

saucony
DOLOMITI
EXTREME
TRAIL VAL DI ZOLDO
7-9 CZERWCA 2024 R.

MAGAZYN
RUN AND TRAVEL.pl





Czy mieliście już okazję poznać Dolomity w biegu i zakochać się w ich jeszcze nie skażonym masową turystyką pięknie? Nie?!

Czekamy więc na Was w naszej Dolinie Val di Zoldo. To właśnie tutaj – podczas 11. już edycji Dolomiti Extreme Trail – będziecie mieli możliwość zanurzenia się w dzikiej naturze i szansę na przemierzenie ścieżek, które wciąż czekają na odkrycie.

Skaliste ściany, piargi, trudne techniczne ścieżki, pionowe podejścia i strome zejścia, zachwycające piękno gór...

To wszystko czeka na Was!

Czekają również na was mieszkańcy Val di Zoldo!

Nie tylko serdecznie was przywitają, ale i na każdym kilometrze biegowej podróży udzielą Wam pomocy i wsparcia.

**Do zobaczenia w czerwcu w Vald di Zoldo
na 11. edycji Dolomiti Extreme Trail!**





DOLOMITI EXTREME TRAIL

MIEJSCE: FORNO DI ZOLDO / WŁOCHY

DATA: 7-9 CZERWCA 2024

www.dolomitiextremetrail.com

Już od 11 lat cicha wioska Forno di Zoldo, położona w regionie Val di Zoldo we włoskich Dolomitach, podczas kilku czerwcowych dni robi się wyjątkowo gwarna. Dzieje się tak za sprawą dwóch lokalnych biegaczy: Corrado De Rocco, prezesa ASD Atletico Zoldo, oraz Paolo Franchiego. To oni przed laty postanowili pokazać innym biegaczom piękne i wymagające technicznie szlaki, po których biegali na co dzień. Dzięki nim – oraz przy wsparciu lokalnej społeczności – w 2013 roku odbyła się 1. edycja Dolomity Extreme Trail, w ramach której zorganizowano bieg na 53-kilometrowej trasie z przewyższeniem 3800 m+.



DXT 11

11-kilometrowa trasa DXT to bieg bez obowiązkowego wyposażenia, które wymagane jest na dłuższych dystansach. Zupełnie „na lekko” poznasz więc smak Dolomitów – zarówno górskiej natury, jak i śladów dawnego i współczesnego życia.

- Data: 9 czerwca 2024 r.
- Start: 8:30 / Forno di Zoldo
- Dystans: 11 km
- Przewyższenia: 700 m+
- Punkty odżywcze: 2
- Opłata startowa: od 25 do 36 Euro (w zależności od terminu)

[!\[\]\(666e09182d4cd268646ea700ea60dcdf_img.jpg\) LINK DO REJESTRACJI NA DXT11](#)

W ramach DXT 11 możecie wybrać opcję z rywalizacją oraz uwzględnieniem czasu biegu w rankingu lub opcję z pomiarem czasu, ale bez rywalizacji i miejsca w rankingu. Jeśli zdecydujesz się na start bez rywalizacji, nie musisz dostarczać zaświadczenia lekarskiego.



Na trasę najkrótszego dystansu DXT – podobnie jak ci, którzy wybrali pozostałe dystanse – ruszamy z Forno di Zoldo (850 m n.p.m.). Po początkowych 2 km trasy poprowadzonej asfaltem docieramy do szlaku. Mijamy na nim małe wioski, ukryte przed większością turystów, którzy zazwyczaj pokonują dolną część doliny. Pierwszym punktem, do którego dotrzemy jest Pralongo (1000 m n.p.m.). Trasa prowadzi do Colcerver, gdzie znajdziemy idealne połączenie wspaniałych widoków z klimatem starych domów. Następnie ścieżką, która prowadzi przez las Lavazè zbiegamy do punktu odżywczego Dont (6 km). Krótkim odcinkiem asfaltowym docieramy do Villi, a następnie pofałdowaną leśno-pasterską drogą do Astragal (9 km). Po krótkiej wspinaczce, a następnie zejściu trafiamy do Casal, następnie do Cella, Campo i wreszcie na metę do Forno di Zoldo.

DXT 22

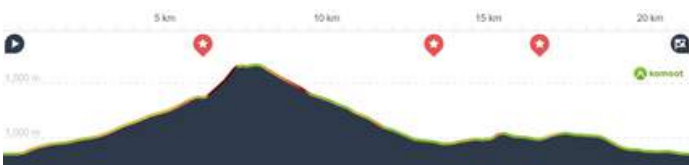
Organizatorzy zapowiadają 22 kilometry zaskakujących odkryć – nie tylko skalistych ścian górskich, ale także małych, pięknych i unikatowych górskich wiosek.

- Data: 9 czerwca 2024 r.
- Start: 8:30 / Forno di Zoldo
- Dystans: 22 km
- Przewyższenia: 1300 m+
- Punkty odżywcze: 3
- Limit czasowy: 4 h
- Punkt ITRA: 1
- Opłata startowa: od 35 do 50 Euro (w zależności od terminu)

[LINK DO REJESTRACJI NA DXT22](#)



DXT 22 to trasa, która sprawi, że w kolejnym sezonie biegowym na pewno wybierzesz już dłuższy dystans w dolinie Val di Zoldo.



Najbardziej biegowy ze wszystkich dystansów DXT. 22-kilometrowa trasa zaczyna się w Forno di Zoldo. Po początkowych 2 km, które prowadzą na równinę Pratoront, docieramy do Pralongo na wysokości 1000 m n.p.m. (4 km). W pobliżu kościoła skręcamy w drogę leśno-pasterską pod górę, która dociera do jeziora Vach (6 km). Dalej biegniemy stromą ścieżką aż do piargów Vant dei Gravinai i na przełęcz Val Barance, najwyższy punkt na wysokości 1670 m n.p.m. (9 km). Stąd zaczyna się zbieg, najpierw ścieżką, a następnie drogą, która prowadzi do punktu odżywczego Dont (14 km). Na kolejnym odcinku mamy podejście do Villi, a następnie do Astragal (17 km) drogą leśno-pasterską. Po krótkiej wspinaczce, a następnie zejściu docieramy się do Casal. Ostatnie 2 km po asfalcie przecinają wioski Bragarezza, Pra, Sommariva i Campo, a na koniec meta w Forno. Całkowita różnica wysokości wynosi około 1300 m

[LINK DO DEKLARACJI](#)

[LINK DO FORMULARZA CERTYFIKATU MEDYCZNEGO](#)

DXT 22 TO DOBRY POMYSŁ NA BIEGOWY DEBIUT W GÓRACH

**Marcin
Dondziak**

26. miejsce
w klasyfikacji
generalnej DXT 22
w 2022 r. [2:17:53]



2 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA DXT22?

Najpiękniej jest oczywiście na górze. Niżej mamy bardzo fajny klimat, okoliczne miejscowości i Ci wszyscy mieszkańcy, którzy dopingują.

3 JAK SIĘ UBRĄĆ NA BIEG?

Jak na półmaraton w ciepłe dni. W 2022 roku musiałem zabrać ze sobą kurtkę, bo mogło być chłodno na górze. Miałem ją schowaną w pasie. Ze sprzętu oczywiście dobre buty i zegarek. Trasa jest bardzo dobrze oznaczona, więc nie jest konieczny ślad trasy w zegarku. Miałem ze sobą dwa żele i pusty softlask - na trasie jest dużo punktów z wodą.

1 CZYM WYRÓZNIĄ SIĘ TRASA DXT 22?

Czy DXT 22 to dobry pomysł na debiut w górach? Jak najbardziej! To trasa dla każdego. Najtrudniejszy odcinek DXT22 znajduje się na samej górze, zwłaszcza jeśli biegnie się go na dużym zmęczeniu. Skały i korzenie, wąskie ścieżki... konkretny trail! Zbieg jest niby łatwy, ale dość stromy i z ukrytymi korzeniami, więc o skręcenie kostki nie trudno.

4 JAK OCENIASZ ORGANIZACJĘ BIEGU?

Organizacja na 9/10, bo jedynie z zakwaterowaniem w Val di Zoldo ciężko. Impreza jest na najwyższym poziomie. Wszystko, co niezbędne jest na miejscu. Polecam serdecznie!

TU POCZUJESZ W MIĘŚNIACH, ŻE TO BIEG W GÓRACH :).

Monika Hejduk

Dolomiti Extreme Trail
2023



1 CZY DXT 22 KM TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH?

Bieg w Dolomitach nie był moim debiutem w biegach górskich. Miałam za sobą już kilka biegów w naszych górach: Tatry, Bieszczady, Pieniny i Beskid. Myślę że trasa DXT 22 idealnie nadaje się na debiut. Zwłaszcza w pierwszej części biegu, na podejściu można poczuć w mięśniach, że to bieg górski.

2 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA DXT 22?

Trasa jest bardzo urokliwa, piękne widoki i malownicze wioski, przez które się biegnie dodają uroku. A do tego doping mieszkańców robi naprawdę duże wrażenie. Jedyna trudność, którą ja dostrzegłam to błoto na zbiegu na około 18 km trasy. Przed biegiem pogoda była jednak mało łaskawa i po opadach deszczu nie mogło być inaczej.

3 JAK SIĘ UBRAĆ NA BIEG?

Na pierwszym podejściu człowiek tak się rozgrzewa, że polecam biec w krótkich spodenkach i koszulce z krótkim rękawem. Plecak z bukłakiem i kijki na pewno się przydadzą. Zwłaszcza na błotnistym zbiegu kijki ratują przed zjazdem na pupie 😊 no i oczywiście buty trailowe.

4 JAK OCENIASZ ORGANIZACJĘ BIEGU?

Impreza jest bardzo dobrze zorganizowana, miasteczko biegowe i biuro zawodów naprawdę na plus. Jedyne do czego mogę się przyczepić, to fakt, że dostałam bezrękawnik finiszera o dwa rozmiary za duży, mimo iż przy zapisie trzeba było podać pożądaną rozmiar. I jeszcze jedna rzecz - z obiecanych 22 km wyszło mi niecałe 20 😊 dlatego czułam pewien niedosyt.

DXT 55

Najbardziej "przetestowana" wśród długich tras DXT. W kalendarzu Dolomiti Extreme Trail obecna jest od pierwszej edycji imprezy, czyli od 2013 roku.

- **Data:** 8 czerwca 2024 r.
- **Start:** 5:00 / Forno di Zoldo
- **Dystans:** 55 km
- **Przewyższenia:** 3800 m+
- **Punkty odżywcze:** 6
- **Limit czasowy:** 15 h;
- **Limit czasowy na trasie:** 15.30 [Przełęcz Staulanza, ok. 37 km]
- **Punkt ITRA:** 3
- **Opłata startowa:** od 85 do 128 Euro (w zależności od terminu)

[→ LINK DO REJESTRACJI NA DXT55](#)



55-kilometrowa trasa zaczyna się w Forno di Zoldo. Po początkowych 2 km, które prowadzą na równinę Pratoront, dociera się do Pralongo na wysokości 1000 m n.p.m. (4 km); W pobliżu kościoła skręcamy pod górę w drogę leśno-pasterską, która dociera do jeziora Vach (6 km), gdzie łączy się z trasą 103 km i 72 km. Kontynuujemy bieg pod zboczami San Sebastiano aż do punktu z pierwszym limitem czasowym na przełęczy Duran (14 km).

Tutaj zaczyna się najbardziej wymagająca część trasy z trudnym podejściem na Bivacco Grisetti (2050 m n.p.m.) i równie wymagającym zbiegiem w kierunku punktu odżywczego Malga Grava (20 km), a następnie piargami Monte Civetta, ścieżką Tivan, przejściem w najwyższym punkcie, na wysokości 2350 m n.p.m. (Busa del Zuiton). Na koniec mamy punkt odżywczy w Rifugio Coldai (2135 m). Następnie zbiegamy do Malga Pioda (29 km, punkt odżywczy) i kontynuujemy bieg przez łąki i trawiaste zbocza w kierunku kolejnego punktu odżywczego powyżej 2000 m n.p.m., schroniska Belvedere (34. km). Kolejny punkt odżywczy znajduje się punkt odżywczy na przełęczy Staulanza.

Pofałdowaną ścieżką, miejscami błotnistą, biegniemy u podnóża masywu Pelmo aż do punktu odżywczego Passo Tamai (44 km). Stąd mamy dwa krótkie, ale trudne podejścia, które prowadzą na wysokość 1950 m n.p.m. (Punta), spektakularny punkt widokowy na całe Dolomity Zoldo, po którym następuje zbieg o długości 6 km drogą do Casal. Ostatnie 2 km biegniemy po asfalcie przecinając wioski Bragarezza, Pra, Sommariva i Campo. Meta biegu - podobnie jak wszystkich dystansów - zlokalizowana jest w Forno di Zoldo.

[LINK DO DEKLARACJI](#)

[LINK DO FORMULARZA CERTYFIKATU MEDYCZNEGO](#)

PIĘKNE SCENERIE NIEUSTANNIE ZASKAKUJĄ!

Jarek
Zbozień

2. miejsce w klasyfikacji generalnej
DXT 55 w 2023 r. [7:08:54]



1 CZY DXT 55 KM TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH?

Moim zdaniem te zawody to nie jest najlepszy pomysł na debiut. Trasa, zwłaszcza w pierwszej połowie, jest bardzo techniczna. Sporo wąskich ścieżek, momentami nawet łańcuchy na zbiegu. Początek przygody z bieganiem w górach warto zaplanować jednak na Beskidy lub im podobne tereny. Myślę, że fajnie byłoby potrenować wcześniej trochę w Tatrach, żeby oswoić się ze skalistym klimatem tras.

Dwukrotnie brałem udział w DXT na tym dystansie. W 2021 roku na szlaku leżało jeszcze dużo śniegu w wyższych partiach trasy. Niżej natomiast panowały konkretne upały. W tym roku było znacznie przyjemniej i bardziej umiarkowanie i ze znikomymi ilościami śniegu.

Z uwagi na spore przewyższenie (niemal 4000 m up) warto też być przygotowanym na mocne podejścia. Zmęczeniowo mogę porównać start na DXT 55 do około 75-kilometrowego biegu w Beskidach.

2 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA DXT 55? NA JAKIE TRUDNOŚCI TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Najważniejszy jest podział trasy na zasadnicze dwa światy. Pierwszy - skalisty, bardzo techniczny, z licznymi podejściami i stromymi zejściami oraz drugi - bardziej biegowy, przypominający pod kątem terenu nasze rejony. To właśnie w drugiej połowie biegu udało mi się wyprzedzić czterech zawodników i przesunąć się na druga pozycję. Nie było to do końca zamierzone, planowałem bowiem mocniej wystartować od samego początku, ale na pierwszych 20 kilometrach zaliczyłem dość mocne wywrotki i nieco podcięło mi to skrzyła, które "odrosły" dopiero po 30tym kilometrze trasy.

Polecam przyjąć strategię startu, w której mocniej biegniemy w drugiej połowie, a w części wysokogórskiej nieco oszczędzamy siły.

3 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA DXT 55?

Przede wszystkim wspaniałe widoki. W tym roku nieco mniej na nich się koncentrowałem ponieważ walczyłem o miejsce w czołówce, ale jeśli ktoś planuje bardziej turystyczny start to tutaj będzie zachwycony. Nieustannie byłem zaskakiwany pięknymi sceneriami - zaczynając od wschodu słońca przez późniejszy około południowy pejzaż Dolomitów. Bardzo fajna atmosfera biegu, na punktach żywieniowych całe tłumy wolontariuszy. W 2021 roku mieliśmy nawet polski doping niemal na każdym punkcie.

4 JAK SIĘ UBRĄĆ NA BIEG?

Po dwóch startach mogę wypowiedzieć się bardzo rzetelnie. Po pierwszej wizycie wiedziałem, że zdecydowanie źle dobrałem buty. Tutaj trzeba buta z dobrym bieżnikiem, który nie ślizga się i poradzi sobie zarówno na skale jak iw błocie (w zasadzie cała druga część biegu to błotno-kamienne ścieżki, drogi). W tym roku wybrałem Saucony Peregrine'y i sprawdziły się perfekcyjnie. Na trasie było dość ciepło, dwukrotnie biegłem w samym t-shircie i zdejmowanymi rękawkami, bo rano było chłodno.

Biegłem z kijami - to dość dyskusyjna sprawa. Z jednej strony pomagają na podejściach, ale trasa jest na tyle krótka, że przy ponownym starcie już bym ich nie brał ze sobą.

Oczywiście, poza tym komplet wyposażenia obowiązkowego, ale lista nie była zbyt długa. Ostateczny dobór ubrań zależy naturalnie od aktualnej pogody.



5 JAK OCENIASZ ORGANIZACJĘ IMPREZY?

Jednym słowem - rewelacyjnie. Do Forno Di Zoldo przyjechaliśmy w tym roku na godzinę przed startem - tuż nad ranem. Skontaktowałem się wcześniej z organizatorami i wydali mi bez problemu pakiet przed samym startem (oficjalnie odbiór był tylko w piątek - dzień przed zawodami).

Dwukrotnie byliśmy tam całą rodziną, obie wizyty wspominam bardzo ciepło i dużym sentymentem. W tym roku do zwycięstwa nieco zabrakło, a walka o drugie miejsce trwała do ostatnich kilometrów, gdzie udało mi się "urwać" mojemu słowackiemu koledze dosłownie dwa kilometry przed metą.

Bardzo fajna ceremonia dekoracji w centrum miasteczka, które przez trzy dni żyje imprezą do tego stopnia, że połowa głównej drogi jest wyłączona z ruchu i przeznaczona dla biegaczy. Do tego bardzo dobre jedzenie, uśmiechnięci ludzie - czego chcieć więcej?

PROFIL TRASY SERWUJE CIĄGLE MOCNE ZMIANY AKCJI

**Katarzyna
Zych**

4. kobieta
dystansie DXT 55
w 2023 r. [9:20:00]

1 CZY DXT 55 KM TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH?

Szczerze... To myślę, że nie jest to najlepszy wybór na debiut, ponieważ jest to bieg bardzo trudny technicznie, a profil trasy serwuje ciągle mocne zmiany akcji i ma bardzo dużo przewyższeń.

.....

2 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA DXT 55? NA JAKIE TRUDNOŚCI TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Trasa ma sporo tatrzańskiego i bieszczadzkiego charakteru. Ma spore wzniosy, kamieniste zbiegi, i co mnie zaskoczyło, była w 2023 roku bardzo błotnista! Są też dwa odcinki, które wymagały dodatkowych zabezpieczeń - w jednym była to lina zawieszona na stromym odcinku, a w drugim łańcuchy.

.....

3 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA DXT 55?

Widokami na pewno. Trasa może nie jest aż tak malownicza jak Lavaredo, ale są piękne odcinki górskie. I jeśli ktoś lubi się zmęczyć, to na tej trasie zmęczenie jest gwarantowane.

.....



4 JAK SIĘ UBRĄĆ NA BIEG?

Biegłam "na krótko" - spodenki i dobra oddychająca koszulka, kije obowiązkowe, bo jest sporo podejść, zegarek Suunto zawsze - tym razem z trackiem - nie wyobrażam sobie bez wskazań. Wiedza, ile mam za sobą, a ile przed sobą pozwala rozkładać lepiej siły. Buty najlepsze na bieganie wszelkie, bo i na asfalt i teren to Kalenji Evadict MT 2 Trail. Plecak mały 5 litrów tylko na wyposażenie obowiązkowe i swoje napoje, żeby jak najmniej stawać na punktach.

.....

5 JAK OCENIASZ ORGANIZACJĘ IMPREZY?

Wszystko bez zarzutu, piękna brama startowo-finiuszowa, super atmosfera kibiców, kamizelka finiszera, urocze miasteczko, dobre oznakowanie trasy - nie mogę nic skrytykować

DXT 55 TO PRZEPIĘKNA I MALOWNICZA TRASA

**Natalia
Tomasiaak**

2. kobieta
dystansie DXT 55
w 2022 r. [7:47:49]

I CZY DXT 55 KM TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH?

Zdecydowanie nie. To dosyć trudny technicznie bieg, w szczególności jego druga część.

Kiedy biegłam w 2022 roku trasa w żaden sposób nie była zmieniana czy też skracana, ale była to edycja z dobrymi warunkami pogodowymi. Na trasie jest sporo technicznych elementów, są mocne podejścia. Raczej nie polecałabym tego dystansu komuś, kto nie biegał wcześniej tego typu dłuższych tras.

Może to być jednak dobry bieg dla kogoś, kto wydłuży dystans i ma już za sobą dłuższe biegi w trudniejszych górach typu Alpy czy Tatry. Jeśli ktoś do tej pory biegał dystanse w okolicach 30 km po Beskidach i chce teraz zrobić ponad 50 km w Dolomitach, to nie polecam. Dla porównania - bieg na dystansie około 60 km w Beskidach biegłabym w okolicach 6:15, a w Dolomitach pokonanie takiego dystansu zajęło mi prawie 8 godzin. To pokazuje trudność tego biegu.



2

CZYM WYRÓZNIĄ SIĘ TRASA DXT 55? NA JAKIE TRUDNOŚCI TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Mocne, długie podejścia, w szczególności w pierwszej części trasy. Kolejna rzecz to pokonywanie odcinków, na których sypią się kamienie. Strome, kamieniste zejścia. Dużo technicznych elementów, np. przejść, gdzie trzeba podeprzeć się rękoma. Nie jest to takie czyste bieganie. Druga część trasy jest łatwiejsza i zdecydowanie bardziej biegowa. Tutaj z kolei biegniemy już na zmęczeniu. Niewdzięczna jest również końcówka, którą jest stromy zbieg szeroką drogą.

3

CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA DXT 55?

Szczerze mówiąc, spodziewałam się, że będzie to bieganie po krzakach. Tymczasem byłam zachwycona przepiękną i super malowniczą trasą. Pierwsza część trasy była poprowadzona w wysokich górach. Fajnie technicznie i bardzo mi się podobało. Druga część była łatwiejsza, mniej techniczna za to z pięknymi widokami na wysokie szczyty, które ciągnęły się wzdłuż trasy.

4

JAK SIĘ UBRACĆ NA BIEG?

Oczywiście wszystko zależy od warunków pogodowych. Miałam fajną pogodę, ale dla mnie było akurat za ciepło. Biegłam ubrana na krótko, w plecaku miałam kurtkę. Na pewno warto wziąć ze sobą kije, przydadzą się na podejściach. Jeśli chodzi o buty polecałabym takie, które sprawdzają się w tatrzańskich warunkach. Ja biegłam w Salomonach Sense Ride 3, aktualnie jest już na rynku dostępny Sense Ride 5. Warto pamiętać o picciu, bo nie pamiętam, żeby na trasie było dużo potoków, z których możemy w razie czego skorzystać. Miałam ze sobą plecak 5-litrowy. Jak zwykle lepiej mieć niż nie mieć wgranego gpsa do zegarka.



JEŚLI NIE ZNASZ SWOICH MOŻLIWOŚCI, TO NA TRASIE DXT55 ZA PÓŹNO NA NAUKĘ...

**Izabela
Kwiatkowska**
Dolomiti Extreme Trail
2023

1 CZY DXT 55 KM TO DOBRY POMYŚL NA DEBIUT W GÓRACH?

Zdecydowanie nie. Jest to bieg trudny technicznie, bardzo wymagający i jeśli nie znasz swoich możliwości, to na tym biegu za późno na naukę.

2 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA DXT 55? NA JAKIE TRUDNOŚCI TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Trasa jest bardzo techniczna. Mamy tutaj strome podejścia, strome zejścia, a gdy akurat będzie padać to trzeba również przygotować się na solidne błoto. Ścieżki momentami są bardzo wąskie, jeden nieostrożny krok i można ześlizgnąć się kilka metrów po zboczu.

Jak już wspomniałam, wyzwaniem mogą być mocne podejścia, jedno dość solidne, prawie pionowe zejście. Kilka odcinków nawet lekko wspinaczkowych, tu na pewno człowiek nie pogoni, można utknąć w kolejce. Bardziej jednak od pionowych skał niebezpieczne są, nie złożone na ten czas, kije biegacza przed lub/i za nami (niestety nie wszyscy wiedzą, co zrobić z kijami na czas pokonywania takich odcinków - osobiście polecam złożyć i schować - wolne ręce bardziej się przydadzą).





3 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA DXT 55?

Chociaż w 2023 roku pogoda nas nie rozpieszczała (deszcz, wiatr, burza, grad, ale było też słońce), to o ile człowiek nie zapomniał podnieść głowy do góry, mógł podziwiać niesamowite widoki, monumentalne skały, ostre jak igła szczyty. Masyw Civietta, który "nagle" pojawił się przede mną zrobił na mnie największe wrażenie.

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

Plecak to dla mnie to podstawa, nawet na krótkich biegach, jest gdzie schować żele czy batony, bukłak lub flaski, kurtkę, jest gdzie przypiąć kije.

Zegarek z wgranym trakiem warto mieć, trasa nie jest tak dobrze oznaczona, jak to przeważnie bywa na biegach ultra w Polsce, trzeba się momentami zdać na track oraz intuicję :)

Buty - sprawdzone, to nie czas na testy, ja biegam na niskim dropie, bo lubię, ważne żeby dobrze trzymały podłoże, oczywiście trailowe.

A, no i telefon, bo przecież trzeba zrobić kilka (lub kilkanaście :) zdjęć z trasy :) A tak na poważnie, to dla własnego bezpieczeństwa warto go mieć.

4 JAK SIĘ UBRĄĆ NA BIEG?

Termin biegu sugeruje, że to lato, ale to są Dolomity, pogoda może zmienić się momentalnie. Ja biegłam "na krótko" - spódniczka, koszulka z krótkim rękawem, podkolanówki, a w plecaku kurtka przeciwdeszczowa, daszek, komin, czyli klasyk.

6 JAK OCENIASZ ORGANIZACJĘ IMPREZY?

Organizacja jest bardzo dobra. Na punktach jedzenie i picie, zawsze dużo i smacznie. Miasteczko biegowe jest urocze. Wszystko zlokalizowane blisko siebie - biuro zawodów, start/meta, wszystko bardzo sprawnie ogarnają przemili ludzie. Jednym słowem - bardzo polecam. Proszę jednak pamiętać, że Extreme w nazwie to nie jest chwyt marketingowy. To jest prawdziwe Extreme.



DXT 72

**72 km czystego wyzwania!
Dziki duch i majestat
Dolomitów.**

- **Data:** 8 czerwca 2024 r.
- **Start:** 00:00 / Forno di Zoldo
- **Dystans:** 72 km
- **Przewyższenia:** 5500 m+
- **Punkty odżywcze:** 8
- **Limit czasowy:** 21 h
- **Punkt ITRA:** 4
- **Opłata startowa:** od 110 do 155 Euro (w zależności od terminu)

[!\[\]\(666e09182d4cd268646ea700ea60dcdf_img.jpg\) LINK DO REJESTRACJI NA DXT72](#)



[LINK DO DEKLARACJI](#)

[LINK DO FORMULARZA CERTYFIKATU
MEDYCZNEGO](#)

72-kilometrowa trasa zaczyna się w Forno di Zoldo. Po pierwszych 2 km płaskiej asfaltowej drogi kierujemy się na stromą ścieżkę, która przecina najdzikszą i zalesioną część trasy z trudnymi odcinkami między sosnami i żwirem w kierunku Sturlon di Cornia (1828 m) aż do Casera Cornigia, a następnie, po około 15 km, docieramy do wejścia do Parku Narodowego Dolomiti Bellunesi.

Na kolejnym odcinku czeka na nas zbieg, podbieg i jeszcze jeden zbieg i ponownie kamienistą ścieżką docieramy do pierwszego punktu odżywczego Malga Pramper (20 km). Następnie pod zboczami San Sebastiano dobiegamy do pierwszej "bramy czasowej" na przełęczy Duran (30 km).

Tutaj zaczyna się najbardziej wymagająca część trasy z trudnym podejściem na Bivacco Grisetti (2050 m n.p.m.) i równie wymagającym zbiegiem w kierunku punktu odżywczego Malga Grava (20 km), a następnie piargami Monte Civetta, ścieżką Tivan, przejściem w najwyższym punkcie, na wysokości 2350 m n.p.m. (Busa del Zuiton). Na koniec mamy punkt odżywczy w Rifugio Coldai (2135 m).

Następnie zbiegamy do Malga Pioda (29 km, punkt odżywczy) i kontynuujemy bieg przez łąki i trawiaste zbocza w kierunku kolejnego punktu odżywczego powyżej 2000 m n.p.m., schroniska Belvedere (34. km). Kolejny punkt odżywczy znajduje się punkt odżywczy na przełęczy Staulanza.

Pofałdowaną ścieżką, miejscami błotnistą, biegniemy u podnóża masywu Pelmo aż do punktu odżywczego Passo Tamai. Stąd mamy dwa krótkie, ale trudne podejścia, które prowadzą na wysokość 1950 m n.p.m. (Punta), spektakularny punkt widokowy na całe Dolomity Zoldo, po którym następuje zbieg o długości 6 km drogą do Casal. Ostatnie 2 km biegniemy po asfalcie przecinając wioski Bragarezza, Pra, Sommariva i Campo. Meta biegu - podobnie jak wszystkich dystansów - zlokalizowana jest w Forno di Zoldo.

PO RAZ PIERWSZY BIEĞŁAM NOCĄ W GÓRACH. BYŁO MAGICZNIE!

**Katarzyna
Warencke**

4. kobieta
na dystansie DXT 72
w 2023 r. [17:00:23]

1 CZY DXT 72 KM TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH?

Myślę, że tak, pod warunkiem, że ma się jakieś doświadczenie z górami i biegami górskimi, które również można zdobyć podczas treningu i przygotowań do startu. Nie polecałabym zapisywać się jeśli po górach się w ogóle nie biegało, bo to jest zupełnie inna bajka i tutaj dodatkowym utrudnieniem jest to, że bieg zaczyna się w ciemnościach w środku nocy. Własne doświadczenie dużo pomaga na trasie i daje poczucie pewności, kiedy przedzieras przez las po wąskich ścieżkach albo w górę i w dół po skałach i luźnych kamieniach. Pewne umiejętności techniczne są niezbędne.

.....

2 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA DXT 72? NA JAKIE TRUDNOŚCI TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Góry są nieprzewidywalne, więc trzeba się spodziewać każdej pogody. My mieliśmy na trasie deszcz, grad, słońce, masy błota i w niektórych rejonach trochę śniegu, było ciepło, zimno i wietrzno, w miejscach bardzo ślisko i na niektórych zejściach nie dało się inaczej tylko na dupsku! Było wesoło, wytarzialiśmy się jak świnki. Poza trudnościami technicznymi i atmosferycznymi dochodzi jeszcze zmęczenie i brak snu.

.....





3 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA DXT 72?

Po raz pierwszy biegłam nocą w górach. Było magicznie, pochód czołówek, jak armia świetlików. Urzekło mnie to, jak ciemność grała na zmysły - słyszysz wodę i po jakimś czasie przekraczasz strumień, widzisz światła w oddali, a to ognisko, które wolontariusze rozpalili przy trasie. I wschód słońca był niesamowity! Biegniesz, a przed tobą powoli wyjawiają się zarysy otoczenia i krajobraz przechodzi niezliczone metamorfozy. Dolomity są wspaniałe i nie każdy ma okazję doświadczyć je w ten wyjątkowy sposób.



4 JAK SIĘ UBRAC NA BIEG?

Pogoda była bardzo dobra, krótki dół i krótka koszulka. Korzystałam z rękawków, żeby osłonić się od słońca. Nie padało ani nie wiało przez cały bieg, pogoda bardzo stabilna, momentami za gorąco.



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

Kijki były bardzo przydatne. Praktycznie od startu do mety miałam je w rękach. Buty, koniecznie coś, co dobrze się sprawdzi na zbiegach po śliskim terenie, osuwających się kamieniach, skałach, błocie, mokrej trawie. Ja osobiście na długich dystansach lubię dobrze amortyzowaną podeszwę. Biegłam w Arc'teryx Norvan i Nike Pegasus React Trail. Mąż wspierał mnie na trasie, więc miałam okazję zmienić mokre buty i skarpetki, luksus! Plecak, ja uwielbiam mój Salomon Adv Skin 12. Zawsze mam przy sobie jedzenie (coś na słodko i na słono), elektrolity (osobiście lubię Tailwind), wazelinę, świeże skarpetki i mini apteczkę pierwszej pomocy, razem z folią NRC, do tego telefon, ładowarkę i kurtkę (jak jej nie mam na sobie). Na trasie często jesteś zdany na siebie.



6 JAK OCENIASZ ORGANIZACJĘ IMPREZY?

Podczas całej imprezy panowała bardzo przyjazna atmosfera, było naprawdę sympatycznie. Mimo bariery językowej dogadywałam się bez problemów, głównie po angielsku, ale podczas biegu i znajomość mojego włoskiego znacznie się poprawiła. W trasie na punktach był świetny wybór jedzenia i napoi, wolontariusze przemili i chętni do pomocy w każdej potrzebie (no może w prawie każdej! 😊). Lokalni mieszkańcy też bardzo chętnie wspierają imprezę i dopingują na trasie. Miło było również natknąć się na naszych ziomków i zobaczyć kilku rodaków na podium.

DXT 72 ...

OSTRO W GÓRĘ,

OSTRO W DÓŁ....

**Aleksandra
Szafrńska**

5. kobieta
na dystansie DXT 72
w 2022 r. [16:18:50]

1 CZY DXT 72 KM TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH?

Zdecydowanie nie jest to trasa na debiut. DXT jest bardzo techniczną trasą z dużą ilością przewyższeń. Ja takie biegi umieszczam w kategorii "dla koneserów", ponieważ polegają głównie na długich wspinaczkach i ciężkich zbiegach (dla mnie w większości zejściach).

2 CZYM WYRÓZNIĄ SIĘ TRASA DXT 72? NA JAKIE TRUDNOŚCI TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

W moim przypadku pierwsza część trasy, czyli etap nocny, zapowiadała się nieźle. Nie wiedzieć kiedy 30 km pokonane w 5h wzbudziło mój niepokój, że coś za sprawnie idzie.

No i potem się zaczęło... Kolejny etap, czyli około 10 km w rejonie Monte Civetty, stanowił crème de la crème całego biegu. Prędkość pokonywania odcinków drastycznie spadła, 5 km zajmowało około 2-3h. Ostro w górę, ostro w dół, dużo luźnych kamieni, czasami łańcuchy, czasami śnieg. Totalnie zagięcie czasoprzestrzeni. Podobno ten odcinek trasy biegu był otwarty pierwszy raz od kilku lat, bo zwykle było tam w czerwcu tyle śniegu, że trasa była zmieniana ze względów bezpieczeństwa.





3 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA DXT 72?

To był mój pierwszy wyjazd w Dolomity. Góry urzekają swoją odmiennością w stosunku do Alp, a w słońcu, którego nie brakowało przez cały wyjazd, są jeszcze bardziej niesamowite. DXT to bieg z kategorii bardzo krajobrazowych. Etap nocny jest rozgrywany w leśnych dolinach, natomiast za dnia rzeźba Dolomitów towarzyszy nam na każdym kroku. W okolicy 50 km docieramy do rejonu, w którym jest dużo stoków z wyciągami narciarskimi, tam krajobraz był najbardziej bajkowy, choć taka ośłoda przy tamtych nachyleniach...

4 JAK SIĘ UBRAĆ NA BIEG?

Pogoda była bardzo dobra, krótki dół i krótka koszulka. Korzystałam z rękawków, żeby osłonić się od słońca. Nie padało ani nie wiało przez cały bieg, pogoda bardzo stabilna, momentami za gorąco.



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

Biegam z plecakiem Salomona 12 l, ale spokojnie wystarczyłby jakiś lekki 5l. Kijów nie używam z definicji, ale na pewno na ten bieg, gdzie na 72 km uzbierało się 5 000 m+ są mocno wskazane. Było jednak sporo odcinków, na których ludziom przeszkadzały, kiedy trzeba było podeprzeć się rękoma, żeby się wspiąć lub bezpiecznie zejść. Jeśli chodzi o buty, to u mnie na pokładzie praktycznie na każdy bieg wybieram Altra Lone Peak. Etap nocny był dosyć błotnisty miejscami, więc to był dobry wybór. Na dalszy etap wybrałabym coś bardziej na skałę z lepszą amortyzacją i przyczepnym bieżnikiem. Gdybym biegła jeszcze raz, to wybrałabym Adidas Terrex Two Ultra Parley lub Hierro. Sporo ludzi biegło w Hokach. Biegłam z Garmin Fenix 6s pro.



6 JAK OCENIASZ ORGANIZACJĘ IMPREZY?

Organizacja na bardzo wysokim poziomie. Widać, że miasteczko, w którym była baza zawodów żyło tą imprezą. Przez tydzień droga dojazdowa do innych miejscowości była objęta ruchem wahadłowym, czy komuś to przeszkadzało? Nie widać było... Bezproblemowy odbiór pakietów, bufety bardzo pysznie i obficie wyposażone. Zabrałam mi jedynie kawy, z której nie korzystam zwykle, ale miałam bardzo duże problemy z sennością na biegu. Schroniska, przez które przebiega trasa też były zamknięte przed sezonem, więc nie udało się zdobyć upragnionej kofeiny. Bardzo dużo kibiców na trasie, zwłaszcza na górskich szlakach. Atmosfera biegu niesamowita, udało się poznać na trasie biegaczy z Chile, Australii, Nowej Zelandii i nie tylko. Ludzie bardzo otwarci, nie nastawieni jedynie na rywalizację.

Jedynie co mnie zdziwiło, że dekoracja dystansu 72 km odbyła się wieczorem tego samego dnia po biegu, natomiast pozostałe dystanse na drugi dzień. W sumie to nawet nie wiedziałam, że załapałam się na podium, więc nagrodę odebrałam w kuluarach następnego dnia.

DXT 103

Ponad 100 kilometrów, 7150 m+ przewyższenia, limit 30 godzin... Te liczby z pewnością nie są wystarczające do opisanego wyścigu, który potrafią wzbudzić nieopisane emocje. Trasa przebiega przez wiele odcinków "Anello Zoldano", Zoldo Ring, słynnej trasy, która okrąży całą Dolinę Val di Zoldo.

- **Data:** 7 czerwca 2024 r.
- **Start:** 22:00 / Forno di Zoldo
- **Dystans:** 103 km
- **Przewyższenia:** 7150 m+
- **Punkty odżywcze:** 13
- **Limit czasowy:** 30 h
- **Punkt ITRA:** 5
- **Opłata startowa:** od 140 do 195 Euro (w zależności od terminu)

[→ LINK DO REJESTRACJI NA DXT103](#)



[LINK DO DEKLARACJI](#)

[LINK DO FORMULARZA CERTYFIKATU MEDYCZNEGO](#)

NAGRODA DLA ZWYCIĘZCÓW

Saucony Dolomiti Extreme Trail jest jednym z trzech biegów w Europie, które są częścią Project Peak. Saucony przyzna zwycięzcom 103 km kompletny pakiet do udziału w 3-dniowym wyzwaniu Saucony El CruceA (100 km) w Andach między Argentyną a Chile.



WWW.ELCRUCE.COM.AR

103-kilometrowa trasa zaczyna się w Forno di Zoldo. Po pierwszych 2 km płaskiej asfaltowej drogi kierujemy się na stromą ścieżkę, która przecina najdzikszą i zalesioną część trasy z trudnymi odcinkami między sosnami i żwirem w kierunku Sturlon di Cornia (1828 m) aż do Casera Cornigia, a następnie, po około 15 km, docieramy do wejścia do Parku Narodowego Dolomiti Bellunesi.

Na kolejnym odcinku czeka na nas zbieg, podbieg i jeszcze jeden zbieg i ponownie kamienistą ścieżką docieramy do pierwszego punktu odżywczego Malga Pramper (20 km). Następnie pod zboczami San Sebastiano dobiegamy do pierwszej "bramy czasowej" na przełęczy Duran (30 km).

Tutaj zaczyna się najbardziej wymagająca część trasy z trudnym podejściem na Bivacco Grisetti (2050 m n.p.m.) i równie wymagającym zbiegiem w kierunku punktu odżywczego Malga Grava, a następnie piargami Monte Civetta, ścieżką Tivan, przejściem w najwyższym punkcie, na wysokości 2350 m n.p.m. (Busa del Zuiton). Na koniec mamy punkt odżywczy w Rifugio Coldai (2135 m). Następnie zbiegamy do Malga Pioda i kontynuujemy bieg przez łąki i trawiaste zbocza w kierunku kolejnego punktu odżywczego powyżej 2000 m n.p.m., schroniska Belvedere (50 km). Kolejny punkt odżywczy znajduje się punkt odżywczy na przełęczy Staulanza (55 km).

Pofałdowaną ścieżką, miejscami błotnistą, biegniemy u podnóża masywu Pelmo aż do punktu odżywczego Zoppé di Cadore i "bramy czasowej" na 66 km. Następnie mamy łatwy odcinek o długości około 5 km do punktu odżywczego w schronisku Talamini i wspinaczkę lasem na szczyt Rite na wysokości 2180 m n.p.m. (78. km). Potem czeka na nas szybki zbieg w kierunku punktu odżywczego Forcella Cibiana (81 km), ostatnia brama czasowa i ostatni odcinek trasy ze "słynnym" zbiegiem Caladà, do którego należy podejść ostrożnie (1000 m różnicy wzniesień na ok. 1,5 km) i podejście do schroniska Bosconero (90. km).

Ostatnia część trasy prowadzi ścieżką w dół przez 5 km. Ostatnie 2 km poprowadzone jest po asfalcie przez miejscowości Pra, Sommariva i Campo. Meta biegu - podobnie jak wszystkich dystansów - zlokalizowana jest w Forno di Zoldo.

VERY, VERY EXTREME

Marta Wenta

Dwukrotna
zwycięzcy na
dystansie DXT 103

17:04:41,06. To dokładny czas, w jakim w 2017 roku pokonałaś dystans 103 km w ramach Dolomiti Extreme Trail, ustanawiając wówczas kobiecy rekord trasy. Pięć lat później – w 2022 r. – ponownie stanęłaś na linii startu DXT i wygrałaś z czasem 16:21:53,43. Jak wraca się na trasę, na której już się kiedyś raz wygrało i dodatkowo organizatorzy cały czas o tym zwycięstwie pamiętają? W końcu Twoje zdjęcie jest na każdym materiale promocyjnym.



Marta Wenta: Na DXT planowałam wrócić od kilku lat, ale za każdym razem coś się działo, a to pandemia, a to inne wydarzenia w życiu, które kolidowały z biegiem. W 2022 roku byłam zdeterminowana, by znów pojawić się w Forno di Zoldo. Na szczęście w końcu się to udało.

Chciałam wrócić ze względu na niesamowitą atmosferę oraz fakt, że organizatorzy regularnie przypominali mi, jak byłoby wspaniale, gdybym znów pobiegła w Dolomiti Extreme Trail. Ten bieg ma również specjalne miejsce w moim sercu, ponieważ był to mój pierwszy międzynarodowy start i pierwsze zwycięstwo poza Polską.

Do Forno przyjechałam już w niedzielę przed biegiem i ku mojemu zaskoczeniu – strefa startu była już dużej mierze rozstawiona! Trudno było zatem uniknąć myśli o przybliżającym się starciu. Dodatkowo wiele osób w Forno pamiętało mnie z 2017 roku, co powodowało, że odczuwałam presję, by wypaść dobrze.

Wiedziałam, że ludzie oczekiwali dużo ode mnie i nie chciałam ich zawieść, ale jednocześnie miałam sporo wątpliwości, ze względu na różne problemy zdrowotne, które mnie prześladowały. Byłam więc „nieco” zestresowana, ale na szczęście na dwa dni przed biegiem powiedziałam sobie, że przecież to moja pasja i w tym całym moim bieganiu chodzi przede wszystkim o przygodę i pokonywanie własnych słabości. Oczywiście, włączam się w rywalizację, ale mimo wszystko jestem „tylko” amatorem. To podejście pomogło mi się uspokoić.

Very very extreme... Tak o biegu zdarza się mówić polskim biegaczom, którzy brali już udział w imprezie. Czy za drugim razem trasa też jest tak ekstremalna i tak trudna technicznie? Jakie były tym razem te 103 km? Czy coś Cię zaskoczyło na trasie?

Marta Wenta: Wciąż uważam, że jest to najbardziej techniczny bieg, jaki biegłam. Dodatkowo w 2022 roku trasa była nieco zmieniona, z dodanym stokiem narciarskim i różnymi małymi górkami (bo przecież nie może być „za łatwo”).

Przed biegiem nie rozumiałam decyzji o przesunięciu startu z 20.00 na 22.00 (w porównaniu do 2017 roku), ale potem przekonałam się, że dzięki temu pokonywałam najtrudniejszy, najbardziej niebezpieczny odcinek za dnia, a nie w nocy jak poprzednio. Zatem dzięki tej zmianie także szybsi biegacze mogli czuć się w tym miejscu bezpieczniej. Dodatkowo przywitał mnie tam przepiękny wschód słońca!

Trasa jest techniczna i ekstremalna i moim zdaniem wymaga doświadczenia z wędrowania lub biegania po wysokich górach. Co mnie zaskoczyło? Zdałam sobie w pewnym momencie sprawę, że ostatnie 20 km wydaje się podążać po dawnym tracku, co spowodowało, że 5 km przed metą zboczyłam z trasy tracąc około 15 minut zanim udało mi się na nią wrócić (oczywiście była to jedna z dodanych „małych” górek). Byłam przekonana, że straciłam pierwszą pozycję!



Czy DXT na dystansie 103 km to Twoim zdaniem dobra trasa na debiutancką setkę w górach?

Marta Wenta: Nie, na pewno nie. To trasa techniczna i wymagająca doświadczenia. Co roku 1/3 biegaczy kończy z DNF, bo nie mają pojęcia, na co się piszą. Wiem z opowieści organizatorów, że już na 30 km wiele osób rezygnuje, bo trasa jest za bardzo „extreme”, a to dopiero początek! Zalecałabym zatem pokonać pierwszą setkę na innej trasie, pobiegać nieco w trudnym technicznie terenie i wówczas się tam wybrać.

Co takiego jest w Dolomiti Extreme Trail, że chce się wracać na tę imprezę? No i czy Ty wrócisz na nią po raz trzeci?

Marta Wenta: Trudno obiecywać, ale myślę, że niemal na pewno wrócę. DXT jest ciężkim i wyczerpującym biegiem, ale nigdzie nie spotkałam się z tak wspaniałą atmosferą! Forno żyje biegiem! Od dzieci, które biegną za tobą na metę, przed dorosłych tworzących grupę kilkuset wolontariuszy, po starsze osoby siedzące na ławeczkach w wioskach i dopingujące każdego biegacza! Rozstawienie strefy startowej tydzień przed biegiem oznaczało zamknięcie jednego pasa drogi i nie słyszałam, by ktoś z tego powodu narzekał. Ludzie w Forno naprawdę uwielbiają DXT! Poza tym trudno odmówić ekipie DXT spotykanej na różnych expo.

NO... TĘDY TO NA PEWNO NIE POBIEGNIEMY...

**Tomasz
Kwiatek**

**Dolomiti Extreme Trail
2023**

DXT 103 [23:04:08]



1 CZY DXT 103 KM TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH?

Pół żartem odpowiem, że jak najbardziej - jeśli ktoś debiutując w górach przetrwa DXT103, to wróżę takiej zawodnicze czy zawodnikowi piękną karierę w ultra.

2 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA DXT 72?

Nazwa naprawdę oddaje doskonale ten bieg.

Dolomity - góry spektakularne, bardzo strome, pełne urwisk, pionowych ścian, głębokich dolin, poszarpanych grani, ostrych turni, rumowisk. Wszędzie pokruszone skały - od głazów wielkości człowieka, przez odłamki skalne duże jak piłka aż po stoki, po których można prawie zjeżdżać w lawinie drobnych kamyków.

Extreme - jest naprawdę ekstremalnie. Ostro i długo, zarówno w górę, jak i w dół. Jeśli organizatorzy mieli w jakimś miejscu kilka wariantów, to na pewno wybrali trudniejszy. Pamiętam jak w kilku miejscach mówiłem sobie "no tędy to na pewno nie pobiegniemy", patrząc prawie pionowo kilkaset metrów w dół, albo na podejście, które wymagało użycia wszystkich czterech kończyn. I naturalnie właśnie tamtędy prowadziła trasa. Do tego pogoda. Od nocnego chłodu, przez upał w ciągu dnia, po górskie burze. W 2023 roku zawody zostały przerwane, kiedy byłem na ostatnim punkcie, ok. 90 km, już w dolinie. U mnie łało, ale na górze była tak silna burza z piorunami, że organizatorzy bali się o bezpieczeństwo uczestników.

Trail - asfaltem biegnie się pierwsze 3 km a potem - o ile pamięć mnie nie myli - może 500 m, kiedy przekracza się drogi. Szutrem też nie więcej niż kilka kilometrów. Reszta to czysty trail - leśne dróżki, ale przede wszystkim skała, we wszystkich możliwych odmianach. Płyty, głazy, kamienie, rumowiska, piarżyska...



3 NA JAKIE TRUDNOŚCI TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Według mnie najważniejsze to bardzo, bardzo wymagająca nawierzchnia. Warto poświęcić trochę czasu na przygotowania mięśniowe i stabilizacyjne. Do tego długie, bardzo strome zejścia i podejścia. Trzeba mieć świadomość, że o ile nie jest się elitą, to będzie sporo chodzenia. Na pewno więcej niż w jakichkolwiek polskich górach. Często jest po prostu zbyt stromo i trudno technicznie, by biec. Na koniec pogoda, która może być bardzo zmienna - od wyciskającego ostatnie poty upału po wypłukującego resztki energii deszczu. Trzeba być gotowym na to, że będzie trudno i będzie bolało. Jak bardzo? Około 80 km spotkałem doświadczoną zawodniczkę, która na kolejnym naprawdę stromym zejściu stała w ulewnym deszczu i po prostu płakała, mówiąc, że ona już nie chce tu być.



4 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA DXT 72?

Możliwością sprawdzenia się aż do samej granicy. Jest pięknie, zmiennie, stromo, ostro i bardzo trudno. Trasa sprawdza każdy aspekt fizyczny i mentalny.



5 JAK SIĘ UBRAC NA BIEG?

Trzeba się przygotować na wszystko, co może się wydarzyć w górach. Zwróć uwagę na jak najlepszą kurtkę przeciwdeszczową i jak najlżejsze (i najlepiej jasne) ubranie na dzień.

Ja mam wrażliwe stopy, więc wybrałem buty z rock plate'm, równie dobre mogą być buty z mocną amortyzacją - to kwestia preferencji, ale stopy warto chronić.

Ważne: polecam kije. Bardzo polecam.

Mocno sugeruję czołówkę, zapas baterii i drugą zapasową czołówkę. Sam pożyczyłem swoją zapasówkę koledze z Włoch, który "przyoszczędził", padła mu latarka i miał przed sobą perspektywę 4 godzin bez źródła światła.

Warto skorzystać z przepaku, który jest w połowie - ja zostawiłem sobie na nim pełen zestaw lżejszych ubrań na zmianę, mokre chusteczki, ręcznik, drugie buty oraz jedzenie i suplementy. Super wybiegało się z punktu po takim odświeżeniu, tylko oczywiście trzeba trzymać dyscyplinę czasową.

Jeśli chodzi o szczegóły to biegłem z plecakiem Salomon ADV Skin 12, kijami Black Diamond Carbon Z i w butach Saucony Xodus Ultra i Ultra 2.

Z butami mam ciekawą historię - ekipa Saucony, która była na expo udostępniła mi do testów na bieg zupełnie bezpłatnie i z pełną świadomością tego co biegnę, nowiutką parę Saucony Xodus Ultra 2, które właśnie wprowadzali na rynek. Jako że jestem fanem "jedynek", to z radością skorzystałem.



6 JAK OCENIASZ ORGANIZACJĘ IMPREZY?

Bardzo wysoko.

Atmosfera w Val di Zoldo była świetna, czułem się prawie jak w Chamonix :) Cała miejscowość żyje biegiem, główna ulica i deptak są obstawione flagami. Mnóstwo kibiców, wszyscy klaszczą, uśmiechają się. Na starcie, mecie i w czasie ceremonii rozdania nagród jest prawdziwy tłum - uśmiechnięty, szczęśliwy, czasem śpiewający tłum. Super.

Jeszcze jeden bardzo ważny aspekt. Po decyzji o zamknięciu trasy wraz z grupką biegaczy, z którą dotarłem na punkt na 90km, w ciągu może 30-40 minut znalazłem się na mecie. Najpierw z punktu zawieszono nas terenowym potworem ratowników górskich do asfaltu, skąd zabrał nas błyskawicznie podstawiony bus. Nie wiem, czy wszyscy mieli takie szczęście, ale z mojego punktu widzenia wyglądało to bardzo profesjonalnie i bezpiecznie.

DXT 103 TO PRAWDZIWE KOMBO DLA KONESERÓW

**Małgorzata
Tomik**

6. kobieta na dystansie
DXT 103 w 2021 r.

[11:43:44]

1 CZY DXT 103 KM TO DOBRY POMYSŁ NA DEBIUT W GÓRACH?

Zdecydowanie nie jest to dobry pomysł na "pierwszą setkę" górską. Dolomity serwują taki rodzaj trudności, z jakim w Polsce po prostu nie ma gdzie się zmierzyć. DXT 103 jest świetną opcją dla biegaczy, którzy w kajeciku zawodów mają już zaliczonych kilka biegów 100-kilometrowych lub dłuższych i znają specyfikę terenu gór wysokich.

2 CZYM WYRÓŻNIA SIĘ TRASA DXT 72? NA JAKIE TRUDNOŚCI TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM?

Bardzo długie podbiegi i zbiegi, jakie nie zdarzają się w Polsce. Piargi, rozległe pola firnowe, duże prawdopodobieństwo wystąpienia burzy, techniczny teren, trochę ekspozycji, odcinki prowadzone na azymut lasem pod górę, no i przede wszystkim niespotykane, radykalnie piękne widoki...





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

Litraż plecaka uzależniłabym od prognozy pogody. W mojej opinii wystarczy max 7 l, ale jeśli aura ma być trudna, dobieramy litraż adekwatnie do potrzeb zmienności temperatury/warunków. Zegarek przyda się zawsze, chociażby ze względu na gpxa. Trasa jest dobrze oznaczona, ale jest to po prostu pomocny gadżet. Buty - ze względu na bardzo długie zbiegi z raczej lepsza amortyzacją, na polach firnowych dobrze sprawdzi się też bardziej agresywny bieżnik. Niekoniecznie z membraną. Kije: składane. Na długich zbiegach jednoczęściowe mogą męczyć. Raczej nie startowałabym bez kijów.



3 CZYM URZEKŁA CIĘ TRASA DXT 72?

Zmiennością krajobrazu, specyfiką wysokogórską, wylegającym się na szlaku nocą stadem krów z wielkimi dzwonekami, kontrastem śniegu ze skalistym terenem, trudnością, drózkami po wiejskich zakamarkach z gorąco kibicującymi localsami. Atmosfera biegu i bazy zawodów jest absolutnie niepowtarzalna i niesamowita!

4 JAK SIĘ UBRACĆ NA BIEG?

Amplituda temperatury podczas startu może być duża. Dobrze biegnie się w spodniach ¾, uniwersalnych, biorąc pod uwagę zmienność pogody. Koszulkę z krótkim rękawem warto dopełnić ciepłymi (na noc) rękawkami, które niewiele ważą, a które można łatwo ściągnąć, kiedy robi się ciepło. Na wszelki wypadek warto mieć ze sobą drugą warstwę na górę i na pewno kurtkę wiatro i deszczoodporną (burze). Reszta to standard.

6 JAK OCENIASZ ORGANIZACJĘ IMPREZY?

Włosi wokół tej imprezy stworzyli jedyny w swoim rodzaju, niepowtarzalny klimat. Podczas zawodów całe miasteczko żyje wydarzeniami, wspiera biegaczy i kibicuje. Mam wrażenie, że duża część lokalnej społeczności jest zaangażowana w ten event. Co prawda za podium nie ma szalonej puli hajsów, ale za to hymn narodowy zwycięzców, tłumy podczas dekoracji i na mecie - bezcenne!



Podczas biegu przekracza się wiele niezabezpieczonych płatów śnieżnych – podobno w tym roku było dużo więcej śniegu – technicznych podejść i zbiegów, wąskich ścieżek nad stromymi stokami, potoków, skarp, zbiegów po piargach, niezabezpieczonych podejść/trawersów żlebów, terenów leśnych bez szlaku, pokonywanych siłowo, pod górę, na azymut. Koszmar i bajka! Coś pięknego!

Zaczyna świtać, a ja na zegarku mam mniej km niż zakładałam. To daje mi wyobrażenie na temat kolejnej części biegu. Słońce miota się między spektakularnymi ścianami dolomickich szczytów – my biegniemy dalej. Wiem, że jestem w TOP10 kobiet. Wiem też, że pierwsze 50 km było naprawdę mocno siłowe i zastanawiam się nad kontynuacją podjętej strategii.



7 DOLOMITI EXTREME BEAUTY _RELACJA

Pierwsze kilometry, zanim przejdą w długi podbieg, prowadzą komfortową drogą asfaltową. Idealna okazja, żeby się spalić, poddać adrenalinie i potem załować. Biegnę w tlenie i taki zamiar mam utrzymać co najmniej do 70 km, biorąc pod uwagę fakt, że teren na przyspieszanie będzie w połowie, a potem dopiero na ostatnich 10 km. Wyprzedziło mnie około 12 kobiet, ale wiem, że na tym etapie „zagrożenie” przeważnie jest za plecami, nie przede mną. Od 3 km droga konsekwentnie pnie się w górę. Na wyprzedzanie nie ma miejsca, ścieżka ma szerokość dwóch stóp, a na skraju stromy stok leśny. Trochę się denerwuję, a trochę czekam na moment, kiedy będę mogła kontynuować swoje tempo i w końcu zacząć piąć się do przodu. Sposobność do tego zaczęła się od 7 km. Zaczęłam wyprzedzać. Później była już tylko noc. Przed sobą widziałam światełka elity, która zdobywa kolejne wzgórza. Za sobą – cały karawan czołówek. Trzeba robić swoje. Najlepiej jak potrafisz. I jest na to sporo czasu.

Teren od początku był dość wymagający. Właściwie pierwsza połowa biegu i ostatnie 30 km to prawdziwe kombo dla koneserów. Nie znajduję porównania do terenu polskich biegów górskich. DXT to trochę „stara” Ultrababia wymieszana z Tatrami. Tym niemniej długość podejść i zbiegów w pozaszlakowym lub dzikim terenie naprawdę wymaga stałego skupienia, a kontynuacja tempa dużego samozaparcia.

Podczas biegu przekracza się wiele niezabezpieczonych płatów śnieżnych – podobno w tym roku było dużo więcej śniegu – technicznych podejść i zbiegów, wąskich ścieżek nad stromymi stokami, potoków, skarp, zbiegów po piargach, niezabezpieczonych podejść/trawersów żlebów, terenów leśnych bez szlaku, pokonywanych siłowo, pod górę, na azymut. Koszmar i bajka! Coś pięknego!

Zaczyna świtać, a ja na zegarku mam mniej km niż zakładałam. To daje mi wyobrażenie na temat kolejnej części biegu. Słońce miota się między spektakularnymi ścianami dolomickich szczytów – my biegniemy dalej. Wiem, że jestem w TOP10 kobiet. Wiem też, że pierwsze 50 km było naprawdę mocno siłowe i zastanawiam się nad kontynuacją podjętej strategii.

Do punktu połączonego z przepakiem dobiegam z dylematem (ok. 60 km) – odpocząć czy nie... Szansa na walkę o podium kłóci się z naturalną chęcią na krótką przerwę. Nie zawsze jest tak, że opłaca się pędzić dalej, tym razem jednak swoje siły oszacowałam na wystarczające i podjęłam... ucieczkę.

Kilka km dalej uruchamiam syndrom walki i wracają siły. Widoki cieszą oko, napętniają ducha. Podczas całego biegu tylko między 50-70 km można było gnać po szlakach, po równym terenie, częściowo nadrabiać na zbiegach. Każdy km poza tą częścią nie był za darmo... Zarówno w górę, jak i w dół teren nie należał do szybkich.

Zdobywam trzecią pozycję i dodaje mi to sił i motywacji. Jestem wzruszona i nawet zaskoczona. Amatorka w rajku zawodowców. Wiem, że za plecami i przed sobą mam bardzo mocne, doświadczone zawodniczki. Jak mocne – tego dowiedziałam się dopiero sprawdzając później klasyfikację ITRA. Cisnę do 80 km i liczę na to, że do samego końca zdołam się już nie zawahać.

Ostatnie kilometry nie są jednak łatwe. Do przekroczenia są długie, kilometrowe tereny firnowe. Potem podejście, niesamowite sąsiedztwo Muzeum Messnera... Techniczny zbieg po piarżysku z ekspozycją prosto do... białej doliny. Pustkowiec wypełniony jasnymi kamieniami. Krajobraz z „Marsa”, złamany tylko zielonym namiotem z dwoma postaciami i... wodą. Od tego miejsca zaczyna się niemal pionowe podejście poza szlakiem, przez las, na szczyt góry. Wielka próba dla ostatnich sił, a przecież potem znów należy przyspieszyć...



Jestem piąta. Konsekwentnie cisnę do góry. Nagle tracę szlak, i tracę czas. Dogania mnie kobieta, która biegnie z mężczyzną, co bardzo mnie irytuje, bo w Polsce na wielu biegach takie praktyki są zakazane. Jeżeli biegniesz na wynik, na podium, szlifujesz swoją ścieżkę samodzielnie. Fakt, że czekałam na kolejną osobę, żeby znaleźć trasę i to, że tym samym straciłam miejsce na podium 10 km od mety zbija mnie z tropu. Jednocześnie, w tym zmęczeniu dalej czuję, że zrobiłam co mogłam, że biegnę swoje, że biegnę zadowolona i to się dla mnie najbardziej liczy.

Do samej mety docieram jak zauroczona. Ostatnie kilometry w okolicach miasteczka przebiegają przez wycięte pole. Jest magicznie. Włoskie rodziny grają w siatkówkę, wszyscy kibicują biegaczom. Wiem, że zrobiłam coś pięknego, coś, co zapamiętam, co zmotywuje mnie na przyszłość i będzie moim skarbem między wspomnieniami. Ostatnie kilometry do mety. Chce mi się śmiać i płakać. Czuję zmęczenie, ale nie wypalenie. Ta droga dodała mi energii. Ostatni kilometr pozwala na sprint! Biegnę do mety bez oczekiwania, że ktoś tam będzie. Biegnę ze swoimi marzeniami, swoją satysfakcją, mimo 6. miejsca tuż za 5-osobowym podium. Jestem szczęśliwa. Słyszę konferansjerów i cieszę się, że ostatnie 500 m to zbieg. Biegnę na skrzydłach i witają mnie Polacy! Czy na coś więcej mogłabym liczyć? Zrobiłam to i teraz czas na świętowanie i odpoczynek. Na piwo z naturalnym sokiem, opowieści, wymianę emocji. Radość. Najczystsza radość.



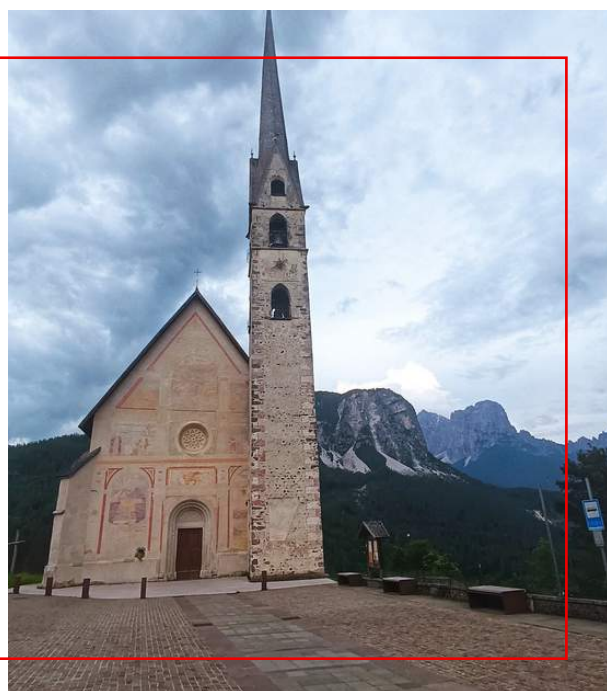
POZNAJ HISTORIĘ DOLINY VAL DI ZOLDO!

Val di Zoldo, Val Zoldana lub **Valzoldanato** dolina w północnych Włoszech, w prowincji Belluno, w regionie Wenecja Euganejska. Położona w Dolomitach jest nie tylko ośrodkiem narciarskim zimą, a latem świetnym punktem wyjściowym do pieszych wycieczek górskich, ale również miejscem, do którego w czerwcu – już od 2013 roku – zjeżdżają biegacze z całego świata, w tym również z Polski. Dolina Val di Zoldo jest bowiem miejscem organizacji „extremalnie trudnego i ekstremalnie pięknego” biegu Dolomiti Extreme Trail. Główną miejscowością rejonu jest **Forno di Zoldo** (to również baza biegu DXT), a najważniejszymi szczytami są **Moiazza, Monte Civetta** i **Monte Pelmo**, które znajdują się również na trasie trzech najdłuższych dystansów biegu.



O życiu w Dolinie Val di Zoldo – która była położona z dala od szlaków handlowych i pozbawiona znaczenia gospodarczego – niewiele wiadomo aż do czasów późnego średniowiecza. Możemy sobie tylko wyobrazić, że obszar ten w czasach prehistorycznych – w przeciwieństwie do innych dolin w Dolomitach, w których znaleziono ślady stabilnego osadnictwa z tego okresu – nie był na stałe zamieszkały. Prawdopodobnie nie był on również zamieszkały w okresie przedrzymskim (choć mogli tu mieszkać niektórzy Norikanie) i w epoce rzymskiej. Wokół Monte Civetta – jednego z najważniejszych szczytów regionu Val di Zoldo – znaleziono trzy inskrypcje z tego ostatniego okresu, które prawdopodobnie wyznaczają granice między obszarami Iulium Carnicum (Zuglio w prowincji Udine) i Bellunum (Belluno). Tak więc przez wieki obszar Zoldano (inna nazwa Val di Zoldo) był obszarem granicznym, położonym między obszarami Belluno (do którego należał) i Cadore. Nieliczne wydarzenia z wczesnego średniowiecza, o których historycy mają jakkolwiek wiedzę są w istocie legendami. Prawdopodobnie za Longobardów istniał pierwotny, prymitywny system administracyjny, który przetrwał aż do XIX wieku.

Pierwsza wzmianka o rejonie Zoldano pochodzi z bulli papieskiej z 1185 r. Wynika z niej, że rejonem administrował kościół parafialny San Floriano (Chiesa arcipretale di San Floriano) z biskupem Belluno na czele. Założony w X wieku dał nazwę wiosce Pieve – **Kościół Św. Floriana w Pieve**. „Pieve” to po włosku „kościół parafialny”. Zbudowany w romańsko-gotyckim stylu jest najważniejszym religijnym budynkiem doliny. Jest jednocześnie matrycą wszystkich kościołów w dolinie Val di Zoldo. Wewnątrz można podziwiać m.in. Ołtarz Dusz, autorstwa włoskiego rzeźbiarza w drewnie Andrea Brustolona (1687 r.).



.....

Następnie obszar doliny Val di Zoldo przeszedł pod kontrolę Ezzelino III da Romano (1249), feudalnego władcy włoskiego miasta Trevisano, który w sojuszu z cesarzem Fryderykiem II podporządkował sobie Weronę i inne miasta w północno-wschodnich Włoszech. Wkrótce rejon Zoldano przeszedł pod kontrolę Ludwika Węgierskiego, na Węgrzech znanego jako Ludwik I Wielki. Ten z kolei przydzielił go rodzinie Da Carrara, jednej z ważnych rodzin w północnych Włoszech w XII-XV wieku. Rodzina posiadała tytuł Signori z Padwy od 1318 do 1405 roku. Pod rządami tej rodziny Padwa podbiła Weronę, Vicencję, Treviso, Feltre, Belluno, Bassano, Akwileię i Udine, kontrolując w ten sposób większość Veneto i część Friuli. Jednak w 1405 roku Padwa i rodzina da Carrara zostały pokonane przez Republikę Wenecką, co skutecznie uniemożliwiło utworzenie dużego państwa regionalnego ze stolicą w Padwie. Rejon Val di Zoldo znalazł się więc pod kontrolą Wenecji i pozostał pod nią aż do upadku Republiki (1797).

.....

LA SERENISSIMA, CZYLI REPUBLIKA WENECKA

W okolicach 1508 roku miała miejsce bitwa pomiędzy Republiką Wenecką a Ligą Cambrai. Wielu mieszkańców doliny – pod dowództwem Bartolomeo d'Alviano – przyczyniło się do zwycięstwa La Serenissimy.

Od tego czasu dolina Val di Zoldo zaczęła się rozwijać, zwłaszcza dzięki przemysłowi drzewnemu – wyrobom stolarskim dostarczonym do Wenecji – czy też przemysłowi hutniczemu – wiele nazw miejscowości w dolinie do dzisiaj przypomina o istnieniu tam warsztatów i odlewni, np. Fusine, wywodzący się z lokalnego dialektu termin „fosina”, oznaczającego kuźnię.



Do dzisiaj drewno jest jednym z najcenniejszych zasobów alpejskich dolin. Można je podziwiać we wspaniałej architekturze domów doliny Val di Zoldo czy też w charakterystycznych tabia (tabià w liczbie pojedynczej), czyli tradycyjnych drewnianych szafasach/stodołach.



Zatrzymajmy się przez chwilę przy tabià. Kim byli inni „mieszkańcy” tych drewnianych stodoł? Koguty i kury, króliki, krowy, świnia, czasem kilka owiec. W każdej tabià znajdował się również taras do suszenia produktów jęczmienia, pszenicy, żyta. Na przedniej stronie każdej z nich – na dźwigarze dachowym – znajduje się data budowy, a czasami, jeśli jest więcej niż jedna, są również tam również umieszczane daty kolejnych renowacji.

Tabià znajdują się w słonecznych i uprzywilejowanych miejscach na zboczach gór lub w centrum wiosek. W czasie wojen wykorzystywano je m.in. jako schronienie dla żołnierzy i partyzantów. Dziś, po renowacji, wiele tabii stało się domami z kwiatami i zasłonami w oknach, podczas gdy inne są używane jako magazyn drewna na opał.



Wróćmy do drewna w górskich dolinach. Z drewna wytwarzano różnego rodzaju przedmioty, od butelek na mleko po nabijane ćwiekami podeszwy butów, znanych w lokalnym dialekcie galoze. Z Zoldo pochodzi modrzew, znany ze względu na jaskrawoczerwony kolor i charakterystyczny zapach. To drewno, które uosabia pasję przodków doliny, to drewno z duszą, które mówi o pokoleniach ludzi urodzonych i wychowanych w Zoldo. Dziś drewno odgrywa ważną rolę dzięki rodzinnej firmie Claudia Scarzanella Segheria Traiber oraz warsztatom rzeźbiarskim, w których drewno jest przekształcane w wyjątkowe dzieła sztuki.

DOLINA VAL DI ZOLDO W XIX I XX WIEKU

Po upadku Republiki Weneckiej dolina Val di Zoldo wpadła najpierw w ręce Francuzów, potem Austriaków, potem Francuzów i jeszcze raz Austriaków. Austriacy sfinansowali szereg robót publicznych, w tym modernizację obecnej drogi krajowej SS 251, i stworzyli mapę topograficzną Królestwa Lombardii-Wenecji, która miała szczególne znaczenie, ponieważ zapewniała dokładny obraz górskiego krajobrazu.

Zoldo Alto, Zoppè i Forno di Zoldo (miejsowość będąca bazą biegu Dolomiti Extreme Trail) odegrały znaczącą rolę w procesie „Risorgimento” (dosł. „odradzanie się”), czyli procesu jednoczenia państw Półwyspu Apenińskiego. W 1866 roku stały się częścią Królestwa Włoch.

W międzyczasie początki nowoczesnego przemysłu doprowadziły do upadku tradycyjnego rzemiosła, w tym przede wszystkim kowalstwa, więc duża część miejscowej ludności została zmuszona do wyjazdu w poszukiwaniu pracy. **Dzisiaj Val di Zoldo to... kraina włoskich lodów! To tutaj w XIX wieku narodziła się tradycja tworzenia domowych lodów włoskich.**

W czasie I wojny światowej obszar Zoldano był okupowany przez wojska austriackie aż do zawieszenia broni z 3 listopada 1918 r. Monte Rite, Monte Punta i Spiz Zuel, mniejsze góry, których szczyty spoglądają w dół na doliny obszaru Zoldo, były niegdyś strategicznymi punktami wzdłuż „Linea gialla” (tradycyjna „żółta linia”) oporu Wenecji Euganejskiej, która biegła od Asiago do Marmolady. Spacerując po tutejszych ścieżkach, często natkniemy się na pozostałości okopów komunikacyjnych czy też innych konstrukcji świadczących o dramatycznych wydarzeniach Wielkiej Wojny.

23 lutego 2016 r. W wyniku referendum powołano nową gminę Val di Zoldo, zrzeszającą gminy Zoldo Alto i Forno di Zoldo. Decyzja ta była podyktowana silnym poczuciem wspólnej tożsamości, która zawsze łączyła cały obszar razem.



ATRAKACJE DOLINY VAL DI ZOLDO

FORNO DI ZOLDO

Forno di Zoldo – baza biegu Dolomiti Extreme Trail – leży na wysokości 848 m n.p.m., wzdłuż potoku Maè.

Jedną z głównych atrakcji Forno di Zoldo jest Muzeum Żelaza i Gwoździ, które znalazło swoje miejsce w wielowiekowym Palazzo del Capitano. W muzeum można zwiedzić wystawę archeologiczną oraz do zapoznać się z rzeczami, dokumentami czy też ilustracjami dokumentującymi działalność związaną z przetwórstwem żelaza, a w szczególności z produkcją gwoździ, która była źródłem bogactwa tego obszaru w XVI w. Działalność kowalska rozwinęła się w Val di Zoldo w 1500 roku. Zaledwie kilka kilometrów od Forno di Zoldo, w Pralongo, znajduje się kolejna „wystawa” związana z kowalstwem. Jest nim mała kuźnia położona nad potokiem Malisia, która została odrestaurowana i udostępniana do zwiedzania.



ZOPPÈ

Zoppè to miejscowość w regionie Cadore, położona na wysokości 1426 m n.p.m, na zboczach Pelmo, w pobliżu Col Duro, która oddziela Zoppè od obszaru Cibiana Pass. Od Forno di Zoldo oddalona jest o około 10 km.

Uważa się, że to właśnie w Zoppè mieszkali pionierzy tradycji wytwarzania lodów – tam uczyli się sztuki lodziarskiej od ludzi z Cadore.

Pod koniec XIX wieku na ulicach Wiednia można było zobaczyć kilkadziesiąt wozów z lodami należących do ludzi z okolic Cadore i Zoldo.

W Zoppè warto odwiedzić Kościół Sant'Anna, pochodzący z 1530 roku, który został rozbudowany w 1732 roku. Wewnątrz znajduje się wspaniały obraz Madonny z Dzieciątkiem z Sant'Anna, San Paolo i San Girolamo. Stworzenie ołtarza przypisuje się Tycjanowi lub malarzowi o podobnym do jego warsztacie.

CIBIANA DI CADORE

Cibiana to niewielka miejscowość w prowincji Cadore, położona niecałe 12 km od Forno di Zoldo.

Murale Cibiana to stała galeria sztuki na ścianach tradycyjnych wiejskich domów.

Pomysł na murale narodził się w 1980 roku. Jego inicjatorem był Osvaldo Da Col, słynny lokalny malarz z Agordino. W ten sposób chciał pokazać lokalną historię, tradycję, dziedzictwo kulturowe i przedstawić je w formie dostępnej dla wszystkich sztuki. Murale tworzone są przez malarzy z całego świata. Jest ich obecnie 50.



COI

Coi to nie tylko jedna z najwyższych położonych (1500 m.p.m.), ale również jedna z najbardziej atrakcyjnych wiosek w Dolinie Val di Zoldo, otoczona niesamowitymi widokami na Monte Delmo i łańcuch Civetta. Od Forno di Zoldo oddalona jest o około 9 km.

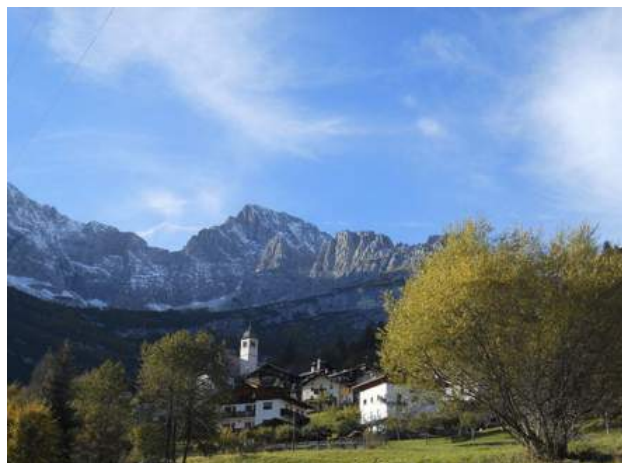
W Coi warto zobaczyć Casa Rizzardini – imponujący budynek, który wyróżnia się spośród prostszych, wiejskich konstrukcji. Jeden z fresków na zewnątrz Casa Rizzardini pochodzi z 1713 r. Wzdłuż drogi biegnącej od Coi do Mareson obejrzeć można dwa młyny Rizzardini, które powstały przed 1634 r. i które działały jeszcze w 1946 r. Interesujący jest również młyn Piva z dużym drewnianym kołem, używany od 1948 do 1970 roku. Idealnie zachowana architektura pozwala odwiedzającym na piękną podróż w przeszłość. Warto więc pójść na spacer małymi uliczkami, wzdłuż których stoją wielowiekowe domy i tabai (tabià w liczbie pojedynczej), czyli tradycyjne drewniane szafasy/stodoły.

ATKACJE DOLINY VAL DI ZOLDO

COLCERVER

Colcerver położone około 4 km od Forno di Zoldo to niewątpliwie jedno z najpiękniejszych miejsc w dolinie Val di Zoldo. Prowadzi do niego bardzo wąska droga, zamknięta dla ruchu kołowego.

Wioska ma obecnie tylko jednego mieszkańca, który mieszka tu przez cały rok. Latem miejsce ożywa wraz z przyjazdem turystów i ludzi, którzy przyjeżdżają tu na wakacje.



FORNESIGHE

Mała wioska Fornesighe oddalona o około 5 km od Forno di Zoldo, położona jest na łagodnym zboczu skierowanym na południe, na wysokości 1000 m n.p.m. Rozciągają się z niej wspaniałe widoki na Tamer San Sebastiano i Spiz di Mezzodi.

Spacerując po małych uliczkach biegnących między wiejskimi budynkami, poczujesz się tak, jakbyś odbył podróż w przeszłość. Fornesighe szczyci się wspaniałe zachowanymi elementami architektonicznymi z dawnych czasów, starymi domami zbudowanymi z drewna i kamienia, które nigdy nie zostały zniszczone ani uszkodzone i zachowały swój pierwotny wygląd.



GOIMA VALLEY

Goima Valley leży wzdłuż drogi 347 na przełęczy Duran, u podnóża Moiazza (łańcuch Civetta). Warto odwiedzić małe wioski, takie jak Chiesa i Molin, gdzie znajdziemy dawne osady, tabai oraz drewniane domy. W Chiesa znajduje się jeden z najpiękniejszych kościołów w Val di Zoldo – Kościół San Tiziano.

Warto odwiedzić również Museo degli Usi e Costumi della Valle di Goima, czyli Muzeum Etnograficzne. Ekspozycje w muzeum koncentrują się na tradycyjnym rzemiośle i działalności, takiej jak rolnictwo, obróbka metali, stolarstwo i produkcja tkanin.



MESSNER MOUNTAIN MUSEUM

Messner Mountain Museum to muzeum założone przez włoskiego alpinistę, Reinholda Messnera w Południowym Tyrolu, w północnych Włoszech. Instytucja została stworzona w celu przybliżenia odwiedzającym historii i charakteru alpinizmu, nauki na temat gór i lodowców, a także historii osadnictwa w górach. Muzeum posiada sześć oddziałów.

Główny oddział muzeum mieści się w Zamku Sigmundskron, w okolicy Bolzano.

Otwarto go 11 czerwca 2006 roku po trzech latach renowacji zrujnowanego zamku. Wygląd budynku nie został jednak w znaczący sposób zmodyfikowany. Jego architekt, Werner Tscholl, zwracał uwagę na to, by historyczna budowla utrzymała swój dawny charakter. Konstrukcja szklanego dachu, jak również kable i rury wszelkiego rodzaju, zostały rozmieszczone w ten sposób, by nie były widoczne z zewnątrz.

W zamku, którego początki sięgają późnego średniowiecza, znajdują się centrala oraz administracja instytucji. W okolicy zlokalizowany jest skalny teatr. W muzeum prezentowane są zbiory z zakresu historii alpinizmu oraz jego roli w sztuce. W zamkowej wieży mieści się odrębna ekspozycja, prezentująca historię zamku i regionu.

MMM Coronas, położony na szczycie płaskowyżu Kronplatz (2 275 m), poświęcony jest tradycyjnemu alpinizmowi.

Muzeum poświęcone jest historii gór, a także oferuje wyjątkowe widoki na wielkie górskie mury Dolomitów i Alp.

Oddział MMM Dolomites mieści się w forcie zbudowanym w okresie I wojny światowej, na wysokości 2 181 m n.p.m., na szczycie Monte Rite, pomiędzy Cortiną d'Ampezzo a Pieve di Cadore.

Muzeum przedstawia historię alpinizmu, a także dzieje odkrywania Dolomitów. Wewnątrz zgromadzono także kolekcję obrazów przedstawiających krajobraz Dolomitów.



Informacje praktyczne

Cena biletów: 12 Euro (dorośli), 6 Euro (dzieci 6-18 lat), 10 Euro (studenci), 10 Euro (seniorzy), 28 Euro (bilet rodzinny).

MMM Dolomites jest otwarte od 1 czerwca do 30 września. W czerwcu i we wrześniu od 10.00 do 17.00. | Ostatni wstęp o godz. 16.30. Od 10.00 do 18.00 w lipcu i sierpniu | Ostatni wstęp o 17.30.

POSMAKUJ DOLOMITY!



Z jednej wioski do drugiej, z jednej imprezy na kolejną, jedno lokalne danie za drugim... Dolina Val di Zoldo zaprasza biegaczy nie tylko na górską "podróż" biegową, lecz również w podróż biegową.

Podczas podróży kulinarnej po Dolinie Val di Zoldo odkryjecie typowe dla tego włoskiego regionu smaki, w tym między innymi oryginalną zupę jęczmienną, makarony, dyniowe i ziemniaczane gnocci, domowe pierogi casonziei czy też polentę.



ZUPA JĘCZMIENNA



Zupa jęczmienna to jedno z najbardziej znanych i popularnych dań w Dolomitach. Bazą zupy jest jęczmień perłowy oraz wędzona pancetta, czyli pochodzący z Włoch dojrzewający boczek wieprzowy.



GNOCCHI Z DYNIA



Dyniowe gnocci są specjalnością Wenecji Euganejskiej i południowej Lombardii, gdzie prawdopodobnie były podawane jako "primi piatti" przed głównym daniem. Można je oczywiście łączyć również z pikantnymi gulaszami, pikantnymi kiełbaskami i smażonymi grzybami.

CASUNZIEI

Casunziei to ravioli nadziewane dynią, szpinakiem, czerwonymi burakami, serem, mięsem... Cortina d'Ampezzo słynie z Casunziei all'Ampezzana, nadziewanego korzeniem buraków i podawanego w maśle posypanym makiem i parmezanem.



PASTÌN

Pastin z Val di Zoldo składa się z mielonej wieprzowiny i wołowiny, do której dodaje się "conza" (przyprawę) z naparu z białego wina, czosnku i przypraw. Zwykle grilluje się go w formie "rodéla de pastim". Znany od średniowiecza, jest głównie zimowym pokarmem, a w połączeniu z klasyczną polentą był kiedyś spożywany w czasie uboju świnii.



CARFOGN

Carfogn to ciasteczka, których nazwa pochodzi o nazwy wioski Carfon w gminie Canale d'Agordo. Przygotowuje się je w postaci małych pierożków smażonych na głębokim oleju. Wypełnione są mieszanką drobno zmielonego maku, dżemu owocowego, czekolady lub miodu oraz z dodatkiem grappy.



GRAPPA

Grappa to włoski napój alkoholowy, który jest wytwarzany z prefermentowanych wytlóków oraz pestek winogron, a więc odpadów z procesu produkcji wina. Wyróżnia się unikalnym smakiem oraz intensywnym zapachem. W większości grappa jest przezroczysta. Wyjątkiem jest grappa starzona, która ma kolor złotawy. Jakie smaki grappy można spotkać w Dolomitach? Grappa z kminkiem, sosną mugolską, jodłą, ale także z borówką, maliną, orzechami laskowymi, mlekiem.



JAK DOJECHAĆ NA DOLOMITI EXTREME TRAIL?



JAK DOLECIEĆ SAMOLOTEM?

Najbliższe lotniska zlokalizowane są w Wenecji (Venezia Marco Polo) oraz w Treviso (Treviso Antonio Canova). Organizatorzy – po wcześniejszej rezerwacji – zapewniają transfer z lotniska do Forno di Zoldo. Jak zarezerwować bezpośredni transfer z lotniska do hotelu i z powrotem?

- Usługa ZOLDOBUS dostępna jest dla biegaczy startujących w Dolomiti Extreme Trail po wcześniejszej rejestracji. Wyślij rezerwację na adres info@zoldobus.it z następującymi informacjami: Imię i nazwisko / Lotnisko przylotu i / lub wylotu / czas przylotu i odlotu
- Koszt: 40 € (w jedną stronę – lotnisko-Val di Zoldo) do zapłaty w momencie rezerwacji przez PayPal lub przelew bankowy. Opłata za przejazd w obie strony wynosi 75 €.

[Sprawdź szczegóły na www.dolomitiextremetrail.com](http://www.dolomitiextremetrail.com)

JAK DOJECHAĆ SAMOCHODEM?

- **Od południa (Rzym-Bolonia...) lub od zachodu (Francja-Hiszpania-Turyń-Mediolan...)**

Autostradą A4 (Mediolan-Wenecja), a następnie autostradą A27 (Wenecja-Belluno) do końca autostrady; potem drogą SS51 Alemagna aż do Longarone (7 km), gdzie należy skręcić w lewo w kierunku Forno di Zoldo (16 km).

- **Od wschodu (Friuli VG-Słowenia-Chorwacja)**

Autostradą A4 (Triest-Wenecja) i autostradą A28 (Portogruaro-Conegliano) do Conegliano, a następnie autostradą A27 (Wenecja-Belluno) do końca autostrady; potem drogą SS 51 Alemagna aż do Longarone (7 km); gdzie należy skręcić w lewo w kierunku Forno di Zoldo. (16 km).

- **Od północy (Austria-Niemcy-Bolzano ...)**

Autostradą A22 (Autostrada del Brennero) w kierunku południowym, zjazd Bressanone, następnie należy kierować się na Dobbiaco. W San Lorenzo di Sebato (24 km) należy skręcić w prawo w kierunku Val Badia i kierować się na Selva di Cadore – Forno di Zoldo (48 km).

TRANSPORT DLA ZAWODNIKÓW W CZASIE DXT

Po raz kolejny dostępny będzie wygodny transport wahadłowy, łączący wioskę DXT z resztą doliny Val di Zoldo.

W punkcie zbiórki, w bazie biegu DXT, biegacze mogą zarezerwować przejazdy autobusem, aby dostać się na linię startu, wpłacając kaucję w wysokości 5 €, która zostanie zwrócona po wejściu do autobusu.

[Sprawdź szczegóły na www.dolomitiextremetrail.com](http://www.dolomitiextremetrail.com)



saucony
DOLOMITI
EXTREME
TRAIL VAL DI ZOLDO

