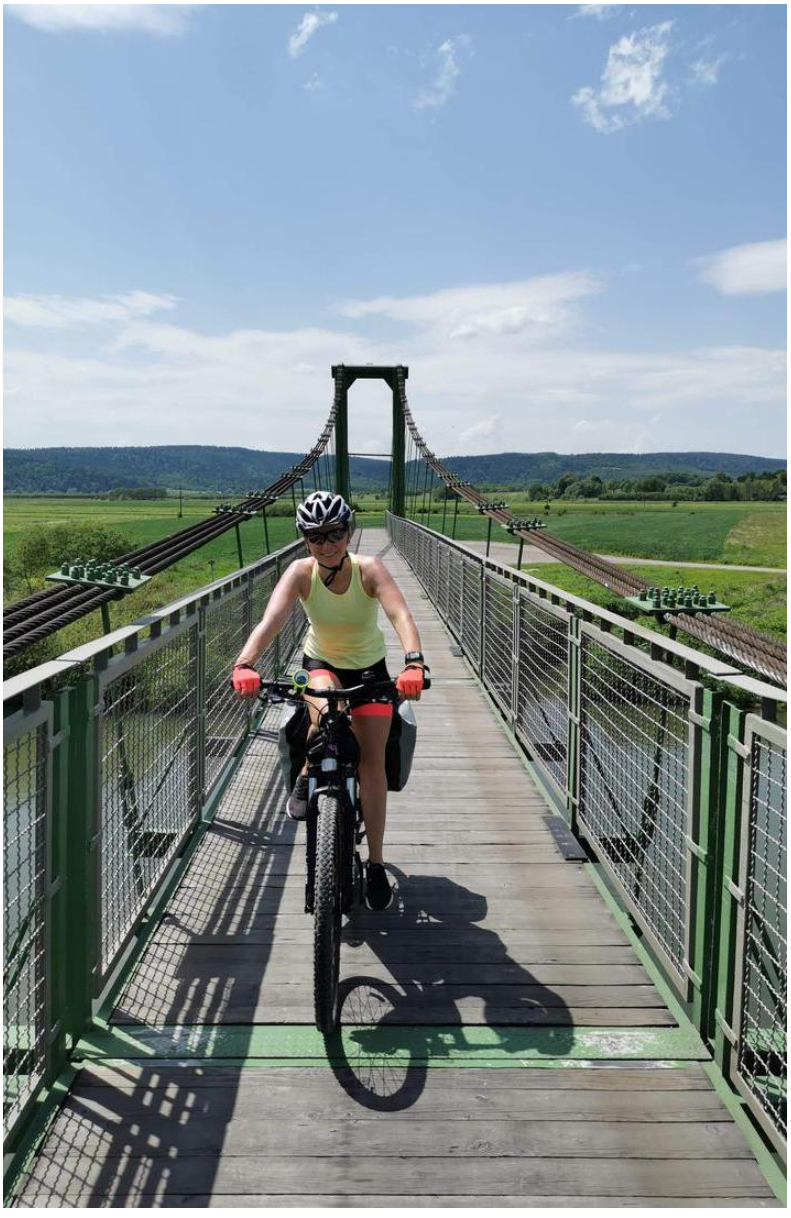
Macie na Szlaku swoje ulubione odcinki?

IZA: Jasne, że mamy! Moje ulubione to: Warmia - za bociany, ceglaste stodoły i poniemiecką zabudowę; Podlasie – za kolorowe cerkiewki i budownictwo drewniane oraz wyżej wspomnianą Dolinę Sanu – za rzekę San i góry w oddali.

BOGDAN: Zgadzam się, szczególnie dawne tereny pruskie robią na mnie wrażenie.

Wschodni Szlak Rowerowy to nie tylko jazda na rowerze, ale również możliwość poznawania, zwiedzania nowych miejsc. Jakie miejsca szczególnie was zauroczyły? Jakie nowe miejsca odkryliście, do których chcielibyście wrócić na dłużej?

IZA: Wschodni Szlak Rowerowy to zdecydowanie nie tylko jazda na rowerze! To najlepsza lekcja przyrody, historii i wiedzy o tej części własnego kraju. Wschód to fascynujący region. To miejsca, gdzie ścierały i ścierają się kultury, gdzie zmieniały się granice, a tamtejsze małe obecnie miasteczka kiedyś były potęgami gospodarczymi. Warto zaglądać na stare cmentarze przy szlaku, które doskonale pokazują historię i przekrój narodowościowy miasteczek wschodu. Nie jestem w stanie wybrać jednego miejsca, więc wskażę dwa regiony: Warmia i Podlasie.



Jest wiele miejsc, gdzie chcielibyśmy wrócić np. do Kadyn, małej miejscowości nad Zalewem Wiślanym, albo do Tykocina na Podlasiu i jeszcze kilku innych. Oczywiście próbowaliśmy również lokalnych potraw - polecamy pyszne kartacze w Suwałkach i kiszkę ziemniaczanej albo babkę ziemniaczaną w Supraślu.

BOGDAN: No i oczywiście piwo musiało pochodzić z regionu, w którym byliśmy! Nowym regionem były dla mnie tereny poniemieckie w dawnych Prusach oraz Roztocze. Całkowicie różne, ale mające swój urok regiony.

Jakieś rady dla tych, którzy pierwszy raz planują pokonać Green Velo w całości?

IZA: Na pewno powinni mieć sprawne rowery i podstawową wiedzę o ich serwisowaniu. Radzilibyśmy nie planować dziennie zbyt długich odcinków, żeby mieć czas na zwiedzanie i odpoczynek w tych fajnych miejscach. Poza tym, mniej kilometrów dziennie pozwala na większy spokój w przypadku zdarzeń niespodziewanych, np. ulewy, awarii roweru, jakiejś niedyspozycji zdrowotnej itd. Trzeba również zabrać ze sobą kask, krem przeciwsłoneczny, pelerynę przeciwdeszczową. Warto też mieć ze sobą zawsze zapas wody i coś do jedzenia, bo jednak nie w każdej wiosce są sklepy, a w niedzielę może być z tym większy problem.

BOGDAN: Tak, trzeba brać pod uwagę dni wolne od pracy, bo ze sklepami wtedy może być problem, zawsze coś do jedzenie w sakwie też, nawet jak są sklepy, to żeby coś było. W gorące dni woda, a nawet dużo wody. 100 kilometrów dziennie jest ok, ale spotykaliśmy innych rowerzystów, którzy robili 60-80 km, jak i wspomnianych wcześniej Anglików, którzy robili 200-250 km. Warto zaczynać i kończyć część Green Velo w miejscowości z dobrym połączeniem kolejowym. Jedyną miejscowością bez połączenia kolejowego jest chyba Końskie (czyli początek lub koniec Green Velo) i dlatego kończąc tam dokręciliśmy 70 km do Piotrkowa Trybunalskiego, rodzinnej miejscowości Izy, ale tam to już jest dworzec kolejowy i to bardzo ładny.

Na jakich rowerach pokonaliście Green Velo i jaki sprzęt mieliście ze sobą?

IZA: Mieliśmy rowery raczej turystyczne z bagażnikami. Nie mieliśmy żadnego super sprzętu, ani najnowszych i bardzo lekkich rowerów. Ważne jest, żeby rower był solidny, sprawdzony i sprawny, a ponadto powinien mieć bagażnik i oświetlenie. Mieliśmy ze sobą sakwy Crosso, które uważamy za najlepsze na rynku, bo łatwo się je mocuje i są nieprzemakalne. Poza ubraniami na różną pogodę zabraliśmy podstawowe narzędzia, dętki na zmianę, pompkę – i bardzo dobrze, bo się przydały. Warto zabrać także coś do smarowania i czyszczenia roweru. Poza tym jak już wspominałam wcześniej, krem przeciwsłoneczny i kurtka przeciwdeszczowa to konieczność. Nie zaszkodzi też zabrać ze sobą trochę kondycji i dużo ochoty na przygodę.

BOGDAN: Ja mam rower crossowy Unibike Viper z 2008 roku, więc musiałem dokupić do niego bagażnik, na którym wisiały sakwy. Według mnie jest ok, choć przydałby się czasami błotniki. Iza ma nowszy rower MTB z 29-calowymi kołami, z też oddzielnie dokupionym bagażnikiem. Oświetlenie i kaski to podstawa. No i jak dla mnie to nawigacja, u mnie to mój Garmin z wgranymi trackami wcześniej wytyczonymi w internecie. powerbanka też warto mieć. Dobrze sprawdzała się odzież rowerowa, bo dobrze odprowadzała pot i w ciepłe dni po skończonej trasie można było ją przeprać i rano miało się suchą (lub prawie suchą), ale świeżą.

SZUTER MASTER

TERMINY:

— BESKID NISKI, 25-07-2020
— SUWALSZCZYZNA, 29-08-2020
— MAZOWSZE, 26-09-2020

DYSTANSE:

50 KM

100 KM

PARTNERZY

bike Board

PODKARPACKIE przestrzeń otwarta

Gmina Iwonicz-Zdrój

Gminny Ośrodek Kultury w Iwoniczu-Zdroju

GMINA SUWAŁKI

SZCZEGÓŁY / ZAPISY / KONTAKT

WWW.SZUTERMASTER.PL

1 BIELIZNA KOLARSKA STREAM UP | Attiq

- Bielizna kolarska - potówka - spełnia nieco inne funkcje niż sama koszulka kolarska. Potówka to nic innego jak druga skóra sportowca. Służy ona efektywnemu odprowadzaniu wilgoci. Ma nas chronić przed gromadzeniem kropelek potu na skórze i odprowadzeniu wilgoci do kolejnych warstw ubioru. Dzięki temu utrzymujemy komfort suchej skóry. Chronimy organizm przed przewianiem lub dyskomfortem mokrego ubrania.
- Ultra lekki materiał | Płaskie i elastyczne szwy.
- Komfortowa długość, wygodna również po włożeniu bielizny do spodni kolarskich z szelkami.
- Cena: 89 zł

2 DAMSKA KOSZULKA KOLARSKA AGATE SERIA EXPERT 3.0 | Attiq

- Przeznaczenie: rowery górskie i szosowe
- Wydłużony tył | Długi zamek YKK | Na plecach trójdzielna kieszeń + ekstra kieszonka wodoodporna zapinana na zamek YKK.
- Bezuciskowe i zakończone bezszwowo dopasowane rękawki.
- Koszulka zakończona silikonowym mankietem antypoślizgowym.
- Odblaskowe elementy zapewniające widoczność.
- Kombinacja trzech rodzajów oddychająco-wentylujących materiałów zapewnia szybki transport wilgoci ze skóry, gwarantuje suchość wewnętrznej części koszulki.
- Waga: rozmiar XS - 113 g
- Cena: 219 zł

3 MĘSKA KOSZULKA KOLARSKA MORION SERIA RACE PRO 2.0 | Attiq

- Wydłużony tył | Długi zamek YKK | Stójka 2 cm
- Na plecach dwudzielna kieszeń + ekstra kieszonka wodoodporna zapinana na zamek YKK.
- Bezuciskowe i zakończone bezszwowo dopasowane rękawki.
- Dół zakończony gumą antypoślizgową zapobiegającą podciąganiu koszulki.
- Odblaskowe elementy zapewniające widoczność.
- Zastosowanie dwóch typów termoaktywnych materiałów o właściwościach oddychających, szybkoschnących.
- Waga: rozmiar S - 122 g
- Cena: 239 zł

MĘSKIE SPODENKI KOLARSKIE MORION SERIA RACE PRO 2.0 | Attiq

- Techniczne spodenki kolarskie na szelkach z kompresyjnej lycry chroniącej przed mikrourazami mięśni.
- Anatomiczny, wielopanelowy krój zapewnia najlepsze dopasowanie, a komfort gwarantują płaskie szwy.
- Szelki wykonane z oddychającej siateczki Microfresh (optymalizacja wentylacji).
- Nogawka zakończone bezuciskowym mankietem z silikonowym nadrukiem od wewnętrznej strony. Oddychająca, długodystansowa wkładka z systemem Shock Amsorbsion Technology + włókna karbonowe
- Cena: 209 zł

4

5

DAMSKI KOMPLET KOLARSKI AGATE SERIA EXPERT 3.0. | Attiq

- Damski komplet kolarski Agate Seria Expert 3.0. to profesjonalna koszulka rowerowa + kompresyjne spodenki kolarskie na szelkach. Spodenki wraz z koszulką kolarską serii Expert 2.0 tworzą niezastąpiony SET przeznaczony jest dla tych, którzy cenią sobie profesjonalny ubiór na szosie i w górach.
- Cena: 399 zł

6

MĘSKA KOSZULKA KOLARSKA MORION SERIA RACE PRO 2.0 | Attiq

- Bluza pełni funkcję docieplającą, a przyjemny meszek od wewnętrznej strony daje wrażenie drugiej skóry.
- Materiał szybkoschnący, oddychający chroni przed promieniami UV z UPF 50+.
- Długi zamek YKK I Osłonka na zamek chroniąca brodę.
- Dwie łatwo dostępne kieszonki + jedna wodoodporna zamykana na zamek.
- Wydłużony tył chroniący plecy.
- Cena: 199 zł

DUATHLON W... WIGIERSKIM PARKU NARODOWYM

Iwona Łobasiuk

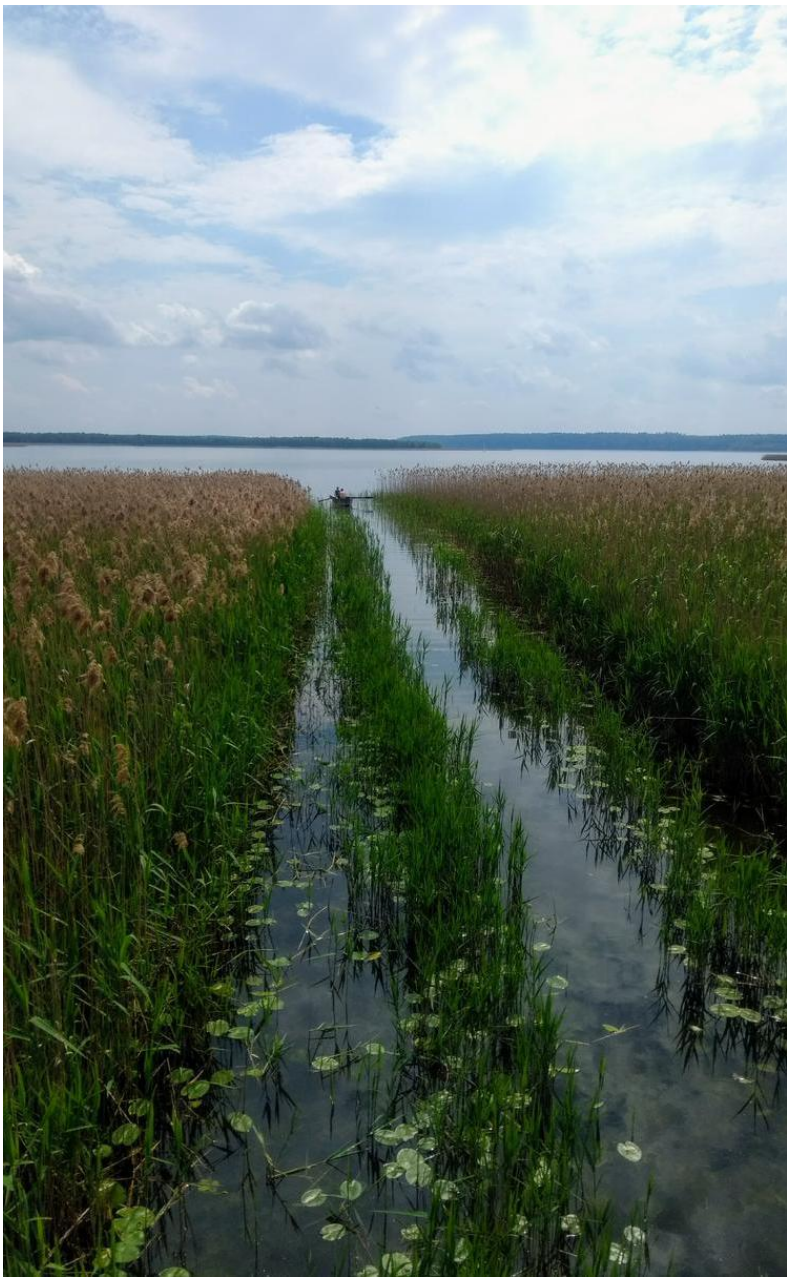
Suwalszczyznę można zwiedzać na wiele sposobów... Na sportowo, wycieczkowo lub na totalnym luzie... To dziś może na sportowo, ale i tu tempo, przystanki, dłuższe i krótsze przerwy możemy spokojnie dobrać sami. Zwiedzanie Suwalszczyzny wybraliśmy z perspektywy biegu i roweru, w duathlonie po Wigierskim Parku Narodowym. Zabieramy zatem Was, bardzo niesubiektywnie w nasz świat.

Kiedy wybieram się do Wigierskiego Parku również wybieram rower. Spokojnie można również dojechać samochodem i zostawić go np. na parkingu, w środku lasu, a właściwie rondzie na Słupiu. Dojeżdżacie rowerem do gościnnej Leśniczówki nad Wigrami, zostawiacie rowery i stamtąd proponujemy przetruchtać po lesie, robiąc ok. 8 km, aby posmakować zapachu igliwia, wczuć się w zieleń, poczuć miękkość ściółki leśnej, wczuć się w przyrodę. Ja wybrałam pętelkę ok. 8 km nad Jeziorem Mulicze, lekki singiel, truck leśny, trochę pod górkę, trochę z górki. Wracamy do Leśniczówki nad Wigrami i startujemy rowerem wokół Jeziora Wigry. Tu chcemy Was zabrać najlepiej rowerem mtb. Będzie trochę asfaltu, ale głównie truck leśny, wijące się single, piękne widoki, przyroda... a w sumie zobaczymy nie tylko jedno jezioro.

Szutr, single, wjeżdżamy na kładki, mostki, kierujemy się w kierunku Cimochowizny, Starego Folwarku. Jeśli już jesteście głodni, to knajpa „Pod Sieją" uraczy was czymś regionalnym i smacznym. Ja polecam oczywiście soczewiaki. Stąd można już podjechać do Muzeum Wigierskiego Parku Narodowego, na plażę, odpocząć patrząc na pięknie już widoczny Pokamedulski Klasztor na Wigrach. To nasz kolejny punkt na małą przerwę.
W 1668 roku osiedlili się tu kameduli za zgodą króla. Klasztor przechodził różne etapy, obecnie - ponownie w remoncie - wraca z wolna do swojej świetności. Warto podjechać na dziedziniec, wejść na wieżę, popatrzeć na potęgę przyrody z góry, zwiedzić miejsca związane z pobytem papieża Jana Pawła II w 1999 r. Ja zdecydowanie lubię wstąpić na kawę i domowe ciacho do Pana Jerzego (Dam Kawy Jerzy Ostrowski). Wracamy tą samą drogą z półwyspu, by skręcić w prawo odbijając znowu w zieleń. Jedziemy w kierunku Czerwonego Folwarku na Rosochaty Róg i Mikołajewo. Trasa Rosochaty Róg – Mikołajewo moim zdaniem jest najpiękniejsza. Odkryte widoki, zjazdy, podjazdy, piękna, stara zabudowa, bory sosnowe i świerkowe.

Dojeżdżamy do Piasków. Klimatyczna zatoka, super widok na jezioro, dzika plaża pod dachem sosnowego okapu. My mieliśmy to szczęście, że spotkała nas na Piaskach burza, co prawda lekka, ale efekty na jeziorze niesamowite - odbijające się w wodzie krople deszczu, zmienność koloru i kształtu chmur, przez które w końcu przebiło się piękne słońce i mogliśmy już dalej jechać zielonym szlakiem w kierunku Czerwonego Krzyża z pomnikiem upamiętniającym pacyfikację wsi przez Niemców w 1944 roku. Z góry piękny widok na jezioro i jedziemy dalej. Zielony szlak prowadzi nas do Krusznik, a tu koniecznie trzeba wbiec na wieże widokową. Stąd podziwiamy Wyspę Krowę, jezioro Mulaczysko, jezioro Krusznik, połączone sztucznym przekopem z jeziorem Wigry.

Z Krusznik zielony szlak prowadzi nas do Bryzgla i tu koniecznie w Restauracji Wigraszek dania regionalne. Stąd kierujemy się do Gawrych Ruda przez Powały. Kilkakrotnie będziemy przyjeżdżać przez tory kolejki, zatem zachowajmy ostrożność. Po trasie z Bryzgla warto skręcić na Bartny Dół - punkt widokowy z pomostem, który wprowadzi nas w jezioro. W Gawrych Rudzie przejedziemy dołem u podnóża Hotelu nad Wigrami, by wyskoczyć już na asfalt przy Plaży u Jawora, a stąd kierujemy się już prosto na Słupie.



Wstęp do Wigierskiego Parku Narodowego jest płatny. Bilet można kupić – również wypożyczyć rower - w siedzibie WPN. Atrakcją naszej wycieczki może być też kolejka leśna - kolejka wąskotorowa. Obecnie czynny jest odcinek Płociczno – Krusznik, gdzie odbywają się turystyczne przewozy pasażerskie.

O Wigrach krążą też legendy, poszukajcie poczytajcie, skąd tak naprawdę wzięła się choćby sieja. Naszą podróż można wzbogacić korzystając ze ścieżek edukacyjnych, „Płazy" w Rosochatym Rogu (można ją przebiec) i „Jeziora" w Słupiu.

Trasa nasza omija strefę ochronną bielika, największego ptaka drapieżnego Polski, niedostępną dla zwiedzających. Do gniazdowania ptak ten wybiera rozlegle, stare lasy nad zbiornikami wodnymi. U nas, szczęśliwe oko, możne go zaobserwować nad południowymi brzegami jeziora Wigry.

Trasę można, a nawet trzeba, wzbogacić o kąpiel w jeziorze. Miejsc do tego jest sporo, dzięki temu nasz duathlon przekształcimy w całkiem ciekawy triathlon.

Te około 51 km rowerowych można zrobić w 5 godzin albo spokojnie rozłożyć na cały dzień, nudy nikt nie zazna. Trasę przebyłam w towarzystwie przyjaciół, tak jest najlepiej. Zawsze jest ktoś, kto wesprze kurtką od deszczu, zauważa coś innego, nowego na trasie lub wpadnie na genialny pomysł, czym i jak tę trasę wzbogacić.

Oczywiście zapraszam też do Suwałk, bo przecież całą wyprawę można zacząć od śniadania w Browarze Północnym lub Restauracji Ciao Amore w Hotelu Velvet, a po wycieczce wrócić i zjeść coś z „Kuchni tatarskiej u Alika" i koniecznie odwiedzić cukiernię Sugar. Zdecydowanie warto pozostać na Suwalszczyźnie dłużej, bo tras, miejsc do zwiedzenia jest na co najmniej na tydzień, dwa...

ROWER, KAJAK, ROWER, BIEG.....

PREDATHLON TURTUL 2019

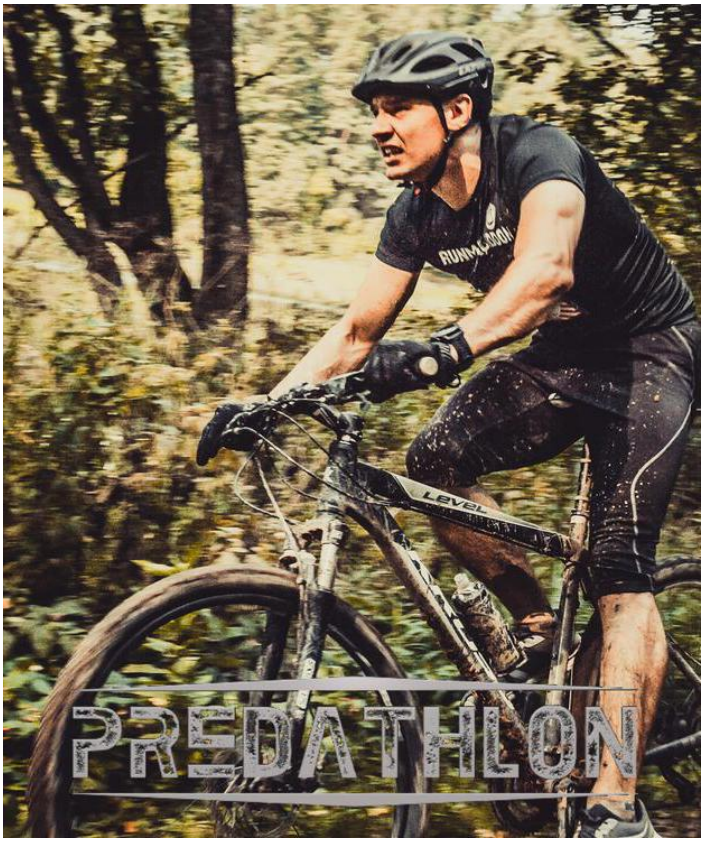
Grzegorz Olesiak

67 km przez cudowną Suwalszczyznę. Moje największe przeżycie sportowe 2019 roku. 7 miejsce w open... na 39 startujących. Predathlon to rodzaj rajdu przygodowego (chociaż organizatorzy nazywają go Tri): rower, kajak, rower, bieg. Start i meta w starym młynie Turtul na końcu świata, internet szczątkowy, do sklepu małego 5 km (ale zamykają go o 16.00), do większego 15 km. Cały czas szumi wodospad od starego młyna, a w nocy widać miliony gwiazd.

Rower | 11 km

Na starcie tłumek niewielki, ale wszyscy wyglądają na bardzo profi - mają wypasione rowery z dziesiątkami przerzutek i majtki z pampersami - więc ustawiam się grzecznie z tyłu. Rowerzystą nie jestem od co najmniej pięciu lat, chociaż kiedyś przejechałem całe nasze góry z przyległościami. Mam też dosyć szczególny pojazd. Moja czerwona strzała marki Specialized była kiedyś ozdobą salonów i sklepów rowerowych, tyle że było to mniej więcej w czasach Balcerowicza. Dodatkowo, jakiś czas temu przerobiłem go, usuwając wszystko, "co zbędne" i teraz jest to tzw. single speed, czyli przerzutek nie posiada wcale. Z góry zjeżdża, po płaskim też, chociaż tak sobie, pod górę... no trzeba stawać na pedałach, a pod wielką górę się nie da.
Ruszamy, ale fala mnie niesie, wszyscy pędzą, więc ja też. I widzę, że wcale nie jestem ostatni. Wyprzedzam też kolejnych zawodników, szczególnie że nie zauważam problemu braku przerzutek, nie zastanawiam się, jaki bieg dobrać pod górę, po prostu pędzę, ile fabryka dała, myślę tylko, kiedy wstać na pedały. Do tego jest tylko 11 km, więc myślę sobie w duch „odpocznę na kajaku" - bo i tak nie wiem, co mnie tam czeka.

Przypominam sobie jak cudowną sprawą jest prędkość, prawdziwy wiatr we włosach, uderzenia jakichś badyli z przydrożnych krzaków, kiedy jedziesz koło nich 35-40 km/h, adrenalina uderzająca do głowy. Na stromych podjazdach zeskakuję z roweru i biegnę obok, ale wtedy też wyprzedzam kilku zawodników, którzy jadą wolniej. W efekcie przed kajakiem jestem na 8. albo 9. pozycji.



Kajak | 9 km

Całe Jezioro Hańcza, dokładnie od jednego końca do drugiego i z powrotem (wzdłuż). Aplikacja w zegarku, którą na tę okazję przygotowałem przewidywała czas na strefę zmian, należało kliknąć przy wjeździe i opuszczaniu tej strefy - w każdym razie dwa razy. Wyobrażałem sobie zatem, że w takiej strefie człowiek przebywa jakiś czas. Okazała się jednak, że ludzie wcale się nie zatrzymują, rzucają prawie rower, zdejmują kask, w biegu chwytają kamizelkę i ją zakładają, i w biegu wskakują do kajaka. W kajaku zupełna odmiana, nogi leżą nieruchomo i nie są nawet specjalnie napięte, pracują ręce i korpus. I to mocno! Moje raczej mocno nie pracowały, więc zaczęli mnie wyprzedzać inni. Na początku, dwóch, później jeszcze trzech, później jeszcze grupka, w połowie dystansu byłem już może 20. Po nawrocie wyprzedziło mnie może jeszcze ze trzech zawodników, ale to już niewiele, więc morale spadło tylko trochę.

Muszę się przyznać, że moje doświadczenia kajakowe jest szczególnie małe, przepłynąłem w życiu może kilka rzeczek i jezior, ale były to mocno rozproszone w czasie i mało intensywne wyczyny, głównie z przerwami na opalanie. Tu należało cały czas wiosłować, bo okazuje się, że nawet jak człowiek zerknie na chwilę na zegarek ten kajak prawie od razu się zatrzymuje, a uszyć go znacznie trudniej niż rower. Zastanawiałem się też, że moje nie bywające w siłowni ręce przydadzą mi się pewnie na następnym odcinku rowerowym, więc powinienem zostawić w nich resztki czucia. Wychodziłem na brzeg z przekonaniem, że było całkiem fajnie chociaż trochę za płasko. No i z ciekawością, ile mocy zostało w tej ludzkiej maszynie.

Rower | 34 km

Przez różne piękne zakątki Suwalskiego Parku Krajobrazowego. Bo muszę tu napisać, że trasy rowerowe czy biegowe są tam po prostu fantastyczne. Mówi się często, że krajobraz górski jest ładny, bo urozmaicony. Ale góry po prostu chowają się w porównaniu z Suwalszczyzną. Stoki górskie są właściwie długie i nudne, tutaj dzieje się cztery razy więcej niż w górach. A do tego ścieżki nad jeziorami, ścieżki wzdłuż wąskich strumyków z zielonymi trawami, ścieżki w wąwozach, ścieżki na strome góry (Zamkowa), szerokie szutrówki, single tracki przez las - wszystko cudowne. Wsi właściwie nie ma, tylko rozproszone zabudowania (z rzadka), wiele pięknych domów, drzewa owocowe przy drogach - masowo, ba - bardzo wiele drewnianych płotków, a nie betonowych twierdz z siatką drucianą. Słowem - estetyczna orgia.

W takich okolicznościach ciągle jechało mi się znakomicie. Przez pierwsze 10 km byłem zupełnie sam. Nie bardzo wiedziałem, czy jadę za szybko czy za wolno, ale skoro nikt mnie nie wyprzedza, to już jest coś. Później zacząłem widzieć na podjeździe innych zawodników - a więc ok. Mam cię! Elektrownia ciągle pracuje. Odrabiałem straty z kajaka, jeden, drugi trzeci, siódmy...

Prędkość ciągle bardzo dobra, przyjemność na zjazdach fantastyczna, kilka trudniejszych odcinków technicznych dla podniesienia adrenaliny (jeszcze bardziej). Końcowe 5 km znałem z poprzedniego dnia, bo znakowałem trasę, wiedziałem, że zaraz będzie ostatni odcinek z szybkim zjazdem po asfalcie do Turtula, a tam już zmiana butów na biegowe. Wierzyłem oczywiście w swoje bieganie, w końcu to jedyna dyscyplina, jaką uprawiam.

Bieg | 14 km

Wierzyłem w bieganie, ale do końca nie byłem pewien jak moje nogi zareagują na ten intensywny rower (szczególnie stawanie na pedałach na podjazdach). Okazało się, że całkiem dobrze. Nie miałem żadnych skurczy czy bóli, nic mi się nie pospinało (do końca nie wiem nawet, co to znaczy, ale słyszałem od innych). Czułem się tak jakbym był pod koniec jakiego małego ultra, ale ciągle biegłem w tempie jakieś 5.20 - 5.30 m/km. To pozwoliło mi wyprzedzać kolejnych zawodników. Ostatniego - jak przystało na biegacza górskiego - na bardzo stromym podejściu na Górę Zamkową. Pozostał już bieg w zupełnej samotności do mety, bo różnice między biegaczami w czołówce były naprawdę duże. A meta jest na Predathlonie zupełnie niesamowita. Najpierw widać Staw Turtul, później mostek koło wodospadu z młyńskim kołem, później stare zabudowania, zielony sad z mnóstwem jabłek i w końcu piękną zagospodarowaną łąkę z wiatą, torem przeszkód dla dzieci (i dorosłych chyba też), nad samym brzegiem stawu. Atmosfera jest cudowna - każdego wita główna organizatorka Iwona, jest głośny doping, piękne robione ręcznie medale i zestaw obowiązkowy dla każdego. Przede wszystkim jednak jest bardzo przyjaźnie, nie wiem, czy to słynna podlaska (a raczej suwalska) gościnność, ale skoro ja, człowiek skryty i nieśmiały z natury, poznałem tam mnóstwo ludzi, to musi coś w tym być.

Bieganie w różnych konkurencjach na jednych zawodach zawładnęło mną zupełnie. Zawsze mi się wydawało, że rajdy przygodowe to musi być świetna rzecz, ale co innego jak się tylko wydaje, a co innego jak sam spróbowałem.

Predathlon Turtul | Rower, kajak i bieg w czasie jednych zawodów. Rowerem po najbardziej urozmaiconej trasie w Suwalskim Parku Krajobrazowym, kajakiem przez najgłębsze jezioro w Polsce - Hańczę, biegiem po nieprawdopodobnych suwalskich górach. Tegoroczna edycja odbędzie się 29 sierpnia (zapisy są już zamknięte).

www.predathlon.pl

ULTRA-TRAIL
AUSTRALIA
70

ULTRA X. MEXICO

Tekst: Andrzej Kowalik
Zdjęcia: archiwum prywatne oraz materiały organizatora

ULTRA X to biegi etapowe na zasadzie samowystarczalności, które organizowane są w najpiękniejszych zakątkach naszego globu, w różnych terenach i w różnych strefach klimatycznych. Przemierzamy więc pustynie, góry, kaniony, lasy deszczowe... Moją przygodę z ULTRA X rozpocząłem biegiem na dystansie 250 km, którego trasa prowadziła po pustyni Wadi Rum w Jordanii. Drugim biegiem z cyklu Ultra X był Ultra X Mexico 250 km (+/- 11838 m). Jest to jeden z najtrudniejszych ultramaratonów etapowych na świecie, którego trasa prowadzona jest w bardzo trudnym technicznie terenie, jakim jest Kanion Coopera, zwany „Miedzianym". Tereny te zamieszkuje legendarne plemię Indian Tarahumara „Raramuri", którego reprezentanci są jednymi z najszybszych biegaczy górskich na świecie, co opisuje wspaniale w książce "Born to run" - Christopher McDougall.

Na liście startowej Ultra X Mexico widnieje 50 zawodników, w tym 15 biegaczy z plemienia Raramuri, na czele z Miguel Lara oraz dwóch zawodników światowej czołówki - Jason Schlarb i Gediminas Grinius.

Trasa podzielona jest na 5 etapów - od 40 km do 65 km dziennie. Podczas całego wyścigu organizatorzy dostarczają 8-osobowe namioty do nocowania, zimną wodę dostępną na punktach co 10 km oraz ciepłą wodę rano i wieczorem do przygotowania posiłków. Co ważne, każdy z uczestników musi mieć i przygotowywać te posiłki we własnym zakresie (na 1 dzień to min. 800 kcal). W ramach bezpieczeństwa każdy wyposażony jest w satelitarne lokalizatory o wadze 400 gram. Między punktami przewożony jest bagaż o wadze do 12,5 kg, w którym biegacze mają rzeczy osobiste, w tym np. śpiwór, karimatę, żywność, ubrania, sprzęt biegowy itp.

Po ukończonym 3 tygodnie wcześniej biegu ULTRA X Jordan, nabrałem dużego doświadczenia w tego typu zawodach. Była to solidna podstawa do przygotowań na kolejne wyzwanie biegowe, jakim był start w Meksyku. 1 listopada 2019 roku rozpoczynam moją podróż do Meksyku, która trwa 35 godzin - Kraków-Frankfurt nad Menem - Mexico City- Chichuachua. Ze względu na bezpieczeństwo z lotniska odbiera mnie lokales Sergio, którego wcześniej poznałem przez organizacje ULTRA X na Facebooku. Sobotę, 2 listopada 2019 roku, poświęcam na zwiedzanie miasta Chichuachua oraz poznawanie kulinarnej strony mocy meksykańskiej kuchni. Po przybyciu do hotelu okazuje się, że trafiłem na jedno z najpiękniejszych wydarzeń w Meksyku, jakim jest „Dia de Muertos", czyli dzień zmarłych, obchodzony w tym kraju zupełnie inaczej niż u nas w Polsce. Oglądając z moimi córkami bajkę „Coco" nie spodziewałem się, że kiedyś będę brał w nim udział. Liczne parady, wymalowani i poprzebierani bardzo sympatyczni mieszkańcy tego miasta tworzyli nieziemski klimat tego święta.

3 listopada, czyli w niedzielę po śniadaniu odbywa się odprawa techniczna przed biegiem oraz sprawdzanie obowiązkowego sprzętu, w tym ważenie bagażu, którego limit wynosi 12,5 kg.

Następnie wyruszamy w 6-godzinną podróż busami do słynnej miejscowości Creel, położonej w górach Sierra Madre koło jeziora Arareco na wysokości 2300 m n.p.m. W tym miejscu mamy pierwszą namiotową bazę noclegową przed startem. Na uroczystej kolacji w Creel zapoznajemy się z biegaczami z różnych zakątków świata, m.in. USA, Nowej Zelandii, Japonii, Chile, Boliwii, Wielkiej Brytanii, Litwy, Łotwy, Norwegii i Meksyku. Największe wrażenie robią na mnie biegacze z plemienia Raramuri, którzy mają kamienne poważne twarze i są dla nas bardzo niedostępni. W nocy temperatura spada do -3 stopni Celsjusza. Kolejny poranek zapowiada się dość rześki.

Zapraszam na trasę Ultra X Mexico 2019!

ULTRA X
2021
WORLD CHAMPIONSHIPS
SLOVENIA

RACE AT THE GREATEST ULTRA RUNNING SHOW ON EARTH

THE ULTRA X WORLD CHAMPIONSHIPS

5-13 JUNE 2021

APPLY NOW ULTRA-X.CO

250 KM IN 5 DAYS

£50,000 PRIZE POT

Linia startu zlokalizowana jest na wysokości 2300 m n.p.m., nad brzegiem pięknego jeziora Arareco. Mgła unosi się nad wodą, tworząc niepowtarzalny efekt. Tarahumara i międzynarodowi biegacze ustawili się obok siebie na najtrudniejszym wieloetapowym ultra na świecie. Kilka pamiątkowych fotek i w rytm muzyki zaczynamy piękną przygodę. Dalej biegniemy obok Doliny Mnichów, przez wioskę St. Ignacio i do magicznego miasta Creel. W pierwszym punkcie po 10 km na głównym placu przed wyruszenie w Kanion Miedziany wiwatują ludzie. Pierwszy dzień to generalnie aklimatyzacja do wysokości i otoczenia, ponieważ poruszamy się na wysokościach między 2200 m n.p.m. do 2500 m n.p.m. Ten dzień przypomina bieg na orientację ze względu na dużą ilość zakrętów w różnych miejscach. Pierwszy etap biegnie mi się wyśmienicie, ponieważ czuję się jak w naszych Tatrach i przybiegam w pierwszej dziesiątce zawodników. Etap pierwszy wygrywa Jason Schlarb z Gediminasem, Griniusem 13 sekund później przybiega Miguel Lara z plemienia Raramuri. Noc spędzamy na Mirador Oteros na skraju Miedzianego Kanionu, z którego widoki są oszałamiające.

4 LISTOPADA 2019 R.

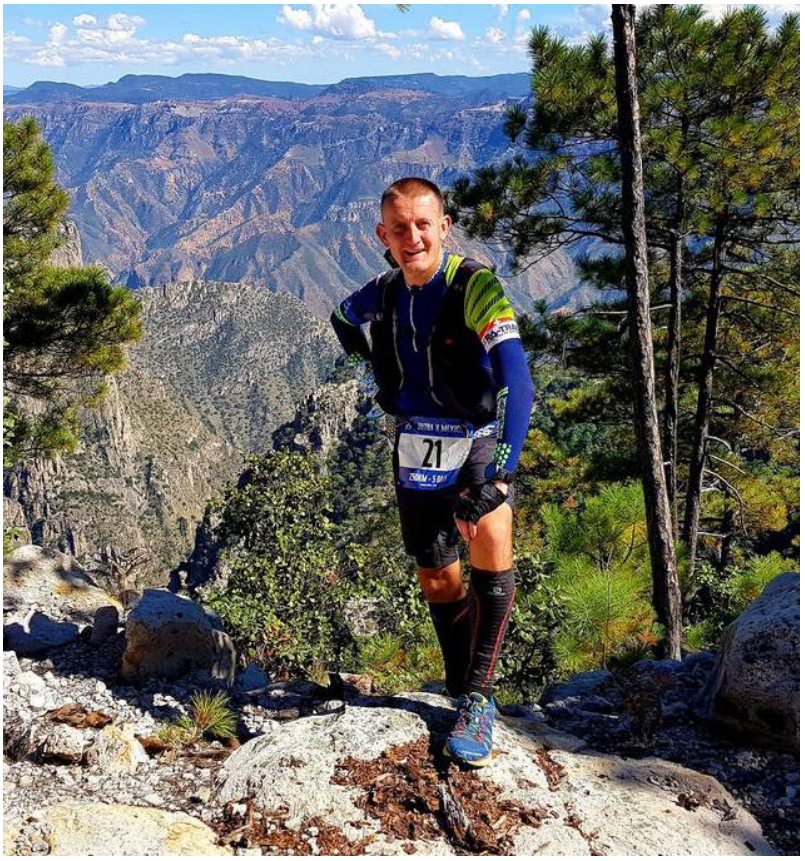
DZIEŃ PIERWSZY

47 KM (+ 1,254 M - 1227 M)
START: 8:00

5 LISTOPADA 2019 R.

DZIEŃ DRUGI

46 KM (+2,912M - 2974M)
START: 6:00



●●●

Trasa tego dnia jest bardzo techniczna, wymagająca i niebezpieczna. Po wspinaczce na Huerachi schodzimy do Divisidaro i podążamy wzdłuż krawędzi kanionu przez szlak „Adventure Park", na którym przebiegamy po wiszących mostach na niesamowitych górskich szlakach. Po trzecim punkcie kontrolnym wpadamy do wymagającej sekcji technicznej na krawędzi kanionu. Mamy do pokonania 8 km wspinania się w górę i w dół kanionu. Stąd docieramy do opuszczonego hotelu Areponapuchi. Ostatnia sekcja to duży spadek do kanionu Guitavo, a następnie wspinaczka na drugą stronę, gdzie czeka kemping. Po tym etapie Miguel Lara przybiega z 30-minutową przewagą nad Amerykaninem Jasonem Schlarb.

6 LISTOPADA 2019 R.

DZIEŃ TRZECI

52 KM (+ 1,938M - 3677M)
START: 6:00

●●●

Kolejny etap to bardzo wąskie górskie ścieżki z dużą ekspozycją. Na 30 km jest bardzo strome techniczne zejście o długości 1 km, na którym dużo biegaczy doznaje wielu urazów. Trasa prowadzi przez Churro i San Isidro, gdzie finalnie dobiegamy do starego miasta Kanionu, czyli Urique. Na mecie tego etapu witani jesteśmy przez lokalną społeczność.

W ramach bezpieczeństwa miejscowość zabezpieczona jest przez meksykańską Policję. Wieczorem w Urique, na dużym zmęczeniu, oglądamy lokalne animacje przygotowane przez ludność z plemienia Tarahumara. Zwycięzcą tego dnia został Miguel Lara, który biega po tych górach od dziecka. Wygrywa z 15-minutową przewagą nad drugim zawodnikiem - Silvino Cubesare. Na trzecim miejscu przybiega Jason z Gediminasem.

7 LISTOPADA 2019 R.

DZIEŃ CZWARTY

65 KM (+4,115M - 2913M)
START: 5.00

●●●

Przed nami najdłuższy i najtrudniejszy dzień cały zawodów. Start o świcie z czołówkami na głowie. Pierwsze 30 km to pętla słynnego Caballo Blanco Ultra Marathon. Na początek w górę rzeki, a następnie wspinaczka przez kilka km do pięknej góry Naranjo, z której roztaczają się niesamowite widoki. Następnie powrót przez Urique i dalej w stronę Pierre Redondre, gdzie do bazy noclegowej jest jedno z najdłuższych podejść. Przy tym zmęczeniu trwa to jak wieczność.

8 LISTOPADA 2019 R.

DZIEŃ PIĄTY

40 KM (+1,616M - 2810M)
START: 8.00

●●●

Ostatni etap zaczyna się od kilku podejść przed wspaniałym zejściem. Na ostatnich 15 km pokonujemy 1400 metrów serią serpentyn do Kanionu Batopilas. Końcówka to bieg wzdłuż rzeki, a następnie przemykamy krętymi ulicami miasta wydobywczego srebra Batopilas i drugiego „Magicznego miasta" tego tygodnia. Tutaj, na głównym placu Batopilas, znajduje się meta Ultra X Mexico i miejsce naszej epickiej ceremonii wręczenia nagród i imprezy kończącej. Dobiegając do linii mety z flagą Polski łza w oku się kręci, że to już koniec tej przepięknej przygody. Zakończenie i uczta na głównym placu w Batopilas pozostanie w mojej pamięci na zawsze. To tam właśnie na zakończenie zobaczyliśmy prawdziwe oblicze biegaczy z plemienia Tarhumara. Przy wspólnej kolacji, piwie, zupełnie na luzie byli już dla nas normalnie dostępnymi ludźmi. Osobiście poznałem Manuela, legendę i jednego z najstarszych biegaczy Raramuri, który przez ostatnie 2 dni biegł ze złamaną nogą. Są to ludzie o niezwykłych warunkach fizycznych, którzy rewelacyjnie radzą sobie w trudnym terenie. Na koniec muszę wspomnieć o ciekawej historii. Od samego początku biegu podążało za nami kilka mega inteligentnych psów od Tarahumara. Jeden z tych psów przebiegł do końca całą trasę, wbiegając na metę z ostatnim zawodnikiem, na którego czekał. Drugiego dnia zawodów ten pies wraz z innym biegł ze mną około 12 km i w pewnym punkcie trasy zaatakowała mnie cała sfora dzikich psów. Te psy od Tarahumara stanęły pomiędzy mną a tą sforą i odgoniły zagrożenie. Podsumowując cały bieg ULTRA X - Mexico 250 km. To przygoda, jakiej do tej pory jeszcze nie przeżyłem. Bardzo trudny technicznie i wymagający . Zaliczam go do najtrudniejszych biegów, jakie do tej pory biegałem.

ULTRA X

→ WWW.ULTRA-X.CO

PEAK DISTRICT WIELKA BRYTANIA

19-20 września 2020 r.
125 km | 2 dni
Przewyższenie: 4349 m+

WADI RUM | JORDANIA

3-10 października 2020 r.
250 km | 5 dni
Przewyższenie: 2522 m+

COPPER CANYONS MEKSYK

7-14 listopada 2020 r.
250 km | 5 dni
Przewyższenie: 11835 m+

UDAWALAWE | SRI LANKA

24-25 kwietnia 2021 r.
125 km | 2 dni
Przewyższenie: 5817 m+

SAO MIGUEL AZORY

20-27 marca 2021 r.
250 km | 5 dni
Przewyższenie: 687 m+

OLYMPUS
322

OLYMPUS MYTHICAL TRAIL 2020

TEKST: RAFAŁ KRUZEL

O Olympus Mythical Trail słyszałem już od kilku lat. Opowieści i opinie były dosyć pozytywne i pochodziły głównie od Pawła Timofiejuka, który zaliczył ten bieg już kilkukrotnie. Z samą okolicą również miałem fajne wspomnienia jeszcze z czasów ogólniaka. Podczas rodzinnych wakacji wybrałem się na samotną wędrówkę w góry, ustanawiając na pewien czas swój prywatny rekord wysokości 2918 m n.p.m., bo Olimp to góra wyższa niż nasze Rysy.

Ze względu na pandemię większość biegów przeniosło tegoroczne edycje na 2021 rok. Tym bardziej z dużym zaciekawieniem przeczytałem na runandtravel.pl informację o tym, że Grecy jednak swój bieg puszczają. Niewiele myśląc stwierdziłem - no to robimy wielkie greckie wakacje! Po drodze okazało się, że jest zapisanych lub planuje się zapisać kilku moich znajomych. Kiedy już byłem na liście startowej, nagle okazało się, że ze względu na ograniczenia w ruchu granicznym poznikały oferty wakacji w Grecji i loty czarterowe, a te, które zostały zaczynały się już po biegu. Na szczęście udało mi się jednak znaleźć jakiś tani przelot i fajny hotel przy plaży, żeby Asia z córeczką Nikolą, czekając aż się nabiegam, miała gdzie miło spędzić czas. Lot miał tylko jeden minus. Do Salonik doleciałem po południu, a tego samego dnia o północy był start biegu. Jadąc po pakiet z Maćkiem Florczakiem (lecieliśmy tym samym samolotem) do Litochoro, miejscowości, w której zlokalizowana była baza biegu, spotkałem Pawła Timofiejuka i Roberta Dudzika.

Roberta, znałem już od lat z wielu biegów i z wspólnych wyjazdów w Alpy. Był polskim faworytem na pudło i co prawda bieg ukończył na 6, pozycji, ale był najszybszym Polakiem. Odbiór pakietu przebiegł sprawnie, a tegoroczne „expo" ograniczone było do stolika turystycznego z koszulkami i pamiątkowymi kubkami. Potem szybki powrót do hotelu, przygotowanie przyszykowanego wstępnie w Polsce przepaku i rzeczy na start. Mała próba przespania się przed biegiem i już był wyjazd na start.

W tym roku organizatorzy, ze względu na wymogi sanitarne, zorganizowali start zawodników co 15 sekund, ustanawiając kolejność według punktacji ITRA. Dzięki temu ci szybcy nie musieli wyprzedzać tych wolniejszych. Ja startowałem o godzinie 00.40, ale jako że czas liczył się od startu, każdy z zawodników miał limit 30 godzin na pokonanie trasy. A trasa OMT do lekkich nie należała... 106 km i aż 6840 m+ przewyższenia plus dość wysokie temperatury w dzień (na dole w dzień było 34C).

OLYMPU
MYTHICAL TRA
322

OLYMPUS
MYTHICAL TRAIL 2020
161
322
00:40
KRUZEL Rafal

Start był fajny, dobrze zorganizowany i mimo późnej pory nie brakowało kibiców. Po kilkunastu metrach wpadało się już na ścieżkę i za chwilę zaczynała się pierwsza wspinaczka do punktu Stravos, który był na 4,7 km i aż 700 metrów wyżej. Potem był czas, aby trochę odetchnąć na trawersach, biegnąc raz w górę raz w dół. Od 13 kilometra - punkt Koromilia - znowu zaczynał się podbieg, a raczej chyba dla większości mozolne podejście z 1000 m n.p.m. aż na 2700 i to wszystko na kolejnych 10 km trasy. Na szczęście była noc i im wyżej, tym temperatura była bardziej znośna.

Po drodze zaczęło świtać i widoki stawały się coraz bardziej spektakularne. Na trasie utworzyły się również grupki biegaczy, z którymi mijałem się co jakiś czas aż do końca trasy. W kopule szczytowej Olimpu, złożonego z kilku wierzchołków, widoki były najpiękniejsze. Biegło się aż do około 40 kilometra trasy. Po drodze zahaczało się o schronisko z punktem odżywczym i wchodziło się na kilka wierzchołków, łącznie ze Skolio na 2912 m n.p.m. Widoki były wspaniałe, pogoda piękna i tylko na podejściu słońce jakoś za mocno grzało. Na szczęście pojawiał się też orzeźwiający wiaterek. Niestety, ze szczytów trzeba było zejść niżej - początkowo był to zbieg „na krechę" po trawkach, gdzie trzeba było uważać, aby nie wpaść w jakąś dziurę I nie skręcić nogi. Następnie, po przekroczeniu przełęczy (Skamnia), zaczynał się bardzo przyjemny zbieg zakosami zakończony na pastwisku, na którym znudzone krowy leżąc na ścieżce wymuszały zejście z trasy. Następnie był długi odcinek trailowy - góra dół, góra dół. Niby fajnie, ale ponieważ byłem już na wysokości ok. 1300 metrów zaczęło robić się gorąco. Zrobiło się też parno, pojawiły się chmury i zaczęło grzmieć. Nie udało mi się uniknąć burzy z ulewnym deszczem. I tak dobrze, że burza nie złapała mnie gdzieś na odkrytym terenie w okolicach szczytu.

Ulewny deszcz rozmył trasę i zamienił ścieżkę w śliskie koryto błota. Niestety, gdzieś na ostrym zbiegu wyjechała mi noga i wylądowałem na tyłku nieszczęśliwie nadwyrężając moje i tak chore kolano. Poczułem silne szarpnięcie i pieczenie powyżej kolana... Prawie nie mogłem schodzić. Był jakiś 60 km i jeszcze miałem trochę ostrego zbiegu do przepaku w Pigadi na zaledwie 580 m n.p.m. Kulejąc i podpierając się kijkami kuśtykałem w dół. Byłem przekonany, że to by było na tyle... A jednak jakoś pomału, pomału, w miarę schodzenia ból ustępował, a przy podejściach nie czułem go wcale. Profilaktycznie połknąłem tabletkę przeciwbólową (choć unikam leków, aby wiedzieć, co i kiedy zaczyna mnie boleć). Jakoś dotarłem do punktu na 70 kilometrze z przepadkiem na 20 minut przed limitem.
Na punkcie było dość tłoczno, ale niewiele osób zbierało się, aby walczyć dalej. Było gorąco, a perspektywa podejścia z 580 m na 2100 na przestrzeni 10 km była mocno zniechęcająca, szczególnie, że wszyscy byli już dość zmęczeni.

Z racji tego, że nie miałem za dużo czasu na przepaku, szybko zmieniłem koszulkę, skarpety, posmarowałem stopy magicznym sudokremem i uciekłem z punktu na trasę zaopatrzony w zapasy arbuza, aby go zjeść już za bramkami. Nie wiem, ile osób tam skończyło przygodę z biegiem.

Podejście było dosyć ostre, dało jednak odpocząć nodze od zbiegania. Szło się i szło pod górę. Po drodze minąłem kilku Greków. Już przy samym podejściu do punktu Livdaki położonym na 2100 m+ znowu zrobiło się ciemno i czołówka wróciła na głowę. Punkt był w jakimś domku pasterskim, gdzie uzupełniłem wodę i zacząłem zbieg. Miało być już z górki. I prawie było, tyle że nie cały czas i podłoże było takie sobie luźno kamieniste. Chyba byłem już zmęczony, bo zdecydowanie mi się nie podobało. Potem zbieg do Pironii po jakiejś trasie wąwozem, który pewnie był ładny w dzień, ale w mojej pamięci będzie kojarzył się głównie ze zbieganiem po dużych schodach. W Pironii czułem się już jak w domu. Uzupełniłem wodę, a trasa zaczęła być bardziej przyjazna. Minusem było to, że znowu - pomimo nocy - zaczęło być bardzo ciepło. Na profilu trasy były teraz niby nic nie znaczące hopki. Na podejściu dawały jednak w kość. Potem był już ostatni punkt kontrolny, na którym wolontariuszka powiedziała „ Masz jeszcze 6 km, ale tylko w dół". I było w dół. Było jednak coraz cieplej, trasa jakoś się dłużyła, a wody miałem coraz mniej. Gdy dobiegłem do pierwszych zabudowań wypiłem resztkę. Potem okazało się, że jeszcze trzeba było zrobić obejście miasteczka Litochoro (ok. 2 km) i jeszcze pokonać ostatni kawałek wzdłuż strumienia prosto do mety. Na mecie kameralnie, kilka osób, co kilka minut ktoś dobiegał. Fotka, medal, gratulacje za wytrwałość i cudowna zimna gazowana woda.

***

Polecam wszystkim Olympus Mythical Trail. Piękna i trudna technicznie trasa, widoki cudowne, organizatorzy i wolontariusze bardzo mili, uczynni i uśmiechnięci (ale tak chyba jest na każdym górskim biegu). Zaopatrzenie punktów było dobre, pomimo obostrzeń epidemiologicznych. Na jednym punkcie dali mi nawet kawałek steka z grila. Może nie jest to najlepsze jedzenie dla zawodników, ale mi smakował i nie był obligatoryjny. No i warto czasem ulec pokusie podjechania gdzieś po przeczytaniu artykułu na www.runandtravelel.pl

NOWA ZELANDIA
BIEGOWA PODRÓŻ PRZEZ KRAJ KIWI

TEKST: KATARZYNA GAWLAS-PIECHA
ZDJĘCIA: KATARZYNA GAWLAS-PIECHA & ARTUR PIECHA

Kilka lat temu stwierdziliśmy razem z Arturem (mężem Kasi jest Artur Piecha - red.), że fajnym pomysłem na życie jest połączenie jego pasji do biegów ultra z podróżami po świecie. Po odwiedzeniu kliku krajów przyszła więc kolej na Tarawera Ultramarathon 2020 i podróż po Nowej Zelandii.

Termin naszego wyjazdu do Nowej Zelandii oczywiście musiał zostać dostosowany do daty Tarawera Ultramarathon, jednego z biegów wchodzącego w skład cyklu Ultra Trail World Tour. Nową Zelandię odwiedziliśmy więc na przełomie stycznia i lutego. Podróż zaplanowaliśmy na trzy tygodnie i - jak się później okazało - to i tak było zbyt mało czasu, żeby zobaczyć wszystko, co ten kraj oferuje.

Naszą przygodę rozpoczęliśmy w Auckland, gdzie już na dzień dobry przywitała nas piękna słoneczna pogoda i (tu mała wskazówka - obowiązkowe okulary przeciwsłoneczne z dobrym filtrem, ponieważ nasze europejskie oczy nie są przyzwyczajone do tak ostrego słońca) po zostawieniu bagaży w hotelu udaliśmy się na małe zwiedzanie. Zaczęliśmy od głównej atrakcji miasta Sky Tower. Dla odważnych i potrzebujących wysokiej dawki adrenaliny jest możliwość wykonania skoku na bungee. My jednak woleliśmy pozostać przy podziwianiu panoramy miasta i zatoki. Odwiedziliśmy słynną Queen Street i trochę uliczek wzdłuż zatoki zauważając, że ponad połowa miasta jest jednym wielkim placem budowy. Postanowiliśmy więc nie tracić czasu na mury i zobaczyć coś, z czego słynie Nowa Zelandia, czyli przyrodę.

Nie całe pół godziny jazdy samochodem od centrum można odwiedzić jedną z najpiękniejszych czarnych plaż, jakie widziałam w życiu. Wyspa Lion Rock robi piorunujące wrażenie! Czarny piasek, który parzy w stopy, piękny błękitny ocean i skały wyrastające z wody to widok, który zapamiętam na całe życie. Parę minut jazdy samochodem od plaży, po obowiązkowym zdezynfekowaniu butów przed wejściem na szlak, można przejść się 2 km pętlą wzdłuż klifów.

- Największe wyzwanie przed wylotem to znalezienie biletów w przystępnej cenie. Koszty oscylują w granicach 6-7 tys. zł za osobę. Można znaleźć tańsze oferty, ale wtedy wydłuża się czas podróży z 27 h do nawet 50 h.
- Przed wylotem najlepiej załatwić wynajem samochodu. Najkorzystniejsze wypożyczalnie to te, które swoją siedzibę mają poza lotniskiem.
- Trzeba pamiętać o obowiązkowym ubezpieczeniu i posiadaniu międzynarodowego prawa jazdy oraz wizy do Nowej Zelandii. Są wymagane do okazania już na lotnisku w Polsce.
- Kolejnym etapem przygotowania do podróży było oczywiście spędzenie kilku dni na układaniu logistyki i tego, co chcieliśmy zobaczyć. Do tego dochodziło planowanie noclegów i czasu potrzebnego na dotarcie w kolejne miejsca. Ten etap był niezwykle ważny, bo plan zakładał zwiedzanie obu wysp, co oznaczało na koniec około 2,5 tys. km do przejechania samochodem, prawie 7h statkiem i trochę km w nogach.
- Lot przez Doha do Auckland, jeden dzień na odpoczynek po ok. 27h lotu i rozpoczęcie zwiedzania w dół aż do końca wyspy południowej lewą stroną i powrót wzdłuż wybrzeża drugą stroną wysp i zwiedzenie najważniejszych miejsc plus przeprawa dwa razy promem.

LAKES DISTRICT
MUSEUM

UPPER
TE MAARI
CRATER
AWAKENS!
3 MONTHS LATER
THE IMPACT OF THESE ERUPTIONS IS STILL VISIBLE TODAY
IMPACT CRATERS
DAMAGE TO VEGETATION

Naszą przygodę rozpoczęliśmy w Auckland, gdzie już na dzień dobry przywitała nas piękna słoneczna pogoda i (tu mała wskazówka - obowiązkowe okulary przeciwsłoneczne z dobrym filtrem, ponieważ nasze europejskie oczy nie są przyzwyczajone do tak ostrego słońca) po zostawieniu bagaży w hotelu udaliśmy się na małe zwiedzanie. Zaczęliśmy od głównej atrakcji miasta Sky Tower. Dla odważnych i potrzebujących wysokiej dawki adrenaliny jest możliwość wykonania skoku na bungee. My jednak woleliśmy pozostać przy podziwianiu panoramy miasta i zatoki. Odwiedziliśmy słynną Queen Street i trochę uliczek wzdłuż zatoki zauważając, że ponad połowa miasta jest jednym wielkim placem budowy. Postanowiliśmy więc nie tracić czasu na mury i zobaczyć coś, z czego słynie Nowa Zelandia, czyli przyrodę. Nie całe pół godziny jazdy samochodem od centrum można odwiedzić jedną z najpiękniejszych czarnych plaż, jakie widziałam w życiu. Wyspa Lion Rock robi piorunujące wrażenie! Czarny piasek, który parzy w stopy, piękny błękitny ocean i skały wyrastające z wody to widok, który zapamiętam na całe życie. Parę minut jazdy samochodem od plaży, po obowiązkowym zdezynfekowaniu butów przed wejściem na szlak, można przejść się 2km pętlą wzdłuż klifów.

Kolejny dzień spędziliśmy spacerując miedzy gejzerami w Crescent Recreation Reserve, do których wstęp jest bezpłatny. Udajemy się w dalszą drogę do Tongariro National Park, gdzie zamierzaliśmy przejść słynnym szlakiem Tongariro Alpine Crossing i wspiąć się na jeden z trzech wulkanów w okolicy tzw. Red Crater, gdzie dodatkowo można zobaczyć miejsca, w których był kręcony „Władca Pierścieni" – słynny Mordor. Trasa nie jest zbyt wymagająca, ale zajmuje sporo czasu, ponieważ co chwilę każdy zatrzymuje się, aby zrobić zdjęcie gejzerów oraz niesamowitych widoków, które zmieniają się z pięknej bujnej zielonej roślinności w iście kosmiczny krajobraz.

Następnego dnia ruszamy dalej w kierunku stolicy. Z każdym kilometrem zauważamy, że ruch na drogach jest bardzo znikomy, więc jeździ się po wyspie bardzo przyjemnie. W Wellington odwiedzamy piękny Botanic Garden, do którego dojeżdża się jedną z atrakcji stolicy, czyli koleją szynową Cable Car. Spacerujemy po mieście, podziwiając budynki parlamentu, które - nie tak jak w Polsce - są ogólnodostępne. W Wellington kolejnym punktem na naszej mapie jest muzeum filmu „Władcy Pierścieni". Popołudnie spędzamy w zatoce czekając na prom, który ma nas przetransportować na

wyspę południową. Nie obywa się bez przygód. Jak się okazuje bilety trzeba wcześniej zarezerwować. Po rozmowie z obsługą i prośbach udaje się nam kupić bilety na ten sam dzień. Podróż na wyspę południową zajmuje nam 3h. W tym czasie można chodzić po promie, podziwiać widoki oraz napić się pysznej kawy. Zwiedzanie drugiej wyspy zaczynamy od Zatoki Akaora, gdzie można wypłynąć łodzią na bliskie spotkanie z delfinami, zobaczyć zabytkową latarnię morską i spróbować miejscowej kuchni w jednej z licznych knajpek znajdujących się przy wodzie. Ruszamy dalej, co chwilę zatrzymując się poboczu, aby podziwiać zaskakujące nas widoki. W drodze do Christchurch nie mogliśmy ominąć plaży serwerów, która przywitała nas chłodem i dużym wiatrem. Samo miasto zaskoczyło nas bardzo pozytywnie. Pomimo widocznych zniszczeń, które pozostały po trzęsieniu ziemi w 2011 r., architektura miasta została w większości odbudowana.

Kolejnym miejscem, które chcieliśmy koniecznie zobaczyć była zatoka pingwinów. Niestety, spóźniliśmy się na pokaz, ale udało nam się spotkać samotne pingwiny maszerujące drogą.

Po drodze zatrzymaliśmy się również w malutkiej miejscowości Oamaru, która zaskoczyła nas pięknym wiktoriańskim budownictwem i muzeum Steampunk HQ.

Najdalej na wyspie południowej udało nam się dotrzeć do wjazdu do Zatoki Milforfda, a dokładniej 40 km od naszego celu, czyli portu, gdzie można wejść na pokład statku i zobaczyć ten cud natury. Niestety z powodu sporych opadów deszczu droga do zatoki została zasypana kamieniami, a sam port i okolica zalana i ewakuowana z wszystkimi mieszkańcami. Na osłodę mieliśmy więcej dni spędzonych w okolicy Queenstown i Frankton.

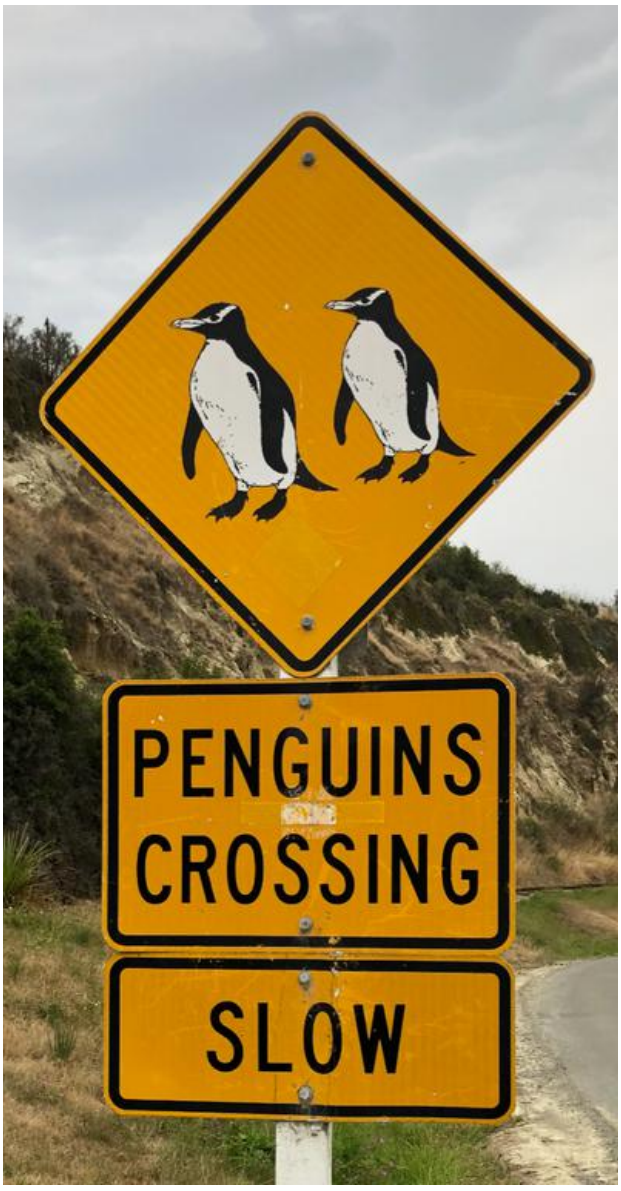
Odwiedzając południową wyspę, koniecznie musieliśmy zobaczyć Moeraki Boulders, czyli niesamowite kuliste głazy rozsypane na wybrzeżu i ruszyć dalej w kierunku Mt. Cooka niesamowitą droga wokół jeziora Pukaki. Po dotarciu na miejsce niestety nagłe załamanie pogody uniemożliwiło nam wspinaczkę. Za to widok jeziora i jego lodowcowa lazurowa woda nam to wynagrodziły. Stwierdziliśmy, że teraz to będziemy mieć powód, aby tu wrócić. Rzeka Kawarau kusiła rafftingiem, jednak wolałam oglądać to z góry. Udało się nam wybrać na stuletni podwieszany most, z którego historią wiążą się pierwsze komercyjne na świecie skoki na bungee.

Kolejne kilometry spędzone w samochodzie i dojeżdżamy do słynnych Puncake Rocks Blowholes, czyli Zakątka, gdzie subtropikalny las deszczowy łączy się z alpejską roślinnością i pięknymi naleśnikowymi skałami. Czekała na nas tutaj również miła niespodzianka, ponieważ udało się nam spotkać słynnego ptaka kiwi spokojnie spacerującego ulicą.

Będąc na północnej wyspie nie można zapomnieć o największej atrakcji Nowej Zelandii, czyli Jaskini Waitomo, którą zwiedza się płynąc łodzią w zupełniej ciemności, aby móc zobaczyć tysiące niebieskich punkcików. Jest to przyrodniczy fenomen, który ogląda tysiące turystów. Zwiedzanie obejmuje trzy jaskinie Waitomo Glowworm, Rakakuri oraz Aranui, do których bilety wstępu najkorzystniej kupić w pakiecie ok. 150$.

Po dwóch tygodniach docieramy do głównego punktu naszej wyprawy Rotoury, która znajduje się w centralnej części wyspy. Miasto pełne gejzerów gorących źródełek i charakterystycznego siarczanego zapachu. To tutaj mieści się ważny ośrodek kultury Maorysów. Maoryska wioska Thermal Village, która uważana jest za nowozelandzką stolicę zjawisk geotermalnych zaprasza do siebie oczywiście po zakupie biletu wstępu. Można zobaczyć w niej jedyny maoryski teatr, pokaz kultury Maorskiej tzw. Hangi.
Rotoura to również miejsce, w którym odbywa się Tarawera Ultramarathon. Organizator otwiera całe miasteczko biegowe w parku i centrum miasta, które zamienia się na 4 dni w punkt zbiorczy dla wszystkich dystansów oraz metę zawodów.
Na ostatni dzień naszej wyprawy zostawiliśmy sobie perełkę, czyli Hobbiton. Miejsce to jest bardzo oblegane przez turystów, więc bilety należy wcześniej zarezerwować przez internet (koszt to ok. 80$ od osoby). Do wioski jedzie się ok. 15 min. autobusem z przewodnikiem.
Podsumowując, nasz wyjazd był niesamowity to co zobaczyliśmy zostanie na długo w naszej pamięci, co krok olbrzymie wodospady, bujna zieleń słynne paprocie, mili i uśmiechnięci ludzie.

Przeczytajcie również (str. 64) relację Artura Piechy, który - razem z Andrzejem Kowalikiem - w ramach akcji Indywidualny Projekt Biegowy ustanowili nowy rekord Korony Gór Polski.


PENGUINS
CROSSING
SLOW

MAKING OFF...

SALOMON ULTRA TRAIL HUNGARY

Salomon Ultra Trail Hungary to największa impreza trailowa na Węgrzech, której bazą jest Szentendre, niezwykle urokliwe miasteczko położone nad Dunajem, zaledwie 20 km od Budapesztu, nazywane - ze względu na swoje położenie oraz charakter - węgierskim Kazimierzem.

Gdyby nie Covid-19, podczas tegorocznych Zielonych Świątek (impreza ma ruchomą datę i jest organizowana zawsze w Zielone Świątki, będące na Węgrzech dniem wolnym) biegacze stanęliby na linii startu czterech dystansów już po raz szósty. Na bieganie po węgierskich górach - tak, na Węgrzech są góry - przyjdzie nam poczekać dokładnie do 22 maja 2021 roku.

Zanim biegacze ze wszystkich stron świata stanęli w 2015 roku na linii startu pierwszej edycji Ultra Trail Hungary – Csanya, dyrektor UTH, miał za sobą doświadczenia związane z organizacją Trail 100. - Zorganizowałem cztery edycje, ale nie byłem zadowolony z tej imprezy. Zmieniłem więc nazwę, trasę, miejsce startu i mety i tak narodziło się Ultra Trail Hungary. Planowanie pierwszej edycji zajęło mi ponad rok – wspomina – Csanya i dodaje: - Pamiętam takie spotkanie z biegaczami. Było około 80-90 osób, siedzieliśmy w klubie i wtedy powiedziałem, że nie będzie już więcej Trail 100. Zapanowała śmiertelna cisza i w tej ciszy jeden z biegaczy upuścił widelec na podłogę. Jak on wtedy głośno „dzwonił!

Już od pierwszej edycji – w ramach której odbyły się biegi na dwóch dystansach 52 km i 111 km - impreza była popularna wśród polskich biegaczy i to właśnie Polacy stanowią do dzisiaj najbardziej liczną grupę zagranicznych zawodników. Na Węgry w 2015 roku przyjechało 28 polskich zawodników, na czele z Oskarem Zimnym, który wrócił z pierwszym miejscem na najdłuższym dystansie. Podczas piątej, ubiegłorocznej edycji, na linii startu już pięciu dystansów (29 km, 54 km, 84 km, 112 km) stanęło 44 zawodników z Polski. I oczywiście prawie co roku wracamy z Szentendre z medalami. W 2016 roku drugie miejsce na dystansie 115 km zajął Łukasz Zdanowski, a w 2019 roku na dystansie 29 km na podium stanęła – zajmując 3. miejsce - Agnieszka Markiewicz.

Na UTH nie brakuje również zawodników z innych krajów. Kolejną liczną grupą w 2019 roku byli zawodnicy z Rumunii (22 osób), Austrii (19) oraz z Turcji (12). Nie brakuje również biegaczy z tak odległych zakątków świata jak Japonia, Kambodża, Singapur, Nowa Zelandia, Madagaskar, Brazylia czy USA. W 2019 roku w UTH wystartowało łącznie 767 mężczyzn i 330 kobiet, a biegi ukończyło 640 mężczyzn i 287 kobiety.

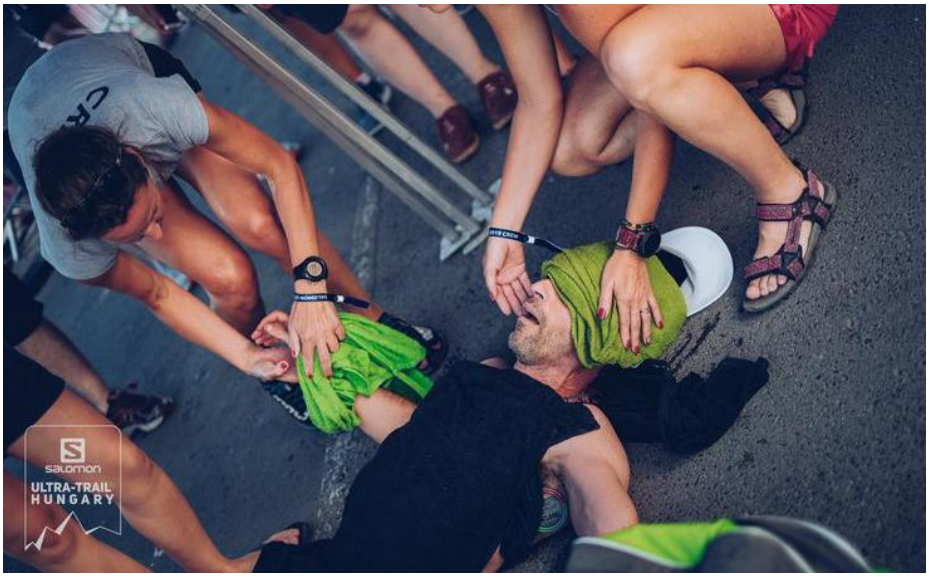
Na najdłuższym dystansie 112 km wystartowało 201 biegaczy (ukończyło 135) i 22 biegaczek (ukończyło 11). Na dystansie 84 km wystartowało 113 biegaczy (ukończyło 98) oraz 37 biegaczek (ukończyło 33). Dwa najbardziej oblegane dystanse to 54 km (wystartowało 218 biegaczy a ukończyło 207; wystartowało 168 biegaczek, a ukończyło 157) oraz 29 km (wystartowało 218 biegaczy, a ukończyło 207; wystartowało 168 biegaczek, a ukończyło 157). W pierwszej edycji imprezy wzięło udział łącznie 335 biegaczy, a podczas ubiegłorocznej wystartowało już 1075 zawodników. Rośnie nie tylko liczba biegaczy, ale również liczba wolontariuszy. Podczas pierwszej edycji było ich 125, a w 2019 roku imprezę wspierało już 228 osób. - Od pierwszego biegu, który zorganizowałem w 2017 roku, jest z nami czterech wolontariuszy. Mamy też stałą grupę 16-osobową, którą nazwaliśmy Super Crew – mówi Csanya.

Jako jedną z najtrudniejszych w organizacji edycji Csanya wymienia drugą. W 2016 roku z powodu ulew i ogromnego błota na trasie (polscy biegacze śmieli się wtedy, że to zemsta Csanya za Łemkowynę, ponieważ dyrektor biegu co roku pojawia się w Beskidzie Niskim) trzeba było przeorganizować start oraz zmienić nieco trasę dystansu 55 km. Lekko nie było również podczas ubiegłorocznej edycji. Wtedy to z kolei z powodu upałów w nocy organizatorzy musieli zorganizować dodatkowe 500 kg lodu. Czytanie regulaminu biegu nie tylko podczas UTH stanowi „wyzwanie". I właśnie z tym organizatorzy węgierskiej imprezy mają największy problem. Na pierwsze miejsce wysuwa się brak wyposażenia obowiązkowego. Warto więc pamiętać przed startem, że nawet brak dokumentu tożsamości na mecie (wyposażenie sprawdzane jest wyrywkowo) może spowodować dyskwalifikację.

Podczas każdej edycji organizatorzy przygotowują również statystyki dotyczące wyposażenia biegaczy. I tak w 2019 roku 34% osób biegło w butach marki Salomon, 26% - w Hoka One One, 9% w Asics, a 8 %- INOV-8. Najwięcej zawodników miało na wyposażeniu plecaki marki Salomon (35%), 28% Decathlon, 6% Compressport, 5% Ultime Direction. Wśród kijów rządziła marka Black Diamond (17%), na kolejnych miejscach znalazły się – Gipron (14%), Leki (10%), Decathlon (7%), Salomon (6%). Zawodnicy, którzy startują w nocy (84 km i 112 km) wyposażeni byli najczęściej w czołówki Petzl (47%), Decathlon (13%), Silva (7%) oraz Led Lenser (5%). Na rękach rządził Garmin (42%), Suunto (31%), Polar (12%) oraz Tom Tom (4%).

CREW
salomon
ULTRA-TRAIL
HUNGARY

SALOMON
ULTRA-TRAIL® HUNGARY
PETZL
ULTRA-TRAIL
HUNGARY


salomon
ULTRA-TRAIL
HUNGARY

SERGIO GARASA MAYAYO | HISZPANIA

WWW.CARRERASDEMONTANA.COM

Guadarrama National Park | Hiszpania

Od kiedy biegasz?
Już dosyć długo... Swój pierwszy maraton uliczny ukończyłem w 2003 roku, a maraton górski w 2007 r.

Twój ulubiony dystans?
Ultratrail między 60 a 100 km.

Jaki rodzaj biegania lubisz?
Każdy ma swój urok. Ultra w bardzo technicznym terenie uważam za największą frajdę, ponieważ jest to nie tylko fizyczne wyzwanie w postaci biegania, ale również ogromna przyjemność płynąca z samego wspinania się. Poza tym sceneria takiego biegu zawsze jest niesamowita!

Gdzie lubisz biegać?
Moim domem jest Guadarrama National Park, położony zaledwie 50 km od Madrytu. Jego góry wznoszą się na wysokość 2430 m n.p.m. w Pico Peñalara i wyróżniają się ładnym granitem, dużymi lasami sosnowymi i dziką przyrodą, poczynając od wilków, poprzez koziorożce i jelenie. I to zaledwie 50 km od Madrytu... Nie są to ani najwyższe góry w Hiszpanii, ani najpiękniejsze, ale to właśnie w nich się wychowałem i je kocham.

Jakie imprezy biegowe polecasz w Hiszpanii?
Ciężko wybrać, ale wybrałbym dwie. Ehunmilak Ultra 88 km w Kraju Basków, ze względu na wspaniały zielony krajobraz oraz

niepowtarzalną atmosferę, którą tworzą kibice. Plus fakt, że polscy biegacze zazwyczaj dobrze sobie tam radzą. Zwycięzacami Ehunmilaka są Bartosza Gorczyca i Ewy Majer. Drugi bieg to Canfranc Canfranc 100 km w środkowych Pirenejach. To prawdopodobnie najtrudniejszy wyścig ultra na 100 km na świecie. Nie tylko ze względu na jego przewyższenia (8,848 m+), ale przede wszystkim ze względu na teren o alpejskim charakterze - dziesięć alpejskich szczytów i trzy stacje narciarskie na trasie.

O jakiej imprezie biegowej marzysz?

Moja lista marzeń nigdy się nie kończy. Jednak, gdyby trzeba było umieścić na liście tylko jedną imprezę, mógłbym wybrać się na Peak Marathon ze względu na jego historię i Colorado Magic. W 2010 roku byłem pierwszym Hiszpanem, który ukończył odbywające się "obok" ultra - Leadville 100 mil i od tego czasu Kolorado dostało się w moje żyły.

Najlepszy bieg, w którym brałaś udział to...

- Ehunmilak w Kraju Basków - ze względu na kibiców, którzy wychodzą i obozują na szczytach gór przez trzy dni, żeby tylko Cię rozweselić na trasie. Tam nigdy nie biegniesz sam.
- Lavaredo Ultra Trail w Dolomitach - za bycie „La piu bella corsa di montagna di mondo" i wspaniałość Dolomitów.
- Leadville 100 mil w Kolorado - ze względu na duże wysokości i wciąż żywe tradycje dalekiego zachodu.
- K42 Patagonia - za niepowtarzalny krajobraz Villa la Angosturra.
- The Alpinultras, seria biegów w Hiszpanii - wyjątkowe biegi tylko dla tych, którzy lubią prawdziwie alpejskie i techniczne trasy. To kameralne, ale świetnie zorganizowane biegi na nie więcej niż 400 biegaczy każdy.

Sergio Mayayo na mecie Leadvill 100 mil | 2010

NORTH LAKE GARDA TRENTINO ITALY

trentino eventi
Società Sportiva Dilettantistica

TRENTINO

19ª Half Marathon GardaTrentino

21K 10K 5K KIDS

14 NOV 2021
RIVA DEL GARDA

SPONSOR TECNICO
asics

trentinoeventi.it

#gardatrentinohalfmarathon

REGISTRATION WILL OPEN ON NOVEMBER 1ST