

# ULTRA



cena: 15 zł (w tym 8% VAT)  
Nr 21 / styczeń-luty 2019

DALEJ NIŻ MARATON

**DO TEGO DAŻYŁEM**  
*Bartek Przedwojewski*



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957





**SKLEP  
BIEGACZA**

**TWORZONY PRZEZ BIEGACZY DLA BIEGACZY**

**TRAIL**



**Największy wybór sprzętu do biegania w terenie.**  
**[www.sklepbiegacza.pl](http://www.sklepbiegacza.pl)**

**HOKA** ONE ONE

**S**  
salomon

**inov**

**MIZUNO**

**Buff**

**GARMIN**



# Hough ULTRASKI I ULTRAS!

Puszczamy do Was oczko! To 21. numer magazynu ULTRA. Liczby mają swoje znaczenie. W wielu krajach 21 to pełnoletność, punkt zwrotny w życiu, wkroczenie w dorosłość. „Oczko” kojarzy się ze szczęściem, w kasynie „oczko” zawsze wygrywa. Za trzy siódemki w blackjacku bywa nawet szampan w prezencie. Nie byliśmy, ale znamy kogoś, kto był i opowiedział nam to i owo. Liczba 21 może oznaczać również odpowiedzialność, doskonałość, osiągnięty cel. Jak my patrzymy na nasze 21?

Stare z nas konie, więc w dorosłość wkroczyliśmy już dawno. Czeka nas raczej kryzys wieku średniego, bliżej nam do bohaterów serialu *The Kominsky Method* niż do studentów z rocznika 1998. Ale uwielbiamy ten stan, gdy mówimy do siebie: „Łapmy wiatr we włosach, dopóki są...”. To zresztą nas, Ultrasów, cechuje i wyróżnia.

Do kasyna nie chodzimy, ale pamiętamy jak grało się w „oko” z dziadkiem. Stara talia kart, wąska ława w dużym pokoju, dwa fotele, zwinięty obrusik, żeby nie złościć babci, że lądują na nim brudne karty, ekscytujące wyczekiwanie na to, co przyniesie los. Dziewiątka za 0, dycha za 10, walet – 2, dama – 3, król – 4, as – 11. Doświadczenie i chłodna głowa kontra niecierpliwość, gorączka, brawura. I znów fura. No i babcia, która musiała przytulić wnuka, gdy chlipał i rzucał kartami, bo dziadek znów go ograł. To tak przy okazji Dnia Babci i Dziadka.

Doskonałość i osiągnięty cel to nasza ultradroga. Wiemy, że nigdy nie ma końca. Podobnie jak inspirujące drogi bohaterów naszego magazynu. To 21. wydanie ULTRA przepełnione będzie niezwykłą energią. Mieszaniną kruchości i odwagi, lekkości i wielkiego bólu, miłości i wątpliwości na wyboistej, krętej ścieżce do spełniania marzeń.

Co z odpowiedzialnością? Odpowiedzialnie przekazujemy w Wasze ręce nowy magazyn i serdecznie puszczamy do Was oczko 😊

## KINGRUNNERS I



MARCIN  
ROŚKOŃ  
„ROSÓŁ”



JAMES  
ARTUR  
KAMIŃSKI



KAMIL  
HEJNA



## WYDAWCA:

KINGRUNNER Sp. z o. o.  
Stryjeńskich 19/348, 02-791 Warszawa,  
KRS 0000519731, NIP 9512383285  
[www.facebook.com/kingrunnerultra](http://www.facebook.com/kingrunnerultra)  
[www.instagram.com/kingrunner\\_ultra](http://www.instagram.com/kingrunner_ultra)

## REDAKCJA:

Marcin Rosłoń [rossi@kingrunner.com](mailto:rossi@kingrunner.com)  
James Artur Kamiński [james@kingrunner.com](mailto:james@kingrunner.com)  
Kamil Hejna [kamil@kingrunner.com](mailto:kamil@kingrunner.com)

## GRAFIKA, SKŁAD, PRZYGOTOWANIE DO DRUKU:

Gabi Żukowska [gabriela.zukowska@gmail.com](mailto:gabriela.zukowska@gmail.com)

## KOREKTA:

Ola Belowska [ola@kingrunner.com](mailto:ola@kingrunner.com)

## ZDJĘCIE NA OKŁADCE:

Piotr Oleszak

## ILUSTRACJE:

Zofia Rogula, Bartek Różycki

## FOTO:

Jan Hareza, Piotr Dymus, Piotr Oleszak, Jacek Deneka, Karolina Krawczyk, Rafał Olkis, Run Away Campaign, Salomon Ultra-Trail Hungary, Mark Conlon, Aneta Mikulska, Jan Wierzejski, Magdalena Sedlak, Jordi Saragossa, Piotr Bartkowiak, Piotr Dudek, Piotr Sawicki, Mike Darzi, Honza Zak, Labosport Polska, Radosław Postawa, Piotr Szałaśny, Eneko Garin (EGune), Alex Sampedro Cediel, Magdalena Sobczak, Salamandra Ultra Trail, Marek Soremski, Pietruszka-fotografia, Fax COPY Pro, Franck Oddoux, [www.canofotosports.com](http://www.canofotosports.com), Transgrancanaria HG, Awol Adventure

## WSPÓŁPRACA:

Viktoria Makai, Ola Belowska, Ola Pucek-Mioduszevska, Tamara Mieloch, Magdalena Łączak, Violetta Domaradzka, Kamil Hejna, Piotr Suchenia, Bartłomiej Przedwojewski, Csanya Csanyi, Gosia Pazda-Pozorska, Piotr Szałaśny, Kuba Krause, Filip Jasiński, Krzysztof Dołęgowski, Radosław Postawa, Chris Terzoni, Marcin Rosłoń, James Artur Kamiński, Paweł Kotecki, Jędrzej Maćkowski, Artur Kurek, Marek Soremski, Maciej Walczak, Piotr Sawicki, Justyna Jasłowska, Kinga Gomolysek

## REKLAMA:

James Artur Kamiński [james@kingrunner.com](mailto:james@kingrunner.com),

## PRENUMERATA:

[www.sklep.kingrunner.com](http://www.sklep.kingrunner.com)

## DRUKARNIA:

Techgraf, ul. Podzwierzyńiec 25, 37-100 Łańcut

## GŁOWA W CHMURACH

### 6 ŚWIAT BIEGÓW ULTRA WEDŁUG VIKTORII MAKAI

### 48 NASZE ULTRAŻYCIE Magda Łączak

### 70 ODKRYWANIE AMERYKI Z MARSZU Filip Jasiński

### 96 LEGENDY ULTRA Krzysztof Dołęgowski

### 102 NAMASTE, NEPAL! Radosław Postawa

### 140 MOJA BIEGUNKA! Jędrzej Maćkowski

## ROZMOWA NA SZCZYCIE

### 18 DO TEGO DAŻYŁEM BARTEK PRZEDWOJEWSKI

### 32 DZIEWCZYNA Z SASIEDZTWA GOSIA PAZDA-POZORSKA

## PAKIET STARTOWY

### 52 PRZYCHODZI ULTRAS DO FIZJO... Kuba Krause

## MIASTEczKO ULTRAS

### 42 SUPPORT Kuba Krause

### 74 JAK ZOSTAŁEM OLIMPIJCZYKIEM Piotr Sawicki

### 114 PLANY BUFF TEAM POLSKA NA ROK 2019 James Kamiński / [Kingrunner.com](http://Kingrunner.com)

### 126 W KOŃCU PIERWSZY Maciej Walczak

### 134 SEKRETNE ŻYCIE SKAŁ Paweł Kotecki



## PRZEWYŻSZENIE

**10** MISJA PÓŁNOC-POŁUDNIE  
*Piotr Suchenia*

**16** SZRON WE WŁOSACH I DRETY Z LODU  
*Justyna Jasłowska*

## TESTOWANE NA ULTRASACH

**58** TEST COMPLEX SP. 8.0  
*Marcin Rosłoń / Kingrunner.com*

**62** TEST ALTRA LONE PEAK 4.0  
*Piotr Sawicki*

**66** TEST KURTKI INOV-8  
AT/C STORMSHELL  
*Ola Pucek-Mioduszevska*

## DROGA DO ULTRA

**88** Z GÓR NA ASFALT I Z POWROTEM  
*Kinga Gołomysek*

**122** PORO NA NOWE WYZWANIA  
*Marek Soremski*

## Z GÓRNEJ PÓŁKI

**130** CZAS NA TWOJE ULTRA!  
*Marcin Rosłoń / Kingrunner.com*

**132** BIEGANIE NA WEGANIE  
*Marcin Rosłoń / Kingrunner.com*

## RAJDY PRZYGODOWE

**92** DŁUGODYSTANSOWE PLANY  
I MARZENIA NIE Z TEJ ZIEMI  
*Artur Kurek / ArturKurek.pro*

## ULTRASKA NUMERU

**142** TAMARA MIELOCH

## NA MEDAL

**82** TAM, GDZIE ROSNA  
(TYLKO) DAKTYLE  
*Violetta Domaradzka*

## KALENDARZ

**144** KALENDARZ ULTRA  
*James Kamiński*

**108** JEDNO OKO NA MAROKO  
*Piotr Szalański*



Zdjęcie powstało w ukraińskich Karpatach podczas zawodów Bojko Ultra Trail. Razem z filmowcem Krzysztofem Zaniewskim (specjalne pozdrowienia od Krzysztofa dla Sławka K.) weszliśmy na górujący nad okolicą szczyt Pikuj, pierwsze poważne wyzwanie na trasie biegu. Podchodząc, widzieliśmy, jak nad nami powoli zbierają się chmury, które wkrótce całkowicie zasnuły połoniny i ograniczyły widoczność do kilkunastu metrów.

*Piotr Dymus*









# ŚWIAT BIEGÓW ULTRA WEDŁUG *Viktorii Makai*

tekst: *Viktoria Makai*

KIEDY BIEGAM, CZUJĘ, ŻE JESTEM TYM, KIM CHCĘ BYĆ. JESTEM SOBĄ,  
JEDNAK NIE ZAWSZE TAKĄ SAMĄ OSOBĄ. BIEGANIE NAUCZYŁO MNIE  
POKOCHAĆ ZMIANY. NAUCZYŁO MNIE OTWARTOŚCI NA RÓŻNE  
SYTUACJE, ELASTYCZNOŚCI I KREATYWNOŚCI W ROZWIĄZYWANIU  
PROBLEMÓW ORAZ OPANOWYWANIU SYTUACJI.

## BIEGANIE JEST MOIM KUMPLEM

Nazywam się Viktória Makai, jestem ultramaratonką amatorką, siedmiokrotną mistrzynią Węgier, zdobywczynią tytułu Ultramaratończyka Roku 2015, czterokrotną reprezentantką Węgier, dwukrotną matką i jednokrotną żoną. O moich osiągnięciach mówię najchętniej wtedy, kiedy mogę zaprezentować prowadzącą do nich drogę, która może stanowić namacalny dowód i inspirację dla innych. (Przyznam, że bawi mnie widok zdumienia na twarzach, kiedy próbuję wytłumaczyć, że można przebiec 225 km w 24 godziny, jeśli jednak poczucie spełnienia miałyby być wywoływane jedynie przez prezentowanie końcowego rezultatu, wówczas zajęłabym się raczej magicznymi sztuczkami).

Bieganie oznacza dla mnie rozwój osobisty, styl życia stanowiący gwarancję jego jakości.

Mało istotnym, lecz wspaniałym skutkiem ubocznym jest to, że od 14 lat, od kiedy zaczęłam biegać, noszę ten sam rozmiar ubrań. Kiedy poznaliśmy się z moim mężem, zaczęliśmy biegać razem. Jeździliśmy na każde zawody organizowane w kraju. Przez osiem lat, dopóki nie mieliśmy dzieci, nasze wizyty u rodziny, wycieczki kulturalne czy wakacje i zdobywanie wiedzy na temat geografii – wszystko było dostosowane do tego, gdzie i kiedy możemy pobiegać. Z tą aktywnością są związane doświadczenia, które wywarły największy wpływ na nasze wspólne życie. Dzięki nim zyskaliśmy motywację, z której czerpię do dzisiaj.

Kiedy zostaliśmy rodziną z dwójką małych dzieci, musieliśmy zmodyfikować nasz rozkład zajęć. Zastanowić się, na ile jest dla nas ważne bieganie i „ile jest jeszcze dla nas wartość”? Wtedy uświadomiliśmy sobie, że to kochamy, jest ono częścią nas i dostarcza

nam takiej energii, która jest nam niezbędna do optymalnego funkcjonowania.

W łatwiejszych okresach naszego życia możemy poświęcać bieganiu więcej uwagi. Wtedy jest ono przez nas wzmacniane, zasilane energią. W trudniejszych okresach, kiedy musimy skupić się na naszej sytuacji życiowej, bieganie wzmacnia nas, czerpiemy z niego energię.

## BIEGANIE JEST MOIM PRZYJACIELEM

Dla mnie ultrabieganie oznacza rozwój i rekreację.

Lubię te treningi, które pomagają w okiełznaniu (wprostowaniu) mojego ego. Treningi zadaniowe, przyspieszające uczą mnie dyscypliny, koncentracji i tolerowania stresu.





zdjęcie: Salomon Ultra-Trail Hungary

Uwielbiam biegi długie, które uczą mnie cierpliwości, wytrzymałości i tego, żebym była obecna z gorącym sercem, ale z chłodną głową.

Podczas długiego biegu mogę jednocześnie poczuć się jak pyłek i cząstka Boga. To doświadczenie jest dla mnie fantastyczne dlatego, że jest prawdziwe. Osobowość osiąga równowagę wtedy, gdy doświadczamy w sobie jednocześnie zarówno przemijania, jak

i nieśmiertelności. Endre Gyökössi – protestancki pastor i psycholog – powiedział:

„Szczęśliwi ci, którzy w drzewie orzecha włoskiego dostrzegają kołyskę, stół i trumnę, a w każdym z nich drzewo orzecha włoskiego, bo oni nie tylko patrzą, ale i widzą”.

Takie poczucie daje bieganie w terenie: w górę na wzgórze, a potem w dół ze wzgórze.

Lubię każdą formę biegania: w terenie, po asfalcie, na ruchomej bieżni.

Lubię także doświadczać tego w różnych formach: na zawodach, rekreacyjnie, podczas imprezy i na pielgrzymkach.

Bieganie nie zawsze daje mi to samo. Myślę, że właśnie dlatego może stanowić stałą część naszego życia.



W 2016 r. zaproszono mnie na Mistrzostwa Europy w Biegu 24-godzinnym. To było wspaniałe uczucie, kiedy mogłam założyć koszulkę reprezentacyjną, utożsamić się z moją ojczyzną i z wszystkimi osobami, które w przeszłości reprezentowały oraz w przyszłości będą reprezentowały kraj najlepiej jak potrafią.

Rok później zaproszono mnie ponownie. Jednak to, co wcześniej mnie motywowało, teraz ciążyło mi i przeszkadzało w osiągnięciu wyniku. W tamtym roku zamiast na mistrzostwa w biegu 24-godzinnym wybraliśmy się z rodziną na miesięczną pielgrzymkę biegową, podczas której w ciągu 30 dni przebiegliśmy z mężem w sztafecie 1420 km na trasie Mariazell–Csíksomlyó. Moja mama z dwójką naszych dzieci towarzyszyła nam w kamperze. Wspaniałym doświadczeniem było pokazanie naszym dzieciom prawdziwego oblicza biegania: tego, że nie oznacza ono tylko tego, że w sobotę rano tatuś z mamusią wychodzą na trening, lecz także związek z samym sobą, z rodziną, z Bogiem, z ludźmi, z przyrodą...

Ultrabieganie jest jak samo życie – lub jak fasolki wszystkich smaków w *Harrym Potterze*.

## BIEGANIE JEST MOIM PARTNEREM

Jesienią 2018 r. w trakcie biegania zostałam napadnięta przez mężczyznę, który mnie pobił i zastosował wobec mnie przemoc seksualną. Życie uratował mi mąż, który wyszedł mnie szukać – ponieważ nie wróciłam w zaplanowanym czasie. Jego nadejście zapobiegło gwałtowi i mojej śmierci. Czułam, że dostałam szansę na nowe życie, równocześnie na nowe podejście do życia.

Nie planowałam nadania tej sprawie dużego rozgłosu – bądźmy szczerzy, nie jest to niestety rzadkie zdarzenie. Napisałam o tym kilka zdań na stronie FB dla sportowców, tak jak piszę o wszystkich dobrych



zdjęcia: RUN AWAY Campaign

i złych rzeczach związanych z moim bieganiem. Sprawa zyskała ogromny rozgłos. Jego skutkiem było zdziwienie i strach. Nie chciałabym, żeby z tego zdarzenia płynęła tylko taka nauka, bo nie jest to prawdą.

Tak. Z jednej strony straciłam zaufanie do ludzi, do świata, jednocześnie otrzymałam wiele od męża i moich bliskich. Moje straty i zyski są prawdziwe. To, że to okropieństwo dotyka właśnie mnie? Tak, jednak to, czego doświadczyłam, jest też cudem, bo życie jest wartością, a miłość mojego męża jest jak z bajki. Nie ma bajki o tym, jak po 15 latach małżeństwa książę ratuje swoją ukochaną przed smokiem. Na filmowym ekranie wyglądałoby to może sentymentalnie, jednak w prawdziwym życiu jest to wyznanie na całe życie!

Jednym słowem, w tej sytuacji, jak w wielu przypadkach, nadszedł czas decyzji: którego wilka mam karmić? Uważającego się czy wdzięcznego?

Dlatego ważna jest dla mnie kampania uświadamiająca RUN AWAY – projekt stworzony razem z moim kuzynem László Szilágyi, na który składają się sześć fotografii i dwa filmy video.

Wierzę w to, że w życiu nie zdarzają się rzeczy, które są tylko złe. Mam zamiar swoją postawą i działaniem poszukiwać wartości oraz możliwości.

Historia z napadem nie tylko dlatego wiąże się z bieganiem, ponieważ zdarzyła się mi podczas treningu, lecz dlatego, bo to, czego nauczyłam się podczas biegania, mogłam wykorzystać w okresie „podnoszenia się” po napadzie.

Podam jeden przykład: Czy z ludzkiego punktu widzenia jesteś więcej wart, kiedy na twojej szyi wisi złoty medal? Czy jesteś mniej wart, kiedy nie wyjdą ci jakieś zawody?



Albo inne pytania z tą samą konkluzją: Czy prawdą jest, że ktoś, kto podbiega pod górę, jest powolny, jest nieudacznikiem, a ten, kto zbiega w dół jest „Kilianem”, bo tak się czuje?

**Człowiek zawsze jest wartością!** Cokolwiek mu się przydarza i cokolwiek o nim mówią inni, czy to w sensie pozytywnym, czy negatywnym. (Wygrywając czy przegrywając, zawsze starałam się być sobą. Ma to ogromne znaczenie także w tej

sytuacji: nie byłam człowiekiem załamanym, lecz takim, który właśnie przechodzi załamanie).

**Plastyczność, zdolność przystosowania się w niespodziewanych sytuacjach!** Jest to najczęściej wykorzystywana w codziennym życiu umiejętność, jaką zyskałam dzięki bieganiu ultramaratonów. Bez plastyczności nie osiągniesz celów.

**Doświadczenie własnej drogi i odpowiedzialności!** Trzeba umieć przyjmować pomoc w trudnych sytuacjach, czasem jednak walkę każdy z nas musi stoczyć sam: rodzenie się, śmierć, zbawienie, powrót do zdrowia. Jest nią także trauma i jej przezwyciężenie.

**Zmiany następują zawsze poza strefą komfortu!** Pomimo że wyjście poza strefę komfortu podczas napadu nie było moją

decyzją, jednak bardzo mi pomogło to, że po jej opuszczeniu nie znajdowałam się w nieznanym miejscu. Także teraz nie traktuję mojego stanu jako nieznanego miejsca, lecz czuję, że się zmieniam.

Bieganie jest dla mnie terapią i najgłębszą modlitwą. Dziwne jest to, że było ono zarówno „areną” napadu, jak i mojego powrotu do zdrowia.

I areną mojego zaangażowania. Nie tak dawno temu chciałam wierzyć, że bieganie wyróżnia mnie wśród innych. Dziś chciałabym, aby dzięki bieganiu każdy poczuł się wyjątkowo.

**Rozwój i rekreacja to kwestia pracowitości, motywacji i stopniowania!**

**Drzemią w nas niesłychane pokłady możliwości!** Dla mnie ultrabieganie jest dowodem na to, jak mało wierzę w swoje możliwości. Sama nie wierzę w to, że człowiek może biec przez cały dzień bez przerwy, a jednak zrobiłam to już wiele razy! Jeszcze nie dotarłam do kresu moich sił. To pokazuje, ile wiedzy może przyjąć mózg i do jakiej miłości jest zdolne serce!

Życzę ci, abyś doświadczył tego, że jesteś wyjątkowym człowiekiem powołanym do wielkich rzeczy – jeśli to możliwe, dzięki bieganiu.

Na koniec chciałabym przytoczyć jeszcze jeden fakt: Każdy się zmęczy, biegnąc do autobusu!



KTÓREGO WILKA MAM KARMIC?  
UŻALAJĄCEGO SIĘ CZY WDZIĘCZNEGO?



# MISJA PÓŁNOC-POŁUDNIE

PIOTR SUCHENIA ZWYCIĘZCĄ

ANTARCTIC ICE MARATHON 2018!

tekst: *Piotr Suchenia*

zdjęcia: *Mark Conlon*





JAKBY POLICZYĆ CAŁĄ PODRÓŻ, TO MYŚLĘ, ŻE  
**ZAMKNAŁBYM SIĘ W 30 GODZINACH.** OCZYWIŚCIE BEZ  
 CZASU SPĘDZONEGO NA LOTNISKACH, DWORCACH CZY  
 W HOTELACH, W KTÓRYCH CZEKAŁEM NA KOLEJNE ETAPY  
 LOTÓW. **GENERALNIE JEDNAK BYŁO SUPER, A WSZYSTKO  
 ZACZĘŁO SIĘ OD SCHABOWEGO W PENDOLINO.** BO  
 WŁAŚNIE TYM POCIĄGIEM RUSZYLIŚMY Z IWONĄ  
 W NASZĄ PODRÓŻ Z KILKOMA PRZESIADKAMI **PROSTO  
 NA ANTARKTYDĘ, GDZIE MIAŁEM POKONAĆ SWÓJ  
 33. MARATON.**

**S**ama podróż przebiegła dość spokojnie. Reda, Gdynia, Warszawa, Rzym, Santiago de Chile, żadnych problemów. W miarę szybko i sprawnie, chociaż ponad 15 godzin lotu z Rzymu do Santiago trochę mnie sponiewierało. W Chile zaczęła się zabawa. Na lotnisku mieliśmy krótką przygodę z policyjnymi labradorami, które wzięły nas, a raczej Iwonę, za przemytników... bananów. Następnie prawie spóźniliśmy się na lot do Punta Arenas, a tam z kolei w drodze do hotelu byliśmy świadkami wypadku samochodowego. Przez ten splot dziwnych okoliczności pomyślałem sobie, że ładnie się ten wyjazd zaczyna. A skoro taki jest początek, to strach pomyśleć, jaki będzie koniec. Dodam, że oprócz Iwony leciał z nami Tomek z Wrocławia, który również startował na królewskim dystansie.

Ciąg dalszy zabawy miał miejsce w hotelu w Punta Arenas, gdzie od Marcina, trzeciego z czterech Polaków, którzy brali udział w biegu, dowiedzieliśmy się, że na

Antarktydę nie lecimy we wtorek, tylko już następnego dnia, w poniedziałek, ze względu na okno pogodowe. Zaświeciła mi się znów kontrolka z napisem „North Pole Marathon 2016” – podczas tego wyjazdu po prawie tygodniu oczekiwania na wylot w Longyearbyen udało się wsiąść do samolotu, który jednak na 26 km przed przyziemieniem w Barneo Camp na Biegunie Północnym został zawrócony na Spitsbergen.

Maratończyka jednak nie poznaje się po tym, jak zaczyna, lecz jak kończy, więc mimo wszystkich przeciwności losu, trzeba było zakończyć ten wyjazd z przytupem.

Po obowiązkowej kontroli odzieży polarnej zakończonej obowiązkowym wypożyczeniem butów za jedyne 100 dolarów, krótkim rozruchu po ulicach Punta Arenas oraz odprawie technicznej nastął czas na szybkie pakowanie i mentalne przygotowanie do wyjazdu, który – przypomnę – miał nastąpić dobie wcześniej niż planowano.

W poniedziałek obudziłem się o 6 rano, zjadłem śniadanie, przejrzałem jeszcze raz sprzęt i ruszyłem na dół, na południe. Na początek windą, następnie wraz z innymi uczestnikami autobusem na lotnisko, gdzie po przejściu przez kontrolę bezpieczeństwa usadowiliśmy się w poczekalni. Widok był komiczny. Na dworze było dobre plus 20 stopni Celsjusza, a większość z nas na nogach miała buty odporne na temperatury do minus 100 stopni oraz była ubrana w ciepłe puchowe kurtki, spodnie, czapki, a niektórzy nawet na głowie mieli gogle narciarskie. W końcu po dobrej godzinie oczekiwania zostaliśmy zapakowani do autobusów i podwiezieni do samolotu, ogromnego rosyjskiego iljuszyna na kazachskich numerach. Był to stary transportowy Il-76 TD, przerobiony częściowo na samolot pasażerski. Robił wrażenie. Miał cztery ogromne silniki i charakterystyczną bańkę na dziobie, w której siedział nawigator. Weszliśmy do środka, dostaliśmy zatyczki do uszu i „wygodnie” rozsiedliśmy się na fotelach.





Czekał nas czteroipółgodzinny lot w dość spartańskich warunkach. Podróż przebiegała spokojnie. Na 30 min przed lądowaniem kapitan wyłączył ogrzewanie i trzeba było ubrać się w ciepłe kurtki, przygotować okulary słoneczne i nasmarować twarz kremem z filtrem, najlepiej 50!

Antarktyda przywitała nas bardzo wietrznie i bardzo słonecznie. Odczuwalna temperatura na lodowym pasie startowym Blue Ice Runway wynosiła na bank poniżej minus 20 stopni, czyli było znacznie cieplej niż na północy. Od razu zaskoczyło mnie bardzo mocne, wręcz palące słońce, ale mimo przenikliwego zimna było pięknie. Chwilę postaliśmy na lodowcu, porobiliśmy zdjęcia i terenowymi samochodami, do których wchodziło się po schodkach, ruszyliśmy do obozu Union Glacier Camp. Tam teoretycznie mieliśmy spędzić najbliższe trzy doby. Teoretycznie. Po dojechaniu do obozu, przeszkoleniu z używania toalet, pryszniców oraz poznaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa zostaliśmy zakwaterowani w dwuosobowych namiotach i zaczął się weekend na kempingu na Antarktydzie.

Obóz Union Glacier Camp zlokalizowany jest prawie w samym sercu kontynentu, jest oddalony od bieguna południowego o 1138 km, a jego współrzędne geograficzne to 79°46' S, 82°52' W. Uczestnicy są zakwaterowani w dwuosobowych namiotach, gdzie do dyspozycji mają składane łóżko, stolik i śpiwór. Temperatura w namiocie oczywiście nie przekracza zera, ale jak człowiek dobrze się ubierze, założy na głowę czapkę i wskoczy do śpiwora, to jest całkiem ciepło. Oczywiście nie można zapomnieć o ochronie na oczy, bo słońce świeci całą dobę. W obozie znajduje się duży namiot stołówek, gdzie trzy razy dziennie podawane są ciepłe posiłki, oraz drugi, z małą biblioteką, w którym wyświetlane są filmy. Do tego w określonych godzinach i przy spełnionych warunkach funkcjonuje gorący prysznic, ale żeby z niego korzystać, trzeba

zorganizować sobie śnieg. Wyrażna sugestia ze strony operatora bazy mówi jednak, żeby korzystać z niego co dwa–trzy dni, bo wody na Antarktydzie nie ma, a ścieki trzeba wywieźć aż do Chile. Działa również toaleta, w której obowiązkowe z kolei jest oddzielanie „odpadów miękkich” od „odpadów twardych”. Na początku stanowi to pewne utrudnienie, ale można się przyzwyczaić. *This is Antarktyda!*

Korzystając z okna pogodowego, organizator zaplanował na poniedziałkowy późny wieczór obowiązkowy trening z fotografem. Miał on na celu zapoznanie się z warunkami na trasie, pogodą, specyfiką podłoża oraz przeprowadzenie plenerowej sesji zdjęciowej, gdyż w dniu startu widoczność może nie przekraczać kilku metrów – i faktycznie tak było. W poniedziałek na treningu było pięknie. Temperatura poniżej minus 10, zero wiatru, pełne słońce i idealna widoczność. Nawet śnieg nadawał się do biegania. Można było w miarę płynnie biec, przynajmniej po części trasy, na której mogliśmy trenować. To były jednak miłe złego początki. We wtorek nastąpiło zapowiadane załamanie pogody, a podstawa chmur znajdowała się na poziomie ziemi, dodatkowo w nocy zaczął padać śnieg, który powoli i nieustannie zasypywał obóz oraz trasę maratonu. Zapowiadała się więc przednia zabawa, po prostu ubaw po pachy na śniegu. Meta, jak zawsze, miała zweryfikować wszystko.

13 grudnia, kilkanaście minut po godz. 10 rano czasu chilijskiego, ruszyliśmy na trasę (42 km), która była wielką zagadką. Podobnie jak rywale. Z rozmów prowadzonych w kularach byłem jednym z faworytów. Oprócz mnie wśród pretendentów do zwycięstwa był Chińczyk, który podobno kiedyś biegał zawodowo. W chińskiej ekipie faktycznie wyróżniał się jeden z biegaczy, który podczas wtorkowego treningu prezentował się bardzo dynamicznie, a jego sylwetka w ruchu zdecydowanie

różniła się od pozostałych. Jako że miał na sobie żółte skarpety kompresyjne, otrzymał ksywę „Żółte Skarpety”.

Ruszyliśmy. Biegłem sam. Nie oglądałem się. Wiedziałem, że trasa prowadzi po trapezie, więc co jakiś czas będę miał rywali w polu widzenia i na bieżąco będę mógł oceniać dystans między nami. Trasę dopiero poznawałem, bo z wtorkowego treningu znałem tylko początkowe 2 km. Dobiegłem do choinki i skręciłem ostro w prawo, wtedy oceniłem odległość do drugiego zawodnika. Było to ok. 300 m. Przez głowę





przebiegła mi myśl, że albo ja przeszarżowałem, albo rywal czeka i daje mi się wyhasać, jak młodemu, a za chwilę zaatakuję. Trasa wiodła lekko pod górę, nawierzchnia zrobiła się przystępniejsza, ale widoczność bardzo mocno spadła. Wiało z boku i to dość mocno, więc lewa strona zaczęła mi zamarzać. Na trasie nie było oznaczonych kilometrów, lecz mile, więc trzeba było się szybko przestawić na taki układ i było to bardzo dobre rozwiązanie. Przynajmniej mogłem zająć czymś głowę i oderwać ją od tego, co działo się z moim ciałem, które na całe szczęście pracowało bardzo dobrze,

idealnie odnajdując się w antarktycznych warunkach. Parłem do przodu, spokojnie, zgodnie z rytmem. Minąłem punkt z wodą zlokalizowany w połowie okrążenia, ale nie wziąłem nawet łyka. Pobiegłem dalej. To nie był dobry pomysł, bo po kilkuset metrach miałem już sucho w ustach. Przypomniałem sobie o tym, że biegnę przecież na najbardziej suchym kontynencie, a to coś musi znaczyć. Cały czas wiało i śnieżyło. Minąłem kolejny skręt w prawo i nastała cisza. Wiatr, który wiał z lewej strony, zaczął dmuchać w plecy i zrobiło się ciepło, wręcz gorąco. Dziękowałem sobie, że

zmieniałem przed startem bluzę na lżejszą, rozpiąłem zamek kamizelki oraz częściowo kurtki. Nawierzchnia stała się trudniejsza, a zaparowane okulary nie pomagały obrócić dobrego i równego toru.

Kombinowałem i szukałem optymalnego miejsca pod nogą. Skręciłem w prawo w stronę obozu i zaczęła się zabawa. Zaczęło wiać bardzo mocno w twarz. Zrobiło się momentalnie bardzo zimno, szybko zapiąłem zamki kurtki i kamizelki. W oddali było widać obóz, więc zbliżałem się do zakończenia pierwszego okrążenia. Całe





szczęście, bo podczas tego może trzykilometrowego odcinka solidnie zmarzłem. Dobiegłem do bramy startu/mety, zjadłem żel i w końcu mogłem się napić. Suszyło mnie strasznie, jak po jakimś dobrym balcie. Pierwsze okrążenie (10,5 km) zakończono. Miałem więc wtedy cały obraz pętli, wiedziałem, co mnie czeka i na co mam się przygotować. To bardzo dobre rozwiązanie, mocno ułatwiające taktyczne rozegranie biegu. Podzieliłem sobie w głowie okrążenie na cztery części. Pierwszą część stanowił odcinek 2 km od startu do choinki. Była to część średnia pod kątem przyczepności, mocno rozjeżdżona przez skutery i ludzi wychodzących z obozu. Po niej był kolejny fragment z punktem obserwacyjnym, czyli z ostrym skretem, gdzie wypatrywałem rywali. Tym razem widziałem, że powiększyłem swoją przewagę do około kilometra. Łatwiej się liczyło sekundy i metry. Działo się tak, że zakładałem średnią na kilometr równą 5 minut, czyli na pokonanie każdego 100 m potrzeba 30 s. Jeżeli hipotetycznie rywal jest za mną 1 km to ma 5 min straty. Proste. Zabawa zaczyna się, jak trzeba obliczyć, o ile na każdym kilometrze musi przyspieszyć, żeby mnie dogonić. Mając taką łamigłówkę w głowie, skutecznie można odciąć się od zmęczenia, szczególnie brnąć po kostki w śniegu, mając za rywala wiatr, zimno i zaparowane okulary. Gdy bawimy się w takie wyliczanki, szybko leci czas, a jak dobrze skoncentrujemy się na zadaniu, to nawet nie zdajemy sobie zdać sprawy, że przebiegliśmy już dystans półmaratonu i dublujemy kolejnych wolniejszych biegaczy, którzy biją nam brawo.

W taki sposób zamknąłem pierwszą połowę maratonu, wziąłem kolejny żel i wypilem duszkiem pół kubka ciepłej wody. Ruszyłem na trzecie okrążenie, na którym nie było żadnej historii i można było je odhaczyć jako zaliczone. Pokonałem je z istic stoickim spokojem, na bieżąco jednak kontrolując, co działo się za plecami. Minąłem wszystkie zapamiętane miejsca i ruszyłem na

finałowe koło. Warunki pogodowe znacznie się pogorszyły i zaczęło bardzo mocno wiać, aż założyłem na głowę kaptur, a kurtkę wciśnałem w legginsy, żeby zatrzymać jeszcze więcej ciepła w środku i dogrzać organizm. Było mi zimno, ale do mety zostało tylko 10 km. Wiało coraz mocniej i widoczność spadła niemal do zera, w dodatku śnieg stawał się coraz bardziej grząski. Na takie odcinki musiałem specjalnie zmieniać technikę biegu i zaczynać ruch z pięty, a nie ze śródstopia, jak normalnie biegam na ulicy. To działało. Odliczałem mile, a pikanie zegarka informowało o pokonaniu kolejnych kilometrów. Minąłem Alana, przybiliśmy sobie piątki i ruszyłem ku mecie. W duszy, w środku, dziękowałem Rodzicom za to, że jestem, i za to, co dla mnie zrobili. Ze łzami w oczach z podniesioną głową i białoczerwoną flagą minąłem linię mety, wygrywając najbardziej wysunięty na południe maraton świata. Ogarnęła mnie euforia!

Misja północ-południe została zrealizowana i jako pierwszy Polak wygrałem maratony rozgrywane na obu „biegunach”. Z czystym sumieniem mogłem napić się coli, najesz czekolady, pójść pod ciepły, trzuminutowy prysznic i odpocząć. Tego było mi trzeba i na to zasłużyłem, brnąć przez 3 godziny i 49 minut w antarktycznym śniegu, pokonując ponad 42 km ciężkiej trasy w porywistym i mroźnym wietrze, któremu wtórowały opady śniegu, a fragmentami widoczność nie przekraczała kilku metrów. To był dobry bieg.

### KOSZTY ANTARCTIC ICE MARATHON:

**WPISOWE:** 15 000 euro (płatność w jednej transzy) lub 16 000 euro (płatność w trzech transzach),

**PRZELOT** do Punta Arenas (Chile) około 5000 zł (lot z Warszawy do Rzymu, z Rzymu do Santiago de Chile, z Santiago do Punta Arenas),

**HOTELE** w Chile: około 100 dolarów za nocleg, ilość noclegów niewiadoma... ze względu na częste przesuwanie godzin i dni wylotu oraz powrotu na Antarktydę. My np. mieliśmy wylecieć w środę i wrócić w piątek, wylecieliśmy we wtorek i wróciliśmy we wtorek.

**UBIÓR** polarny do chodzenia, do biegania... wachlarz cenowy spory, ale można wypożyczyć na miejscu kurtkę, spodnie, buty (polecam wypożyczenie butów, koszt 100 dolarów, ale warto),



### b i o

#### Piotr Suchenia

Trener personalny, maratończyk, triathlonista, blogger, mający w nogach 33 maratony, a jego PB to 2:29:34. W 2017 r. zwyciężył w najbardziej wysuniętym na północ maratonie na biegunie północnym (North Pole Marathon), a w 2018 w najbardziej wysuniętym na południe maratonie na Antarktydzie (Antarctic Ice Marathon). Dwukrotny zwycięzca maratonu na Spitsbergenie oraz uczestnik maratonów na Grenlandii, w Australii, Tajlandii, na Jamajce czy w Curacao. Właściciel firmy Run-Passion.pl





#feelgoodfuel

poczuj  
zdrową  
energię  
z .



100%  
vege

0%  
glutenu

100%  
poweru

[mountainfuelpolska.pl](http://mountainfuelpolska.pl)





# SZRON WE WŁOSACH I DREDY Z LODU

CZYLI JAK WYGRYWA  
SIĘ ZIMOWY MARATON  
BIESZCZADZKI

tekst: *Justyna Jasłowska*

zdjęcie: *Magdalena Sedlak*



26 STYCZNIA 2018 R.  
PRZEBIEGAM  
SWÓJ PIERWSZY  
MARATON ULICZNY  
W MARRAKESZU,  
ZAJMUJĄC TRYLIONOWE  
MIEJSCE. DOKŁADNIE  
ROK PÓŹNIEJ  
WYGRYWAM MARATON.  
NIEZUPEŁNIE NAWET  
MARATON, BO TO 44 KM,  
W BIESZCZADACH  
I ŚNIEGU. W CUDZIE  
KRAINY OŚNIEŻONYCH  
LASÓW. BOGATSKA  
O ROK CENNYCH,  
ARCYFAJNYCH  
BIEGOWYCH PRZYGÓD.

**S**tart w Zimowym Maratonie Bieszczadzkim był w planach już od października. To nie był przypadek ani spontan, bo ponad 40 km w Bieszczadach w końcu stycznia to nie to samo co Marrakesz zimową porą. Tym bardziej cieszę się, że wytrzymałam w biegu całą trasę, utrzymałam tempo, nie miałam kryzysu i ... wygrałam!

Nauczona paroma doświadczeniami jak stres może spalić człowieka, do tego startu podeszłam z luzem, planem i pokorą. Z założeniem, że nic nie muszę i nie wszystko mogę, ale wiem czego chcę. W tym wypadku chciałam w równym tempie i w uważności dobiec do mety, bez wchodzenia w ponadprogowe możliwości i bez rwania na początku. Oczywiście też bez spacerów i cykania foteczek. Z godnością, konsekwentnie do przodu, a w razie potrzeby z gotowością na rywalizację i subtelne ściganie.



Na starcie w Cisnej stanęłam w trochę dualistycznym stanie. Zmęczona i wypoczęta w jednym. Bo co oznacza maraton w Bieszczadach dla laski pracującej w Warszawie? Ano sześć godzin w autokarze i dwie naderwane noce. Ale dobra regeneracja i profesjonalny masaż dzień wcześniej potrafią postawić na nogi. No i Bieszczady oraz przyroda oddają energię, więc i tak wychodzę na plus. Poza tym ostaną doba przed zawodami już wiele nie zmienia – dbać o formę startową trzeba wcześniej, i tak też robiłam. Sen, dużo nawadniania, jakości i regularność jedzenia, bardzo mały kilometr i tylko szybkościowe treningi w tygodniu przed startem. I najważniejsze! Dzień przed biegiem ogarnięcie włosów i paznokci. Kto mnie zna to wie, że bez tego nawet nie ruszam na trasę.

Start w ZMB to była moja biegowa premiera jeśli chodzi o długie, zimowe biegi. Trasa zaliczana jest do szybkich i łatwych, więc nie było większych obaw, choć w tym roku „straszyli” rekordowymi opadami śniegu, mrozem i zamięcią. A wcale nie było aż tak źle. Owszem, na całej drodze zalegało trochę śniegu, co na pewno spowalniało i wykręcało człowiekiem niczym w tańcu na lodzie. Z tego aż plecy i tydki boleć zaczęły. No i słynne już dwa kilometrowe fragmenty z megazaspami i kopnym śniegiem. Pierwszy przed Brzeziniakiem (na około 32. kilometrze) i ostatni kilometr przez zawałone śniegiem tory kolejki. Tam się nie biegło. Tam się szło, kroczyło, brnęło, klęło, prosiło o ustąpienie „lewa wolna”. Ale metę już było widać, więc bez oszczędzania i z całych sił parłam do przodu.

Poza tymi „przygodowymi” fragmentami dało się biec. Ostrożnie, w tempie zimowym, ale jednak biec.

Od początku biegłam na pierwszej pozycji, ale z niewielką przewagą nad drugą dziewczyną. Nie zamierzałam jej uciekać, ale – jak się okazywało w trakcie – cały czas jej

odbiegałam. Najpierw 200 m, potem 300... 500. Z ostatniego punktu w Brzeziniaku na 34. kilometrze wybiegłam, mając jakieś 600 m przewagi. Bezpieczna odległość, jednak pewności nigdy nie ma, więc na wszelki wypadek nie spuszczałam z tonu. Jak się już ma wygraną w garści, to wiadomo, że szkoda wypuścić. Zresztą po co?

Znając trochę życie i rozkminy biegaczy a propos logistyki i techniki żywieniowo-odzieżowej, opowiem jak to tym razem u mnie było.

### KARMA:

Na śniadanie owsianka z siemieniem lnianym, bananem i orzechami, a 1,5 h przed startem biała bułka z masłem orzechowym i miodem.

Na trasie tylko pięć żeli, mrożone izo, elektrolity, ciepła herbata na punktach i dwa tabsy glukozy.

Niewiele tego, ale gdy biegnę, nie potrzebuję jeść. Pić natomiast bardzo. Może czerpię z własnego tłuszczu.

### ODZIENIE:

Na lekko, ale z rozsądkiem czyli dwa razy long termoaktywny, zimowe legginsy, opaska. Kurtka, czapka i buff w plecaku, w woreczku plastikowym. Bez stuptutów, bez raczków i kolców, ale w skarpetach wodoodpornych. W takim stroju nie masz wyboru – musisz biec, bo za zimno by było na postoje.

Było kilka śmiesznych momentów – ubaw paru osób, gdy zobaczyli, że picie mam w butelkach plastikowych po kubusiu. Albo obsesyjne pilnowanie, by nie zgubić papierka i grzebanie w śniegu w poszukiwaniu przezroczystej folijki po dextro, udało się znaleźć ją!

I dwie dziwne autowkrętki z pogranicza halucynacji i obsesji. Po pierwsze, chyba

przez połowę trasy walczyłam z przekonaniem, że mam zroLOWaną, mokrą skarpetkę, a pod nią bąbel lub nawet dziurę do mięsa. Trochę mnie kosztowało wytłumaczenie sobie samej, że to ściema. I jak mi to przeszło, to pojawiła się inna zmorka – telefon, który parzy! Taki czułam żar od tej komórki w kieszeni, że omal poparzeń na mrozie nie dostałam.

No i akcja z mety „chwyciła medal i pobiegła dalej”! Wbiegłam na metę i nie zatrzymałam się, tylko dalej leciałam. Na szczęście to było tylko jakieś 100 m i potem rozum powrócił.

Jak zwykle niewiele pamiętam technicznych rzeczy typu czasy, oznaczenia i co jest w buficie na punktach. Raczej odtworzę to, co miałam w głowie. A był to spokój i wdzięczność. I taka dobra pustka, która wycisza i energetyzuje. Wdzięczność za zdrowe ciało, za brak kryzysów, za wsparcie i doping od mijanych biegaczy, za moc i przyjazną energię kilku bliskich osób. Za lukrowaną biel śniegu i szronową posypkę na drzewach. Pamiętam też pojawiające się czasem miłe niedowierzanie, że jestem na pierwszej pozycji i raczej uda mi się ją utrzymać. I jeszcze to, że bardzo szybko mijał mi czas. I kilometry.

Bieg ukończyłam z siwymi od szronu włosami i kilkoma dredami z lodu, bez uszczerbku na zdrowiu, bez wywrotek i skręceń, bez pomyłek na trasie i z lekkim niedowierzaniem, że jestem pierwsza z kobiet czasem 3:59:19.

Bieganie zimą jest fajne. Zwłaszcza w Bieszczadach.









# DO TEGO DĄŻYŁEM

## WYWIAD Z BARTKIEM PRZEDWOJEWSKIM

---

rozmawiała: *Ola Belowska*

**To był jego rok. Niełatwy, pełen zwrotów akcji, problemów ze zdrowiem, ale też spektakularnych sukcesów na arenie międzynarodowej. Kariera zawodnicza Bartka nabiera rozpędu, w grudniu 2018 r. został jednym z członków zespołu Salomon Reserve, podczas gdy na początku tego samego roku jego nazwisko było znane tylko w Polsce. Z Bartkiem spotkaliśmy się we Wrocławiu, by porozmawiać – nie tylko o treningu, sezonie czy diecie i regeneracji, lecz tak po prostu, o jego drodze do miejsca, w którym obecnie się znajduje.**



**KINGRUNNER:** Zacznijmy od takiego obrazka: Ty w trakcie zbiegu, grzejesz w dół na ostatniej prostej do mety na Otter Trail w RPA, a obok Ciebie stoją Kilian Jornet i Remi Bonnet i zagrzewają Cię do finiszu. Gdy zobaczyłam to zdjęcie na Twoim koncie instagramowym, autentycznie się wzruszyłam, a oko mi się zaszkliło. Pamiętasz tę chwilę? Co Ty wtedy czułeś/myślałeś?

**BARTEK:** Mam nagranie z tego zbiegu. Byłem wtedy tak zmęczony, że odliczałem każdy metr do mety. Zbiegam, nagle patrzę, a tu Kilian i Remi Bonnet stoją i mi kibicują. Dostałem w tym momencie takiego powera, coś niesamowitego! Osoba, która nagrała ten film, od razu zrobiła screen z tego ujęcia i mi go wysłała. To było strasznie miłe – widzieć, że mi kibicują i cieszą się z mojej wygranej.



**Odbiór tego filmu i zdjęcia też był niesamowity.**

**Widziałam, że miało bardzo dużo udostępnień w social mediach.**

Sądzę, że dużo ludzi wie, że Kilian to mój idol, który bardzo mnie motywuje do biegania. Nie byłem tego świadomy nawet – podczas

rozmowy z kimś zerknąłem na telefon i okazało się, że jako tapetę mam ustawione właśnie zdjęcie z Kilianem. A jest ono dla mnie bardzo motywujące – patrzę na nie za każdym razem, gdy coś sprawdzam, i myślę: „Kurczę, chcę być taki jak on!”. Do tego dążę.

**Można powiedzieć, że jesteś coraz bliżej. W grudniu gruchnęła wieść, że Twoje nazwisko znalazło się na liście zawodników Salomon Reserve, czyli rezerwowego składu międzynarodowej elity wspieranej przez tę markę. Co to oznacza i z czym się to wiąże?**

Struktura teamu międzynarodowego wygląda tak, że jest kilka osób w elicie – czołowi zawodnicy. Zapleczem tej grupy są zawodnicy rezerwowi, właśnie Salomon Reserve. W 2017 r. w teamie rezerwowym był np. Remi Bonnet, który teraz już jest w elicie. Można powiedzieć, że to osoby, które jedną nogą już wchodzą do teamu podstawowego. Salomon Future to natomiast zawodnicy poniżej 23. roku życia, ale z potencjałem. Dopiero potem w strukturze znajdują się teamy narodowe. Dla mnie to pierwsze wybiecie się z teamu krajowego na poziom międzynarodowy.

Na pewno przez to wzrastają oczekiwania wobec mnie, będę musiał bardziej aktywnie działać w mediach społecznościowych, ale wiąże się to też z profitami. Mogę dzięki temu liczyć na większe wsparcie logistyczne, opiekę zdrowotną, udział w projektach zawodników elity. Jak to będzie wyglądać dokładnie, tego jeszcze nie wiem. Najbliższy czas pokaże.

**Cieszysz się?**

No jasne! Choć mam jakiś niepokój... (*śmiech*) Byłem bardzo zaskoczony. Nie spodziewałem się, że po roku wskoczę do teamu rezerwowego! Będę robił wszystko, żeby w przyszłym roku być w tej pierwszej tabelce.

**W pierwszym wywiadzie, którego nam udzieliłeś (po wygranej w Biegu Marduły – do 6. numeru magazynu TRAIL), powiedziałeś, że bardzo chciałeś sprawdzić swoich sił w bezpośredniej rywalizacji z Marcinem Świercem. Skonfrontować się.**

Faktycznie, to był dla mnie taki pierwszy sprawdzian. Marcin był wtedy uważany za najlepszego zawodnika w biegach górskich w Polsce, dlatego chciałem się z nim skonfrontować. Nie chciałem z nim wygrać... OK, chciałem, bo po to się jedzie na zawody, ale raczej chodziło o sprawdzenie, jak wygląda mój poziom sportowy. Poszczególni zawodnicy reprezentują pewien poziom i startując z nimi w tym samym zawodach, można przekonać się, gdzie się samemu jest. Albo się jest słabszym, albo lepszym.

**Zaczęliśmy trochę od końca Twojego sezonu, wróćmy do początku. Jak Ty się w ogóle wzięłeś w tym bieganiu? Twój tata jest strażakiem, kuzyn to natomiast znany w środowisku ultratrailowym Michał Rajca. Czy pochodzisz ze sportowej rodziny?**

Nie, zupełnie nie. Pochodzę z małej miejscowości Głuchołazy, w której wpadłem w fajne towarzystwo. W lekką wciągnął nas nauczyciel WF. Zawiązała się między nami bardzo mocna więź. Na tyle, że na treningi chodziliśmy przede wszystkim po to, żeby się spotykać. Sam sport odgrywał drugoplanową rolę. My się spotykaliśmy, trenowaliśmy razem, rywalizowaliśmy ze sobą, jeździliśmy na zawody, rozwijaliśmy się w tym sporcie, dorastaliśmy w nim. Wiadomo, u jednych poziom sportowy się podnosił, u innych nie. Po dziesięciu latach ja nadal trenuję, 98% osób treningi zarzuciło, ale z wieloma nadal jestem w kontakcie i naprawdę się przyjaźnimy. To niesamowite! Moja droga zaprowadziła mnie do Wrocławia, do szkoły sportowej.

**Liceum?**

Tak, ale decyzję o tym podjąłem w gimnazjum. Wyszedł mi start na jednych zawodach i to mnie skłoniło do podjęcia takiej decyzji. Moi znajomi byli też ode mnie rok starsi, zatem rozmowy o szkole sportowej we Wrocławiu pojawiły się dość wcześnie. Finalnie jednak do tej szkoły poszedłem tylko ja. Bardzo lubiłem trenować, dlatego odważyłem się i zdecydowałem na naukę właśnie we Wrocławiu. A tu wpadłem już w taki profesjonalny sport. Mieszkalem w internacie, trener kadry narodowej, szkoła przystosowana do biegania. Po pierwszym roku zdobyłem srebrny medal mistrzostw Polski w biegu na 2000 m z przeszkodami. Uzyskałem szósty wynik



w Europie na tym dystansie, więc to pokazało, że gdzieś w tym sporcie się realizuję. Zacząłem trenować z kadrą narodową i praktycznie przez pięć lat byłem cały czas na poziomie TOP 5 mistrzostw Polski.

**Słyszałam o Tobie taką opinię, że masz talent na poziomie Szosta i Giżyńskiego.**

To dość mocne słowa. Wiesz, lekkoatletyka to bieganie krótkie, dystanse do 10 000 m, ale bardzo szybkie. Miałem jednak problem z prędkością. Mam takie uwarunkowania genetyczne, że niekoniecznie mogę biegać szybko, ale mogę długo. Jestem bardziej wytrzymałym zawodnikiem i to było widać na treningach. Kiedy pytałem trenera, w jakim czasie udało mi się przebiec 200 m, on mi odpowiadał: „jak przestaniesz biegać jak baba, to ci powiem”. To było niezłą motywacją na treningach szybkościowych. *(śmiech)* Wyróżniałem się jedynie na treningach przeszkodowych, to jest jednak bieganie siłowe. Na jednym okrążeniu masz do pokonania pięć przeszkód, więc liczą się wytrzymałość i siła. To też pokazywało, że bieganie po górach będzie dla mnie dużo łatwiejsze.

**To były tylko treningi czy też starty w zawodach?**

Podczas biegania lekkiej miałem raczej epizody ze startami w górach, pierwszy na mistrzostwach młodzików w biegach górskich na dystansie zaledwie trzykilometrowym. Miałem wtedy może z 14 albo 15 lat, już nie pamiętam. A na tym dystansie rywalizowałem z zawodnikami, którzy na 1000 m biegali 2:35, ja w tym czasie pokonywałem ten dystans w 3 min. A wygrywałem z nimi w biegach górskich. To już pokazywało, że mam predyspozycje do biegania w górach.

**A potem były mistrzostwa w Albanii w 2011 roku, w których zająłeś szóste miejsce?**

Tak, wtedy już wiedziałem, że odnajdę się w biegach górskich. Cały czas jednak chciałem rozwijać się w lekkiej atletyce, bo wiedziałem, że później nie będę już miał takiej szansy. Chciałem dokończyć to, co zacząłem, zrobić w lekkiej tyle, ile mogłem. Zamknąłem ten etap, gdy poszedłem do pracy. Postawiłem na bieganie w górach i do takiej rywalizacji się przygotowuję. Siedem lat wyczynowego trenowania lekkoatletyki z epizodami w biegach górskich.

zdjęcie: © Jordi Saragossa







zdjęcie: ©Jordi Saragossa

#### **A te góry jak się pojawiły, w jaki sposób?**

Były od zawsze. Głucholazy leżą w paśmie Gór Opawskich, więc tak naprawdę wszystkie treningi, które wykonywałem w domu, były to treningi z przewyższeniami. Po prostu nie ma takiej możliwości, żebym gdzieś ciągle nie wbiegał i skądś nie zbiegał. Ciężko jest o płaski odcinek, żeby zrobić trening tempowy. Nie miałem więc wyjścia, cały czas biegałem w terenie pagórkowatym. Nawet gdy poświęcałem się lekkoatletyce, podświadomie wiedziałem, że jestem dobry w biegach górskich. Trenowałem z kadrą narodową, z ludźmi biegającymi po 3:40 na 1500 m, za to w górach, w tempie dla mnie komfortowym, to oni nie byli w stanie dotrzymać mi kroku. Dawało mi to bardzo dużo do myślenia. Na drugi dzień ci zawodnicy byli bardzo zmęczeni, potrzebowali czasu na dojście do siebie, a ja czułem się dobrze i wiedziałem, że mogę mocno trenować.

Kiedy byłem w szkole średniej, wiedziałem, że chcę biegać właśnie w górach i być w teamie Salomona.

#### **Już w liceum chciałeś być w teamie Salomona, serio?**

Chociaż trenowałem lekką atletykę, spędzałem czas z kumplami w internacie i robiliśmy cały czas to samo, to przed zaśnieciem marzyłem sobie o tym, by trenować biegi górskie, żeby się ścigać i być w teamie Salomona.

#### **Jakiś cyrograf podpisałeś? (śmiech)**

Nie, nie, naprawdę, to było moje marzenie! (śmiech)

#### **Wszystko, co chciałeś, to masz!**

Bo do tego dążyłem. Wiesz, to był rok 2012. Przez te wszystkie





**[...] straż to jedno wielkie wyzwanie, nie ma przewidywalności. Musisz być niesamowicie zaradnym człowiekiem. Gdy wskakujesz do samochodu, wiesz jedynie mniej więcej co się wydarzyło, do czego jedziesz.. Nie wiesz, co cię spotka. Wskakujesz i działasz, bez zastanowienia. Bardzo to lubię. Nie wyobrażam sobie innego systemu pracy.**

lata te marzenia siedziały w mojej głowie, ale nie na zasadzie: „ach, może kiedyś będę biegał w górach”, tylko: „ja będę biegał w górach, jak skończę trenować lekką atletykę”. Analogicznie – gdy miałem 19 lat, wiedziałem, że będę pracować w straży pożarnej. Tu nie ma niczego przypadkowego, że jestem w miejscu, w którym jestem. Mój tata jest strażakiem, a w straży pracujesz w trybie zmianowym. 24 godziny na służbie, a 48 masz wolne. Widziałem swojego ojca, gdy jeden dzień był w pracy, a dwa w domu. Wiedziałem, że to idealny system, dzięki któremu będę mógł dalej trenować. Zarabiać i biegać.

**Czyli zostałeś strażakiem po to, by biegać?**

Po części tak. Ale ja się nigdy nie widziałem w innej pracy. Musiałem mieć pracę aktywną, lubię też wyzwanie. A straż to jedno wielkie wyzwanie, nie ma

przewidywalności. Musisz być niesamowicie zaradnym człowiekiem. Gdy wskakujesz do samochodu, wiesz jedynie mniej więcej co się wydarzyło, do czego jedziesz.. Nie wiesz, co cię spotka. Wskakujesz i działasz, bez zastanowienia. Bardzo to lubię. Nie wyobrażam sobie innego systemu pracy.

**A nie boisz się trochę?**

Boję się, nie ukrywam tego. Gdy widzisz budynek w płomieniach, albo kłęby dymu, które z niego wychodzą, a ty tam wchodzisz i działasz, nie widząc nic na wyciągnięcie ręki... Wiesz, ja pracuję we Wrocławiu. Moja jednostka ma już w tym roku 1500 wyjazdów. (spotkaliśmy się pod koniec 2018 r. - przyp. red).

**Pięć akcji dziennie.**

Dokładnie. Jest co robić.

**A te ideały związane z tą pracą? Powiedz mi o nich coś więcej.**

Najbardziej podoba mi się to, że możesz pomagać ludziom. Czasami robisz niewiele, czasami robisz dużo i widzisz człowieka, który oczami mówi ci „dziękuję”. To jest niesamowite. Choć to oczywiście nie jest tak, że są same dobre chwile, że codziennie wyciągasz człowieka z pożaru i wszyscy ci biją brawo. Jest mnóstwo sytuacji zupełnie idiotycznych. Albo, co gorsza, takich, w których jestem bezradny. Przyjeżdżamy na miejsce i np. przez dwie minuty nie możemy nic zrobić, bo musimy poczekać na wsparcie. Bo np. ktoś jest zakleszczony pod kołami tramwaju i nie jesteśmy w stanie unieść 15 ton żelastwa, nie robiąc temu człowiekowi większej szkody. Zrobiłeś wszystko co mogłeś i nagle masz 30 sekund, kiedy czekasz, a tobie wydaje się, że to trwa wieczność. (Bartek zawieszając głowę na chwilę.) Potem to długo siedzi w głowie. Sporo jest takich sytuacji. Przede wszystkim wypadki samochodowe. Rejon mojej jednostki obejmuje też fragment autostrady A4 i drogę, która prowadzi wzdłuż niej. Tam jest dużo takich wypadków. Widzisz młodych ludzi, którzy tracą życie, zdrowie. To zostaje.

**Ale wypracowałeś sobie mechanizmy ochronne już? Radzisz sobie z tym?**

W większości przypadków sobie radzę, choć były takie, które zostały we mnie na dłużej. Ale sport sprawia, że się trochę odmóżdżam. Pójdę pobiegać, mam do zrobienia ciężki trening i momentalnie o tych sytuacjach zapominam. Tak łapię tę równowagę. Odreagowuję ciężkie sprawy. One też nie zdarzają się często. Czasem to raz w miesiącu, czasem trzy, nie ma tu żadnej reguły.

**Do szkoły pożarniczej poszedłeś od razu po liceum sportowym?**

Nie. Starałem się o to, ale udało mi się tam dostać dopiero po trzech latach. Przez ten czas studiowałem na wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego na kierunku menedżer sportu. Dalej



też trenowałem lekkoatletykę. Gdy tylko dostałem się do szkoły, skończyłem treningi lekkiej, skończyłem studiować i na dwa lata zostałem zakoszarowany w szkole pożarniczej.

#### **Brzmi to trochę strasznie. Faktycznie byliście zamknięci?**

Tak, tak to wygląda. 1 września zostajesz przyjęty do szkoły i od tego czasu jesteś podległy swoim przełożonym. Szkołę możesz opuścić wyłącznie za ich zgodą. W formie przepustki lub urlopu weekendowego. Żeby móc pojechać do domu na weekend, musiałem dostać zgodę od przełożonego. W szkole pełniliśmy służby. Na podziale bojowym, czyli jeździliśmy na akcje, oraz służby wewnętrzne. Mieliśmy wypracowany system, dzięki któremu co dwa–trzy tygodnie mogliśmy się wyrwać do domu na weekend. W tygodniu dostawaliśmy przepustki, które mogliśmy odbyć między godziną 15.30 a 21.

#### **Trenowałeś wtedy cokolwiek czy nie?**

Przez pierwsze pół roku nie byłem w stanie trenować. Pierwszy miesiąc spędziłem na poligonie. Mieszkaliśmy w namiotach, potem przenieśliśmy się do szkoły, ale uczyliśmy się jak w niej postępować, jak się zachować. Ciężko mi było wrócić do treningów, bo funkcjonowałem w trybie szkolnym. Dopiero po pół roku, kiedy już się zaznajomiłem z tym systemem, zacząłem się ruszać. W pierwszym roku szkoły trenowałem naprawdę bardzo mało, bo tygodniowo pokonywałem może 30–40 km, po parku w Poznaniu. Wystartowałem wtedy w mistrzostwach Polski w biegu anglosaskim, w których wygrałem z Kamilem Jastrzębskim, a potem na MP w biegu alpejskim w 2014 r. i te też wygrałem.

#### **Jak Ty to zrobiłeś?**

Jak ja zaczynam coś robić, to na 100%. Był taki czas, że nie mogłem wyjść poza mury szkoły na trening. Ale wiadomo, jak to w zamkniętych szkołach. Są tzw. lewizny, uciekanie o 21, powroty na poranny apel, imprezowanie wieczorem. Jak trenowałem lekką, to miałem kryzysy. Raz się skoczyło na jedno piwo, wyszło więcej, a na drugi dzień trening kompletnie nie szedł. *(śmiech)* A potem, już w szkole pożarniczej, tak bardzo chciałem trenować i byłem tak zmotywowany, że o godz. 22 uciekałem na

trening przez płot z telefonem w rękę. Do takich rzeczy dochodziło! Początkowo to była 22, bo się obawiałem konsekwencji, a potem tak robiłem w biały dzień! Oficer, który nas nadzorował w ciągu dnia, widział, co robię, ale przymykał oko. Taki chichot losu trochę – kiedyś oszukiwałem, żeby nie robić treningu, a w szkole robiłem to po to, żeby właśnie na trening iść. Tak chciałem biegać!

#### **A może Ty masz trochę przekorną naturę?**

Nie... *(śmiech)* Słuchaj, szkoła była w kształcie prostokąta, zamknięty teren. W środku tego kompleksu można było pobiegać 220 metrów. Wyobraź sobie, że ja na tych 220 metrach robiłem po 16–18 km dziennie. Jak wiedziałem, że danego dnia jest oficer, który nie da mi wyjść nielegalnie poza teren szkoły, to biegałem wokół tego placu. Wszystkie te treningi robiłem też na zmęczeniu. Służba była wymagająca, dużo nieprzespanych nocy, po roku złapałem kontuzję. Przeciążyłem achillesa. Chociaż dużo nie biegałem, raczej ćwiczyłem na siłowni. Ale było dużo stresu, organizm sobie z tym nie poradził. I wtedy dostałem największego kopa motywacji. Psychicznie byłem





załamany, bo jestem uzależniony od sportu na wysokim poziomie. Przez pierwsze trzy tygodnie, kiedy nic nie robiłem, złapałem takiego doła... Nie można było ze mną porozmawiać. Zaczęłem się zastanawiać, co mogę robić, żeby od razu móc mocno trenować pod biegi górskie, kiedy wyleczę tę kontuzję. I wtedy zaczęło się moje przesadzanie ze wszystkim.

#### A jak to przesadzanie wyglądało?

W szkole o 6 rano jest tzw. poranna zaprawa. Cała szkoła się schodzi, pięć minut biegania, jakieś wymachy, coś tam. Kwadrans. Potem wszyscy wracają do pokoi i przygotowują się do śniadania, które jest od 7 do 7:30. Ja wtedy nie wracałem do pokoju, tylko szedłem na siłownię i 50 minut – codziennie rano – od 6:15 do 7 dawałem sobie wycisk. Wracałem, szybki prysznic i śniadanie. I na zajęcia. Te trwały do 15.30, potem od razu siłownia, do godz. 18. W okresie zimowym jeździłem na rowerze stacjonarnym, kręciłem niesamowite ilości kilometrów. Wyciskałem wtedy na klatę 100 kg, ważyłem 67 kg i miałem 6% tkanki tłuszczowej.

zdjęcie: Piotr Oleszak



#### A teraz ile ważysz?

62 kg. *(śmiech)* I mam więcej tłuszczu niż wtedy! Gdy zrobiło się ciepło, pożyczyłem rower od ojca, taki szosowo-turystyczny, i robiłem ponad tysiąc kilometrów na rowerze miesięcznie. I wciąż ćwiczyłem na siłowni. Gdy już skończyłem szkołę, dostałem się do straży pożarnej we Wrocławiu, przeniósłem się tu, kontuzja zaczęła odpuszczać i mogłem delikatnie trenować. Zaczęłem biegać w październiku – przez cały ten miesiąc zrobiłem może ze 100 km, w listopadzie pojechałem na międzynarodowe mistrzostwa strażaków w Paryżu. W ciągu tego poprzedzającego półrocza przebiegłem może 150 km, takich rozruchowych. A na tych mistrzostwach przebiegłem 18 km crossu po 3:30 min/km i wygrałem ten bieg.

#### To w 2018 r., bez kontuzji, nie wygrałeś, a wtedy tak!

Tak, w ostatniej edycji byłem drugi. Pomyślałem te dwa lata temu, że to jest niesamowite, co człowiek może ze sobą zrobić. Gdy wróciłem z tych zawodów, wziąłem się ostro do roboty. Efekty były widoczne w 2018 roku.

*(Zrobiliśmy sobie małą przerwę na śniadanie. Bartek jako fan węglowodanów oczywiście zdecydował się na pankejki).*

**BARTEK:** O jeku, super to wygląda, mogę się podzielić jednym!

#### Jedz, dziękuję. Ładuj kalorie! Wracając do Poznania, spędziłeś tam dwa lata, tak?

Tak, dwa lata, tylko szkoła pożarnicza. Studiowałem we Wrocławiu. Teraz ponownie jestem tutaj, od 2016 r. Tak jak chciałem zresztą, sam starałem się o dostanie się do jednostki, w której obecnie pracuję. Specjalizujemy się w ratownictwie wysokościowym, sam jestem młodszym ratownikiem wysokościowym. Jestem dość sprawny w tym temacie. *(śmiech)* Ale nie wspinałem się, nie mam czasu. Wystarczy mi, jak w pracy pochodzę po linach. *(śmiech)* Zresztą, mam dziewczynę i chciałbym jej trochę czasu poświęcić.

#### No właśnie, jak się poznaliście z Patrycją?

Prowadziłem treningi biegowe, przez dwa lata przygotowywałem ludzi do maratonu w stowarzyszeniu Pro-Run Wrocław. Mieliśmy bardzo dużą grupę, było w niej ponad 50 osób. Jedną z nich była Patrycja. Więc biega, jeździ też na rowerze.

#### Czyli jest w stanie dotrzymać Ci kroku?

Na rowerze tak. *(śmiech)* I po płaskim, bo jak zaczynają się góry...

#### Jak ona się odnajduje w tym, co się dzieje wokół Ciebie?

Też w tym żyje. Zaczęliśmy być razem jakieś dwa miesiące po tym, jak przeprowadziłem się do Wrocławia. Miała wtedy całą zimę, żeby włączyć się w temat biegów górskich. Sam jej dużo opowiadałem, dzieliłem się z nią wszystkim. Później, gdy pojechaliśmy na Bieg Marduły, spotkaliśmy się z Dominikiem Ząbczyńskim na kawie.



Dominik był wtedy zszokowany, że Patrycja tak dużo wie na temat ultratrailu! *(śmiech)* Ja żyję jej pracą, jej malowaniem – Patrycja jest malarką, pracuje na Akademii Sztuk Pięknych, prowadzi też swoją działalność – a ona moim bieganiem. Wspieramy się wzajemnie w tym, co robimy.

**Nudy z Wami nie ma!** *(śmiech)*

Nie! *(śmiech)* Gdy dostałem się na bieg do RPA, szalenie się z tego cieszyłem, bo ten wyjazd był właśnie taką formą odwzajemnienia się Patrycji za to, co dla mnie robi. Za ten cały rok i wyrzeczenia. Bo naprawdę ma ze mną ciężko. Dużo jeżdżenia, ciągle ją gdzieś ciągam! Ona ze mną pięć tygodni spała w namiocie hipoksyjnym!

**Trochę chyba jeszcze pośpicie, jeśli będziesz jechał na finałowy bieg Grand Trail Series w 2019 roku. [finał to bieg Annapurna Trail Marathon, w którym osiąga się wysokość 4122 m n.p.m.] Właśnie kupiłem taki namiot...** *(śmiech)*

**Bartek, powiedz mi, skoro tak dużo trenujesz, to jak się regenerujesz?**

Przede wszystkim dwa razy w tygodniu odwiedzam fizjoterapeutę. To dla mnie pierwsza forma regeneracji. Najważniejszy jest jednak sen. Kiedy wiem, że mam zaplanowaną konkretną jednostkę treningową, to na resztę dnia niczego nie planuję. Zrobię trening, dobrze zjem, odpocznę, utnę sobie drzemkę. Wiesz, u mnie nie ma miejsca na przypadkowość. Wszystko szczegółowo planuję. Np. dziś nie przespałem ponad dwóch godzin [spotkaliśmy się od razu po 24-godzinnej służbie Bartka – przyp. red.] w nocy, więc nie robię dziś żadnego mocnego treningu, tylko jutro. Dziś coś delikatnego, wróciłbym, odpoczął, zjadł, zdrzemnął się. Regeneracja to najważniejsza jednostka treningowa w moim planie, bardzo o to dbam. To też dobre odżywianie się, nawadnianie, dobre planowanie dnia. W dni, kiedy mam lżejszy trening, robię też więcej rzeczy. Dzięki temu po cięższej jednostce mogę skupić się tylko na odpoczynku. W końcu mam też jakieś życie prywatne, muszę to dobrze zaplanować! *(śmiech)* Odmawiam też niestety wielu spotkań. Gdybyś mnie zaprosiła do Warszawy, to bym nie przyjechał! *(śmiech)* Fajnie, że ktoś się interesuje tym, co robię, ale przez takie spotkania mam mniej czasu na regenerację.

Jestem naprawdę bardzo skupiony na treningu i gdy widzę rzecz, która może mi ten trening skomplikować, to od razu odpuszczam.

**Pamiętasz jak to było po Biegu Marduły, który wygrałeś – o 3 sekundy z Bartkiem Gorczycą, ale jednak. Wcześniej w światku ultratrailu nikt o Tobie nie słyszał. Pojawili się telefony, wywiady, wizyty w zakładach pracy?**

Przede wszystkim unikam słowa „sława”, bo to jest tak daleka rzecz... Faktycznie zwiększyło się zainteresowanie. Dla mnie sam Bieg Marduły był wyjątkowy. Dorastałem do tego przez długi czas. Skrupulatnie się do tego przygotowywałem, bardzo poważnie o tym myślałem. Gdy jechałem na te zawody, byłem strasznie nakręcony. Nigdy wcześniej nie rywalizowałem na takim długim dystansie. Nigdy nie rywalizowałem też z Marcinem Świercem. Nigdy nie biegałem w Tatrach, więc nie wiedziałem, jak do tego podejść. Nigdy nie myślałem w kategoriach sławy. Mnie w bieganiu zawsze chodzi o poziom sportowy. Pojechałem tam z myślą o rywalizowaniu z najlepszymi w Polsce i wygranu z nimi.

**Ale to przyszło z Twoim poziomem sportowym.**

Ja zawsze określam sobie cel i do tego celu dążę. Nie myślałem, że po Mardule mogę odebrać tyle telefonów. Chciałem po prostu wygrać te zawody. A ten wzrost zainteresowania moją osobą był naprawdę bardzo miły. Bardzo mnie też cieszy to, że dużo ludzi mnie śledzi, czyta, zostawia komentarze. Wiesz, ja biegam dla siebie, ale świadomość, że moje działania motywują innych, jest naprawdę rewelacyjna. Napisałem post, że jadę na zawody w RPA. Mnóstwo ludzi coś pod nim napisało, życzyło powodzenia, trzymało kciuki. I staram się o tym pamiętać, kiedy mnie dotykają jakieś kryzysy na trasie. To też motywacja dla mnie. Nie mogę odpuścić, bo tyle ludzi we mnie wierzy! *(śmiech)*

To też idzie w parze: wzrasta twój poziom sportowy, więcej osób zaczyna się tobą interesować.

---

**Kiedy wiem, że mam zaplanowaną konkretną jednostkę treningową, to na resztę dnia niczego nie planuję. Zrobię trening, dobrze zjem, odpocznę, utnę sobie drzemkę. U mnie nie ma miejsca na przypadkowość.**





**Jesteś w teamie Salomona, co pewnie pociąga za sobą obowiązki typu prowadzenie fanpage'a na Facebooku czy konta na Instagramie.**

Odwlekałem założenie fanpage'a najdłużej jak się da! *(śmiech)* Nie lubię się chwalić swoimi wynikami... Na szczęście Patrycja mi pomaga i przykłada do tego rękę. Wiem jednak, że tu gdzie jestem, muszę dać coś od siebie.

**Po jakim czasie po wygranej w Mardule trafiłeś do teamu?**

**Jak się w nim czujesz jako najmłodszy w grupie?**

Pół roku, dość szybko. Do współpracy zaprosił mnie Przemek Ząbecki, który już wcześniej mnie obserwował i dostrzegł potencjał. A w teamie czuję się bardzo dobrze. Najbardziej lubię, gdy się spotykamy. Staramy się wszyscy być na biegach organizowanych przez Piotra Hercoga, bo to zawody pod egidą Salomona. Mamy też spotkania teamowe – mieliśmy takie w grudniu. Dzięki tym

spotkaniom uświadamiam sobie, jak wielu rzeczy jeszcze nie wiem. *(śmiech)* Wszyscy poza mną biegają na dystansach ultra, opowiadają o tych biegach – mnie to niesamowicie ciekawi! To taki czas, w którym opowiadamy sobie o tym, co się wydarzyło. Rodzą się nowe pomysły. Zawsze wracam z nich bardzo zmotywowany.

**Pogadajmy trochę o Twoim sezonie 2018. RPA było jego zwieńczeniem, rywalizację w Grand Trail Series zaczęłeś od udziału w Zegama Aizkorri. I potem było różnie...**

*(śmiech)* Tak. Teraz jest to dla mnie powód do śmiechu, choć faktycznie w ciągu całego sezonu było dużo emocji. Podekscytowanie przed pierwszym startem... Dużo jeździłem na trenerze. Żeby się nie nudzić, oglądałem filmy z zagranicznych zawodów biegowych. Najtrudniejsze, które widziałem na filmie, to właśnie była Zegama, choć nie byłem świadomy, że patrzę właśnie na to miejsce. Na początku sezonu po prostu trenowałem. Wiedziałem, że chcę

zdjęcie: Jacek Deneka





wystartować za granicą, ale nie miałem konkretnego planu. Potem powstało Golden Trail Series. Pomyślałem, że to idealna okazja, bo zawsze się chciałem sprawdzić z czołówką.

**Czekaj, czekaj, planujesz każdy dzień, a na sezon nie miałeś planu? Jak to możliwe? (śmiech)**

Ja po prostu nie znałem żadnych zagranicznych biegów! Teraz już znam, bo jeżdżę i startuję, rozmawiam z ludźmi. Są do tego narzędzia, jak ITRA. Widzisz, kto gdzie startował, sprawdzasz te biegi. Dlatego zacząłem się przygotowywać, a potem poprosiłem Przemka Ząbeckiego, żeby polecił mi jakiś bieg. W tym czasie powstawało właśnie Grand Trail Series organizowane przez markę Salomon. Jako zawodnik teamu zadeklarowałem więc udział we wszystkich biegach GTS. Okazało się, że mogę jechać na Zegamę. Gdy się o tym dowiedziałem, pomyślałem o tym jako świetnej okazji do sprawdzenia się i swojego poziomu.

Pięć tygodni przez Zegamą pojechałem z Marcinem Rzeszotką na rekonesans trasy. Chciałem się do tych zawodów bardzo dobrze przygotować, bo miał to być mój pierwszy start zagraniczny. Miał to być też mój pierwszy maraton, więc tym bardziej potrzebowałem poznać dobrze tę trasę. Wiedziałem, że bez rekonesansu niczego tam nie osiągnę. Mam tak mało doświadczenia, jeśli chodzi

o bieganie długie, na takich dystansach, że bym się tam po prostu spalił. Zaczął mocno z czołówką i skończył na dwudziestym którymś miejscu. Bardzo poważnie przygotowałem się do tego biegu. Będąc w Zegamie, wystartowaliśmy kontrolnie w jakimś lokalnym biegu. Okazało się, że brał w nim udział też Marco De Gasperi, który w edycji w 2017 r. zajął trzecie miejsce. Wygrałem z nim w tym małym biegu o dwie minuty i to też sprawiło, że uwierzyłem w siebie. Po powrocie do Polski wszystko układało się super – treningi, praca. Jechałem na Zegamę spokojny, że zrobiłem wszystko, co się dało, by się do tego startu dobrze przygotować. Nie miałem poczucia, że coś mi uciekło, tylko zrobiłem wszystko na 100%. Na miejscu stres czułem tylko przed startem, ale nie przed rywalizacją, tylko przed dystansem. A potem... Wiedziałem, jak mam biec, co mnie czeka. Wszystko poszło dobrze. Choć nie wiedziałem czego mam się spodziewać. Powtarzałem sobie w głowie: „pierwsza godzina, biegnij spokojnie, masz być w komforcie”. I tak robiłem. Trzymałem się dziesiątego miejsca. Gdy w połowie dystansu puściłem trochę nogi, okazało się, że jestem drugi. Trochę się tym przeraziłem, ale walczyłem dalej. Chłopaki dogonili mnie 15 km przed metą. Pojawiły mi się myśli, że znowu będzie „Polak nie dobiegł do mety”, byłem zmasakrowany. Ale te wiadomości od ludzi, którzy trzymali za mnie kciuki... Chciałem dogonić chłopaków i powalczyć ile

zdjęcie: © Jordi Saragossa





się da. I momentalnie mnie puściło, wróciłem do rywalizacji, dobiegłem trzeci.

#### **I w Polsce znowu szal!**

Bo był szal, bo z zawodów była jeszcze transmisja LIVE. I Kilian Jornet mówi o Bartłomieju Przedwojewskim. *(śmiech)* A potem wróciłem do domu i chyba trzy razy oglądałem tę transmisję, szukając tych momentów. *(śmiech)* Po Zegamie popełniłem trochę błędów, bo mentalnie mocno urosłem. Za słabo odpocząłem po tych zawodach. Bardzo szybko doszedłem do siebie mięśniowo, nogi nie bolały, zacząłem więc mocniej trenować. Wiedziałem, że jest Karpacz i mistrzostwa świata, na których mogę coś zwojować. I chyba trochę przesadziłem z przygotowaniem.

Start w mistrzostwach to od samego początku było nieporozumienie. Jakies kolki, problemy z oddychaniem, nie powalczyłem w ogóle. Tam nie było żadnej rywalizacji, tylko ukończenie biegu. Po powrocie byłem załamany. Zacząłem mieć też jakieś problemy ze zdrowiem.

#### **A co się stało?**

Dobiegłem do mety i czułem się, jakbym zrobił rozbicie. Podczas całego biegu miałem jakąś blokadę. Porównuję to zawsze do samochodu, który może jechać 200 km/h, a ma założoną blokadę do prędkości 120 km/h. Człowiek wie, że mógłby szybciej, ale z jakiegoś powodu nie nabiera mocy i koniec. Taki stan utrzymywał się dość długo, przez dwa–trzy tygodnie. Próbowalem to jednak jakoś przezwyciężyć, ale miałem kolejny start w planach, w Sierre-Zinal. Dlatego nie odpuszczałem, myślałem, że mi przejdzie. Oczywiście się myliłem, bo w Alpach to wszystko się powtórzyło [Bartek zajął tam 31. miejsce – przyp. red.]. Wróciłem z Sierre-Zinal zrezygnowany strasznie. Zrobiłem sobie tydzień przerwy, po którym byłem jeszcze bardziej zmęczony. Co roku musimy w strażę robić bardzo szczegółowe badania – dzięki temu okazało się, że miałem lekką anemię. Zacząłem przyjmować więcej żelaza, głównie w produktach naturalnych, dołączyłem suplementację. Wciąż jednak niepokoiły mnie sprawy oddechowe. Umówiłem się więc na wizytę u pulmonologa, zrobiłem mnóstwo badań płuc, z których wyszło, że pracują one na 60% możliwości. Lekarz stwierdził niewydolność oskrzelową, czyli sportową, wysiłkową astmę. Dostałem leki. A wiadomo jak jest z astmą w środowisku sportowym... Lekarz jednak zapewnił mnie, że ten lek mogę w sposób kontrolowany stosować. Żeby mieć 100% pewności i uniknąć kiedykolwiek oskarżeń o doping, poprosiłem o pomoc międzynarodowego Salomona, który też to sprawdził i konsultował ze swoimi specjalistami. Na szczęście dawki, które dostaję, są dozwolone. A dzięki nim mój stan zdrowia się polepsza, płuca pracują normalnie, ale lek nie podnosi sztucznie mojej wydolności, dlatego jest substancją będącą wyjątkiem na liście WADA.

#### **Mógłbyś dostać z miejsca norweski paszport. *(śmiech)***

No właśnie chciałem uniknąć takich komentarzy. Wiesz, ja mam niewydolność oskrzelową, która ogranicza działanie moich płuc. Takie samo schorzenie ma zresztą Holly Page [która wygrała rywalizację kobiet w Otter Trail – przyp. red.], o czym powiedziała mi w RPA. Przyjmujemy dozwolone leki, które mogą brać wszyscy ludzie na świecie. Po prostu bez nich moje płuca nie będą działały na 100%. Też możesz brać te leki, tylko u ciebie to nic nie zmieni, bo masz sprawne płuca. U mnie zmienia wiele. Mogę dzięki nim trenować i funkcjonować w ogóle.

#### **A miałeś wcześniej jakieś problemy z płucami?**

Właśnie nie. Trenuję przecież tyle lat. Ale wydaje mi się, że mogą mieć na to wpływ trudne warunki mojej pracy. Wiem tylko, że bez tych leków nie będę mógł rywalizować.

#### **Ale to chyba nie jedyne problemy zdrowotne, które masz, prawda?**

Tak... Mój lekarz chciał, żebym zrobił jednak więcej badań. Z poziomu TSH wyszło, że mam hashimoto [choroba tarczycy], które potwierdziło potem badanie USG u endokrynologa. W trakcie wizyty lekarz pytał mnie o to, czy budzę się zmęczony, czy muszę sobie uciąć drzemkę w ciągu dnia itd. I faktycznie, po każdym treningu, który robiłem przez ostatni rok, musiałem się zdrzemnąć po południu. Codziennie rano budziłem się niewyspany, chociaż chodzę spać o 22, a wstaję o 6.30. Teraz, po postawionej diagnozie, nie mam już tych problemów, bo przyjmuję hormon tarczycy. Ale tu też upewniłem się, czy ze względów sportowych mogę go brać. Wiem jednak, że bez niego moja tarczyca będzie obciążona, a wydolność będzie spadać. Dzięki hormonowi tarczyca funkcjonuje normalnie. Zacząłem się wysypiać, nie śpię popołudniami, poprawił mi się metabolizm. Po prostu czuję się dobrze.

#### **Jak wspominasz ten czas, gdy szukałeś przyczyn problemów ze zdrowiem?**

Przez te dwa miesiące badań i szukania przyczyny byłem kompletnie bez życia. Że mnie Patrycja wtedy nie zostawiła... *(śmiech)* Robiłem trening, bo wiedziałem, że muszę. Gdy normalnie jadę w góry, i widzę ich obrysy, to serce zaczyna mi bić szybciej. A wtedy jechałem, smutny, „dobra, pobiegam”. Robiłem trening, wracałem zdołowany, obojętny na wszystko. Nie odzywałem się do nikogo. Jakbyś mnie posadziła przed telewizorem z reklamami, to tak bym siedział. Doprowadziłem się do strasznego stanu. Spałem, robiłem trening, obiad i potem jeszcze szedłem spać na dwie godziny. I budziłem się tak zmęczony, jakbym tonę węgla przerzucił.

Przed Ring of Steall musiałem zadeklarować, czy jadę, czy nie. Pamiętam, że powiedziałem do Patrycji, że nie chcę tam jechać. Ale odpowiedziała, że skoro podniosłem rękawicę z tym cyklem biegów, to nie mogę być cieniem, muszę walczyć do końca, choćbym



miał być tam osiemdziesiąty siódmy. Naprawdę, na początku nie chciałem tam jechać. Zmieniłem dietę też...

#### Wtedy zacząłeś współpracę z dietetykiem?

Tak. Wyszedłem z anemii, zacząłem leczyć tarczycę. Gdy już jechałem na Ring of Steall, to nie mogłem doczekać się startu, jak przed Zegamą. Wiedziałem już wtedy, że wszystko wróciło do normy. Jechałem tam szczęśliwy, że wróciła mi ochota na rywalizację. I szóste miejsce. To mi pokazało, że się odbudowałem. Choć na samym Ring of Steall zmasakrowałem się strasznie. Półtora tygodnia po zawodach nie mogłem chodzić. Co wyszło mi na dobre, bo odpoczywałem i nie wróciłem od razu do treningów. Dopiero po tym zacząłem przygotowywać się pod Otter Trail w RPA.

Nigdy już nie chciałbym się tak czuć. Popełniłem dużo błędów. Ja naprawdę bardzo mocno trenuję, w lekkiej atletyce wszystko wypracowywałem ciężką pracą i w górach też tak jest. Może mam tę łatwość w poruszaniu się, ale jednak ciężka praca to podstawa. Nigdy nie kontrolowałem swojego stanu zdrowia, tylko skupiałem się na treningu. Aż koniec, odcinka i nagle okazało się, że gros parametrów w badaniach wyszedł źle. Człowiek po prostu uczy się na błędach. To samo miałem z trenowaniem. Byłem na nie taki nakręcony, że się przetrenowałem. Doszedłem do miejsca, w którym powiedziałem sobie: koniec. Muszę mieć trenera. Osobę z doświadczeniem i wiedzą, która będzie mnie kontrolować. Bo się zajadę.

#### I od kiedy zacząłeś pracę z trenerem?

Od kwietnia trenuje mnie Andrzej Orłowski. Wychodzi to świetnie, super się dogadujemy. Tak samo z dietetykiem. Mam nad sobą dwoje policjantów. *(śmiech)* Dietetyczka każe mi pokazać jej mój ostatni jadłospis z dwóch dni i od razu powie mi, że przyjąłem np. za mało węgli. To mi niesamowicie pomaga. Bo jednak kiedy pracuję, nie myślę o bieganiu, nie mam na to czasu, muszę być skupiony na tym, co się dzieje. Po pracy od razu na trening, wracam i muszę odpocząć. Nie byłem w stanie wszystkiego kontrolować. A te dwie osoby szalenie mi pomagają. Trener wysłał mi plan, dietetyczka tak samo. To jest dla mnie pomoc nie do przecenienia. Bez nich pewnie znowu bym się zajechał. *(śmiech)* Trochę się teraz pozmieniało. Zaczynam do tego podchodzić profesjonalnie. Uważam, że to moja druga praca, poświęcam się temu na 100%. Traktuję to bardzo poważnie. Bardzo cieszy mnie to, że mam wokół siebie tylu ludzi, bo dzięki temu nie powtórzy się sytuacja z 2018 roku.

#### Starszy kuzyn też Cię wspiera?

*(śmiech)* Michał [Rajca – przyp. red.] to był zawsze starszy kuzyn, ja byłem ten młodszy. Choć jesteśmy rodziną, to nie spotykaliśmy się często jako nastolatki. Dopiero jak zaczął biegać ultra, to się do mnie odezwał, spotkaliśmy się, gdzieś razem pojechaliśmy, zaczęliśmy nadawać na tych samych falach. Teraz staramy się jak najczęściej trenować razem. Zamieszkaliśmy nawet wspólnie, gdy skończyłem szkołę. Nawet sobie nie wyobrażasz, co my robiliśmy w mieszkaniu! *(śmiech)*

zdjęcie: ©Jordi Saragossa



---

**Pierwszy maraton przebiegłem dopiero w 2018 roku. To tak jak w treningu: nie przyspieszaj swojej formy, pomijając jakieś elementy przygotowań, bo później się to na tobie odbije. Wydłużę dystans, gdy będę na to gotowy. Nie wiem, kiedy to nastąpi, nie chcę sobie niczego narzucać. A chcę też, żeby ultra było dla mnie czymś ważnym.**



**Jeden wielki, niekończący się trening?**

Że te dziewczyny nas nie rzuciły! *(śmiech)* W kuchni zawsze ktoś pedałowal na trenażerze. Oni jedzą obiad, a ja kręcę dwie godziny na rowerze. Skończyłem, jem kolację z dziewczynami, a Michał wsiada. Albo gramy na playstation – ja z kanapy, Michał z roweru, a potem zmiana. Wzajemnie się bardzo nakręcaliśmy na treningi, zawody. Po roku wpadłem w fajny rytm biegowy, Michał też zaczął robić imponujące wyniki, motywowaliśmy się jeszcze bardziej. Trwało to w sumie dwa lata, po których obaj wskoczyliśmy na poziom międzynarodowy. Teraz już nie mieszkamy razem, ale przyjaźnimy się, marzymy o bliźniaku w Sobótce, spotykamy się często. Co czwartek jemy wspólną kolację.

**Nie chcesz pobić jego rekordu trasy na ZUK-u?**

Nie, nie lubię biegać po śniegu. I nie sądzę, żebym był w stanie pobić ten rekord. Chociaż... *(śmiech)*

**A skoro już tak dużo jeździsz na rowerze i biegasz, nie chcesz do tego dołożyć pływania i pościgać się trochę z kuzynem?**

Nie lubię pływać. Nie czuję się pewnie w wodzie. To nie jest mój żywioł. *(śmiech)*

**Jesteś strażakiem! Woda to w jakimś sensie jest Twój żywioł!**

Ja pracuję wodą, to co innego. Ale jestem nurkiem. Mogę schodzić do 20 metrów. Choć każde nurkowanie to był megastres. To jednak nie jest dla mnie. Spróbowałem i wystarczy.

**Zagrajmy w skojarzenia, ja Ci mówię jedno słowo, a Ty mi to, które od razu przychodzi Ci do głowy. OK? Sagan.**

Łukasz Sagan!

**A jednak, nie Peto Sagan?**

Nie... Jednak bardziej fokusuję się na środowisku biegowym. Chciałem śledzić La Vuelte, bo byłem na obozie w miejscowości, w której w tym roku zaczynał się wyścig, ale brakuje mi czasu na takie rzeczy. Choć zacząłem czytać teraz „Szosę”. W lutym chcemy lecieć z Patrycją na Teneryfę na dwa tygodnie i mam zamiar zabrać tam też rower. *(śmiech)*

**Mówiłeś, że jesteś trenerem. Ile osób obecnie prowadzisz?**

Nie mam już czasu na spotkania i prowadzę ośmioro swoich zawodników wyłącznie on-line. Wypracowałem sobie system działania, zawodnicy są zadowoleni, robią życiówki, mamy fajny kontakt. Lubię to robić i daje mi to satysfakcję. Mój trener lekkiej atletyki zawsze powtarzał, że widzi mnie właśnie w tym zawodzie. Według niego mam odpowiednie wyczucie. Nawet gdy sam wyjeżdżał, prosił mnie, bym w jego zastępstwie prowadził treningi, a nawet pięciodniowe obozy na poziomie kadrowym. Mam jakiś instynkt trenerski, można powiedzieć.

**Bartek, a gdzie Ty widzisz siebie za pięć lat?**

Tak daleko nie wybiegałem myślami. Powiedziałem sobie kiedyś, że jak będę miał trzydziestkę, to przelecę stówkę. Do tego czasu... Nie wiem. Nie wiem, co będzie za dwa lata. Sportowo na pewno będę się rozwijał. Nie chcę wydłużać dystansów, dopiero po trzydziestce. Chcę mieć poczucie, że w biegach maratońskich i okołomaratońskich zrobiłem wszystko, co mogłem. I wtedy pójść krok dalej. A pierwszy maraton przebiegłem dopiero w 2018 roku. To tak jak w treningu: nie przyspieszaj swojej formy, pomijając jakieś elementy przygotowań, bo później się to na tobie odbije. Wydłużę dystans, gdy będę na to gotowy. Nie wiem, kiedy to nastąpi i nie chcę sobie niczego narzucać. A chcę też, żeby ultra było dla mnie czymś ważnym.

**A gdyby ktoś chciał w 2019 roku stanąć w szranki z Bartkiem Przedwojewskim i sprawdzić swój poziom sportowy, to gdzie Cię szukać?**

Na pewno w biegach z serii Grand Trail Series. Chciałbym wziąć udział we wszystkich. Mam zamiar przebiec też verticala na Transvulcanii. Na wiosnę planuję start w Wielkiej Prehybie i to będzie mój jedyny taki bieg w Polsce... Wezmę też udział w kilku biegach ulicznych, bo lubię się tak przecierać, ale nie jestem w stanie powiedzieć dokładnie, które to będą biegi.

**Bartek, mam nadzieję, że za rok gładko wejdiesz do teamu elity Salomona i tego Ci w tym sezonie życzę. Dbaj o siebie i dziękuję za rozmowę!**



b i o

**Ola Belowska**

Od lat blisko ultra (zwłaszcza ULTRA), choć nigdy sama takiego dystansu nie przebiegła. Lubi czytać reportaże i błądzić po mapie, nierzadko w poszukiwaniu ciekawych ultra właśnie. Żona - ultrasa, i matka Staszka.





# DZIEWCZYNA Z SĄSIEDZTWA

Jutra po prostu może nie być...

WYWIAD Z GOSIĄ  
PAZDĄ-POZORSKĄ

Każdy sobie żywot skrobie, każdy pisze własne scenariusze, lecz niekiedy trzeba ogromnej determinacji i siły, by mimo przeciwności nadal iść przed siebie. Każdy ma chwile zwątpienia i słabości, wtedy najlepiej udać się na spotkanie z kimś, kto jest wulkanem energii, optymizmu i nadziei. Bohaterów kreowanych przez popkulturę najczęściej widzimy jako ubranych w zwiewną pelerynę herosów, umięśnionych i wymuszanych niczym spod dłuta Fidiasza. Ci najwięksi jednak są wśród nas. Żyją gdzieś w pobliżu, w sąsiedztwie, codziennie mijamy ich, pędząc za swoimi sprawami. Gosia Pazda-Pozorska mieszka gdzieś na obrzeżach Słupska, w niczym niewyróżniającym się z zewnątrz szeregowcu, za to od samego progu czuć w powietrzu coś intrygująco anielskiego. Przed Wami pełne ciepła i dobrej pogody spotkanie z wyjątkową osobą, która mimo przeciwności losu biegnie po swoje 6 Marzeń. Z kobietą, która z wdziękiem i gracją, tak trochę niechcący i z przypadku, bije kolejne rekordy i zwycięża na mistrzostwach. Uzbrojcie się w ultracierpliwość, sporo czytania, ale tak już jest, jak się spotkają dwie gaduły.

rozmawiał: *Kamil Hejna*



**Kingrunner: Mieszkasz w Słupsku od urodzenia?**

Gosia: Wychowałam się na wsi w Siemienicach pod Słupskiem, ze zwierzątkami, krówkami. Moi rodzice się śmieją, że zawsze uciekałam przed zwierzętami domowymi i dlatego tak szybko biegałam. *(śmiech)* Gdy miałam iść do szkoły, to zamieszkaliśmy w bloku, ponieważ rodzice uznali, że powinnam się uspołecnić.

**Jakie są warunki do biegania w Słupsku?**

**Biegasz więcej po asfalcie czy w lesie?**

Zależy jaki mam trening do zrobienia, albo do jakich zawodów się przygotowuję. Jak biegam w lesie to z psem Buffim, niekiedy na stadionie, kiedy mam szybkie treningi. Długie wybiegania po okolicznych miejscowościach, np. do Ustki i z powrotem – ok. 14 km w jedną stronę. Nie ma tam ścieżki biegowej, ale jest dość szerokie pobocze. Ogólnie jest to ruchliwa droga w ciągu dnia, ale trening robię tam piąta, szósta rano, wtedy niewiele się dzieje. Jest dość bezpiecznie.

**Witaj w klubie porannych biegaczy. Czy to prawda, że biegasz dopiero od pięciu lat?!**

Serio. Gdy w listopadzie zdobywałam mistrzostwo Polski w biegu na 100 km, to miałam piątą rocznicę. Zaczęłam w październiku 2013, a pierwszy bieg uliczny na 10 km pobięłam 11 listopada – pierwszy w życiu taki dystans.

**Z jakim czasem?**

Pamiętam go bardzo dobrze: 49:07, bo od tego zaczęło się moje pierwsze marzenie. Zainspirowana reklamą telewizyjną, która mnie pochłonęła. Dalej to już było spełnianie kolejnych marzeń.

**Miałeś wcześniej kontakt ze sportem?**

Ogólnie to byłam ruchliwym dzieckiem, cały czas jestem aktywną osobą. Niczego nie trenowałam, bo zawsze, jak już się nawet dostałam do reprezentacji szkoły, miałam propozycję trenowania w klubie, to coś połamalam. Najpierw jedną nogę, potem drugą. Raz spadłam z drzewa, potem zdarzenie na kolonii. W zasadzie u mnie wakacje zawsze były z gipsem. *(śmiech)* Ręce również miałam połamane, raz na lekcji WF-u, a raz wpadłam do studzienki. Innym razem ze schodów zleciałam. Ciągłe coś. Byłam może łącznie na czterech czy pięciu treningach, po których wystartowałam na zawodach wojewódzkich na 1500 m. Wygrałam. Na treningach pan kazał na linie się wspinać, potem rozstawił płotki: „Co to ma wspólnego z bieganiem?”. Od razu mi się spodobało. I już nie wróciłam. Jeździłam też na rolnach, na rowerze, ale weszłam w okres, gdy imprezy i chłopcy byli ważniejsi niż trenowanie. *(śmiech)* Potem na studiach przykładalam się mocno do nauki, choć też znajdowałam czas na to, aby pójść do klubów studenckich.

**Który klub bydgoski jest Twoim ulubionym?**

Hmmm, Astoria? Zawisza Bydgoszcz?

**Nie, nie sportowy, miałem na myśli imprezowy.**

Aaa... *(śmiech)* Medyk i Savoy.

**Przykro mi, Savoy już nie istnieje.**

Wiem, ale to mój ulubiony klub.

**Czy spróbowałaś czegoś oprócz biegania?**

U mnie wszelkie aktywności, ten cały wir sportowy, zaczął się wraz ze śmiercią kliniczną, którą przeżyłam w 2008 r. Pięć minut bez oddechu. Wstrząs anafilaktyczny. Nie wiedziałam, co się działo

zdjęcie: Aneta Mikulska



z moim ciałem. Ciężko to opisać, jakbym widziała siebie od drugiej strony. Czasami odnoszę wrażenie, jakby mi się to zdawało. No, ale wróciłam do swojego ciała.

#### Jak do tego doszło, jeśli można spytać?

Nie chcę o tym rozmawiać. To było przez błąd ludzi w sztuce lekarskiej. Było to dawno i zostało wybaczone.

#### Wtedy już miałaś męża?

Tak, od... dwóch tygodni. Kiedy wyszłam ze szpitala, byłam już inną osobą. Można powiedzieć, że 18 września 2008 narodziłam się na nowo. Kompletnie przewartościowałam swoje życie. Gdy wypisali mnie ze szpitala, czekałam na rodziców, którzy mieli mnie odebrać.



Padał wtedy deszcz, a ja stałam i ryczałam, że on na mnie pada. Że go czuję. Tego się nie da opisać, jak ja bardzo chciałam czuć rzeczy i przeżywać wszystko. Stwierdziłam, że trzeba łapać każdą chwilę i nie ma czegoś takiego jak odkładanie swoich marzeń na później. Jutra po prostu może nie być. To się stało dla mnie głównym mottem.

#### Tak zaczął się Twój projekt „Biegiem po 6 marzeń”?

Tak. Najpierw było dziecko. Zazwyczaj rodzicielstwo jest odkładane na później, szczególnie w dzisiejszych czasach. Zawsze znajduje się wymówki. Wydaje się, że nie ma odpowiedniego momentu. Ja chciałam dziecko już, żeby pozostawić po sobie ślad. Później pojawił się sport. Z perspektywy czasu widzę, że tego biegania szukałam. Wszystkiego chciałam spróbować, kite surfing, który wcześniej widziałam tylko w telewizji, później jazda konna, snowboard czy rolki. Mam coś takiego, że we wszystkim, co robię, muszę wejść na wyższym poziomie. Jak go osiągnę, to przechodzę do kolejnej dyscypliny. Uprawiałam również crossfit, który był już trochę bliżej biegania, ale zaczęłam przybierać na masie, co mi się nie podobało. Sylwetka stała się mało kobieca, wystraszyłam się, że będę miała wielką łapę. Czułam, że wyglądam coraz bardziej męsko.

#### Wąs się chyba nie pojawił? (śmiech)

Na szczęście nie. (śmiech) Ale udo było potężne, mocne duże mięśnie. Wracając do biegania. Któregoś dnia w październiku 2013, obejrzałam reklamę obuwia sportowego – niestety nie mogę jej odnaleźć. Krzyczącą: załóż buty i wyjdź pobiegaj! Zapisz się na bieg uliczny i trenuj aż do maratonu! Powiedziałam sobie: ja też tak chcę! Spojrzałam na babcię i powiedziałam: „Przypilnuj Zuzi, idę na dwór”. Zrobiłam może dwa kilometry i to wystarczyło, załapałam bakcyła. Po powrocie sprawdziłam w Internecie, jaki jest pierwszy bieg uliczny. Był to Bieg Niepodległości w Gdyni za kilka tygodni. W pracy mamy bieżnię, więc kolejnego dnia przebiegłam 4 km i tak sobie powoli coraz bardziej zwiększałam dystans. Ale maksymalnie do siedmiu.

**Tego się nie da opisać, jak ja bardzo chciałam czuć rzeczy i przeżywać wszystko. Stwierdziłam, że trzeba łapać każdą chwilę i nie ma czegoś takiego jak odkładanie swoich marzeń na później. Jutra po prostu może nie być.**



**Jakie wrażenia po pierwszym starcie?**

Wbiegłam na metę po 49 minutach, spotkałam swoich znajomych, którzy już trochę biegali i mówię do nich: „Dobrze mi poszło, co?” Trochę się pośmiali: „No dobrze, Gosia, jak na pierwszy raz”. Patrząc, jakieś pucharki rozdają. Też bym chciała dostać. A oni na to: „Wiesz, ile byś musiała trenować?” Zapowiedziałam, że wrócę do Gdyni i wygram! Znowu się zaśmiali. Spytałam, ile trzeba biegać, żeby coś wygrać. Odpowiedzieli, że przynajmniej 10 minut szybciej. „Co to jest 10 minut?!”, pomyślałam.

**Znalazłaś trenera, czy gdzie indziej szukałaś porad?**

Przeglądałam w internecie plany treningowe.

**Ten dla lepszego, ten za słaby, co wybrałaś?**

Jak złamać 40 minut na dychę – i ja po prostu pod to trenowałam. Mam marzenie i po prostu tak ma być! Ludzie często sami się ograniczają.

**Kto jest Twoim trenerem? Jak go scharakteryzujesz?**

**Spełnia twoje nadzieje? Musi to być swoisty rodzaj związku, pozytywnych relacji między Wami, żeby przyniosło pozytywny efekt, żeby Twój mocny charakter jednak się słuchał?**

Moim trenerem jest Paweł Grzonka. Oddając się w ręce specjalistów, ufam im. Wychodzę z założenia, że skoro dana osoba wykształciła się w określonym kierunku, ma swój warsztat, to się na tym zna. Nie myślę co, jak i dlaczego. Mam plan i go realizuję. Nie znam się

zdjęcie: Piotr Dymus



na bieganiu, no może trochę. Dla mnie się liczą dwie rzeczy: start i meta. To, co jest wcześniej i pomiędzy, tego nie analizuję, od tego jest trener. Słucham się go. Mam takie zadaniowe podejście, ponieważ pracuję w rehabilitacji i widzę błędy amatorów. Nie rozumiem ludzi, którzy idą na ilość, ze szkodą dla siebie.

**Nie miałaś żadnych kontuzji? Oczywiście poza tymi z dzieciństwa? (śmiech)**

Dzięki temu, że trenowałam wg planu oraz w późniejszym czasie pod okiem trenera, to udało mi się uniknąć kontuzji związanych z bieganiem. Miałam za to uraz po upadku z konia, dziś jest trzecia rocznica tego wypadku (13 grudnia 2018). Przez godzinę leżałam nieprzytomna w lesie, zanim mnie odnaleziono. Straciłam na kilka

godzin pamięć i wzrok. Pytałam się ludzi, czy mam otwarte oczy? Krzyczę do nich, a oni mówią, że mam. Nie wiedziałam, kim jestem, jak mam na imię, nie pamiętałam, że mam męża. Mówili do mnie: „Masz dziecko, Zuzię”. Nie rozumiałam, co się stało. Bardzo długo dochodziłam do pełnej sprawności i chodzenia.

**Pewnie tydzień, znając Ciebie...**

Tym razem nie było tak sprawnie. Miałam uraz głowy, wstrząs mózgu. Pojawiły się zawroty, nie mogłam stanąć, miałam problem z utrzymaniem równowagi, nie mogłam chodzić. Miałam pęknięcie panewki stawu biodrowego, wymagałam pomocy osób trzecich. Byłam od

nich uzależniona podczas każdej codziennej czynności. Z osoby aktywnej stałam się niepełnosprawną, przykutą do łóżka. Kiedy zaczynałam chodzić, wpadali do mnie przyjaciele, znajomi, często też nieznajomi i wychodzili ze mną na spacer. Najpierw po domu, a później coraz dalej. Do asekuracji potrzebowałam najpierw po dwie osoby, później już jedną. Chciałam jak najszybciej znowu zacząć biegać. Potrzebowałam, żeby co godzinę ktoś ze mną chodził. Po jakimś czasie wystarczyły tylko kijki. Dzięki temu poznałam sporo osób. Trwało to dobry miesiąc.

**Jak się czułaś psychicznie?**

Strasznie. Myślałam, że to w ogóle nie przejdzie. Mimo że lekarze zapewniali, że po prostu potrzebny jest tylko czas. Organizm musi się sam wyregulować i wszystko wróci do normy. Te wszystkie zdarzenia bardzo mnie zbudowały.

**Nie sądzisz, że za dużo tych ciężkich chwil jak na jedną osobę?**

Dlatego nie wiem, jak chcesz to napisać? (śmiech) Bo to jest naprawdę ciężko zebrać w całość.

**W takim razie muszę książkę o Tobie napisać. Twoją biografię.**

**Jesteś jak Robocop, tyle wypadków, a Ty biegasz, w dodatku na tak wysokim poziomie. Co uważasz za największy sukces?**

Każde ze zrealizowanych marzeń, z tych moich szczęściu, uważam za sukces.

**Ile ich spełniłaś?**

Teraz będzie piąte. Pierwszym było dostać puchar za zwycięstwo w Biegu Niepodległości w Gdyni na 10 km. Uzyskany czas to 38:22, czyli zdecydowanie lepszy niż w debiucie, który miałam rok wcześniej. Tak się zawzięłam. Drugim marzeniem był maraton. Tzn. nie samo pokonanie, ale złamanie trzech godzin. Pierwszy przebiegłam w Warszawie. Gdy wbiegłam na metę z czasem 3:18 w 2014 r., pomyślałam, że muszę złamać trójkę. Jednak okazało się, że nie jest to takie proste, jak mi się zdawało. Wystartowałam w Austrii, w Wiedniu. Zabrakło mi 53 sekund. W Chicago dwóch minut z hakiem, ale tam popełniłam błędy żywieniowe, na trasie zdążyłam zwymiotować. Za trzecim razem mi się wreszcie powiodło podczas zawodów w Gdańsku w 2017. W międzyczasie urodziło się trzecie marzenie. Przeglądając gazetę, znalazłam artykuł o Spartathlonie,

**Najcięższy bieg, najcięższy ultramaraton, pisali. Pomyślałam, mam dwie ręce i dwie nogi zdrowe, więc mogę polecić ten ultraciężki bieg.**



ultramaratonie w Grecji na dystansie 246 km. Najcięższy bieg, najcięższy ultramaraton, pisali. Pomyślałam, mam dwie ręce i dwie nogi zdrowe, więc mogę polecieć ten ultraciężki bieg. Czwartym było dostać powołanie do reprezentacji Polski, pragnęłam reprezentować kraj. Na Mistrzostwach Europy w Timisoarze 26 maja 2018 r. wywalczyliśmy złoto drużynowo, a ja sięgnęłam indywidualnie po brąz, nabiegałam 240,69 km. Piąte jest przede mną: to start w UTMB, mam nadzieję, że spełnię je w tym roku. W 2018 uzyskałam potrzebne 15 punktów ITRA, m.in. startując w Łemkowynie na dystansie 150 km. Przy okazji zwycięstwa poprawiłam poprzedni rekord trasy o godzinę. Zastanawiałam się, czy wystartować na 100 km w Warszawie w Mistrzostwach Polski, czy będę w stanie się zregenerować. Organizatorzy namawiali mnie, żebym powalczyła o obronę tytułu. Udało się. Szóste go marzenia jeszcze nie ujawnię.

**Czy bieg na 100 km i zwycięstwo to też było marzenie?**

Nie. To są okoliczne sytuacje.

**Czy będą kolejne? Oczywiście oprócz tego prestiżowego wywiadu w ULTRA? (śmiech)**

Będą kolejne, ale niekoniecznie biegowe. Chciałabym mieć synka. Poza tym chciałabym spróbować wrotkarstwa wyścigowego.

**Nie wiem, czy o tym napisać, bo będzie popłoch wśród ludzi. Powiedzą, znudziło się jej bieganie i chce u nas namieszać. Sporo już zdążyłaś pokazać w ultraświecie. Która z biegaczek jest Twoją największą rywalką? Dominika Stelmach? A może Patrycja Bereznowska? Jak je postrzegasz? Wymieniacie się doświadczeniami?**

To są dla mnie autorytety biegowe. W Dominice podoba mi się to, że dąży do swojego marzenia.

**Czy jej marzeniem jest wywiad ze mną? (śmiech)**

Na bank. Ale będziesz musiał chwilę poczekać, bo miała ostatnio wywiad z Marcinem Rosłoniem. (śmiech) Jest otwarta na wsparcie nawet dla anonimowych biegaczy. Po powrocie z maratonu w Chicago okazało się, że muszę zdobyć kwalifikacje do Spartathlonu. Padło na setkę w Kaliszu, która startowała za dwa tygodnie. To była jedyna i ostatnia opcja, którą mogłam zrobić w Polsce. Żeby móc się zakwalifikować do Spartathlonu, musiałam pobic poniżej 10,5 h. Napisałam do niej, czy uważa, że dam radę osiągnąć cel, tym bardziej że wcześniej nie przebiegałam dystansu dłuższego

od maratonu. Czy trzeba się długo do setki przygotowywać? Ile czasu jej to zajęło? Ja bym tak na zaliczenie chciała, żeby w ogóle ukończyć. Odpisała do mnie bardzo pozytywnie, że na pewno dam radę i trzyma za mnie kciuki. Ale zaznaczyła, że potrzeba roku, aby się dobrze przygotować. Pytała ile biegam, jak długo, ile ma-

ratonów przebiegałam, jakie mam życiówki. Profesjonalnie, a przede wszystkim nie zignorowała mnie. Nie gwiazdorzyła, za to sporo odpowiedziała o samych zawodach i sprawach technicznych. No i to zrobiłam. Wygrałam ten bieg z czasem 8:53:55, Dominika jest moją motywatorką. Dałam jej znać po zawodach, że się udało ukończyć. Pogratulowała mi.

**Napisałaś, że wygrałaś w debiucie?**

Nie. Przede wszystkim jaki uzyskałam czas, że to na luzie pobiegłam, ponieważ kolejna kobieta była prawie półtorej godziny za mną. Tak sobie spokojnie pobiegłam po 5:15 min/km, dokładnie jak sobie zaplanowałam. Na każdym punkcie stawałam, jadłam i piłam. Była tam świetna organizacja, rewelacyjna przygoda. Pogratulowała mi superdebiutu.

**Uzyskałaś dzięki temu kwalifikację do Spartathlonu, kolejnego, trzeciego marzenia.**

Pojechałam do Grecji. Nadal nic nie wiedząc o bieganiu ultra. Tam poznałam Patrycję (Bereznowską), wielki biegowy autorytet. Chciałam mieć z nią zdjęcie, porozmawiać choć przez chwilę. Była bardziej niedostępna niż Dominika. Podczas startu miałam do niej pewną rezerwę. Jak się zbliżałam, to się sama stopowałam: „No ej, Gosia, nie tak blisko”. Pytałam się, czy mogę chwilę obok niej biec. Na bieg założyłam zbyt dopasowane buty i szybko spuchły mi stopy. Niestety nie byłam w stanie włożyć drugiej pary, którą miałam w zapasie. Pomyślałam, że trzeba będzie wyciąć czubek buta, żeby uwolnić palce, bo nie dam rady biec w nich dalej. Na jednym z punktów kontrolnych krzyknęłam, aby dali mi nożyczki, po chwili oświeciło mnie. Spytałam się Aśki, która mnie supportowała, jaki ma rozmiar buta. Okazało się, że dwa numery za duże, ale to mnie nie interesowało. Wolałam się jakoś doczłapać niż w ogóle nie ukończyć biegu. Powyżej dwusetnego kilometra już wszystko mnie bolało, mimo tego dobiegłam do mety.

Z Patrycją ponownie spotkałyśmy się podczas Mistrzostw Europy i od tej pory mamy ze sobą kontakt. Na tych mistrzostwach okazało się, że biegłam ok. 2 km za nią w biegu dobowym. To było dla mnie zadziwiające. Kolejne spotkanie to Mistrzostwa Polski na 100 km w 2018 roku. Biegłam z nią ramię w ramię, czując, że

mam jeszcze dużo siły, żeby ją wyprzedzić, ale... nie miałam odwagi. Z drugiej strony nie lubię przy kimś biec. Wtedy za dużo rozmawiam i na tym tracę energię. Łamałam się, łamałam i w końcu to zrobiłam. Przyspieszyłam. W którymś momencie ludzie zaczęli coś do mnie krzyczeć. Przez słuchawki ledwo słyszałam. „O co im chodzi?!” A oni krzyczeli: „Biegnij na rekord Polski!” No i musiałam biec, choć mi się już nie chciało. Przybiegłam na metę około pięć minut wcześniej niż Patrycja. [Gosia 8:05:38, Patrycja 8:10:31 – przyp. red.], ustanawiając nowy rekord. Od tamtej pory mam taką taktykę, że lecę za kimś i na końcu przyatakuję lub odrywam się od połowy i biegnę sama.

#### Jaki jest Twój ulubiony dystans na zawodach?

Krótkich nie lubię. Na 5 km nigdy nie biegałam, dycha wymaga, aby pobiec na maksa. Lubię każdy dystans powyżej maratonu. Ciężko jest wypracować szybkość, doskonale pamiętam, ile wysiłku kosztowało mnie złamanie trzech godzin w maratonie.

#### Jaką jednostkę treningową lubisz?

Tempo. Kilometrówki kręcone na stadionie. Raz w tygodniu mam taki szybki trening. Jest wymagający, trudny, ale daje najwięcej satysfakcji. Ktoś może pomyśleć, że jednak długie wybieganie, ponieważ ma dużo kilometrów, ale to nic w porównaniu z tempem. Kiedyś nawet zrobiłam na treningu 50 km, gdy się przygotowywałam do biegu 24-godzinnego.

#### Robisz ćwiczenia uzupełniające, wzmacniające?

Teraz jest na nie moda.

Nie, w ogóle. Nie powinnam tego mówić, ale nie mam czasu i nie chce mi się. *(śmiech)* Diety też nie mam. Jem to, na co mam ochotę, co popadnie. W pracy jak komuś zostanie coś do zjedzenia, to woła: „Gosia, chodź!” A ja lecę jak taki odkurzacz. *(śmiech)* Oczywiście jak przygotowuję się do ważnych zawodów, to ostatnie trzy, cztery dni ładuję się węglowodanami, nie jem smażonego i słodczy.

zdjęcie: Aneta Mikulska





**Przyjmujesz suplementy? Jadasz żele?**

Z suplementów to witamina C, B12, D. Kiedyś na zawodach jadłam wszystko, co było na punktach, najchętniej bułkę z pasztetem czy inne zwyczajne potrawy, a teraz tylko żele. Np. na setkę potrzebuję około dziesięciu żeli.

**Czy i jak udaje Ci się pogodzić życie rodzinne z pracą i bieganiem?**

Biegam o piątej rano, żeby potem mieć czas dla rodziny. Idę do pracy na osiem godzin, wracam, ogarniam chatę. Godzę to wszystko, nie jest to dla mnie problem. Mąż mnie rozumie i w tym wszystkim wspiera, to jest bardzo ważne. Również biega i pewnie dlatego jest łatwiej. Krzysiek jest też moim supportem na zawodach, daje mi to duży komfort. Czasami musi zdecydować o pewnych sprawach. Np. nie czuję, że jest mi zimno czy czas coś zjeść, to on takie rzeczy wyłapuje. Na mistrzostwach Polski uparłam się, że chcę zjeść brzoskwinie, a on odpowiedział, że nie ma takiej opcji. Kolejne kółko przebiegłam zła. Po zawodach spytałam się, dlaczego mi jej nie dał, a on odpowiedział, że było strasznie zimno i nie mogłam się dodatkowo wychładzać.

**Jak spędzasz wolny czas?**

Z przyjaciółmi.

**Pijecie przy ognisku?**

No tak i w pubie. Nie samym bieganiem żyję, to nie jest mój chleb, to pasja. Nie muszę tego robić zawodowo.

**Ale masz wyniki na najwyższym poziomie.**

Wiele osób myśli, że zajmuję się tylko bieganiem, a ja jestem zwyczajną matką i żoną.

**Gosiu, panuje opinia, że kobiety mają słabsze ciało, a mocniejszą głowę niż mężczyźni, co w biegach ultra jest niezwykle istotne. Zgadzasz się z tym?**

Moja głowa jest mocna przede wszystkim przez to, co w życiu przeszłam, a niekoniecznie dlatego, że jestem kobietą. Tylko to mnie zbudowało. Sądzę, że mam mocniejszą głowę od swojego ciała. Mam coś takiego, że podczas biegu uważam, że nie mam prawa być zmęczona. Cieszę się tym, że mogę biegać, spełniać swoje marzenia, robić to, co kocham.

Wiesz, staram się czerpać z życia jak najwięcej. Cieszyć się tym, co mam i dzielić z ludźmi radością i optymizmem, zarażać wszystkich wokół. W ogóle niczym się nie zamartwiam. Niekiedy ludzie się z tego powodu na mnie denerwują. Cały czas w pracy mam styczność z osobami niepełnosprawnymi, co mi przypomina wciąż o moich wypadkach.

**Wiesz, że jest taka miejscowość Zamarte?**

Wiem, w drodze do Bydgoszczy przez nią przejeżdżam.

**Czy wtedy smutniejesz? Zamartwiasz się?**

Nie, nie za bardzo.

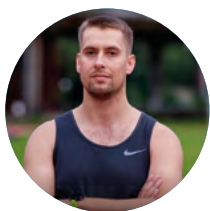
Powodzenia Gosiu w drodze do kolejnych marzeń. Z Twoim zacięciem i energią z pewnością są tylko kwestią czasu. Dziękuję za optymizm, którym mnie i swoje otoczenie obdarowujesz. Dziękuję za nasze bieszczadzkie, choć prawie nad brzegiem morza spotkanie.



**Moja głowa jest mocna przede wszystkim przez to, co w życiu przeszłam, a niekoniecznie dlatego, że jestem kobietą. Tylko to mnie zbudowało. Sądzę, że mam mocniejszą głowę od swojego ciała. Mam coś takiego, że podczas biegu uważam, że nie mam prawa być zmęczona. Cieszę się tym, że mogę biegać, spełniać swoje marzenia, robić to, co kocham.**



zdjęcie: Jacek Deneka



### rozmawiał **Kamil Hejna**

Biegający zazwyczaj po piątej rano, zanim wstaną żona i dzieci. Piszący zazwyczaj wieczorem, gdy myśli tłoczą się w głowie. Uwielbia nie tylko biegać po górach, ale również kocha pokonywanie kolejnych barier na asfalcie. Od czasu do czasu wyciąga z kieszeni kolejne marzenie i je realizuje.



# SUPPORT

## POMOC (NIE)DOZWOLONA

Doleje ci picia, wymasuje stópki, a jak będzie trzeba – wykopie z powrotem na trasę zawodów. Support, czyli ekipa wspierająca: do niedawna zarezerwowana głównie dla czołówek, obecnie towarzyszy nawet biegaczom z końca stawki.

---

tekst: *Kuba Krause*  
ilustracje: *Zofia Rogula*



Wpadam na punkt. Całą uwagę na zbiegu do miasteczka skupiłem na tym, żeby się nie wywrócić na kamieniach i błocie. Zziębnięci próbują wydukać numer startowy wolontariuszowi, żeby mógł mi przynieść worek z rzeczami. 357? Może 375? Chłopak patrzy na mnie z wyrozumiałością, sam odsłania numer przykryty zrolowaną na biodrach kurtką i pędzi po worek. Zaczynam w nim nerwowo grzebać w poszukiwaniu jedzenia. Dłoń natrafia na skarpetki. Do tej pory nie myślałem o ich zmianie, ale może warto? Gdzie te batony, u licha? Odwracam worek do góry dnem i wywalam wszystko w trawę. W tym czasie na punkt wbiega jeden z moich rywali. Patrząc, jak pije colę, a w tym czasie starszy gość (może jego tata?) wkłada mu do kieszonek plecaka batony i żele. Następnie zakłada mu na głowę czołówkę, szepcze kilka słów i poklepuje po plecach. Gość wylatuje z punktu jak z procy, ja tymczasem siedzę na trawie i zbieram wszystko do worka, zastanawiając się, czy skoro mnie minął, to jestem piąty czy może szósty? Nagle zdaje sobie sprawę, że nie wyjąłem czołówki! Raz jeszcze zawartość worka łąduje w trawie...

Wpadam na punkt. Od progu wita mnie tato, który szybko relacjonuje sytuację na trasie. Jestem czwarty, z niewielką stratą do dwójki liderów, a trzeci gość siedzi właśnie na punkcie. Tata zdejmuję mi plecak i zakłada nowy, przygotowany specjalnie na noc, w którym mam kurtkę, zapasowe baterie do lampki, rękawiczki i zapasy jedzenia. Mówię szybko, że mam ochotę na czekoladowego batona i żel mango – po chwili wszystko jest zapakowane. Nawet lampki nie muszę zapalać. Słowa zachęty dodają mi otuchy. Jestem gotów bronić pozycji na podium, szczególnie że rywal zdaje się być w rozsypce – siedzi na trawie i grzebie w swoim worze jak żul w śmietniku. Biegnę w noc do następnego punktu – tata mówi, że kuzyn już tam czeka...

## SUPPORT

Supportem, czyli wsparciem na trasie nazywamy jakąkolwiek pomoc udzielaną zawodnikowi przez osoby trzecie. Choć dystans musimy pokonać na własnych nogach, to po drodze do mety występuje szereg sytuacji i okoliczności, w których może nam się przydać czyjaś pomoc.

Rzecz jasna, podstawową formą supportu są punkty odżywcze przygotowywane przez organizatora podczas zawodów. W takich miejscach rozstawionych na trasie mniej więcej co kilkanaście kilometrów możemy przede wszystkim uzupełnić zapasy jedzenia i picia. Czasami będzie można sięgnąć do worka z uprzednio przygotowanym sprzętem albo skorzystać z pomocy medycznej. W specjalnie wyznaczonej strefie w bezpośredniej bliskości punktu możemy również uzyskać pomoc nie tylko od obsługi biegu, lecz także naszych bliskich, którzy będą na nas czekać umówieni z ulubionym jedzeniem albo świeżą zmianą ubrań. Równie ważna jest pomoc mentalna – dobre słowo czy przyjazny uśmiech potrafią zdziałać cuda, szczególnie jeśli pochodzą od najbliższych.

Wsparcie może przybierać różne formy, w dużej mierze w zależności od zapisów regulaminu danego biegu. Zjawisko jest obszerne, a pomysły na to, co powinno być dozwolone, a co zakazane – liczne. Zastanówmy się, z czego to wynika.

## SAMODZIELNOŚĆ

Trudno jest opisać wartości związane z bieganiem ultradystansowym, szczególnie tym w górach. Większości biegaczy nie są potrzebne definicje i słowniczki pojęć. To, co dla nas ważne, czujemy wewnątrz siebie, wartości pulsują nam w żyłach razem z krwią. A jednak czasem warto spróbować opisać pewne rzeczy, podobnie jak w dyskusji o śmieceniu. Tam również wychodzimy od wartości, jaką jest dbałość o środowisko

naturalne. Biegamy, bo chcemy doświadczać piękna przyrody i przesuwając swoje granice w starciu z naturą. Żeby móc się nią cieszyć, musimy o nią dbać i minimalizować skutki swojej bytności. Podobnie w rozważaniach o supportcie wychodzimy od wartości, jaką jest samodzielność.

Biegamy również po to, żeby pokazać (sami sobie), że dajemy sobie radę. Potrafimy przez wiele godzin radzić sobie bez większych ułatwień, jakie oferuje nam cywilizacja. Musimy pokonywać znaczne odległości siłą własnych nóg, dbać o nawodnienie organizmu i dostarczenie mu energii, sprostać zmiennym warunkom pogodowym...

W kontekście zawodów sportowych samodzielność ulega pewnym ograniczeniom. Zorganizowane biegi starają się przygotować sprawiedliwą arenę zmagani dla zawodników, co oznacza, że należy umiejętnie wyważyć, w jakim stopniu trzymać się owej idei samodzielności, a w jakim „zatroszczyć się” o uczestników.

## RÓŻNE POMYSŁY

Ograniczenia „swobody” zawodników wynikają przede wszystkim z dwóch względów: bezpieczeństwa i ram sportowej rywalizacji.

W USA biegi ultra częściej niż w Europie przebiegają przez tereny autentycznie dzikie, oddalone od cywilizacji. Rozległe przestrzenie sprawiają, że biegacz jest zdany sam na siebie, bo w pobliżu nie ma schroniska, miasteczka czy drogi. Na części szlaków rzadko spotyka się turystów, częściej natomiast dochodzi do spotkań z lokalną fauną... Dlatego w regulaminach częściej dopuszcza się pomoc poza wyznaczoną strefą punktu kontrolnego. Rozpowszechniony jest *packing*, czyli pokonywanie fragmentów trasy razem z zawodnikiem, a czasami nawet tzw. muling, czyli niesienie dla niego zapasów picia i jedzenia. Z podobnych względów Bieg Rzeźnika został pomysły jako bieg



w parach – w czasach, kiedy Bieszczady były jeszcze dzikie...

W Europie dużo częściej zwraca się uwagę na względy sportowe. Bieg górskie przejmują część zwyczajów organizacyjnych z imprez miejskich i zapewniają uczestnikom pewną pomoc, choćby w postaci punktów odżywczych. W przeciwieństwie do tradycji amerykańskiej, w Europie turystyka górską wiąże się z przekonaniem, że wędrowiec powinien odpowiednio planować swoje wyprawy, uwzględniając na trasie podróży schroniska, i korzystać w nich z pomocy czy możliwości uzupełnienia zapasów. Stąd w regulaminach europejskich biegów często spotykamy zakaz towarzyszenia uczestnikom w trakcie biegu.

Organizatorzy (i uczestnicy) zgadzają się przeważnie, że na trasie powinny być punkty odżywcze, na których istnieje możliwość uzupełnienia zapasów picia i jedzenia z zasobów przygotowanych przez organizatora. Takie punkty pełnią również rolę punktów kontrolnych i pomiaru czasu, a więc o ich rozstawieniu nikt nie dyskutuje. Przedmiotem dyskusji może być ewentualnie ich „gęstość” – federacja ITRA reguluje tę kwestię za pomocą odpowiedniego algorytmu, a organizatorzy, którzy zbytnio ułatwiają sprawę biegaczom, otrzymują ujemny modyfikator do wyceny swojego biegu.

Krzysztof Gajdziński, organizator Łemkowskiej Ultra-Trail i Maratonu Wigry, stwierdza, że bardziej czuje owego „europejskiego ducha”, ale jednocześnie przy ustalaniu zasad na swoich biegach nie kierował się wytycznymi ITRA: „Obowiązujące w tej chwili regulacje, choć nieco mniej precyzyjnie sformułowane, przyjęliśmy już w pierwszym regulaminie. Wtedy ITRA nie miała jeszcze tak jasnej wizji, jaką ma teraz. Na pewno natomiast sugerowaliśmy się po prostu europejskim duchem biegów ultra w górach, które w znakomitej większości takiej pomocy nie dopuszczają.

Przed wszystkim chcieliśmy jednak, żeby zawodnicy byli za siebie odpowiedzialni, żeby zdawali sobie sprawę, że mogą liczyć tylko na to, co na punktach, a poza nimi jest już tylko przygoda. (*śmiech*) Przy okazji w polskich warunkach, gdzie wciąż bardzo mało osób ma ekipy supportujące, takie wsparcie poza punktami mogłoby mocno zmienić przebieg rywalizacji z korzyścią dla zawodników korzystających z dodatkowej pomocy. Takie było założenie przy ustalaniu reguł i jako organizatorzy mamy głębokie przekonanie, że współgra z całością imprezy”.

„Nie uważam, że zakaz pomocy osób trzecich jest lepszy niż takiego zakazu brak”, mówi dalej Gajdziński. „Ja bardziej czuję tego europejskiego ducha, ale to raczej dwie różne filozofie organizacji ukształtowane w zupełnie różnych warunkach. W USA, gdzie

bieganie z zającem jest powszechne, na trasach jest znacznie mniej zawodników, temperatury są niebezpiecznie wysokie i taki *pacer* to nie tylko lepszy wynik, lecz przede wszystkim bezpieczeństwo zmęczonego zawodnika. Sporo rozmawiałem z Amerykanami na temat różnych zasad organizacji współzawodnictwa i oni naprawdę myślą w zupełnie inny sposób. Przykładowo kwestia wyposażenia obowiązkowego to dla nich bardzo często *novum*, zwłaszcza w tak rozbudowanej formie jak na UTMB czy innych dużych europejskich eventach. Tam dość powszechny jest brak wyposażenia, a wiem, że nawet wprowadzenie telefonu jako jedynego elementu jeszcze kilka lat temu spotykało się nieraz z dezaprobatą społeczności. Dla nas coś zupełnie niewyobrażalnego, ale tam wolność i minimalizm regulacji jest nieodłączną częścią środowiska”.

Podstawowym przedmiotem sporu jest jednak tzw. pomoc z zewnątrz, czyli to, co nas najbardziej interesuje w tym artykule. Czy żona może mi podać picie na trasie? Czy mogę zmienić plecak na punkcie na inny, przygotowany przez moją ekipę?

Jako że nasza dyscyplina jest jeszcze bardzo młoda, te różnice „wizji” są stale uzgadniane i podlegają dyskusji, w której głos chętnie zabierają sami biegacze.

Marzena i Leszek Rzeszółtko, znani z zamiłowania do kameralnych i wymagających wyzwań górskich, prezentują dość surowe podejście: „Według nas uregulowania wsparcia zależą od charakteru zawodów, ale generalnie zawody biegowe powinny być

## **Jeśli chodzi o pomoc „zajęcy”: całkowity zakaz! Inaczej zacznij się konkurs na to, kto ma lepszego zająca, bo bycie skutecznym zającem to nie jest łatwa sztuka.**

bez supportu (tak jak np. biegi narciarskie), a jedyne dopuszczalne wsparcie to uzupełnienie zapasów (napoje, jedzenie), ale takie samo dla wszystkich. Oznacza to te same rzeczy i na tych samych, jednakowych i ściśle wyznaczonych punktach/strefach na trasie. Na takich punktach zawodnik powinien być całkowicie samodzielny: sam pije lub nalewa sobie napoje do bidonów, sam wybiera sobie owoce, batoniki itp., ewentualnie sam wyjmuje z kieszeni lub plecaka puste opakowania lub części garderoby (np. czapka) i zostawia je w wyznaczonym miejscu na takim punkcie. Jesteśmy ortodoksyjnie konserwatywni, jeśli chodzi o pomoc «zajęcy»: całkowity zakaz! Inaczej zacznij się konkurs na to, kto ma lepszego zająca, bo bycie skutecznym zającem to nie jest łatwa sztuka”.

Tego rodzaju opinie opierają się o przekonanie, że po pierwsze, zawodnik powinien sam o siebie dbać, a po drugie, że rolę organizatora jest wprowadzenie sprawiedliwych zasad rywalizacji w tym specyficznym rozumieniu sprawiedliwości, która oznacza likwidowanie wszelkiego rodzaju marginesu dla interpretacji i możliwych nierówności.

Nieco inaczej rozumie zagadnienie „równości”, „sprawiedliwości” Piotr Bętkowski, organizator cyklu City Trail oraz Chudego Wawrzyńca i aktywny biegacz, reprezentant Polski na MŚ w trailu: „Dostosowuję się do regulaminu danej imprezy. Interesuje mnie tylko kwestia przestrzegania zasad i sprawiedliwie jest wtedy, gdy każdy ich przestrzega. Jeśli regulamin dopuszcza możliwość supportu, to w teorii warunki są takie same dla wszystkich. Mówię «w teorii», bo startując np. w Australii nie mogłem pozwolić sobie na support, więc wszystko nosiłem sam. Był taki moment na trasie, że na punkt odżywczy wbiegłem z dwoma innymi zawodnikami, którzy mieli support. Zyskali oni na tyle dużo czasu, że dogonienie ich zajęło mi kilka kilometrów. Support zwiększa finansowy próg wejścia w rywalizację z najlepszymi. Często trzeba doliczyć koszty wynajęcia samochodu, paliwa, noclegu i wyżywienia dla osoby, która podróżuje. W biegu na 100 km samochodem support robi ok. 200 km po górach”.

Marzena i Leszek proponują rozwiązanie znane z biegów narciarskich: „krótki i ściśle wyznaczony dystans, aby w tym czasie w kilku słowach supporter mógł wesprzeć zawodnika, podać czas, stratę do poprzednika itp. W takim wypadku «zając» nie biegnie jednak przed zawodnikiem, tylko równoległe lub za nim. W zawodach narciarskich najczęściej na podbiegach są wyznaczone strefy, na których stoją trenerzy i serwismeni, ale maksymalny dystans takiego biegu koło zawodnika wynosi, zdaje się, tylko 20 m”.

Benek potwierdza: „Support na punktach jest mi obojętny w kontekście żywności czy napełnienia bidonów. Plusem jest to, że takie osoby mogą zrelacjonować, co dzieje się na trasie – strata, przewaga czy szanse na poprawienie pozycji. To istotne dane, których nie sposób samemu zdobyć”.

### WYBIEGAMY Z LASU

Tak jak w biegi trailowe i górskie wpisana jest samodzielność oraz dążenie do (kontrolowanej) samotności, tak w biegach ultra na ulicy support jest nieodłącznym elementem rywalizacji. Takie zawody można porównać do wyścigów w rodzaju Formuły 1 czy np. Le Mans – zawodnicy pokonują wiele pętli na torze i regularnie korzystają ze strefy serwisowej, a wykonywanie zadań przez serwis ma znaczący wpływ na ewentualny sukces. Najlepiej wie o tym Patrycja Bereznowska: „Biegi 6-, 12-, 24-godzinne i dłuższe rozgrywane na pętli zawsze są związane z możliwością posiadania własnego serwisu. W rywalizację wpisana jest również sprawność i zgranie

zespołu wspierającego z zawodnikiem. Ma to swój szczególny klimat i jest związane z pewnym wysiłkiem, aby zebrać zgraną grupę, która z poświęceniem i świadomością, że nagradzany jest tylko zawodnik, będzie nie tylko pomocna w trakcie biegu, lecz także wszystko przygotuje i ustali z zawodnikiem przed startem oraz spakuje rzeczy po finiszu i zajmie się wymęczonym biegaczem. Zgrany team support–zawodnik znacznie podnosi szansę na sukces”.

### WSPARCIE MENTALNE

Patrycja wspomina o psychologicznym aspekcie supportu: „Dla mnie serwis to nie tylko fizyczna pomoc w uzupełnieniu softflaska czy zmianie butów, ale





głównie psychiczne wsparcie bliskich mi osób. Informacja o sytuacji na trasie, rywalach, ale najczęściej słowa wsparcia i czasem zachęta do większego wysiłku. Przybicie piątki, karteczki z motywacyjnymi tekstami, przytulenie potrafią zdziałać cuda. Mój team jest w ogromnej mierze sprawcą moich sukcesów i uważam, że powinien razem ze mną stawać na podium”.

Pomoc zawodnikowi

(nie musi to przecież być zawodnik elity, ale brat, żona czy sąsiad) jest szansą na fajną przygodę. Pomaganie bardzo angażuje emocjonalnie i daje dużo frajdy. W USA od dawna jest sposobem na spędzanie wolnego czasu, stąd w biegach za oceną bardzo często zawodnicy nie tylko z początku, lecz także ze środ-

ka i końca stawki mają swoje ekipy wsparcia, które jeżdżą z nimi, by służyć pomocą na punktach kontrolnych i dopingować na trasie. Jest to jeden z ważnych elementów kultury trailu i nikogo nie dziwi, że rodzina i przyjaciele ultrasa amatora zarywają dwie noce, tłukąc się wynajętym vanem i śledząc polnymi drogami i góorskimi serpentynami swojego zawodnika, by zobaczyć go przez chwilę, podać picie czy zmienić skarpetki. Również w Polsce coraz częściej imprezy ultra stają się okazją do wspólnego spędzenia czasu przez rodzinę czy grupę znajomych, którzy zamiast grać w chińczyka w pokoju angażują się w support. Impreza staje się w ten sposób nie tylko wydarzeniem sportowym, lecz również towarzyskim.

Piotr: „Zawsze na dużych imprezach UTWT lubię patrzeć na zróżnicowanie supportów.



**Fakt ten został zgłoszony**  
**przez obserwatora zdarzenia**  
**organizatorom, którzy po długim**  
**zastanowieniu postanowili**  
**zdyskwalifikować Francuza,**  
**odbierając mu pewne zwycięstwo.**

Dobrym przykładem jest UTMB, gdzie dzielę ekipy na te megaprofesjonalne i rodzinne (nie mniej profesjonalne). Pierwsze dotyczą głównie zawodników amerykańskich, którzy otoczeni są osobami z własnego teamu i każda jest za coś odpowiedzialna. Druga grupa to najczęściej żony/partnerki zawodników np. Gintare, która supportuje Gediminasa, czy żona Scotty’ego Hawkera. W tej drugiej grupie jest też przyjaźni – wspólne podróżowanie; pomoc w opiece nad dziećmi, które często podróżują z nimi, łączy ludzi”.

**CIEMNA STRONA MOCY  
WSPARCIA**

Pomoc zawodnikom na trasie to nie same blaski, ale również – niestety – cienie. Kwestie supportu budzą czasami sporo negatywnych emocji. Wielokrotnie spotykałem się

z sytuacją, gdzie gorszy zawodnik przyczyn swojej porażki upatrywał w braku supportu i patrzył ze złością i niechęcią na „elitę”, którą „stać było” na support. Cudzysłowu użyłem celowo, ponieważ chociaż bieganie ultra się profesjonalizuje, najlepsi zawodnicy żyją z biegania i nawet UTMB wprowadziło w ubiegłym roku nagrody finansowe, to wciąż jeszcze w naszej dyscyplinie jest mało pieniędzy. Nawet elita korzysta z pomocy przyjaciół i rodziny, o czym wspomniał Benek. Pamiętam z rozmowy z Magdą Łączak, jak przykro jej było z powodu komentarzy, że ona i Paweł jako zawodnicy teamu Salomon Suunto „mieli wynajętych pomagierów”, gdy tymczasem na trasie pomagali im przyjaciele i rodzina... Wsparcie nie jest bowiem usługą płatną, a jedyną nagrodą jest satysfakcja, że dołożyliśmy cegiełkę do sukcesu swojego zawodnika albo piękny wschód słońca w miejscu, w które w innym razie nigdy byśmy nie dotarli.

Czasami jednak sprawy idą za daleko, a chęć pomocy wynaturza się i przybiera znamiona

oszustwa. Niestety zdarza się, że zawodnicy oraz ich ekipy łamią regulamin i pomoc odbywa się w sposób niedopuszczalny na danych zawodach. Ktoś poda świeży plecak wypełniony sprzętem, ktoś pobiegnie trudny odcinek nocą z zawodnikiem mimo wyraźnego zakazu... Otwarcie mówi o tym Patrycja: „Nazbyt często w biegach trailowych obserwowałam zawodników, którzy oszukiwali. To przykre i mało komfortowe dla innych. Kiedyś po przypomnieniu o zakazie usłyszałam pytanie, czy polecę z tym do sędziego?”

Pewnie spora część czytelników chociaż raz zadawała sobie podobne pytanie w duchu – czy zgłosić zauważony fakt łamania regulaminu i przyjmowania niedozwolonej pomocy? Pamiętajmy, że to my tworzymy środowisko i musimy o nie dbać – nie tylko naturalne, lecz także społeczne. Kiedy widzimy, że ktoś świadomie działa z pominięciem zasad, na które zgodę wszyscy podpisaliśmy, akceptując regulamin przy zapisie na bieg, powinniśmy reagować.

## ODCIENIE SZAROŚCI

Nie zawsze jednak kwestie supportu są czarno-białe i zdarzają się wypadki, które dzielą środowisko. Tak było w przypadku trzykrotnego zwycięzcy UTMB, Xaviera Thevenarda. Sympatyczny Francuz brał udział w zeszłym roku w kultowym stumilowcu amerykańskim – Hardrock Endurance Run. Biegł niezagrożony ze sporą przewagą nad drugim zawodnikiem. Przy spotkaniu ze swoją ekipą supportującą, która kibicowała mu, gdy przekraczał drogę, podszedł do samochodu i przyjął kilka łyków wody oraz garść lodu. Fakt ten został zgłoszony przez obserwatora zdarzenia organizatorom, którzy po długim zastanowieniu postanowili zdyskwalifikować Francuza, odbierając mu pewne zwycięstwo. Sprawa była o tyle dyskusyjna, że choć złamanie regulaminu było faktem, to zdaniem znacznej części publiczności została wymierzona kara nieadekwatna do przewinienia, szczególnie że

w całej dotychczasowej historii biegu organizatorzy nie zwykli trzymać się bezwzględnie litery przepisów i ani razu nie sięgnęli po dyskwalifikację...

Odcieni szarości jest zresztą więcej, co wie każdy, kto oglądał *Domowe rewolucje* Doroty Szelągowskiej (autor pozdrawia). Często zdarza się, że faktycznie zapisani uczestnicy biegu umawiają się, żeby biec razem: ojciec z synem, siostry czy koleżanki, mąż z żoną. Wspierają się na trasie, wspólnie nawigują, przypominają o jedzeniu i picu... Z jednej strony jeśli regulamin jasno mówi, że „pomoc osób trzecich poza wyznaczoną strefą jest zabroniona” i jeszcze że „w szczególności zabrania się towarzyszenia zawodnikowi na trasie”, to takie umówione towarzystwo wydaje się nagięciem zasad, z drugiej strony „kto jest bez winy, niechaj pierwszy rzuci kamień” i gdy sobie przypomnę własne starty, to już wcale nie jest dla mnie samego to takie oczywiste...

I właśnie dlatego, że na temat supportu mamy różne zdanie oraz ponieważ towarzyszy mu sporo emocji, powinniśmy pamiętać, po pierwsze, o regulaminie zawodów, a po drugie – o zwyczajnej ludzkiej życzliwości i uczciwości.



— b i o —

### Kuba Krause

Bieganie odkrył przed trzydziestką, kiedy próbował schudnąć do ślubu. Kiedy zdał sobie sprawę, że można do tego biegać w górach, przepadł bez reszty. Geni sobie samotność długodystansowca, ale z drugiej strony uwielbia czytać i pisać o bieganiu. Ma żonę i dwie małe córeczki. Kiedyś będzie też miał kota, ale dopiero, jak przekona do tego żonę.









# Nasze ultrażycie

Magda Łączak  
i Paweł Dybek  
ruszają na UTMB 2019

SPORTOWO ROK 2019 ZACZAŁ SIĘ DLA NAS ZUPEŁNIE INACZEJ NIŻ POPRZEDNIE. POWRÓCILIŚMY Z PAWŁEM DO JAZDY NA BIEGÓWKACH, BO ZARZUCILIŚMY TĘ AKTYWNOŚĆ NA KILKA MINIONYCH LAT. NOWY ROK POWITALIŚMY WIĘC ZE ŚWIADOMOŚCIĄ, ŻE ZNÓW WIELE SIĘ BĘDZIE ZMIENIAĆ, BO TAK MAMY W ZWYCZAJU. ALE JEDNO STAŁO SIĘ PEWNE JUŻ NA POCZĄTKU STYCZNIA: WAKACJE POŻEGNAMY W ALPACH, MIERZĄC SIĘ ZE 170-KILOMETROWĄ TRASĄ NAJBARDZIEJ NA ŚWIECIE OBLEGANEGO BIEGU DOKOŁA NAJWYŻSZEGO SZCZYTU EUROPY.

---

tekst: *Magda Łączak*



O tym, że bieg na 170 km wymaga dobrego przygotowania, wie większość biegaczy, nawet jeśli nie mierzyli się dotychczas z żadnym ultradystansem. My w 2012 r. już byliśmy w Chamonix i choć wtedy trasę skrócono do 100 km, przebiegliśmy pełne UTMB podczas treningów przed zawodami. A te bardzo mocno zapadły nam w pamięć. Nie jest to trasa wybitnie trudna technicznie, ale 170 km po Alpach to na pewno nie są „rurki z kremem”.

Ciekawostką jest za to fakt, że mam szczęście startować w zawodach, w których rywalizacja jest na bardzo wysokim poziomie. Kiedy wysłaliśmy nasze zgłoszenia, przede mną były tylko trzy zawodniczki z wyższą pozycją w rankingu ITRA. Kilka dni później spadłam ze swoimi 738 punktami na 10. pozycję, a do dnia biegu pewnie odsunę się od prowadzącej w rankingu i deklarującej zamiar startu w UTMB Caroline Chaverot jeszcze dalej. Za mną wcale nie jest łatwiej, bo na liście widnieją nazwiska bardzo utytułowanych zawodniczek, choć z mniejszą niż ja liczbą punktów. Nie ma to dla mnie wielkiego znaczenia, bo zazwyczaj na długich biegach walczę ze sobą, a na tak długim to już w ogóle czuję powiew horroru. Piszę jednak o tym, bo szczerze bawi mnie ta sytuacja. Rzadko zdarza mi się stawać na starcie prestiżowych zawodów, gdy są słabo obsadzone. Jakoś podświadomie magnetyzują mnie starty w zawodach z naprawdę mocną konkurencją. Kiedy wysłaliśmy zgłoszenia, wiedzieliśmy, że rok temu była słabsza obsada, więc bankowo w tym roku przyjedzie cała śmietanka. **Mówcie na mnie „prorok”!**

Jesteśmy już po wstępnym zapoznaniu nie tylko z listą startową, lecz także z regulaminem, sprzętem obowiązkowym i profilem trasy. To taki mały research na dobry początek. Zgłaszając się na zawody, nie mieliśmy żadnego pomysłu, jak powinni wyglądać nasze przygotowania i gdzie

mimo wszystko chcemy wystartować w ciągu roku, ale zdecydowaliśmy się pójść za głosem serca. Planowanie w pracy to dla mnie podstawa, w bieganiu nie potrzebuję tak precyzyjnego podejścia. Skąd we mnie taka niespójność? Sama nie wiem. A może to gwarancja równowagi?

Skrót UTMB powracał jak bumerang i często przewijał się w naszych rozmowach o biegach, na których trasy chcielibyśmy wrócić. **Rok temu rozmawialiśmy już bardzo poważnie o powrocie na ten magiczny bieg, ale wtedy okazało się, że to ja – w przeciwieństwie do Pawła – nie miałam dostatecznej ilości punktów.** Mimo że dostałam maila z zaproszeniem do rejestracji, otrzymałam od organizatorów wyjaśnienie, że punkty kwalifikacyjne tak czy siak trzeba mieć. Nie ma wyjątków. Dotychczas nie przywiązywałam wagi do punktów i rankingów. Chociaż w ubiegłym roku wystartowaliśmy w Pucharze Hiszpanii, nie był to nasz cel od pierwszego startu. Wszystko wyszło „w praniu”. Niestety nie potrafię ekscytować się żmudnym zbieraniem trofeów (punktów), jestem raczej typem cel-pal. Jest zadanie, jest realizacja, jeśli jest to elementem w układance, to super, ale jeśli nie, bawię się równie dobrze.

Właściwie chyba po raz pierwszy w biegowym życiu mam pewny cel startowy z czasem realizacji za osiem miesięcy. Będzie to swego rodzaju eksperyment na żywym organizmie, ale mam same dobre przeczucia.

Wiadomo, że zima jest od robienia bazy biegowej, co do znudzenia powtarzają wszyscy mniej i bardziej doświadczeni ultrasi. **Dla mnie zima to wyjątkowy czas w roku. Mamy z Pawłem częściej możliwość, by pobiegać wspólnie.** Paweł, mimo że zimą kończy pracę wcześniej niż ja, czeka na mnie i wieczorami z czołówkami eksplorujemy okoliczne lasy Puszczy Sandomierskiej. Paweł jest naszą siłą napędową. Gdyby nie on, byłoby mi bardzo ciężko zmotywować się do biegania w tym okresie, bo to dla mnie czas dużo większego niż w pozostałej części roku obciążenia pracą zawodową. Podczas wspólnych treningów schodzi ze mnie też nadmiar stresu nagromadzonego w ciągu dnia. Mamy więc czas na długie rozmowy.

Ponieważ w tym roku zima jest wyjątkowa, nie odmawiamy sobie przyjemności biegania łyżwą na nartach. Na kilka lat zarzuciliśmy biegówki, bo trochę te nasze zimy się zmieniły, trudno o mróz i dobry śnieg, ja też jestem bardziej niż w ubiegłych latach



zdjęcie: Magdalena Sedlak

ograniczona czasowo. Niemniej jednak pod koniec stycznia czeka nas bardzo fajne doświadczenie biegówkowe. Planujemy start na 50 km na nartach biegowych na Słowacji (skimaraton – Bieła Stopa.eu). Byliśmy tam rok temu. **Było super, chociaż to takie zawody, podczas których musiałam stanąć na trasie i odpocząć.** W ubiegłym roku w Kremnicy były straszne mrozy. Pamiętam, że dzień przed zawodami wyszliśmy wieczorem na chwilę na narty, żeby sprawdzić smarowanie (Paweł kupił jakieś magiczne smary i chciał się utwierdzić w przekonaniu, że było warto). Bardzo wtedy zmarzłam i następnego dnia ubrałam się cieplej, wychodząc z założenia, że stawiam przede wszystkim na komfort. Już na rozgrzewce strasznie się spociłam, ale auto mieliśmy 2 km od startu, więc rozbieganie nie wchodziło w grę. Po zawodach byłam bardzo zmęczona, dzień później w domu okazało się, że pocę się z powodu 38-stopniowej gorączki. Na szczęście kilka dni w łóżku i złote mleko postawiły mnie na nogi. Od tej pory to tzw. *golden milk* jest dla mnie naprawdę *golden* lekiem!

Start w Kremnicy będzie pierwszym w tym roku sprawdzianem naszej wytrzymałości, ale też beztróskim czasem na białe szaleństwo, bo w Kremnicy zima jest przepiękna.

Pierwszym ultrastartem tego roku będzie w lutym Transgrancanaria. Lecę z Patrycją... na Gran Canarię, nie tylko na zawody. Mam słabość do tamtych gór. Niestety w tym roku lecimy bez Pawła, który musi zostać w pracy. Odpocznę trochę ode mnie.

TAK. POTWIERDZAM, NIE WSZYSTKO W TYM SEZONIE BĘDZIE PODPORZĄDKOWANE UTMB. TO NIE MOJA FILOZOFIA. ROK 2019 BĘDZIE TYLKO RAZ I CHCĘ, ŻEBY BYŁ PIĘKNYM ETAPEM W BIEGANIU Z KILKOMA ULTRA, ZWIEŃCZONYMI STARTEM W ALPACH.



zdjęcie: Jan Wierzejski

Bardzo lubię wracać na Gran Canarię. Zawody mają dużo uroku, a góry są dla mnie idealne. No i to lato w środku zimy, bajka! Nie jest tajemnicą, że nie uznaję treningowych startów na tak długich dystansach, ale uważam, że nie należy sobie odmawiać zwykłych przyjemności. I to będzie właśnie taka ultraprzyjemność.

Tak. Potwierdzam, nie wszystko w tym sezonie będzie podporządkowane UTMB. To nie moja filozofia. Rok 2019 będzie tylko raz i chcę, żeby był pięknym etapem w bieganiu z kilkoma ultra, zwieńczonymi startem w Alpach. Wszystko wskazuje na to, że urlopów i wakacji w tym roku nie będzie i być może nie potrenujemy na

trasie UTMB, bo nad miejsca i czas na zawodach przedkładamy całoroczne ultrazycie. Nasz rok będzie więc wyglądał jak profil trasy. Wiele szczytów do zaliczenia, czas odpoczynku na łatwiejszych odcinkach i ostre zasuwanie do góry, bo stanie w miejscu nie jest fajne, a na koniec meta w Chamonix, czego wszystkim startującym i nam również życzę.







## ODC. 2

# PRZYCHODZI ULTRAS DO FIZJO...

## POMYSŁY NA BIODRA

ZACZYNAJĄC WSPÓŁPRACĘ Z GRZEŚKIEM I KRZYCHEM Z FIZJOTERAPII BIEGACZA, LICZYŁEM PO CICHU NA TO, ŻE OBOK OMAWIANIA „ZADAŃ DOMOWYCH” (ĆWICZEŃ, ZA KTÓRYCH POMOCĄ CODZIENNIE MOGĘ PRACOWAĆ NAD SWOJĄ SPRAWNOŚCIĄ) WIĘKSZOŚĆ WIZYT UPŁYNIE NA PRZYJEMNYCH MASAŻACH, KTÓRYCH JESTEM ZAGORZAŁYM AMATOREM. GODZINA ROZLUŻNIANIA OBOLAŁYCH DŁUGOTRWAŁYM TUPTANIEM MIĘŚNI PRZY POGADUCHACH O BIEGANIU... KUSZĄCA WIZJA. TYMCZASEM W GABINECIE ZAJMUJEMY SIĘ ZUPEŁNIE INNĄ PARTIĄ CIAŁA.

przygotował: **Kuba Krause**

zdjęcia: **Piotr Bartkowiak**

**B**iodra. Ich ustawienie jest ponoć kluczowe dla optymalnego kroku biegowego. Jednocześnie tak łatwo zakłócić ich pracę przez konsekwencje współczesnego stylu życia – siedząca praca, korzystanie z udogodnień cywilizacyjnych... Jeśli dodamy do tego specyfikę treningu ultrasów – mnóstwo czasu spędzonego na bieganiu w wolnym tempie, to okazuje się, że moje problemy są częstą przypadłością. Sprytną, bo dobrze skrywaną – w końcu niewłaściwa pozycja bioder rzadko manifestuje się ich bólem.

Coraz częściej mamy przyjemność współpracy z biegaczami, którzy profilaktycznie pojawiają się u nas w gabinecie na tzw. przegląd. Jednym z elementów takiej wizyty jest ocena ustawienia miednicy. Niejednokrotnie okazuje się, że pomimo braku jakichkolwiek dolegliwości bólowych, wykrywamy w jej obrębie zaburzenia. Do najczęściej spotykanych zaliczyć można tzw. miednicę zrotowaną, rzadziej ustawioną skośnie. Tym, co łączy obie wspomniane dysfunkcje, jest ich wpływ na zwiększenie ryzyka wystąpienia urazów/przeciążeń w naszym

cielu. Co ciekawe, niekoniecznie w obrębie nóg. Dzieje się tak, ponieważ przy źle ustawionej miednicy stawy, które ją tworzą, nie pracują symetrycznie. Nasz organizm nie cierpi asymetrii... Konsekwencją dysfunkcji miednicy jest zaburzenie kroku, zarówno w czasie biegu, jak i chodu. Staje się on niemiarowy i nierytmiczny. Co więcej, taka „zwichrowana” miednica w nieprawidłowy sposób absorbuje działające na nią siły, powstające w czasie kontaktu stopy z podłożem. Towarzyszy temu nierównomierne obciążanie nóg. W takim przypadku



przysłowiowy Kowalski będzie do nas wracał z różnymi kontuzjami dotyczącymi całego czasu tej samej kończyny, np. ITBS-em, *shin splints*, stanem zapalnym ścięgna Achillesa itp. Można powiedzieć, że nasz organizm jest jak maszyna – wystarczy, że tylko jeden z trybików zacznie źle pracować, aby pozostałe elementy układu zaczęły szwankować. W taki oto sposób miednica może stać się przyczyną wielu dolegliwości bólowych kręgosłupa, bioder czy kolan, pomimo że sama nie da o sobie znać. Dlaczego? Ponieważ organizm próbuje skompensować powstałą asymetrię, niestety kosztem pozostałych części ciała, gdyż – jak wspomniałem wcześniej – nie cierpi asymetrii...

*I tak właśnie jest u mnie... Biodra mnie nie bolą, nie odczuwam wzmożonego napięcia ani różnic. Na co dzień nie dostaję od ciała żadnych oznak dysbalansu, nie przechyla mnie na jedną stronę ani nie podobnego. A przecież jednak tam w środku coś się nie najlepszego dzieje. Kilka razy zwracano mi uwagę, że lewa noga pracuje u mnie inaczej niż prawa. Kiedy podczas treningu zdarzy mi się przejść w witrynie sklepowej, widok jest okropny – potłamana sylwetka, cofnięte biodra... Na kozetce też jestem pozbawiany złudzeń. Grzegorz bezbłędnie pokazuje moje słabe strony i nie mam żadnych kontrargumentów, szczególnie gdy wbija palce w jakąś część ciała, która przecież nigdy nie boli (no dobra, napiszę wprost: maca mnie po tyłku!) i nagle przed oczami robi mi się czerwono z bólu.*

Najczęściej mamy do czynienia z miednicą zrotowaną. Charakteryzuje się ona skrzyżowaniem siebie talerzy biodrowych. Gdyby

jeden z talerzy ustawił się wyżej względem drugiego, to mówilibyśmy o miednicy ustawionej skośnie. Z doświadczenia wiem, że większość naszych klientów jest mało zainteresowana nazwą swojej przypadłości. Natomiast tym, czego koniecznie chcą się dowiedzieć, jest to, jak do tego doszło (co jest w pełni zrozumiałe w kontekście przyszłej profilaktyki). Otóż przyczyną nieprawidłowego ustawienia miednicy może być dysbalans mięśniowy lub/i „zablokowanie” jednego lub obu stawów krzyżowo-biodrowych. W niektórych przypadkach nieprawidłowe ustawienie miednicy jest spowodowane tym, że jedna z nóg jest krótsza. Dobrze w takiej sytuacji zaopatrzyć się w indywidualnie dopasowaną wkładkę ortopedyczną do buta.

Na razie jednak skoncentrujemy się na zaburzeniach funkcjonalnych, czyli takich, gdzie obie kończyny są równej długości, a mimo to miednica pracuje w niewłaściwy sposób. W pierwszej kolejności zatrzymajmy się na chwilę przy wspomnianym dysbalansie mięśniowym. Nazywamy tak stan, w którym mamy do czynienia ze wzmożonym napięciem/skróceniem części mięśni działających na obręcz biodrową, przy jednoczesnym rozluźnieniu/wydłużeniu innych. Zazwyczaj są to mięśnie działające antagonistycznie, czyli przeciwnie względem siebie. Zaburzenia te nie muszą występować symetrycznie po obu stronach ciała. Użyłem także zwrotu „zablokowanie” stawu. Cudysłów nie jest tu przypadkowy. Potocznie przyjęło się używać tego sformułowania, jednak w rzeczywistości nie jest ono do końca prawidłowe. Sugeruje, że



dany staw się nie porusza, a w rzeczywistości występuje w nim ruchomość, tylko jest ona bardzo ograniczona. Do „zablokowania” może dojść na różne sposoby, ciężko wymienić wszystkie. Najczęstsze są upadki i zderzenia. W grupie ryzyka znajdują się także osoby, które wiele godzin w ciągu dnia spędzają w wymuszonym (przez pracę) ustawieniu ciała lub po prostu siedzą niechlujnie. Długie biegi w jednostajnym tempie niestety także mogą przyczynić się do „zablokowania” któregoś ze stawów. Cała zabawa polega na tym, aby rozróżnić, czy mamy do czynienia ze stawem „zablokowanym” (jeśli tak, to z którym), z dysbalansem mięśniowym, a może z jednym i drugim? Niestety ostatnia opcja jest najczęstsza. Rzadziej się zdarza, że dana osoba jedną z nóg ma krótszą.

Niektóre osoby odczuwają, że coś jest nie tak z ich miednicą. W takiej sytuacji zgłaszają, że mają uczucie jakby jedna z nóg była krótsza/dłuższa lub jeden ze stawów biodrowych jest gorzej rozciągnięty. Gdybyśmy dokładniej przyjrzeni się takiej osobie w jej naturalnym środowisku, to moglibyśmy zauważyć, że jej mimowolnym nawykiem jest stanie z ciężarem ciała przeniesionym na jedną ze stron. Ponadto jedna z jej nóg będzie miała tendencję do ustawiania się

ze stopą skręconą na zewnątrz. Natomiast jeśli wspomniany Iksiński ściągnie buty, to zauważymy, że jeden z jego łuków podłużnych stopy (wysklepienie stopy) będzie obniżony – tak jak ma to miejsce w przypadku płaskostopia, które chyba u większości z nas diagnozowano w dzieciństwie.

Kuba jest ciekawym przypadkiem. W obu stawach biodrowych występuje u niego ograniczona rotacja wewnętrzna. Dużo wskazuje na to, że spowodowane jest to konfliktem panewkowo-udowym. Jest to sytuacja, w której budowa kości tworzących staw biodrowy odbiega od normy, przez co staw nie pracuje w takim zakresie jak u większości ludzi. Wiąże się to z dużym ryzykiem wystąpienia w przyszłości zmian zwyrodnieniowych stawów. Ponadto, jak typowy biegacz, Kuba jest sztywny jak kij od bambusa [no, dzięki]. W zasadzie każdy ważny dla biegaczy mięsień jest u niego skrócony: czworogłowe uda, biodrowo-lędźwiowe, grupa kulszowo-goleniowa, występuje dysbalans między rotatorami wewnętrznymi a zewnętrznymi stawów biodrowych. Miednica także pozostawia wiele do życzenia. Już na pierwszym spotkaniu okazało się, że jest ona zrotowana. Na moment udało się ją wyprostować. Niestety po pewnym czasie problem powrócił. Ostatnim elementem

tej Jakubowej układanki jest kiepska stabilizacja tułowia, o której więcej pisaliśmy w poprzednim artykule.

*Fizjoterapia bioder bywa mało przyjemna. Grzegorz używa sporo siły, czasami mam wrażenie, że pracujemy na granicy wytrzymałości struktur ciała, za to często poza granicą bólu. Dodatkowo dotyk w okolicach bioder powoduje dyskomfort, jednak czego się znosi dla „wyższego dobra”? Dlatego wykonuję wszystkie ćwiczenia, jakie mi nakazuje, zarówno w gabinecie, jak i w domu – choć nie tak często, jak bym chciał i zdecydowanie rzadziej, niż powinienem... Zastanawiałem się też, czy mój przypadek może stanowić naukę dla innych biegaczy, skoro biodra i miednica to typowy ośrodek problemów biegaczy.*

Niestety nie ma uniwersalnych ćwiczeń, które pomogą każdemu. Wynika to stąd, że każdy z nas jest niepowtarzalny i jedyny w swoim rodzaju, a przyczyn zaburzeń w obrębie miednicy jest wiele. Co więcej, jeśli mamy do czynienia z „zablokowanym” stawem krzyżowo-biodrowym, okazuje się, że same ćwiczenia są mało skuteczne i w takiej sytuacji należy wprowadzić zabiegi manualne w celu uruchomienia „zablokowanego” stawu.

**Poniżej przedstawiamy jedno z ćwiczeń, które ma na celu zachowanie prawidłowej ruchomości stawów krzyżowo-biodrowych.**

Położ się na plecach z wyprostowanymi kończynami. Jedną z nóg, wyprostowaną w kolanie, mocno wciskaj w podłogę. Równocześnie drugą nogę przyciągnij po przekątnej do jednoimiennego stawu ramennego. W ćwiczenie postaraj się włożyć więcej siły. Wyobraź sobie, że próbujesz rozciągnąć swoją miednicę. Przez chwilę przytrzymaj tę pozycję i płynnym ruchem wróć do pozycji wyjściowej. Następnie ten sam ruch wykonaj na drugą stronę.







**Istnieją dwa proste testy, które mogą wskazywać na problem w obrębie miednicy.** Większość osób powinna być w stanie wykonać je z partnerem w domu.

#### **Pierwszy test – „test wyprzedzania”**

W celu jego wykonania osoba badana ustawia się tyłem do badającego, ze stopami ustawionymi na szerokość bioder, równolegle względem siebie. Osoba badająca natomiast układa swoje kciuki poniżej kolców biodrowych tylnych górnych (wystające elementy kostne po obu stronach kości krzyżowej, w okolicy tzw. dołeczków Wenus). Przez cały czas wykonywania testu kciuki muszą mieć kontakt z tymi elementami kostnymi. Następnie badający prosi osobę badaną o wykonanie swobodnego skłonu w przód. W normalnych warunkach po wykonaniu skłonu oba kciuki osoby badającej powinny znajdować się na tej samej wysokości. Jeśli któryś z kciuków ustawia się wyżej – „wyprzedza” drugi, to mamy do czynienia z zaburzeniem w obrębie miednicy.

#### **Drugi test – „objaw Derbolowskiego”**

Osoba badana kładzie się na plecach z wyprostowanymi nogami. Badający chwytą oba stawy skokowe badanego w taki sposób, aby jego kciuki znajdowały się w kontakcie z dolną krawędzią kostek przyśrodkowych. Następnie prosi osobę badaną o przejście do pogłębionego siadu prostego, utrzymując przy tym wyprostowane stawy kolano- we. W warunkach prawidłowych zarówno w czasie leżenia, jak i po przejściu do siadu prostego obie kostki powinny znajdować się na tym samym poziomie. Wszelkie odchylenia od normy świadczą o zaburzeniach w obrębie miednicy.

W październiku ustaliliśmy zestaw ćwiczeń dla Kuby. Mocno skoncentrowaliśmy się na tych poprawiających stabilizację tułowia i uzupełniliśmy to ćwiczeniami rozciągającymi, a także poprawiającymi ruchomość kręgosłupa. Celem poprawy stabilizacji

tułowia wprowadziliśmy różne warianty planków przodem i bokiem, a także ćwiczenia na niestabilnym podłożu, w tym przypadku zastosowaliśmy fitball. W pierwszej kolejności, spośród przykurczonych mięśni, na warsztat wybraliśmy biodrowo-lędźwiowe, czworogłowe uda i najszerzy grzbietu.

Najbardziej prosiły się o uwagę. Na deser do już mocno rozbudowanego zestawu ćwiczeń dołożyliśmy ćwiczenia z duo ballem na poprawę ruchomości kręgosłupa wraz z ćwiczeniami wzmacniającymi osłabione mięśnie posturalne. Po miesiącu ćwiczeń zestaw powinien być utrudniony. Niestety

z przyczyn niezależnych od nas nie wszystko przebiegło po naszej myśli. Mamy nadzieję, że w następnym artykule uda nam się dokładnie opisać trening Kuby.



### Kuba Krause

Bieganie odkrył przed trzydziestką, kiedy próbował schudnąć do ślubu. Kiedy zdał sobie sprawę, że można do tego biegać w górach, przepadł bez reszty. Ceni sobie samotność długodystansowca, ale z drugiej strony uwielbia czytać i pisać o bieganiu. Ma żonę i dwie małe córeczki. Kiedyś będzie też miał kota, ale dopiero, jak przekona do tego żonę.

b i o

REKLAMA

PASJA . WYTRWAŁOŚĆ . OTWARTY UMYŚŁ .

## OFERUJEMY

TERAPIA MANUALNA.  
REHABILITACJA.  
MASAŻE.  
DIAGNOSTYKA I LECZENIE  
URAZÓW SPORTOWYCH.  
PREWENCJA URAZÓW.

### FIZJOTERAPEUCI

KRZYSZTOF ŚMICHURSKI ●  
531 935 340 ☎

GRZEGORZ STĘPIEŃ ●  
691 111 929 ☎

📍 UL. DOBRA 37, 60-595 POZNAŃ



FIZJOTERAPIA  
BIEGACZA





# SKOŃCZYŁO SIĘ RUMAKOWANIE?

## TEST COMPEX SP. 8.0

te(k)st: *Marcin Rosłoń / Kingrunner.com*

zdjęcia: *Piotr Dudek*

**S**port wyczynowy, ty-  
siące mikrourazów  
przez kilka dekad tre-  
nowania jako lub prawie jak  
zawodowiec - za to trzeba  
w końcu zapłacić. Przeważ-  
nie słono, ale przynajmniej  
wiadomo dlaczego. Bo za  
dużo, bo za szybko, bo za  
mocno, bo na skróty. Mą-  
drość przychodzi zawsze za  
późno, chwala tym, którzy  
sprawnie i skutecznie uczą  
się na błędach. Zamierzam  
spróbować, a co mi szko-  
dzi. Maszerując po operacji  
kolana o kulach przez patio  
na moim osiedlu, zetkną-  
łem się z dwiema reakcjami  
mijających mnie sąsiadów.  
Dodam, że mam w bloku  
reputację – dość rozbieżną  
od paru lat z rzeczywisto-  
ścią – „sportowca pełną gębą”,  
który na pewno przed śnia-  
daniem przebiegł maraton,

a po południu pewnie zaliczy  
drugi. Obie reakcje skłaniały  
do refleksji. Pierwsza to zain-  
teresowanie stanem zdrowia,  
przebytym zabiegiem i pyta-  
niem o to, kiedy wrócę do  
biegania. Druga? Wiadomo,  
niezawodne, niez mordowane  
i bezcenne, rzucone z prze-  
kąsem: „Sport to zdrowie”.  
Obie wartościowe i bardzo  
motywujące, by jak najszyb-  
ciej powrócić do zdrowia.

To była moja pierwsza ope-  
racja w życiu, poza wycię-  
ciem w podstawówce jakiejś  
podejrzanej, powiększającej  
się niezdrowo krosty, nie,  
nie pryszcz! z mojej doj-  
rzewającej gęby nastolat-  
ka. Jeszcze w poniedziałek  
21 października ub. roku po-  
leciałem na krótki trening,  
mieszankę biegania, crossfi-  
tu i core stability. Godzinka

ogólnorozwojówki, żeby forma psychiczna i fizyczna była jak najlepsza przed zabiegiem. Po południu już leżałem w szpitalnej sali z panem Florianem (po wszczepieniu endoprotezy kolana), załapałem się na obiadek – ziemniaczki, schabik duszony z warzywami, surówka, kompot, potem na krótki wywiad przedoperacyjny z bardzo sympatyczną panią anestezjolog, by we wtorek rano ruszyć na stół. Poprosiłem o zerową dawkę „głupiego Jasia”, chciałem słyszeć, co się dzieje „na warsztacie”. Ciekawe doznanie, choć znieczulenie podpajęcznikowe skutecznie sprawiło, że cała afera za kotarką rozciągniętą przed moimi oczami, wydawała się jak naprawianie dużego fiata, a nie osteotomię i artroskopię mojego stawu. Dźwięki piłowania, rżnięcia piłą, wiercenia udarówką, szczęki śrubek, blaszek, stukoty młotkiem. Już w środę wróciłem do domu. Przed wypisem wpadł szpitalny fizjoterapeuta, po kilku chwilach wiedział, z jakim typem ma do czynienia. Że ze mnie sportowiec za dychę, raptus, taki, któremu trzeba zaciągać rehabilitacyjny hamulec, zamiast dociskać pedał gazu. Dostosował więc w okamgnieniu swoje porady do oczekiwanych skutków. Proszę uważać na potknięcia, noga koniecznie w powietrzu, jeśli odciążona stopa wylądnie na ziemi, to pewne postawienie całej, a nie na paluszkach, technika chodzenia o kulach. W pakiecie od razu zestaw ćwiczeń w leżeniu: wymachy przód–tył stopą, napinanie łydki i mięśnia czworogłowego, pośladków. Po dwóch

tygodniach szyna CPM, niech się pasywnie zgina w stawie.

Pierwsze trzy dni to była udręka. Byłem słaby jak niemowlę. Przecież jeszcze w poniedziałek śmigałem burpeesy, trzaskałem dynamiczne podbiegi na okolicznej górze Kazurce, a teraz leżę plackiem i ledwie zdążam o kulach do toalety. A już przeniesienie kawy z kuchni na kanapę w salonie to dopiero gimnastyka godna akrobaty. Przy pierwszym podejściu wypilem kawkę na stojąco. Oczywiście upadły mi kule, była 3:30, bo nie mogłem spać – cholera jasna, jak spać całą noc na wznak!?, noga szarpała ostro, więc zakląłem siarczyście, a przestraszona żona przyleciała do kuchni w przekonaniu, że pewnie leżę jak długi z roztraskaną kością i trzeba wracać na chirurgię. Ogólnie jednak powrót do zdrowia mijał sprawnie, pojawiły się systemowe rozwiązania z rzeczoną kawą: przesuwanie na blacie, potem przenoszenie na wyspę kuchenną, z niej na pufę, tę popychałem kulą w stronę stolika, potem filiżankę po stoliku na krawędź, wreszcie siadałem, kawka w dłoń. Już wystygła, pot na czole, ale satysfakcja murowana. Do diabła, nie zabrałem talerzyka z ciastem drożdżowym...

Oczywiście nie brakowało chętnych do pomocy. Łukasz Fabiański, reprezentant Polski i bramkarz West Hamu, z którym naście lat temu graliśmy w Legii, od razu zapytał mnie czy używam compexa albo Game Ready. To drugie musiałem wpisać w googlach, pierwsze znalazłem

z targów biegów ultra i opinii sportowców, którzy z takiego urządzenia korzystają na co dzień. W angielskich klubach zestawy typu Compex to norma, każdy piłkarz po kontuzji, poza intensywną fizjo- i fizykoterapią, od razu dostaje sprzęt do domu i ma rozpisany plan działania. Napisałem więc do Łukasza Kozanckiego z FitCast, by pożyczyć na czas mojej rehabilitacji zestaw do elektrostymulacji. I przy okazji go przetestować na żywym jeszcze, własnym organizmie, lepszej okazji nie będzie. Od razu dodam, że jestem typowym analogowcem, którego w smartfonowych harcach bije na głowę ośmioletnia córka. Wszystkie swoje zawody leciałem raczej na stoperze, bez wgrzywania tras, niespecjalnie korzystając z GPS, tracków, wykresów, innych nowinek technicznych, które mogły usprawnić/skomplikować\* (\*niepotrzebne skreślić) mój trening do maratonu czy ultra. Ale przecież warto wyjść poza strefę własnego komfortu...

Kilka razy w Krynicy nasze stanowisko Kingrunnera ustawione było po sąsiedzku z „Compexami” (Elą i Łukaszem), ultrasi chętnie wpadali na niedługie sesje z elektrostymulacją, ale sam nigdy się nie odważyłem. Podchodziłem do tego dość sceptycznie, bo przecież samemu trzeba wzmacniać mięśnie, a rozluźnić je można na basenie albo w solance. No i tu wychodzą błędy przeszłości. Unikałem jako zawodowy piłkarz pokoju maserów, odnowy i fizykoterapii, leczyłem się na chybcika, miałem niską świadomość na

temat potrzeb i możliwości własnego organizmu, to były czasy przed trenerami przygotowania fizycznego i indywidualizacją treningu. A BUGT to nawet poleciałem w ukochanych Inov-8 X-Talon 212... Taki był ze mnie twardziel... Oczywiście zdarte chrząstki w kolanach i pierwsza w życiu operacja pozwalają inaczej spojrzeć na swoje „dokonania”. Jednak punkt widzenia zależy od punktu... leżenia.

Przyswojenie zasad używania compexa przyszło w miarę gładko, tym łatwiej, że w pierwszej fazie po operacji wywoływanie choćby minimalnego skurczu mięśnia czworogłowego sprawiło spory ból. Poza tym byłem już po dwóch tygodniach korzystania z niedużego zestawu do elektrostymulacji, który w pakiecie z nowoczesnymi kulami pożyczył mi Filip Bojko, kompan Psakomandosa. Urządzenie było na tyle proste w obsłudze, że nawet ja dałem radę. Podobnie było z compexem, choć sam sprzęt oraz menu rozbudowane jest po stokroć bardziej. Compex w wersji Sp. 8.0 jest bowiem mocno zaawansowany technologicznie, przy tym jednak bardzo intuicyjny w obsłudze. Czytelne nazwy programów, jasne ikonki, niepozostawiający wątpliwości wykres i wyświetlanie czasu rozgrzewki, pracy (skurczu) mięśnia, czasu wypoczynku oraz schłodzenia, do tego czas trwania danego ćwiczenia, liczba pozostałych powtórzeń, efekty dźwiękowe, które informują, w której fazie ćwiczenia/elektrostymulacji jesteśmy. No i skanowanie mięśnia,



do którego wpięte są elektrody, i proces doboru optymalnego obciążenia. Za to wszystko odpowiada technologia MI (Muscle Intelligence). Można oczywiście przejść na tryb ręczny i dobrać sobie niższy lub wyższy poziom elektrostymulacji. Wyświetlany tryb pracy sugeruje optymalną sylwetkę – u mnie było to siedzenie na krześle z nogami ugiętymi naturalnie pod kątem 90 stopni, a także rozmieszczenie elektrod i sposób wpięcia w nie modułów. Odpięcie ich jest bezproblemowe, choć należy uważać na kierunek wypinania „wiązania”.

Testowany zestaw Compex Sp. 8.0 zawierał elektrostymulator bezprzewodowy, stację dokującą, cztery moduły, elektrody w różnych rozmiarach, opaskę, którą można było spiąć moduły na udzie, by nie spadały podczas przemieszczania się, torbę, etui oraz ładowarkę. Na pierwszy ogień wdrożyłem program „rehabilitacja”, a dokładnie „atrofia” (*atrophy*, bo menu angielskie) oraz wzmocnienie mięśni. To było olbrzymie udogodnienie w pierwszej fazie powrotu do zdrowia, gdy moja noga jako tako mogła już zginać się pod kątem 60–80 stopni. W sumie mój dzień w początkowej fazie z compexem (cztery tygodnie) wyglądał bardzo podobnie – cztery–pięć razy godzinna sesja na szynie CPM, elektrostymulacja (program: atrofia) – 26 minut, a po południu wzmacnianie mięśnia czworogłowego, do tego ćwiczenia łydki, napinanie pośladka i na miarę możliwości mięśnia czworogłowego. Żmudna robota, znikanie mięśnia czworogłowego,

zwłaszcza głowy przysródkowej, w trybie ekspresowym, nauka cierpliwości w półleżącym trybie życia, oj, ciężko być kontuzjowanym. Compex bez wątpienia wspierał nie tylko mięsień, lecz także głowę (nie odważyłem się jednak na wariant testowany przez Jackassów). Zabierałem go ze sobą do pracy, w której nikomu nie przeszkadzały spodnie dresowe, bo przecież idealnie pasowały do zestawu z kulami. A te gwarantowały szybkie wpięcie modułów i wykonanie sesji „treningowej” w każdej chwili za biurkiem. Kompaktowe

rozmiary ułatwiają transport, bateria trzyma bardzo długo, stacja dokująca pozwala dbać o porządek, bo aż prosi się po zakończeniu każdego zadania o wpięcie w nią modułów i zamknięcie plastikowego pudełka. Dzięki temu do minimum ograniczone jest ryzyko popsucia albo pogubienia składowych sprzętu czy np. kłótni z małżonką.

Czas mija szybko, noga powoli wraca do formy. Czułem postępy, mięsień czworogłowy odbudowywał się stopniowo, zwiększałem moc elektrostymulacji

i długość sesji. Przeszedłem nawet na poziom treningowy, ale tutaj już wkradła się nieregularność, bowiem mogłem odrzucić kule i rozpocząć treningi z obciążeniem własnego ciała. W ruch weszły: taśma rehabilitacyjna, roller, deski, drążki, ćwiczenia, *nordic walking*, rower. Compex oferuje niewątpliwie mnóstwo możliwości dodatkowych, których nie zdążyłem przetestować. Pewnie potrzeba pełnego sezonu, żeby poczuć jego wsparcie w fazie treningu, przed startem, regeneracji po zawodach, podczas kontuzji. To sprzęt bardzo pomocny,



aktualna cena testowanego topowego modelu to 4400 PLN, czyli trochę drożej niż zegarki z GPS z wyższej półki. Są oczywiście na stronie dystrybutora opcje znacznie tańsze. Bez dwóch zdań, complex w początkowej fazie mojej rehabilitacji – od 3. do 10. tygodnia – spisał się na medal.

PS Zasięgnąłem języka u dwóch ultrasów, którzy na co dzień też korzystają z urządzenia Complexa.

**RAFAŁ BIELAWA,**  
ULTRABLIŻNIAK:

Z elektrostymulacją zetknąłem się dużo wcześniej niż trafiłem na ścieżki biegów ultra. Po raz pierwszy oko w oko z „prądami” stanąłem na sesjach

rehabilitacyjnych po licznych kontuzjach związanych z uprawianiem koszykówki, później zaś miałem okazję spojrzeć na te aparaty w swojej pracy, gdy wyposażaliśmy różnego rodzaju ośrodki. Moje wrażenia były pozytywne, nic więc dziwnego, że skorzystałem z okazji i sięgnąłem po urządzenie do elektrostymulacji, gdy zaatakowałem Główny Szlak Beskidzki w wersji „na szybkości”. Od tego czasu używam sprzętu systematycznie. Jakie programy? Tu zdecydowanie „recovery” i „kapilaryzacja”, czasem wykorzystuję przeciwbólowe prądy „TENS”. Jest to świetne uzupełnienie zabiegów fizjoterapeutycznych, nogi po sesjach są wyraźnie rozluźnione,

a bolesność zmniejszona. Nic więc dziwnego, że korzystam często. Raz spróbowałem programu treningowego na brzuch i... sześciopak się nie pojawił. Może być to dobre uzupełnienie, ale nie zastąpi wylanego potu na klasycznym treningu biegowym czy siłowni, więc to działanie sobie odpuściłem. Czasem po aparat sięga także moja żona Gosia i sobie jego działanie chwali, gdy nie chce mi się rozluźnić jej spiętego karku. Moja ocena na pewno bardzo pozytywna, działa, choć nie zastępuje.

**CHRIS TERZONI,**

WŁOSKI ULTRAS:

Skoro ustaliłem (sam), że w 2018 byłem grzeczny, kupiłem

Complex 8 i jest to niesamowicie przydatne urządzenie. Codziennie po treningu biegowym lub siłowym korzystam z opcji „regeneracja” lub „post training” i rzeczywiście to przyspiesza moją regenerację. Sesja z complexem to „prawdziwa” sesja treningowa, więc w dniach wolnych od biegania korzystam z opcji „endurance” (około 47 min na każdą partię mięśni) lub „siła” (22 min bólu i cierpienia). Zdziwiłem się, gdy, szczególnie na początku, miałem straszne zakwasy po treningach. Ostatnia rzecz, ale bardzo ważna i która dotyczy modelu, to skan mięśni: urządzenie skanuje nasze mięśnie i automatycznie stosuje odpowiednią moc.



REKLAMA

## ULTRA PRENUMERATA



WWW.SKLEP.KINGRUNNER.COM



# ZŁOTY ŚRODEK

## TEST ALTRA LONE PEAK 4.0

te(k)st i zdjęcia: **Piotr Sawicki**



Przystępując do testu butów Altra Lone Peak 4.0, miałem już pewne doświadczenia z produktami tej marki. Altra stosunkowo niedawno oficjalnie zawitała do Polski, jest natomiast popularna w USA, w stanie Utah zlokalizowana jest też główna siedziba firmy. Biegałem wcześniej w bardziej amortyzowanym modelu Timp Trail oraz wcześniejszej wersji Lone Peak – 3.5. Wszystkie modele charakteryzują oczywiście dwie typowe cechy Altry, które odróżniają te buty od wyrobów konkurencji:

- zerowy spadek pięta–palec (tzw. *zero drop*), który zachęca do biegania w sposób bardziej naturalny, co sprzyja poprawie techniki, daje poczucie lekkości i szybkości biegu, a z czasem umożliwia też wykształcenie cech pozwalających unikać kontuzji.
- technologia Foot Shape, czyli szersza podeszwa szczególnie w przedniej części (tzw. *toe box*). Choć but wygląda przez to nieco kaczkowato, technologia ta pozwala uniknąć zbijania palców, obtarć i odcisków oraz odczucia ściśniętych stóp. Szczególnie jest to ważne dla biegaczy, którzy mają takie tendencje wynikające właśnie z szerszej budowy stopy.





Buty do testów otrzymałem w końcówce sezonu, więc nie miałem możliwości wykorzystać ich podczas najbardziej wymagających zawodów czy wyjazdów w egzotyczne biegowo miejsca. Udało mi się jednak sprawdzić je kompleksowo w urozmaiconym terenie: na polskich drogach i w lasach, na klifach i wzgórzach Kalabrii oraz bliskich sercu i miejscu zamieszkania Górach Świętokrzyskich. W sumie przebiegłem w nich ponad 250 km.

Lone Peak 4.0 to neutralny model trailowy, który pod względem masywności można usytuować wśród propozycji Altry dokładnie pośrodku. But przeznaczony jest zarówno na treningi, jak i zawody rozgrywane w terenie naturalnym, głównie górskim.

**AMORTYZACJA.** Dość duża, komfortowa, bardzo miękka, typu „poduszkowego” (25 mm pod stopą), co mi odpowiada, gdyż

od lat biegam również w napompowanych Hokach. Na asfalcie i równej twardej nawierzchni pojawia się jednak nieco dziwne odczucie – mimo sporej grubości, miałem wrażenie dobijania stopy do podłoża. Może więc nieco przesadzono z ową „pluszowatością” lub nie przyzwyczailem się do zerowego dropu. But jednak nie jest asfaltowcem i w założeniu ma być na takim podłożu wykorzystywany sporadycznie, więc nie stanowi to raczej istotnego problemu. W terenie naturalnym, gdy stopa pracuje bardziej elastycznie, dobijanie jest nieodczuwalne. Bardziej obrazowo określiłbym amortyzację w Lone Peak 4.0 jako odchudzoną wersję tej znanej w konkurencyjnym modelu marki Hoka One One.

**PODESZWA I BIEŻNIK.** Miękka i elastyczna, wykonana z pianki TPU, uzupełnionej lekką wkładką szkieletową (StoneGuard), która

przyzwyczajenie chroni stopę przed kamieniami i korzeniami. Bieżnik powstał z trwałej i wytrzymałej gumy (MaxTrac), a tworzą go optymalnie rozstawione kosteczki (TrailClaw) z przewagą kształtów jodełkowatych. Ustawiono je w różnych kierunkach, co odpowiednio wspomaga zarówno zbieganie, jaki i podbiegi. Trakcję tę określiłbym jako uniwersalną, o dobrej przyczepności na błocie oraz bardzo przyzwyczajonemu zachowaniu w terenie kamienistym i skalistym. Bieżnik radzi sobie także dobrze na mokrym i śliskim podłożu.

**CHOLEWKA.** Wykonana z tkaniny typu Mesch, dobrze odprowadza wilgoć, a jeśli wbiegniemy w kałużę, woda szybko wydostaje się na zewnątrz buta. Jest lekka i zdecydowanie bardziej przewiewna niż tkanina w poprzednim modelu, na co często skarżyli się biegacze w cieplejszych miesiącach. Jeśli

chodzi natomiast o trwałość, to nie zauważyłem słabszych punktów, a jest to dziś pięta Achillesowa większości butów biegowych, które są często do przesady odchudzane i cieniowane. W Lone Peak 4.0 nie pojawiły się żadne przetarcia, pęknięcia czy wyraźne załamania, ale byłoby to wysoce dyskwalifikujące po pokonaniu w nich 250 km.

But posiada język zintegrowany z cholewką, co wpływa na komfort i stabilność stopy. Nie ma też odczucia ucisku sznurówek na grzbietową część śródstopia,





co było uciążliwe w Timp Trail przy silniejszym zawiązaniu.

Lone Peak 4.0 są wykonane estetycznie, sam wygląd zachęca do ich przetestowania i trzeba przyznać, że Altra stale poprawia także design swoich modeli. W wersji męskiej są dostępne trzy wersje kolorystyczne. Mnie akurat najbardziej podoba się połączenie szarego i pomarańczowego i taki właśnie but dostałem do testów.

**WAGA I ROZMIAR.** Według mnie waga tego modelu jest odpowiednia i sytuuje go nieco poniżej średniej wagi podobnych butów konkurencji. Według producenta w standardowym męskim rozmiarze waga buta to 301 g.

Jak już napisałem, zbytne cieniowanie może wpływać niekorzystnie na trwałość. Numeracja jest leciutko zawyżona, ale zasadniczo mój rozmiar 11,5 UK/12,5 US/47 EU odpowiada temu, czego mogę się spodziewać w innych markach i modelach.

**CIEKAWOSTKA.** But posiada także bardzo fajne i przydatne rozwiązanie (rzep z tyłu oraz zaczepy z przodu i po bokach, tzw. 4 Point Gaiter Trap Technology) umożliwiające zamocowanie lekkich stuptutów, czyli ochraniających zabezpieczających przed dostawaniem się błota, wpadaniem kamyków i innych drobniaków. Standardowo stuptutów nie ma jednak w komplecie z butami, lecz dokupienie ich nie stanowi większego problemu.

Podsumowując – dla mnie Altra Lone Peak 4.0 to przede wszystkim względna uniwersalność oraz komfort, przy zachowaniu większości pożądanych cech buta do biegów górskich. Moje stopy są szczególnie wdzięczne technologii Foot Shape, ponieważ nie „ciosam” już palców na zbiegach, a paznokcie odra-  
stają i jest szansa na chodzenie w sandałach w sezonie letnim.

W mojej opinii jest to jedna z ciekawszych propozycji na rynku, choć Altra należy niestety do wyższej półki cenowej obuwia biegowego w Polsce. Według mnie but zasługuje na wysokie miejsce w rankingach, które są opracowywane na podstawie opinii użytkowników.



zdjęcie: materiały producenta

#### ZALETY:

- komfort
- szeroka przestrzeń na palce
- uniwersalność
- bieżnik i trakcja
- wygląd

#### WADY:

- zbyt miękka amortyzacja przy bieganiu po asfalcie
- dość wysoka cena

#### DANE TECHNICZNE:

##### ALTRA LONE PEAK 4.0

##### RZECZYWISTA WAGA

(dla rozmiaru 12 US):

301 g

##### DROP:

0 mm

##### TYP STOPY:

neutralny

# WHAT YOU CAN'T SEE MATTERS MOST

**AVOID THE SQUEEZE**

**EMBRACE THE SPACE**

**TRADITIONAL**  
TOE BOX



AP

**ALTRA**  
FOOTSHAPE™ TOE BOX



Foot, AP

**SZUKAJ W NAJLEPSZYCH SPECJALISTYCZNYCH SKLEPACH  
BIEGOWYCH W KRAJU ORAZ NA [WWW.TRICENTRE.PL](http://WWW.TRICENTRE.PL)**

**ALTRA**







# ULTRALEKKA

## TEST KURTKI INOV-8 AT/C STORMSHELL

tekst: **Ola Pucek-Mioduszevska**

zdjęcia: **Karolina Krawczyk**



**K**urtka damska Inov-8 AT/C Stormshell pojawiła się u mnie w grudniu niczym mikołajkowy prezent. Gdy ją rozpakowałam i pierwszy raz przymierzyłam, zaskoczyła mnie pozytywnie jej niesamowita lekkość. Grudzień to święta, święta to wypieki, więc wagę tej kapoty można porównać wyłącznie do  $\frac{3}{4}$  kostki masła.

Po kilku wczesnozimowych wietrznych treningach zaczęłam traktować ją jako nieodzowny element ułatwiający walkę z wewnętrznym leniem i, co ważne, element znacznie poprawiający komfort treningów. Mimo wagi piórkowej, kurtka bardzo dobrze chroni przed wiatrem i opadami (testowana zarówno w zimowym deszczu, jak i śnieżyca). Model Stormshell został wykonany z bardzo delikatnego i miękkiego materiału (jakby elastycznego, może z dodatkiem lycry?). Jest praktycznie nieodczuwalny na ciele. Dobrze dobrana kurtka leży zgrabnie niczym mała czarna, przy czym wcale nie krępuje ruchów i można wyczyniać w niej znacznie odważniejsze sportowe wygibasy niż w rzeczowej miniówie. Klejenie szwów zapewnia mniejszą wagę i większą odporność na silny wiatr. Niestety, jak w większości sprzętu

sportowego typu *light&fast*, wiąże się to ze spadkiem wytrzymałości (na pewno nie jest to sprzęt do atakowania ośmiotysięczników). Klejone kieszenie mogą nie znieść wielokrotnego kontaktu z ostrymi elementami (np. kluczykami od samochodu – sprawdzone na własnym przykładzie, na szczęście kluczyki znalazły się prawie od razu po zauważeniu ich braku). Czapka, chusta, rękawiczki, jakiś żel z pewnością nie uczynią kieszeniom żadnej szkody. Wodoodporny suwak oraz materiał (wodoodporność na poziomie 20 000 mm słupa wody!) spokojnie kwalifikuje produkt jako jeden z obowiązkowych elementów wyposażenia z listy organizatorów wielu biegów ultra (np. UTMB). Testowanie w czasie opadów potwierdziło, że materiał zatrzymuje wilgoć na zewnątrz i dość dobrze odprowadza nadmiar potu na zewnątrz.

Spodnia strona materiału jest jakby gumowo szorstka, więc z łatwością „klei” się do pozostałych warstw i stale pozostaje na miejscu. Rękawy posiadają ściągacz dookoła dłoni oraz dziury na kciuki, więc materiał trzyma się blisko ciała i nie podwija się nawet na centymetr. Także gumka ściągająca (w spodniej części po bokach) przytrzymuje kurtkę bliżej ciała.



Mały, ale mocny pojedynczy zatrzask w górnej partii suwaka może przydać się pewnie w cieplejszej porze roku i z rozpiętą kurtką nie przegrzejemy się, nie zsunie się nam też ona z pleców. Suwak kończy się w górnej partii kurtki tzw. kapturkiem, zabezpieczy to nas przed niespodziewanym uszczypnięciem, docenią to zwłaszcza brodacze i wszyscy ci, którzy zawsze muszą coś sobie przyciąć.

Kurtka (oczywiście w połączeniu z jedną lub dwiema warstwami pod nią) zapewnia doskonały komfort cieplny (maksymalna odczuwalna temperatura w podczas testów ok. -10 stopni Celsjusza), żeby go jednak na stałe utrzymać, trzeba się ruszać, ponieważ wilgoć (pot) skrapla się nieco pod spodem i w perspektywie dłuższego postoju możemy się nietęgo wyziębnić.

Kaptur z regulowanym obwodem zwija się dobrze. W warunkach wietrznych/deszczowych jego daszek dodatkowo zabezpiecza przed opadami. Dobrym rozwiązaniem jest również kieszeń, która pomieści całą kurtkę, gdy już nie będzie nam ona potrzebna, albo gdy będzie czekała w plecaku na swoją robotę.

Odblaskowe elementy zewnętrzne – nadruki z logo Inov-8 (z przodu, z tyłu i po bokach kurtki), poprawiają komfort podczas biegania po ciemku. Sprawia, że będziemy widoczni z daleka.

Podsumowując – polecam kurtkę do specjalnych zadań, na zawody, treningi w wietrze, deszczu i śnieżyicy. Jako że to sprzęt ultralekki, należy go na pewno oszczędzać i zabierać ze sobą tylko wtedy, gdy jego użycie jest nieodzowne.



#### ZALETY:

- ultralekka
- nieprzewiewna
- wodoodporna
- doskonale leży na ciele

#### WADY:

- niedostateczne odprowadzanie potu na zewnątrz (trzeba jednak pamiętać, że to przypadłość wszystkich materiałów, które są wodoodporne i w związku ze swą wodoodpornością nigdy nie będą doskonałe w paro-przepuszczalności)
- zmniejszona wytrzymałość (z racji ultralekkiej wagi, lecz to również można wybaczyć w związku z faktem, że to produkt typu light&fast do zadań specjalnych)

#### DANE TECHNICZNE:

##### INOV-8 AT/C STORMSHELL

##### RZECZYWISTA WAGA

(dla rozmiaru EUR 36): ok. 150 g

##### MATERIAŁ:

wodoodporna membrana  
(Pertex Shield)

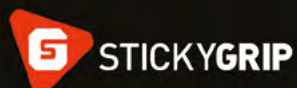
##### PRZEZNACZENIE:

ochrona przed wiatrem i opadem



# GET A GRIP

X-TALON 230



Nowa mieszanka gumy daje 50% lepszą przyczepność w porównaniu do klasycznej wersji x-talona.

Wszyty język zabezpiecza przed inwazją okruchów do wnętrza buta, a nowe materiały legendarnej już cholewki, nie nasiakają wodą, pozwalając się cieszyć niską wagą buta nawet w najbardziej bagnistych warunkach.



wersja damska

wersja męska



# ODKRYWANIE AMERYKI Z MARSZU

tekst: **Filip Jasński**

zdjęcia: **Archiwum Mike Darzi**



■ Mike Darzi łączy młodzieńczą werwę i urok doświadczonego organizatora najstojniejszych zawodów hikingowych na wschodnim wybrzeżu USA.



**To całkiem niełatwa relacja z Ameryki, bo temat jest śliski, a może nawet nieco kontrowersyjny. Trochę jak w tym dowcipie, że ludzie dzielą się na tych, co szczerze potwierdzają, że psy wskakują im w nocy do łóżek, i na tych, którzy się do tego przyznać nie chcą. Chodzi mianowicie o... chodzenie. Marsz na zawodach. Przyznajcie się, ultrasi, chodzicie, prawda? A przynajmniej część z was to czasem robi?**

Najpierw był chód”, powiedział w rozmowie ze mną popularny guru waszyngtońskiej społeczności hikerskiej, Mike Darzi, „a dopiero potem bieg”. Z Mike’em zetknąłem się dwukrotnie, gdy brałem udział w organizowanych przez niego wiosennych imprezach One Day Hike (ODH) – kultowym przejściu szlaku wzdłuż kanału Chesapeake & Ohio z Waszyngtonu do Harper’s Ferry. W zasadzie organizacja tych zawodów nie różniła się zasadniczo od typowego ultra: wielu chętnych, przystanki z pićciem i jedzeniem, limity czasowe, ładne koszulki, numery startowe, atrakcyjna trasa, piękna przyroda i mnóstwo dobrej zabawy. A na mecie zamiast medalu – świetna naszywka. No i konkretne odległości – 50 lub 100 km. Parę rzeczy było jednak innych: średnia wieku zauważalnie wyższa (ale też bez przesady), brak modnych i drogich butów biegowych, plecaki z niższej półki cenowej, a w nich nie żele energetyczne, lecz domowe kanapki, dosłownie tylko kilka osób z długimi brodami i w charakterystycznych czapkach z daszkiem. Na T-shirtach

brak nazw biegów, w których zawodnicy mieli okazję startować, ale nazwy lokalnych sklepów spożywczych, okładki płyt Led Zeppelin i AC/DC, logo uniwersyteckich drużyn futbolowych oraz obowiązkowe amerykańskie flagi. Czyli więc ultra czy nie ultra? Parę osób idzie w dżinsach, ktoś w butach górskich, jedna dziewczyna ma klapki japonki, ktoś w dresach, ktoś z parasolem pod pachą, z daleka migają kijki nordikowe. Mieszanek stylów, generacji sprzętu, ludzi różnych ras i dat urodzenia, wszyscy radośni, w powietrzu czuć atmosferę niemalże piknikową, ale i szacunek wobec odległości do przebycia.

W 2017 r. zrobiłem wspólnie z koleżanką Anią 50 km dumny, że ja – w końcu ultras – pokażę „dziadkom”, jak się pokonuje długie dystanse. Zdziwiłem się już w połowie trasy, gdy nieznane mi partie mięśni nieużywanych podczas biegu zamarły w skurczach i z czasem zaczęli mnie wyprzedzać wyraźnie starsi hikerzy. Początkowo nie mogłem w to uwierzyć, potem byłem na siebie zły, ale pod koniec

trasy zrozumiałem, że ultra może mieć wiele twarzy (jak np. Ironman). Że zażywni 60-latkowie mogą być obłądnie wytrzymali i świetnie wytrenowani, niestraszna im marylandzka duchota, a brak drogich butów trailowych nie wpływa na osiąganie ambitnych wyników. A przede wszystkim na satysfakcję z ukończenia trasy. Bo ideą imprez hikerskich w USA jest brak konkurencji – zwycięzcą jest każdy finisz, chodzi o dobrą zabawę, spotkanie ze znajomymi oraz przebywanie na świeżym powietrzu, trochę w stylu *fatass*. W przypadku One Day Hike organizowanego nieprzerwanie od 1974 r. nie chodzi jednak o łatwy spacer wzdłuż rzeki – na kilka miesięcy przed zawodami lokalny Sierra Club organizuje cotygodniowe sesje treningowe, które z czasem sięgają kilkudziesięciu kilometrów, organizowane w parkach narodowych lub pięknych lokalizacjach przyrodniczych. Uczestnicy odwiedzają historyczne atrakcje turystyczne i wspólnie ćwiczą wielogodzinny hiking. Dosłownie za dwadzieścia dolarów składki na miejscowego przewodnika.



Rok później zaliczyłem mój pierwszy duży DNF – w przeddzień zawodów na 100 km miałem dobrze się wypaść, ale nagle obowiązki sprawiły, że podzemałem jedynie 1,5 godziny. I już o 3 rano spotkałem Mike’a na starcie pełnego ODH. Pierwsze pokonane nocą 50 km poszło świetnie, ale wkrótce potem brak snu uderzył we mnie z brutalną mocą i na 71. kilometrze po

Trail (PCT) na zachodnim wybrzeżu kraju. Pozostała część wędrowców po prostu spaceruje dla zdrowia i frajdy...

Spółeczność hikingowa w USA jest dużo mniej zorientowana na „modę” i „przemysł” sportowy niż ich ultrasowi kuzyjni. Profesjonalnych magazynów o hikingu w kioskach jest mniej niż o trailu, nikt nie

zna gwiazd typu Jor-net lub Karnazes, ale też mniej jest kontuzji ortopedycznych i kardiologicznych oraz praktycznie nie ma kosztów związanych z uczestnictwem w zawodach. Owszem, brakuje typowej dla ścigających się ultrasów atmosfery, adrenaliny i konkurencji,

lecz hikerzy oferują w zamian niemalże tantryczne przeżycia wielodniowych, a czasem wielomiesięcznych zmagani na trasach przecinających liczne stany i lokalne kultury amerykańskie. Wielu „chodziarzy” wrzuca swoje wyniki na Stravę, liczy zbite kalorie, porównuje w aplikacjach telefonicznych pokonane trasy – tak jak my. Naturalnie ultrahiking w USA jest łatwiejszy do przeprowadzania niż w Europie, z uwagi na nieskończenie długie szlaki pokrywające gęstą siecią znaczną część kraju.

Wracam do pierwotnego pytania: czy chodzicie na zawodach? Gdy nie ma już w ogóle sił, wszystko boli, długich wybiegań niestety było za mało, a nachylenie zbocza nieubłagalnie rośnie w nieskończoność? Ja tak. I wzorem spotkanych przeze mnie hikerów stopniowo włączam chodzenie do ćwiczeń poprzedzających dłuższe zawody. Uruchamiam inne mięśnie, relaksuję się, to taka odmiana medytacji. Oczywiście wciąż biegam zgodnie z planem, ale staram się urozmaicać treningi także hikingiem, nie tylko crossfitem. I towarzyszy mi czasem rodzina.

Możecie się ze mną nie zgodzić, ale wielu włóczykijów to naprawdę kosmiczni ultrasi. Robią rzeczy niesamowite, maszerują całymi tygodniami w równym tempie, niosą ze sobą spore obciążenie, są zdani na samych siebie w miejscach pozbawionych zasięgu telefonów komórkowych. Moja znajoma Lisa, która, słysząc moje dumne opowieści o cotygodniowych startach trailowych, stwierdziła ze spokojem, że właśnie przeszła połowę PCT (2100 km!), powiedziała, że hikerzy praktycznie nie rozmawiają o ultrasach w swoim gronie. Są tolerancyjni wobec „innych”, z otwartymi ramionami przyjmują do swego grona biegaczy, a na drwiące hasło, że są „jak z PTTK”, reagują z uśmiechem.

Mike Darzi podsumował rozmowę ze mną, stwierdzając, że „hiking odbywa się w tempie życia, powoli, nie ma się więc co spieszyć na siłę”. Całkiem fajnie to brzmi – mam nadzieję znowu spotkać Mike’a oraz jego ultrahikerów na początku maja. Tym razem spojrzę na zażywnych 60-latków w nike’ach sprzed dwóch lub trzech dekad z zasłużoną dozą szacunku – w pełni na to zasługują, bo konkretny hike to też ultra. Mam rację?



## WZOREM SPOTKANYCH PRZEZE MNIE HIKERÓW STOPNIOWO WŁĄCZAM CHODZENIE DO ĆWICZEŃ POPRZEDZAJĄCYCH DŁUŻSZE ZAWODY. URUCHAMIAM INNE MIĘŚNIE, RELAKSUJĘ SIĘ, TO TAKA ODMIANA MEDITACJI.

prostu... zasnąłem na postoju. Zszedłem z trasy, widząc jak towarzyszący mi weteran z Wietnamu po zaangażowanej rozmowie o sporcie, zdrowiu, polityce międzynarodowej i zbliżających się wyborach wyruszył w trasę na ostatnich 30 km. Wymiatacz w butach z lat 90. A mi praktycznie urwał się film ze zmęczenia.

Mike od kilku lat obserwuje ciekawe zjawisko – powoli spada średnia wiekowa uczestników zawodów hikingowych na wschodnim wybrzeżu USA. Pojawiają się znajomi ultrasi, nastolatki, czasami całe rodziny zainteresowane wspólnym maszerowaniem. Sympatyczny dyrektor One Day Hike ocenia, że w samym regionie Waszyngtonu funkcjonuje około 12 klubów hikingowych, rośnie sprzedaż sprzętu outdoorowego, a w środowisku „chodziarzy” wyodrębniają się podgrupy biegowe, kam-pingowe, a nawet ornitologiczne. Wielu z nich ukończyło całość lub część legendarnego szlaku Appalachów (o czym pisał m.in. Scott Jurek i Bill Bryson), a inni włóczykijki pokonali klasyczny Pacific Crest



**b i o**

**Filip Jasiński**

Biega na wschodzie USA, lubi wzgórza i lasy. Pewnie kiedyś pokona dystans 100 km...

## PETZL E+LITE

Ultralekka i ultrazwarta latarka czołowa, którą zawsze można mieć przy sobie. Dzięki pokrowcowi transportowemu zawsze gotowa do użycia, może być przechowywana z bateriami (przez 10 lat) w plecaku, kurtce, zestawie ratunkowym lub jako zapasowa czołówka. Emituje białe lub czerwone światło, stałe lub pulsujące. Gwizdek znajdujący się na opasce elastycznej umożliwia sygnalizację w sytuacji ratunkowej. e+LITE, ważąca tylko 27 g, jest idealną latarką do sytuacji ratunkowych. Maksymalny zasięg: 10 m. Maksymalny czas świecenia: 12 h. Zasilanie: dwie baterie litowe CR 2032 (dołączone).

CENA: 115 zł

## PETZL ACTIK CORE

Latarka czołowa ACTIK CORE o jasności 350 lumenów oraz mieszanej wiązce światła. Jest idealna do wielu aktywności outdoorowych, w tym do treningu biegowego i startów. Dostarczona z akumulatorem CORE, ładowanym przez USB, ale jest również kompatybilna z trzema bateriami AAA bez potrzeby użycia specjalnego adaptera. Czerwone światło nie zaburza nocnego widzenia, ani nie oślepia użytkownika czy innych osób. Opaska z odbłaskowymi elementami widocznymi z daleka. Wyposażona w gwizdek przydatny w razie sytuacji ratunkowej. Zasilanie: akumulator CORE 1250 mAh lub 3 × AAA. Maksymalny zasięg: 95 m. Maksymalny czas świecenia do 220 h. Ciężar: 82 g. Dostępna w kolorze czarnym lub czerwonym.

CENA: 269 zł

## PETZL NAO+

Z 750 lumenami światła NAO+ to wzór latarki czołowej do nocnych, dynamicznych aktywności. Dzięki mobilnej aplikacji MyPetzl Light użytkownik może w każdej chwili sprawdzić na swoim smartfonie czy tablicie pozostały czas świecenia oraz dostosować parametry latarki do wybranej aktywności. Po prostu ściąga wybrany przez siebie profil albo tworzy swój. Wykorzystując technologię REACTIVE LIGHTING, latarka czołowa NAO+ analizuje ilość światła otoczenia oraz dostosowuje błyskawicznie i automatycznie kształt wiązki, a także jej moc do potrzeb użytkownika. Czas świecenia jest zoptymalizowany, a manipulacje przy latarce zredukowane do minimum. Latarka ma również czerwone światło z tyłu. Zasilanie: akumulator 3100 mAh lub 3 × AAA. Maksymalny zasięg: 135 m. Maksymalny czas świecenia do 15 h. Ciężar: 185 g.

CENA: 769 zł

## PETZL BINDI

Latarka czołowa BINDI jest ultralekka, waży tylko 35 g i mieści się w dłoni. Dzięki mocy 200 lumenów jest idealna do codziennego użycia, regularnych treningów w mieście, w terenie, w górach. Ma trzy tryby oświetlenia i oświetlenie czerwone. Praktyczna, ładowana kabelkiem micro-USB. Opaska ze sznurka jest cienka, ma łatwą regulację i umożliwia wygodne noszenie latarki na szyi. Funkcja LOCK chroni przed przypadkowym włączeniem, a wskaźnik naładowania informuje o stanie akumulatora. Zasilanie: akumulator 680 mAh. Maksymalny zasięg: 36 m. Maksymalny czas świecenia do 50 h. Dostępna w trzech kolorach: czarny, pomarańczowy, szmaragdowy.

CENA: 225 zł



**JAK  
ZOSTAŁEM**



**OLIMPIJCZYKIEM**





## CZAS PŁYNIE NIEUBŁAGANIE

– ZDALIŚMY SOBIE Z TEGO SPRAWĘ, GDY OD OSTATNIEGO WYJAZDU WE WSPÓLNYM BIEGOWYM GRONIE **MINĘŁO JUŻ PÓŁTORA ROKU**. BYŁ TO JEDNOCZEŚNIE OKRES PEWNYCH TURBULENCJI W TYM NASZYM MAŁYM ŚWIATKU. W KOŃCU JEDNAK POJAWIŁ SIĘ POMYSŁ – TROCHĘ NIE WIADOMO SKĄD, ALE SPEŁNIAŁ NASZE NAJWAŻNIEJSZE KRYTERIA: **GÓRY, SŁOŃCE, DOBRA KUCHNIA, WINO ORAZ HISTORIA**. NIE BEZ ZNACZENIA BYŁO TAKŻE **MAKSYMALNE WYKORZYSTANIE WOLNYCH DNI WEEKENDOWYCH, A JEDNOCZEŚNIE NIEWIELE DNI URLOPU**.

tekst i zdjęcia: **Piotr Sawicki**

**N**aszym celem stał się tym razem masyw Olimpu, gdzie według mitów mieszkali greccy bogowie. Co będzie możliwe do zrobienia i czy uda się wejść po mocno eksponowanej skale na główny wierzchołek (Mitikas 2917 m n.p.m.), było niewiadomą, zależną od warunków pogodowych. Zwykle od końca października Olimp pokryty jest śniegiem, może solidnie wiać, a temperatury spadają nawet sporo poniżej -10 stopni. Nie do końca zdawaliśmy sobie jednak z tego sprawę, kupując dwa miesiące wcześniej bardzo tanie bilety lotnicze do Salonik (za swój zapłaciłem 130 zł). W międzyczasie Ryanair kombinował coś z polityką bagażową i ostatecznie w związku z tym podarował nam gratis duży bagaż podręczny (kabinowy), który jak sama nazwa wskazuje był pakowany do luku.

### DZIEŃ 1. U STÓP ZEUSA I WRÓT OLIMPU

W skład naszej grupy bojowej, z odkurzonym na te potrzeby szyldem „9 Dywersyjna”, weszło więc siedmioro bojowców: szwagrostwo – Marta i Jędrzej, Paweł „Gombo” z żoną Moniką (nasze niebiegające wsparcie), Michał „Skoczek vel Miszka”, Krzysiek „Koza vel AVP” i piszący te słowa Piotr „Pedro vel Sawa”. Wczesnym rankiem 9 listopada 2018 r. spotkaliśmy się wszyscy na lotnisku w podwarszawskim Modlinie i rozpoczęliśmy naszą grecką przygodę. Po ponadtrzygodzinnym locie (godzina dodana sztucznie ze względu na zmianę czasu) szybko wynajęliśmy

zarezerwowane wcześniej samochody (też tanio), czego właściwie formalnie podjęło się małżeństwo Gombów, stając się tym samym naszymi kierowcami. Wielkie dzięki – nikt się do tego przecież nie palił. Była też nie najgorsza opcja dojazdu komunikacją publiczną (autobus i pociąg), ale trwałoby to jednak dłużej oraz pozabawilibyśmy się możliwości sprawnej i szybkiej logistyki na miejscu. Prognozy pogody na cały nasz pobyt wydawały się bardzo dobre. Muszę tu jednak pochwalić się, że praktycznie na wszystkich dotychczasowych wyjazdach towarzyszy nam pogodowy fart, a sądzę, że nawet Bóg jakoś lubi te nasze wycieczki, uśmiecha się i patrzy na nie przychylnie.

Około 14:30 dojechaliśmy do miasteczka Litochoro, znanego na wyrost jako greckie Zakopane, a którego nazwę można przetłumaczyć jako „kamienne miejsce”. Z pewnymi kłopotami udało się odnaleźć wynajęty za pośrednictwem serwisu Airbnb apartament o wdzięcznej nazwie Vicky. Zaskakujące przy tym było to, że za trzy noclegi w całkiem fajnym, sporym mieszkaniu z dobrym zapleczem i udogodnieniami zapłaciliśmy ok. 350 zł, czyli po 50 zł na osobę...

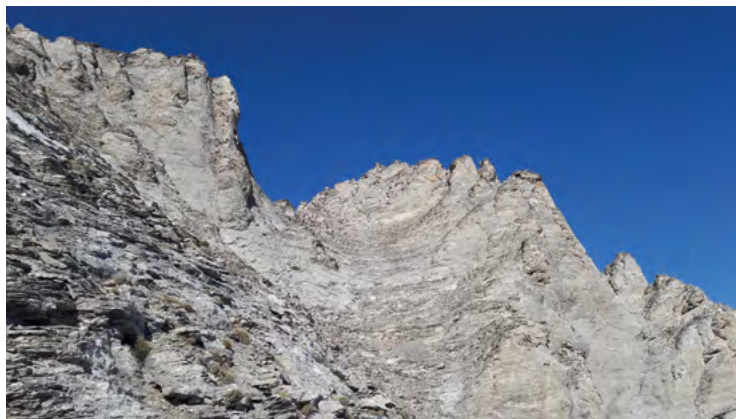
Od razu nadszedł czas decyzji, jak wykorzystać dalszą część dnia. Odpocząć i zjeść, czy może rozruszać się nieco po tym całym dniu siedzenia. Nie mieliśmy wątpliwości – wrzuciliśmy w przelocie coś na ząb, przebraliśmy w biegowe ciuchy (na krótko) i cała naprzód. Niebo zachmurzone, więc





na Cyprze). Skręciłem na chwilę na podesty przymocowane do ściany wąwozu i pobiegłem nimi ok. 1 km

do końca, gdzie, jak głosi legenda, w nieckach skalnych zwanych basenami lubili pluskać się Zeus i Afrodyta... Wróciłem na szlak, który prowadził w górę, lecz tak



i samego Olimpu nie było widać, ale nie wiało, a temperatura wynosiła co najmniej 15 stopni. Zostało nam ok. dwóch godzin do zmroku, a obrany kierunek mógł być tylko jeden – w góry! Grupa się planowo rozbiła, ruszyłem na czele ze szwagrostwem. Jak zwykle logistykę, mapę i plan miałem już wgraną... w głowę, choć nie ma co ściemniać – przezornie zabezpieczyłem też mapki w telefonie oraz tracki GPS w zegarku.

Pobiegliśmy w stronę wejścia do parku narodowego, które znajdowało się na początku wąwozu Enipeas ok. 2 km od centrum Litochoro. Po drodze postanowiłem wybadać początek ścieżki, którą miałem zamiar pobiec następnego dnia. Okazała się całkiem dobrze oznaczonym, choć stromym szlakiem. Szwagrostwo ruszyło więc przodem, a ja ich goniłem. Ruszyliśmy potem w górę niezwykle malowniczego wąwozu, wzdłuż dobrze oznakowanego, europejskiego, długodystansowego szlaku turystycznego o symbolu E4 (przypominałem sobie od razu, że fragmentarycznie biegałem już kiedyś E4



naprawdę odcinkowo mocno falował, nieustannie podnosząc się i opadając. Zaczynało zmierzchać, gdy natknąłem się na zbiegających Martę z Jędrzejem. Postanowiłem pobiec jeszcze trochę w górę, a potem szybko wrócić, żeby wyrobić się przed zapadnięciem zmroku. Po pokonaniu 15 km i zrobieniu 800 m pod górę, przed godz. 18 (dzień było o ok. 1 h 20 min dłuższy niż w Polsce) zameldowałem się w apartamencie, robiąc jeszcze drobne zakupy – większość stanowiły napitki: woda, piwo (o nazwie Zeus) i wino na wieczór. Reszta towarzystwa biegała trochę po miasteczku i okolicznych górkach. Koza przeżył przy tym atak przydrożnych wyrosniętych psów. Jak się potem okazało, to właśnie pies stał się symbolem i pozytywnym bohaterem całego wyjazdu.



NA PLATEAU PASŁA SIĘ CAŁA MASA KOZIC, KTÓRE GALOPOWAŁY PRZEZE MNIE SPŁOSZONE. PO DRODZE, GDY ROBIŁEM ZDJĘCIE JEDNEJ Z NICH, ZOBACZYŁEM I NAWET SFOTOGRAFOWAŁEM TROCHĘ UŁOMNE WIDMO BROCKENU, CO WEDŁUG PRZESĄDÓW GÓRSKICH PRZYNOSI NIESZCZĘŚCIE, A TAK NAPRAWDĘ ŚMIERĆ W GÓRACH (CHYBA ŻE ZOBACZYMY JE TRZYKROTNIE, TO ZDEJMUJE UROK).

Wieczór spędziliśmy na przygotowywaniu i jedzeniu posiłków, nawadnianiu i nocnych Polaków rozmowach przy całkiem niezłym winie. Opowiedziałem reszcie grupy o moim planie na jutro oraz rzuciłem propozycję dla innych. Chciałem dostać się jak najwyżej, popatrzeć z najbliższej odległości na Olimp i ocenić warunki do biegania. Postanowiłem wbiegać od strony północno-wschodniej, a potem pokręcić się w partiach podszczytowych zwanych Płaskowyżem Muz (Plateau Mouses), który rozciągał się szeroko jak naleśnik na wysokości 2500–2700 m.

## DZIEŃ 2. MUZY WYSOKICH LOTÓW

Po wypitym dzień wcześniej winie nieco ciężko się wstawało i sztykował się do wyjścia w zwolnionym tempie. Mimo wszystko wyruszyłem, gdy tylko nastał świt.

Na dole w Litochoro było pochmurno, ale od rana temperatura wynosiła kilkanaście stopni, więc ruszyłem oczywiście „na krótko”. Przezornie upchnąłem do biegowej kamizelki trochę cieplejszych ciuchów, zabrałem kilka paczek kulek mocy (daktylowo-kokosowych Nakd) i dwa niewielkie softflaski z wodą, w której rozpuściłem tabletki hydro. Miałem zamiar najpierw przedrzeć się bocznym, nieco podrzędnym szlakiem do Gortsi (parking i jakiś hotel). Można też tam się było dostać asfaltową drogą, która wijąc się, nabierała wysokości. To rozwiązanie mnie odrzucało, gdyż asfaltu zwyczajnie nie cierpię, choć jestem na niego skazany jako mieszkaniec stolicy. Szybko dotarłem do odnalezionego dzień wcześniej odbicia szlaku. Pierwszy etap prowadził mnie mocno pod górę, trzeba było się zmobilizować, żeby to pokonywać w biegu. Po ok. dwóch godzinach

zameldowałem się w Gortsi, skąd po raz pierwszy zobaczyłem w oddali wierzchołek Olimpu. Skała wierzchołka była czysta, choć w słońcu sprawiała wrażenie białej, to jednak nie pokrywał jej śnieg. Pobieglem dalej szlakiem do schroniska Petrostruga, znajdującego się na wysokości 2000 m n.p.m., co zajęło mi ok. półtorej godziny. Okazało się, że schronisko jest nieczynne, na tej wysokości natomiast w chmurnej wilgotnej mgłę zrobiło się nieco chłodno. Dozbroiłem się odzieżowo, pożywiłem, zamieniłem kilka słów w napotkanymi turystami z Niemiec i ruszyłem dalej. Nie tylko sam bieg mnie rozgrzewał, po prostu robiło się cieplej, gdyż przez zalegające chmury zaczęło przebijać słońce. Skończył się las, a zaczęły górskie łąki i hale. Jeszcze 200 m w górę i zalało mnie ostre i oślepiające słońce. Wyglądało na to, że przebiłem się ponad chmury, których pierzynka była teraz w dole. Wiedziałem, że w takich warunkach będzie problem z nawodnieniem. Potwierdziło się to, o czym wcześniej słyszałem, że w masywie Olimpu na szlakach powyżej 1300 m znalezienie wody graniczy z cudem. Byłem więc zdany na moje skromne zasoby. Widoki wokół były przepiękne, wprost urzekające, co rekompensowało zmęczenie i wszystkie niedostatki. Biegłem dalej szerokim Płaskowyżem Muz w stronę głównego wierzchołka Olimpu. Na plateau pasła się cała masa kozic, które galopowały przeze mnie spłoszone. Po drodze, gdy robiłem zdjęcie jednej z nich, zobaczyłem i nawet sfotografowałem trochę ułomne widmo Brockenu, co według przesądów górskich przynosi nieszczęście, a tak naprawdę śmierć w górach (chyba że zobaczymy je trzykrotnie, to znosi urok). Odgoniłem jednak złe myśli, mając poczucie, że Ktoś jak zawsze nade mną czuwa... Dotarłem do kolejnego schroniska (Apostolidis) zlokalizowanego pomiędzy wierzchołkami Olimpu i Profitis Ilias (Prorok Eliasza). Również było zamknięte, a wokół nie udało się znaleźć żadnego ujęcia wody.



Przez chwilę myślałem nawet, czy nie wykonać ułańskiej szarży na Mitikas, ale powstrzymał mnie brak płynów i chęć dotarcia tam wspólnie z resztą. Ostatecznie udałem się na nieodległy, położony 150 m wyżej szczyt Profitis Ilias (2803 m n.p.m.), gdzie, jak czytałem, miała znajdować się świątynia. Byłem już na samym wierzchołku i dopiero wtedy zauważyłem wtopiony w skałę i obudowany kamieniami kościół. Do środka wchodziło się na czworakach, a samo wnętrze jak na takie miejsce było imponujące, bogate w precjoza liturgiczne oraz święte obrazy, w tym oczywiście najwięcej mało-wideł przedstawiających proroka Eliasza. Pomodliłem się chwilę, pokontemplowałem otoczenie i rozpocząłem odwrót. Osuszyłem do końca bak, zjadłem także wszystko, a przecież pozostało mi jeszcze 20 km, choć na szczęście w dół. Na granicy słońca spotkałem szanowne szwagrostwo, pogadaliśmy i zrobiliśmy kilka fotek. Okazało się, że reszta grupy już wracała do Gortsi, gdzie zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami podjechali samochodami.

W Gortsi spotkałem Gomba, który czekał na Martę i Jędrzeja. Monika właśnie odjeżdżała i miała po drodze zabrać zbiegających na dół asfalcem chłopaków. Ja podziękowałem za podwózkę i postanowiłem wrócić tą samą drogą. Popędziłem więc znanym już sobie szlakiem. Znow wyrobiłem się tuż przed zmierzchem, choć trochę błędziłem po miasteczku, gdyż Litochoro całe było poprzecinane bardzo podobnymi uliczkami. To błędzenie było już jednak dla nas czymś normalnym. Ostatecznie mój suunto pokazał, że przebiegłem prawie 42 km i zrobiłem 2900 m przewyższenia oraz tyleż samo zbiegu.

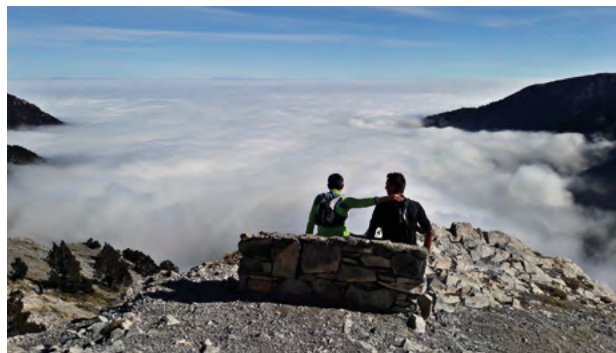
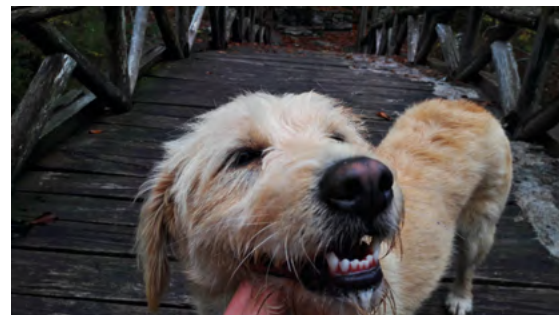
Wieczór spędziliśmy podobnie jak dzień wcześniej, choć biesiadowaliśmy też w knajpce Meze Meze przy głównej ulicy w centrum miasteczka. Jedzenie było smaczne i niedrogie, ceny głównych dań startowały od 6 euro, a pyszną sporą sałatkę

z grillowanych bakłażanów można było zjeść nawet taniej. Nie obyło się bez lokalnego domowego wina nalewanego z dzbanka. Nastroje były bojowe – kolejnego dnia mieliśmy w planach zdobycie Mitikasa.

Ten dzień miał być szczególny także z innego powodu – okrągła, setna rocznica odzyskania przez naszą ojczyznę niepodległości. Wymyśliłem wcześniej i zgłosiłem nas do akcji „Niepodległa do hymnu”, polegającej na zaśpiewaniu w samo południe (czyli o 13:00 czasu lokalnego) hymnu Polski. Najfajniej byłoby to oczywiście zrobić na samym Mitikasie, ale ostatecznie boczny wierzchołek Skala (2866 m n.p.m.) też się świetnie do tego nadawał. Trzeba więc było do tego czasu dostać się na górę. Logistyka ataku była podobna – ja miałem biec od samego dołu szlakiem E4 przez wąwóz Eni-

### DZIEŃ 3. NA TRONIE ZEUSA

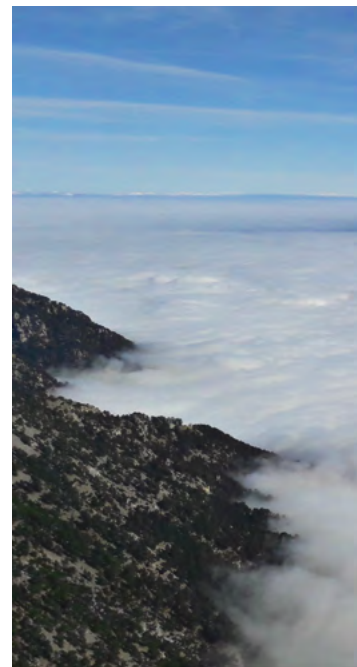
Ten piękny i słoneczny dzień okazał się dla mnie niezwykle jeszcze z jednego powodu. Podobnie jak dzień wcześniej, choć nieco otumaniony greckim winem, ruszyłem skoro świt. Przebiegając koło eleganckiego, czterogwiazdkowego hotelu Olimp, zobaczyłem leżącego przed wejściem psa. Gdy mnie zobaczył, poderwał się ochoczo, zamachał ogonem i wesoło ruszył za mną.



peas do parkingu Pironia (1100 m n.p.m.), gdzie kończy się asfaltowy dojazd, a szlak podąża dalej na Olimp.

Przy okazji ustaliłem też sobie wyzwanie, aby zrobić najdłuższy ciągły podbieg w życiu, który powinien wynieść ponad 3000 m na odcinku ok. 20 km. Wszystko jednym ciągiem pod górę jedynie z pofałdowaniami w samym wąwozie. Reszta ekipy miała dojechać do Pironii samochodem i dalej kierować się szlakiem E4 na wierzchołek Skali.

Lubię psy, więc nie przeszkadzał mi taki towarzysz. Pomyślałem zresztą, że na końcu miasteczka albo co najwyżej po kilku kilometrach znudzi się i wróci. Biegłem znanym mi już częściowo wąwozem, a pies energicznie kręcił się wokół mnie. Właściwie była to młoda suka, co zdradzał delikatniejszy



pysk oraz sposób sikania. Nie wiedziałem jak do niej wołać, aż nagle wpadło mi do głowy, że nazwę ją Stefanią (nawiązanie do jednego z bocznych wierzchołków Olimpu zwanego Stefani).

Wąwóz na dalszym odcinku był jeszcze bardziej atrakcyjny i malowniczy. Mostki, wodospady, niecki, schodki i urwiska... Po

stromej i bardziej rozłożystej, na trawiastych łąkach nad rzeką dostrzegłem sporo grzybów, w tym tak licznie kiedyś występujące w Polsce smakowite rydze. Przebiegliśmy obok starego zrujnowanego monasteru i po 2 km dotarliśmy ze Stefanią do Pironii. Dotarcie tu (ponad 13 km i 1300 m pod górę) zajęło nam z przystankami na fotki ponad 2 h, co oznaczało, że trzeba przyspieszyć. Na

parkingu stały samochody, w tym jeden z naszych, co oznaczało, że ekipa napierała już w górę. Choć sądziłem, że Stefania zainteresuje się podjadającymi coś turystami lub innymi psami, to jednak zdecydowanie ruszyła ze mną na szlak. Na wysokości około 2000 m znajdowało się najbardziej popularne schronisko Agapitos, które jednak również było nieczynne. Jeszcze przed nim dogoniłem Martę, Jędrzeja i Koza. Uśmiali się po pachy z mojej psiej towarzyski. Pomyślałem, że szanse, aby być na górze o 12:00 maleją, ale wciąż było to możliwe. Przy

schronisku wpadłem na Gomba i Miskę, a po chwili nadeszła też reszta. Ruszyliśmy razem coraz mniej zalesioną ścieżką w stronę Skali. Szlak wił się stromo, podłoże było

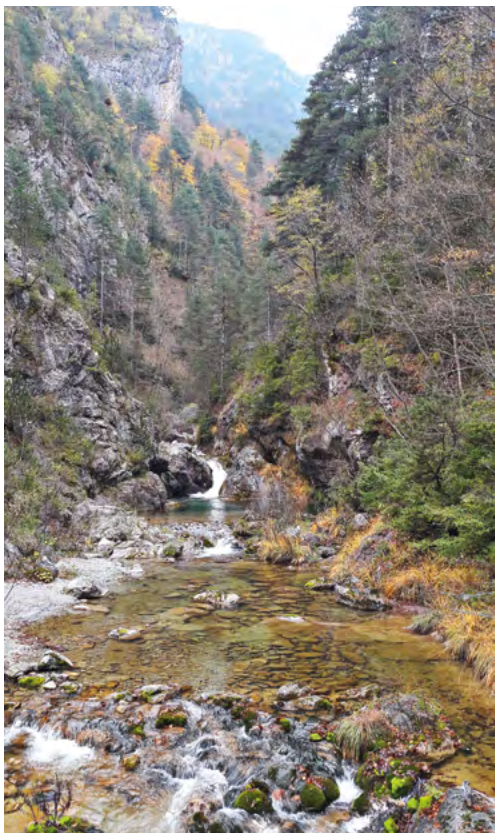
dość trudne – piargi i osuwające się kamienie, a dodatkowo powoli we znaki dawała się wysokość i związana z tym mniejsza ilość tlenu. Nasza forpochta przeszła więc do równego marszu, tym bardziej że reszta nieco odstawała. Po jakimś czasie straciliśmy ich z oczu, ale postanowiliśmy iść do widocznej już w górze Skali i tam zaczekać. Niestety okazało się, że szwagrostwo i Koza pomylili drogę, zeszli z E4 i ruszyli trawersem w prawo, pod samą ścianę Mitikasa. Stwierdziłem, że może wybrali jakiś inny wariant. Szlak w stronę wierzchołka prowadził początkowo mocno w dół i przypominał bardziej drogę wspinaczkową – była to mocno eksponowana Kakki Skala zwana Schodami Nieszczęścia, poniżej której rozciągało się 500 m urwiska. Najgorsze, że Stefania ruszyła za nami... Nie czuła się tu jednak pewnie, schodziła bardzo powoli i była zdenerwowana. Szybko do niej doskoczyłem, chwyciłem za kark, podrzuciłem jej zadek z powrotem na wyższe pięterka skał. Uff... Wróciła. Mogliśmy kontynuować wspinaczkę. Od czasu do czasu napotykaliśmy stanowiska asekuracyjne do wpięcia liny oraz tablice upamiętniające tych, co tutaj zginęli. Na przełęczce pomiędzy wierzchołkami Skali i Mitikasa zatrzymaliśmy się i punktualnie w polskie południe odśpiewaliśmy hymn, co uwieczniliśmy także filmem. Ruszyliśmy dalej i, przechodząc kilka trudniejszych fragmentów, stanęliśmy w końcu na głównym wierzchołku. Wpisaliśmy się do książki wejść, akcentując przy tym naszą narodową rocznicę, zrobiliśmy sesję zdjęciową i rozpoczęliśmy odwrót. Na nieodległej Skali zobaczyliśmy ludzi – to była reszta naszej grupy. Marta nie czuła się zbyt pewnie w takim terenie i razem z Jędrzejem zaczęli schodzić, zaś Koza ruszył samotnie w naszym kierunku. Minęliśmy się, ale był wyraźnie naburmuszony i na tym poprzestał. Chłopaki zaczęli na niego na Skali, a ja pogałem w dół, gdyż miałem jeszcze co nieco w planach – chciałem dołem strawersować Mitikasa i znów dostać się na Płaskowyż Muz, a następnie stamtąd

PRZEBIEGAJĄC KOŁO ELEGANCKIEGO, CZTEROGWIAZDKOWEGO HOTELU OLIMP, ZOBACZYŁEM LEŻĄCEGO PRZED WEJŚCIEM PSA. NA MÓJ WIDOK PODERWAŁ SIĘ OCHOCZO, ZAMACHAŁ OGONEM I WESOŁO RUSZYŁ ZA MNĄ.



ok. 9 km dotarliśmy do kapliczki i źródła św. Dionizosa, gdzie lyknęliśmy ze Stefanią świętej wody, żeby poczuć w sobie większą moc. Od tego miejsca wąwóz stał się mniej





zejść do Pironii i zastanowić się co dalej. Dogoniłem szwagrostwo i kręcąc się wokół nich Stefanię. Pogadaliśmy chwilę i pobiegłem w dół, a psica... oczywiście za mną. Na zbiegu jednak ewidentnie nie nadążała.

Stefanii będzie na pewno różniej. W zaciemnionym wąwozie szybko robiło się ciemno. Stefania trochę odstawała, ewidentnie zmęczenie dawało się jej we znaki, gdy tylko przystawałem, od razu padała na ziemię,



W trosce o Stefanię zmodyfikowałem plany, bo wiedziałem, że jeszcze kilka godzin bez wody może być dla niej tragicznie w skutkach, a także pomyślałem, że dobrze byłoby sprowadzić ją do miasteczka. Wracaliśmy więc tą samą trasą co rano. W Pironii pies wypił połowę źródła, a ja drugą. Robiło się późno, do zmierzchu została zaledwie godzina i wiedziałem, że ostatni kawałek trasy będę musiał pokonać już po ciemku. W obecności

żeby choć chwile sobie poleżeć. Gdy zrobiło się już całkowicie ciemno, ok. 5 km od celu, spotkałem idącą pod górę postać. Była to kobieta, która odpowiedziała po grecku na moje pozdrowienie. Co tu robiła? Nie potrafiłem na to odpowiedzieć. Zastanawiałem się nawet czy to nie są jakieś halucynacje związane ze zmęczeniem, brakiem wody i niedoborem tlenu...

Ostatni odcinek pokonywany w ciemności wymagał uwagi, skupienia i wytężania wzroku, o co nie było wcale łatwo. Szczęśliwie nie zaliczyłem upadku. W końcu ok. godz. 18 cały i zdrów, choć tradycyjnie trochę błądząc w miasteczku, dotarłem na miejsce. 44 km, ale aż 3700 m przewyższenia... Stefania przybiegła ze mną – ale karnie została

przed bramą domu. Przyniosłem jej wodę i coś do jedzenia. Dzielną psina!

Reszta grupy przyjechała z Pironii samochodem, zaliczając jeszcze po drodze zakupy. Trochę się ogarnęliśmy, odpoczęliśmy, a potem celebrowaliśmy zdobycie Olimpu oraz Niepodległość w sympatycznej greckiej tawernie. Kontynuowaliśmy to jeszcze do późnej nocy w zaciszu naszego apartamentu. Byłem dumny i zadowolony z postawy wszystkich – cel osiągnęliśmy, każdy dał z siebie ile mógł i chciał, nie było przy tym szarżowania i zbędnego ryzyka.

#### DZIEŃ 4. CZAS RUSZAĆ W STRONĘ OJCZYZNY

Dzień zapowiadał się znów słoneczny i ciepły. Rano poderwałem się i postanowiłem pokręcić trochę po okolicznych górkach, żeby się nieco rozruszać. Otworzyłem drzwi, a przed nimi leżała... Stefania. Co jest? Jeszcze jej mało? Nieco na sztywnych łapach pobiegła jednak ze mną, lecz coś znaczyło te 10 km wobec ultraeskapady z poprzedniego dnia? Gdy wróciłem, trwało pakowanie i szykowanie śniadania, a ok. 11 pożegnaliśmy Litochoro. Dobrze, że Stefania szczęśliwie gdzieś poszła i nie było jej przy naszym odjeździe, z pewnością poleciałaby za samochodem. Mieliśmy w planach popłazować oraz zwiedzić Saloniki, ale znajoma Miszka poleciła nam urokliwą wioskę Paleos Panteleimonas. Było to strzał w dziesiątkę! Miejscowość znajdowała się kilkanaście kilometrów od Litochoro, na wzgórzu o wysokości 500 m, które wyrastało z morza. Wioska wręcz magiczna. Wąskie brukowane uliczki otoczone kamiennymi domkami, spokój i cisza zmacone jedynie grą cykad. Nie jeździły samochody, a nawet prąd doprowadzono dopiero pod koniec XX wieku. Minęliśmy jedynie kilkoro turystów oraz sporo psów i kotów. W centrum, na małym placu przy kościółku, znajdowała się tawerna, nad którą wznosił się rozłożysty stary platan. Tam zatrzymaliśmy się na kawę i coś słodkiego.

Spróbowaliśmy bardzo dobrego lokalnego bimbrowa tsipuro – starszego brata ouzo, robionego tutaj z „drzewa truskawkowego”, cokolwiek by to oznaczało. Tak właśnie jako dziecko wyobrażałem sobie prawdziwą grecką prowincję. Wracając, trafiliśmy na wspaniały sklepik z ziołami i produktami naturalnymi. Sprzedawca nawijał jak szalony, a był przy tym pełen pasji i wiedzy i miał dar przekonywania. Kupiliśmy olejki, przyprawy (słynne, mocne i pełne esencji oregano rosnące na łąkach wokół Olimpu) i zioła (cudowny gojnik, panaceum na wszelkie dolegliwości). Zapach tego oregano do dziś jeszcze czuję w plecaku i na części swojej garderoby.

Z miasteczka pojechaliśmy na całkiem ładną egejską plażę, gdzie z zapalem chłoniliśmy promienie greckiego słońca. Plaża była rozległa, z ładnym białym piaskiem, a co najważniejsze – cała dla nas. Niektórzy zaliczyli nawet kąpiel w krystalicznej i cieplejszej niż latem w Bałtyku wodzie. Dalsza część drogi była już bardziej prozaiczna. Przejechaliśmy autostradą na lotnisko, przy okazji zza szyby oglądając Saloniki. Zwróciliśmy samochody, przeszliśmy procedury lotniskowe i tuż po 20:00 wylądowaliśmy w Modlinie. Wypożyczony panek, metro i kilka kroków pozwoliły mi szczęśliwie dotrzeć do domu. Tam wyściskałem żonę i dzieci, złożyłem życzenia najstarszemu synowi, który właśnie wchodził w pełnoletność. Pogaworzyliśmy sobie jeszcze trochę. Przykładając potem głowę do poduszki, stwierdziłem, że olimpijska wyprawa była bardzo udana, a dodatkowo niosła ze sobą spory ładunek tajemniczej magii. Z pewnością na długo pozostanie w mojej pamięci.

Co do Stefanii, jako stary psiarz stwierdzam, że był to najwspanialszy pies, jakiego do tej pory spotkałem. Myślę o niej ciepło i wracam we wspomnieniach. Nawet przyszedł mi go głowy szalony plan, żeby wsiąść w samochód, odszukać ją i jakoś spróbować przemyścić do kraju. Mój kolega, który lubi

filozofować, sugeruje, że nie był to zwykły pies i po coś mi towarzyszył... Cóż, dobra energia i ciepłe uczucia potrafią zwalczyć nawet takie złe uroki, które być może są jedynie wytworem naszej wyobraźni.



*b i o*

#### Piotr Sawicki

Piotr „Pedro” Sawicki vel Sawa - Symboliczne 44 na karku. Szczęśliwy związek małżeński z Moniką zaowocował 4 przychówku. Pracuje w biurze, więc ciało potrzebuje głębokiego oddechu. Wciąż jeszcze więcej lat żyje bez biegania niż z nim, ale coraz bardziej się to balansuje. Na ogół to sobie cztapie, ale i przyspieszyć potrafi. Biegacz górski z poziomu nizin, który patrzy w górę i próbuje się tam wspiąć, a czasami nawet jakiegos ściganta za koszulkę złapie.







# TAM, GDZIE ROSNĄ (TYLKO) DAKTYLE

tekst: *Violetta Domaradzka*



## OMAN BY UTMB

DYSTANS: 137 km

PRZEWYŻSZENIE: +7800 m,  
najwyższy punkt trasy: 2300 m n.p.m.

LIMIT CZASU: 44 h

TRASA BIEGU: Birkat al Mawz – Wadi Bani  
Habib – Hayl al Hadab – Alila Hotel – Top W8  
– Small Plateau – Al Hamra

START: 19.00, Birkat al Mawz

META: 15.30, Al Hamra

KOSZTY: pakiet startowy + wiza turystyczna  
+ obowiązkowe ubezpieczenie górskie

„TO SĄ SMALL, SMALL MOUNTAINS, NIE LICZĄ  
SIĘ. OMAN HAS BIG MOUNTAINS. REALLY  
BIIIG MOUNTAINS” – TAK ZACHWAŁAŁ SWÓJ  
KRAJ KIEROWCA TAKSÓWKI W MASKAT.  
ZACHWAŁAŁ KU MOJEMU ZDUMIENIU, BO  
GÓRY, KTÓRE WIDAĆ BYŁO ZA OKNEM AUTA  
W STOLICY OMANU, WCALE DO MAŁYCH NIE  
NALEŻAŁY...



**O**man by UTMB to nowość wśród biegów ultra. Pierwsza edycja odbyła się w grudniu 2018 i przyciągnęła biegaczy z całego świata, w tym sześcioro ultrasów z Polski. Gwarancja jakości dzięki doświadczeniu ekipy UTMB, nietypowa lokalizacja oraz pierwszy bieg ultra na Półwyspie Arabskim – warto spróbować! Dla Europy Oman to kierunek kuszący szczególnie, bo kiedy u nas jesienią plucha, ten kraj nęci temperaturą powyżej 25 stopni, błękitnym niebem i ciepłutkim Oceanem Indyjskim. W pakiecie z piękną pogodą dostaniemy wymagającą technicznie trasę położoną w 80% powyżej 1500 m i niepowtarzalne, zapierające dech i budzące dreszczyk grozy widoki.

## ORGANIZACJA, LOGISTYKA, PRZYGOTOWANIA

Po szybkiej decyzji o udziale w pierwszej edycji Oman by UTMB (no pewnie, że jadę, tam jeszcze nie byłam!) przyszedł czas na logistykę przedwyjazdową. Było jej całkiem sporo i może to właśnie spowodowało, że liczba zapisanych uczestników była sporo większa niż tych, którzy finalnie przekroczyli linię startu.

**PRZELOT:** koszt biletów do stolicy Omanu – Maskat, z Warszawy to ok 1900–2200 zł. Rejsów jest sporo i można kupić bilety na krótko przed wylotem, do wyboru m.in. Lufthansa czy KLM. Niestety lotów bezpośrednich nie ma, więc w zależności od połączenia trzeba się liczyć nawet z kilkunastoma godzinami podróży.

**WIZA:** konieczna i płatna, bez problemu kupimy ją on-line.

**UBEZPIECZENIE** obejmujące sport w górach i akcję poszukiwawczą z użyciem śmigłowca: dowód ubezpieczenia jest na liście wyposażenia obowiązkowego, więc warto wykupić roczne ubezpieczenie sportowe, rekomendowane przez ITRA.

**WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:** lista jest długa, wyjątkowo długa. Poza wspomnianym ubezpieczeniem są na niej m.in. okulary słoneczne, krem z filtrem, powerbank, kabel do ładowania telefonu, dwie czołówki i zapas baterii. System sprawdzania wyposażenia obowiązkowego jest taki sam jak na UTMB – check-lista przed odbiorem numeru i wyrywkowe kontrole. Choć odbiór pakietów toczył się bez nadmiernej skrupulatności, taryfy ulgowej nie było i przy kolejnych edycjach będzie zapewne jeszcze mniej. Żeby oszczędzić sobie emocji, warto zatem dobrze się przygotować.

**NOCLEG:** w Maskat (stolica i lotnisko) warto wybrać hotel blisko jednej z plaż. Na noclegi przed samym startem (ok. 140 km od stolicy) polecam niezwykle klimatyczne miejsce w Nizwie, w starej części miasteczka, przy zabytkowym targu i forcie z początku X wieku. Nizwa jest 15 km do biura zawodów. Wygodne choć kosztowne rozwiązanie to noclegi w luksusowym hotelu Golden Tulip, oficjalnej lokalizacji imprezy (biuro zawodów, ceremonia dekoracji). Można też znaleźć nocleg bezpośrednio przy starcie, w miejscowości Birkat al Muz (4 km do biura zawodów).

**ORIENTACYJNE CENY:** „tani” nocleg to ok. 250 zł za dobę od osoby, kawa 15 zł, obiad 80 zł – jednym słowem Oman to zdecydowanie nie jest kraj niskich cen, poza... biletami autobusowymi.

**TRANSPORT:** Oman ma świetnej jakości sieć dróg i autostrad oraz dobrze rozwiniętą publiczną sieć połączeń autobusowych. Ponieważ transport

publiczny jest dotowany przez sułtana, cena przejazdu nowoczesnym i nieomal pustym autobusem na trasie Maskat–Nizwa (140 km) to zaledwie 15 zł.

## DAKTYLE, TURBANY I GOŚCINNOŚĆ

137 km i 7800 m przewyższenia to sporo, nawet dla doświadczonych biegaczy. Organizatorzy zapewniali również o wyjątkowo trudnej technicznie trasie, dlatego nastawiałam się bardziej na ultraturystykę i poznawanie nowego miejsca niż sportowe wyczyny. Nie zawiodłam się – pobyt w Omanie pozwala spojrzeć na arabski świat z nowej perspektywy. Przede wszystkim zwraca uwagę niezwykle gościnność i uczynność *Omani people* oraz ich duma z zarówno z historii, jak i z teraźniejszości swojego kraju. Kraju, gdzie warunki życia są skrajnie trudne, bo jak sami mówią, „całkiem niedawno mieliśmy tu tylko piasek i daktylę”. Swoją dzisiejszą wysoki standard



życia osiągnięty dzięki ropie przyjmują z pokorą, inwestując w infrastrukturę, system edukacji publicznej i rozwój turystyki, „bo przecież ropa kiedyś się skończy”. Oman skutecznie balansuje pomiędzy zachowaniem tradycji (strój, język, budownictwo, religia) a nowoczesnością – wszystkie napisy są obowiązkowo dwujęzyczne, a autostrad, aut i wysmakowanej architektury budynków użyteczności publicznej możemy im pozazdrościć. A propos stroju – w Omanie jest bezpiecznie, a turyści są bardzo mile widziani, więc kobiecie turystce nie grozi publiczny lincz za odkryte włosy czy kolana. Szanując jednak lokalne zwyczaje, warto spakować koszulę z długim rękawem i dłuższą sukienkę. Omańskie kobiety chodzą w strojach tradycyjnych, choć z odkrytą twarzą, natomiast prawdę mówiąc rdzennych mieszkanki widać na ulicach bardzo, bardzo niewiele.

### FRANCJA&OMAN W PAKIECIE

O szczegółach organizacji tej imprezy można byłoby napisać osobny tekst pt. *Jak zaimplementować zdobyte przez lata doświadczenia i jeszcze je ulepszyć*. Mapy, profile i tabele, rozbudowany przewodnik w PDF, regularny mailing z praktycznymi informacjami, rzeczowa odprawa techniczna, sprawne biuro zawodów, transfer na

start i metę, perfekcyjne oznaczenia, zabezpieczenie medyczne – powiem krótko, gratulacje dla organizatorów! Jeśli ktoś zastanawia się nad startem, niepewny co do jakości imprezy czy bezpieczeństwa, może czuć się spokojnie, ponieważ doświadczenie teamu UTMB i zasobność Omanu widać na każdym kroku.

### 3-2-1 START!

W Birkat al Mu, czekając na start, można było zobaczyć tradycyjne zespoły muzyczne, uzupełnić kalorie oraz zapasy picia i jedzenia w plecaku. Biegaczom towarzyszyli licznie mieszkańcy miasteczka – w odmienności strojów oni byli atrakcją dla nas, a my dla nich, więc obie strony robiły sobie chętnie liczne zdjęcia. Obowiązkowa fotka z polską ekipą, częstowanie małego Omańczyka wegąńskimi krówkami (naprawdę smakowały!) i trzeba ruszać, już z zapalonymi czołówkami, bo zmrok zapadł błyskawicznie.

### ZIELONE – NAPIERASZ, CZERWONE – PRZEPAŚĆ

Kibice w swoich urokliwych arabskich szatach czekali na biegnących jeszcze na pierwszych 10 km, za kolejnymi zakrętami wśród gęstych daktylowych zagajników. Dalsze kilkanaście kilometrów to rozbiegówka, szutrową drogą, pozwalającą złapać równy rytm. Potem zaczyna się właściwa trasa czyli kamienie. Małe, duże, do przeskakowania i do przechodzenia na czterech kończynach. Ścieżek znanych z polskich gór w Omanie nie uświadczysz. Byłam na to przygotowana, a podobieństwo do świeżych wrażeń z trasy dolinami strumieni (tu: *wadi*) na Sardynii wywoływało uśmiech na twarzy. Szybko rozwiała się na szczęście moja obawa co do oznaczeń – były gęste i perfekcyjnie widoczne. W świetle latarki długi rząd odbłaskowych punkcików wskazywał kierunek wspinaczki. Niewielkie było też ryzyko złośliwej zmiany trasy – zielone punkty były wklejone „na mur” warstwą cementu w skały i kamienie. Żołnierze ze stacjonującej w górach jednostki i organizatorzy

oznaczający trasy mieli sporo roboty, za to wykonali ją raz, a dobrze...

Dość szybko poza zielonymi punktami pojawiło się urozmaicenie – czerwone odbłaski, które oznaczały urwisko. Na początku było ich kilka, potem, w czasie wspinaczki brzegiem kanionu, długie rzędy. Przyznam, że działały lepiej niż kawa, uświadamiając bliskość kilkusetmetrowej przepaści. Czasami odległość między linią czerwoną a zieloną wynosiła niewiele więcej niż metr, więc ostrzeżenia *stick to green points, immediately step away from red ones* nabrały szczególnego smaku. Punkty prowadziły przez kolejne urwiska, klify, głązy, podejścia i strome zejścia, otwierając widok na góry monumentalne, przytłaczające mocą i niedostępnością. Wysokie ściany kanionów i brak szczytów w alpejskim stylu zdumiewał odmiennością ukształtowania terenu. Góry omańskie są nieprzystępne i surowe, bez chwili na oddech w cieniu lasu. A propos cienia – szukałam go równie tęsknie, co bezskutecznie, wspinając się długim podejściem do Al-Hilaylat. Gdy minął mnie majaczący Portugalczyk, myśląc mnie ze swoją córką, pomyślałam, że upał chyba nam wszystkim solidnie doskwiera.

Kolejne kilometry miały, spierając się z tymczasem o pierwszeństwo, a ukształtowanie terenu „normalnemu” ultrasowi pozwalało raczej na wspinaczkę i trucht niż na bieg. Największym wyzwaniem była, poza przewyższeniem, trudna technicznie trasa o niestabilnym podłożu na przemian z dużymi głazami. W trosce o bezpieczeństwo uczestników w wysokich i niedostępnych górach na 137 km trasy było aż 11 (!) limitowych czasowych oraz łącznie 21 punktów nawodnienia. Doskonale rozumiem organizatorów – w górach lepiej wiedzieć, gdzie szukać zguby, a liczne punkty kontrolne znacząco to ułatwiają.

Finalnie na linii startu stanęło 325 zawodników z 415 zarejestrowanych i opłaconych.





Bieg ukończyły 142 osoby – w tym trzech Polaków, a wycofało się w trakcie lub dotarło po limicie 182 biegaczy. Zwycięzcy zameldowali się na mecie po 20 godzinach i 45 minutach, a pierwsza kobieta, Anna-Marie Watson ukończyła bieg w czasie 26 godzin i 20 minut. Do miasteczka Al Hamra, po wyjątkowo trudnym technicznie zbiegu, ramię w ramię wbiegli jako pierwsi Szwajcar Diego Pazos „Speedy” oraz Amerykanin Jason Schlarb.

Diego Pazos, specjalnie dla ULTRA:  
VIOLETTA: **Diego, jesteś bardzo doświadczonym biegaczem, obytym z najwyższymi górami, a w Alpach biegasz na co dzień. Jak z tej perspektywy wspominasz Oman by UTMB?**

DIEGO: *Najbardziej zaskoczyła mnie techniczna trudność terenu z bardzo stromymi podejściami i zbiegami. Podejście do Alila Hotel na 82. kilometrze było zaskakujące i uspaniałe. (odcinek prowadzący krawędziami klifu, z długą sekcją z łańcuchami w obowiązkowej uprzęży wspinaczkowej, przyp. VD). Jednak najbardziej niezwykła, niesamowita i niezapomniana była wspinaczka krawędzią klifu z Balat Sayt na 2300 m n.p.m., z przewyższeniem 1000 m na dystansie 3 km, a to wszystko po 114 km trasy. Ten*

*odcinek trudno nazwać podejściem, to była prawdziwa, regularna wspinaczka.*

*Oman by UTMB jest niezwykle wymagającym biegiem i potrzebne jest bardzo dobre przygotowanie i bardzo duże doświadczenie, aby zobaczyć linię mety. Jestem zachwycony tym biegiem!*

Najwyraźniej mi przygotowania trochę zabrakło, bo zakończyłam bieg na 82. kilometrze, zaraz po niesamowitej sekcji linowej, mijając się z limitem czasowym o kilka minut. Nie zmienia to mojego zachwytu trasą i widokami i planuję ponowny start w 2019. Po zdobytych doświadczeniach zdecydowanie włączę do treningu aktywności wysokogórskie. W drugiej edycji na chętnych czekać będzie większy wybór tras – organizatorzy zapowiadają kilka krótszych dystansów oraz – dla śmiałków – 100 mil. Data imprezy tegorocznej to 28–30.11, a zapisy otwierają się w marcu. Jestem przekonana, że Oman by UTMB stanie się swoistą wisienką na torcie w planach startowych ultrasów całego świata jako ten najtrudniejszy technicznie bieg w majestatycznych Zielonych Górach – Jebel Al Akhdar.

OGÓLNA OCENA BIEGU: 5/6



## TESTOWANY SPRZĘT

### Buty Columbia Montrail, Caldorado II,

ok. 270 g (rozmiar 40),  
drop: 8 mm, szeroki krój.

To moje drugie buty tej marki, o podobnych cechach – doskonała stabilizacja i amortyzacja, pełen komfort stóp na długiej i bardzo „twardej” trasie, zero odbitych paznokci mimo stromych zbiegów. Wysoka odchylnosć dzięki siateczce, wzmocnienie czubka buta chroniące przed uderzeniami, miękki kołnierz cholewki, agresywny bieżnik, który dobrze sprawdził się zarówno w suchym Omanie, jak i w błotnistych Beskidach.



*b i o*

### Violetta Domaradzka

Eko-zakręcona weganka i ultraska; mama Poli. Współorganizuje Gorce Ultra-Trail i Bieg Wegański. Autorka czterech książek, m.in. *Kuchnia dla biegaczy i Ultra. Dobiegiesz dalej niż myślisz*. Współprowadzi Fundację Run Vegan, a w wolnych chwilach blog 100 mil szczęścia.

zdjęcie: Franck Oddoux





WINTER

# GORCE ULTRA-TRAIL®



2 MARCA 2019



**ZMIERZ SIĘ Z ZIMĄ 100-LECIA!**



**TRASA: 23 KM, +862 M**

**OCHOTNICA GÓRNA - STUDZIONKI - LUBAŃ -  
STUDZIONKI**

**[WWW.GORCEULTRATRAIL.PL](http://WWW.GORCEULTRATRAIL.PL)**



# Z GÓR NA ASFALT I Z POWROTEM

tekst: *Kinga Gomołysek*

PRZYPOMNIEĆ SOBIE PO KILKUNASTU LATACH, JAK  
BIEGAĆ NA DOBRYM POZIOMIE – TO WYMAGAŁO  
WIELU GODZIN TRENINGÓW. POWRÓT DO STARTÓW  
W GÓRACH SPRAWIŁ JEDNAK, ŻE CAŁY TEN TRUD  
OPŁACIŁ SIĘ Z NAWIĄZKĄ.



zdjęcie: Rafał Olkis

**M**ieszkanie na południu Polski niesie za sobą ogromne korzyści w postaci gór na wyciągnięcie ręki. Głucholazy, z których pochodzę, to bardzo dobra baza wypadowa w Góry Opawskie, zapewniające świetne warunki dla zawodników szukających odpowiednich przewyżnień i dłuższych szlaków. Nie dziwi więc wiele sukcesów odnoszonych przez biegaczy głucholaskiej Juvenii na zawodach górskich. W barwach tej drużyny biegałam przez kilka lat, także stając na podium Juniorskich Mistrzostw Polski i innych zawodów. Startowałam również w biegach przełajowych i płaskich. Jednakże po ukończeniu wieku juniorskiego, rozpoczęciu studiów i wyprowadzce poza Głucholazy bieganie przestało mi towarzyszyć na co dzień. Do treningów wróciłam dopiero po ponad dziesięciu latach przerwy.

## POWRÓT DO GRY

Z uwagi na miejsce zamieszkania znacznie oddalone od gór, po powrocie do biegania skupiałam się przede wszystkim na trenowaniu na płaskim terenie. Przez pierwsze dwa lata startowałam niemal wyłącznie w biegach asfaltowych. Trenowałam jednak dość nieregularnie i samodzielnie, bez trenera i nie należąc do żadnej grupy biegowej. Nosiło to przy tym znamiona biegowej turystyki. Przy okazji biegów starałam się z mężem wyjeżdżać poza miasto na kilka dni i obok startu, zwiedzać okolicę. Udawało mi się stopniowo poprawiać wyniki, jednak tempo postępu mnie nie satysfakcjonowało. Z tego właśnie powodu postanowiłam poszukać towarzystwa do biegania i trenera, który pomógłby mi poprawić moje rezultaty. W ten sposób znalazłam się w grupie Pawła Matnera, który udzielił mi wielu cennych wskazówek odnośnie do treningów. Oprócz tego przynależność do grupy biegowej dodała mi sporo motywacji i zmusiła do większej regularności w treningach. Dzięki temu postęp stawał się znacznie szybszy.

## W GÓRACH JEST WSZYSTKO, CO KOCHAM!

Przez pierwsze dwa lata po powrocie do biegania startowałam wyłącznie w płaskich biegach miejskich. Kontakt z górami ograniczał się do trekkingów z mężem. Kiedy jednak postanowiłam wreszcie wystartować w biegu górskim, zakochałam się w tym ponownie. Bardziej kameralna, ale bardzo serdeczna atmosfera, mała liczba „przypadkowych” uczestników, piękne widoki oraz walka z własną słabością na podbiegu, a nie z zegarkiem, który bezlitośnie odmierza czas pokonania danego kilometra sprawiły, że odnalazłam się w tym sporcie na nowo. Bieganie po górach z dodatku do asfaltu stało się moim głównym celem. A te górskie zawody miały miejsce coraz częściej, na coraz bardziej rozbudowanych dystansach. W końcówce 2017 r. wystartowałam pierwszy raz w Lidze Biegów Górskich i kilka udanych występów skusiło mnie, by na tej właśnie imprezie skupić się w całym kolejnym sezonie.

## PIERWSZE DŁUGIE DYSTANSE

Sama Liga promuje biegaczy dużej wszechstronności, krótkie biegi z dużym przewyższeniem na niewielkim dystansie mieszają się z długimi, wymagającymi od biegacza zupełnie innych umiejętności. Chcąc walczyć o dobre miejsce w klasyfikacji generalnej, musiałam spróbować również swoich sił w biegach na dystansach, które do tej pory były mi obce. Brak doświadczenia szybko dał o sobie znać. Mój pierwszy start na dystansie 43 km na Wielkiej Prehybie zakończył się pełnym niepowodzeniem. W trudnych, upalnych warunkach i przy dużym przewyższeniu w pierwszej części trasy starałam się trzymać kontakt z czołówką, przez co narzuciłam sobie zbyt szybkie tempo. O ile na biegach krótkich nie miałam problemu z jego dopasowaniem, o tyle na nieznanym dla mnie dystansie ten pierwszy raz skończył się bolesną nauką.

## INNE TRENINGI

Wspólnie z trenerem postaraliśmy się o wyciągnięcie wniosków z tego startu. Poza tym pozostałe biegi w Lidze szły mi na tyle dobrze, że pojawiła się realna szansa na wysokie miejsce, więc zdecydowaliśmy się na niemal zupełną rezygnację ze startów miejskich i skupienie się na górach. Pod tym kątem dopasowaliśmy plan treningowy, starając się poprawić nieco moją siłę biegową i moc przede wszystkim na podbiegach. Rozpoczęłam również konsultacje z trenerem personalnym i fizjoterapeutką. Coraz częściej też zaczęłam wyjeżdżać z Wrocławia na weekendy, by móc więcej trenować w warunkach górskich. W te dni, kiedy brakowało czasu, zadowalałam się przejażdżką do Sobótki i wbieganiem na Ślężę. W luźniejsze weekendy docierałam w Góry Wałbrzyskie, które okazały się również dobrym polem treningowym jak moje rodzinne Opawskie, gwarantując duże zróżnicowanie treningów i mnóstwo malowniczych tras. Dość często wracałam też do Głucholaz, wybierając się stamtąd na znane mi z dzieciństwa trasy polskie i czeskie. Te treningi zaczęły szybko przynosić efekty, nie tylko w jeszcze lepszych wynikach na biegach na krótszym dystansie, lecz także kończeniem na wysokich pozycjach biegów długodystansowych. Na 43 km podczas Festiwalu Biegów Górskich w Łądku zajęłam trzecie miejsce, a w Ultramaratonie, który był jednym z lepszych startów w moim wykonaniu, lecz też i największą frajdą – drugie!

## LIGA BIEGÓW GÓRSKICH

Dobre starty w tych biegach pozwoliły mi na ukończenie Ligi Biegów Górskich na drugim miejscu, a jej klasyfikacji w biegach długich i anglosaskich – na trzecim. Choć jak najlepszy w niej występ był moim celem na 2018 rok, końcowy wynik przerosł moje najśmielsze oczekiwania. Dopasowanie pod niego planu treningowego, ścisła współpraca z trenerem oraz ogromne



wsparcie ze strony mojej grupy biegowej, która towarzyszyła mi nie tylko podczas treningów jako sparingpartnerzy, lecz także jako kibice na trasach, przyniosły znacznie więcej, niż mogłam się spodziewać jeszcze na początku roku.

## **NOWY ROK, NOWE WYZWANIA**

Rok 2018 zakończyłam z ponad 20 startami, z czego z 17 w samej lidze. W 2019 r. wystąpię w mniejszej liczbie biegów, na pewno jednak postaram się spróbować czegoś nowego. Planuję powrócić w kilka ulubionych miejsc z tego sezonu, ale mam nadzieję także zwiedzić biegowo trochę gór zagranicą, wracając przy tym choć trochę do łączenia biegania z turystyką. W ten sposób podczas



zdjęcie: Jacek Deneka



zdjęcie: Jacek Deneka

zwiedzania Estonii na małej wyspie Hiiuma ukończyłam jedyny w życiu maraton, z mało jednak imponującym czasem, który w tym roku, w równie „egzotycznym” miejscu, chciałabym poprawić. Choć nadal w biegach krótszych dysponuję znacznie większym doświadczeniem, jestem pewna, że moja przygoda z dłuższymi biegami dopiero się zaczyna.

## TRENEJRO MATNEJRO O KINDZE

Kinga trafiła pod moje skrzydła w klasyczny sposób – skontaktowała się ze mną poprzez stronę internetową. Podobno znała mnie również z czasów kariery młodzieżowej, bowiem nasze kluby sąsiadowały ze sobą, a dzieliła je odległość kilkunasu kilometrów. Kinga pochodzi z pagórkowatych Głucholaz, a ja z Nysy.

Początek współpracy wyglądał tak jak to w przypadku każdego, kto zaczyna biegać

pod moim okiem. Ankieta, badania lekarskie, ustalenie planów startowych i pierwszy trening. Kinga zaczęła uczęszczać na treningi grupowe we Wrocławiu. Była to skromna, cicha, spokojna dziewczyna i tak też jest do dziś. Czasem tylko daje popalić swoim sparingpartnerom podczas szybszych akcentów, gdy za nią nie nadążają. Chyba lubi dać takiego prztyczka w nos chłopakom, aby wiedzieli, kto tu rządzi, bowiem zawsze prowadzi. Natomiast na siłę biegowej, której wykonanie nadzoruję, daję z siebie wszystko i tutaj już nie ma czasu na uśmieszki. Głęboko wierzę, że klasyczna siła biegowa pod postacią kombinacji skipów to najlepszy budulec sportowej formy.

Współpraca z Kingą układa się pomyślnie, choć zawodniczka nie stroni od zadawania pytań. Obserwuje, co robią inne biegaczki, i pyta, czemu my tak nie robimy. Jest zaangażowana w proces treningowy. Aktualnie w planach mamy udział w kolejnej edycji

Ligi Biegów Górskich, a na jesieni debiut w maratonie. Wierzymy, że starty w biegach górskich wpłyną pozytywnie na wytrzymałość siłową, jako kluczowy element podstaw treningu do maratonu. Dobrze ułożony kalendarz startów w biegach górskich, w połączeniu z odpowiednim treningiem i regeneracją, to nie lada zagwozdka dla zawodniczki i trenera. Trzeba dobrze poznać zawodnika, jego styl życia, mocne i słabe strony, aby nie doprowadzić do kontuzji, a w „najlepszym” wypadku do braku efektów. Ta sztuka udała nam się w 2018 r. i będziemy chcieli ją powtórzyć także w bieżącym.

Trzymajcie kciuki!

Ze sportowym pozdrowieniem,  
Paweł Matner



zdjęcie: Archiwum autorki

— b i o —

### **Kinga Gomołysek**

Wicemistrzyni klasyfikacji generalnej Ligi Biegów Górskich 2018, 3. miejsce w klasyfikacji na długim dystansie i anglosaskiej, medalistka Juniorskich Mistrzostw Polski w Biegach Górskich (2003, 2004).

— b i o —

### **Paweł Matner**

Trener biegania, mgr fizjoterapii, założyciel grupy MATNER RUNNING TEAM, organizator obozów biegowych, biegacz, medalista MP.



# DŁUGODYSTANSOWE PLANY I MARZENIA NIE Z TEJ ZIEMI

**Ledwo co zaczął się nowy rok, a zapewne większość z was planuje już kolejne starty i wyprawy, misternie rozkładając na czynniki pierwsze plan, łączący spełnianie marzeń sportowych i podążanie codziennym obowiązkom. Gdy siedzicie na kanapie lub trenujecie, myślicie o osiąganiu swoich celów. Tak samo i ja, dwadzieścia lat temu, gdy w Polsce zaczęto organizować rajdy przygodowe Adventure Trophy, zapragnąłem zorganizować wyprawę na wyspę Reunion. Plan zakładał wyjazd rodzinny z leżeniem na plaży, z udziałem w Reunion Island Ultra Race oraz oczywiście kanioningiem. Marzenie udało się spełnić nie w kolejnym sezonie, nawet nie za pięć lat, ale dopiero po dwóch dekadach. Przez lata apetyt na ukończenie najtrudniejszego rajdu przygodowego nie zmalał, zwiększyło się za to doświadczenie.**

tekst: **Artur Kurek / ArturKurek.pro**

zdjęcia: **Honza Zak**

**W**yspa na Oceanie Indyjskim pochodzenia wulkanicznego z różnorodną, bujną fauną i florą oraz zróżnicowanym terenem i sporymi przewyższeniami (ok. 3000 m) jest po prostu czystą prowokacją dla miłośników rajdów przygodowych, czymś podobnym jak Chamonix–Mont-Blanc dla ultrasów czy Kona dla triathlonistów.

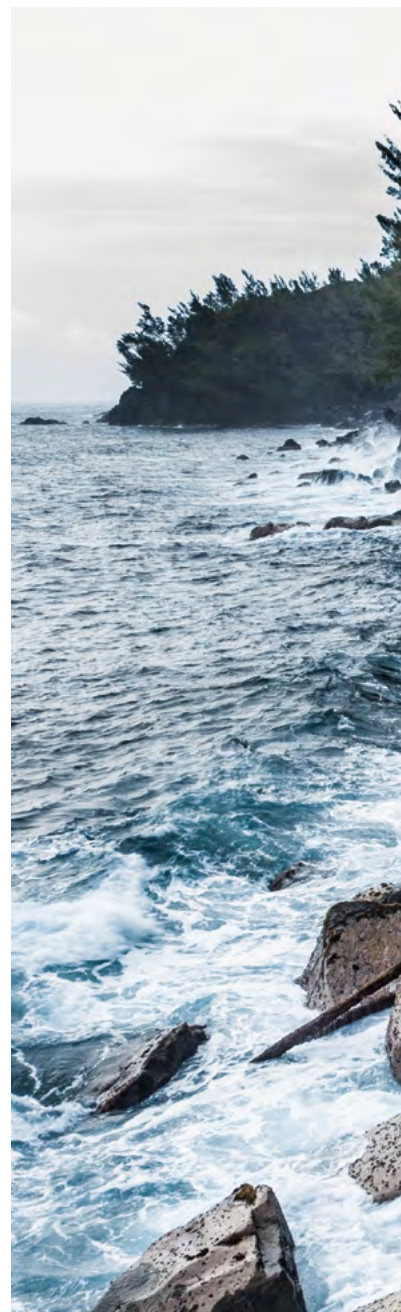
Dodatkowo znając organizatorów, wiedzieliśmy, że przygotują niezwykle wymagającą trasę. Dotychczasowe imprezy, które znane są jako „Raid in France”, uchodzą za jedne z najtrudniejszych na świecie, a hasło przewodnie *Back to Nature* podkreśla konieczność zintegrowania się na nowo z naturą podczas każdego kilometra rajdu. Co zatem zaplanowali na start w 2018? Trasę na

ok. 430 km z założeniem pokonywania jej przez minimum pięć dni. To oznaczało, że będzie bardzo stromo, bardzo wysoko, bardzo gęsty busz i prawdopodobnie bardzo skomplikowana nawigacja z mapą i kompasem.

## **ZESPÓŁ WART MILIONY**

Z radością i pewną dozą niepokoju nasz zespół Adventure Trophy Team Poland w składzie: Justyna Frączek, Maciej Mierzwa, Maciejem Marcjanek i ja, Artur Kurek, otrzymał zaproszenie do udziału w Mistrzostwach Świata Adventure Racing właśnie na tej pięknej i tajemniczej wyspie.

Nasz zespół to prawdopodobnie najbardziej doświadczony team adventure'owy w Polsce. Ukończyliśmy kilkadziesiąt rajdów w różnych zakątkach



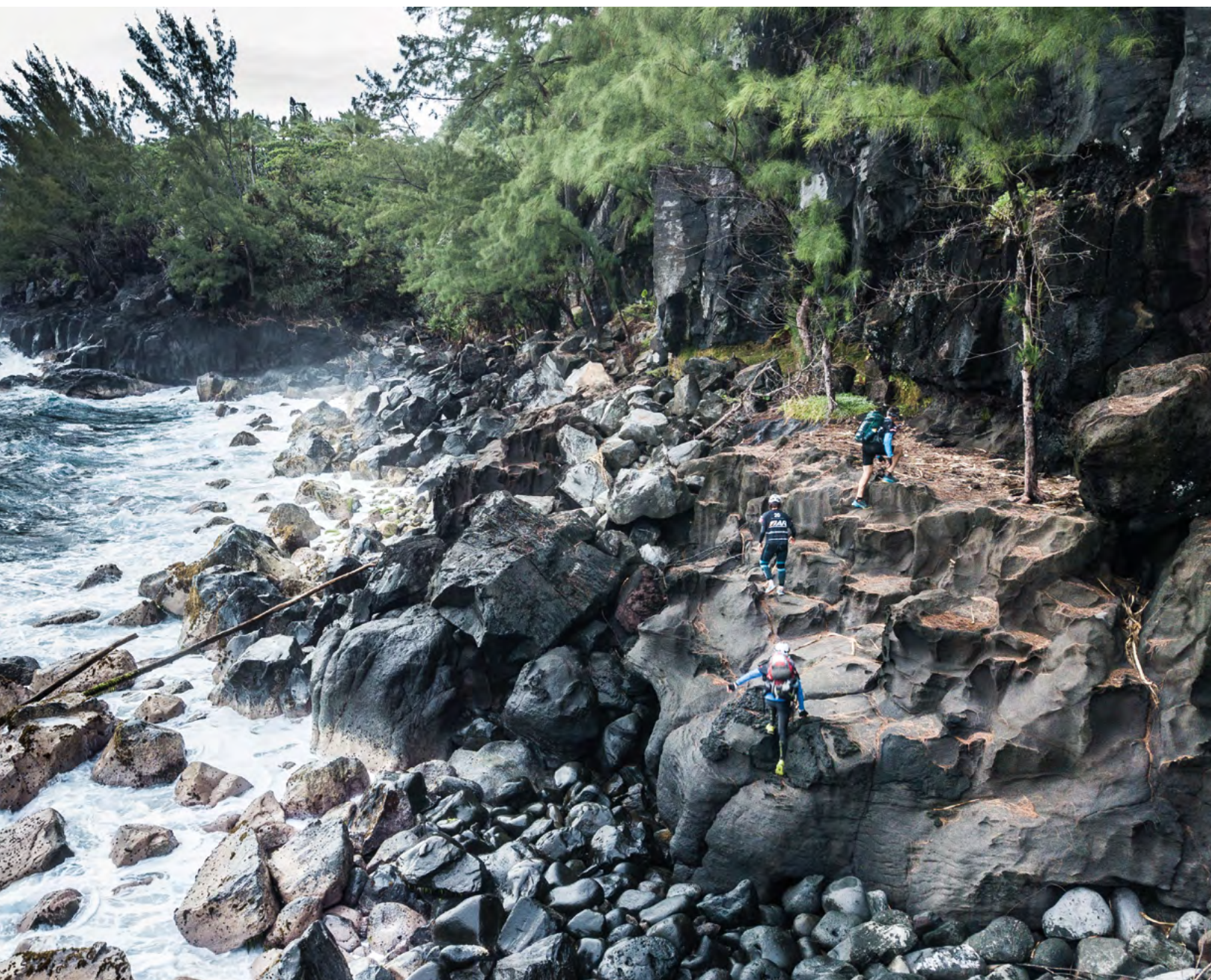


świata, w różnych warunkach, dlatego można było założyć, że niewiele było w stanie nas zaskoczyć. Zdając sobie jednak sprawę z tego, jak trudny będzie to rajd, za cel postawiliśmy sobie ukończenie zawodów. Założenie wydawało się realne, choć wcale nie było oczywiste.

## ETAP PO ETAPIE, CZYLI RELACJA DLA WNIKLIWYCH I ZAINTERESOWANYCH

Pierwszy etap na Reunion to 105 km trekkingu, z kanioningiem, przedzieraniem się przez busz i wejściem na wulkan na wysokość ponad 3000 m n.p.m. Przez dwie doby dźwigaliśmy ciężkie plecaki, walczyliśmy ze swoimi słabościami, z naturą i jej niespodziankami oraz z czasem. Pomimo choroby, z którą zmagał się Maciej

Marcjanek, udało nam się przetrwać ogromny kryzys, głównie dlatego, że obiecaliśmy sobie przed startem: przede wszystkim ukończyć ten wyścig. To, co przeżył i przetrwał Maciek, zrobiło na mnie tak wielkie wrażenie, że mogę bez zbytniego wychwalania jego zasług stwierdzić, że ten człowiek to jeden z najtwardszych facetów w Polsce. Wyróżniłem Maćka wśród facetów tylko dlatego, że rajdowe Polki są poza klasyfikacją, są o wiele bardziej wytrzymałe niż mężczyźni. Spodziewałem się na Reunion doświadczyć baśniowej krainy, oglądanej dotychczas tylko na fotografiach: pięknych zielonych lasów, rajszych ogrodów i wspaniałych widoków z kraterów wulkanów. A zobaczyłem niezwykle strome zbocza klifów, porośniętych gęstym buszem, co chwilę skrapianych rześzystymi, zimnymi

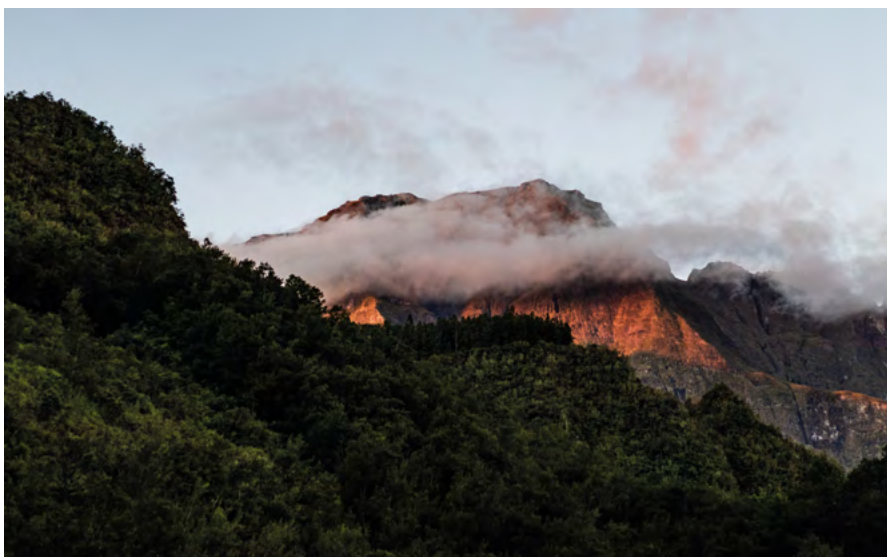




deszczami, wysoko w górach księżycowy krajobraz wulkaniczny, który spowity był przez większość czasu gęstą mgłą. Podczas tego etapu pokonaliśmy ponad 8 km w pionie, co stanowiło połowę z tego, co zaplanowano na cały rajd, i ponad 8 km w dół, także w przepięknych wodospadach.

Drugi etap to był 45-kilometrowy odcinek packraftu, czyli jak się spodziewaliśmy: noszenie łódek, spływy rzekami górskimi, trekking z całym wyposażeniem na rafting i kanioning. Etap ten okazał się najbardziej spektakularnym, ale też najcięższym odcinkiem z uwagi na sprzęt, który musieliśmy nosić i upchać w plecakach i w ciasnych pontonikach, oraz czas na jego pokonanie, czyli ok. 35 godzin. Dużo kłopotów mieliśmy z poruszaniem się po stromych zboczach z wykorzystaniem lin poręczowych, z wiosłami w dłoniach. Porywane paski nośne plecaków dobitnie potwierdzają ciężar, który nosiliśmy. Za to spektakularne kaniony, wodospady i przełomy po-

rowerami zjedziemy do strefy zmian na krótki odpoczynek w śpiworach. „Wydawało się” to prawdopodobnie najczęściej powtarzane określenie na to, czego się spodziewaliśmy i na zestawienie tego z rzeczywistością. Ostre jak brzytwa pozostałości po erupcji wulkanu cięły buty, skórę i spodnie. Ocean co chwilę, spektakularnie eksplodował falami o kilkudziesięciometrowej wysokości, wyrzucając wodę ponad brzeg. Widok piękny, ale zdecydowaliśmy się na nieco ryzykowny wariant – przedzieranie przez busz w pobliżu asfaltowej drogi zamiast, niepewnej nawigacyjnie, wędrowki wzdłuż brzegu oceanu. Droga była wyłączona dla zawodników, w związku z tym przedzieraliśmy się przez gęstwinę w odległości kilkudziesięciu metrów od niej. Były w lesie takie miejsca, że nie sięgaliśmy do ziemi, stąpaliśmy po ugniecionych przez torującego krzakach. Co chwilę zmienialiśmy się w torowanie jakby przez głębokie śniegi. Przez raptem 1700 m gęstego buszu przedzieraliśmy się kilka godzin. Mimo wszystko szybciej pokonaliśmy ten etap niż inne zespoły.



Piąty etap rajdu był znowu trekkingowy, ale bez rowerów. Startowaliśmy z poziomu oceanu i wchodziliśmy na szczyt wulkanu, na wysokość 2400 m. Już pierwszy punkt kontrolny w lesie przysporzył wielu zespołom ogromnych trudności. My szukaliśmy go około pięciu godzin, Szwajcarzy, z którymi co jakiś czas się mijaliśmy, spędzili w tym lesie osiem godzin, a jeden z zespołów wyszedł w poszukiwaniu tego feralnego punktu poza mapę. To na tym etapie dopadł mnie pierwszy kryzys, tzw. sleepmonster. (Najtrudniejszym przeciwnikiem zespołów startujących w *adventure racing* jest bardzo mała liczba godzin snu. Wyczerpanych i niewyspanych zawodników zawsze dopada „potwór sennaści” czyli *sleepmonster*. Tak też nazywa się jeden z najpopularniejszych portali *adventure racing* – Sleepmonsters.com).

konywanych rzek wynagradzały trudy wyścigu. Widziałem raczej uśmiechnięte twarze w zespole.

Etapy trzeci i czwarty to pchanie i noszenie rowerów z zaledwie kilkoma odcinkami przejechanymi na siodełku. Stwierdziliśmy, że lepiej niech nikt już w Polsce nie marudzi, że na rajdzie było ciężko, bo trzeba było pchać rower... To właśnie podczas tych etapów Maćkowie pozbyli się myśli, że być może zbyt trudne odcinki rowerowe przygotowują, organizując Adventure Trophy w Polsce. Na jednym z punktów zespoły zostawiały rowery i z całym dobytkiem wyruszały na 25-kilometrowy odcinek coasteeringu. Wydawało nam się, że przebiegniemy się nocą nad oceanem i potem 7 km



W północy wlokłem się za zespołem, potykając się o skały, korzenie, a na szczycie wulkanu próbowałem trafić w pięciometrowej szerokości drogę wokół krateru. Później po lodowatym noclegu okazało się, że zaspaliśmy, co spowodowało, że spóźniliśmy się na kajaki przed strefą nocy, podczas której był zakaz pływania.

Szósty etap to tylko zjazd rowerami z tego wulkanu znowu na poziom oceanu. Znowu musieliśmy nosić rowery, tylko że w dół, ale za to zwiedziliśmy najbardziej bajkową, kolorową jaskinię na świecie, na szczęście bez rowerów. Lawa, która przelewała się kiedyś przez jaskinię, zostawiła naturalne barwy wewnątrz ziemi. Podziwialiśmy kolory jakby czekolady rozlanej na skałach, kolory glinianych doniczek oblepiających ściany, żółte, ściekające sople jakby pomalowane pastelową farbą.

Siódmy etap Raid in France, krótki i szybki trekking, prowadził wyschniętą rzeką, do której dna musieliśmy najpierw zjechać z klifu na linach. Szybko było, bo spieszyliśmy się, żeby zdążyć na kajaki po oceanie przed strefą nocy. Nie udało się, zabrakło 15 minut i sędziowie zatrzymali nas na brzegu na całą noc. O świecie pozwolono nam wypłynąć na Ocean Indyjski. Płynęliśmy ok. 1 km od brzegu, ale doskonale słyszeliśmy groźne fale, które z grzmotem waliły o brzeg. W małych kajakach na ogromnych falach mogliśmy tylko bać się i podziwiać potęgę oceanu podczas 35 km wiosłowania.

## IRYTACJA

Na Reunion najbardziej zrytował mnie niepozorny na początku, przedostatni już, dziewiąty etap rowerowy. Po wjechaniu z poziomu oceanu na szczyt wulkanu na wysokość 2200 m mieliśmy już tylko zjechać z powrotem nad brzeg. W opisie trasy miała to być ścieżka rowerowa, więc liczyliśmy na szybkie zjazdy i obawialiśmy się jedynie o stan klocków hamulcowych. Droga, którą wybraliśmy, rzeczywiście oznaczona była jako rowerowa, ale zjechaliśmy na rowerach może połowę tej trasy, resztę znosiliśmy je po tak stromych ścieżkach, że czasem traciiliśmy kontakt z gruntem

i z rowerem. Tuż nad brzegiem organizatorzy rozstawili jeszcze kilka punktów kontrolnych, które z kolei zrytowały Maćka. Rzeczywiście mapa była mocno nieaktualna albo po prostu zła. Wiele kółek zatoczyliśmy, zanim udało się dotrzeć do strefy zmian. Okazało się, że nawet po ukończeniu kilkudziesięciu wielkich rajdów, po niemal dwudziestu latach ścigania się po świecie, potrafią mnie zrytować takie drobne rzeczy.

Ostatni, dziesiąty etap z packraftami pokonywaliśmy w większości pieszo. Tylko tuż przed metą musieliśmy przepłynąć port w marinie naszym małym pontonem i plażą weszliśmy na metę, gdzie każdy zespół był witany przez szefa rajdu. Z ulgą zdjęliśmy buty i wypiliśmy szampana, dumni z przeżytej wspólnie, niezapomnianej przygody.

Ta plaża to było marzenie od lat. Następnego dnia poleżeliśmy chwilę nad oceanem – to nam się po prostu należało.

## WERYFIKACJA

Po doświadczeniach rajdowych na wyspie Reunion zweryfikowaliśmy nasze pojęcie trudności w *adventure racing*. Przez 20 lat startów było trudno, ale na francuskiej wyspie było niezwykle ciężko i trudno. W skali od 1 do 10... 12! Tym samym jednak ukończenie, czyli osiągnięcie celu, dało nam ogrom radości i satysfakcji.

W zawodach wystartowało 59 zespołów, a tylko 28 ukończyło zawody. Nam udało się dotrzeć na metę jako 18. ekipie po 168 godzinach 15 minutach i 4 sekundach.

Dziękuję mojej Edytce i Zosi za możliwość spełnienia tego marzenia, za tolerowanie i zgodę... Dziękuję Justynie, Mierzworowi i Maćkowi, było czasem jakby na tropach smętka, a najczęściej wesoło. Wbiegając na metę, pomyślałem, że to ostatni tak duży rajd w moim życiu – piękne wspomnienia warto pielęgnować.

Nowe przede mną.



**b i o**

### Artur Kurek

Trener sportów wytrzymałościowych.

Przygodę ze sportem rozpoczął od gry w piłkę nożną. Jednak, to góry - jak mówi - go ukształtowały. Z przyjaciółmi zorganizował kilka wypraw wspinaczkowych w Alpy, Andy i Himalaje. Po założeniu rodziny wspinaczkę zamienił na bieganie.

Startował w biegach ultra: Desert Cup w Jordanii 168 km, Sudecka Setka, Bieg Rzeźnika, Bieg 7 Dolin. Największą pasją jednak stały się dla niego rajdy przygodowe, w których startował przez 20 lat, niemal na całym świecie, głównie z zespołem Speleo Salomon. W 2001 r. spróbował triathlonu na dystansie ironman w Borównie. By być w zgodzie ze swoją miłością - górami - spróbował też triathlonu w wersji górskiej, ukończył Celtman Extreme Triathlon oraz Harda Suka Ultimate Triathlon Challenge.

zdjęcie: Pietruszka - fotografia



LEGENDY  
ULTRA







# ŚCIGANIE POSTAWIONE DO GÓRY NOGAMI

**Ta historia zacznie się od mrożonego dorsza wetkniętego w śnieg. I mężczyzn, którzy żują psy. A jak wybierają się pościgać, to wracają po kilku latach. A jak mówią, że wychodzą z namiotu na chwilę, to znikają na zawsze w zamieci.**

tekst: *Krzysztof Dołęgowski*  
ilustracja: *Zofia Rogula*



**C**chodzi o czas wielkich eksploracji. Gdy większość lądów była już zbadana i ludzie szukali ostatnich plam na mapie. I nie mówimy tu o tak małych plamkach jak jakaś ściana w Himalajach czy jaskinia w Abchazji. Ale o całych połaciach terenu, wielkich jak całe kraje. Terenach, na których nie pojawiał się nie tylko Europejczyk, lecz także tubylec czy pingwin.

Cofnijmy się do początków XX wieku i tego, co wiadano o spodzie globusu. Część spraw była jasna. Antarktyda jest samodzielnym kontynentem niepołączonym z innym lądem. W 1820 r. udało się na niej wylądować. Nieźle. Zatem w tamtym czasie historia ludzkich stóp na kontynencie miała już 80 lat. I poprzez liczne wyprawy wielorybnicze i naukowe można było z grubsza określić, jaka jest powierzchnia lądu. Ale co kryje się za horyzontem? Część informacji była zupełnie świeża, a część w ogóle niezdołana. Wiadomo też było, że sprawy idą o honor i splendor, a nieszczerze o bogactwo. Bo w narracji z tamtych czasów mało się wspomina o próbach przekucia odkryć na dalekim południu na jakąś monetę. Co najwyżej na focze skóry i tran wielorybi. Ale żeby nimi władać, wystarczyło położyć łapę na kilku skalistych wyspach. Ci, którzy szukali bogactwa – ścigali się w innym wyścigu – byli na północy w poszukiwaniu Przejścia Północno-Zachodniego. To droga morską, którą da się połączyć Europę z Azją. Najkrótsza z dostępnych. Nawet po przekopaniu Kanału Panamskiego i Kanału Sueskiego, w podróży do Japonii da się zaoszczędzić 4000 km, podróżując pomiędzy wyspami północnej Kanady. I o ten plan podróży trwała spora bijatyka przez dziesięciolecia. Pierwszym statkiem, który pokonał tę trasę, była Gjøa z niejakim Amundsenem na pokładzie. Ten ambitny Norweg bardzo chciał zapisać się w historii. Był praktycznym kawalerem niedbającym o konwenanse. Gdy szykował się do wyprawy, oddawał się sprawie całkowicie. Dziś, gdy myślimy o ściganiu zimą, idziemy do sklepu i kupujemy buty z goretexem, ewentualnie z kolcami. Sto lat temu eksploratorzy sami kombinowali najróżniejsze mieszanki wosków, by sprawić, że ich skórzanym ciężkim butom przestaną przemakać. Gdy przyjaciele odwiedzali Roalda Amundsena, mogli go np. zobaczyć siedzącego z nogami w misce wody i sprawdzającego, czy szwy już przeciekają, czy jeszcze nie. Gdy myślał o zapasach żywności, liczył i rozkładał wszystko starannie, ponoć nadgryzał nawet każdą tabliczkę czekolady, by sprawdzić czy jest OK. W swoich wyprawach poruszał się na nartach, które starannie tuningował. W drodze w nieznaną nie można sobie pozwolić na zniszczenie wiązań. Jeśli chcecie nauczyć się pakować przed ultra, pomyślcie dobrze o Norwegu. Obejrzyjcie każdy kawałek ekwipunku i upewnijcie się, czy na pewno spełni swoją funkcję.

## WYŚCIG: START!

W 1910 r. podbój biegunów był gorącym tematem. Powiedzmy tak jak wyścig w kosmos na przełomie lat 50. i 60. Wielkie gazety biły się o wieści, a czasem wykupywały sobie wyłączność na relację z wypraw. Do tego zatrudniały własnych analityków. Oficjalnie mówiło się, że Amundsen wybiera się na Bieguna Północny. Miał tam dosyć niedaleko z Norwegii. To z myślą o kierunku północnym szykował sforę psów husky, luźne ubrania wzorowane na plecionkach Inuitów. Stroje szyl samodzielnie i członkowie jego ekipy mieli je dokładnie dopasowane do swych wymiarów. Jako kapitan dbał, by uczestnicy ekspedycji mieli cały czas ręce pełne roboty. Wychodził z założenia, że z beczynności dochodzi do rozkładu moralnego i chorób. Ekipa pracowicie siedziała na statku, a ten tymczasem zmieniał kurs na południowy. Gdy dotarli do Madery, wysłali telegram do Wielkiej Brytanii, gdzie wiadano, że kapitan Robert Falcon Scott również szykuje się do wyprawy na „spód globusa”. Była wiosna roku 1910. Zanim obie rywalizujące ekipy dotarły do wybrzeży Antarktydy, minęło pół roku. Zresztą gdyby nawet dało się dotrzeć tam szybciej to nikt nie zapuszczał się na dalekie południe w czerwcu czy lipcu. Panuje tam przecież mrok i straszne zimno. Zresztą samo dotarcie na nieznany kontynent już było przygodą. Scott znał miejsce, w którym chciał przybić do brzegu, ale i tak nie było mu łatwo. Zanim dobił, dryfował uwięziony w lodzie przez trzy tygodnie. Teraz w tym regionie jest duża amerykańska stacja, ale wówczas musiał się posiłkować jedynie kiepskimi mapami i własną pamięcią. Amundsen miał na oku jeszcze bardziej tajemnicze miejsce lądowania. Zatoka Wielorybów była położona ok. 100 km bliżej bieguna, natomiast to nie był nawet prawdziwy ląd, a wnęką w lodowcu. Zresztą jakby ktoś chciał teraz odwiedzić to miejsce, to nie ma już szans. Kilka lat temu historyczny punkt lądowania wielkiego odkrywcy oderwał się od kontynentu i podryfował sobie na otwarte morze.

## PUNKTY ŻYWIENIOWE?

No cóż... trzeba było je albo założyć, albo nieść ze sobą. Historycy twierdzą, że Amundsen w czasie rekonesansów rozstawił 10 razy więcej ładunków z żywnością niż jego angielski konkurent. I dokładnie je oznakował. Śnieżnymi kopcami zwieńczonymi mrożonymi dorszami. Tak by było je widać nawet w zadyńce, przy słabej widoczności. W skrajnych warunkach Antarktydy rolę zaczęły odgrywać szczegóły. Okazuje się, że parafina używana do kucharek w bardzo niskich temperaturach robi się półpłynna i potrafi „wypęznąć” z pojemnika. Zwłaszcza jak jest nieszczelny. Wyobraźcie sobie, że świadomy tego problemu Norweg używał do spawania swoich pojemników z paliwem. Bo na mrozie zapewniało lepszą szczelność niż ołów.

Wyobraźcie sobie rozmiar przedsięwzięcia: ekipa przybija do brzegu, zaczyna się szykować na wyścig. I te przygotowania zajmują... dziewięć miesięcy. Bo przecież trzeba zrobić setki kilometrów, żeby rozstawić ładunki. No i jeszcze przeczekać najgorszą pogodę, która utrzymuje się od maja do lipca.

## FALSTART

Z perspektywy setki lat fajnie się to porównuje, ale w czasie wypraw obie ekipy nie miały pojęcia, jak działa ta druga. Nie znali postępów. Wyścig przyciągał uwagę mediów, ale gazety mogły jedynie spekulować o tym, co aktualnie

porabiają kapitanowie. Nie było łączności radiowej ani kontaktu z innymi statkami. Można śmiało zakładać, że oddalone od siebie o setki kilometrów obozy były jedynymi osiedlami ludzkimi w zasięgu miesięcznego rejsu. Nazwać to izolacją to jakby powiedzieć, że spirytus to takie mocne wino.

Amundsen wiedział, że angielska ekipa ma szeroki wachlarz środków transportu. Że Scott jest gotowy na ciągnięcie sań przy pomocy psów, ma ze sobą islandzkie kuce, a co najbardziej niepokojące, jest wyposażony też w sanie motorowe. Nie zdawał sobie sprawy, że jedno sanie popsule się już przy rozładunku ze statku, a dwie pozostałe jednostki też ciągle są rozgrzebane. Nie domyślił się, że kuce jedzą mnóstwo, a pracują słabo. Bez tej wiedzy zagotował się i... ruszył za wcześnie. Wprost w mróz sięgający -56 st. Celsjusza. Po zaledwie czterech dniach podróży Norwegowie robili wycof w kierunku brzegu. Już po tym czasie musieli zabić kilka najsłabszych psów z poodmrażanymi łapami, a część tych, które miały szansę wydobrzeć, transportowali na saniach. Na brzegu przegrupowywali się i czaili. Tymczasem Anglicy nie kwapili się z ruszeniem aż do pierwszego listopada.

## W POŚPIECHU DO PRZODU

Drugi wymarsz Norwegów miał miejsce 20 października. Problem w tym, że część ich trasy nie była w ogóle znana ludzkości. W przeciwieństwie do „wariantu angielskiego”, który został rozpracowany kilka lat wcześniej przez ekipę Ernesta Shackletona – Anglicy znali 90% swej drogi!

Ze strony norweskiej grupę szturmową stanowiło zaledwie pięć osób. Chodziło o to, by ekipa poruszała się jak najsprawniej. By obozowiska zakładali szybko i nie musieli czekać na towarzyszy. Ruszali w zupełne

nieznane i nie wiedzieli jak dostać się na Antarktyczny Płaskowyż. A to nie przelewki, bo trzeba pokonać prawie 3000 m przewyższenia. Ta część okazała się technicznie najtrudniejsza. Amundsen i spółka znaleźli dogodny lodowiec, który nadał się do przejścia, ale okazał się on bardzo stromy dla psich zaprzęgów. Zresztą w tamtych czasach

zwierzęta traktowano nieco inaczej. Po dotarciu na płaskowyż większość z pięćdziesięciu huskich została zabita i przeznaczona na prowiant w drodze powrotnej. Myślicie, że szlachetnie urodzony Scott był łagodniejszy? Nie. On też zabił i zeżarł zwoje kuce.

***Jako kapitan dbał, by uczestnicy ekspedycji mieli cały czas ręce pełne roboty. Wychodził z założenia, że z bezczynności dochodzi do rozkładu moralnego i chorób.***

Gdyby Scott mógł zobaczyć postępy Norwegów, na pewno by się wściekł i sam kopnął w tyłek. Bo po drodze wyszło sporo jego niedociągnięć. Nie nauczył swojej ekipy dobrze jeździć na nartach, a ich główny narciarski ekspert został w Europie. W ostatniej chwili zrezygnował też z towarzystwa inżyniera, który odpowiadał za sanie motorowe. Z 11 dni przewagi dość szybko zrobiły się trzy tygodnie. A do tego Anglicy chudli i mieli pierwsze oznaki szkorbutu. 14 grudnia 1911 r. Amundsen był już na biegunie. Rozstawił tam namiot, dokonał dokładnych pomiarów astronomicznych, by nikt nie zakwestionował jego odkrycia.

Tymczasem Scott miał już 34 dni straty. I zamiast stawiać własny maszt, natrafił na biegunie na norweską flagę i list od Amundsena z uprzejmą prośbą, by przekazał wieści o norweskim sukcesie, gdyby trafił ich jakiś pech w drodze powrotnej.

## UPIORNY POWRÓT

Droga powrotna Scotta przeszła do legend. W języku ultra można powiedzieć o jednym wielkim kryzysie. Tylko że znane mi kryzysy kończą się co najwyżej kropłówką albo długim przesiadywaniem na punktach kontrolnych. Tymczasem ci mężczyźni po prostu umierali. Najpierw zginął Evans – miał pecha. Wpadł do szczeliny w lodowcu i doznał wstrząsu mózgu. Jeszcze przez 12 dni siedł z towarzyszami, ale nie był w stanie utrzymać tempa i jego stan się pogarszał. W końcu popadł w śpiączkę, z której już się nie obudził. Drugi był Oates – z ciężko odmrożonymi stopami spowalniał trzech pozostałych. Pewnego dnia po prostu wyszedł z namiotu, mówiąc, że może go nie być przez jakiś czas. Nie ubrał się dobrze, a na dworze było -40 st. Kapitan w swym dzienniku napisał krótko: „Wiedzieliśmy, że Oates idzie na spotkanie śmierci.... To był czyn godny odważnego człowieka i angielskiego dżentelmena”.



Sam Scott i dwóch pozostałych przy życiu członków ekipy szturmowej przetrwało jeszcze dziewięć dni. Cierpieli z głodu i zimna z braku paliwa do kuchenek. Przez to nie mieli też wiele do picia. Wiedzieli, że kluczowe jest dotarcie do składu żywności. Ale utknęli w zamieci ledwie 18 km od niego.

Nie wiemy dokładnie, kiedy zmarli. Ostatnie zapiski z dziennika kapitana pochodzą z 29 marca, kiedy nie mieli już siły, by wyjść z namiotu. Przetrwali na lodowym kontynencie 150 dni.

Te tragiczne wydarzenia zakończyły ważny etap w historii eksploracji i równocześnie dały podwaliny pod nowe dyscypliny sportu.

### **DALSZE LOSY BIEGUNA**

I tu pojawiają się schody. Gdy jeden cel został osiągnięty, pojawiły się kolejne: trawers całego kontynentu, potem lot samolotem, podróż autem, pierwsze żeńskie dotarcie, pierwsze przejście z użyciem paraloitni itd.

A do tego zaczęły się dyskusje, których współcześnie wolimy nie pamiętać. Bo przeszłość najładniej wygląda wygładzona. Gdy Amundsen wyruszał na południe, już trwała „gównoburza” o to, czy ktoś naprawdę był na północnym czubku kuli ziemskiej. Robert Peary bowiem na końcowym odcinku swego marszu do bieguna odnotował w dzienniku niesamowite przyspieszenie. To tak jakby ktoś w Biegu 7 Dolin nagle poleciał pod górę po 5 min/km. I utrzymał to tempo przez ostatnie dwie godziny. Może gdyby nie ścieśnienie Peary’ego – legendarny wyścig wcale by nie miał miejsca i Scott pojechałby na bieguna spokojnie?

Oczywiście na Amundsena spadła krytyka po powrocie. Że zachował się niesportowo, bo podał prawdziwy cel podróży dopiero w drodze. Mija sto lat, a autorzy ciągle wygrzebują nowe fakty i przypuszczenia, które mają wybielić jednego, a oczernić drugiego z wielkich ścigantów. Mimo to epokę eksploracji sprzed I wojny światowej nazywa się Czasem Herosów. To z tego czasu pochodzi słynna podróż Ernesta Shackletona na szalupie przez południowy Atlantyk. Mało kto pamięta, że Anglik wcale nie chciał przechodzić do historii jako rozbitek, a jako pierwszy człowiek, który przejdzie w poprzek południowy kontynent.

Można rozwodzić się nad tym, jaka to komercja teraz panuje i że na Antarktydę może pojechać każdy, jeśli tylko ma odpowiednio gruby portfel. Rzecz w tym, że eksploratorzy z początku XX wieku działali na podobnych zasadach. Amundsen wspiął się na płaskowyż antarktyczny po lodowcu Axela Heiberga. A Scott po lodowcu

Beardmore. Nie trzeba daleko szukać, by odkryć, że te nazwy geograficzne to nazwiska sponsorów wypraw – wąsatych przemysłowców!

Gdy w grę weszły pieniądze „niczyje” czyli państwowe, to zrobiło się jeszcze ciekawiej – kraje organizujące wyprawy i badania naukowe zaczęły rościć sobie prawa do zbadanych lądów. Pokroili sobie „skórę na białym niedźwiedziu”. Niemiecka ekspedycja nawet planowała zrzucić małe metalowe swastyki na znacznym obszarze nazwanym przez nich Nową Szwabią.

### **NA WYLOT I NA SKRÓTY**

Plan przejścia kontynentu w poprzek udał się w końcu na... traktorach. W latach 50. Za pieniądze Wspólnoty Brytyjskiej. A potem zrobiło się jeszcze dziwniej. Bo do wyścigu dołączył Reinhold Messner. Ten słynny alpinista, którego pamiętamy jako „złego rywala” Jerzego Kukuczki w drodze na ośmiotysięczniki. Reinhold, który planował pokonać Antarktydę w poprzek, miał problem z samolotem. Z miejscem lądowania. Pilot nie wysadził ich w okolicy Wyspy Berknera przy samym brzegu bariery lodowej, ale kawał w głąb lądu. W miejscu, które teraz zwie się „startem Messnera”, kilkaset kilometrów bliżej niż planowano. Wspinacz był wściekły, a agencja obsługująca jego wyprawę musiała wypłacić spore odszkodowanie, by złagodzić gniew Tyrolczyka w 1988 r.

Drugi pechowy incydent miał miejsce na przełomie lat 1992 i 1993, kiedy to Anglicy Ranulph Fiennes i Mike Stroud wystartowali co prawda z samego brzegu, ale poddali się po 90 dniach, akurat dochodząc do miejsca, gdzie ląd przechodzi w lodowiec szelfowy. Też uznali to za porażkę, ale ich precedens przyczynił się do „złagodzenia definicji Antarktydy”. Od tamtej pory coraz częściej ściganci ruszali z miejsca, gdzie wynurzają się skały stałego lądu. To trochę dziwne. Jakby ten kawał lodu (w przypadku lodowca Rossa mówimy o obszarze wyraźnie większym od Polski) wcale się nie liczył. I można tak sobie ogłosić się pierwszym człowiekiem, który pokonał Antarktydę bez wsparcia i solo, zapominając, że ci, którzy robili to pierwsi, pokonywali trasę niemal dwa razy dłuższą?

Ten grzech ciąży na niejakiem Colinie O’Bradym, który w zeszłym roku ogłosił wszem i wobec, że pokonał w transantarktycznym wyścigu Lou Rudda. Gość wywodzi się z triathlonu i jest naprawdę szybki. Pięknie mówi na platformie TED, jego prezentacje motywacyjne chwalą Nike i Google. I... to jest naprawdę słabe. To jak nagle „National Geographic” zaczyna inaczej kolorować Antarktydę, by lodowiec, którego cielsko snuje się w jednym miejscu od co najmniej 100 000 lat, był jakimś faflunem na powierzchni morza. I można zignorować.

Nagle okazuje się, że trzeba zapytać dokładnie: „Ale czekaj! Biegłeś tego Polarnego Rzeźnika czy tylko Rzeźniczka?”

Ale zanim zakończymy, chciałbym zachęcić do obejrzenia listy osiągnięć ludzkich na wyprawach antarktycznych. Mamy zatem pierwsze pokonanie kontynentu od brzegu do brzegu – zrobił to Borge Ousland latem 1996/1997 roku (2845 km w 65 dni). W tym samym czasie z wyzwaniem mierzył się Marek Kamiński. Obaj wybrali opcję solo i bez punktów żywieniowych, czyli zapasów żywności, sprzętu i paliwa. Jednak oni używali kite’ów, które znacznie przyspieszają podróż. W łatwym terenie da się dzięki takiemu żagłowi pokonać nawet 100 km. Pokazał to autor najbardziej niesamowitego przejścia — Mike Horn, który wybrał sobie najszerszy przekrój Antarktydy i pokonał 5100 km w 56 dni. Wróćmy na moment do Colina O’Brady’ego – jego trasa liczyła 1455 km i częściowo prowadziła czymś, co zwie się SPOT – South Pole Traverse Road. To wyrównany teren oznakowany co mniej więcej 100 m. Służy w tej chwili jako droga transportowa stacji na biegunie.

Zatem pamiętajcie... gównoburze i przekręty istniały zawsze, a wychny opisywane w mediach warto obserwować z odrobiną dystansu. A! I że na Antarktydzie nie ma niedźwiedzi.



***Kapitan w swym dzienniku napisał krótko:  
„Wiedzieliśmy, że Oates idzie na spotkanie  
śmierci.... To był czyn godny odważnego  
człowieka i angielskiego dżentelmena”.***



***b i o***

**Krzysztof Dołęgowski**

Biegacz ultra, zawodnik rajdów przygodowych (pierwszy start w 2000 r.), czasem wspinacz, dziennikarz i redaktor portalu Napieraj.pl. Współautor książki *Szczęśliwi biegają ultra*.



# NAMASTE, NEPAL!

JEŚLI PODRÓŻUJECIE  
CZASEM PALCEM PO  
MAPIE, ALBO KRĘCICIE  
GLOBUSEM I MÓWICIE  
„STOP!”, TO BYĆ MOŻE  
TRAFICIE KIEDYŚ NA **NEPAL**.  
NIM JEDNAK NADEJDZIE  
TA WIEKOPOMNA CHWILA,  
PRZECZYTAJCIE **RELACJĘ**  
**ULTRASA RADKA POSTAWY**  
**Z WYPRAWY W HIMALAJE**.  
MOŻE ZAINSPIRUJE WAS  
DO ODGRUZOWANIA  
I ODKURZENIA DZIECIĘCEJ  
WYOBRAŹNI, BY RUSZYĆ  
W NIEZNANE. BEZ  
ZADAWANIA SOBIE  
WIELU NIEPOTRZEBNYCH  
PYTAŃ, W DODATKU TO  
WCALE NIE MUSI BYĆ  
OD RAZU TAK DALEKI  
CEL NIEZAPOMNIANEJ  
PODRÓŻY.

tekst i zdjęcia: **Radosław Postawa**

**B**iegać nigdy nie lubiłem. Jak coś to rower, ale przede wszystkim siłownia. Zaczęło się z nudów podczas jednej delegacji, klasyczne bieganie wokół hotelu dla podtrzymania kondycji. Rok 2005, więc nie było problemu, co wybrać: garmin czy suunto, bo... obu nie było w każdym sklepie. W zamian coś na kształt chipa wkładanego pod wkładkę do butów i apka w telefonie, która jakoś to wszystko ogarniała. Po ośmiu latach pierwsza połówka, później królewski dystans. Jeden, drugi, trzeci. Dyplom za koronę maratonów wylądował w mojej skrzynce na listy. Napotkane na FB zdjęcie z trasy ZUK-a zainspirowało do spróbowania czegoś nowego. Więc zabrałem się do ukończenia dwóch biegów ultra, wymaganych podczas rejestracji na karkonoskie bieganie po kolana w śniegu. Padło na 24-godzinną Zamięć. Dzięki, Megan&Piter, za wsparcie na trasie, motywację i budzenie krzykiem, kiedy padłem na podłodze naszej kwatery. I tak edycje 2017 i 2018 zaliczone, więc bilet na ZUK-a miałem w ręce. Plany na 2019? Zamięć, ZUK, a w maju 100 mil pod Oslo z kolegą Damianem, którego serdecznie pozdrawiam!

## **NEPAL 2018**

Plan był prosty. Pokonać możliwie tanio trasę Szczecin–Katmandu. Zrobić dwutygodniowy trekking wokół masywu Annapurny, zaliczając tym samym przełęcz na wysokości 5416 m n.p.m. Po 24 h podróży postawiliśmy stopy w zatłoczonej dzielnicy Thamel. Kurz, hałas i milion sklepów z podrabianym towarem firm







outdoorowych i elektronicznych. Fajne miejsce. Miły pan może ci na życzenie uszyć dowolną kurtkę z logo dowolnej firmy za 20% ceny rynkowej. A liczne agencje trekkingowe wysła na ponton, lotnię, słonie czy cokolwiek sobie zażyczysz, w myśl zasady: „nasz klient, nasz pan”. To mój drugi raz w Nepalu, więc poruszamy się dość sprawnie, załatwiając niezbędne pozwolenia, dokupując trochę szpeju na trekking. Dwa dni spokojnie wystarczą na wszystko. Szkoda czasu na sjęstę. Ruszamy w góry!

Autobus wiezie nas do wioski Besisahar. Siedem godzin w telepiącym się „autoczymś”. Ale już lepiej nie będzie, jeśli chodzi o jakość transportu, więc wrzucamy na luz. W autobusie poznajemy ekipę z Holandii i szybko podejmujemy decyzję o zrzutce na jeepa na dalszą część drogi. Po godzinie siedzimy kompletem w kolejnym cudzie techniki. Ładujemy w Chamje. Miła wieś, parę domów i zachód słońca. Więc robimy szybki rekonasans możliwości noclegowych. Sprawa jest prosta. Jesz u gospodarza – masz wyrko za free. I tej zasady trzymamy się przez cały trekking. Pierwsza noc na szlaku u tybetańskiej rodziny. Jak się później okazało, każda kolejna też. Wstajemy rano razem z kurami, szybkie śniadanie, czyli standardowy placek tybetański z miodem, kiepska kawa i ruszamy w trasę. Widoki rewelacja, pogoda super. Wszystko gra. Więc kolejna noc w Dharepani. Nic się nie zmienia. Ludzie mili, łóżka wygodne. Gorący prysznic dostępny całą dobę. Żyć nie umierać. I kolejna noc, kolejna pobudka i kolejny dzień na trasie. Noga podaje. Płuca jak nowe. Dochodzimy do Chame. Tutaj ceny trochę rosną, proporcjonalnie do wysokości. Więc śniadanie około 300 rupii, obiad 400, a woda 150. Nie jest źle,

ale od mojej ostatniej wizyty w 2012 r. ceny poszły w górę o minimum 100%. Odpoczywamy i łapiemy słońce. Nasza taktyka – wcześniej wstać/wcześnie dojść – przynosi efekt. W każdej wiosce meldujemy się ok. godz. 14, więc mamy parę godzin relaksu w słońcu, bo kiedy zajdzie, robi się potwornie zimno.

Plan na następny dzień to Upper Pisang. Majestatycznie położona wioska na 3300 m n.p.m. Od rana podkręcamy tempo i meldujemy się w południe na miejscu. Idealnie. Nowy, drewniany hotel. Wi-Fi do oporu. W menu browar Everest zachęca do dłuższego posiedzenia w jadalni, gdzie każdego wieczoru wszyscy goście i mieszkańcy dobytku grzeją się przy kominku na kupy jaków. Eh, jakby uroczko. Dzień kończymy najedzeni, napici i pełni optymizmu, bo widoki są po prostu imponujące. I zaczęło się to, co spotyka 30% ludzi na szlaku. Po 10 min marszu Gosia pada jak trafiona. Trochę mi odleciała. Prawie jak Hanka Mostowiak w kartony, ale po krótkiej reanimacji wróciła do właściwego







na słonecznionego miejsca i kładziemy się na znalezionych w pobliżu deskach. W mig zasypiamy. Cudowny półdniowy reset na słońcu.

Na kolejny dzień mamy dwie opcje. Pierwsza trudniejsza: pójście górnym szlakiem – bardziej widowczo – druga dołem, łatwiejsza i idąca na niższej wysokości. Rzut monetą i już wiemy, że kolejny dzień idziemy dołem. Więc stan-



stanu. Jednak 3300 m n.p.m. robi swoje. Postanawiamy zejść kawałek w dół do Lower Pisangu, który leży na 3000 m n.p.m. Po trzydziestu minutach lądujemy w trochę opuszczonej miejscowości, lokujemy się w jednym z pisandzkich hosteli. Jest wcześnie rano, więc idziemy za wioskę, szukamy

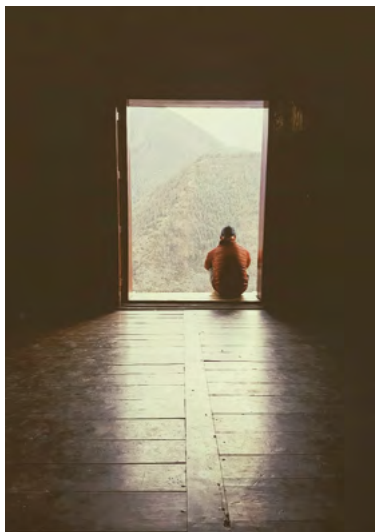
dawdowo spać ok. 21 (słońce zachodzi o 17), pobudka 6.00, śniadanie i w trasę. Jest dobrze. Gosia czuje się w formie i ciśniemy do przodu. Czuć te tysiące nad poziomem morza, więc staramy się robić pauzę co godzinę i mocno się nawadniać. W końcu dochodzimy do Manang.

Nieformalne miejsce do aklimatyzacji na szlaku. Każdy tu zostaje na dzień, dwa, niektórzy trzy. W wiosce są trzy kina, mini-pogotowie i cała masa sklepów. Spotykamy pierwsze zombie, czyli ludzi, którzy wjechali tu jeepami, nie zaliczyli parudniowego procesu stopniowej aklimatyzacji i teraz nie wiedzą, jak się nazywają. Przodują Chińczycy, którzy są oporni na sugestie miejscowych: pij-jedz-odpoczywaj. My suplementujemy się diamaksem, diuretykiem skutecznie niwelującym objawy choroby wysokościowej. Zostajemy na jeden dzień aklimatyzacji, aby kolejnego dnia znaleźć się w Yak Kharka. Widoki – bajka! Szczyty, śnieg, ach, jakie piękne te góry. W pokoju szron. W nocy robi się naprawdę zimno, do -10 stopni wewnątrz. Przechodzimy w tryb iść–jeść–spać–iść. Po przebudzeniu od razu ruszamy na szlak, licząc na wschodzące słońce. Nie zawodzi. Doskonale ogrzewa i tak lądujemy w Thoroung Phedi. Specyficzne miejsce składające się praktycznie z dwóch molochów. Każdy to takie małe slumsy. Część sypialna, część do gier/zabaw i jadalnia. Obok każdej WC, który każdego wieczora zamarzał. A bądź pewny – ciężko jest korzystać w stylu „india” z zamarzniętego kibla. Tutaj zero kalkulacji. Ładujemy akumulatory, zmagamy się z nawrotem choroby wysokościowej i szykujemy na wyjście przed 5 rano na szlak. Tak też się dzieje. Bładym światem krok za krokiem wspinamy się metr po metrze. Łooo, panie! Jeśli myślisz, że masz kondycję, zapraszam tu. Dziesięć kroków i pauza. Po siedmiu godzinach, z przygotowanymi gastro-kardio-psycho dochodzimy do Thorong La. 5416 m, efekt WOW! Miejsce robi wrażenie. Nasze przygody mocno nas spowolniły, co spowodowało, że przełęcz jest pusta. Nie ma tłumów ludzi, którzy są tu w okolicy południa. Szybkie selfie, krótkie delektowanie się widokiem i schodzimy w dół. Tym razem prawie dwa kilometry w pionie skutecznie rozbiła nasze czwórki. Po dziesięciu godzinach



lądujemy w Muktinath. Nie jesteśmy zmęczeni czy głodni. Nie jesteśmy żadni. Nie czujemy nic. Ten dzień nas rozwałił. Stek z jaka i zimny kufel w nagrodę za dobrą robotę. Jakie to było dobre...

Budzimy się rano i dopiero wtedy czujemy totalny za-



jazd, połączony z jednoczesną satysfakcją. Udało się – Thorong La zdobyta. Spacerkiem po całym dniu dochodzimy do Jomolson. Jest cywilizacja, jest lotnisko. Ubożsi o 110 USD, z biletami na samolot do Kathmandu padamy w objęcia Morfeusza. Katmandu wita nas tym samym gwarem co dwa tygodnie wcześniej. I wciąga na kolejny tydzień w swoje niezliczone oficjalne lub mniej oficjalne atrakcje turystyczne. SZCZERZE POLECAM.

## LUDZIE

O ludziach w Nepalu co nie napiszę, będzie mało. Są mega przez duże M. Dadzą ci swoje serce na dłoń w codziennych sytuacjach, pomogą znaleźć poszukiwany hotel, przywitają słowem „Russia! Russia!” – tak... myślę nas z Rosjanami nawet tam – by na końcu sprzedać ci, czyli „majfreend from Polska”, podrabianą kurtkę „northface”

mówiąc stanowczo, że lepsze gore niż oryginalne. Przy tym wszystkim są naprawdę szczerzy. Nigdy nie zrozumie ich bollywoodzkich filmów, języka czy zasad ruchu na skrzyżowaniu, ale uwielbiam ich dobroć. Po prostu.





## ZWIEDZANIE

Kup wygodne trampki i idź przed siebie. Po prostu. Idź swoimi drogami. Rób, co chcesz, znajdź miejsca, o których nie napisali na tripadvisor. Zobacz, jak żyje nepalski Kowalski, powiedz *namaste* każdemu zamiast „dzień dobry” i nazwij czasem jaka krową. Nie pożałujesz, a to, co zobaczysz, zapamiętasz do końca życia.

## JEDZENIE

Szczerze polecam jeść na ulicy, gdzie za 50 rupii przeniesiesz się w taką burzę

smaków, o której będziesz pamiętał do końca życia. I nic, że posiłek będziesz jadł ze starej lokalnej gazety. Samosa – mój faworyt. Coś na kształt naszego pieroga z ostrym nadzieniem wege, smażona na głębokim oleju. Na deser świeży sok z kokosa lub wyciskana trzcina cukrowa. Dla niebojących się żołądkowych rewolucji po miejscowym mleku –

mango lassi. Całość idealnie kontrastuje z restauracjami robionymi „pod białych”, gdzie króluje pizza i burger.

## DOROSŁOŚĆ

Jesteśmy w większości dorośli. A dorosłość to etap, w którym notorycznie zadajemy sobie niepotrzebne pytania. Co zrobić, by marzenia się spełniały? Jak znaleźć pasję? Od czego zacząć podróż? Zadajemy je, bo nieskażoną wyobraźnię, która w dzieciństwie popychała do próbowania najgłupszych rzeczy na świecie, zastąpiliśmy sztucznie napędzanymi

potrzebami. Gra na fortepianie, zbieranie plastikowych samochodów, czytanie książek, obserwowanie ludzi w metrze. Jeśli sprawia to, że jesteś szczęśliwy – rób to! Nie czekaj aż na najbliższym skrzyżowaniu pojawi się wielki banner z napisem: „Odkryliśmy, że twoją pasją jest zbieranie znaczków”, bo taki banner nie pojawi się, dopóki sam nie przypomnisz sobie o dziecięcej wyobraźni i nie zaczniesz znowu PRÓBOWAĆ, SPRAWDZAĆ i PORZUCAĆ.



*b i o*

### Radosław Postawa

Rocznik 1983.

Z wykształcenia inżynier budownictwa. Zawodowo menedżer produktu na rynkach Europy Wschodniej. Prywatnie ojciec czteroletniej Tosi. Fan Sade i Jamiroquai. Biegowo parę maratonów na koncie – zakończonych koroną maratonów – dwie edycje Zamieci, jedna ZUK-a i POZOR-a. Biega, bo lubi. Niestety żadnej większej ideologii tu nie ma.









# JEDNO OKO NA MAROKO

tekst: *Piotr Szalaśny*

## ULTRA TRAIL ATLAS TOUBKAL

DYSTANS:

Ultra Trail Atlas Toubkal: 105 km, 6500 m+, 40 h

Marathon de l'Atlas: 42 km, 2600 m+, 12 h

Virée d'Ikkiss: 26 km, 1400 m+, 7 h

Amazigh Trail: 12 km, 500 m+

Challenge (Marathon de l'Atlas + Virée d'Ikkiss):  
68 km, 4000 m+

GDZIE: Ouïkameden, Maroko

KIEDY: 4-8.10.2018

WPISOWE: 390 euro

TROCHĘ PONAD CZTERY GODZINY  
LOTU – TYL WYSTARCZY, ŻEBY PRZEŻYĆ  
NIEZAPOMNIANĄ, EGZOTYCZNĄ PRZYGODĘ  
W NAJWYŻSZYCH GÓRACH PÓŁNOCNEJ  
AFRYKI. NA POČĄTKU PAŹDZIERNIKA 2018 R.  
ODBYŁA SIĘ JUBILEUSZOWA, 10. EDYCJA  
ZAWODÓW ULTRA TRAIL ATLAS TOUBKAL.



Niezależnie od wybranego dystansu opłata startowa wynosi 390 euro. Czy to zbyt wysoka kwota? Nie, biorąc pod uwagę, że w kwocie tej mieszczą się: transport z lotniska z Marrakeszu oraz powrotny, cztery noclegi w czteroosobowych namiotach o wielkości 16 m<sup>2</sup> (za dodatkowe 80 euro można wykupić noclegi w budynku CAF), dostęp do sanitariatów (WC, prysznic), ubezpieczenie, pełne wyżywienie, woda mineralna, pakiet startowy, pomiar czasu, oznaczona trasa, punkty odżywcze, a także atrakcje dodatkowe. Po opłaceniu zawodów wystarczy kupić bilet lotniczy, wziąć niewielkie kieszonkowe i nie trzeba martwić się o nic więcej. Do Marrakeszu można wygodnie dotrzeć bezpośrednim lotem tanimi liniami lotniczymi. Z Warszawy regularnie kursuje Wizz Air, z Krakowa – Ryanair. Za lot w obie strony z bagażem rejestrowanym zapłaciłem ok. 950 złotych, lecąc z bagażem podręcznym można było kupić bilety nawet za nieco ponad 400 złotych – taką opcję wybrał Bartek, który tak jak ja reprezentował Polskę w Maroku.

## JEDZIEMY W GÓRY

Po przylocie do Marrakeszu czekała mnie czasochłonna odprawa wizowa. Przed lotniskiem przygotowano dla biegaczy oznaczony punkt zbiórki, skąd kierowano nas do autobusu. W rozmowach najczęściej przewijał się język francuski, również organizatorzy są Francuzami – bez problemu można się było jednak dogadać po angielsku. Ouïkameden (baza zawodów) jest położone ok. 80 km od Marrakeszu. Po ok. dwóch godzinach jazdy pod górę w końcu znaleźliśmy się u celu.

Ouïkameden to niewielka miejscowość położona na wysokości 2600 m n.p.m., w której można znaleźć dosłownie dwa sklepy z żywnością i kilka kawiarni/restauracji, serwujących wyłącznie aromatyczny tadżin – smak tego kraju. Danie jest przygotowywane w tradycyjnym glinianym naczyniu

o tej samej nazwie. Można wybierać spośród różnorodnych wersji. W moje kubki smakowe trafiła ta z oliwkami i pomidorem. By przywoływać ten smak w zimowe wieczory, przywoziłem do domu gliniany tadżin – uwaga, kolorowe wersje służą do ozdoby!

Cała wioska żyła w zasadzie wyłącznie zawodami. Ponad 60 dużych, czteroosobowych namiotów (z materacami) zostało rozstawionych na ogrodzonym terenie z dostępem do toalety i ciągłą ochroną. Prócz tego na pastwisku pomiędzy polem namiotowym a budynkiem CAF powstała bogata infrastruktura, na którą składały się dwa ogromne namioty – jeden restauracyjny, drugi dla odpraw, w kilku mniejszych mieściło się biuro zawodów, sklepik z gadżetami czy obsługa pomiaru czasu. Także budynek CAF został specjalnie przygotowany dla biegaczy (było m.in. wi-fi, co wcale nie jest oczywiste w tak surowych warunkach). Podczas UTAT czułem się bezpiecznie, a wolontariusze zapewniali odpowiedni poziom ochrony.

Trzeba przyzwycząć się do mentalności mieszkańców: wykorzystają każdą okazję, by zaproponować zakup biżuterii, batonika z orzechami, dzbanka, a nawet dywanu. Nie chcesz kupić? To może wymiana? Przedsiębiorczy sprzedawca chciał wymienić geodę na moje buty. Wiedząc, że zawody

odbędą się następnego dnia, proponował, że odbierze buty po biegu, a geodę da mi już teraz. Nie byłem zainteresowany – ciękawie, czy znalazł chętnego?

Przyleciałem do Maroka trzy dni przed wspomnianą zbiórką UTAT. Wykorzystałem ten czas na samotną wyprawę na Jbel Toubkal (4167 m n.p.m.) – najwyższy szczyt Maroka, gór Atlas i całej Afryki Północnej. Z perspektywy na pewno był to udany pomysł, po pierwsze ze względu na aklimatyzację, po drugie natomiast – wspaniałe doświadczenie i niezapomniane emocje związane z wejściem powyżej 4000 m.

## OUKAÏMEDEN

Pakiet startowy był skromny – płócienny worek, numer startowy oraz opaska na rękę (uprawniająca do wejścia na pole namiotowe i do restauracji). Menu nie należało do szczególnie urozmaiconych: zupa i ryż z sosem serwowane były codziennie. Za to sos dostępny był też w opcji wege, a świeżych owoców czy herbaty zwanej *berber whiskey* (choć niemającej nic wspólnego z alkoholem) nie brakowało. Skorzystałem również z wycieczek, na które zapisałem się przy rejestracji – do wioski berberyjskiej, na oglądanie unikatowych malowideł skalnych (zaledwie kilka metrów nad wioską) oraz do Parku Narodowego Toubkal – wszystkie warte polecenia. To nie tylko okazja do



podziwiania przyrody, lecz także obserwacji kulturowych i zobaczenia Maroka spoza turystycznego szlaku. Góry Atlasu zamieszkałe są w dużej mierze przez Berberów (nie są oni Arabami), uważanych za rdzenną ludność Afryki Północnej. Na uwagę zasługują chociażby wykonywane przez nich dywany, tradycyjne ubrania i nakrycia głowy oraz tak odmienny od naszego styl życia w górskich wioskach, do których trudno dotrzeć (odwiedza się je jednak na trasie UTAT).

### MARATHON DE L'ATLAS

W nocy temperatura spadała do ok. -5 stopni Celsjusza. Przed biegiem, około północy, zbudził mnie potężny wiatr, który miotał namiotem i co rusz otwierał zapinane na rzepy drzwi. Na zmianę ze współlokatorem, Bartkiem, wstawaliśmy, żeby zamknąć nasze tymczasowe lokum, nie wypoczęliśmy więc tej nocy. Do tego zaczął padać deszcz – nie takich warunków spodziewałem się po Afryce! O 6:20 rano (z małym opóźnieniem), w deszczu i zimnie ruszyliśmy na trasę maratonu po górach Atlasu.

Pierwsze godziny upłynęły nam w całkowitej ciemności. Po 8 km i ok. 650 m+ zameldowałem się na szczycie Tizi Agouns, gdzie czekał pierwszy checkpoint oraz... widok na najwyższe szczyty Atlasu Wysockiego, tonące w śniegu i mgłę. Masywne, surowe, porażające, po prostu przepiękne.

Stamtąd czekał nas najdłuższy zbieg tego dnia (10 km). W trakcie trzeba było dwukrotnie przekroczyć rwącą po opadach rzekę, która podobno normalnie jest ledwie potokiem. Uboga, odmienna od naszej roślinność, poniżej pola uprawne i ginące gdzieś pomiędzy tym wszystkim wioski – robiło to piorunujące wrażenie. Następnie bieg przez pierwszą wioskę na trasie i... pierwszy punkt odżywczy. Na biegaczy czekały cola, herbata, cukier, sól, słone precelki, pomarańcze, woda, suszone figi, morele, a oprócz tego punkt medyczny. Znając profil trasy, wiedziałem, że zabawa dopiero się zaczyna. Przed sobą miałem najdłuższy podbieg tych zawodów – wejście na Tizi n'Tachedirt (3230 m n.p.m. – najwyżej położony punkt trasy). Na 9. kilometrze podbiegu zrobiliśmy 1300 m+! Był to zdecydowanie najtrudniejszy podbieg w moim życiu. Wąska dróżka pełna kamieni, kilka odcinków o sporej ekspozycji i wznoszący się, dojmujący i wyziewający wiatr z deszczem. W końcu po tej morderczej wspinaczce stanąłem na szczycie, a tam... wiatr wiał z prędkością 90 km/h – chciał wyrwać mi kijki z rąk i nie pozwalał postawić pewnego kroku. Do tego zaczął padać grad.

Na 35. kilometrze, gdy wbiegłem do wioski, pojawili się przy mnie dwaj miejscowi chłopcy, którzy złapali mnie za ręce i zaprowadzili na checkpoint oraz drugi (ostatni)

punkt odżywczy. Patrząc na profil trasy, myślałem, że najgorsze już za mną. O tym, jak bardzo się myliłem, przekonałem się już za zakrętem. Podejście na Tizi n'Addi śni mi się po nocach. To nawet nie był szlak, ale kluczenie wśród masywnych bloków kamieni. Momentami trzeba było dosłownie się wspinać. Gdy wyszedłem na szczyt, pojawił się przede mną widok na długą dolinę z meandrującą rzeką. Pozostały 4 km zbiegu do doliny i mety. To już była formalność. Widoki na trasie – naprawdę przepiękne, od groźnych gór pełnych śniegu i okrytych ciemnymi chmurami, przez wielkie bloki kamieni, berberyjskie wioski, długie doliny z rwącymi rzekami i egzotyczną roślinność. Coś niesamowitego.

### VIRÉE D'IKKISS

Kolejny dzień zapowiadał się pięknie i słonecznie. Standardowo start został opóźniony o 20 min. Początek 26-kilometrowej trasy to ostatni odcinek wczorajszego maratonu. W tym biegu wzięło udział wielu Marokańczyków, którzy w mig znaleźli się na przodzie. Wbiegliśmy na pierwszy szczyt (2950 m n.p.m.), a słońce zaczynało mocniej grzać, niebo stawało się niebieskie. To było to, po co tu przyjechałem. Tego dnia góry pokazały nam feerię barw (w zależności od wysokości – od pełnych zieleni pól poniżej, przez kamieniste skały po skrzące się od śniegu szczyty). Aż do 16. kilometra trasa wiała się pomiędzy wioskami a zboczem góry. Niesamowite było oglądanie codziennego życia tamtejszych ludzi – transport mułami, małe dzieci pracujące przy obojętności, starszyszkowie siedzący w cieniu i patrzący na majestatyczne góry. Wszystko to w wioskach dalekich od naszej cywilizacji, dalekich od normalności, jaką znamy, wioskach, do jakich nie zaglądamy wycieczki.

Dopiero na 16. kilometrze czekał nas jedyny punkt odżywczy. A potem zostało już tylko 10 km do mety... ale także ok. 1000 m+. Rozpoczął się podbieg, tym







razem w pełnym słońcu. Trasa była łaskawsza, wąska kamienista droga, gdzieniegdzie karłowate, dające cień drzewa – było dość przyjemnie. Po 20 km widziałem już przed sobą przełęcz z dwoma marokańskimi flagami – z tamtego miejsca pozostawał już tylko zbieg do mety. Ostatecznie formułę Challenge zakończyłem na 30. miejscu (czyli w pierwszej połowie stawki).

## ZAKOŃCZENIE

Z Ultra Trail Atlas Toubkal zabrałem ze sobą do kraju wiele wspomnień. Logistyka tego biegu jest świetna – dla 500 biegaczy powstaje całe miasteczko, kompletna infrastruktura. Wszyscy żyją tylko tym

wydarzeniem, atmosfera jest naprawdę przednia. W tym roku warunki pogodowe sprawiły organizatorom psikus, ale dzięki temu mogłem poznać góry Atlasu z różnej perspektywy. To najtrudniejszy teren i najgorsze góry do biegania, z jakimi miałem do czynienia. Rekompensują jednak trudy oczarowującymi widokami, które będzie się pamiętać do końca życia. To też chyba najbardziej bezpieczny pomysł na to, żeby na biegowo zwiedzić najwyższe góry Maroka.

Zapisy na edycję 2019 zostały już uruchomione!



*b i o*

### Piotr Szalaśny

Doktor nauk humanistycznych, tata dwójki urwisów i pańcio niesfornej suki – Tekili. Od ponad 8 lat związany zawodowo z marketingiem w branży sportowej i turystycznej. Autor bloga TestyOutdoorowe.pl. Kocha zwiedzać i poznawać świat, a także biega, gdzie tylko może. Nie znosi nudy, więc nigdy nie staje w miejscu.

---

PS Już po moim pobycie w Maroku na trasie, którą pokonywałem w drodze na Jbel Toubkal, doszło do makabrycznej zbrodni na dwóch skandynawskich studentkach. W obliczu tej tragedii, jeśli macie zamiar wybrać się w góry Atlasu Wysokiego, to polecam zorganizowane eventy, takie jak np. Ultra Trail Atlas Toubkal, na których macie zabezpieczenie organizatorów, partnerów, lokalnej społeczności i władz.



# GARMIN ULTRA RACE MYŚLENICE 2019

## TU ZACZYNają SIĘ GUR-Y!

Organizatorzy Garmin Ultra Race przygotowali nie lada gratkę dla wszystkich amatorów ultrarywalizacji. W nadchodzącym sezonie będzie on ogólnopolskim cyklem biegów ultra, w którego skład wejdą trzy imprezy. Poza dobrze znanym od kilku lat Radkowem oraz debiutującym w zeszłym roku Gdańskiem do Garmin Ultra Race 2019 dołącza całkiem nowa lokalizacja. Miastem gospodarzem pierwszego etapu z tegorocznej serii po raz pierwszy będą Myślenice (województwo małopolskie). Impreza odbędzie się 4 maja 2019 r., dlatego warto już teraz rozpocząć przygotowania do tego majówkowego weekendu!

*To zdecydowanie niecodzienna sytuacja na polskim rynku biegowym. Dołączenie Myślenic do grona miast gospodarzy Garmin Ultra Race 2019 czyni z tej serii ogólnopolski cykl biegów ultra! Wspaniała infrastruktura, jaką posiada miasto Myślenice, a także niesamowite krajobrazy Beskidów pozwalają na przeprowadzenie imprezy na najwyższym poziomie. Tradycyjnie jak na pozostałych imprezach Garmin Ultra Race start i meta będą zlokalizowane w jednym miejscu, dzięki czemu zawodnicy i kibice będą mogli cieszyć się niesamowitą atmosferą. – powiedział Filip Szołowski, organizator zawodów z firmy Labosport Polska.*

Cykl 2019 rozpocznie rywalizacja w Myślenicach, zawody odbędą się w sobotę

4 maja. Następnie biegacze spotkają się już tradycyjnie w połowie września (13–15) w Górach Stołowych, by zakończyć cykl 7 grudnia 2019 r. w Gdańsku. Podobnie jak w Radkowie i Gdańsku, w Myślenicach zawodnicy będą mieli do pokonania cztery dystanse dla dorosłych oraz trzy dla dzieci.

Zapisy na Garmin Ultra Race Myślenice oraz na pozostałe zawody i dystanse cyklu trwają na stronie [www.ultrarace.pl](http://www.ultrarace.pl)

### DYSTANSE GARMIN ULTRA RACE MYŚLENICE 2019:

80 km (+ 3003 m/ - 3003 m)  
50 km (+ 2015 m/ - 2015 m)  
26 km (+ 1157 m/ - 1157 m)  
13 km (+ 490 m/ - 490 m)

## GARMIN ULTRA RACE 2019

### Jedyny cykl biegów ultra w Polsce!

**Myślenice** - 04.05.2019 r.  
**Radków** - 13-15.09.2019 r.  
**Gdańsk** - 07.12.2019 r.

Dystanse ok: 11 km, 25 km, 50 km, 80 km  
Zawody dla dzieci - Garmin Kids

Zapisz się! [www.ultrarace.pl](http://www.ultrarace.pl)





# NOWY ROK, NOWE

rozmawia: *James Kamiński / Kingrunner.com*





# PLANY **BUFF TEAM** **POLSKA** NA ROK 2019

# NADZIEJE!



*Przez cały ubiegły rok mogliśmy śledzić starty zawodników z Buff Team Polska. Mnóstwo emocji i pięknych chwil nie wzięło się znikąd. To bez dwóch zdań efekt bardzo ciężkiej pracy zawodników, wiele pokonanych kilometrów, sporo dodatkowych godzin w siłowni czy gabinetach fizjo. Dieta, regeneracja, trening, zawody, podróże, obozy. Wszyscy mamy świadomość, jak to wygląda w życiu ultrasów z poziomu profi. Ale nie byłoby tak spektakularnych sukcesów bez wsparcia. Od tego są osoby, których próżno szukać na czołówkach gazet, nie mają tysiąca lajków na Facebooku pod zdjęciem. Oni po cichu i systematycznie wykonują swoją „robotę”. Właśnie z takim bohaterem drugiego planu, mózgiem i szyją Buff Team Polska, rozmawiamy o tym, co przyniósł rok 2018 i czego możemy spodziewać się w nowym 2019. Czas na szybki, konkretny wywiad z Radosławem Kasprzakiem i wypowiedzi zawodników Buff Team Polska.*



**JAMES:** Buff Team Polska powstał późną jesienią 2017 r., pełną parą ruszył z początkiem 2018. Początki bywają trudne, a jak to było w Waszym przypadku?

**RADEK:** Samo ogłoszenie powstania teamu podyktowane było datą publikacji magazynu ULTRA. W numerze 13. pojawiły się zdjęcia Marcina Świerca w barwach Buffa. My potrzebowaliśmy jeszcze kilku dni, żeby zrobić to z pompą. Początek wcale nie był trudny, dopiero później okazało się jednak, z czym to się je. Cały czas czuję wielki entuzjazm i im dłużej to trwa, tym bardziej mi się chce. Myślę, że kluczem są zawodnicy.

**W ULTRA#14 prezentowaliśmy sylwetki zawodników, ich plany, marzenia. Co**

**przyniósł im ten cały rok w teamie? Zaczniemy od Martyny Kantor.**

Dziewczyny to nasze perły w koronie. Nie udało się zrealizować wszystkich planów, a początek sezonu był obiecujący. Dobra lokata w Transgrancanarii, później niestety zaczęły pojawić się problemy zdrowotne, zmiana trenera itd. Nie był to oczywiście stracony czas, bo wszystko to przecież kolejne doświadczenia. Martyna to młoda dziewczyna i na pewno to zaprocentuje.

**Martyna Kantor:** To był dla mnie dziwny sezon – słodko-gorzki. Trafiłam do superrekipy, poznałam świetnych ludzi i bardzo mocno przepracowałam zimę. Plan był prosty – rozwijać się, rozpędzać i czerpać jak najwięcej frajdy z biegania. Niestety kontuzja na początku sezonu dosyć

*mocno pokrzyżowała moje plany startowe. Jedno jest pewne: zebrałam worek doświadczenia bardzo potrzebnego w tej dyscyplinie sportowej i jestem gotowa na kolejne wyzwania.*

**Marcin Rzeszółko. Piękna fota na Zegamie, rozwiany włos, młody gniewny.**

Marcin rok 2018 rozpoczął od powrotu po perturbacjach zdrowotnych, ale tę walkę wygrał i szybko wrócił do formy. Dla mnie Biegi w Szczawnicy i Bieg Marduły to były piękne chwile, czyli I i II miejsce dla Marcinów Świerca i Rzeszółki. Mistrzostwa Świata w Karpaczu to także bardzo dobry bieg w wykonaniu Marcina. Rzeszółt dużo startował, bo chce zdobywać doświadczenie. Zegama i kilka kolejnych wyścigów Skyrace z 2018 r. z pewnością przyniosą efekty.

zdjęcie: Transgrancanaria HG







zdjęcie: Eneko Garin (EGune)

**Marcin Rzeszółko:** Sezon uważam za bardzo udany. Cieszę się przede wszystkim z tego, że po długiej przerwie wróciłem do, jak się okazało, całkiem szybkiego ścigania. Imprezy takie jak Zegama czy Limone pokazały mi pewną drogę, kierunek, w którym szczególnie chciałbym się rozwijać.

**Ania Kącka.**

Ania to obok Martyny nasza druga perłka. Wielkie ambicje i wielkie serce. Rok 2018 to świetny start w Lavaredo Ultra Trail, Szczawnicy, na Łemkowynie oraz medale mistrzostw Polski. Z mojej perspektywy rok był udany.

**Ania Kącka:** Przede wszystkim cieszy mnie III miejsce w Cortina Trail, czyli mój pierwszy taki wysoki wynik w zagranicznym biegu. Te zawody pokazały mi, że warto walczyć do końca – ostatecznie czwartą zawodniczkę wyprzedziłam na

2 km przed metą! Również dwa trzecie miejsca na podium mistrzostw Polski, pomimo faktu, że w tym sezonie borykałam się z problemami zdrowotnymi. Mam nadzieję, że 2019 r. przyniesie same pozytywne wspomnienia!

**Marcin Świerc, jako lider teamu, trener, zwycięzca TDS, mentor...**

Uważam, że dla Marcina to był wyjątkowy rok. W Szczawnicy i na Biegu Marduły ustrzeliliśmy dublet – to jeżeli chodzi o krajowe podwórko. Druga część sezonu to przygotowania przed głównym startem, czyli TDS. Marcin rozegrał to koncertowo, do czego nas zresztą już przyzwyczaił. Marcin to niby taki sam biegacz jak każdy inny, ale ciężką pracą, ambicją i siłą charakteru pokazuje, jak osiągać wspaniałe wyniki, spełniając przy tym sportowe marzenia. Drobne niepowodzenia zdarzają się każdemu, przecież to sport.

**Marcin Świerc:** Dla mnie to był szczególny rok. Zostałem doceniony w rodzinie Buffa i jestem w teamie międzynarodowym. To jeszcze bardziej motywuje do ciężkiej pracy, cieszę się, że mamy fajną ekipę, wspieramy się nawzajem, mamy superszefa, który o nas dba.

Sukces Marcina w TDS spowodował, że o polskim ultra zrobiło się głośniejsze nie tylko w Europie. Wywiady, spotkania, autografy – nie przeszkadzało to w pracy, jak to zadziałało na cały team? Ekscytujemy się wielkimi sukcesami, ale za tym idzie ogromna praca i wsparcie – organizacyjne i finansowe. Jak Buff Polska wspiera swoich zawodników, czego oni tak naprawdę potrzebują?

Tworzymy jedną drużynę, ale każdy z zawodników ma swoje potrzeby i preferencje. Staramy się na nie odpowiedzieć jak najlepiej potrafimy. Myślę, że obecność tej klasy zawodników w teamie w kolejnym roku to





zdjęcie: [www.canofotosports.com](http://www.canofotosports.com)

tylko potwierdzenie, że dobrze wykonujemy swoje zadania. Wsparcie jest wielopłaszczyznowe, od technicznego związanego ze sprzętem, organizacją startów, po finansowanie działalności sportowej. Nasz team wspiera także kilku innych partnerów i nie można o nich zapomnieć: Sklep Biegacza odpowiada za przyczepność i za to, że twarżo stąpamy po ziemi, Squeezzy dba o suplementację trójki zawodników, a High 5 dostarcza energię Marcinowi Świercowi. Compressport zabezpiecza kompresję, Arch Max – kamizelki biegowe, a Cebe chroni oczy. Wszyscy partnerzy zostają z nami dalej na rok 2019, za co im dziękujemy i obiecujemy, że na pewno nie powiedzieliśmy ostatniego słowa.

**Jakie dostajecie wsparcie z centrali Buff?**  
To wsparcie jest dość złożone, od

organizacyjnego po finansowe. Mamy pomoc przy logistyce startów za granicą, tam wszędzie gdzie jest Buff i w 2018 korzystaliśmy z tej pomocy. Transgrancanaria, Zegama, UTMB – to tylko kilka przykładów. Ale żeby nie było, że tylko bierzemy, to my też dajemy wsparcie centrali. Marcin Świerc to pierwszy Polak w strukturach międzynarodowego teamu biegowego. To podkreślenie ciężkiej pracy Marcina i w małym stopniu naszej. *(śmiech)* Mamy nadzieję, że inne marki także postawią na Polaków, Buff dał sygnał do ataku.

**Czy nowy rok przyniesie jakieś zmiany w teamie? Czy idziecie utartą ścieżką jak w minionym roku?**

W 2019 r. nie będzie zmian. Mamy ustabilizowany skład i w nim chcemy przebiec cały ten rok. Co będzie później, czas pokaże.

Mamy swoje pomysły, ale chcąc utrzymać odpowiedni poziom organizacji, musimy dobrze planować wszelkie zmiany. Uważam, że obecny skład teamu jest optymalny.

**Czyli główne plany dla teamu na 2019 to?**

Spełniać sportowe marzenia. Każdy z zawodników zaplanował sobie ambitne starty w 2019 r. i my będziemy się wyłącznie cieszyć, kiedy uda im się osiągnąć postawione cele. Będą zarówno starty krajowe, jak i zagraniczne, bo chcąc się rozwijać, trzeba konkurować ze światową czołówką. W Polsce pojawimy się w Szczawnicy, Karpaczu – 3 x Śnieżka, BUGT, Krynicy, ŁUT.

Na świecie wystartujemy m.in. w Meksyku, Australii, kolejno Madera i MIUT, Zegama Aizkorri, a cała drużyna zaliczy start w Buff Epic Trail, Maraton du Mont Blanc i oczywiście UTMB.



**Marcin Rzeszółko:** Rywalizacja z najlepszymi, mocno obsadzone imprezy i wymagające trasy to mój plan na 2019. Na pewno będzie to Wielka Prehyba, mam nadzieję, że Mardula, Zegama, Buff Epic Trail, a co dalej? Plany są różne, ale zweryfikuję je w trakcie sezonu.

**Martyna Kantor:** Moje plany są bardzo ambitne – postawiłam na starty w mocnych zagranicznych imprezach, ale nie zabraknie też biegów w Polsce. Są imprezy, które z wielką przyjemnością odwiedzam co roku, tak jak np. Biegi w Szczawnicy i właśnie tam zacznę swój sezon startowy.

**Ania Kącka:** Moje plany to udział w MIUT na Maderze, gdzie pobiegnę 42 km. Start w Buff Epic Trail w Hiszpanii na podobnym dystansie i pierwsza setka w życiu, podczas Festiwalu Biegowego w Krynicy.

**Marcin Świerc:** Kolejny sezon to cele ambitne, jak zawsze. Jedyne, czego sobie życzę, to dużo zdrowia do ciężkiej roboty.

**Jaką macie strategię jako marka? Wspieracie oczywiście swój flagowy team biegowy, a co poza tym?**

Buff od zawsze był, jest i będzie związany z aktywnościami outdoorowymi. Mamy to w swoim DNA. Wspieramy triathlonistów i... kajakarza. Buff to produkty dla wszystkich aktywnych ludzi, nieważne co, gdzie i kiedy aktywnie robimy.

**Coraz częściej jako marka jesteście obecni wśród partnerów biegów ultra i nie tylko. Jakie imprezy macie pod swoimi skrzydłami?**

W Polsce zaczynamy rok 2019 na ZUK-u. Główna impreza roku to Biegi w Szczawnicy. Jako sponsor pojawimy się na 3 x Śnieżka i mam nadzieję, że także na ŁUT, wszystko w rękach Krzyśka Gajdzińskiego. (śmiech) Po drodze jest cykl Perły Małopolski. Marka Buff pojawi się w strefach expo największych biegowych festiwali górskich

i ulicznych w Polsce. Współpracujemy również z imprezami MTB i triathlonowymi.

**Jesteś na większości biegów górskich w Polsce – to dużo podróży, często zarwane noce. Nie masz już tego dość? Nie chcesz do biura? Podobno umiesz pisać na maszynie. (śmiech)**

Ja bardzo to lubię, nie usiedzę na miejscu. Biuro to nie dla mnie, kilka dni za biurkiem i już mnie nosi, żeby gdzieś pojechać, spotkać się z ludźmi w terenie.

**Trójka dzieci, żona, pies, chomik. Pochodzę z najpiękniejszego miasta w Polsce, czyli Szczecina, do którego zawsze wracam, jak tylko jest chwila wolnego czasu. Rodowód ten sam co Gedyminas Grinius, żołnierz zawodowy w stanie spoczynku. (śmiech)**

**Buff, tak samo jak jedna z marek obuwia sportowego, to słowo klucz, synonim chusty wielofunkcyjnej. Czy to przeszkadza, czy pomaga?**

**Ale Buff to nie tylko „buffy”...**

BUFF® to marka! Nie produkt. Chusta wielofunkcyjna była początkiem. Na łamach magazynu TRAIL ukazała się relacja z fabryki Buff. Na pewno na całym świecie przyjęło się, że potocznie każdą chustę nazywamy buffem, tak jak buty sportowe to adidas, a pieluchy to pampersy itd. To ma swoje plusy i minusy. Bycie pierwszym zawsze ma swoją cenę. Buff to bezdyskusyjnie innowator, lider, a nie naśladowca, bo tych nie brakuje i brakować nie będzie. Nie

mamy z tym problemu do czasu, gdy firmy przestrzegają określonych zasad, a z tym bywa różnie. Konkurencja musi być i ją szanujemy. Każdy niech idzie własną drogą, lecz w przypadkach, gdzie ktoś idzie na skróty, to dzieje się tak jak w biegach ultra, organizator nalicza karę. W Polsce mamy takich przypadków kilkanaście rocznie i zajmuje się nimi dział prawny Buff. Myślę, że w tych firmach pracuje ten sam człowiek, nazywa się *copy and paste*. Lubię go, bo skutkiem jego działań jest nasz większy budżet reklamowy, poprzez wypłacone kary, ale wracając do tematu, myślę, że bardziej nam to pomaga. Buff dostępny jest w 90 krajach. Oferta stale się poszerza, ale nadal pozostaje w obrębie głowy. Jesteśmy specjalistą w jej ochronie, od warunków ekstremalnych po lifestyle. Wszędzie i zawsze – to dwa słowa określające, gdzie i kiedy używasz buffa.

Marka się rozwija, powstają nowe produkty, stare ewoluują, wprowadzane są nowe rozwiązania techniczne itd. Mamy też odzież, ale ona jest tworzona głównie dla zawodników Buffa na świecie, a jest ich 172! Dostępna też jest dla tych osób, które lubią markę Buff i chcą się z nią identyfikować. Oprócz tego pod marką Buff na pewno nie pojawią się żadne inne produkty niezwiązane z głową.

**Wiemy już prawie wszystko o zawodnikach Buff Team Polska, ale praktycznie nic o „dobrym szefie”, „ojcu założycielu”. Kim jest Radek Kasprzak?**

Trójka dzieci, żona, pies, chomik. Pochodzę z najpiękniejszego miasta w Polsce, czyli Szczecina, do którego zawsze wracam, jak tylko jest chwila wolnego czasu. Rodowód ten sam co Gedyminas Grinius, żołnierz zawodowy w stanie spoczynku. (śmiech) Ostatnie lata to dużo zmian, ale zawsze prowadziłem aktywny tryb życia. Interesuję się każdym sportem, podziwiam ultrasów.



**Buff w Polsce to nie oddział światowego koncernu, to dystrybutor, firma Malavi czyli...?**

Malavi powstało w 2007 r., z Buffem jesteśmy od 2009, więc mija właśnie 10 lat współpracy. My jako dystrybutor bardzo chcieliśmy mieć team, wkładamy w to wiele pracy. Fajne jest to, że pracownicy biurowi, którzy akurat bieganiem się nie interesują,

Team to była konieczność, jesteśmy bardzo małą firmą, pracuje u nas 11 osób, ale cieszę się, że mamy swoją drużynę i jesteśmy w stanie to organizacyjnie utrzymać. Chcemy, aby nas traktowano jak „swoich ludzi”, równorzędnych. Żadni z nas kosmici zawodowcy, elita, prosy itd. Buff Team to grupa biegaczy taka sama jak każda inna. Kochamy naturę i aktywność fizyczną, za-

***Ale żeby nie było, że tylko bierzemy, to my też dajemy wsparcie centrali. Marcin Świerc to pierwszy Polak w strukturach międzynarodowego teamu biegowego. To podkreślenie ciężkiej pracy Marcina i w małym stopniu naszej.***

też śledzą wyniki. Często wchodzę rano do pracy, a dziewczyny rozmawiają: „Widziałas Anię Kacką? Śniegu po pas, zimno jak cholera, a ona biega po lesie i górach”. Świetnie, że oni to widzą, bo też się wkręcają.

wszystkie cieszymy się, gdy możemy się spotkać na zawodach, na trasie czy w miasteczku biegowym z ludźmi, którzy mają takie same pasje, niezależnie od tego, kto wykręca jakie czasy.

**Czyli w zasadzie, pytanie o decyzję powołania własnego teamu brzmiało nie „czy?” tylko „kiedy?”**

Tworząc własny team, kierowaliśmy się potrzebą lepszej komunikacji, połączenia z biegaczami, ale i chęcią zrobienia czegoś więcej, stworzenia możliwości rozwoju dla grupy ludzi, którzy kochają ten sport.

Powstanie własnej firmowej drużyny to końcówka 2017 r., ale pierwsze kroki stawialiśmy już dwa lata wcześniej, współpracując z Bartkiem Gorczycą, później z Salco Garmin Team. Nie ma co ukrywać, że team to wyzwanie, nie każdy się na nie porywa, dlatego też każdemu, kto to robi, bardzo kibicuję. Ja sam podpatrywałem Salco Garmin Team, uważam, że Marcin Ścigalski robi superrobotę. My, chcąc zrobić własną drużynę, zaczerpnęliśmy coś z każdego teamu i to nie tylko zawodników, solidarnie dokonaliśmy transferów z czterech różnych, nie rozbiliśmy nikogo. Wszystko z należytą sztuką, bo cel to jednoczyć i rywalizować tylko na sportowej platformie. Teraz przed

zdjęcie: Magdalena Sobczak





nami kolejne wyzwania, bo mamy ambitną ekipę i nasi zawodnicy chcą się rozwijać, i to dla nas wyzwanie bardzo pozytywne.

#### **Ambitny i zgrany team, chyba już do szczęścia nic więcej nie potrzeba?**

Tak jak firma Buff jest rodzinna, tak i my chcieliśmy stworzyć zgraną grupę ludzi uzupełniających się, a nie rywalizujących. Wszystkie decyzje są podejmowane solidarnie. Zdanie zawodników jest kluczowe dla nas, nic o nich bez nich.

Team to oczywiście wyzwanie pod każdym względem: organizacyjnym i finansowym. Posiadanie go jest czymś naturalnym, to łącznik pomiędzy marką Buff a biegaczami. Jestem dumny z tego, że mamy taką ekipę, uważam, że najmocniejszą wśród dystrybutorów. Nie jest to w 100% zawodowy team, bo poza Marcinem Świercem reszta ekipy pracuje i w przeciwieństwie do niego nie „żyją z biegania”, ale mam nadzieję, że choć w małym ułamku pomagają im spełniać ich sportowe marzenia. Nam nie chodzi o spektakularne wyniki, ja zawsze mówię: „Nawet jak zejdziesz z trasy, nie ukończysz biegu, ale wewnętrznie wiesz, że to było wszystko, co mogłeś zrobić, to dla mnie wygrałeś”. Nie ma żadnej presji na wynik. Team ma biegać i robić to, co kocha.

#### **No to zamykamy 2018 rok...**

Rok 2018 był dla nas wyjątkowy z różnych względów. Po pierwsze, Buff Team był całkowitą nowością po okresie współpracy z Salco Garmin Team. Po drugie, mamy to szczęście, że otoczyliśmy się takimi zawodnikami, którzy doskonale się uzupełniają i tworzą zgraną ekipę. Wspierają się nie tylko na stracie biegów, lecz także w życiu codziennym. Team to duże wyzwanie, ale wykorzystamy doświadczenie z 2018 r. w bieżącym. Cieszę się, że początek 2019 przynosi kilka zmian na scenie ultra, powstają nowe teamy, są transfery, inne się zmieniają.

My kibicujemy wszystkim.



REKLAMA

**Buff**

**CREATED FOR COMFORT**

**One Touch Cap**  
Dla biegaczy. Totalnie bezszwowa. Oddychająca, szybkoschnąca z odbłaskowym logo. Czapki posiadają delikatną ocieplinę, która jesienią i zimą będzie chronić głowę przed nadmierną utratą ciepła, jednocześnie nie powodując jej przegrzania.

BUFF® is a registered trademark, property of Original Buff, S.A. (Spain)

SKLEP BIEGACZA

**#LIVEMORENOW**

[www.buff.pl](http://www.buff.pl)



# PORA NA NOWE WYZWANIA

tekst: *Marek Soremski*



## SALAMANDRA ULTRA TRAIL

DYSTANS: 49,8 km

PRZEWYŻSZENIE: +/- 3200 m

TRASA BIEGU: **Dzięgielów, Czantoria, Wiśla, Jawornik,  
Ustroń Polana, Czantoria, Goleszów, Dzięgielów**

START: **Zamek Rycerski Dzięgielów, 8:00, 6.04.2019**

META: **Zamek Rycerski Dzięgielów, 18:00, 6.04.2019**

KIEDY WBIEGŁEM NA METĘ PIERWSZEGO W ŻYCIU MARATONU W 2013 R., WIEDZIAŁEM, ŻE BIEGANIE TO JEST TO, CO CHCĘ ROBIĆ. JESZCZE PÓŁ ROKU WCZEŚNIEJ NIE UPRAWIAŁEM ŻADNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, POSTANOWIŁEM NA 30. URODZINY ZMIERZYĆ SIĘ Z DYSTANSEM KRÓLEWSKIM. PRZEWARTOŚCIOWAŁEM SVOJE ŻYCIE, SKUPIŁEM SIĘ NA TYM CELU. PO PÓŁROCZNYCH PRZYGOTOWANIACH POTRZEBOWAŁEM 3 GODZIN I 30 MINUT, BY PRZEBIEC MAGICZNE 42 195 M. W GŁOWIE POJAWIŁ SIĘ PLAN – TRZEBA ROZPRAWIĆ SIĘ Z „TRÓJKĄ”!









**K**ilka nieudanych prób i kilka konkretnych klęsk pokazało mi, że bez dokładnego planu nic z tego nie wyjdzie. Zacząłem od badań: u lekarza, dietytyka, przeprowadziłem też próby wysiłkowe. Skonstruowałem dla siebie plan, który miał mnie przybliżyć do upragnionego celu. Zadbałem o każdy detal – począwszy od stroju, po wyżywienie, a także regenerację. W kwietniu 2018 r. przebiegłem maraton w 2:55:18 i nagle... w nieznane odpłynęła motywacja do biegania. Zgasła ta cała iskra. Po drodze był jeszcze Berlin Maraton, ale to już nie było to samo. Brak celu sprawił, że straciłem cały *fun*.

## NOWE WYZWANIE

To mogło przywrócić mi chęć do codziennych poświęceń. Długo zastanawiałem się nad tym, co to może być. Pięć lat biegania po asfalcie... i co teraz? Czy skupić się na biegach krótkich, jakichś innych zagranicznych, może kolejny Marajor? Po kilku dłuższych rozmowach z rodziną i przyjaciółmi nakreśliłem kilka priorytetów: dystans powinien być dla mnie wyzwaniem (ale z umiarem), w miarę możliwości dość blisko, a przede wszystkim – coś ciekawego!

## SALAMANDRA ULTRA TRAIL

Tak padło na Salamandrę i wariant 50 km. Dystans, jakiego jeszcze nigdy nie pokonałem na zawodach. Beskid Śląski, który znam i bardzo lubię, trasa ciekawa i malownicza.

Termin idealny, bo wolę przygotowania zimą niż w okresie letnim. Do tego cała otoczką – sama Salamandra w nazwie, świetna koszulka (taka zupełnie inna niż pozostałe w mojej kolekcji). Dochodzą jeszcze biegi dla dzieci (w moim przypadku to kolejny plus do kompleksowej oceny biegu) oraz możliwość wyboru dystansów – dla bardziej i mniej zaawansowanych. Wszystko wydawało się piękne, ale... ale ja nigdy nie biegałem w górach.

go kontrolować? Jak sprawdzić, czy jestem w tempie i zakładany czas na mecie jest w ogóle osiągalny? Jak w ogóle estymować ten czas? Do tego zupełnie inna technika biegu, inne nawierzchnie, a przede wszystkim ich zróżnicowanie na jednej i tej samej trasie. Podbiegi... czy nawet podejścia, właśnie – biec czy iść? Zbiegi? Z górki na pazurki, czy jednak starać się to jakoś kontrolować? Do tego pierwszy raz spotykam się z tyloma wymaganiami odnośnie do wyposażenia. Zwykle był to chip, numer



zdjęcie: Awol Adventure

## ŻÓŁTODZIÓB

Czeka mnie totalnie inna zabawa, wszystkiego muszę uczyć się od nowa. Bieganie po asfalcie jest proste – wymyślam czas końcowy, dzielę tempo przez liczbę kilometrów i staram się równo tego trzymać. Tutaj przy tak dużych różnicach wysokości czas jest dużo bardziej względny – jak

startowy w widoczny miejscu i tyle, a tutaj?! Jakies folie NRC (zawsze to dawali po biegu, a nie w trakcie), naładowany telefon, drobne pieniądze, bukłak, bidon, plecak, gwizdek? GWIZDEK? To już chyba nie są przelewki. Całkowicie inne buty, może nawet kije. Jak się za to wszystko zabrać?

## PLAN

Postanowiłem, że to nie będzie zwyczajna przygoda, to będzie walka o wynik. Do tego potrzebny jest plan i porządne przygotowanie. Muszę sprawdzić wszystko, co będzie mi potrzebne w trakcie biegu. Muszę czuć się komfortowo z całym tym sprzętem na plecach, mieć zaufanie do butów. Odżywianie na trasie też będzie odbiegało od tego, do czego jestem przyzwyczajony, sam żel już nie wystarczy. Korzystam nawet z maski, która ma imitować trening na wysokości.

Przygotowania muszą też być inne niż chociażby do łamania trójki w maratonie. Duży nacisk będę musiał położyć na ćwiczenia ogólnorozwojowe. W bieganiu po górach siła ma dużo większe znaczenie niż w bieganiu po asfalcie. 2800 m przewyższenia w Salamandrze 50 robi swoje. Do standardowych czterech biegów w tygodniu muszę dołączyć co najmniej dwa treningi siłowe. Staję się też częstym gościem na pogórnicy haldzie, gdzie trenuję podbiegi i zbiegi, a także zastosowanie kijów. Nie mogę zapomnieć o odpowiedniej regeneracji, muszę też zadbać o mięśnie – przez rozciąganie, jogę. Przy tylu treningach w miesiącu dobry fizjoterapeuta też jest na wagę złota.

## PO CO?

Po co mi to wszystko? Biegaczom chyba nie trzeba tłumaczyć. By znaleźć motywację do wstania o 5:00 i wyjścia w ciemnicę na mróz. Do zrobienia treningu po 22:00, chociaż tak już chce się spać. Przede wszystkim po to, by poczuć, że żyję. Czy Salamandra Ultra Trail 50 będzie moim wstępem do biegania po górach? Czy porzucę asfalt? Tego nie wiem, ale w duszy coś mi mówi, że za rok będzie trzeba znaleźć nowe wyzwanie... Może Salamandra Ultra Trail na 100 km?

**SUT (Salamandra Ultra Trail)** – specyfiką tego biegu jest wyjątkowa trasa górską w Beskidzie Śląskim, z wyjątkowymi smaczkami, m.in. zbiegiem z Ostrego Nydeckiego, dwukrotne zdobywanie Czantorii Wielkiej

oraz wisienka na torcie – były kamieniołom w Golezowie.

Po raz pierwszy zawodnicy mają do wyboru jedną z czterech tras:

**ZS 10** – Zamkowa Salamandra, czyli najkrótszy dystans, trasa o długości ok. 10 km, crossowa i interwałowa. Zostanie wyznaczona w masywie Jesionowej.

**SUT 25** – 25km i +/-1450 m – trasa poprowadzona pętlą wokół gminy Golezów po jej najbardziej atrakcyjnych terenach. Start i meta zlokalizowane zostaną na Zamku w Dziegielowie.

**SUT 50** – start i meta również na Zamku w Dziegielowie. Trasa o długości ok. 50 km i przewyższeniu 3200 m+. Prowadzi przez Czantorię do Wisły, Jawornika i Ustronia Polany, gdzie jest punkt kontrolny. Stąd zawodnicy wracają przez Czantorię do Golezowa i Dziegielowa na zamek.

**SUT 100** – korony dystans podczas Salamandra Ultra Trail. Start i meta również na Zamku Dziegielowskim. Trasa o długości ponad 100 km i przewyższeniu rzędu 5800 m. Prowadzi przez Czantorię, Stożek, Cienków do Lipowej gm. Radziechowy (punkt kontrolny). Stąd zawodnicy wracają przez Skrzyczne, Biały Krzyż i Czantorię do Dziegielowa.

Ciągle można zapisać się na to wydarzenie biegowe, choć miejsc z każdym dniem ubywa.

Zapraszamy na stronę organizatora:

<http://beskidzka160.pl/salamandra/>

oraz profil FB

<http://facebook.com/Beskidzka160/>

a także stronę rejestracyjną:

<http://dostartu.pl/salamandra-ultra-trail-2019-v2869.pl.html>



*b i o*

### Marek Soremski

Na co dzień pracuje w korporacji od 9 do 17. Ma żonę i dwójkę małych dzieci (3 i 7 lat). Biegać zaczął na pół roku przed 30. urodzinami. Wcześniej przez wiele lat nie uprawiał sportu. Po półrocznych przygotowaniach przebiegł Maraton Warszawski w 3:30. Kilka razy planował złamać 3 h, zwykle była to klęska, aż do czasu Manchesteru, a tam 2:55:18 po solidnych przygotowaniach. Jest zorientowany na cel, co sprawia, że chce mu się działać.

Po maratonach zmiana koncepcji i szukanie świeżości w bieganiu, czyli nauka czegoś nowego. Ambasador Silesia Marathon.





# W końcu PIERWSZY!

**Jestem pierwszy!** Może nie w zawodach biegowych, ale jako zdobywca Korony Ultramaratonów Polskich. **Ukończyłem 10 legendarnych ultra w Polsce.** Bluza finiszera od KINGRUNNERA dojechała pod choinkę. Gdy ogłoszono informację o możliwości zdobycia tego trofeum, sprawdziłem listy biegów i **okazało się, że brakuje mi... tylko jednego.** Głupio by było tego nie wykorzystać. Dlatego zapisałem się na Chudego Wawrzyńca i dopełniłem formalności. **Czy było ciężko?** Każdy z tych ultramaratonów na swój sposób był wielkim wyzwaniem. **Choćby ostatni z listy, czyli Chudy.** Dokuśtykałem do mety z obolałym, zdartym, opuchniętym kolaniem i nieźle poharataną ręką, gdyż miałem groźną wywrotkę na 20. kilometrze. **Te pozostałe 60 km biegłem tylko z myślą o tym, żeby ukończyć...**

---

tekst: *Maciej Walczak*  
zdjęcia: *Piotr Oleszak*



Każdy z tych wybranych biegów odbywa się praktycznie w innej części polskich gór (poza płaską i asfaltową Kaliską Setką). Dlatego różnorodność widoków jest zagwarantowana. To także unikalna atmosfera, którą tworzą organizatorzy wraz z uczestnikami. To

również odmienne warunki atmosferyczne, bo biegi odbywają się w różnych porach roku. Z każdym z nich łączą mnie inne przeżycia i mogę je opisać w kilku zdaniach:

**Maraton Gór Stołowych** – pierwszy ultramaraton, nie wiedziałem, co mnie czeka,

wszędzie bolało, po co była mi ta szóstka Weidera?! Wszystkie dziewczyny przede mną, walka o zmieszczenie się w limicie.

**Maraton Karkonoski** – walka z upałem ponad 30 stopni, tym razem wyprzedziłem (przyszłą) żonę, wspomnienie: śpiący kolega przy Słonecznikach.

**Bieg Rzeźnika** – pierwszy raz 80 km, walka z trasą i docieranie się z moją (przyszłą) żoną – miałeś mi dać żel pomidorowy, a nie inny, miało być błoto i gdzie ono jest?!

**Bieg 7 Dolin** – pierwsze 100 km, upał, wszechobecna pustynia i przemijanie twarzy





wodą z kałuży, jasna cholera! Ile jeszcze w górę tego stoku?

**Łemkowy - na Ultra Trail** – premierowe 150 km, ciemność i... ciemność, błoto i błoto, butami w potok za potokiem i to po kolana – gdzie te kładki? Do tego przenikliwy mróz na odkrytej przestrzeni – a w myślach przestroga: byle nie zostać figurą z lodu.

**Kaliska Setka** – wielka nie wiadoma, debiut na 100 km po asfalcie, to ile jeszcze tych kółek? Z wioski do wioski, udało się złamać 9 godzin, ale czemu nie mogę wstać, a co dopiero chodzić?

**Zimowy Ultramaraton Karkonoski** – pierwszy zimowy ultramaraton, podszedłem dopiero pod Szrenicę, a mam już dość, miałem biec, a nawet nie mogę iść w tym głębokim śniegu, nic nie widać, za to dużo wieje, ile jeszcze zakrętów na zbiegu do Karpacza?

**Niepokorny Mnich** – była moc i już jej nie ma, tak mi się już nie chce, w końcu mały przyływ energii, ile jeszcze



zakrętów do mety wzdłuż tej przekłętej rzeki?!

**Bieg Ultra Granią Tatr** – nogi mocno na zakwasie, a ja stoję na starcie, a nie na mecie, „tylko” tysiąc metrów w górę i tyle samo w dół, byle nie stracić zębów na zbiegu, byle piorun mnie nie trzasnął.

**Chudy Wawrzyniec** – miały być widoki, a jest mgła, Oszust nie taki zły, wywrotka za wywrotką, miał być bieg na wynik, a biegnę byle ukończyć. Chyba

złamałem palec u ręki, a noga do naprawy operacyjnej, no i mogę pomarzyć o Spartathlonie w tym roku...

Przeżycia, jakie dały mi te wybrane niemal legendarne już biegi, na pewno pozostaną długo w mojej pamięci. Było warto!



— b i o —

### **Maciej Walczak**

Pracuje w firmie handlowej i zajmuje się sprzedażą oraz doradztwem technicznym w zakresie części do maszyn. Prywatnie mąż Emilii i ojciec półtorarocznej Aleksandry (druga córka w drodze!). Biegacz i ultramaratończyk z powołania od końca 2011 r. Ukończył ok. 70 maratonów, w tym 40 to ultramaratony górskie – większość na dystansie powyżej 100 km.

W zeszłym roku ukończył w ekstremalnych warunkach pogodowych, przy udziale cyklonu Zorba, Spartathlon (246 km). Z pasji jednak góry są mu bliższe i każdą okazję wykorzystuje, aby tam się pojawić i po prostu pobiegać, podziwiać widoki oraz poobcować z naturą. Do końca życia chce przebiec i poznać co najmniej wszystkie szlaki Alp, a w Polsce żadne pasmo górskie już nie jest mu obce. Mieszka w Poznaniu. Nigdy nie zszedł z trasy podczas oficjalnych zawodów biegowych. Jest bardzo zawzięty i to jest cecha, która prowadzi go do końcowego sukcesu.



 **Columbia**  
*montrail*







# Czas na Twoje ultra!

● Recenzja książki  
**CZAS NA ULTRA**  
**MARCINA ŚWIERCA**  
WYDAWNICTWO HELION

● tekst: *Marcin Rosłoń / Kingrunner.com*

**N**a naszym rynku książki sportowej o tematyce biegowej była spora posucha z publikacjami polskich autorów na temat ultramaratonu. Brakowało niewątpliwie pełnego wydania, które poza opisem własnych przygód, sprzętu, porad i zawodów, pozwoliłoby w sposób metodyczny i przystępny językowo przekazać wiedzę na temat przygotowań do ultrawyzwań na różnych dystansach. Podjął się tego wreszcie Marcin Świerc, przy wsparciu swojej małżonki Basi i pod czujnym (ba, podwójnym!) okiem Kuby Krausego (Do Things Always), który czuwał nad wartością merytoryczną. Czas na *Czas na ultra*.

Kilka sezonów temu opisywałem w recenzji książkę Hala Koerner'a *Przewodnik po bieganiu ultra*. Poza historią pasji

amerykańskiego ultrasa najbardziej zaciekały mnie plany treningowe do zawodów na 60, 100 i ponad 100 km. Miałem na koncie sporo ultra, ale nigdy do żadnego biegu nie przygotowałem się od A do Z. Bazowałem głównie na przygotowaniu do maratonu, który był startem na życiówkę, a potem para szła w gwizdek i ultra leciałem jak na wycieczce. Były przestoje, niedociągnięcia, męczarnie, niedobory w jedzeniu i picciu, złe wybory sprzętu, błędy w strategii, odżywianiu, rozłożeniu sił na poszczególnych odcinkach. Skąd my to znamy... Książka Marcina Świerca może ten nieład usystematyzować. Nie ma w niej lania wody, jest konkret, wiedza, doświadczenie. Wielu zawodników śledziło cykl „Droga do UTMB” na łamach ULTRA, dalej można odszukać materiały z przygotowań do CCC i TDS na portalu

Kingrunner.com. W jednym z rozdziałów książki można trafić na tabelki i uzasadnienie różnic z możliwościami realizacji zadań przez zawodowca i amatora.

*Czas na ultra* kompleksowo, krok po kroku analizuje start w ultra i górskich biegach krótszych. Znajdziecie odpowiedzi, jak ułożyć plan na zawody w stylu anglosaskim, alpejskim, na płaskim podłożu. W jedenastu rozdziałach jest sporo informacji, które niby wszyscy mamy w małym palcu, a potem okazuje się, że nie doczytaliśmy, nie dosłuchaliśmy, zbagatelizowaliśmy i nagle kryzys trwa w nieskończoność, chcemy zaliczyć deenefa i nigdy już nie wracać na trasę ultra. Marcin też opisuje swoje zejścia z trasy, wyciąga z nich wnioski. Świercu kładzie nacisk na detale, z nich złożony jest końcowy sukces, czyli



zdjęcie: Magdalena Sobczak

zrealizowanie planu przygotowawczego i założeń startowych. To znów tylko potwierdza, jak mało wiemy o sobie, naszych potrzebach, możliwościach, górach, trudnościach, które piętrzą się za każdym szczytem. Roczna struktura treningu, komponowanie jadłospisu, waga startowa, pomiar składu ciała, metody i środki treningowe, ćwiczenia poranne, rady dla supporterów, co złożyć na przepaku, a jak reagować, gdy wsparcie nie dotrze na dany punkt? Marcin Świerc sensownie łączy swoje doświadczenie

sportowe z trenerskim. Zresztą w pierwszym rozdziale poznajemy przeszłość autora *Czasu na ultra*. Bo wiemy, kim jest teraz nasz najlepszy polski ultras, ale warto „poczuć” tę długą drogę do sukcesu, nim przyszyły spektakularne zwycięstwa na Murze Chińskim, podczas Transgrancanarii, wspaniałe miejsca na pudle na minionych festiwalach w Chamonix. Kilkadziesiąt stron poświęconych jest diecie, czuć tutaj rękę żony, czyli Basi Świerc. Przepisy są pyszne i proste, część z nich mogliście znaleźć

na łamach ULTRA. Szkoda, że zdjęcia potraw i produktów są w większości stockowe, a nie własne (egzemplarz elektroniczny recenzentki). To byłaby dodatkowa wartość w tej publikacji, nawet gdyby nie były perfekcyjne.

Pamiętamy szalony finisz Marcina na TDS 2018. Ostatni punkt w Les Houches, szamotaninę z flaskami, rozlewana po stole colę, kosmiczny pościg za rywalami na ostatnim odcinku, a potem niesamowity, rozbudzający wyobraźnię triumf

w Chamonix. Teraz czas na Twojego ultra. A sentencja z pierwszych kart książki Marcin Świerca niech będzie dobrą rekomendacją: „Cel bez planu działania pozostaje tylko życzeniem” (Antoine de Saint-Exupéry). Do mnie przemawia. I czekam na wersję papierową, w niej drzemie największa moc! Premiera w moje urodziny, 5 lutego. Życzę Wam miłej lektury i dużo ultrazdrowka!







# Metoda małych kroków

## ● Recenzja książki

### **BIEGANIE NA WEGANIE. JAK PRZEBIEC 100 MIL, JEDZĄC TRAWĘ I KAMIEŃ** GNIEWOMIRA SKRZYSIŃSKIEGO

● tekst i zdjęcie: **Marcin Rostół / Kingrunner.com**

**B**ieganie na weganie, czyli jak przebiec 100 mil, jedząc trawę i kamienie to tytuł z jajami, których zresztą autor nie jada. Traktuje z dystansem o diecie wegańskiej i bieganiu na tak szalonym dystansie. Ale to książka całkiem na serio o otaczającym nas świecie. Tym bliskim i tym dalekim. Autorem jest Gniewomir Skrzysiński, ultras, wegański szef domowej kuchni, dystrybutor ukulele i nauczyciel gry na tej fikuśnej gitarce, biegacz naturalny, jak sam o sobie pisze: kreator (nie tylko swojej) rzeczywistości. Pochodzi z Bieszczadów, mieszka w górach. Ponad dwie dekady temu porzucił mięso na rzecz wegetarianizmu, by przed kilkoma laty stać się świadomym weganinem. Stara się z werwą, dynamicznie i bez ogródek opisać

swój mały-wielki świat. I przekonać, że warto zmienić nawyki, ograniczyć się, zadbać o przyrodę. Wyznawca zasady: *Not sharing is not caring*.

Książka Gniewka to połączenie filozofii czy też sposobu życia autora, bardzo osobistych relacji z zawodów, wywiadów z ciekawymi biegaczami, których łączy naturalizm w sporcie i życiu oraz wegańska dieta, a na deser przepisy. Chiaffinki, czyli wegańskie muffinki, których nazwę Gniewko wyczarował wspólnie z magiem kamery Chrisem Zaniewskim podczas wspólnych zdjęć, to przepyszna i prosta w przygotowaniu wariacja na temat muffinów. Bez jajek, mleka krowiego, masła, więc typowo wegańska. Serio, klei się, rośnie, pachnie, dodaje energii. A ze

szklanką zimnego mleka roślinnego smakuje wybornie. Przepis do wykorzystania od ręki.

Sam na sześć lat zawiesiłem jadanie mięsa. Pamiętam swój niepokój, czy rzeczywiście dam radę, to odwieczne pytanie, które towarzyszyło mi na każdym kroku: „To co ty będziesz jadł?”. Ponadto ta obawa, czy nie będę rzucał się w skrytości serca na burgera albo tatar po kwartale mięsnej posuchy na moim talerzu. Stałem się świadomym jaroszem (jadłem sporadycznie ryby i owoce morza), który nikomu nie narzucał swojej woli, nikogo z domowników nie terroryzował. Kleiłem córce klopsiki z mielonego mięska, resztki zmęczonych wędlin podrzucałem do miseczek pieskom. Zero marnotrawienia, a ponadto spore

ograniczenie i świadome zakupy, to na szczęście zostało do teraz! Choćby dlatego było warto. Zdażyło mi się zjeść posiłki z dodatkiem mięsa kilka razy w tamtym okresie, żeby nie robić przykrości gospodarzom, którzy przygotowywali potrawy mięsne. By nie siać popłochu, który nieodpowiednie towarzyszy zapraszającym podczas oczekiwanej wizyty nieoczekiwanego mięsożercy. Przeżyłem, nie byłem ortodoksem, to było moje wyzwanie, do którego bardzo szybko się przyzwyczaiłem. Na pewno było mi łatwo o tyle, że uwielbiam różne smaki i kuchnie z całego świata. Poza smakiem i zapachem brukselki raczej nie grymaszę. Starałem się nie jeść mięsopodobnych artykułów wegetariańskich, żeby nie pozorować smaku parówek, białej kielbaski, kotletów



schabowych. Uznałem, że jest tyle nowych możliwości, tyle świeżych warzyw, kasz, przypraw, serów do odkrycia, że nie trzeba kiwać głowy w ten sposób. To była piękna podróż, która nie-  
zwykle poszerzyła moje menu, pozwoliła poznać i zakum-  
pować się z paneerem, tempehem, tahini, topinamburem, lutenicą, falafelem, ratatują, moim ulubio-  
nym wędzonym tofu, jarmużem, który regularnie w dzieciństwie  
podawała moja babcia, a połowa  
familii bojkotowała przy rodzin-  
nym obiedzie, bo (!) rośnie na

cmentarzach. Nie wierzę w du-  
chy i wampiry, więc było więcej  
dla mnie!

Wróciłem do jedzenia mięsa, ale  
jem je niezbyt często, niedużo,  
ze sprawdzonych źródeł. Dużo  
czasu spędzam na wsi, nie je-  
stem hipokrytą, wiem, skąd  
są mleko, jaja, twaróg, paszte-  
towa, smalczyk, baleron. Nie-  
dawno uciąłem sobie pogawędkę  
z ośmioletnią córką:

– Co było na obiad u dziadka?  
– Kaczka.  
– Smaczna?

– Baaardzo.

– A wiesz, skąd bierze się kaczka  
na talerzu?

Chwila wahania i odpowiedź:  
Noooo, z Lidla.

Uśmieśliśmy się po pachy, a ja  
dodałem:

– A co biega po podwórku  
u sąsiadów?

I wtedy przyszła refleksja...

Warto ją mieć. Myślę, że to jest  
najbardziej wartościowe w tej  
książce i rozmowie na temat je-  
dzenia czy rezygnacji z mięsa.  
Jak ze wszystkim. Garminem

i Suunto, mięsem, plastikiem,  
śmieceniem, marnotrawieniem  
jedzenia, zabawkami, sprzętem  
biegowym, adopcją psa. Jedna  
adopcja nie zmienia świata, ale  
zmieni świat tego jednego psa.  
Podobnie ze świadomością, skąd  
się tyle tych wędlin, kielbas, mię-  
sów bierze za szybami, w chłod-  
niach, stołówkach, a ich ceny  
nie są zbyt wysokie. Umiar jest  
bezcenny. Przyroda to doceni.  
My też.



## CHIAFFINKI

### SKŁADNIKI:

- 1 i ½ szkl. **mąki kukurydzianej**
- 1 szkl. **mąki pszennej** poznańskiej
- ½ szkl. **cukru trzcinowego**
- 1 łyżeczka **sody oczyszczonej**
- 3–4 łyżki **chia** (szałwii hiszpańskiej)
- 1 łyżka mielonego **siemienia lnianego**
- 1 łyżka **kakao**
- szczypta **solu**
- garść **orzechów włoskich**
- garść **pestek/nasion dyni**
- garść **rodzynek**
- 1 i ½ szkl. **mleka roślinnego**  
lub **wody**
- ½ szkl. **oleju rzepakowego**

Mieszamy suche składniki, potem dodajemy wymieszane mleko i olej, łączymy, ale bez nadmiernego kręcenia, z wycuciem, do połączenia składników. Nakładamy po 2–3 łyżki w papilotki na muffinki, wstawiamy do nagrzanego do **190 stopni** Celsjusza piekarnika na **15–18 minut**, aż **wykalaczka będzie sucha**. Porcje na 12–15 muff... , znaczy chiaffinków. Na zdrowie!



A close-up, vertical photograph of a rock face covered in vibrant green moss. The rock is on the left side of the frame, and the moss is thick and textured. To the right, a dirt path leads into a lush green forest with sunlight filtering through the trees. The overall mood is natural and serene.

# ŚEKRÉTNE ŻYCIE SKAŁ: KOCHAJMY PŁASKIE!

---

tekst: *Paweł Kotecki*  
zdjęcia: *Piotr Dymus*

Nasz zabiegany geograf tym razem zabiera nas w podróż w nieznane. Będzie to wyprawa do krainy Konika Polskiego, pięknych dolin i wąwozów, przyjaznego wiatru, tajemniczych szumów oraz żyznej gleby. Pokochajmy nie tylko góry, czas pokochać też płaskie! I kochajmy język polski: W Szczepreszynie chrząszcz brzmi w trzcinie. *More or less* – tam właśnie ruszamy. Witajcie na Roztoczu!





Czasem wielkie rzeczy rodzą się w ciszy. Na końcu etapu twórczego nie ma dźwięku fanfarów, huku wystrzeliwanego konfetti i lejącego się szampa. Forma i kondycja ultrasa to wypadkowa wielu lat różnego rodzaju treningów, które w dniu startu składają się w całość. Czy można ten długodystansowy proces porównać do genezy pewnego regionu w południowo-wschodniej Polsce?

Na jego terenach właśnie odbywa się ostre ściganie po medal z podobizną Konika Polskiego. Ależ oczywiście, czemu nie! Tej krainie też należy się ultraszacunek!

Co zabawne (albo i nie), gdy pisałem ten felieton, wymyśliłem suchara... zakryjcie oczy, zwłaszcza ci, którym tego typu twórczość jest obca lub odstrasza ich niczym kolejny finał konkursu Eurowizji. Będzie to zarazem odpowiedź na pytanie, dokąd tym razem zapraszam. Czas odkryć karty: jaki jest ulubiony bieg każdego alergika? Ultra Roztocze. Jak już ochłonęliście, to ruszamy w nieznane.

Warto na początku wspomnieć, by rozwiązać wszelkie pomówienia i wątpliwości, że nazwa regionu wywodzi się nie od alergenów (jest ich ponad 45 tysięcy gatunków!), lecz od gwarowego słowa „roztoka”, oznaczającego dział wodny, który jest ważnym elementem lokalnej krajobrazowej układanki.



## ZAPROSZENIE W DOLINY, OSTAŃCE, SKROMNE, SKALNE PROGI...

Co wiemy o tej krainie? Roztocze leży w południowo-wschodniej Polsce i charakteryzuje się bardzo korzystnymi warunkami do rozwoju rolnictwa. Jest częścią Wyżyny Lubelsko-Lwowskiej i łączy Wyżynę Lubelską z Podolem oraz oddziela wyżynę Lubelską i Wołyńską od kotlin Sandomierskiej i Nadniestrzańskiej. Administracyjnie to kraina położona na terenie dwóch województw, tj. lubelskiego oraz podkarpackiego. Ujmując to w takiej skali, można rzec, że jest to wyraźnie wypiętrzony wał wzniesień o szerokości 12–32 km i długości ok. 180 km, przebiegający z północnego zachodu, od Kraśnika, na południowy wschód aż do Lwowa. Co ważne, granice tego regionu są zaznaczone w rzeźbie krajobrazu w postaci krawędzi oddzielającej Wyżyny Polskie od Kotliny Sandomierskiej.

Biorąc pod uwagę materiał, czyli skały budujące Roztocze, naukowcy podzielili ten obszar na trzy regiony:

a) Roztocze Zachodnie, nazywane też gorajskim lub lessowym – zbudowane głównie z lessów. Wyróżniają je lekko sfałdowane wierzchowiny i kontrastujące z nimi zbocza silnie porożcinane dolinami i wąwozami, ciągnącymi się nawet do kilku kilometrów oraz o głębokości powyżej 20 m;

b) Roztocze Środkowe, określane też jako tomaszowskie lub Roztocze piaszczyste. Budują je głównie piaski i wapienie o dużym zróżnicowaniu krajobrazowym. Bardzo często w przełomach rzek można zaobserwować skalne progi, czyli tzw. szypoty. Wewnętrzne partie wzgórz są zazwyczaj spłaszczone i monotonne z urozmaicheniem izolowanych wzgórz ostańcowych (np. Wapielnia – 386 m n.p.m. lub Kamień z charakterystycznym zwieńczeniem skałkami).

c) Roztocze Południowe, czyli rawskie, wschodnie lub wapienne. Zbudowane z utworów trzeciorzędowych, osadowych, czyli pochodzenia organicznego. Na tym obszarze występują znaczne urozmaicenia rzeźby z charakterystycznymi wzgórzami ostańcowymi i największą względną różnicą wysokości na całym Roztoczu.

Regiony te różnią się między sobą zarówno rzeźbą, jak i skałami występującymi na powierzchni, a to rzutuje na zróżnicowanie gleb, roślinności, a więc całości krajobrazu.

## POKAŻ, KOTKU, CO MASZ W ŚRODKU...

Warto poświęcić trochę miejsca na wyjaśnienie genezy i budowy Roztocza. Skąd na tak niewielkim obszarze tak urozmaicony teren? Gdy w trzeciorzędzie podczas orogenezy alpejskiej zaczęły wypiętrzać się Karpaty, na ich przedpolu powstało rozległe zapadlisko przedgórskie, w które wkroczyło morze o bardzo ciepłej wodzie. Żyjące w nim organizmy po obumarciu osadzały się na dnie morza, tworząc osady, które po milionach lat zmieniły się w skały wapienne, budujące dziś podłoże roztoczańskich krajin. Bardzo silne naprężenia skorupy ziemskiej, związane z fałdowaniem nie tak znów odległych Karpat, spowodowały powstanie szeregu przesunięć tektonicznych, dzielących Roztocze na bloki.

Roztocze zbudowane jest ze skał powstałych w okresie zwanym kredą (ostatni okres ery mezozoicznej, trwający około 80 milionów lat, od ~145,0 do 66,0 mln lat temu), tj. margli, opok i wapieni. Na nich zalegają twory młodsze – osadzone w warunkach charakterystycznych dla płytkiego morza, czyli piaski, piaskowce wapieniste i wapienie. W epoce lodowcowej natomiast nastąpiło nasunięcie lądolodu skandynawskiego, czego dowodem są odnajdywane w profilach glebowych gliny morenowe oraz głazy narzutowe znajdujące się na polach.

Nawiązując do naszego przewodniego tytułu „Sekretne życie skał”, warto nadmienić, że w geologii wszelaką materię, tj. składniki budujące skorupę ziemską, niezależnie od pochodzenia i struktury, nazywamy skałą. Obojętnie, czy średnica ziarna jest wielkości główki od szpilki, czy gabarytami przypomina głazy, które nosił na plecach Obelix (a były to olbrzymie menhiry). Wszystko to nazywamy skałą. Tak jak less, który jest drobnym, cichym bohaterem tego felietonu.

Cały sens istotności skał przedstawiony został w klasyfikacji, która szereguje je pod względem twardości, czyli tzw. skali Mohsa. Zatem: najbardziej miękkie talk – twardość w skali Mohsa wynosi 1; twardszy od talku gips – jego twardość w skali Mohsa to 2; kalcyt – twardość 3; fluoryt – 4; apatyt – 5; ortoklaz (jedna z odmian minerału skalenia) – 6; kwarc – 7; topaz – 8; korund – 9; i najtwardszy diament – 10.

## NAJPIERW MASA, POTEM RZEŻBA...

Jak widać, nawet „puch marny” może rywalizować z potężną skałą o miano tej najtrwalszej. Less wchodzi w skład szeregu najdrobniejszych i najbardziej miękkich skał. Pochodzi on z akumulacyjnego działania wiatru (tzw. działanie eoliczne lub akumulacja eoliczna), który długotrwale wywiewał osady z terenów, gdzie kończyła się epoka lodowcowa. Łądolód tak swoją siłą, ciężarem i majestatycznym spokojem rozdrabniał materię, że zamieniał skały w drobny mak. Less jest skałą okruchową, którą budują głównie pylaste, drobne ziarenka, zwłaszcza kwarcu, stanowiącego 60–70% jego składu. Poza tym odnajdziemy w nim węglan wapnia (10–25%) i minerały ilaste (10–20%) z domieszkami np. żelaza. Ważną cechą lessu jest to, że jest skałą zwartą, miękką i porowatą, z gruzelkowatą strukturą z zawartością frakcji pyłowej, zatem może ona pęcznieć. Ma zazwyczaj żółtą albo żółto-kremową barwę. Co ciekawe,



często w lessie występują niewielkie wystąpienia wapniste, zwane kukielkami lessowymi. Czasem także pojawić się mogą pozostałości po roślinach, wśród których się osadzał, czy nawet szczątki drobnych gryzoni. Less stanowi ponadto skałę macierzystą dla żyznych gleb (na jego bazie rozwija się m.in. czarnoziem, najbardziej żyzna gleba występująca na terenie Polski). Pokrywa on rozległe obszary Azji Centralnej (zwłaszcza Chin np. najgrubsze zbadane warstwy mają po ok. 300 m miąższości), Europy Wschodniej, Ameryki Północnej i Ameryki Południowej. W Polsce występuje na Wyżynie Lubelskiej, północnych zboczach Sudetów, Wyżynie Małopolskiej oraz na Pogórzu Karpackim.

Po tym, gdy wiatr i grawitacja przez długi czas wymuszały osadzanie się materiału na

powierzchni ziemi, do akcji weszła trzecia siła – woda. Zaczęła ona erodować teren, wypłukując już zakumulowany materiał, tworząc znane nam obecnie jary i wąwozy. Miejscem, w którym można to zaobserwować, jest tzw. Piekielko. Nazwę zawdzięcza trudnemu do pokonania labiryntowi wąwozowych ścieżek. Sieć tych erozyjnych zagłębień należy do najgęstszych w kraju, a nawet w Europie. Na jednym kilometrze kwadratowym powierzchni znajduje się ponad 10 km wąwozów! Możecie sami się o tym przekonać, odwiedzając Szczepieński Park Krajobrazowy. Udając się natomiast ze Zwierzyńca niebieskim szlakiem, powędrujecie wzdłuż urokliwej sieci zawiłych korytarzy i jarów, które czasem przybierają do kilkunastu metrów głębokości. Omawiane wąwozy to skutek zjawiska tzw. erozji wodnej. Obecnie to formy terenu

najbardziej charakterystyczne dla polskiej rzeźby lessowej. Są to suche doliny, prowadzące wody tylko okresowo, podczas wielkich ulew i roztopów. Charakteryzują się one małą szerokością i znaczną głębokością.

Jeżeli chcecie wygrzać stopy w piasku, a nie chcecie spędzać kilkunastu godzin w aucie, polecam za cel obrać środkową część Rostocza, aby zapoznać się z siłą akumulacji wiatru, dzięki której powstały tam wydmy i ciągi wydmowe. Traficie na nie m.in. w okolicy zachodniego Padołu Zwierzynieckiego, między Zwierzyniec i Góreckiem Kościelnym, a mniejsze wydmy odnajdziecie też w Dolinie Szumu oraz suchych dolinach Panasówki-Zwierzynca i Kosobud.

Zdobywcom korony Polski polecam wizytę na najwyższych szczytach okolicy, tj.







leżącej już na Ukrainie Czartowskiej Skały (414 m n.p.m.) oraz położonym już w Polsce Długim Goraju (391 m) i Wielkim Dziale (390 m). Warto pamiętać, że elementy roztoczańskiej rzeźby wykazują bardzo ściśle powiązania z budową geologiczną. Przyczyna tego, co widzimy, znajduje się pod naszymi stopami. W dużym stopniu krajobraz nawiązuje do rowów

tektonicznych wypełnionych osadami z różnych okresów. Co ciekawe, z geomorfologicznego punktu widzenia, o erozyjnej ciągłej aktywności wąwozów lessowych świadczy obecność kotłów sufozcyjnych, czyli okrągłych lub eliptycznych zagłębień terenu o stromych ścianach i głębokości do kilku metrów. Bardzo często z racji opadów czy innych zjawisk można napotkać gleby

tw. deluwialne, czyli powstałe z osadów wymytych ze zboczy wzniesień i odłożonych u ich podnóży. Ich wartość rolnicza zależy od skały macierzystej zbocza, z którego pochodzą.

### BEZ GRANIC!

O tym, że mamy granice nie tylko administracyjne, wie każdy. Z hydrologicznego





punktu widzenia ciekawostką jest fakt, że na Roztoczu Południowym w okolicy Lwowa (Ukraina) przebiega główny europejski dział wód. Grzbietem Roztocza biegnie lokalny (w części – również kontynentalny) dział wodny między dorzeczami Bugu i Wieprza (po stronie północnej) oraz Sanu i Dniestru (po stronie południowej). Rozdziela on rzeki płynące ku morzom północnym

od tych, które spływają ku morzom południowym. Od okolic Janowa (ukraińska nazwa Iwano-Frankowo) główny dział europejski opuszcza Roztocze, które odtąd rozdziela obszary zlewni dopływów Wisły – Bugu i Wieprza na północy, od zlewni Sanu po stronie południowej. Skutkiem wynikającym z geologii jest fakt, że przez Roztocze nie przepływa żadna większa rzeka oprócz Wieprza, który tutaj bierze swój początek jako największa rzeka w całości płynąca na terenie Lubelszczyzny. Na wapiennej części Roztocza istnieją liczne, niewielkie źródła szczelinowe o dużej wydajności i stałej temperaturze 9 stopni Celsjusza oraz zagłębienia bezdopływowe z drobnymi podmokłościami i oczkami wodnymi. Niestety na tym obszarze wody głębinowe występują na dość znacznej głębokości, co utrudnia ich wydobywanie. Rzeki mają charakter górskich potoków o wartkim nurcie. Z powodu przepływania rzek przez strefy krawędzi tektonicznych bardzo często można spotkać odcinki wodospadów, nazywane przez lokalnych mieszkańców „szumami” lub „szypotami”. Mają one wysokość kilkudziesięciu centymetrów. Najwyższy z nich niewiele przekracza 1,5 m i znajduje się na dopływie Tanwi – Jeleniu. Jest to najwyższy wodospad w województwie lubelskim.

Jak widzicie, ultraprzygodę można przeżyć, nie tylko wspinając się na najwyższe góry. Może czasem warto zmienić cel biegowej podróży z typowego *must be* na coś bardziej dziewiczego, mniej obleganego, a równie wspaniałego. Odkrycie magii obszarów płaskich to też nauka dla każdego z nas. Bo nasz kraj jest po prostu piękna! Kochajmy płaskie!



• b i o •

### **Paweł Kotecki**

Absolwent hydrologii, meteorologii i klimatologii na poznańskim Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza. Spędził 90 dni na stażu w bazie polarnej na wyspie Spitsbergen. Od ośmiu lat zakochany w bieganiu długodystansowym. Ma na swoim koncie udział w ponad 200 masowych biegach, w tym siedmiu maratonach oraz 43 półmaratonach. W 2018 r. rozpoczyna swoją przygodę z ultra. Miłośnik kuchni wegańskiej oraz indie rocka. Gaduła.



# MOJA

# BIEGUNIKA!



**NOWY ROK – NOWE POSTANOWIENIA.** PEWNIĘ CZĘŚĆ Z WAS JEST JUŻ PO ICH REALIZACJI. **NIE UDAŁO SIĘ? NIE PRZEJMUJ SIĘ.** TRUDNO, ZAWSZE MOŻNA TO SOBIE JAKOŚ WYTŁUMACZYĆ. **CHCIAŁEŚ BYĆ W 2019 BARDZO FIT I SMUKŁY,** NAJWYŻEJ ZOSTANIESZ **FIT W INNY SPOSÓB – „FAJNY I TŁUSTY”.** GRUNT TO **KONSEKWENCJA W REALIZACJI POSTANOWIEŃ!**

tekst: *Jędrzej Maćkowski / Od Grubasa do Ultrasa*  
zdjęcie: *Piotr Dymus*

**N**ajlepszym tego przykładem jest pewien dziarski staruszek, który w wieku 70 lat machnął w maratonie rekord życiowy, a tym samym rekord świata w swojej kategorii wiekowej. 2 godziny 45 minut i 23 sekundy! Tyle pobiegł Martin Roland podczas Maraton Rotterdam. Chyba z racji wieku zapominał, że ograniczenia nie istnieją.

**O**braku ograniczeń pisano też w kontekście Piotra Sucheni – zwycięzcy maratonu na Antarktydzie. Świat obiegła wiadomość, że mamy biegacza, którego żadna siła nie powstrzyma. Naród znów na chwilę klęknął na kolana, aż do chwili, gdy sukces przykryła paniczna wiadomość: „Dramat na Antarktydzie!” i informacje od żony śmiałka, że kończy jej się doba hotelowa, a rycerz nie wraca z podboju...

**W**skrócie dla tych co nie słyszeli – wydarzyła się podobna historia, jakich setki dzieją się co roku pod Morskim Okiem. Ferajna weszła na górę, zapadła ciemność. W tym wypadku pojawiła się poważna zadymka, odcinając lotnisko od świata. Nie mogąc zatem wrócić do domu tak szybko jakby biegowi turyści chcieli, obdzwoniono wszystkie TOPR-y świata. Taka oto sytuacja, jak z pięknej sportowej historii zrobić żałosną historię.

**T**o tylko jedna z takich historii. Bokser Artur Szpilka też został uwięziony, tyle że w Domu Chłopa pod Śnieżką. Winna temu również zaskakująca jak na zimową porę roku aura – śnieg, mróz i ostry wiatr. Od czego jest jednak „górskie taxi”, które w ciągu kilku godzin ewakuowało twardego fightera wraz z pieskiem z dobrze zaopatrzonego schroniska?

**M**niej szczęścia niż wyżej opisywani panowie miał Łukasz Sagan, który przez 75 godzin nie mógł zapać w Grecji stopa. To chyba nie świadczy najlepiej o kulturze na drodze w kraju Filipidesa. Łukasz w tym czasie z buta musiał pokonać dystans 490 km z Aten do Maratonu. Łukasz to dla mnie chodząca reklama sudocremu – ilekroć o nim słyszę, zacieram mi się krocze.

**Z**kolei ręce zaciera Grupa Salco – wakant Bartka Gorczyca uzupełnia Kamil Leśniak.

**N**owy sponsor Bartka to firma działająca w branży transport i spedycja. Wielu zatem już robi zakłady, czy w tym sezonie Gorczyca rozjedzie Świerca niczym TIR świerszcza.

**Z**ostańmy jeszcze na chwilę przy transferach. Co tam Leśniak i Gorczyca... Słynna blogerka Joanna JoKo Kowalczyk wyszła

za mąż. Przyznać trzeba, że świat ultra dla wielu ultrasów musiał legnąć w gruzach. Tyle godzin treningów, prężenia tydek, wyprzedzania jej skocznym krokiem na podbiegach, a Ona wybrała innego. O aktach desperacji świadczy rosnąca w siłę grupa na FB „Single na Górskim Szlaku”. Joannie, jak i wszystkim poszukującym życzę powodzenia. Mężowi JoKo wypadłoby również, więc niech mu będzie.

**I**na koniec coś, o czym हुआ puchaczce zarówno te w lesie, jak i w PZLA – kto jest mistrzem Polski w biegu ultra...? A w ogóle były jakieś mistrzostwa? Jakiś Leśniak? Jakaś zdyskwalifikowana Lewandowska? Czy inni walczący o medale zawodnicy, ich poświęcenie, sumiennie realizowane plany treningowe? Mistrzem Polski nadal jest Polska! Wspierajmy zatem naszych sportowców – może kiedyś się uda.

**P**SA „słynnemu” ultramaratończykowi Piotrowi K. – piszę K., by nie promować nazwiska, powinęła się noga. Z jego kolejnego biegowego wyzwania nici. Nie dobiegnie z Suwałk na Nordkapp. Małe kółka jego przyczepki w kształcie igloo utknęły w zaspach, tuż po starcie. Logistyka i planowanie level master! Złośliwi twierdzą, że to igloo to taka buda dla psa. Tak więc jak widać karma wraca!



*b i o*

### **Jędrzek Maćkowski**

Emerytowany triathlonista, fan wszelkich sportów wytrzymałościowych. Jeden z trzech pierwszych finiszów "zerowej" edycji Hardej Suki. Pionier swimrunu w Polsce. Uczestnik mistrzostw świata w tej dyscyplinie. Najczęściej można go spotkać w Górach Świętokrzyskich, gdzie szlifuje siłę i spala kalorie w prastarej Puszczy Jodłowej. Kiedyś potrafił ważyć 127 kg. Autor bloga odgrubasadoultrsa.







zdjęcia: Karolina Krawczyk

U L T R A S K A   N U M E R U

## ► *Tamara Mieloch*

► **ZAWÓD** : w tej chwili terapeutka Integracji Strukturalnej  
– i tak już zostanie.

► **WIEK** : 41



**1 ► BIEGAM ULTRA, BO**

Podobno dobrze mieć jakieś hobby.

**4 ► W PIERWSZYM ULTRA WYSTARTOWAŁAM**

W jednej z pierwszych edycji Beskidzkiej 160 Na Raty – 85 km, ale dystans zależał od (nie)pobłądzenia. To była przygoda!

**7 ► WYMARZONY START, WYMARZONA META**

Ultra Tour de Monte Rosa – bieg organizowany przez Lizzy Hawker, którą podziwiam.

**8 ► NA TRASIE**

Nie śmieć! Lubię ten czas bycia w ciągu, bycia tu i teraz.

**11 ► NA BIEG ULTRA ZAWSZE ZABIERAM ZE SOBĄ**

Buty. Ostatnia rzecz przed wyjściem z domu i udaniem się w podróż na zawody to zastanowienie czy wzięłam buty, reszta to pikuś.

**16 ► SZUKAM**

W ultra? Emocji. Czystych emocji i wrażeń. Doświadczania.

**19 ► SZCZĘŚCIE TO**

Momenty, gdy wszystko do siebie pasuje.

**2 ► W ULTRA NAJBARDZIEJ KOCHAM**

Drogę, przestrzenie i to uczucie sięgnięcia do szlamu swojej duszy, gdy dochodzę do kresu swoich (nie)możliwości, ale jednak je pokonuję.

**5 ► NAJPIĘKNIEJSZA PRZYGODA**

To tylko w Warsz... A tak naprawdę to chyba jeszcze przede mną.

**9 ► GDY MAM KRYZYS,**

Idę do przodu, małymi kroczkami, ze łzami w oczach lub przekleństwami na ustach, ale do przodu.

**12 ► RODZINA I ZNAJOMI PATRZĄ NA TO CO ROBIĘ I...**

Uważają mnie za nieszkodliwą wariatkę.

**14 ► MOJA DIETA**

Stara się być prosta, ale małą uwagę do niej przykładam.

**17 ► SŁUCHAM**

Świerszcza za kominem i blueso-reagge-rolła.

**20 ► ULTRA JEST DLA MNIE**

Całe życie to ultra!

**3 ► DENERWUJĄ MNIE**

Choroby i dyndające elementy sprzętu. I pikające co kilometr zegarki.

**6 ► NAJBARDZIEJ BOLESNE DOŚWIADCZENIE**

Pierwszy start w Biegu 7 Dolin na 100 km, bez przygotowania i ze sztywnym kolanem od 70. kilometra. Nocą po zawodach obudziło mnie własne jęczenie.

**10 ► NAJBARDZIEJ NIEZWYKŁE SPOTKANIE**

Z lisem w lesie. Biegł kawałek ze mną i wcale się nie bał.

**13 ► DO ULTRA TRENUJĘ**

Startując na krótszych dystansach.

**15 ► UNIKAM**

Tłumów.

**18 ► CZYTAM**

Ślady stóp zwierzęcych czytam z zachwytem, a ludzkie – zgadując model obuwia znanej mi marki.



# KALENDARZ ULTRA

DANE DZIĘKI [WWW.KINGRUNNER.COM](http://WWW.KINGRUNNER.COM)



DYSTANS



PRZEWYŻSZENIA

31

KALENDARZ



MIEJSCE



PUNKTY UTMB

## ULTRA POLECA

### Salamandra Ultra Trail

↔ 105 km ↗ + 5840 m / - 5840 m

📍 Dziągiewów, śląskie

31 22:00, 5.04.19. 4 pkt.

### Mały Wielki Bieg - Ultramaraton

↔ 68 km ↗ + 800 m / - 800 m

📍 Straszyn, Pruszcz Gdański, pomorskie

31 6:00, 6.04.19.

### Garmin Ultra Race - Myślenice

↔ 80 km ↗ + 3003 m / - 3003 m

📍 Myślenice, małopolskie

31 5:00, 4.05.19.

### Ultramaraton Nadbużański - Szmergel

↔ 65 km ↗ + 593 m / - 593 m

📍 Mielnik, podlaskie

31 8:30, 14.09.19.

### Ultra Chojnik

↔ 102 km ↗ + 4847 m / - 4847 m

📍 Sobieszów, dolnośląskie

31 1:00, 13.07.19. 5 pkt.

### Gorce Ultra-Trail

↔ 102 km ↗ + 4310 m / - 4310 m

📍 Ochotnica Dolna, małopolskie

31 4:00, 3.08.19.

### Trójmiejski Ultra Track

↔ 68 km ↗ + 1496 m / - 1513 m

📍 Gdynia, pomorskie

31 7:00, 17.02.19. 3 pkt.

### Sztafeta Górską - Solo

↔ 73,3 km ↗ + 3000 m / - 3000 m

📍 Kudowa-Zdrój, dolnośląskie

31 6:30, 13.04.19. 3 pkt.

### Drewhom Beskidzki Topór

↔ 105 km ↗ + 4800 m / - 4670 m

📍 Andrychów, małopolskie

31 1:00, 18.05.19. 4 pkt.

### V. Zielonogórski Ultramaraton Nowe Granice

↔ 103 km ↗ + 570 m / - 570 m

📍 Zielona Góra, lubuskie

31 6:00, 23.02.19.

### Kierunek Ultra Hańcza'19

↔ 63 km ↗ + 1000 m / - 1000 m

📍 Suwałki, podlaskie

31 7:00, 13.04.19.

### Ultramaraton Jaga-Kora 70

↔ 69 km ↗ + 1950 m / - 1950 m

📍 Rymanów-Zdrój, podkarpackie

31 7:30, 25.05.19. 3 pkt.

### 6. Bieg Kreta

↔ 150 km ↗ + 5500 m / - 4700 m

📍 Kletno, dolnośląskie

31 20:00, 5.04.19.

### 100 miles of Beskid Wyspowy

↔ 164 km ↗ + 6600 m / - 6600 m

📍 Zalesie, Kamienica, małopolskie

31 6:00, 3.05.19. 6 pkt.

### ULTRA-TRAIL® MAŁOPOLSKA

↔ 172 km ↗ + 8180 m / - 8180 m

📍 Kasinka Mała, małopolskie

31 17:00, 31.05.19. 6 pkt.

## DROGA DO ULTRA

POLECAMY

### Kłątwa Szczytniaka

↔ 33 km ↗ + 1290 m / - 1290 m

📍 Nowa Słupia, świętokrzyskie

31 10:10, 16.02.19.

### IV Cross Ozimski - Pagóracie

↔ 11 km ↗ + 90 m / - 90 m

📍 Ozimek, opolskie

31 11:00, 28.04.19.

### Gorce Ultra-Trail - Winter Edition

↔ 23 km ↗ + 862 m / - 622 m

📍 Ochotnica Górna, małopolskie

31 10:00, 2.03.19.

### 6. Półmaraton Górski Jedlina-Zdrój

↔ 21,4 km ↗ + 826 m / - 808 m

📍 Jedlina Zdrój, dolnośląskie

31 10:00, 12.05.19.

### TriCity Trail - ULTRA

↔ 81,8 km ↗ + 1730 m / - 1830 m

📍 Gdańsk, pomorskie

31 4:30, 7.07.19.

### Chudy Wawrzyniec

↔ 82 km ↗ + 3400 m / - 3400 m

📍 Rajcza, śląskie

31 4:00, 10.08.19.

# MAŁY WIELKI BIEG



GMINA PRUSZCZ GDAŃSKI

## WIELKI BIEG – 68 KM

ULTRAMARATON

WPISOWE 70 zł

## MAŁY BIEG – 13 KM

BIEG Z ZADANIAMI

WPISOWE 30 zł

## BIEGI DLA DZIECI

BOISKO SPORTOWE BEZPŁATNIE

MUSISZ TAM BYĆ!

6 kwietnia 2019 r.  
Start i meta – Szkoła Podstawowa  
w Straszynie (ul. Starogardzka 48)

**ZAPISY - [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl)**

**ODWIEDŹ NAS NA FACEBOOKU I BĄDŹ NA BIEŻĄCO!**

**[www.facebook.com/malywielkibieg](http://www.facebook.com/malywielkibieg)**



OŚRODEK KULTURY, SPORTU  
I BIBLIOTEKA PUBLICZNA  
GMINY PRUSZCZ GDAŃSKI



GMINA  
PRUSZCZ GDAŃSKI







NAO<sup>®</sup> +

Trening wytrzymałościowy Bluetooth<sup>®</sup>:  
ustaw, dostosuj, przekraczaj granice!

Bardzo mocna, inteligentna latarka czołowa z akumulatorem. Zarządzana aplikacją mobilną MyPetzl Light za pomocą technologii Bluetooth Smart. System REACTIVE LIGHTING, automatycznie dopasowuje kształt wiązki światła i jego moc do potrzeb użytkownika. Czerwone, pulsujące światło tylne zapewnia widoczność. 750 lumenów maksimum. [www.petzl.com](http://www.petzl.com)

\*   (NAO + może być używana bez aplikacji.)



Access  
the  
inaccessible<sup>®</sup>