



ROMAN FICEK

REKORDZISTA TRASY UTVV 160 - EMPEROR

OD ORGANIZATORÓW

Drodzy polscy biegacze!

Jesteśmy bardzo dumni i szczęśliwi, że możemy zaprezentować Wam największe zawody ultratrailowe w Słowenii – UTVV Slovenia – które po raz pierwszy odbyły się w 2015 r.

UTVV to skrót od Ultra Trail Vipava Valley. Vipava Valley to miejsce położone między górami na północy Słowenii a Morzem Śródziemnym na południu. Połączenie to tworzy idealne warunki do biegania oraz innych aktywności na świeżym powietrzu przez cały rok.

W maju dolina i okoliczne wzgórza pełne są pięknych wiosennych kolorów. UTVV to jednak nie tylko natura. UTVV to przede wszystkim epicki wyścig, w którym Imperatorzy, Centurioni, Gladiatorzy oraz Legioniści – w miejscu, gdzie wieki temu walczyli Rzymianie – toczą swoją własną walkę na trasie i tworzą niezapomniane wspomnienia. Zmaganiom podczas biegu towarzyszy niesamowita energia lokalnej społeczności, która wspierać Was będzie na każdym punkcie kontrolnym.

Przyjdźcie i sprawdźcie!

Gwarantujemy, że za rok będziecie chcieli wrócić i stworzyć z nami jeszcze więcej wspomnień!

Czekamy na Was w maju!





ULTRA TRAIL VIPAVA VALLEY

MIEJSCE: VIPAVSKA DOLINA / SŁOWENIA
DATA: 5-7 MAJA 2023 R.

www.ultratrail.si

Ultra Trail Vipava Valley to największa impreza biegowa w Słowenii, organizowana w Dolinie Vipawy. Start i meta wszystkich dystansów zlokalizowane są w Ajdovščinie.

Trasy biegów prowadzą przez miejsca z zapierającymi dech w piersiach widokami na szczyty Nanos i Čaven. Biegacze mijają winnice, małe wioski, rzeki Hubelj i Vipavę. Na najdłuższym dystansie dotrzesz również do... Włoch.

W ramach UTVV do wyboru jest pięć dystansów: 15 km, 30 km, 60 km, 107 km oraz 100 mil. Bez rywalizacji na trasie odbywa się Obelix – Hike& Wine na dystansie 8 km.



Alpe Adria Trail Cup to liga biegów przełajowych, która łączy najlepsze imprezy biegowe w regionie.

Oferuje wszystko, co najlepsze w trailrunningu: dystanse od 10 do 170 km, imprezy biegowe od Alp po Adriatyk, krajobrazy alpejskie i śródziemnomorskie.

www.alpeadria-trailcup.com



Liga biegowa AATC ma na celu zgromadzenie najlepszych biegaczy: zarówno profesjonalistów, jak i amatorów, którzy chcą rywalizować na trasach najciekawszych biegów w regionie.

Rywalizacja odbywa się w dwóch kategoriach „Trail” oraz „Ultra”. Na zwycięzców czeka nagroda w wysokości 1000 Euro i puchar AATC. Rywalizacja odbywa się również w segmentach: podbiegi, zbiegi i sprint.

W skład AATC wchodzi obecnie:

- Ultra Trail Vipava Valley
- Kočevsko Outdoor Festival
- Dolomiti Extreme Trail
- Soča Outdoor Festival
- KAT 100
- Julian Alps Trail Run
- Nassfeld Mountain Skytrails
- Dalmacija Ultra Trail
- Jahorina Ultra Trail

1 5-7 MAJA 2023 R. ODBĘDZIE SIĘ 9. EDYCJA ULTRA TRAIL VIPAVA VALLEY. JAK BYŁO KIEDYŚ, A JAK JEST DZISIAJ?

Wszystko zaczęło się w 2015 roku. W imprezie wzięło wówczas udział 400 biegaczy z różnych krajów. Do organizacji pierwszej edycji podchodzono z wielkim entuzjazmem, ale też z silnym pragnieniem i planem, żeby Ultra Trail Vipava Valley stała się ważną imprezą biegową nie tylko w regionie, lecz również w całej Słowenii. Dzisiaj UTVV jest częścią cyklu **Alpe Adria Trail Cup**, który skupia biegi z Włoch, Austrii, Słowenii, Chorwacji i Serbii.

2 W 2023 ROKU NA BIEGACZY CZEKAJĄ DUŻE ZMIANY... NOWE MIEJSCE STARTU I NOWE TRASY BIEGOWE.

Organizatorzy starają się wdrożyć zmiany, które w ankiecie zaproponowali sami biegacze. Dzięki decyzji o przeniesieniu bazy zawodów z Vipawy do Ajdovščiny zawodnicy będą mieli dostęp do lepszej infrastruktury (duża hala sportowa jako biuro zawodów, basen, sauna, hotele i hostele w mieście), a organizatorzy będą mogli zapewnić wszystkim jeszcze lepszą atmosferę na starcie i na mecie. Nie potrzebne będą dodatkowe transporty na start i na metę, więc impreza będzie bardziej ekologiczna.

3 CZY UTTV TO PROPOZYCJA WYŁĄCZNIE DLA DOŚWIADCZONYCH BIEGACZY TERENOWYCH I ULTRA CZY TAKŻE DLA POCZĄTKUJĄCYCH?

UTVV to tak naprawdę impreza biegowa dla każdego. Do wyboru są nie tylko bardzo wymagające trasy ultra: 100 km z łącznym przewyższeniem 5 000 m+ oraz 160 km z łącznym przewyższeniem 7 000 m+, lecz również krótsze dystanse: 30 km i 50 km. Początkującym organizatorzy proponują bieg na dystansie 15 km oraz niezwykle przyjemną 8-kilometrową wędrowkę Hike&Wine, połączoną ze zwiedzaniem okolicy, degustacją wina.



4 KTÓRE ODCINKI TRASY SĄ TRUDNE? NA CO BIEGACZE POWINNI ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Najtrudniejszym odcinkiem może być zarówno strome podejście na Nanos, jak i na Kovk oraz długi grzbiet Góry Anioła, który jest bardzo malowniczy, ale skalisty i mocno techniczny.



5 ATRAKCJE DLA BIEGACZY

Atrakcji nie zabraknie. Przed każdym biegiem – rzymscy żołnierze, w piątek wieczorem – pasta party, w sobotę wieczorem – koncert rockowy.



MIEJSCE STARTU I META WSZYSTKICH DYSTANSÓW: AJDOVŠČINA

Ajdovščina to miejsce startu i mety wszystkich dystansów w ramach Ultra Trail Vipava Valley.

Ajdovščina jest drugim co do wielkości miastem w Dolinie Vipawy. Ktoś mógłby powiedzieć, że to zupełnie przeciętne małe słoweńskie miasteczko, ale tak nie jest.

Historia miasta zaczyna się od Rzymian, którzy ponad dwa tysiące lat temu zbudowali nad rzeką Hubelj pierwszą stację drogową, rozbudowując ją do potężnego fortu wojskowego Castrum Ad Fluvium Frigidum („Twierdza nad Zimną Rzeką”), który miał chronić wschodnią granicę Cesarstwa Rzymskiego. Spacerując po mieście, nie sposób nie zauważyć imponująco dobrze zachowanych wież rzymskiego fortu, które niegdyś były połączone wałem obronnym.

W zbiorach muzeum prezentowane są fascynujące artefakty związane z życiem Rzymian na tym terenie. W późniejszych czasach wewnątrz rzymskich murów rozwinęła się średniowieczna osada z wąskimi uliczkami, po których można chodzić do dziś. Stare centrum miasta otoczone jest XIX-wiecznymi kamienicami mieszczańskimi z okresu rozkwitu gospodarczego miasta. Zwiedzający mogą również prześledzić dziedzictwo przemysłowe od źródła rzeki Hubelj do pozostałości dawnej huty żelaza. Ciekawym zabytkiem w centrum miasta jest pomnik pierwszego słoweńskiego powojennego rządu, który powstał w 1945 roku w Ajdovščinie. Ma służyć jako miejsce ekspozycji artefaktów znalezionych podczas wykopaliśk archeologicznych i rekonstrukcji rzymskiej wieży.



CO ZOBACZYĆ W AJDOVŠČINIE?

Šturje – zbudowane nad brzegiem rzeki Hubelj – było pierwotnie niezależną osadą. Dzisiaj to dzielnica miasta. Domy zgrupowane są wokół kościoła św. Giuseppe, mieszczącego się na placu o nieregularnym kształcie, od którego na zewnątrz odchodzą wąskie uliczki. Zwróćcie uwagę na ozdobne fasady, małe dziedzińce i skwery, z wieloma wyjątkowymi rozwiązaniami architektonicznymi.

Miasto otoczone jest 13 rzymskimi wieżami, które kiedyś chroniły teren. Wysoka na 22 m część murów miejskich zachowała się w najlepszym stanie w północno-wschodniej części miasta. Na terenie dzisiejszego rynku, w południowej części miasta, można jeszcze zobaczyć ruiny starożytnych łaźni rzymskich.



HIKE&WINE - OBELIX

Rozpoczynasz swoją przygodę z bieganiem w terenie? A może przyjedziesz na UTVV jako osoba towarzysząca i szukasz pomysłu, jak spędzić czas? Wybierz OBELIX - Hike&Wine, czyli 8-kilometrową trasę prowadzącą z centrum Ajdovščiny w kierunku winiarskich wiosek na Wzgórzach Vipay. Będziesz mógł nie tylko podziwiać widoki, lecz również spróbować lokalnych win oraz potraw kuchni regionalnej. Nie musisz się nigdzie śpieszyć: Hike&Wine organizowany jest poza rywalizacją.



Fot. I Feel Slovenia / Nea Culpa

- Data: 6 maja 2023 r.
- Start: 10.30 / Ajdovščina
- Dystans: 8 km
- Przewyższenia: 100 m+
- Opłata startowa: od 25 do 45 Euro (w zależności od terminu)

➔ ZAPISZ SIĘ NA BIEG!



UTVV 15 - ASTERIX

15 km to idealny dystans dla tych, którzy rozpoczynają przygodę z bieganiem w terenie, a przy okazji chcą zasmakować piękna słoweńskiej Doliny Vipavy.

Trasa biegu Asterix 15 km rozpoczyna się na centralnym placu w miejscowości Ajdovščina.

Na pierwszym odcinku prowadzi do położonego na wzgórzu przepięknego miasteczka Vipavski Križ (pobiegiesz jego urokliwymi wąskimi uliczkami) i dalej w kierunku rzeki Vipavy. Czekać na Ciebie również szutrowe drogi i ścieżki wzdłuż rzeki, którymi dotrzesz do miejscowości Dolenje i dalej do Ajdovščiny, gdzie zlokalizowana jest meta.

Na trasie będą 2 punkty kontrolne, w tym jeden punkt odżywczy. Pierwszy zaplanowano na 4,6 km (Rimska), a drugi na 9,4 km (Izvir Hublja).



- Data: 6 maja 2023 r.
- Start: 16.00 / Ajdovščina
- Dystans: 15 km
- Przewyższenia: 190 m+
- Opłata startowa: od 30 do 45 Euro (w zależności od terminu)



➔ **ZAPISZ SIĘ NA BIEG!**



MIEJSCE NA TRASIE: VIPAVSKI KRIŽ



Vipavski Križ to malownicze miasteczko położone na wzgórzu w pobliżu miejscowości Ajdovščina. To jeden z najwspanialszych zabytków historii kultury w kraju.

Zamek z czterema wieżami wybudowany został na wzgórzu pod koniec XV w. W ten sposób biskup Goricy chciał się bronić przed Turkami. Wkrótce zamek i wieś zostały otoczone również murem. Na początku XVII w. został zakupiony przez rodzinę Attems. Na prośbę rodziny Attemów w mieście osiedlili się mnisi kapucyni. Zamieszkali w klasztorze zbudowanym specjalnie dla nich, który działa do dziś i znajduje się w nim cenna biblioteka z wieloma rękopisami i unikatowymi książkami.



UTVV 30 - LEGIONAR

Czy to dobra trasa na górski debiut?

Lekko nie będzie, ale gwarantujemy, że będziecie zachwyceni i za rok wróćcie do Słowenii po więcej.

Bieg Legionar 30 km startuje z centralnego placu w miejscowości Ajdovščina. Początkowo trasa prowadzi wzdłuż rzeki Hubelj i kieruje się ku jej źródłom. Na kolejnym odcinku czeka Was długie podejście na Podrta Gora (825 m n.p.m.). W tym miejscu trasa Legionar łączy się z trasami dłuższych dystansów i prowadzi 15 km grzbietem Anielskiej Góry (Anelska Gora) z widokami na Dolinę Vipavy. Po osiągnięciu szczytu Mala Gora rozpoczyna się długi zbieg do miejscowości Lokavec, a stamtąd już do Ajdovščiny na metę.



- **Data: 6 maja 2023 r.**
- **Start: 9.00 / Ajdovščina**
- **Dystans: 30 km**
- **Przewyższenia: 1620 m+**
- **Najwyższy punkt na trasie: Čaven (1265 m)**
- **Najniższy punkt na trasie: Ajdovščina (99 m)**
- **Punkty odżywcze: 2**
- **Punkty ITRA: 2**
- **Punkty AATC: Trails S**
- **Opłata startowa: od 40 do 60 Euro (w zależności od terminu)**

 **ZAPISZ SIĘ NA BIEG!**



AATC TRAIL – S

UTVV 30 Legionar jest biegiem z cyklu Alpe Adria Trail Cup, do którego należą m.in. biegi z Włoch (DXT), Austrii (KAT100) czy Chorwacji (Dalmacia Ultra Trail).



TRASA JEST BIEGOWA, DYNAMICZNA, ZMIENNA. TO ZDECYDOWANIE BIEG, NA KTÓRYM DUŻO SIĘ DZIEJE

Katarzyna Magda

Pierwsza Polka na mecie i 12. wśród kobiet UTVV 30 - Legionar 2021



1 CZY UTVV 30 KM LEGIONAR TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH? KOMU POLECASZ TRASĘ 30 KM?

Na debiut w górach poleciłabym raczej krótszy dystans, chociaż wszystko zależy od stopnia przygotowania i w jaki sposób chcemy pokonać ten dystans: czy biegowo czy bardziej zachwycając się okolicznościami przyrody.

Polecam każdemu, kto czuje, że chce się zmierzyć z tym dystansem, kto czuje zew przygody, kto chce się sprawdzić i lubi podbiegi. Na pewno nie zabraknie wsparcia ze strony organizatora, punktów odżywczych, dopingu i wspaniałej atmosfery.

2 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA 30 KM? NA CO TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Przede wszystkim zachwyca różnorodność trasy, kręte ścieżki, podbiegi, mocne zbiegi, piękne tereny, zachwycające widoki (do momentu, w którym pojawiła się mgła), zmienne warunki pogodowe. Od początku startu mamy konkretny podbieg, wijący się do góry. Można mieć wrażenie, że nie ma końca, ale taki jest urok biegów górskich.



3 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA UTVV30?

Będę się powtarzać, ale naprawdę zachwyca różnorodność. Trasa jest biegowa, dynamiczna, zmienna. To zdecydowanie bieg, na którym dużo się dzieje. Wspaniałe krajobrazy i ta niezapomniana chwila to moment, kiedy wybiega się z krętego wąskiego podbiegu z krzewów, zarośli i dookoła rozpościera się wspaniały krajobraz, przestrzeń, powiew chłodnego powietrza i przed oczami góra Nanos, jakby na wyciągnięcie ręki. To złudzenie, bo tak rozpoczynał się kolejny jeszcze mocniejszy podbieg, a na górze były już gęsta mleczna mgła i wiatr tak zimny, że wbijał się w skórę jak igiełki. Góra Nanos potraktowała biegaczy dość chłodno. W przeciwieństwie do wolontariuszy na punktach odżywczych. Pierwszy punkt był już po 6 km, ale euforia i doping był tak duży, jakby za zakrętem była już meta. Wolontariusze mocno kibicowali, sami wybiegali do biegaczy wręczali przekąski. Tak było na każdym punkcie. To były wspaniałe chwile, bo meta była jedną wielką euforią radości.

4 JAK SIĘ UBRAĆ NA BIEG?

Zdecydowanie na krótko. Baza każdego biegacza, czyli: koszulka, spodenki, skarpety. Jeśli ktoś biega w długich skarpetach kompresyjnych, to z pewnością się sprawdzą. Ważne będą dodatki typu rękawki, lekka kurtka chroniąca od wiatru i deszczu. komin lub chusta wielofunkcyjna. Osobom, które nie lubią zimna rękawiczki też mogą się przydać.

W takich biegach przydaje się doświadczenie, ale zawsze sprawdzam prognozę pogody, żeby jak najlepiej dostosować ubiór. W regulaminie imprezy są zaznaczone elementy, które są wymagane i to też jest pomocne. Ubiór to też trochę indywidualne podejście, różnie odczuwamy temperatury, biegniemy mniej lub bardziej intensywnie. Ubrałam się podobnie tak jak biegam na treningach czy podobnych dystansach, czyli na „krótko”, ale w plecaku kurteczka, zawsze buff, sprawdzone skarpety i buty w teren to wszystko.



5 CZY MIAŁAŚ RÓWNIEŻ OKAZJĘ ZWIEDZAĆ SŁOWENIĘ?

Dolina Vipavy jest przepiękna! To jeden z trzech regionów winiarskich, dlatego na każdym kroku widzimy winnice. Vipava to spokojne miasteczko, w okolicy agroturystyka i restauracje z lokalnym jedzeniem, w których można próbować słoweńskich dań. Jest pysznie, lokalnie i czuć harmonię z naturą.

**OTWARTOŚĆ ORGANIZATORÓW, ICH UŚMIECH
I DOSKONAŁE PRZYGOTOWANIE ZAWAŻYŁY NA TYM,
ŻE WYSTARTOWAŁAM W UTVV30**

Agnieszka Jędrzejewska-Wnuk

Pierwsza Polka na mecie i 19. wśród kobiet UTVV 30 - Legionar 2021



Ultra Trail Vipava Valley to niesamowity festiwal biegów górskich. Celem mojego wyjazdu na festiwal nie był w zasadzie start, lecz dopingowanie i wspieranie najbliższej mi osoby. Przy okazji chciałam zobaczyć i poczuć atmosferę imprezy oraz zwiedzić nowe tereny. Decyzję o starcie podjęłam będąc w biurze zawodów. Okazało się, że są jeszcze wolne miejsca, postanowiłam więc „pobawić się” bieganiem w nowym otoczeniu. Pobiegłam tak naprawdę bez przygotowania. Dzień wcześniej przeanalizowałam pokrótce profil trasy oraz rozmieszczenie punktów odżywczych. Moje przygotowanie miało zatem dość okrojony charakter. Przynajmniej to strategiczne, czyli do samego biegu.

Kondycyjnie byłam jednak już troszkę zaprawiona, cały czas w trakcie systematycznego treningu. Czułam się zatem pewnie co do przygotowania kondycyjnego w zakresie możliwości pokonania dystansu ponad 30 km oraz sporego (ponad 1300 m+ w górę) przewyższenia. Dzień wcześniej zrobiłam małe rozbieganie i miałam dodatkowe przekonanie, że ścieżki mi „leżą” pod nogą.

1 CZY UTVV 30 KM LEGIONAR TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH?

Czy polecam tę trasę na debiut? Tak, ale oczywiście warto wziąć pod uwagę takie czynniki jak: odpowiednie przygotowanie kondycyjne. I nie mam tutaj na myśli jedynie regularnych treningów biegowych. Ważne jest także przygotowanie do pokonywania przewyższeń. Jeśli robisz treningi w terenie górskim (marsze/marszobiegi), zdecydowanie będziesz mógł ocenić, czy Twoja kondycja pozwoli Ci pokonać duże przewyższenia.



2 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA? CO MOŻE NA NIEJ SPRAWIĆ TRUDNOŚĆ? NA CO TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Po pierwsze, trzeba zwrócić uwagę na dość długi i stromy podbieg na szczyt Nanos, którego wierzchołek dominuje nad miastem. Jest to bardzo charakterystyczny punkt w krajobrazie. Zdecydowanie każdy biegacz docierający do Vipavy od razu zwróci uwagę na jego wybitność i masywne, niestrzeliste zbocza. Budzi respekt.

5 JAKIE BYŁY WARUNKI ATMOSFERYCZNE?

Startowałam w edycji UTVV, która wyjątkowo odbyła się jesienią, na przełomie października i listopada 2021. Co ciekawe, gdy przyjechaliśmy wiało tam naprawdę mocny wiatr. Jednego dnia nawet na nieznacznej wysokości, gdzie zlokalizowane było nasze lokum, porywistość wiatru była na tyle duża, że zatykała oddech przy truchcieniu. Przyjęliśmy, że to cecha tamtejszego klimatu, dało się zaobserwować krzywo rosnące drzewa.

6 W CO BYŁAŚ UBRANA NA TRASIE?

Mój bieg był na tyle krótki, że nie rozważałam zabrania kurtki. Założyłam long sleeve, czyli jedną warstwę na siebie. Po kilku kilometrach biegu już wiedziałam, że będzie mi za ciepło i przydałby się krótki rękawek. Podciągnęłam rękawki i biegłam dalej. Udało się doprowadzić do regulacji termicznej organizmu i nie przegrzałam się. Na dół spodenki. Pogoda była na tyle niepewna rano, że większość osób miało na sobie kurtki, z których wyskakiwali jeszcze przed podbiegiem. W zależności od prognoz w maju, oczywiście kurtkę rozważyłabym, gdyby warunki atmosferyczne na to wskazywały.

7 PLECAK, KIJE, ZEGAREK, BUTY.... JAKIE WYPOSAŻENIE ZABRAĆ NA TRASĘ?

- **PLECAK.** Miałam ze sobą plecak biegowy Innov-8 elite Race, do którego weszła woda (jeden soft fiask), kilka żeli i batonik proteinowy.
- **KIJE.** Kijków nie miałam ze sobą. W zasadzie rzadko z nimi biegam. Osobom, które potrzebują takiego wsparcia, polecam, żeby je zabrać.
- **ZEGAREK.** Na co dzień biegam z zegarkiem Garmin 6s pro i tego dnia również z nim startowałam + track do tego. Warto zwracać uwagę na tracka lub oznaczenia malowane sprayem na ziemi. Jedno z nich przegapiłam i miałam do nadrobienia około 400 m przez swoje gapiostwo oczywiście.
- **BUTY.** Startowałam w butach HOKA Torrent2. Jest to but, który sprawdziłam w terenie. Dość dobra amortyzacja przy terenowym bieżniku. Buty były przewiewne, komfortowe, w sam raz na tę trasę i moje tempo.



8 JAK OCENIASZ ORGANIZACJĘ IMPREZY?

Moje ogólne spostrzeżenia są takie, że to wydarzenie było bardzo profesjonalnie przygotowane. Była to impreza z cyklu Golden National Series Salomona. Przyjechała duża grupa bardzo szybkich zawodników. Myślę, że organizacja nie odstawała od tego, co widziałam w Chamonix podczas UTMB w 2021 roku. Oczywiście nie można porównać tych dwóch wydarzeń ze względu na zasadniczą różnicę w wielkości tych imprez. Jednak samo przygotowanie, otoczenie zawodników opieką, komunikatywność organizatorów, cała ta oprawa medialno-happeningowa zarówno na stratach, jak i metach dawała poczucie brania udziału w czymś wyjątkowym i radosnym.



UTVV 60 - GLADIATOR

Cała trasa jest bardzo widokowa. Duże przestrzenie, winnice, rozległe pasma górskie, mnóstwo zieleni, urocze wioski. Nie ma nudy!

Bieg Gladiator 60 km startuje z centralnego placu w miejscowości Ajdovščina i początkowo prowadzi ścieżką wzdłuż rzeki Hubelj, na południe do Dolenje. Kiedy miniecie kościół św. Małgorzaty, kolejny odcinek trasy zaprowadzi Was na płaskowyż Planina.

Przebiegnięcie przez wieś Slap w kierunku Lože, gdzie znajduje się pierwszy punkt odżywczy. Następnie miniecie malowniczą wioskę Goče i dotrzecie do wsi Podraga.

Teraz czeka Was wspinaczka na Socerb, która będzie rozgrzewką przed długim podejściem na Nanos (1262 m n.p.m.).

Na kolejnym etapie biegu trasa poprowadzona jest cały czas w dół aż do Vipavy. Wybiegając z Vipavy czeka Was krótki płaski odcinek, a następnie mały podbieg obok wsi Budanje. Dalej pobiegniecie szutrową ścieżką z czasów rzymskich i przy źródłach rzeki Hubelj skierujecie się w stronę Ajdovščiny prosto na metę zlokalizowaną w centrum miasta.



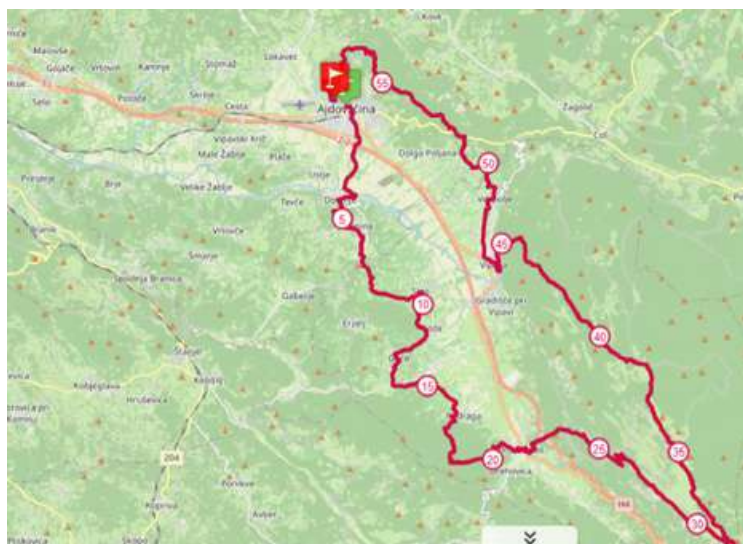
- **Data:** 6 maja 2023 r.
- **Start:** 7.00 / Ajdovščina
- **Dystans:** 60 km
- **Przewyższenia:** 2650 m+
- **Limit czasu:** 18 h
- **Punkty odżywcze:** 4
- **Najwyższy punkt na trasie:** Nanos (1262 m)
- **Najniższy punkt na trasie:** Dolenje (72 m)
- **Punkty ITRA:** 3
- **Punkty AATC:** Trail M
- **Opłata startowa:** od 60 do 85 Euro (w zależności od terminu)

AATC TRAIL – M

UTVV 50 Gladiator jest biegiem z cyklu Alpe Adria Trail Cup, do którego należą m.in. biegi z Włoch (DXT), Austrii (KAT100) czy Chorwacji (Dalmacia Ultra Trail).



 **ZAPISZ SIĘ NA BIEG!**



MIEJSCE NA TRASIE: LOŽE

Lože to wieś w Dolinie Vipavy w historycznym regionie Inner Carniola w Słowenii.



Zamek Leitenburg

We wsi znajduje się Zamek Leitenburg, zbudowany w XII wieku, a w późniejszym okresie odbudowany i zrekonstruowany.

W Zamku Leitenburg znajduje się punkt odżywczy na trasie: 60 km / 100 km / 100 mil



NA TRASIE NIE MA NUDY!

Magdalena Świerzowska
UTVV 50 - Gladiator 2022



1 JAK NARODZIŁ SIĘ TWÓJ POMYSŁ NA START W SŁOWENII? DLACZEGO WYBRAŁAŚ UTVV?

Przynajmniej raz w roku wyjeżdżam na bieg zagraniczny. Lubię zawody połączone ze zwiedzaniem. Nie byłam wcześniej w Słowenii, a są tu dwa biegi, które mnie zainteresowały. Termin zawodów UTVV idealnie połączył się z majówką, a o samym biegu przeczytałam sporo pozytywnych opinii na runandtravel.pl, więc wybór był prosty.

2 CZY GLADIATOR - UTVV 50 TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH?

Trasa 50 km na UTVV to bardzo dobry początek na debiut. Nie ma dużych trudności technicznych. Jest wystarczająco dużo dobrze zaopatrzonych punktów. Były nawet dwa ciepłe posiłki, również w wersji vege.

3 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA 50 KM? NA CO TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Trasa jest zróżnicowana zarówno pod względem podłoża, jak i widoków. Profil też jest ciekawy. Pierwsze 6 km to w zasadzie łagodny zbieg, w łatwym terenie. Na pewno trzeba rozważyć, czy warto cisnąć czy może nie ryzykować.

Odcinek do 25 km to zmienny teren, podbiegi i zbiegi, krótsze, dłuższe, trochę szutru, dużo leśnych ścieżek, korzenie, trochę śliskich kamieni. Dla mnie ten odcinek był chyba najtrudniejszy: ścieżki dosyć wąskie, dużo zawodników, cały czas miałam wrażenie, że wszyscy pędzą w szaleńczym tempie. Ta część zmęczyła mnie najbardziej.

Od punktu Podnanos rozpoczyna się około 7 km wspinaczka, momentami dość łagodny podbieg, miejscami bardziej stromo. I z najwyższego punktu trasy już tylko w dół do mety jakieś 12 km. Warto zostawić sobie siły na ten zbieg, bo jest on w większości szutrowy. Leśne ścieżki są też raczej przyjemne, więc można do końca przycisnąć.



4 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA UTVV50?

Cała trasa jest różnorodna i bardzo widokowa. Duża przestrzeń, winnice, rozległe pasma górskie, mnóstwo zieleni, urocze wioski. Nie ma nudy!

5 JAK SIĘ UBRAĆ NA BIEG?

Mogłoby się wydawać, że maj w Słowenii to raczej ciepła pora i rzeczywiście kilka dni przed biegiem było około 25 stopni. W dniu zawodów pogoda troszkę się zmieniła. Nie było słońca, prognozowane były małe opady. Zimno na pewno nie było, nawet rano na starcie. Deszcz na szczęście ominął trasę. Na podejściu w okolicach najwyższego punktu było dość wietrznie i chłodno. Byłam ubrana „na krótko”, w plecaku miałam kurtkę, której nie nałożyłam. Na starcie miałam rękawki, dość szybko się ich pozbyłam, a jestem zmarzluchem :-)



6

PLECAK, KIJE, ZEGAREK, BUTY....

JAKIE WYPOSAŻENIE ZABRAĆ NA TRASĘ?

Plecak miałam niezbyt ciężki, bo wyposażenie obowiązkowe jest dość skromne. Oprócz kurtki, softlaski 2x500 ml w zupełności wystarczyły (całkowicie uzupełniałam je na wszystkich 4 punktach), 6 żeli (postanowiłam nie zabierać dodatkowego jedzenia i to była słuszną decyzją - na punktach było sporo wszystkiego), folia nrc i kubek.

Zabrałam kije, chociaż na biegi około 50 km nigdy tego nie robię. W zasadzie całą trasę cieszyłam się, że je mam.

Miałam zegarek z wgraną trasą, ale oznaczenia były bardzo dobre. Od czasu do czasu zerktałam tylko na profil.

Pobiegłam w Hoka Mafate speed. Idealnie się spisaly, nawet na błocie albo śliskich kamieniach trzymały dobrze.



7

**CZY MIAŁAŚ RÓWNIEŻ OKAZJĘ
ZWIEDZAĆ SŁOWENIĘ?**

Słowenia to piękny kraj, ogromne przestrzenie, sporo terenów górskich, rzeki, jeziora, wodospady są wszędzie. Jest bardzo zielono i dość dziko. Do Słowenii przyjechałam pięć dni przed biegiem. Byłam chwilę nad morzem, w miejscowości Piran, którą bardzo polecam. Kolejne dni spędziłam w okolicach Triglavskego Parku Narodowego - polecam trasy biegowe wzdłuż koryt rzek. Soča robi niesamowite wrażenie. Jezioro Bohinj i Bled to również obowiązkowe punkty na mapie. Trochę żałuję, że na wyższe góry patrzyłam raczej z dołu, bo wiadomo, przed zawodami nie można się zbyt forsować, no ale oczy miały ucztę niesamowitą przez ten czas!



PRZYRODA W SŁOWENII JEST ZJAWISKOWA I TAKA ZADBANA SAMA PRZEZ SIEBIE

Kinga Kwiatkowska

Pierwsza Polka na mecie i 5. wśród kobiet UTVV 50 - Gladiator 2019



„Nie mogłam doczekać się startu. W końcu ruszyliśmy. Pierwsze kilometry trochę zbyt mocno. Z profilu wydawało mi się, że do 28 km wzniesienia będą mało odczuwalne. Okazały się jednak nie takie płaskie. Podczas biegu starałam się również dostrzegać to, co mnie otaczało. Przyroda w Słowenii jest zjawiskowa i taka zadbane sama przez siebie.”

9 maja w południe odebraliśmy pakiety. Biuro zawodów, a zarazem meta dla wszystkich dystansów, była zlokalizowane na rynku w Vipavie. Miasteczko liczy sobie niecałe 2 tys. mieszkańców. Na Ultra Trail Vipava Valley przyjechało około 1 000 biegaczy, co sprawiło, że UTVV było najważniejszym wydarzeniem w tym czasie, w które zaangażowani są prawie wszyscy mieszkańcy.

Przyjazd do Słowenii nie wiązał się tylko z moim startem, ale także ze startem Jarka na dystansie 100 mil oraz startem Sebastiana na dystansie 100 km. Było przy tym trochę logistyki, ponieważ mieszkaliśmy 23 km od Vipawy, a oczywiście starty były o różnych godzinach – Jarka o godz. 18:00, a Sebastiana o godz. 24:00. Dzień przed moim startem podróżowałam więc do Vipawy i z Vipawy trzykrotnie. Na ostatniej prostej do domu zgubiłam się na drodze i opóźniłam czas przyjazdu. Właśnie wtedy, kiedy potrzebowałam jak najszybciej odpocząć. Przywykłam jednak już do takich sytuacji. Przed zaśnięciem po raz chyba setny sprawdziłam ślady dystansu 100 mil, gdzie walka była bardzo wyrównana.

W sobotę wstałam skoro świt – przed 5.00 – żeby zdążyć na start. Jak w szwajcarskim zegarku według regulaminu byłam w Vipavie o 6:10.

Stamtąd jechaliśmy autobusem do miejscowości Vipavski Križ, gdzie był zlokalizowany start dystansu 53 km. Na szczęście nie byłam sama z moimi myślami. Był ze mną Kuba Snochowski, którego dopiero co poznałam, a rozumieliśmy się, jakbyśmy byli starymi dobrymi znajomymi

Kiedy dotarliśmy na miejsce do startu było jeszcze około 1,5 godziny. Spędziliśmy je między innymi w sympatycznej kawiarence w tej zabytkowej miejscowości położonej na wzgórzu Doliny Vipawy i otoczonej gotyckimi murami. Przed samym startem czekała na nas rozgrzewka na placu, na którym z jednej strony mieliśmy ruiny, a z drugiej współczesną szkołę. Już na kilka chwil przed startem mieliśmy pokaz taneczny grupy dzieci ADC.

Nie mogłam doczekać się startu. W końcu ruszyliśmy. Pierwsze kilometry trochę zbyt mocno. Z profilu wydawało mi się, że do 28 km wzniesienia będą mało odczuwalne. Okazały się jednak nie takie płaskie. Podczas biegu starałam się również dostrzegać to, co mnie otaczało. Przyroda w Słowenii jest zjawiskowa i taka zadbana sama przez siebie. Wrażenie robi również bliskość gór, które zewsząd otaczają Vipavę. Są takie wzniosłe. Porośnięte drzewami, w większości nie widać runa leśnego tylko trawy, miejscami skaliste jak nasze Tatry i strome. Zachwycałam się również polami winorośli przecinającymi lasy. We wsiach, przez które przebiegaliśmy bardzo spodobała mi się architektura. Domy są przyklejone do siebie i ustawione tuż przy drodze, co sprawia, że uliczki są bardzo wąskie. Dzięki temu odnosi się wrażenie, jakby ludność tam zamieszkała miała ze sobą bliskie relacje. Wygląd domostw, gdzieś tam średniowieczny, dodawał klimatu do całego otoczenia. Brak szyldów reklamowych, dbałość o otoczenie przez mieszkańców to kolejna rzecz, która mnie urzekła!



Wróćę do mojej wewnętrznej rywalizacji. Do pierwszego punktu, tj. około 11 km, było szybko, stąd później miałam lekki zjazd i milion niepotrzebnych myśli, z którymi trzeba było się uporać. Nie miałam potrzeby czegokolwiek zabierać z tego punktu, więc nie zatrzymywałam się, bo wiedziałam, że kolejny jest na 20 km i to było dla mnie optymalne. Trochę doskwierał mi ból haluksa, ale nie dałam za wygraną. Wróciłam myślami do Ultrajanosika Legendy, podczas którego ten ból praktycznie wcale nie odpuszczał i towarzyszył mi przez ponad 16 godzin z różną intensywnością.



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



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

UTVV100 - CENTURION

Trasa Centuriona nie jest trudna technicznie, ale... do najłatwiejszych również nie należy. Decyzję o starcie musisz więc podjąć rozważnie. Jedno jest pewne – po ukończeniu satysfakcja gwarantowana.



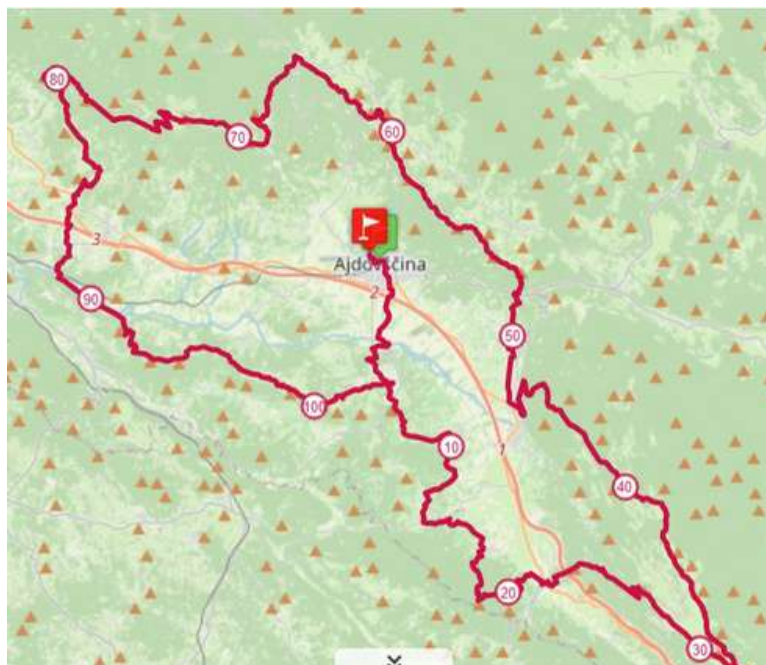
Bieg Centurion 100 km startuje z centralnego placu w miejscowości Ajdovščina i początkowo prowadzi ścieżką wzdłuż rzeki Hubelj, na południe do Dolenje. Po płaskowyżu Planina dotrzesz do Lože, gdzie w starej posiadłości znajduje się pierwszy punkt odżywczy.

Na kolejnym etapie miniesz malowniczą wioskę Goče i dotrzesz do wsi Podraga. Teraz czeka Cię wspinaczka na Socerb, która będzie rozgrzewką przed długim podejściem na Nanos (1262 m n.p.m.). Kolejny etap prowadzi trasą w dół do miasteczka Vipava, w którym na rynku zlokalizowany będzie punkt odżywczy.

Z Vipavy trasa prowadzi przez płaski odcinek szlaku obok wsi Vrhpolje. Potem czeka Cię długie podejście w kierunku Kovka (961 m n.p.m.), a następnie piękny odcinek grzbietem z widokiem na dolinę. Dalej szlakiem obok schroniska na Čavniu, przez Kucelj (1237 m n.p.m.) do kościoła na skalnym klifie z punktem odżywczym Vitovlje. Stąd trasa przecina dolinę i prowadzi do wsi Preserje i dalej grzbietem do Planiny, wzdłuż rzeki Hubelj dotrzesz na metę w Ajdovščinie.

- Data: 5 maja 2023 r.
- Start: 22.30/ Ajdovščina
- Dystans: 109 km
- Przewyższenia: 4770 m+
- Najwyższy punkt na trasie: Čaven (1264 m)
- Najniższy punkt na trasie: Batuje (58 m)
- Punkty odżywcze: 8
- Limit czasu: 30 h
- Punkty ITRA: 5
- Punkty AATC: Ultra L
- WSER 2024
- Opłata startowa: od 100 do 125 Euro (w zależności od terminu)

➔ **ZAPISZ SIĘ NA BIEG!**



AATC ULTRA - L



UTVV 100 Centurion jest biegiem z cyklu Alpe Adria Trail Cup, do którego należą m.in. biegi z Włoch (DXT), Austrii (KAT100) czy Chorwacji (Dalmacia Ultra Trail).



UTVV 100 Centurion jest biegiem kwalifikacyjnym do Western States Endurance Run 2024

REKORD TRASY

- Marjan Zupančič (Słowenia): 11:16:56 (2017)
- Ajda Radinja (Słowenia): 14:09:05 (2015)

3. kobietą w 2018 r. była Marzka Janerka!

MIEJSCE NA TRASIE: GOČE

Goče to leżąca pośród winnic – na grzbiecie oddzielającym Doliny Vipava i Branica – jedna z najbardziej malowniczych wiosek w regionie.



Kamienna wioska Goče jest klejnotem architektury i zabytkiem słoweńskiego dziedzictwa kulturowego. To żywe muzeum historii poświęcone uprawie winorośli na tym obszarze. Najwcześniejsze pisemne relacje z XIV wieku wskazują, że wieś istnieje od średniowiecza. Jej rozkwit rozpoczął się w połowie XVIII wieku, kiedy wieś Goče została przeniesiona z majątku Rihemberk do majątku Vipava. Był to również czas rozwoju produkcji i handlu, w tym również produkcji i sprzedaży wina. Położona w idealnym miejscu wśród żyznych wzgórz, wioska Goče rozwinęła się w tętniące życiem centrum winiarskie.

Goče to gęsta osada i przykład typowej architektury wiejskiej w regionie Gorica. Domy mają grube ściany z kamienia, dachy pokryte są dachówkami i czasami kamiennymi łupkami dachowymi. Zamożniejsze domy mają zamknięte dziedzińce (borjač), do których wchodzi się przez pięknie rzeźbione kamienne portale (kalona). Wiejskie uliczki są naprawdę wyjątkowe. Poza dwiema głównymi ulicami, wszystkie inne ulice są bardzo wąskie i zwykle nie szersze niż metr.



MIEJSCE NA TRASIE: VRHPOLJE

Wieś Vrhopolje położona jest w górnej części Doliny Vipava u północno-zachodnich podnóży płaskowyżu Nanos. Obok wsi przepływa Bela, dopływ rzeki Vipava. Jej koryto jest często suche, ponieważ jest to strumień dopływający. W pobliżu znajdują się jaskinie krasowe.

RZADKO SPOTYKA SIĘ ZAWODY, NA START KTÓRYCH... PROWADZI CIĘ RZYMSKI LEGION

Artur Piecha

Drugi Polak na mecie i 12. w klasyfikacji generalnej UTVV 100 - Centurion 2022



.....

1 CZY TRASA UTVV 100 KM TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT NA TYM DYSTANSIE?

Zdecydowanie start na takim dystansie trzeba rozważyć indywidualnie. Nie jest to trasa trudna technicznie, ale nie należy też do najłatwiejszych. Wszystko zależy od pogody, jaką zastaniemy w dniu startu, a szczególnie nocy. Jeśli nie będzie deszczu i błota, to Centurion może być dobrą opcją startu na debiut. W innym przypadku warto wybrać krótszy bieg.

.....

2 KOMU POLECASZ TRASĘ UTVV100?

Polecam tym osobom, które ukończyły minimum podobny dystans w naszych Beskidach, Bieszczadach lub mają już za sobą start na podobnym dystansie z odpowiednim przewyższeniem w górach.

Trasa jest idealna dla osób, które dobrze czują się na single trackach kamienistych lub lubią biegać w Tatrach. Warto też pamiętać, że w maju w Słowenii temperatura jest już w okolicach 25C, a więc warto pierwsze 40 km przebiec przed świtem.

3 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA UTVV 100?

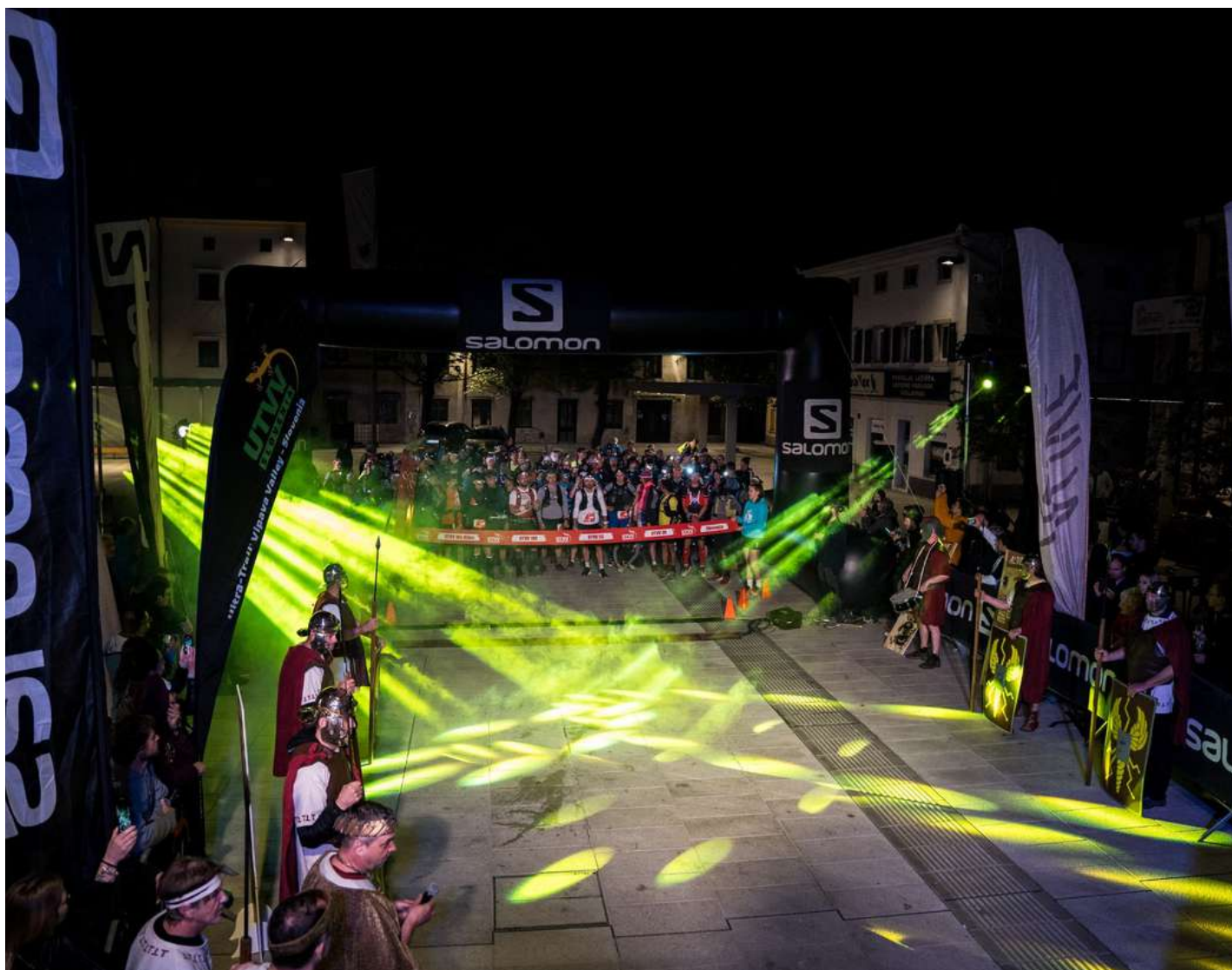
Miejsce i dolina, w której biegniemy dzieli tę trasę naturalnie na trzy części. Pierwsze 40 km to bieg po wzgórzach Ajdovščiny – wąskimi szlakami ułanymi całą masą luźnych kamieni. Druga to okolice winnic, a więc bardzo szybkie odcinki. Trzecia część to długi prawie 10 km podejście i bieg z Podnanos do mety w Vipavie.

4 CO MOŻE NA TRASIE UTVV 100 SPRAWIĆ TRUDNOŚĆ?

Kilka odcinków w nocy prowadzonych jest wzdłuż urwisk i sekcji. Bieg na skraju skarpy wymaga zdecydowanie większej uwagi i szukania dobrej linii biegu. Na co trzeba być przygotowanym? Wiele zależy od pogody, np. w nocy mgła i deszcz ograniczały znacząco widoczność do metra maksymalnie dwóch. Natomiast sporym zaskoczeniem był zimny i silny wiatr na szczycie Podnanos, gdzie temperatura była tak niska, że trzeba było założyć kurtkę i rękawiczki, co było przeciwieństwem doliny, w której temperatura wynosiła już prawie 27C.

5 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA UTVV 100? CO CI SIĘ NAJBARDZIEJ PODOBAŁO?

UTVV100 podobało mi się całościowo: to jak jest przygotowana cała impreza – zaczynając od materiałów dla biegacza, miejsca, gdzie odbywają się same zawody po organizację, czyli oznaczenie trasy, bogate punkty odżywcze (ich liczba wręcz zaskakuje – są prawie co 15 km), obsługę i wolontariuszy, metę i oprawę kończącą zawody. Zdecydowanie jest to impreza z klimatem, bardzo kameralna i z ciekawą oprawą artystyczną przed każdym startem – bo raczej rzadko spotyka się zawody, na start których prowadzi Cię rzymski legion.



6 JAK SIĘ UBRAĆ NA BIEG?

Ze względu na pogodę zdecydowanie w zestaw letni, ale z kurtką przeciwdeszczową, która sprawdziła się idealnie podczas deszczu w nocy. Zestaw miałem prosty – spodenki i koszulka Attiqa, kurtka Salomona Hybryda z membraną 10k, plus cienkie rękawiczki.

7 PLECAK, KIJE, ZEGAREK, BUTY.... JAKIE WYPOSAŻENIE ZABRAĆ NA TRASĘ?

W moim przypadku obligatoryjnie to: pas biegowy Ultimate Direction plus plecak z tej samej firmy (wersja Race Vest 3), kije Black Diamond distance carbon Z, buty Salming T6, zegarek Garmin Fenix 6x.

8 JAKA JEST SŁOWENIA OKIEM BIEGACZA?

To niesamowicie piękny region do biegania. Przyroda zachwyca. Słowenia ma wiele świetnie przygotowanych tras pod biegi trailowe: jest duża dostępność materiałów z opisami skał i trudności szlaków i tras, w tym na MTB. Co ważne, na szlakach nie jest jeszcze tak tłoczno jak w wielu alpejskich krajach.

Każdy taki wyjazd to dobra okazja do zwiedzenia, a zawsze staram się przyjechać na taką imprezę kilka dni wcześniej, żeby poznać. Jest to zdecydowanie dla mnie lepsza opcja niż zostawanie po biegu. Słowenia obfituje w piękne miejsca, które jadąc do Doliny Vipawy mieliśmy okazję odwiedzić np. Jezioro Bled, Wąwóz Vintgar, jaskinię w Postojnej oraz malownicze nadmorskie miasta takie jak Piran, Koper.

Czy coś szczególnie mi zapadło w pamięć? Chyba cisza i spokój. Ten luz, którego u nas brakuje, bo każdy z nas jednak jest bardzo zabiegany. W Słowenii naprawdę można odpocząć i to w dodatku w pięknych górach.





1 CZY UTVV 100 KM CENTURION TO DOBRY **POMYSŁ NA DEBIUT NA TYM DYSTANSIE?**

W ramach Ultra Trail Vipava Valley w 2018 r. pobiegłam 106 km. To był mój debiut na takim dystansie, więc śmiało mogę polecić trasę tym, którzy chcieliby się zmierzyć z setką po raz pierwszy. Oczywiście, bardziej doświadczeni biegacze również nie będą się nudzić!

.....

2 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA? CO MOŻE NA NIEJ SPRAWIĆ TRUDNOŚĆ? NA CO TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Trasa biegu jest różnorodna i w większości biegowa. Technicznych odcinków nie ma prawie wcale. No może poza końcówką, którą można zobaczyć odbierając pakiet. Ta końcówka – małe kamienie osuwające się przy każdym kroku – jest tym bardziej wymagająca, że ma się już w nogach ponad 100 km.

Dla mnie szczególnie trudny był również odcinek zbiegu z kamiennymi blokami ułożonymi wzdłuż trasy. Trochę zmęczyło mnie także kilka kilometrów po asfalcie, bo po 60-70 km miałam uda jak z kamienia. Przed biegiem kilkukrotnie zostaliśmy ostrzeżeni przed doliną Nanos. To dwadzieścia kilka ostatnich kilometrów. Warunki okazały się jednak sprzyjające. Nawet cieszyłam się z burzy, która przeszła wcześniej i przyniosła trochę ochłody.

Trasa oznakowana była bardzo dobrze. Nie słyszałam wśród zawodników jakichkolwiek narzekania. Na punktach odżywczych było wszystko, co trzeba, a nawet jeszcze więcej! Punktów odżywczych jest bardzo dużo, więc nie warto zabierać ze sobą strasznie dużo jedzenia. Ja podczas biegu ze swoich zapasów zjadłam żele energetyczne i daktylę.

NAJBARDZIEJ ZACHWYCILI MNIE LUDZIE

Dominika Duczmal

**4. miejsce wśród kobiet
UTVV100-CENTURION 2018**

.....

3 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA UTVV100? CO CI SIĘ NAJBARDZIEJ PODOBAŁO PODCZAS IMPREZY?

Najbardziej podobała mi się pierwsza część trasy: od początku ostre podejście, by później przyspieszyć niemal równą ścieżką z gdzieś tam wystającymi kamieniami, grzbietem gór. No i oczywiście podziwiając widoki!

Najbardziej zachwycili mnie ludzie. Wszyscy uśmiechnięci, pomocni, podchodzący z troską do zawodnika. No i ta rodzinna atmosfera! Na trasie były dwa punkty zorganizowane przez rodziny, o których organizator nawet nie wiedział. To, co wyróżnia Ultra Trail Vipava Valley wśród innych zawodów, w których brałam udział, to właśnie duże zainteresowanie organizatora naprawdę każdym biegaczem.

UTVV 170 - EMPEROR

Trasa igrzysk cesarska! Poprowadzona jest na obszarze, na którym w dniach 5-6 września 394 r. rozegrała się bitwa pod Frigidus pomiędzy armią cesarza wschodniego Teodozjusza I a wojskiem zachodniorzymskiego władcy Eugeniusza.

Bieg Emperor 170 km startuje z centralnego placu Ajdovščiny. Brukowaną ścieżką na południe wzdłuż rzeki Hubelj dotrzesz do Dolenje. Kiedy miniesz kościół św. Małgorzaty, kolejnym odcinkiem trasy dobiegniesz na płaskowyż Planina. Po płaskowyżu Planina kolejnym punktem jest Lože, gdzie w starej kamiennej posiadłości znajduje się pierwszy punkt odżywczy. Na kolejnym etapie miniesz malowniczą wioskę Goče i dotrzesz do wsi Podraga. Teraz czeka Cię wspinaczka na Socerb, która będzie rozgrzewką przed długim podejściem na Nanos (1262 m n.p.m.). Kolejny etap prowadzi Cię trasą w dół Vipavy.

Z Vipavy trasa prowadzi przez płaski odcinek szlaku obok wsi Vrhpolje. Potem czeka Cię długie podejście w kierunku Kovka (961 m n.p.m.), a następnie piękny odcinek grzbietem z widokiem na dolinę. Dalej szlakiem obok schroniska na Čavniu, przez Kucelj (1237 m n.p.m.) do kościoła na skalnym klifie z punktem odżywczym Vitovlje.

Trasa prowadzi następnie obok wsi Lijak aż na szczyt Sveta Gora, gdzie schodzi w dół i dociera do Novej Goricy, przekracza granicę na Placu Europejskim i prowadzi na zamek w Gorizii, a następnie wraca do Słowenii. Dalej przez Panovac, Ajševicę do Renče, Cerje, wzdłuż grzbietu pod Trstelj dotrzesz do malowniczej wioski Tabor. Na 150 km czeka Cię zamek Branik z najwyższą zachowaną wieżą w Słowenii. Potem malowniczym grzbietem dobiegniesz do wsi Planina, skąd znana już ścieżką wzdłuż rzeki Hubelj trafisz na metę w Ajdovščinie.

 **ZAPISZ SIĘ NA BIEG!**



- **Data: 5 maja 2023**
- **Start: 19.00 / Ajdovščina**
- **Dystans: 170 km**
- **Przewyższenia: 6800 m+**
- **Limit czasowy: 46 h**
- **Najwyższy punkt na trasie: Caven (1264 m)**
- **Najniższy punkt na trasie: Rance (42 m)**
- **Punkty odżywcze: 13**
- **Limit czasu: 46 h**
- **Punkty ITRA: 6**
- **Punkty AATC: Ultra XL**
- **WSER 2024**
- **Opłata startowa: od 130 do 165 Euro (w zależności od terminu)**

REKORD TRASY

- Roman Ficek (Polska) 20:00:24
- Martina Dvorakova (Czechy) 26:13:03

2. miejsce w 2019 r. zajął Jarek Gonczarenko

AATC ULTRA – XL



UTVV 100 Centurion jest biegiem z cyklu Alpe Adria Trail Cup, do którego należą m.in. biegi z Włoch (DXT), Austrii (KAT100) czy Chorwacji (Dalmacia Ultra Trail).



UTVV 100 Centurion jest biegiem kwalifikacyjnym do Western States Endurance Run 2024

LUBIĘ BIĆ REKORDY

Roman Ficek

Zwycięzca i rekordzista trasy (20:00:24) UTVV 160 - EMPEROR 2021



Od Twojego startu na dystansie 160 km z łącznym przewyższeniem 7000 m+ w ramach UTVV minął już rok. Jakie wspomnienie ze Słowenii jest z Tobą do dzisiaj?

Z każdego biegu w głowie cały czas siedzą mi jakieś momenty. Chwila, kiedy wbiegam na metę, odcinki trasy piękne widokowo i te, które były dla mnie ciężkie. W sumie z każdego odcinka trasy coś w głowie zawsze zostaje.

Ze Słowenii najbardziej utkwił mi w głowie fragment trasy z polami winogron dookoła mnie, kiedy wschodziło słońce. To była edycja UTVV, która wyjątkowo odbyła się jesienią, więc dodatkowe wrażenia potęgowały kolory. Dobrze też pamiętam fragment trasy, który biegłem w nocy po sypkich białych kamieniach, a z góry widać było oświetlone miasta.

Ze Słowenii wróciłeś z 1. miejscem. Na starcie dystansów ultra niejednokrotnie trudno przewidzieć, kto będzie zwycięzcą. UTVV to jeden z Twoich biegów, na którym wszystko zagrało.

Pozytywną energię czułem od samego początku, w sumie to już od momentu, kiedy wyruszyłem do Słowenii. Wiedziałem, że to będzie dobry czas. Chciałem pobiec na rekord, bo wiedziałem, że są na to szanse. To był bieg, na którym od startu do mety czułem się dobrze.

Prawdę mówiąc, na wszystkie biegi jadę dobrze nastawiony mentalnie i przygotowany fizycznie, nawet jeśli coś potem pójdzie nie tak.

Od pierwszych do ostatnich kilometrów kontrolowałeś przebieg wyścigu, na każdym z punktów byłeś pierwszy. Ostatecznie na mecie pojawiłeś się dokładnie po 20 godzinach i 8 sekundach, pobijając jednocześnie o ponad godzinę rekord trasy. Jak ważne jest dla Ciebie bicie rekordów i podnoszenie sobie poprzeczki? W końcu masz na swoim koncie niejednen rekord trasy:)

Kiedy nastawiasz się na bicie rekordu, masz do pokonania nie tylko zawodników, którzy są teraz z Tobą na trasie, ale również tych, którzy biegli w poprzednich edycjach. To podnosi poprzeczkę i motywuje Cię do większego wysiłku i szybszego biegu. Mentalnie jesteś wtedy nastawiony lepiej, niż gdybyś nie postawił sobie tej poprzeczki. Siłą rzeczy Twoja głowa jest przygotowana na coś większego niż tylko na pokonanie zawodników, którzy są na trasie, co już i tak jest trudne. Lubię pobijać rekordy. Samo zwycięstwo już jest fajne. Kiedy jednak dodatkowo wiesz, że nie ma od Ciebie lepszego na tej trasie, to jest to coś najlepszego, co może Ci się przytrafić na zawodach. Dla mnie rekord to również poprzeczka, jaką sobie sami ustawiamy. Wtedy ciśniesz tyle, ile możesz.

Co na trasie było dla Ciebie największym wyzwaniem?

UTTV160 to był dla mnie pierwszy tak długi dystans, jaki pokonałem na zawodach. Startowałem również w UTMB, ale biegu nie ukończyłem. Sam dystans na pewno podnosił mi więc adrenalinę.

Najtrudniejszy był dla mnie prosty, około 20-kilometrowy, odcinek gdzieś po środku trasy. Jestem dobry na prostych odcinkach. Dobrze mi się je biega, ale ich nie lubię.

Jedną z nowości podczas UTTV 2023 będą zmienione trasy biegów. Teren pozostaje jednak ten sam. Gdybyś miał dawać wskazówki tym, którzy pobiegną po raz pierwszy - czym wyróżnia się teren, co może na niej sprawić trudność? Na co trzeba być przygotowanym?

Trasa UTWV160 to mix terenu. Są trudne technicznie odcinki z dużymi przewyższeniami. Pierwsze 40 km było trudniejsze niż na UTMB: więcej przewyśleń, trudniejszy teren, sypkie kamienie. Trzeba też być przygotowanym na dłuższe płaskie odcinki. Końcówka trasy to z kolei teren pagórkowaty z dłuższymi, ale lżejszymi podbiegami. Na końcu konkretne podejście do góry i znowu zbieg po kamieniach.

Co najbardziej podobało Ci się na trasie?

Na trasie było bardzo czysto. Wszystko było bardzo zadbane. To rzucało się w oczy i bardzo mi się podobało. No i punkty odżywcze - rozmieszczone na trasie bardzo gęsto i zlokalizowane na zamkach.



MIEJSCE NA TRASIE: NOVA GORICA

Nova Gorica to miasto w zachodniej Słowenii, położone ok. 65 km na zachód od Lublany w regionie Goriška, przy granicy z Włochami. Powstało w 1948 roku w wyniku uwarunkowań traktatu podpisanego rok wcześniej w Paryżu pomiędzy Włochami a państwami alianckimi. Traktat ten określił na nowo granicę Włoch i Jugosławii w tym rejonie, ale miasto Gorizia pozostało we Włoszech. Na jego obrzeżach znajduje się Klasztor Kostanjevica.



Wśród czterech wybranych słoweńskich miast (Lublana, Piran, Ptuj i Nova Gorica) Nova Gorica została rekomendowana na Europejską Stolicę Kultury 2025.

Do Novej Goricy dobiegają zawodnicy z dystansu 100 mil. Trasa przekracza granicę na Placu Europejskim i prowadzi na zamek w Gorizii, a następnie wraca do Słowenii.

MIEJSCE NA TRASIE: TRG EVROPE

Trg Evrope ("Plac Europejski") to unikatowy plac który łączy dwa miasta i dwa kraje: Nova Gorica w Słowenii i Gorizia we Włoszech.



MIEJSCE NA TRASIE: ZAMEK BRANIK

Zamek Rihemberk – zwany też Zamkiem Branik – położony jest w pobliżu miejscowości Branik, w zachodniej Słowenii. Zbudowany został w XIII wieku. Nazwa Rihemberk jest połączeniem niemieckich słów Riffe („grzbiet”) i Berg („góra”). Męska linia Rihemberg wyginęła w 1371 roku. Od 1500 roku zamek przeszedł w ręce Habsburgów. W 1944 roku został wysadzony w powietrze i spalony przez partyzantów. W latach 80 XX-wieku został odrestaurowywany. Budynek nabrał obecnego kształtu na przełomie XVII i XVIII wieku, kiedy został przekształcony w barokową rezydencję.

JUŻ PO PIERWSZYCH KILOMETRACH WIEDZIAŁEM, ŻE TO NIE BĘDZIE ŁATWY BIEG...

Jarek Gonczarenko

Pierwszy Polak na mecie i 2. w klasyfikacji generalnej (21:49:05) UTVV 160 - EMPEROR 2019



„To najtrudniejszy bieg, w jakim brałem udział, chociaż biegałem dłuższe i podobne dystanse. Zarazem był to najpiękniejszy start, który pozostanie w mojej pamięci. Ta słoweńska gościnność, śródziemnomorski klimat, ciepło kibiców i piękno okolic sprawiają, że ma się ochotę tu jeszcze wrócić.” Tak o swoim starcie w Ultra Trail Vipava Valley 100 mil pisał w 2019 r. Jarek Gonczarenko, zdobywca 2. miejsca.

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

Zawody Ultra Trail Vipava Valley startowały 10 maja. Wyjazd wraz z Kingą Kwiatkowską, która startowała na dystansie 50 km, zaplanowaliśmy kilka dni wcześniej, żeby przy okazji biegu zobaczyć coś więcej. Do Słowenii pojechał z nami Sebastian Hulbój, który wybrał dystans 100 km. Niestety praca spowodowała, że nie wiedzieliśmy dokładnie, kiedy będziemy mogli wyruszyć. Ostatecznie musieliśmy zadowolić się tylko pięciodniowym pobytem w Słowenii. Biorąc pod uwagę fakt, że część wyjazdu zajmował dojazd i sam start w zawodach, to stanowczo za mało. Wszystkie te zawirowania spowodowały również, że do szukania lokum i atrakcji zabraliśmy się niespełna parę dni przed wyjazdem. Tutaj praktyczna porada – na taki wyjazd warto znaleźć sobie nocleg z kuchnią. Ta ekonomiczna opcja pozwala samemu przygotować sobie coś do zjedzenia, a to bardzo cenne, szczególnie przed ważnymi zawodami. Mieliliśmy dużo szczęścia, bo trafiliśmy na bardzo gościnnych i pomocnych gospodarzy.



W drodze do miejsca zakwaterowania i startu zrobiliśmy sobie całodziwną wycieczkę nad jeziorem Bled, urokliwym miejscem u podnóża Alp Julijskich. Na środku tego jeziora znajduje się wyspka – Blejski Otok z kościółkiem. Wybraliśmy się na spacer wkoło, odwiedzając Zamek Bled na jednym z pobliskich wzgórz, skąd rozpościera się przepiękna panorama na całą okolicę, a przy ładnej pogodzie na Alpy. My jednak musieliśmy pogodzić się z deszczową aurą. W Słowenii niesamowicie zaskoczyła mnie głęboka zieleń. Trawa rośnie wszędzie, nawet wśród drzew w lesie... No i ten lazurowy kolor wody, który do tej pory spotykałem tylko u wybrzeży Grecji czy Włoch. Tego samego dnia odwiedziliśmy również tajemniczy wąwóz Vintgar.

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

„PRZYBYŁEM, ZOBACZYŁEM...” (A... PRZED WSZYSTKIM CHCIAŁEM ZWYCIĘŻYĆ)

Te łacińskie słowa Juliusza Cezara często przewijały się w mojej głowie. W całej Vipavie można było poczuć klimat zza Adriatyku. Jedną z atrakcji przedstartowych była możliwość przebrania się za legionistę. Kolejną historyczną ciekawostką był lokalny „garnizon” wojsk rzymskich, który asystował nam przed samym startem. Słowenia, oprócz pięknego krajobrazu, posiada również nietuzinkowe bogactwo architektury, na której się nie znam, ale wyobrażam sobie, że to musi być powiązane z wpływem najeźdźców z Italii.



PRZEJDŹMY JEDNAK DO BIEGU...

Na dwie godziny przed startem wyjechaliśmy autokarem z centrum Vipavy do miejscowości Ajdovščina, oddalonej o około 10 km, skąd na trasę wyruszały biegacze najdłuższego dystansu. Czas oczekiwania na start dłużył się w nieskończoność. Miejsce było cudowne... stara warownia, zameczek, widok na góry... Ale jak tu się skupić skoro za chwilę miała mnie czekać przygoda biegowa trwająca jak przypuszczałem około doby?



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



WYOBRAŻENIE O SŁOWEŃSKICH GÓRACH NABRAŁO INNEGO WYMIARU

Już po pierwszych kilometrach wiedziałem, że to nie będzie łatwy bieg. Moje wyobrażenie o słoweńskich górach nabrało innego wymiaru. Przez pierwsze kilometry było dużo długich, niekończących się stromych podejść, śliskich kamieni, wystających korzeni, ale również zbiegów, które nie należały do łatwych.

Na szczęście w bieganiu ultra, oprócz pokonywania wszystkich swoich słabości, wychodzenia poza własną strefę komfortu oraz wielu przeciwności, którym musimy stawić czoła, jest nadzwyczajna przyroda, która nas otacza i przypomina, dlaczego biegamy w górach. Widziałem zachodzące słońce nad Doliną Vipavy, którego pewnie długo nie zapomnę. W oddali można było dostrzec morze. Organizatorzy UTVV postarali się, aby na całej trasie nie zabrakło atrakcji nie tylko związanych z przyrodą, ale również z zabytkami, a przede wszystkim mam tu na myśli: zamki, forty, twierdze, klasztory, kościoły, budowle, których przeznaczenia nie znam. Dodatkowo, przez dziedziniec jednego z zamków prowadziła trasa biegu. To jeszcze nie koniec. Przebiegaliśmy również przez ryneczki i uliczki starych miast, kiedy to zbiegaliśmy do nich, żeby dalej wspinać się na kolejne leśne i górskie wyżyny. Organizatorom należą się podziękowania za bardzo dobrze zaopatrzone punkty odżywcze, których na 160 km było aż 13! Kolejną pozytywną stroną biegu była dokładność oznaczenia trasy – na profilu umieszczonym na numerze startowym punkty dokładnie zgadzały się z podaną ilością kilometrów.

TRZY ETAPY BIEGU

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

Kolejny 30-kilometrowy etap wydawał się „płaski”. Był na profilu narysowany jeden „ząbek” oraz dwie małe hopki. Patrząc na to, co było w pierwszym etapie wyglądało na błahostkę. Nic bardziej mylnego. Na ok. 60 km ujrzałem na pobliskim wzniesieniu oświetlony klasztor na Sveta Gora. Z dołu wyglądał bajecznie! Tak wysoko, a jednocześnie tak blisko. Moja myśl była taka, że obiegniemy górkę wkoło. Jakie było moje przerażenie, kiedy droga nagle skręciła wprost do jej podnóża. To było jedno z najdłuższych podejść tych zawodów. Zaledwie 2 km podchodziłem ponad 40 minut. Było stromo i ślisko, również w dół. To właśnie ten cholerny „ząbek”. Na domiar tego przy zbiegu dogonił mnie kolejny zawodnik, jak się później okazało zwycięzca całego biegu, Ivan Hrastovec. Pędził jakby właśnie wystartował.

Płaski odcinek chciałem pokonać jak najszybciej. Jednak po 9 godzinach tak nieoczekiwanego terenu ciężko było utrzymywać szybkie i jednolite tempo. Myśl przewodnia, która towarzyszyła mi na tym etapie to – gdzie te góry i możliwość podejść? Wszystko wróciło do normy po 84 km. W tym miejscu zlokalizowany był jeden z dwóch punktów, na których mogliśmy mieć przepak. Tam poświęciłem chwilę na jedzenie i przebranie się. Zostawiłem cieplejszą koszulkę i założyłem wersję lżejszą na upalny dzień. Pośpiewałem wraz z wolontariuszami piosenki zespołu Queen, który leciał z głośnika i tym samym odechciało mi się spać. Była 4 rano. Połowa biegu i znów na trasie zaczęły się góry. Do tej pory borykałem się z paroma mniejszymi „kryzysami”, o których nie ma sensu się rozpisywać, bo kto ich nie miewa? Po szybkiej analizie dotychczasowych zmagania uświadomiłem sobie, że mam spory zapas czasu. Założyłem sobie przed startem, że chcę się zmieścić pomiędzy 22–24 godzinami.

Trzeci, ostatni już etap biegu to coraz trudniejsza walka z brakiem snu, kryzysami, które tak łatwo nie odpuszczają, podziwianie widoków doliny Vipavy w pełnym słońcu i oczekiwanie na finałowe podejście, czyli 10 km podbieg/podejście oraz ok. 1000 metrów w górę i to po 138 km biegu!

Na szczęście ze szczytu pozostało 14 km zbiegania do mety. U podnóża góry Plesa (1262 m n.p.m.) w masywie Nanos, oglądałem się przez ramię, czy kolejny zawodnik jest daleko, czy utrzymam tę drugą pozycję? W połowie podejścia zobaczyłem za plecami Andi Mamić „Local Matador” jak go nazwał później spiker. Ku mojemu zdziwieniu biegł pod górkę. Był o jakąś 1 minutę za mną. Zadawałem sobie pytanie – Skąd on miał na to jeszcze siłę? Co prawda „nieśli” go kibice, których na trasie było bardzo dużo. No ale mimo wszystko, przecież byliśmy już w biegu prawie 20 godzin!

Po zweryfikowaniu, na co mnie jeszcze stać stwierdziłem, że tanio skóry nie sprzedam. Przyspieszyłem. Zostało niewiele do szczytu. Nawet jeśli mnie wyprzedzi to na zbiegu powinienem dać radę. Po 1h 44 minutach, z ogromnym trudem dotarłem na szczyt Nanos. Obracając się nerwowo stwierdziłem, że na „oko” moja przewaga powiększyła się do ok. 5 minut.

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

BUTY

Trasę w całości przebiegłem w Inov8 TRAILTALON 290. Jest to dla mnie najlepszy but ze stajni Inov8 do ultradługich, technicznych biegów. Posiada dobrą amortyzację, jednocześnie nie tracąc na czuciu podłoża. But jest dynamiczny i ma dobrą przyczepność.

KIJE

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

CZOŁÓWKA

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

ODŻYWIANIE

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

Na mecie potrzebowałem trochę czasu, żeby dojść do siebie. Na ostatnim odcinku do mety dałem z siebie 110%, a jak się okazało przybiegłem szybciej od rywala o jakieś 40 min. To był bardzo szybki zbieg, gdzie dobrze rozłożyłem siły.

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

PUNKTY ODŻYWCZE



UTVV 170 - EMPEROR

Lože (11,3 km), Podnanos (22,1 km), Nanos (31,5 km), Vipava (46 km), Otlica (58 km), Mala Gora (68 km), Vitovlj (78 km), Grgar (91 km), Gorica (106 km), Renče (123 km), Cerje (130 km), Tabor (144 km), Branik (152 km), Preserje (155 km), Planina (164 km), Ajdovščina (meta).

UTVV 100 - CENTURION

Lože (11,3 km), Podnanos (22,1 km), Nanos (31,5 km), Vipava (48 km), Otlica (58 km), Mala Gora (68 km), Vitovlj (78 km), Preserje (90,5), Ajdovščina (meta).

UTVV 50 - GLADIATOR

Lože (11,2 km), Podnanos (21,6 km), Nanos (31,5 km), Vipava (47 km), Ajdovščina (meta).

UTVV 30 - LEGIONAR

Otlica (12,6 km), Mala Gora (22,5 km), Ajdovščina (meta).



Dolina Vipavy znalazła się w 2018 roku na liście Lonely Planet „Top 10 miejsc wartych odwiedzenia w Europie”.



DOLINA VIPAVY

Dolina Vipava to dolina na słoweńskim wybrzeżu, położona mniej więcej między wioską Podnanos na wschodzie i granicą z Włochami na zachodzie. Główne miasta to Ajdovščina i Vipava.

Piękne miejsca w Dolinie Vipava są tak różnorodne ze względu na różnorodność epok i przyczyny ich powstania. Żyli tu niegdyś plemiona celtyckie. Cesarstwo Rzymskie utrzymywało fortyfikacje wojskowe i toczyło decydujące bitwy. Szlacheckie rody średniowiecza i nie tylko dowodziły ziemią, budując luksusowe rezydencje i zamki. Każdy zakątek starej doliny szepcze o barwnej historii...



VIPAVA



Vipava jest pięknym i malowniczym miasteczkiem – drugim głównym obok Ajdovščiny – w Dolinie Vipavy. Wielu nazywa Vipawę słoweńską Wenecją. Na przestrzeni wieków w Vipavie zbudowano zadziwiającą liczbę 25 mostów, które łączyły liczne źródła i rozgałęzienia. Charakterystycznym elementem miasta jest koryto rzeki w kształcie delty, które jest unikatowe w tej części Europy.



CO ZOBACZYĆ W VIPAVIE?



Przed wiekami obfitość zasobów wodnych, łagodny klimat i bardzo żyzne gleby Doliny Vipavy przyciągały do tego miejsca arystokratyczne rodziny. Dzięki starannemu zarządzaniu swoimi posiadłościami stworzyli prawdziwą, trwałą spuściznę.



- Ruiny starego zamku Vipava wznoszącego się nad rzeką Vipava, który został wzniesiony pod koniec XI wieku,
- Baszta Baumkirchnera, która jest w rzeczywistości częścią fortyfikacji zamku Tabor, ożywionej opowieściami o słynnym baronie, który był dowódcą wojskowym Cesarstwa Austriackiego.
- Barokowa rezydencja Lanthieri, dominująca na głównym placu miasta, z podwórką nad rzeką opartą na największym źródle rzeki Vipava i dziedzińcem z parkiem oraz posągami puciołowatych cherubinów.
- Renesansowy dwór Zemono, w którym dzisiaj znajduje się jedna z najlepszych restauracji w kraju.
- Kościół św. Szczepana z klasycystycznym ołtarzem z białego marmuru i pięknymi freskami z XVIII i XIX w.



POSMAKUJ SŁOWENIĘ!

Jak smakuje Słowenia? Jej smaki są różnorodne. Inaczej Słowenia smakuje bowiem w Alpach niż na wybrzeżu Adriatyku. Innych potraw spróbujesz w regionie Krasu, a zupełnie inne spotkasz w Planie Panońskim. Każdy region ma również swoje odrębne obszary gastronomiczne. Słowenia ma aż 170 tradycyjnych potraw! Ich główną cechą wspólną jest to, że są wytwarzane z lokalnie produkowanych składników. Kiedy wybierasz się do Słowenii, spróbuj specjalnych słoweńskich serów, wyrobów mięsnych czy też miodów. No i wina!

WINO

Po kilometrach przemierzanych w otoczeniu winnic, warto spróbować lokalnych win. Dolina Vipawy znana jest ze swoich białych odmian.

Region uprawy winorośli w Dolnie Vipawy jest najbardziej znany z białych odmian i wysokiej jakości białej mieszanki zwanej Vipavec. Winem z najdłuższą tradycją jest białe Ribolla Gialla.

Do bardzo popularnych odmian należą tu Sauvignon Blanc, Malvasia, Welschriesling, Chardonnay i Pinot Blanc. Szczególne miejsce wśród białych odmian zajmuje rodzimy Zelen, którego producenci zrzeszeni są w Konsorcjum Zelen. W niektórych winnicach uprawia się również Pinot Gris, Muscat Blanc à Petit Grains i Sauvignonasse.

Żaden inny region winiarski w Słowenii nie może pochwalić się tak wieloma starymi rodzimymi odmianami, jak Dolina Vipava. Odmiany winogron z Doliny Vipava zostały po raz pierwszy opisane w 1844 r. przez księdza Matiję Vertovec.

Koniecznie spróbujcie wina:

Zelèn, Pinela, Klarnica, Pergolin, Pikolit, Poljšakica



JOTA



W Dolinie Vipavy – ze względu na obfitość warzyw – podstawą lokalnego menu są zupy warzywne. Najbardziej znana jest jota – można powiedzieć, że to taka słoweńska odmiana polskiego kapuśniaku – w której niezbędny jest kawałek suszonego lub wędzonego mięsa.

Nazwa wywodzi się od łacińskiego słowa "jutta", które oznacza rosół lub ciekłą zupę. Popularna jest również šelinka z liści i bulw selera.



SUSZONA WIEPRZOWINA



W Dolinie Vipavy rozpowszechnione jest również suszenie na zimno wieprzowiny. Niekwestionowanym bohaterem lokalnych wędlin jest sucha szynka, która w przeszłości była podawana tylko podczas wielkich świąt. Tradycyjnie podawana jest z domowym pieczywem i kieliszkiem wina, oczywiście słoweńskiego.

BUREK



Burek (także jako: byrek, börek, boereg, piroq) to rodzaj nadziewanego placaka wykonanego z ciasta filo bądź yufka, rzadziej z ciasta francuskiego popularny w krajach śródziemnomorskich i arabskich. Nazwa pochodzi od tureckiego czasownika "bur" oznaczającego: zawijać, zakręcać. Sposób wyrabiania burka nawiązuje do znanej w starożytnym Rzymie placenty.



ŠTRUKLJI



Tradycyjne ciasto z twarogiem, orzechami, rodzynekami, które w przeszłości podawano z okazji zbiorów winogron podczas wiejskich świąt.

POLECAMY!



MAJERIJA HOUSE



SLAP 18, 5271 VIPAVA

WWW.MAJERIJA.SI/EN/

To miejsce położone wśród winnic i sadów we wsi Slap. W budynkach mających blisko 300-letnią historię znajduje się restauracja oraz hotel.

W restauracji menu dopasowane jest do pór roku. W miesiącach wiosenno-letnich dania inspirowane są kuchnią śródziemnomorską. Zima natomiast nawiązuje do tradycji kuchni austro-węgierskiej. Ofercie dań towarzyszy wybór najlepszych win regionu Vipava.

W części hotelowej czekają na gości 2-osobowe pokoje, każdy utrzymany w innej tonacji kolorystycznej nawiązującej do roślin, które możemy spotkać w przydomowym ogrodzie Majeriji.



RESTAURACJA PODFAROVŽ



ULICA IVANA ŠČEKA 2, 5271 VIPAVA

WWW.PODFAROVZ.SI

Restauracja Podfarovž położona jest w wyjątkowym miejscu Vipavy - przy jednym ze źródeł rzeki Vipavy obok najstarszego mostu w mieście. Zaprasza na spacer po smakach Doliny Vipavy. Dania w Podfarovž przygotowywane są z produktów dostarczanych przez lokalnych rolników i producentów.

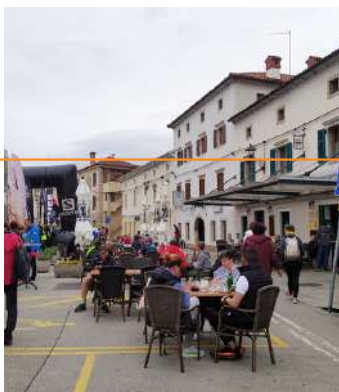


BAR PRI MARJANCI

GLAVNI TRG3, 5271 VIPAVA

Najlepsze lody w Dolinie Vipawy

Bar położony przy rynku w Vipawie, który jest popularny zarówno wśród lokalnych mieszkańców, jak i turystów. Uznawany jest za miejsce, gdzie można zjeść najlepsze lody w Dolinie Vipawy.



JOLLY VIPAVA BAR&GRILL

GLAVNI TRG 12, 5271 VIPAVA

Bar przy vipavskim rynku z kameralnym cichym ogródkiem na zapleczu. W barze codziennie podawane jest inne danie dnia, a do tego hamburgery, gorące przekąski oraz kawa, herbata, gorąca czekolada, wino i piwo.

Hamburgery - zarówno w wersji mięsnej, jak i wegańskiej - bardzo smaczne. No i te krążki ziemniaczane i cebulowe!



PIZZERIA „NA PLACU”

GORIŠKA CESTA 13 , 5271 VIPAVA

20 rodzajów pizz!

Pizzeria „Na placu” znajduje się w Centrum Fama w Vipawie. Pizzeria zaprasza na 20 różnych pizz, nazwanych od okolicznych wiosek w Dolinie Vipawy. Oprócz klasycznych dodatków, można też wybrać np. trufle czy krewetki. W menu znajdują się też makarony, lasagne, sałatki, naleśniki i desery.



GOSTILNA PRI IZVIRU HUBLJA

IV. PREKOMORSKA 75, AJDOVŠČINA

Karczma znajduje się u źródła rzeki Hublja w dolinie Vipava. Do karczmy można dojechać samochodem - w Ajdovščinie skręć na północ przy moście nad Hubeljem. Po drodze możesz zobaczyć kościół św. Antona Padovanskiego w Fužine. Tuż za karczmą znajduje się szlak turystyczny do Otliška. W Gostilna pri izviru Hublja spróbujecie m.in. tradycyjnej słoweńskiej zupy (jota) i napijecie się słoweńskiego wina.



PICERIJA FONTANA

TOVARNIŠKA CESTA 4A, AJDOVŠČINA

Pizzeria z nazwy, ale zjecie tam również dobrego hamburgera i zupe :)



BISTRO LUFT

MIRCE 20, AJDOVŠČINA

Miejsce, w którym zjecie nie tylko dobry obiad, ale również pyszny deser.



CAVARNA AVE



LAVRIČEV TRG 5, AJDOVŠČINA

Do tej kawiarni na głównym placu w mieście możecie wpaść na kawę przed startem, a potem na drinka po ukończeniu biegu. Lokalizacja idealna - to tutaj startują i mają metę wszystkie dystanse.



SLAŠČIČARNA



GORIŠKA CESTA 11, AJDOVŠČINA

Lody, ciasta i inne wypieki, czyli idealne miejsce dla tych, którzy lubią słodkości domowej produkcji.



CUKR



PREŠERNOVA ULICA 13, AJDOVŠČINA

Przytulna kawiarnia z kawą Illy, herbatami artemicznymi, dużym wyborem drinków, naleśników i gofrów oraz tortów.





BIEGOWY MINI SŁOWNIK POLSKO-SŁOWEŃSKI

Bieg / **Tekma**

Biegacz / **Tekač**

Najszybszy biegacz / **Najhitrejši tekač**

Pakiet startowy / **Štartna vrečka**

Gdzie jest biuro zawodów?
Kje je orgaizacijska pisarna?

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

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

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

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

Do zobaczenia na mecie! **Vidimo se v cilju!**

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

Dzień dobry! / **Dobro jutro!**

Dziękuję! / **Hvala!**