

ULTRA

cena: 15 zł (w tym 8% VAT)
Nr 22 / marzec-kwiecień 2019

DALEJ NIŻ MARATON

— Paweł Żuk JESTEM ZWYKŁYM AMATOREM

**POWRÓT
LEGENDY**

*Scott Jurek
w Polsce*

**OKIEM
MATKI**

*Ultraska
w ciąży*

**POLSKA
KADRA**

*PZLA
a sprawa ultra*

**ŁUK
KARPAT**

*W świecie
Romana Ficka*



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957



Piotr Hercog

„...SAXX leżą tak dobrze, że ich w ogóle nie czuję nawet po wielu godzinach intensywnych aktywności. Uratowały mi skórę (dosłownie) podczas MOAB Run na 240 mil.”



Bartłomiej Przedwojewski

„... Jeśli dla kobiet są sportowe biustonosze to dla mężczyzn są te majtki, oszczędzę Wam szczegółów ale koszyczek to wspaniała innowacja.”



Michał Karmowski

„... Dzięki specjalnemu hamakowi i zastosowanym materiałom nie odczuwam, że mam cokolwiek na sobie. Jestem w szoku.”



Rafał Bielawa

„... Męska rzecz znaleźć coś idealnego dla siebie i czasem warto spróbować czegoś nowego, gdyż można nieźle ułatwić sobie nie tylko biegowe życie!”



Grzegorz Urbanczyk

„... Aż żał je chować pod spodenkami. Lubię odpoczywać w hamaku, daję więc tę przyjemność również swoim klejnotom!”



Łukasz Supergan

„... Świetnie leżą pod kilkoma warstwami ubrania. Wewnętrzna konstrukcja chroni przed przykrymi otarciami, co jest szczególnie ważne na długich dystansach.”

SAXX

Life Changing Underwear



Marcin Rzeszółtko

„... Po paru chwilach użytkowania czuję pracę „hamaka”. O co chodzi? Trudno to jednoznacznie opisać ale nasza męskość jest unoszona i jakby lekko, [...] przytrzymywana.”



Bartosz Malinowski

„... Bielizna dostosowuje się do sylwetki, [...] leży idealnie, nie zsuwa się z tyłka a tzw: hamak doskonale trzyma i izoluje klejnoty od pachwin co zapobiega obtarciom.”



Kamil Leśniak

„... Jajka są transportowe w czasie długiego biegu w godny i należyty sposób. Co należy podkreślić materiał z którego są wykonane produkty SAXX to bardzo lekkie materiały.”



Bart Oskroba

„... Majtki już na pierwszy rzut oka nadzwyczajne. Ponad to wygodne i idealnie się dopasowują do sylwetki. [...] zostały u mnie numerem jeden w kwestii bielizny męskiej.”



Łukasz Baranow

„... SAXXY to podstawa mojego biegowego stroju. Nie wyobrażam sobie wyjścia na dłuższy trening, czy startu w zawodach, bez założenia ich na tyłek.”

A ty?
Kiedy zmienisz
swoją bieliznę

Hough ULTRASKI I ULTRASII!

Scott Jurek w Polsce! Sporo zmieniło się od ostatniej wizyty Jurkera w naszym świecie ultra. Przyjazd takiej legendy nie wywołuje już drżenia tydek, nie przyprawia o zawrót głowy, nie zmusza do brania w pracy dnia urlopu na żądanie. Książka *Jedź i biegaj* była hitem, czymś świeżym, szansą na wejście do nieznanego świata Scotta i Jenny. Teraz sami już mamy swoich mistrzów Transgrancanarii, Spartathlonu, TDS, ultrabiegów szosowych. Jeden z nich jest bohaterem naszej okładki, inny wydał właśnie swoją książkę. Przeczytaliśmy sporo historii o wielkich wyczynach, dzięki mediom społecznościowym jesteśmy wszędzie szybciej, bliżej, choć niekoniecznie mocniej. Skracamy dystans, wszystkiego mamy pod dostatkiem, po książki i gazety nie trzeba iść do sklepu, ściągamy plik na kindle'a i szafa gra. Coraz więcej w naszym życiu doznań i wrażeń powierzchownych, które szybko przychodzą i jeszcze szybciej ulatują.

Scott połączył swoją wizytę w Polsce z promocją *Północy*, opowieści o rekordzie na Szlaku Appalachów. Pisaliśmy o nowej książce Jelenia w połowie ubiegłego roku. *Północ* to nie jest u nas premiera, ale dzięki ultrawytrwałości wydawnictwa Galaktyka okazja do kolejnego, a może pierwszego zetknięcia się ze Scottem, była w Warszawie na wyciągnięcie ręki. I choć pierwsza myśl nie była euforyczna: „Scott Jurek?! Co, gdzie, jak, kiedy?!”, tylko bardziej stonowana, z jednoczesnym zerknięciem w grafik – to bezsprzecznie było warto! Wspólna przebieżka po stolicy, seria wywiadów, symboliczny trening i wieczorne spotkanie z fanami na Stadionie Narodowym – grafik Jurkera napięty był do granic wytrzymałości. Ale facet znów pokazał klasę. Mimo że podpierał powieki zapalkami, to niezłomnie pozował do fotek, podpisywał książki dedykacjami, odpowiadał na pytania z biglem, wyczerpująco, z uśmiechem. Nie tym amerykańskim numer 5, ale szczerym, tchnącym otwartością. Prawdziwy idol.

Reakcje osób, które wybrały się na spotkania, tylko dobitnie potwierdziły, że kontakt bezpośredni nadal jest bezcenny! Nie jesteśmy jeszcze niezdrowo nasyceni „wielkim światem”.

Uff! Poza tym warto było urwać się z roboty na wagary! Witaj, wiosno!



**WYDAWCA:**

KINGRUNNER Sp. z o. o.
Stryjeńskich 19/348, 02-791 Warszawa,
KRS 0000519731, NIP 9512383285
www.facebook.com/kingrunnerultra
www.instagram.com/kingrunner_ultra

REDAKCJA:

Marcin Rosłoń rossi@kingrunner.com
James Artur Kamiński james@kingrunner.com
Kamil Hejna kamil@kingrunner.com

**GRAFIKA, SKŁAD,
PRZYGOTOWANIE DO DRUKU:**

Gabi Żukowska gabriela.zukowska@gmail.com

KOREKTA:

Ola Belowska ola@kingrunner.com

ZDJĘCIE NA OKŁADCE:

Karolina Krawczyk

ILUSTRACJE:

Zofia Rogula, Klaudia Eckert

FOTO:

Karolina Krawczyk, Jacek Deneka, Piotr Dymus,
Piotr Oleszak, Aleksandra Graff, Magdalena
Sedlak, Jan Jasiński, Labosport Polska, Patrycja
Horsztyńska, BikeLife, Marek Janiak, Patryk
Ptak Photography, Maciek Ners, Justyna
Jasłowska,

WSPÓŁPRACA:

Ola Belowska, Magdalena Łączak, Edyta
Gogół-Iżowska, Kuba Krause, Filip Jasiński,
Jacek Deneka, Krzysztof Dołęgowski, Chris
Terzoni, Marcin Rosłoń, James Artur Kamiński,
Paweł Kotecki, Jędrzej Maćkowski, Justyna
Jasłowska, Roman Ficek, Piotr Biernawski,
Agata Masiulaniec, Łukasz Baranow, Dominik
Kaczorek, Michał Stajniak, Kuba Nowak,
Michał Linkowski, Andrzej Popiel, Piotr
Oleszak, Łukasz Wyrobek

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com,

PRENUMERATA:

www.sklep.kingrunner.com

DRUKARNIA:

Techgraf, ul.Podzwierzyniec 25, 37-100 Łańcut

GŁOWA W CHMURACH

**8 ŚWIAT BIEGÓW ULTRA
WEDŁUG ROMANA FICKA**

112 LEGENDY ULTRA
Krzysztof Dołęgowski

120 DOGONIĆ SIEBIE
Michał Linkowski

138 MOJA BIEGUNKA!
Jędrzej Maćkowski

PRZEWYŻSZENIE

16 EGZAMIN Z GŁOWY
Magda Łączak

MIASTECZKO ULTRASA

10 10 SŁÓW O MOIM ŻYCIU
SCOTT JUREK

22 ULTRACIĄŻA, ULTRAPORÓD
Edyta Gogół-Izowska

50 TRANSGRANCANARIA
Jacek Deneka

62 PARTNERSTWO PZLA I ULTRATRAILU?
ANDRZEJ PUCHACZ

76 ZE SKLEPU NA ULTRA CZ. II
Marcin Rosłoń / Kingrunner Ultra

**82 ZIMOWY ULTRAMARATON
KARKONOSKI 2019**
Piotr Oleszak

128 SEKRETNE ŻYCIE SKAŁ
Paweł Kotecki

ROZMOWA NA SZCZYCIE

30 JESTEM ZWYKŁYM AMATOREM
PAWEŁ ŻUK

46 ROZMOWA Z MISTRZEM
PAU CAPELL

NA MEDAL

86 SZYBKO, CORAZ SZYBCIEJ
Lukasz Baranow

DROGA DO ULTRA

90 KLĄTWA SZCZYTNIKA
Michał Stajniak

TESTOWANE NA ULTRASACH

94 WSZYSTKO NA SWOIM MIEJSCU
Justyna Jasłowska

98 TEST ALTRA OLYMPUS 3.0
Kuba Nowak

108 TEST SCARPA SPIN PRO OD
Chris Terzoni / Włoski Góral

DWA ŻYWIOŁY

102 ALL ABOUT SWIMRUN
Jędrzej Mackowski / Goswimrun.pl

PAKIET STARTOWY

66 BUGT
Piotr Biernawski


124 DWIE SZAFY JANKESA
Filip Jasinski

ULTRAS NUMERU

134 ANDRZEJ POPIEL

KALENDARZ

140 KALENDARZ ULTRA
James Kamiński



Pogoda, prognoza, warunki atmosferyczne... dla mnie kluczowe słowa w biegach ultra. Najdłużej w pamięci zostają te chwile, w których wystawiamy się na walkę z żywiołem – silnym wiatrem, śniegiem, deszczem czy burzą.

STUMILAK 2018

Tego popołudnia z wszystkich stron Babiej Góry słychać było grzmoty. Na horyzoncie budowały się kolejne komórki burzowe. Oszczędziły biegaczy na szczycie i zaprosiły w swoje objęcia na dalszych kilometrach trasy. Ostatni zawodnicy opuścili otwarte przestrzenie, a jedna z chmur burzowych odprowadziła mnie swoim doniosłym głosem, mocno podnosząc moje tętno i średnią prędkość na zbiegu ze sprzętem na plecach.

Karolina Krawczyk



ŚWIAT BIEGÓW
ULTRA WEDŁUG
Romana Ficka



WSTAŁEM SPRZED KOMPUTERA, ZAŁOŻYŁEM TRAMPKI, BO WTEDY – CZYLI PIĘĆ LAT TEMU – JESZCZE NIE MIAŁEM POJĘCIA W CZYM BIEGAĆ, I RUSZYŁEM NA OKOLICZNE POLA I GÓRKI. ZERO DOŚWIADCZENIA I WIEDZY, NAWET SPORTU INNEGO WCZEŚNIEJ NIGDY NIE UPRAWIAŁEM, BYŁEM TOTALNYM ŚWIEŻAKIEM. MÓJ SPORT TO BYŁ E-SPORT, RYWALIZACJA NA KOMPUTERZE I SETKI GODZIN PRZESIEDZIANYCH PRZY DIABLO, AŻ DO POJAWIENIA SIĘ W MOIM ŻYCIU ŚWIATA GÓR I ZWIĄZANEJ Z NIMI PASJI PONAD WSZYSTKO. TO BYŁ MÓJ PIERWSZY KROK W STRONĘ ULTRA. WTEDY NAWET NIE PRZYPUSZCZAŁEM, ŻE TAK POTOCZY SIĘ MOJA PRZYGODA Z BIEGANIEM, Z GÓRAMI, KTÓRA – MAM NADZIEJĘ – BĘDZIE TRWAĆ PRZEZ CAŁE MOJE ŻYCIE.

tekst: **Roman Ficek**

zdjęcia: **Jacek Deneka**

Zacząłem od trekkingu. Jakieś wejścia na szczyty Tatr itp., lecz to było za mało, więc wpadłem na pomysł, że przejdę GSB zimą w jak najszybszym czasie. Czułem w sobie potrzebę zrobienia czegoś wyjątkowego i nieprostego. Pojawiły się marzenia o przejściach długich szlaków, o zdobywaniu gór, chciałem być kimś więcej niż tylko zwykłym zjadaczem chleba. Wtedy taki trekking był dla mnie czymś niezwykłym, wielką nowość w moim życiu. Zajechałem do Wołosatego na początek szlaku i ruszyłem w podróż do

Ustronia. Niestety, trasa pokonała mnie pod szczytem Babiej Góry, po 400 km i 13 dniach wędrówki w za ciasnych butach i z 25-kilogramowym plecakiem. Zszedłem z trasy i powiedziałem sobie: „Nigdy więcej, długie dystanse nie są dla mnie”. Chyba nie do końca zdawałem sobie wtedy sprawę z tego, co mówię. Po porażce byłem troszkę zagubiony, chciałem robić coś fajnego, ale nie miałem na to siły. Oczywiście nie przestałem trenować, między innymi biegać, wręcz coraz więcej się tego biegania pojawiło w moim codziennym planie

dnia. Pojawił się też nowy pomysł, od razu zapaliła się lampka na samą myśl: „a gdyby tak przemierzać góry biegiem?” Tym razem bez ciężkiego plecaka i tych topornych butów, tylko na lekko zdobywać górskie łańcuchy, ciągnące się setkami kilometrów? To mi się wydawało dopiero niezwykle, biegać po górach! Ziarenko zostało zasiane. W dodatku myślałem, że odkryłem Amerykę, lecz gdy wdrożyłem się w ten temat, okazało się, że już są tacy zapaleńcy, co biegają więcej niż przeciętny ultras.

Na moje pierwsze wyzwanie ultra wybrałem pobicie rekordu Korony Gór Polski zimą, który wynosił ponad 160 godzin. Wydawało mi się to dobrym celem i w miarę łatwym do zdobycia. Tym razem musiało mi się udać, druga porażka mogłaby mnie mocno zniechęcić do tych ultrapomysłów. Wziąłem się więc do roboty: plany, analizy, któredy najszybciej, najkrócej i gdzie zacząć, a gdzie skończyć, strategia wyprawy była bardzo ważna, żeby wszystko się udało. Zacząłem od Rysów (2499 m n.p.m.), najwyższego i najniebezpieczniejszego szczytu z 28 do zdobycia. Była tam wtedy lawinowa dwójka, zatem był to najlepszy czas na start właśnie od Rysów. I tak po kolei w stronę Bieszczadów, zdobywając Tarnicę, pojechaliśmy w Góry Świętokrzyskie, gdzie do zdobycia miałem najniższy szczyt na całej trasie, czyli Łysicę. Trzecia nieprzebrana noc dawała się ostro we znaki, gdy podjeżdżaliśmy pod szlak. Włożenie skarpetek, butów i wyjście z auta zajmowało mi 20 minut, wszystko wykonywałem w spowolnionym tempie. Stamtąd z powrotem w moje rejony Beskidów i kolejne szczyty, aż dojechaliśmy do Sudetów, gdzie ostatnim celem była Śnieżka. I nagle czas się zatrzymał na 82 godzinach i 50 minutach! Był sukces, była radość, padł rekord. Nawet do letniego niedużo brakowało, bo wynosi 76 godzin, ale były dodatkowe czasowe straty, gdy po drodze błędziliśmy autem albo zatrzymała nas policja. Przebiegłem łącznie ponad 200 km i 13 000 m przewyższenia, pokonując samochodem aż 2500 km między szczytami. Gdy wracałem ledwo żywy do domu, znowu w mojej głowie pojawiły się słowa: „nigdy więcej”. Ta czarna myśl gryzła mnie tak długo, jak długo byłem bardzo zmęczony. Gdy wróciła świeżość, to już snułem kolejny plan.

Świat ultra według mnie to nie tylko pokonywanie setek kilometrów, to pewien rodzaj biegu, który wybierasz podczas swojej biegowej przygody. Dla mnie jest to sposób na życie, pojawiły się ultradystanse, pojawiły

się również marzenia i cele, dla których jestem gotów poświęcić swoją energię, wolny czas i zdrowie. Gdy dodamy do tego jeszcze góry, rodzi się wspaniała pasja, o której zawsze marzyłem. Inspiracją są dla mnie nasi polscy himalaiści, którzy pokazują, jak mocno są związani z górami, jak bardzo Kochają to, co robią. Mam na myśli wspaniałą ekipę z lat 80. Chyba bym nie potrafił teraz zrezygnować z biegania, straciłbym sens swojej drogi. Czasami zastanawiam się, czy to pasja, czy to już jakiś obłęd? A może coś mi po prostu strzeliło do łba i za jakiś czas minie? Na pewno świat ultra zmienił mnie i moje podejście do życia oraz otaczającego mnie świata. I co ważne, zmienia dalej. Całkiem inaczej patrzę na wszystko niż kilka lat wcześniej. Stałem się lepszym człowiekiem, to jest największy plus bycia długodystansowym biegaczem. Ultra zmienia życia, lecz nie tylko ma swoje plusy, są też minusy. Nie wiem, czy ultra działa tak na każdego, lecz u mnie tak to wygląda.

127 godzin, 340 km i 22 000 m przewyższeń – tyle zajęło mi pokonanie biegiem tatrzańskich dwutysięczników, czyli wejście na 55 szczytów dostępnych szlakiem, mających powyżej 2000 m n.p.m. Druga wyprawa tym razem bez supportu, ponad pięć dni ciężkiego biegu po Tatrach z ośmiokilogramowym plecakiem. Trasa była długa i trudna, na ścieżce były same skały, luźne kamienie, odcinki z łańcuchami i cały czas do góry i z góry, i znowu do góry. Zaczynając od Tatr Zachodnich z Zuberca, kończąc w Tatrach Wysokich na Jagnięcym Szczycie, nie zwracając już uwagi na kilometry, których mi przybywało i z planowanych 240 km, skończyłem po... 340 km. To był spontaniczny pomysł. Przygotowanie zajęło

aż trzy miesiące, które pozwoliły dopiąć szczegóły: przygotowanie trasy, terminu wyprawy, strategia drogi. Start 21 sierpnia 2018 roku, dwa dni po zawodach Tatra Fest. Na tej wyprawie mogłem cieszyć się wolnością i pięknem gór, to była wspaniała przygoda, która zostanie w pamięci na zawsze.

Kiedy przychodzi mi do głowy jakiś pomysł, nie zastanawiam się zbyt długo nad jego realizacją. Po prostu lubię podróżować biegiem i zwyczajnie robię to. Ultra-bieganie jest bardzo wciągające, z każdym rokiem chce się więcej i więcej, jakaś wewnętrzna siła mówi do mnie: zrób to, spróbuj, dasz radę, przecież chcesz spełnić marzenia. Życie to przygoda!

Przez parę ostatnich lat trochę plątałem się po różnych pracach, fabrykach, w których życie uchodzi z ciebie od monotony i nudnej roboty. To nie do końca dla mnie, dlatego też wyjeżdżam od czasu do czasu zagranicę, żeby zarobić jakieś uczciwe pieniądze i odechnąć od polskiej mentalności. Niestety nie mam skończonej dobrej szkoły, więc możliwości też mam ograniczone. Błędy młodości, które teraz trzeba nadrobić i po prostu chodzić do ogólniaka. Kiedyś szkoły nie lubiłem, teraz z ochotą biorę zeszyty i maszeruję na lekcje. Moim miejscem są góry, tam się czuję dobrze, na szlaku jestem kimś. Kiedy chodzi się na

**STAŁEM SIĘ LEPSZYM CZŁOWIEKIEM, TO JEST
NAJWIĘKSZY PLUS BYCIA DŁUGODYSTANSO-
WYM BIEGACZEM. ULTRA ZMIENIA ŻYCIE, LECZ
NIE TYLKO MA SVOJE PLUSY, SĄ TEŻ MINUSY.**

dwie zmiany, to trenuje się rano przed pracą albo po pracy, od 3 do 6 godzin dziennie przez 6 dni w tygodniu. Do tego dochodzi regeneracja i przygotowywanie posiłków, to wszystko kosztuje dużo czasu, którego mi najbardziej brakuje. Czasem ciężko to wszystko połączyć: praca, treningi, regeneracja i inne obowiązki domowe itd. Brakuje czasem dnia, powinien mieć 30 godzin, a nie 24. Za to nigdy mi się nie nudzi, bo każde 15 minut mam zaplanowane, żeby ze wszystkim zdążyć. Jest to trudne i są dni,

kiedy zadają sobie pytanie: czy jest sens się tak poświęcać? Czy idę w dobrym kierunku? Są jednak pytania, na które nie ma jednoznacznej odpowiedzi i trzeba iść głosem serca. W tym wszystkim bardzo mnie wspierają rodzina i znajomi. Podziwiają i gratulują wytrzymałości, zacięcia do tego biegania. To bardzo motywuje i dodaje mnóstwo energii do działania. Kibicują i pomagają mi podczas każdej przygody, chyba czasem oni wierzą we mnie bardziej niż ja sam. Na pewno fajne jest to, że zarażam górami

i swoim bieganiem moich bliskich i rodzinę. Naprawdę super jest dzielić się z innymi pasją i mieć wspólne zainteresowania.



Roman Ficek w wakacje 2019 r. **rusza biegiem przez Łuk Karpat**. Do pokonania ma ponad **2000 km i dziesięć tysięcy przewyższeń**. Przebiegnie przez cztery państwa: **Rumunię, Ukrainę, Polskę i Słowację**, zdobywając po drodze **najwyższe szczyty tych krajów**. Na wyprawę wyrusza trzysobowa ekipa, Roman oraz filmowcy z MONTIS STUDIO, którzy **będą kręcić dokument z wyprawy**.

Romana **można wesprzeć** finansowo na: zrzutka.pl/roman-ficek-biegiem-przez-luk-karpat



b i o

Roman Ficek

Ma 29 lat i mieszka w Skawicy pod Babią Górą. Uczęszcza do zaocznego liceum ogólnokształcącego i pracuje obecnie zagranicą. Singiel. Uwielbia spędzać czas w górach, biegając po pięknych ścieżkach. Jego wielką pasją są długodystansowe biegi połączone z wielką przygodą.

SCOTT JUREK

10 SŁÓW O MOIM ŻYCIU

Scott Jurek znów wpadł do Polski. Dwudniowa wizyta na zaproszenie wydawnictwa Galaktyka, które opublikowało kolejną książkę Amerykanina z polskimi korzeniami pt. *Północ*, wzbudziła sporo emocji. Legendarny ultras dwoił się i troił, by napięty grafik nie popękał w szwach. Fotka, uśmiech, kilka słów, wywiad – jeden, drugi, nasty, przebieżka, wspólny trening, telewizja śniadaniowa, sportowa, weganie, mięsożercy, fani, marzyciele. Wreszcie ja z moimi dziesięcioma słowami. Przeczytajcie, co opowiedział o nich Scott Jurek – niezwykle utytułowany biegacz, którego lista zwycięstw zawsze przyprawia o lekki zawrót głowy. I nic tego nie zmienia. Człowiek legenda, normalny człowiek.

rozmawiał: *Marcin Rosłoń / Kingrunner.com*

tlumaczenie: *Grażyna Jabłońska*

zdjęcia: *Marek Janiak*



SUPPORT

Support is... There is the external support and there is the internal support. And I feel like you have to have that external support, people round you, I mean physical, at the end of the trail like I had every day when Jenny was following me, but it also means support systems where it means people supporting you in terms of like ... yeah... you need to run because that's what keeps you balanced and whatever, and having family, friends that are supporters of that. That's probably even the most important than actual physical acting like cheering for you.

CRISIS

Crisis... that's I think that's when humans are at their best or we can also be at our worst and I think we learn the most when we... I think... come back from those crises or deal with those crises in a very effective manner and not to be afraid of them

OFF TRAIL

What kind of person are you – the same or different?

I think I'm similar. I think there are a lot of similarities off trail. But I can also be pretty competitive when I turn on the trail, so off the trail I am less competitive but there are still elements that come through, so I have to say it, there are a lot of similarities, for sure...

WSPARCIE

Support to wsparcie zewnętrzne i wsparcie wewnętrzne. Uważam, że support zewnętrzny jest konieczny – musimy mieć wokół siebie ludzi w sensie fizycznym, czekających na nas na końcu trasy, tak jak Jenny, która jeździła za mną codziennie, zapewniała mi wsparcie na szlaku. Ale trzeba mieć także cały system innego wsparcia, czyli ludzi, w których masz oparcie, gdy biegasz, bo dzięki temu jesteś w stanie zachować równowagę. To rodzina, przyjaciele, którzy cię w tym wspierają. To chyba najważniejsze, ważniejsze niż fizyczne kibicowanie.

KRYZYS

Kryzys... My, ludzie, odnosimy sukcesy lub ponosimy porażki. Myślę, że największą naukę pobieramy, podnosząc się z upadku, radząc sobie z trudnymi sytuacjami w bardzo skuteczny sposób. Nie należy bać się kryzysów.

POZA SZLAKIEM

Jaką osobą jesteś poza szlakiem – taką samą jak na szlaku czy inną?

Myślę, że jestem podobny. Jest wiele podobieństw w byciu na szlaku i poza nim. Na trasie potrafię być dość ambitny, więc poza szlakiem do pewnego stopnia wyłączam rywalizację, ale niektóre jej elementy pozostają. Z całą pewnością jest wiele podobieństw...



TRAIL

Trail is not only a physical path but I also feel like it's a thread or a vein that we travel in life and it can be one that's very uphill and steep at times and then sometimes it's like all downhill just feels like there is no effort whatsoever. So trail I think it's our journey in life.

TRIUMPH

Triumph... this one is interesting cause if I had to say the basic thing that oh, it's like that exhilaration, the feeling like that one has done something, which is a part of it but I also feel like rather than conquering something or just achieving something, it's the growth that happen to get there because it's not so much about the triumph thing like the victory at the end or the finish. It was everything that it took to get to that celebration or that moment of achievement.

JENNY

Jenny is... she is... I have to say the words that describe her - she is my best friend, but she is also somebody who challenges me. I think a partner is someone who can be both loving, supportive, but then they also know how to challenge and Jenny obviously, reading North you probably understand, she can be... she tells it how it is and tells me like, you know... she gets the best out of me because she is honest and she challenges me and holds me to my words. That's good to have that in a partner. Somebody who can respect me and understand why I want to do this and be supportive and yet grow together.

ULTRA

Ultra means on a superficial level going beyond and I think going beyond in a sense of who we are as people deep inside. Yes, ultra means beyond a marathon, it's beyond what we think is possible, but it's also who we are deep inside. And I think we go beyond what we think we're made of.

RUN

Run - beyond the idea that... there is a flight phase where lifting up both legs and both feet at the same time - running is a vehicle for exploration, for travelling to places that we didn't think

TRAIL

Trail to nie tylko droga w sensie fizycznym. Dla mnie trail to jakby nić lub linia, po której wędrujemy przez życie. Czasem z mozołem wspinamy się ostro pod górę, a czasem lecimy z górki, z łatwością i bez wysiłku. Tak, myślę, że trail to nasza podróż przez życie.

TRIUMF

Triumf... to ciekawe słowo. Gdybym miał powiedzieć najprościej, powiedziałbym, że to euforia, uczucie, że się czegoś dokonało, co oczywiście jest częścią triumfu, ale według mnie nie polega on tylko na samym fakcie zdobycia lub osiągnięcia czegoś. Tu chodzi o rozwój, który nas do tego doprowadził. Triumf to nie tylko zwycięstwo na końcu, na mecie. Triumf oznacza wszystko, co mnie do tej wielkiej chwili, do tego spełnienia doprowadziło.

JENNY

Jenny... muszę to powiedzieć, opisując ją... Jenny jest moim najlepszym przyjacielem, ale także kimś, kto stawia przede mną wyzwania. Partner to ktoś, kto kocha, wspiera, ale również wie, jak zmobilizować. Jenny, co na pewno rozumiesz, jeśli czytałeś Północ, z całą pewnością mówi jak jest... Potrafi wydobyć ze mnie to, co najlepsze, ponieważ jest uczciwa. Stawia przede mną wyzwania i pilnuje, żebym dotrzymał słowa. Taki właśnie powinien być partner. Powinien być kimś, kto szanuje mnie i rozumie, dlaczego to robię, wspiera mnie i rozwija się razem ze mną.

ULTRA

Ogólnie rzecz ujmując, ultra to wykraczanie poza granice. Myślę, że jest to przekraczanie granic, by zobaczyć, kim jako ludzie w głębi jesteśmy. Ultra oznacza dłużej niż maraton, oznacza wychodzenie poza to, co uważamy za możliwe, ale w ultra chodzi też o to, jacy jesteśmy naprawdę. Myślę, że wykraczamy poza to, z czego - w naszym mniemaniu - powstaliśmy.

BIEGANIE

Bieganie - poza wyobrażeniem, że jest to faza lotu, czyli jednoczesne podnoszenie obu nóg i obu stóp - to środek umożliwiający eksplorację,

Ultra means on a superficial level going beyond and I think going beyond in a sense of who we are as people deep inside.

Ogólnie rzecz ujmując, ultra to wykraczanie poza granice. Myślę, że jest to przekraczanie granic, by zobaczyć, kim jako ludzie w głębi jesteśmy.

that we could go. And I think the beauty of it is it's so simple and it's something humans have been doing for ever. And that's what I love about it. It's one of the simplest modes of transport and no matter what size and how fast you are, you can run.

EAT

Eat is... it's nourishment, it's sustaining our bodies but it's also like there is a pleasure. That's one thing on the Appalachian trail like eating was something, yes, it was about getting maximum amount of calories but there was also like a pleasure of sitting down like I loved hanging out in the van sometimes too much you know having a meal with Jenny at lunch. It was also this social experience. I think eating is beyond just putting in calories into our body it's an experience of sharing with others and having that social interaction.

KIDS

Kids [laughing] are interesting one. As I like to say. They are... they are... I don't know... They are some of the most amazing and also some of the most like distracting things we have in our lives. As I like to say, it's the best of times and the worst of times. But even the worst of times when I look back at those moments, it's like aaah, I miss. Sometimes Jenny and I miss our life without the kids but at the same time they're such a part of it. They add so much to life and create this whole other dynamic. So yeah, as much as I say, they're way more... they are like the ultras of ultras.

podróżowanie w miejsca, które wydawały się niedostępne. Całe piękno biegania polega na jego prostocie. Jest to coś, co ludzie robią od zawsze. I dlatego tak to kocham. Jest to najprostszy środek transportu. Nieważne, jaki nosisz rozmiar i z jaką prędkością się poruszasz – możesz biegać.

JEDZENIE

Jedzenie to odżywianie, wzmacnianie ciała, ale także przyjemność. Na Szlaku Appalachów jedzenie było... wiadomo, chodziło o spożycie maksymalnej liczby kalorii, ale też o przyjemność posiedzenia w wanie, czasem zbyt długo, i zjedzenia posiłku z Jenny. Było to przeżycie społeczne. Uważam, że jedzenie wykracza poza spożywanie kalorii, że jest to doświadczenie wspólnoty z innymi ludźmi i interakcji społecznej.

DZIECI

Dzieci – to dobre pytanie. Jak ja to mówię... Dzieci są Sam nie wiem... Dzieci są czymś najbardziej niezwykłym i zarazem czymś najbardziej rozpraszającym w naszym życiu. Zwykle mówią, że dzieci to nasz najlepszy czas, ale też i najgorszy czas. Jednak, gdy wspominam nawet te najgorsze momenty, gdy wracam do tych chwil, brakuje mi ich. Czasem zdarza się nam z Jenny tęsknić do czasów bez dzieci, ale jednocześnie dzieci stanowią tak wielką część naszego życia, tyle w nie wnoszą, tworząc całkiem inną dynamikę. Więc tak, dzieci są o wiele bardziej.... Dzieci to prawdziwe ultra.





EGZAMIN Z GŁOWY

MAGDA ŁĄCZAK ZNÓW NAJLEPSZĄ
KOBIETĄ NA TRANSGRANCANARIA 2019!

tekst: *Magda Łączak*

zdjęcia: *Jacek Deneka*





MIJAJĄ KOLEJNE DNI, A DO MNIE JAK PRZEZ MGŁĘ DOCIERA, ŻE W TYM ROKU NAPRAWDĘ **WYGRAŁAM SAMA ZE SOBĄ**.

PIĄTEK, GODZINA

18. DO STARTU PIĘĆ GODZIN. WSTAĆ MUSZĘ O 20, BO **DOJAZD ZAJMUJE GODZINĘ**, A Z PARKOWANIEM PRZY PLAŻY W **LAS PALMAS** – STOLICY GRAN CANARII – NIE JEST ŁATWO.

PIĄTEK, GODZINA

18. DO STARTU PIĘĆ GODZIN. POWINNAM SPAĆ, ALE NIE MOGĘ. CZUJĘ **NARASTAJĄCE PRZERAŻENIE** TYM, CO MNIE CZEKA. BIORĘ TELEFON. PATRYCJA DYSCYPLINUJE: „**MAGDA, SPRÓBUJ SPAĆ**”. NIE MOGĘ, MUSZĘ ZADZWONIĆ DO PAWŁA. CZTERY DZWONKI, JUŻ MAM SIĘ ROZŁĄCZAĆ, ALE PAWEŁ ODBIERA. MÓWI: „**SKOŃCZYŁEM PRACĘ, BIEGAM PO**

MIEŚCIE, PO 4 MIN/KM. SOLIDARYZUJĘ SIĘ Z TOBĄ. JESTEM MOCNO PODJARANY”. NIE WYTRZYMUJĘ, **ZACZYNAM PŁAKAĆ**. KONSTERNACJA PO OBU STRONACH NARASTA. TO BYŁ JEDEN ZE **SPORTOWYCH MOMENTÓW** W MOIM ŻYCIU, KIEDY **NIE MIAŁAM SZANS PANOWAĆ NAD EMOCJAMI**. PISZĘ TO, JADĄC NA TYLNYM SIEDZENIU DO BERLINA I ZNÓW MAM ŁZY W OCZACH. TO BYŁ DLA MNIE **CZAS EGZAMINU**. TRENING FIZYCZNY ZOSTAŁ ZROBIONY **NAJLEPIEJ JAK W TYM CZASIE MOGŁAM SOBIE NA TO POZWOLIĆ**, ALE NIE O TO CHODZIŁO. TO BYŁ **EGZAMIN Z GŁOWY BIEGOWEJ**.

MY, TRENERZY ULTRA, CZĘSTO MÓWIMY, ŻE W ULTRA **GŁOWA JEST NAJWAŻNIEJSZA**.

CZASEM SAMI SOBIE NIE UŚWIADAMIAMY, JAK WIELE MAMY NA MYŚLI.

Wczwartek rano rozpoczęły się w Maspalomas spotkania elity, wywiady, prezentacje i przedstartowe siedzenie na kanapie przed publicznością. Bardzo ciężko mi się w tym młynie odnaleźć, choć na spotkania elity jestem zapraszana już od dłuższego czasu. W ten sposób poznałam Kiliana w 2012 r. przed UTMB. Wtedy jednak nikt na mnie nie zwracał uwagi, uciekłam z hotelowego tarasu zanim impreza na dobre się zaczęła, wspinając się po skałkach do przylegającego lasu, bo przez recepcję nie wypadało.

Dziś trudniej mi uciec, a znoszę to równie ciężko. Opowiadanie o tym, co wydarzy się za dwa dni, uśmiechanie się do kamer, kiedy nie wiem czy wytrwam do mety, to dla mnie wielkie wyzwanie.

Niestety tym razem ucieczka nie była możliwa. Od czwartku zaczęło się wysokie napięcie przedstartowe i nie opuściło mnie do startu. Wiedziałam, że dużo ludzi dobrze mi życzy i liczy na to, że powtórzę ubiegłoroczną wygraną, a ja cały czas analizowałam – co zrobiłam, że to zrobiłam rok temu?! To nie było trudne, a zostawiłam za swoimi plecami już po 20 min od startu m.in. takie sławy ultra jak Caroline Chaverot, Andrea Huser, Francesca Canepa, Ekatarina Mityajewa. W czasie tamtych zawodów wcale o tym nie myślałam, na zawodach jestem ja i trasa, ale po biegu nie mogłam pojąć, jak mogło mi się to udać.

W tym roku bańka urosła, a ja do niej chyba nie dorosłam. Na szczęście w moim życiu jest Paweł i ta piątkowa rozmowa. Dostaję wskazówkę: „Wyłącz telefon, wiesz co zrobić. Teraz już spróbuj o niczym nie myśleć, nikogo nie słuchaj, zrób to, co bardzo dobrze potrafisz robić. Pobiegij”. W Mielcu w tym czasie są -4 stopnie Celsjusza, u mnie +25. Kończymy rozmowę, bo Paweł stygnie.

Dojeżdżamy na miejsce. Parkujemy dość daleko, do startu truchtamy z Patrycją. Robię rozgrzewkę jak przed większością zawodów. Witamy się z grupą Polaków, która podobnie jak my upodobała sobie bieganie na Kanarach. Zostaję wywołana z tłumy. Po przywitaniu z kibicami na starcie podchodzi do mnie pani Poletti przywitać się, życzyć powodzenia i zapytać, czy będę na UTMB. Nie wierzę, że organizatorka takiego kultowego biegu zadaje mi takie pytanie?! To moment, kiedy zapominam o tym, co mnie czeka, czuję zwykłą radość. Uchwytuje ją Jacek Deneka „Ultralovers” za co mu dziękuję, bo to jedno z silniejszych dla mnie przeżyć. Tak, wzruszam się takimi gestami i wcale się tego nie wstydzę.

TRZEBA BYĆ TWARDYM, ALE TYLKO WTEDY, KIEDY POTRZEBA...

Ustawiamy się na starcie, lokalna muzyka na żywo dodaje prestiżu temu, co się za chwilę ma wydarzyć. Nie wiem kiedy i już biegniemy. Słabo ruszam, zostaję w tłumie. Nie szkodzi, wiem, że mam około 15 h przed sobą. Jestem mocno z tyłu, dopiero po ponad 30 min wyprzedzam Fernandę Maciel, która zamyka grupę liderów. Jest bardzo ciepła noc, w porównaniu z ubiegłym rokiem jest nocny upał. Biegniemy ciasną grupą do Arrucas – 16. kilometr trasy. Dowiaduję się, że Miao Yao ma 8 min przewagi (ale ja nie jestem druga), spoglądam na zegarek i widzę, że biegnie w moim tempie sprzed roku. Nie stresuje mnie to, chociaż przelatuje mi przez głowę myśl, że albo jest szalenie mocna, albo chce się od razu urwać. Ci, którzy ją znali, twierdzą, że może poprawić czas Chaverot na tej trasie. Swoją drogą nie wiedziałam, że jest na niej jakiś rekord, myślałam, że od ubiegłego roku trasa jest nowa, ale jakie to ma znaczenie... Biegniemy do Teroru – 27. kilometr trasy. Tam będzie czekać na mnie Patrycja. W Terorze chińska maszyna zyskała kilka dodatkowych

minut przewagi, a ja nadal nie jestem druga i... nie wiem, która jestem.

Za Terorem dobiegam do Kaytlin Gerbin – sympatycznej Amerykanki, z którą poznałyśmy się przed „kanapowymi występami” i przegadałyśmy sporo czasu. Życzę jej powodzenia, wymieniamy kilka słów i każda robi swoje. Jestem druga! Nic to nie znaczy na tym etapie zawodów, ale jestem wiceliderką. Biegnę do Moya. Dzwoni Patrycja: „Magda, nie zdążę dojechać, droga zamknięta, roboty drogowe, objazd pokazuje, że będę kilka minut po tobie”. Mówię, „Ciśnij, biegnę wolniej niż rok temu, będziesz na styk. To ważne. Muszę zmienić latarkę i wziąć powerbank”. Dobiegam do Moya na 39. kilometrze trasy. Uff! Patrycja zdążyła. Wszystko zgodnie z planem i ruszam dalej. Biegniemy w kierunku Tamadaba Park. Biegałam tu ostatnio. Wiem, że są tu ekstra widoki, ale teraz jest ciemno. Stawka się już mocno rozciągnęła. W okolicy Tamadaba widzę biegnącego człowieka. Często się ogląda, czuję, że to Chinka. W głowie mętlik, jak to zrobić. Zwolnić, odpocząć i dopiero atakować, czy cisnąć od razu? Może pobiegnę z nią





chwilę? Dopadam ją jednak szybciej, niż znajduję rozwiązanie. No to cisnę! Miao nie odpuszcza, na łokieć próbuje biec ze mną. To stromy podbieg, nie daję za wygraną. Nabieram wiatru w żagle. Szybko tracę jej światło z pola widzenia. Tuż przed punktem w Artenarze trzeba skrócić w prawo, biegnę za chłopakiem. Motamy się.

Dobiega Miao. Ależ ma wycucie, trafia bezbłędnie i przechodzi nas jak zagubione dzieciaki. Na punkcie jesteśmy razem. Przez pomiar czasu przechodzi kilka sekund za mną. Teraz przed nami strome i długie podejście. W ubiegłym roku byłam tu przed zawodami z Pawłem na treningu. To tutaj pierwszy raz eksperymentowałam

ze słuchaniem muzyki. Wspominam tamten trening, robi mi się ciepło na sercu, a nogi nabierają mocy. Tu już wiem, że uratuje mnie tylko rozważa. Wiem, że Chinka przeszarżowała. Zagadką jest nadal Kaytlin. Była druga na Western States. Czas pokaże. Wstaje słońce. Wiem, że czas mojego biegu w tym roku nie powala,

ale nie rozmyślam o tym, nie zamartwiam się. Nie jestem tutaj, żeby robić życiówkę.

Od tego momentu staram się biec jak stary lis. Robię to, co muszę. Przewaga jest w miarę stabilna, tam gdzie ją tracę, wiem dlaczego. Wszystko pod kontrolą, ale nie ma luzu. Nie ma szans na przebieganki i inne zabawy. Wszystko idzie względnie gładko, jestem bardzo zmęczona, ale tego się spodziewałam. Często myślę o tym, że na UTMB będę bardziej zmęczona, więc nie ma co marudzić. Na zbiegu do Hierba-huerto zaliczam wywrotkę, boję się o kolana, bo kamienie są ostre, więc w ostatniej chwili decyduję się poświęcić rękę. Skały tną mnie piekaco, a kaktusy dopełniają ich dzieła. Nie ma miękkiej gry! Susza zbliża się wielkimi krokami do moich softflasków, zachowuję awaryjne dwa łyki. Liczę na to, że picie będzie za 2 km. Jakież jest moje zdziwienie, kiedy opuszczam ścieżkę, na której spodziewałam się punktu z piciem, ale go tam nie było. Na tym odcinku – to ten ładny nowy odcinek trasy – byłam przed zawodami na treningu. Wiem, że nie ma gdzie postawić punktu przez najbliższe kilka kilometrów. Znowu czas na siłę głowy. Jakoś mi idzie, tymczasem z nieba zaczyna się lać prawdziwy żar. Takich upałów to ja się w najśmielszych wyobrażeniach na tych zawodach nie spodziewałam. Zbieg, trawers, podbieg, już mi się nie chce, zaczynam marzyć o mecie. I dalej zbieg i podbieg. Wyłączam muzykę. Słyszeć coś. To nie może być nic innego jak punkt. Jestem uratowana. Zjadam kosmicznie dużą ilość pomarańczy, piję, robię sobie fotkę z obsługą punktu i lecę dalej. Meto, przybywaj! Uratuj mnie! Zbieg nie idzie mi jakoś wybitnie, ale w końcu go pokonuję. Zaczyna się podbieg – patelnia coraz większa. Jest mi bardzo gorąco. Trafiłam idealnie. Drzewa nie dają w tym miejscu żadnego cienia. Dobiegam do zawodnika przede mną, zaczynamy rozmowę. On biegnie z kijami. To Rumun mieszkający w Hiszpanii. Jemu też jest gorąco. To przynosi mi trochę ulgi.

Kawałek biegniemy razem, w końcu proponuje mi swoje kiję, żebym sobie odpoczęła. Myślałam, że się przesłyszałam. Taki gest na przedostatnim podbiegu od face-ta, który mógłby się obawiać, że przegra z babą?! Dziękuję i mówię, że nie wiem czy to dozwolone, a poza tym ja właściwie nie umiem biegać z kijami, więc to raczej nie byłaby dla mnie ulga.

Zawody dobiegają końca, jeszcze trzeba przebiec „piekarnik w kanionie” i miasto. Znam je dobrze, lubię, miło wspominam. Na ostatnim punkcie w Maspalomas czeka na mnie Kamil Leśniak z Kacprem Kościelnikiem. Mówię im, że jestem już wrakiem człowieka. Dodają mi otuchy. Miło ich widzieć. Śmieci, którymi nie trafia do kosza – moja koordynacja jest już żałosna – wrzucają za mnie. Dzięki, chłopaki! W tamtym czasie to były dla mnie wielkie gesty.

Dobiegam do mety. Tuż przed nią dzwonię do Ani. Ania pojechała na narty, ale przejmuję się jak mi idzie, więc robi sobie dłuższą przerwę obiadową. Już nikt mi tego nie zabierze, a jednak jeszcze długie minuty przede mną. To dziwne uczucie, walczyć o to 16 godzin, ale nie do końca dociera do mnie to, co udaje mi się zrobić. Nie wierzyłam, że tak się ten dzień może dla mnie potoczyć.

Zrobiłam kolejny krok. Jestem bliżej UTMB, moja głowa dostała dużą porcję wrażeń i informacji do analizy. Mam pewność, dużo pracy przede mną. UTMB nie będzie bułką z masłem. Właściwie to mam pewność, że albo ono wykończy mnie, albo ja ukończę UTMB. Dużo obecnie o tym myślę, co zrobić, żeby jednak ten drugi scenariusz był grany pod koniec sierpnia.

PODZIĘKOWANIA:

Rodzicom za wiele rzeczy, ale w szczególności za to, że zgadzają się na świętowanie imienin nie wtedy, kiedy wypadają, ale wtedy, kiedy jestem i mogę się z nimi spotkać.

Sponsorom, za wysprężanie mnie. Moim zawodnikom, za taryfę ulgową w tym czasie dla mojej niedyspozycyjności, oraz duże wsparcie mentalne. Wszystkim kibicom za wiarę we mnie, doping i poświęcenie temu tamtej soboty. Ani, Marcinowi i Patrycji za to, że dbali o mnie przez te 16 h 22 min.

Piotrkowi Hercogowi i Pawłowi za danie mi zastrzyku energii wtedy, kiedy najbardziej tego potrzebowałam. Mają doświadczenie, wiedzą co, jak i kiedy.

Kamilowi Leśniakowi i Kacprowi Kościelnikowi – za doping na trasie, permanentną gotowość do pomocy i pomoc Patrycji, w szczególności w poszukiwaniu kwaśnego picia w środku nocy (tak, nie wzięliśmy wody z ogórków kiszonych).

Jestem krok dalej, a teraz czas ruszać na Majorkę, bo trening rzecz święta!



INVICTA USTROŃSKI BIEG 66

Invicta Ustroński Bieg 66 dookoła doliny Wisły to impreza z niezwyklejmi korzeniami sięgającymi końca XX wieku. Znana pasjonatom górskiego łazikowania, zwłaszcza tym ze Śląska Cieszyńskiego. Pomysłodawcą tych zawodów był Bolko Kantor, znany miłośnikom czarno-białego kina z komedii *Niedorajda*, w której wystąpił obok znanego aktora Adolfa Dymy w scenie pojedynku pięściarskiego. W Wikipedii można znaleźć obszerny biogram tego niezwykle człowieka, w którym czytamy m.in.: „W podeszłym wieku postanowił poświęcić się turystyce górskiej. Kilka razy w roku organizował na Równicy, Baraniej Górze i Kozubowej tradycyjne biegi przełajowe, wyścigi kolarskie, zawody narciarskie, konkursy przeciągania liny i podnoszenia ciężarów. Sam wyznaczał trasy, dobierał sędziów, troszczył się o wyżywienie, napoje i nagrody dla startujących”.

Podążając śladami Bolko Kantora, próbowa-
no wielokrotnie reaktywować tę znakomitą
imprezę. Od czterech lat są to zawody cy-
kliczne, które po raz drugi organizuje Fun-
dacja „Pro Vitae” (organizator Salamandra
Ultra Trail i Piekła Czantorii).

Zgodnie z założeniami pomysłodawcy jest
to impreza ascetyczna w formie, ale bogata
w treści. Bez znakowania trasy, bez punk-
tów odżywczych (tylko dwa punkty z wodą
i izotonikiem), z ręcznym pomiarem czasu.
W porównaniu do innych biegów ultra na-
wet opłata startowa jest minimalna, raczej
w wysokości startowego na 10 km. Trasa
w całości przebiega grzbietami Beskidu Ślą-
skiego i przez szczyty m.in.: Czantorii, Stożka,
Baraniej Góry, Zielonego Kopca, Malinow-
skiej Skały, Orłowej, Równicy. Przepyszne
widoki od Beskidu Żywieckiego po Babią

Górę i Tatry. W oddali mającą szczyty Małej
i Wielkiej Fatry, Niżnych Tatr, Górców. Po
prostu kwintesencja górskiego biegania. Sam
wielokrotnie pokonywałem tę trasę – trenin-
gowo – i za każdym razem odkrywałem ją
na nowo. Magiczne wschody słońca, zapie-
rające dech widoki, spokój. Każdy znajdzie
tu coś, co go urzeknie i zaskoczy, a może na
nowo odkryje siebie?

Zawody zostaną rozegrane 16 czerwca 2019 r.
w Ustroniu, start i meta zlokalizowane zo-
staną na Ustrońskim Rynku podczas rozpo-
częcia sezonu uzdrowskiego.

ZAPRASZAMY DO ZAPISÓW
NA TO WYDARZENIE:
BESKIDZKA160.PL/BIEG66/



ULTRACIAŻA ULTRAPORÓD



SŁÓW KILKA O TYM, JAK RODZI (SIĘ) ULTRAMATKA

Ultra jest jak ciąża, czy ciąża jest jak ultra? W zasadzie to... nawet zakończenie ciąży – poród, jest jak ultra. Takie wieloetapowe, długie i wymagające bycie samej ze sobą, ze swoimi słabościami, rozterkami, a w konsekwencji z wielką siłą i mocą, dzięki której na świat przychodzi dziecko. O tym jednak najlepiej opowiedzą same ultraski – matki i biegaczki, które czasem nie jeden raz przeszły tę drogę.

tekst: *Edyta Gogół-Iżowska*

ilustracje: *Zofia Rogula*

Przygotowujemy swoje ciało do zawodów – trenujemy przez określony czas, wspomagamy się dietą i suplementacją. Tak samo ciąża jest najważniejszym treningiem przed porodem. Od tego, co będziemy robiły w trakcie tego treningu zależy to, w jakim stanie dotrzemy do mety. Choć podobnie jak w bieganiu nie można wykluczyć sytuacji i okoliczności nieprzewidywanych, to warto przygotować się na każdą ewentualność. Na tyle, na ile możemy mieć na to wpływ, warto zrobić wszystko, dzięki czemu finał będzie lepszy i zdrowszy.

ETAP PIERWSZY, CZYLI DWA PASKI NA TEŚCIE CIAŻOWYM

Ciąża to szczególny czas dla organizmu każdej kobiety, niezależnie od poziomu jej aktywności. Zmiany zachodzące na poziomie hormonalnym oraz fizjologicznym to prawdziwa rewolucja dla ciała i psychiki. Z jednej strony, może to być dla kobiety czas euforii, oczekiwania, radości, z drugiej natomiast, lęku i ciekawości tego, co będzie po porodzie. Czas poszukiwania odpowiedzi na pytanie, jak odnajdzie się w nowej roli. Biegaczka, która była przyzwyczajona do regularnych treningów, sportowych obciążeń, przekraczania swoich granic fizycznych i psychicznych, musi zmierzyć się z nową sytuacją i zaplanować czas ciąży w taki sposób, aby był maksymalnie komfortowy i bezpieczny dla niej i dziecka. Poza dolegliwościami związanymi z przebiegiem ciąży może odczuwać brak wystarczającej aktywności, co niestety często prowadzi do obniżenia nastroju czy zdenerwowania.

Więcej emocji i takiego miotania przeżywałam w samej ciąży. Niewątpliwie wpływ na to miał fakt, że nie była zaplanowana. Poczulałam, jakby ktoś nagle wystawił mnie na pobocze z pędzącego pociągu. Pociąg odjechał, a ja zostałam. Długo się wkuzałam, że wszystkie zaplanowane starty

albo przechodzą mi koło nosa, albo biorę w nich udział na pół gwizdka. Nie mogłam przestawić się z trybu „biegaczka” w tryb „matka”. Albo inaczej: jedna część mnie doskonale wiedziała, że ciąża, że ograniczenia i w pełni to akceptowała. Druga część natomiast buntowała się potwornie i dołowała. Natura jednak wie co robi, na oswajenie z sytuacją jest przecież ładnych parę miesięcy, więc i mnie w końcu emocje opadły i pogodziłam się sama ze sobą.

(Agnieszka Kochaniak)

Każda kobieta jest inna – nie ma dwóch takich samych ciąż ani porodów. Z aktualnych badań i zaleceń medycznych wynika, że aktywność fizyczna w ciąży jest wskazana zarówno ze względu na dobro matki, jak i dziecka. Według zaleceń Amerykańskiego Towarzystwa Położników i Ginekologów (ACOG), aktywność fizyczna u kobiet w ciąży powinna być powtarzana trzy razy w tygodniu, a w przypadku dobrego samopoczucia i prawidłowego przebiegu ciąży nawet częściej. Nie ma jednoznacznych badań wskazujących na to, że aktywność fizyczna w ciąży jest przyczyną poronień, przedwczesnych porodów czy komplikacji okołoporodowych. Podejmując decyzję o kontynuowaniu biegania w czasie ciąży, należy wziąć pod uwagę kilka aspektów: aktualne wyniki badań i ocenę stanu zdrowia dokonaną przez lekarza ginekologa, dotychczasowe doświadczenie w uprawianiu sportu, motywację i cel osobisty.

Co jest najtrudniejsze w ciąży ultraski? Przerwa od biegania. Takiego prawdziwego – bez patrzenia na tętno, bez ograniczania się. Sprawy nie ułatwiają media społecznościowe. Widzisz, co kto zrobił, gdzie był i zaczyna być żal, że ty chwilo-wo nie możesz.

(Agnieszka Kochaniak)

Nie miałam wsparcia. Aktywność w ciąży była mi odradzana, choć nie było ku temu

podstaw medycznych. Nie byłam w stanie wziąć ryzyka tylko na swoje barki. Odepuszcłam bieganie. Przerzuciłam się na nordic walking, a w domu stretching, stabilizacja i lekkie treningi obwodowe bez obciążenia. Ale to kiedy miałam ochotę, bo kiedy mi się nie chciało, to po prostu nie ćwiczyłam.

(Alicja Błaut)

Bieganie w ciąży to nie udział w olimpiadzie. Im szybciej pogodzisz się z tym stwierdzeniem, tym więcej radości sprawi ci każdy kolejny kilometr.

W ciąży biegałam do 33 tyg. Nie robiłam żadnych treningów szybkościowych, same rozbiegania. Średnio do 10 km cztery razy w tygodniu. Głównie były to biegi na samopoczucie, bez patrzenia na zegarek. Wybierałam takie trasy, które były blisko domu, żeby w razie czego móc szybko wrócić albo np. skorzystać z toalety. W czwartym i siódmym miesiącu ciąży współprowadziłam obozy biegowe w Beskidzie Żywieckim i w Tatrach. Ostatnie treningi wykonywałam na bieżni elektrycznej.

(Aleksandra Niwińska)

Dobrze jest pamiętać o kontroli pulsu podczas biegu, a także o odpowiednim nawodnieniu, szczególnie w miesiącach letnich. Jednorazowy wysiłek powinien trwać około 30–60 minut oraz kończyć się schłodzeniem i rozciąganiem. Reszta tak naprawdę zależy od subiektywnych odczuć biegaczki.

W czwartym tygodniu ciąży przebiegałam 100 km i 6500 m przewyższenia, ale nie wiedziałam, że byłam w ciąży. Ogólnie biegałam do szóstego miesiąca. Siódmy i ósmy miesiąc ćwiczyłam w domu, nadal jeździłam w góry i dużo chodziłam, ale to już nie było takie łatwe. Dziewiąty miesiąc był najmniej aktywny.

(Wioletta Marchuk)

Warto w tym miejscu wspomnieć o treningu głowy – to ona może nam pomóc w przetrwaniu tych ok. 40 tygodni. Ciało kobiety wraz z rozwojem płodu zwiększa swoją objętość, co przekłada się na spadek wydolności organizmu. Stopniowo można zmniejszać dystanse, bieg przeplatać marszem. W trzecim trymestrze, gdy brzuch osiąga największe rozmiary, warto rozważyć włączenie ćwiczeń bardziej statycznych takich jak joga, pilates czy trening funkcjonalny.

Po trzecim z planowanych USG, po konsultacji z lekarzem uznałam, że ryzyko przedwczesnego porodu jest zbyt wysokie i przestałam biegać. Dziecko było już dość duże. Przerzuciłam się na basen, pływałam do końca ciąży. Trochę czasu też poświęcałam na ćwiczenia rozciągające.

(Aleksandra Niwińska)

Co robić, aby przetrwać ok. 40 tygodni ciąży? Nie rezygnować z tego, co się lubi. Myśleć o dziecku, ale też nie zapominać o sobie. W drugiej ciąży jeździłam w góry na spacer. Robiłam tak jak teraz robię z dziećmi – wybierałam krótkie, łagodne trasy lub podjeżdżałam część trasy kolejką.

(Alicja Błaut)

PORÓD – JUŻ NIC NIE BĘDZIE TAKIE SAMO

Nie da się zaplanować przebiegu porodu, ale biorąc pod uwagę wskazania medyczne, można się do niego przygotować, niezależnie od tego, czy odbędzie się on tzw. siłami natury czy poprzez cesarskie cięcie.

Aktywność fizyczna przed ciążą i w jej trakcie pozwala nie tylko na lepsze przygotowanie organizmu do wysiłku, jakim jest poród, lecz także na wykorzystanie różnych metod niefarmakologicznego łagodzenia bólu w trakcie samego porodu.

O samym porodzie nie warto zbyt dużo myśleć i go planować, bo można się naślawić na coś, co niekoniecznie wyjdzie. Dla osoby, która nie rodziła, jest to na tyle abstrakcyjna sytuacja, że ciężko się na to przygotować, to po prostu się dzieje. Jeśli szpital oferuje prysznic lub wannę, to warto z tego korzystać, gdyż woda bardzo łagodzi dolegliwości bólowe. Polecam również tlen, szczególnie w drugiej fazie porodu.

(Aleksandra Niwińska)

Podczas porodu fizjologicznego kobieta może wykorzystać powszechnie dostępne już metody takie jak: wsparcie położnej lub

bliskiej osoby, aromaterapia, muzykoterapia, techniki relaksacyjne, metody manualne, stymulacja elektryczna typu TENS, imersja wodna. Ponadto, a może przede wszystkim może wykorzystać swoje ciało i ruch do uśmierzania bólu na każdym z etapów porodu.

Mój poród trwał 4–4,5 h, licząc od aktywnych skurczów. Dostawie na raz–dwie–trzy wyszedł Leonardo. Chciałam, żeby wszystko było naturalnie, bez środków przeciwbólowych. Trzeba umieć oddychać bruchem – w taki sposób pomagasz dziecku. Nauczyłam się tego na jodze.

(Wioletta Marchuk)

Nie mamy wpływu na to, jak duży ból czyha na nas „tuż za rogiem”, jak silny będzie kolejny skurcz i jak bardzo opadamy z sił podczas kolejnych godzin porodu. Mamy jednak wpływ na to, jak zająć głowę i ciało, aby chociaż trochę być bliżej celu i aby nieco mniej bolało. Czasem chwila zapomnienia, odwrócenia uwagi powoduje przyływ energii i mocy na kolejny etap. Brzmi znajomo? Ten poród naprawdę jest trochę jak ultra. A skoro tak, to warto zaznaczyć również, że kobieta podczas porodu ma prawo, a wręcz obowiązek jeść i pić. Temat ten

MATEUSZ CHAJĘCKI

Dr Łokieć – Klinika Fizjoterapii i Rehabilitacji Sportowej

Na co zwraca uwagę fizjoterapeuta na wizycie „popołogowej”?

Najważniejszym elementem takiej wizyty jest wywiad, który pozwoli nam ustalić, w jakim stanie jest ciało młodej mamy. Podstawowe pytanie dotyczy tego, czy poród odbył się siłami natury, czy cesarskim cięciem i czy była to ciąża pojedyncza. Jeśli siłami

natury, pytamy, czy nie nastąpiło pęknięcie dróg rodnych lub czy lekarz wykonał nacięcie w celu ułatwienia wyjścia dziecka. Kolejnym elementem jest przebieg samej ciąży, tzn. czy nie pojawiły się u matki choroby typu nadciśnienie, problemy z tarczycą itp. Ważnym elementem jest również bilans wagi pacjentki (jaka była przed ciążą, w jej trakcie, przed samym urodzeniem oraz po urodzeniu dziecka) – dużo mówi nam to o tym, na jakie obciążenia było narażone ciało

kobiety. Pamiętając o tym, czy w ciąży młoda mama pamiętała o prawidłowej suplementacji, ponieważ nienarodzone dziecko „wysysa” z mamy mikroelementy. Ostatnim z głównych elementów układanki jest stopień aktywności mamy przed ciążą i w trakcie, pozwoli nam to dobrać odpowiednie obciążenia treningowe.

Co fizjoterapeuta może „znaleźć” w ciele po potogu, jakie są najczęstsze problemy kobiet po porodach z punktu

widzenia fizjoterapeutycznego?

Jak już wspominałem, kluczowym elementem jest przebieg samego porodu. Jeśli siłami natury i nie nastąpiło pęknięcie dróg rodnych, kolejnym elementem jest sprawdzenie mięśni brzucha. Często się zdarza, że następuje ich rozejście. W konsekwencji prowadzi to do przepukliny, czyli „wychodzenia” narządów wewnętrznych na zewnątrz. W przypadku nieleczenia takiej przepukliny może dojść do uciśnięcia, a w najgorszym wypadku

czasem wywołuje kontrowersje, nawet wśród lekarzy, jednak wyobraźcie sobie wysiłek fizyczny porównywalny z wieloetapowym biegiem trwającym np. 20 godzin, podczas którego można pić tylko wodę. Zgodnie ze standardami opieki okołoporodowej podczas prawidłowego przebiegu porodu kobieta może spożywać przekąski np. rodzynki, suche wafle.

Położna przeprowadziła mnie przez poród jak po sznurku, instruowała i mówiła co robić. To bardzo pomagało. Czas porodu jest różny. U mnie od pierwszych skurczów do porodu trwało to 13 h. Piłam soki i jadłam owocowe cukierki. Ze względu na ryzyko wymiotów wolalam nie obciążać żołądka.

(Aleksandra Niwińska)

Sposób, w jaki dziecko przyjdzie na świat, jest decyzją, którą w wielu przypadkach podejmuje lekarz, ze względu na dobro dziecka i matki. Decyzja ta zawsze konsultowana jest z matką, nie bój się zapytać lekarza o konsekwencje każdej z wybranych metod. Oba z rozwiązań mogą nieść za sobą powikłania. Poród, niezależnie od rodzaju, na zawsze zostawi ślad w ciele kobiety. Warto zdawać sobie sprawę z tego, że w okresie po porodzie szczególnie należy zadbać o swoje ciało.

Aktywność fizyczna przed ciążą i w jej trakcie pozwala nie tylko na lepsze przygotowanie organizmu do wysiłku, jakim jest poród, lecz także na wykorzystanie różnych metod niefarmakologicznego łagodzenia bólu w trakcie samego porodu.

Nastawiając się na poród siłami natury, warto dopuścić do siebie inny przebieg wypadków i nie mieć z tego powodu wyrzutów sumienia. To nie poród robi z nas matki.

(Agnieszka Kochaniak)

Rana pooperacyjna wymaga obserwacji, pielęgnacji i dbania o to, aby prawidłowo się zrosła i zblizniała. Założone szwy i rodzaj cięcia mają w tym przypadku duże znaczenie. Po zdjęciu szwów można wspomagać zbliznianie się ran zarówno poprzez automasaż, jak i stosowanie żelowych maści lub plastrów na bazie np. silikonu. Taka forma wsparcia pomaga w rozmięczeniu blizny i redukcji zrostów. Ci z was, którzy mają jakąś większą bliznę na ciele, wiedzą, jak uciążliwe konsekwencje podczas uprawiania sportu można odkryć, gdy o prawidłowe

zabliźnienie nie zadba się wcześniej. Nieocenioną pomoc w tym zakresie mogą przynieść osteopaci i fizjoterapeuci. Na wizytę do fizjoterapeuty warto wybrać się po zakończeniu porodu lub przed powrotem do biegania. Fizjoterapeuta powinien dokonać całościowej analizy naszego ciała po ciąży i porodzie, ze szczególnym uwzględnieniem stanu miednicy i (jeśli takowa jest) blizny po cesarskim cięciu.

W trakcie wizyt kontrolnych u ginekologa warto rozmawiać o swoim zdrowiu również w kontekście powrotu do aktywności.

Terapia blizn to temat coraz bardziej powszechny i mający bezpośrednie przełożenie na podniesienie naszego komfortu podczas uprawiania sportu.

obumarcia uciśniętego elementu. Problemy mięśni brzucha prowadzą do kolejnego problemu, jakim jest ból kręgosłupa. Najczęstsze dolegliwości występują w jego odcinku lędźwiowym. Rozwój dziecka w brzuchu matki powoduje nie tylko, że brzuch rośnie „do przodu”, następuje również oddalenie przyczepów mięśni brzucha (miednica pochyła się do przodu, klatka piersiowa wypychana jest do góry). Zmienia się kąt w odcinku lędźwiowym (pogłębiona lordoza), co

powoduje dolegliwości bólowe. Przy cesarskim cięciu następuje przecięcie mięśnia prostego brzucha. W tym przypadku mamy do czynienia z naturalnymi powikłaniami po porodzie plus drugi element, jakim jest blizna łącząca dwie części mięśnia. Sporym problemem są również osłabione mięśnie dna miednicy, odpowiedzialne m.in. za utrzymywanie moczu w pęcherzu. Podsumowując, większość problemów kobiet jest spowodowanych osłabieniem mięśni brzucha (prostego,

poprzedniego oraz dna miednicy). Szybsze odbudowanie w nich siły spowoduje szybszy powrót ciała do równowagi.

Dlaczego wizyta u fizjo jest ważna? Co może dać młodej mamie?

Często kobiety nie wiedzą, co i kiedy mogą zacząć robić po porodu. Informacje, które otrzymują od lekarzy lub położnej, są bardzo uniwersalne, a każdy poród jak i sam stan zdrowia młodych mam jest

różny. Fizjoterapeuta stara zebrać wszystkie informacje o samym porodzie, jak również sprawdza stan mięśni oraz stawów pacjentki, wypytuje o ilość możliwego wolnego czasu, który młoda mama jest w stanie poświęcić na sport. Zbierając te wszystkie informacje, tworzymy plan ćwiczeń, a także od razu staramy się je pokazać w celu uniknięcia błędów, przez które kobieta może sobie bardziej zaszkodzić niż pomóc sobie fizycznie.

Obydwa porody to cesarskie cięcia. Pierwsze, ponieważ nie udało się poród naturalny, drugie, ponieważ pierwsza próba wywołała taką traumę, że nie byłam w stanie zdecydować się po raz drugi. Temat trudny dla mnie. Powrót po cięciu cesarskim do formy nastąpił bardzo, bardzo szybko. W zasadzie od razu zostałam spionizowana, co uważam za dobry pomysł. Do treningów wróciłam po sześciu–ośmiu tygodniach, zaczynając od nordic walking (...)

Wiem, że obecnie dziewczyny korzystają z porad fizjoterapeutek urologicznych i dziś na pewno ja również skorzystałabym z takiej pomocy. Zbyt mało jest ogólnodostępnych informacji na temat tego, co jest ważne w powrocie do formy, zbyt mało precyzyjnych informacji na temat mięśni dna miednicy i rozęścia mięśnia prostego brzucha.

(Alicja Błaut)

POŁÓG – CZWARTY TRYMESTR CIĄŻY

Połóg to czas bezpośrednio po porodzie, który trwa mniej więcej od sześciu do ośmiu tygodni. To czas szczególnie ważny dla kobiety, która wraca do siły i formy po porodzie, a jednocześnie odnajduje się w nowej i niełatwej roli matki. To czas, który należy bezwzględnie uszanować i dać organizmowi czas na regenerację po rewolucji, jaką były ciąża i poród. Dochodzi do tego poznanie i uczenie się obsługi dziecka. Jeśli kobieta decyduje się na karmienie piersią, w tym okresie również zazwyczaj zdarzają się trudne okresy zwane kryzysami laktacyjnymi (kiedy to dziecko chce jeść więcej, niż możesz mu dać).

Zdarzają się kobiety, które już w okresie połogu wracają do treningów, ale jest to bardzo indywidualna kwestia i są to wyjątki – zazwyczaj dotyczy to zawodowych biegaczek, których ciała szybciej przechodzą proces regeneracji.

Zderzenie z nową rzeczywistością wymaga zmiany celów, urealnienia swoich możliwości. Pozwolenia sobie na słabość i przyjęcie pomocy. Tylko dzięki temu można pójść dalej.

Wspomnienie ciąży, porodu, obecność nowego człowieka w rodzinie, nowa rola, nowe obowiązki, ból fizyczny, problemy z karmieniem, ocena twojego macierzyństwa przez otoczenie, osłabienie, zarwane noce, brak sił na cokolwiek, wspomnienie formy sprzed ciąży, presja otoczenia albo wewnętrzne dążenie do bycia supermatką – to wszystko może spowodować wystąpienie objawów depresji poporodowej. Razem z dzieckiem rodzi się matka. Czasem zdarza się tak, że ta matka rodzi się z ogromnym lękiem przed tym wszystkim, czego oczekuje od niej mały człowiek. W takich sytuacjach ważne jest to, aby osoby bliskie były w stanie zidentyfikować i rozpoznać takie objawy, by zapewnić specjalistyczną pomoc. Jeszcze na etapie ciąży warto zadbać o kontakt z dobrą położną, doradcą laktacyjnym czy psychologiem, do którego będzie można zadzwonić w razie kryzysu i który pomoże nam w tych pierwszych dniach. Depresja poporodowa to zjawisko powszechne i dotyczy wielu kobiet niezależnie od tego, jak radziły sobie z życiem przed porodem. Temat jest trudny zwłaszcza wtedy, gdy dotyczy kobiet, które w trakcie ciąży były bardzo aktywne i planowały poporodowe życie w taki sposób, że nie było w nim miejsca na zatrzymanie się. Zderzenie z nową rzeczywistością wymaga zmiany celów, urealnienia swoich możliwości. Pozwolenia sobie na słabość i przyjęcie pomocy. Tylko dzięki temu można pójść dalej.

Głowa przeszkadza, jeśli nie rozumiesz, że szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko. Nie możesz mieć poczucia, że zostawiasz dziecko, by trenować. Nie możesz mieć poczucia, że dziecko bez ciebie jest nieszczęśliwe.

Kiedy zostawiasz malucha z tatą, to jest dla niego dobre. (Alicja Błaut)

Jak wrócić do biegania? Powoli. Choć to trudne, bo człowiek chciałby nadrobić te wszystkie tygodnie czy miesiące abstynencji. Połóg to czas dla ciała, żeby wrócić do jako takiej równowagi po porodzie – niezależnie od tego, jaki on był. Na początku po prostu spacerowałam z Młodą. Najpierw krótsze spacerki, potem je wydłużałam. Pokazywałam Matyldzie moje biegowe ścieżki. Zielone światło na bieganie dostałam po ośmiu tygodniach. To było trzy i pół kilometra truchto-marszu. Dwadzieścia minut. Zakwasy już miałam, zanim wróciłam do domu.

(Agnieszka Kochaniak)

CO ULTRASKOM PLANUJĄCYM CIĄŻĘ RADZĄ MAMY ULTRASKI?

Nie bać się. Wszystkie niedogodności są chwilowe. Spadek formy po ciąży, dodatkowe kilogramy – wszystko minie, tylko potrzeba na to czasu. Nie brać na swoje barki wszystkiego, angażować w opiekę nad dziećmi tatusiów. Wszystko należy robić w swoim rytmie, z wyczuciem. Ciąża i dziecko, nawet kolejne, nie oznaczają końca biegania. Mam czwórkę dzieci i nadal biegam. Ba, biegam szybciej niż przed czwartą ciążą. Ale z drugiej strony należy pamiętać, że te wszystkie biegi, treningi czekają. Jak nie te – będą inne. Nie należy zapominać, że dziecko potrzebuje rodziców, potrzebuje mamy. I czasem

warto odpuścić, żeby po prostu ze swoimi dziećmi pobyc.

(Agnieszka Kochaniak)

Warto czytać i pytać położnych co, jak i dlaczego się dzieje. Moim zdaniem dystanse ultra uczą słuchać swojego organizmu, poznać swoje ciało – i to jest ważne zarówno tam na trasie, jak i podczas porodu.

(Wioletta Marchuk)

Łączenie roli matki z bieganiem, a tym bardziej bieganiem ultra łatwe nie jest. Ultramatki stają na podium zawodów, docierają w połowie stawki, a czasem zamykają peloton. Niezależnie od tego, w jakim czasie pokonują te biegi, to przygotowanie do nich jest nie lada wyzwaniem. Jak się z tym uporać mentalnie? Odpowiada Aleksandra Niwińska:

*Brąć wszystko takim, jakie jest. Nie nstawiać się na szybki powrót. Zaraz po porodzie dzieje się wszystko na raz: karmienie piersią, nagły spadek wagi (chudłam średnio pół kilograma tygodniowo), nowe obowiązki. Bieganie to nie jest cały świat. Warto zrobić sobie przerwę po ciąży. **Zawody poczekają. Rodzina to jest jednak coś ważniejszego.***



AGNIESZKA KRUSZEWSKA-SENK

Trenerka w ObozyBiegowe.pl, biegaczka, fizjoterapeutka, mama trójki dzieci

Jako trenerka, fizjoterapeutka (w tym także uroginekologiczna)

oraz mama trójki dzieci przede wszystkim cieszę się, że świadomość kobiet wzrasta i że mają one coraz większy dostęp do rzetelnej wiedzy.

Gdy osiem lat temu rodziłam pierwsze dziecko, świat biegowy

wyglądał inaczej, a i podejście kobiet do aktywności w ciąży było inne. Mając przeszłość sportową i dużą znajomość swojego organizmu, nie pozwalałam sobie na ekstremalny wysiłek w trakcie ciąży. Robiłam marszobiegi dla zachowania kondycji, ćwiczyłam

siłowo (ale bardzo lekko jak na swoje możliwości byłej trójboistki) i podziwiałam dziewczyny, które były w stanie biegać do siódmego–ósmego miesiąca ciąży biegi ciągłe i to na dodatek w porządnym, szybkim tempie.

Z perspektywy czasu i wiedzy wiem, że słuchanie swojego organizmu było słuszne i zawsze doradzałam moim podopiecznym i pacjentkom, aby słuchały bardziej swojego ciała niż serca i zdecydowanie nie forsowały się w tym okresie. Wiem, że jest to trudne. Wiem, że wiele biegaczek/kobiet aktywnych ma problem z poluzowaniem treningu, bo boją się, że wypadną z rytmu, stracą figurę i kondycję. Boją się, że ktoś im zabierze ten element życia, który jest tylko dla nas, który daje nam siłę psychiczną do wykonywania codziennych obowiązków.

Dlatego, jeżeli nie ma ku temu przesłanek medycznych, nie zalecam rezygnacji ze sportu. Jako trenerka staram się znaleźć każdej kobiecie jakąś aktywność i zalecić taką intensywność, która będzie dla niej odpowiednia. Z którą będzie się czuła dobrze psychicznie, ale i nie zaszkodzi sobie fizycznie.

Odpowiedni dobór aktywności będzie zależał od takich czynników jak np.: przebieg ciąży, napięcie mięśni dna miednicy, liczba przeżytych ciąż i rodzaje porodów, czy sylwetka – przy różnych typach budowy mogą pojawić się m.in. nietrzymanie moczu, hemoroidy, bóle kręgosłupa, rozejście

mięśni prostych brzucha czy spojenia łonowego. Inną aktywność zalecę kobietom z pogłębioną lordozą, a inną ze zniesioną lordozą. Nie mniej istotny jest także wiek – im jesteśmy starsze, tym mniej kolagenu w naszych tkankach i tym trudniejszy powrót do formy naszych mięśni dna miednicy.

Jak widać, czynników jest mnóstwo i na szczęście mamy coraz większą wiedzę o tym, jak mogą one wpływać na ciało kobiety podczas ciąży. Bo bardzo często problemy takie pojawiają się nie podczas ciąży, lecz nawet kilka miesięcy lub nawet lat po porodzie. Dlatego zawsze uczulam, że skutki zbyt intensywnego treningu możemy odczuć nie teraz, nie za miesiąc, ale np. rok po porodzie.

Poród jest często przełomem w życiu kobiety. Nie tylko ze względu na intensywność doznań, których doświadczamy, i nie tylko o

wodu siły, którą kobieta nabiera podczas porodu. Poród stawia nas w nowej roli. Stajemy się odpowiedzialne za nowe życie. Z drugiej strony, chcemy zachować chociaż trochę przestrzeni dla siebie. Czas treningu staje się odskocznią, powrotem do pełni życia. Z perspektywy fizjoterapeutki uroginekologicznej stwierdzam, że często dzieje się to za szybko, zbyt gwałtownie.

Wiele z nas chce jak najszybciej wrócić do formy, biegać, schudnąć, karmić piersią, być kobietą, matką, i żoną. Obserwuję, że wiele kobiet za dużo

od siebie wymaga i staram się im to uświadamiać, kiedy do mnie trafiają.

W uroginekologii uważa się, że do biegania kobiety mogą wrócić dopiero pół roku po porodzie! I jak tu teraz pogodzić to z informacjami z internetu, gdzie widzimy kobiety biegające tydzień, dwa, trzy po porodzie, a po zakończeniu porodu to już na 100%?



Nasz powrót do biegania zależy od kondycji całego naszego ciała, ze szczególnym uwzględnieniem stanu mięśni dna miednicy. Wiele dziewczyn szybkoitko wzmacnia brzuch, pośladki, plecy i zaczyna biegać, ale jest to ślepa uliczka, gdyż brak odpowiednich napięć w mięśniach dna miednicy i powrotu ciała do ustawienia sprzed ciąży może przysporzyć nam wielu problemów. Wysiłkowe nietrzymanie moczu czy obniżenie narządów są bardzo częste u aktywnych kobiet i nie należy ich bagatelizować. Może wystarczy też podać statystyki: aktualnie sprzedaje się więcej pieluch dla dorosłych niż dla dzieci. Więcej osób cierpi na problemy z nietrzymaniem moczu niż na cukrzycę!

Dlatego zachęcam wszystkie kobiety do wizyty u fizjoterapeutki uroginekologicznej oraz badanie i rehabilitację mięśni dna miednicy. W wielu państwach UE są to procedury refundowane każdej kobiecie po

porodzie. U nas dopiero stają się dostępne i naprawdę warto z tego skorzystać.

A co z wystającym brzuchem po ciąży? To kolejne pytanie często zadawane przez moje pacjentki. Schemat radzenia sobie z wystającym brzuchem po ciąży jest zazwyczaj taki sam. Wzmacniamy brzuch czyli robimy brzuszki/planki. Jednak dla kobiet po ciąży nie są to dobre ćwiczenia i mogą spowodować rozejście albo powiększenie rozejścia mięśni prostych brzucha. Dodatkowo będą osłabiały mięśnie dna miednicy. Tak więc jeśli na zajęciach dla kobiet po porodzie instruktorka zaleci wam robienie brzuszków... uciekajcie gdzie pieprz rośnie!

Podsumowując: jednym z najważniejszych bohaterów naszego powrotu do biegania powinno być dno miednicy. Nie czasy, nie kilometraż, tylko równowaga między treningiem biegowym a treningiem mięśni dna miednicy.



b i o

Agnieszka Kochaniak

Mama czwórki dzieci: Wiktora, Jasia, Szymona i Matyldy. Druga kobieta na Łemkowyna Ultra Trail 100 (2018), pierwsza na Zimowym Ultra Janosiku 2019. Prowadzi bloga Matkabiega.pl.



b i o

Edyta Gogół-Iżowska

Psycholog, matka, biegaczka. W górach zakochana od zawsze. Z okazji pierwszych urodzin syna przebiegła Zimowy Ultramaraton Karkonoski. Biega dla głowy i poszukiwania odpowiedzi. Luźne myśli wrzuca na FB: Zielonekilometry.



b i o

Alicja Blaut

Mama Nikodema i Borysa, czwarta kobieta na mecie Chudego Wawrzyńca 2018, trzecia na Zimowym Ultra Janosiku 2019. Autorka bloga Alasiesciga.blogspot.com.



b i o

Wioletta Marchuk

Mama rocznego Leonarda, zawodniczka Inov-8 Team, pierwsza w Mała Fatrańska Stówka 2017, czwarta w Cortina Trail 2016.



b i o

Aleksandra Niwińska

Mama czteromiesięcznej Weroniki, fizjoterapeutka, współorganizator obozów biegowych, wicemistrzyni świata w biegu 24-godzinny w 2017 r. w Belfaście z wynikiem 251 km.

WYWIAD Z PAWŁEM ŻUKIEM

Dwa tygodnie w Grecji, w styczniu? Brzmi jak ciekawa alternatywa do polskiej ciemnej i nieprzyjaznej aury. Choć na Półwyspie Greckim nie będzie letnich upałów, to jednak można trochę odetchnąć i złapać nieco słońca, prawda? Na taki wypad zdecydował się nasz rozmówca. A nie, czekajcie... 14 dni, 20 godzin, 2 minuty i 26 sekund – tyle zajęło Pawłowi Żukowi uporanie się z dystansem tysiąca mil podczas 14. Festiwalu Ultramaratonu w Atenach w styczniu 2019 r. Spotkaliśmy się z Pawłem dwa tygodnie po jego powrocie do Polski. Zdażył już nieco odpocząć, emocje też opadły, więc udało nam się z dystansem spojrzeć na to, czego dokonał. Ciekawi Was, jaki jest człowiek, który postanowił zmierzyć się z dystansem tysiąca mil? Jaki miał plan na ten bieg? Co go doprowadziło do miejsca, w którym się teraz znajduje? Mamy nadzieję, że dzięki tej rozmowie poznacie Pawła trochę lepiej.

JESTEM ZWYKŁYM AMATOREM

rozmawiała: *Ola Belowska*
zdjęcia: *Karolina Krawczyk*



Kingrunner: **Między Warszawą a Paryżem lub Warszawą a Rzymem jest ok. 1300 km w linii prostej. Mógłbyś dobiec w mniej niż dwa tygodnie. A tymczasem nie tak dawno temu wołałeś 1600 km przebiec po pętli w Atenach.**

Paweł Żuk: Dostałem od swoich znajomych taką fajną nagrodę – oni obliczyli, że z Aten do Warszawy jest 1600 km, więc prawie tysiąc mil. Prawie ten dystans.

No i co? Nie lepiej?

Wiesz co, no nie wiem. W życiu naprawdę biegałem wszystko, każdy dystans. Moje bieganie po pętlach nie bierze się znikąd. Nie wstałem i nie powiedziałem sobie, że to właśnie tę dyscyplinę sportu będę uprawiał. Biegałem w górach – dwa razy startowałem w Rzeżniku, zrobiłem setkę w Krynicy, Iron Runa, trzy razy Ultramaraton Podkarpacki, także mam pojęcie o bieganiu górskim. Mam też pojęcie o bieganiu z punktu A do punktu B. Wiem, jak to jest biegać po bieżni mechanicznej, bo mam 14. wynik na świecie w biegu 12-godzinny. Nie bez przyczyny wybrałem właśnie takie bieganie. Spróbowałem wszystkiego i uważam, że to bieganie po pętlach najbardziej mi odpowiada.

Zatem jaka jest ta przyczyna?

Trochę wiąże się to z faktem, że zacząłem późno biegać, miałem wtedy 36 lat. Nie miałem żadnej bazy, a wręcz przeciwnie – prowadziłem zwykłe życie, zwykłego szarego człowieka. Zmiany przyszły potem. Mój pierwszy bieg też nie był motywowany tym, że chciałem coś zmienić, schudnąć, czy coś takiego, bo wtedy jeszcze nie widziałem żadnego zagrożenia w swoim trybie życia. Przed bieganiem rzuciłem jeszcze papierosy. Zajęło mi to, nie wiem, jakieś... 20 sekund.

Masz taką silną wolę?

Nigdy się nad tym nie zastanawiałem, ale po ostatnim biegu dość dużo rozmawiam z ludźmi, udzielam wywiadów i połączyłem te fakty. To też może być przyczyna tego, że mi się udaje w tych biegach. Palilem ponad 16 lat, półtorej paczki dziennie. Ktoś jednak poprosił mnie, bym to palenie rzucił, zgodziłem się i nie było to dla mnie problemem.

To brzmi nieprawdopodobnie!

A dla mnie to jest normalne! Po prostu mnie o to poproszono, więc to zrobiłem. Miałem w trakcie tych 16 lat taki okres – od jednych urodzin do drugich – kiedy sprawdziłem, czy mogę nie palić. Okazało się, że mogę. Więc na kolejnych urodzinach znowu zacząłem palić. (śmiech) To był taki mój wewnętrzny *challenge*. Padła jednak luźna propozycja: „Słuchaj, a może byś przestał palić?”. Więc zgasiłem papierosa i powiedziałem „Dobrze”. Oczywiście przez jakiś tydzień organizm trochę walczył, ale... rzuciłem, to rzuciłem. Dałem słowo. Poza tym, nie widziałem ani wielkich plusów, ani

minusów. Po prostu, pali się, bo się pali... Czy to komuś coś więcej daje? A jeśli w badaniach nic złe nie wychodzi?

Wróćmy zatem do przyczyny biegania po pętli.

Wspominałem już, że biegałem po górach. Gdy zacząłem biegać, byłem troszeczkę cięższy. Nie miałem żadnej bazy, z nikim nie konsultowałem swoich treningów, popełniałem dużo błędów technicznych. 11 razy miałem skręcony staw skokowy. Mam tak słabiutki staw skokowy w lewej stopie, że wystarczy, że źle stanę i od razu puchnie, zbiera się płyn itp. Oczywiście nad Bala-tonem w biegu 6-dobowym już trzeciej doby źle stanąłem i miałem spuchniętą kostkę, ale nie przeszkodziło mi to w pokonaniu biegiem jeszcze 320 km.

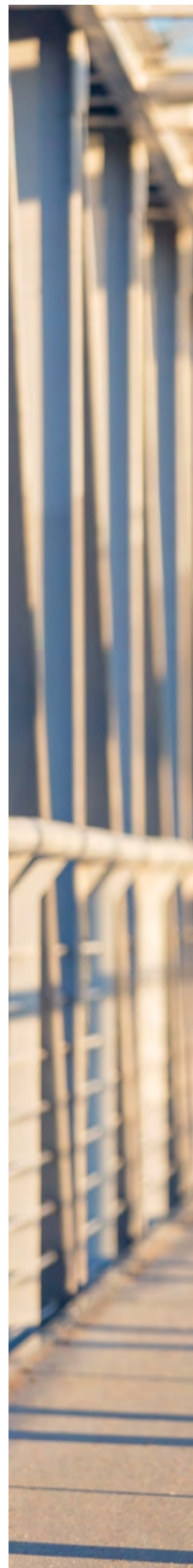
Czyli to nie jest tak, że kontuzje Ci się nie zdarzają, tylko nie zawracasz sobie nimi głowy?

Dla mnie to nie są kontuzje, to zwykła rzecz. Jeżeli biegam więcej, to organizm na to reaguje, buntuje się troszeczkę. Ale to nie jest powód, żeby przestawać biegać czy chodzić po lekarzach. Tego typu urazy – przy których wszyscy zazwyczaj idą do ortopedy, bo coś ich boli – nie robią na mnie wrażenia. Jeśli coś mnie boli, to przykładam łód, wcieram maść i idę na trening.

Trzeba rozmawiać ze swoim organizmem, poznać się z nim. Jeżeli organizm mówi, że „słuchaj, jedziemy na maksa już drugi dzień, troszeczkę mnie boli tu i tu, złuzuj, chłopie”, to ja mu na to „dobrze, to luzujemy”. Ale później robimy coś dwa razy mocniej, bo trzeba iść do przodu. Dogadujemy się po prostu. Nie czuję potrzeby konsultowania z lekarzem tak błahych spraw, że coś mnie boli. Ja przeszedłem zawał serca w wieku 29 lat i nie byłem u lekarza. Przechodzony, bo byłem wtedy jeszcze młodym człowiekiem i... nie byłem u lekarza.

Czekaj, czekaj, jak to zawał? Jak to przechodzony?

Przesiedziałem w takiej pozycji (*Paweł się kuli na kanapie, na której siedzi*) chyba ze dwie godziny w toalecie w domu. Nie mogłem ani się ruszyć, ani złapać powietrza. Po tych dwóch godzinach lekko się obróciłem, kolejne dwie godziny siedziałem już trochę mniej skulony, żeby dojść do siebie. Jakoś doszedłem i... Później przy okazji badań okresowych do pracy miałem echo serca. Lekarz początkowo myślał, że mu się coś zepsuło. (śmiech) „Z badania wychodzi, że miał pan zawał serca”. „No było coś takiego”.



Faktycznie, był taki epizod. *(śmiech)*

To chyba wynika też z tego, że z mojej rodziny nikt nigdy do lekarza nie chodził. Raczej stosowaliśmy tzw. babcine metody. Na kaszel syropy z czosnku czy cebuli, stawiało się bańki – i to pomagało.

Choć operacji nie przeprowadzaliśmy. *(śmiech)* Na szczęście nie miałem nigdy jakichś złamań czy chorób, które wymagały ingerencji lekarskiej. Mało tego, mam 44 lata i tylko dwa razy byłem na zwolnieniu lekarskim. W ubiegłym roku, po biegu 10-dobowym w Nowym Jorku i teraz po tysiącu mil w Atenach. Przez 20 lat pracy nie byłem ani razu na L4.

Masz końskie zdrowie?

Nie, choruję czasem. Mam gorączkę czy coś takiego, ale nie uważam tego za powód, by brać tygodniowe zwolnienie. Ja się z tego wyleczę, choć jestem oczywiście osłabiony.

No ale zawał to już nie przelewki, tylko poważna sprawa.

Wiesz, ja wtedy byłem młody, nie uprawiałem sportu, ale dość szybko doszedłem do siebie. Miałem zamiar iść do lekarza, przebadać się, skonsultować to, bo wiedziałem, że to był zawał – tak mi wychodziło z opisów w internecie. Ale życie toczy się dalej, miałem iść, nie poszedłem...

A teraz, gdy masz już trochę więcej lat, badasz się okresowo?

Tak. Np. ostatnio byłem u dr. Łukasza Małka, znanego kardiologa. Robiłem testy sprawnościowe, rezonans serca itd. Przewertował mnie na wszelkie możliwe kardiologiczne sposoby. *(śmiech)* I wszystko jest super. Mięsień sercowy jest rewelacyjnie rozwinięty, poszczególne elementy są wzmocnione i pracują bez zarzutu. Przepływy i aorty też OK. To, co u biegacza powinno być powiększone w związku z dużym wysiłkiem, to jest powiększone – wręcz książkowo to wygląda. Pytanie, czy z biegaczami nie jest tak jak z kulturystami. Przez 20 lat jest świetnie, osiągamy pewien maksymalny pułap i nagle wszystko nam pikuje? Tego jeszcze nie wiemy... Chociaż gdy patrzę na stronę DUV Ultramarathons Statistics, to najlepsze wyniki mają osoby w wieku 45–55. A moi koledzy, z którymi startuję,



to w dużej mierze 60-latkowie. Andrzej Radzikowski na ostatnich mistrzostwach Europy w Rumunii, walczył z Francuzem, który dobiegał do sześćdziesiątki. Wyprzedził go dopiero po 23 godzinach! To, co się miało zepsuć, to się zepsuło, to co się miało naprawić, to się naprawiło, lepiej nie będzie. Głowa mocna, bo pokonane setki maratonów. Taki człowiek może teraz biegać i biegać.

A wracając do mnie: nie mogę ze względów na słaby staw skokowy ścigać się w górach. Nie mogę się puścić, bo źle stanę, kostka od razu puchnie i po bieganiu. Dlatego nie mam z tego frajdy. Górskie biegi zaliczam rekreacyjnie z moją Natalią. Siłą rzeczy biega trochę wolniej ode mnie. W tym roku planujemy razem zrobić Iron Run w Krynicy (m.in. 80 km po górach). Przebiegłem też z nią ultramaratony Karkonoski, Podkarpacki. Dla mnie to dobry trening, bo długo – ok. 10 godzin – przebywam na trasie. Ale ścigać się już niestety nie mogę. Asfalt natomiast bardzo dobrze znoszę. Nie mam takich bólów, na które skarżą się inni biegacze.

Co czujesz, jak biegasz na kilometrowej pętli w Atenach?

Ja w ogóle nie czuję, że to jest pętla. Nie biegam z zegarkiem, nie trzymam założonego tempa – od tego jest serwis. Wiem, że mam przebiec tysiąc mil. Limit: 16 dob. Wychodzi 102 km na dobę. Nad tym czuwa serwis. Byłem chory przez tydzień, miałem wysypkę, nie mogłem zginać nogi. W nocy były burze, nie mogłem nawet iść, musiałem kucać, ustawiając się tyłem do kierunku wiatru, bo aż tak wiało. W godzinę zrobiłem 3 km! Serwis powiedział: „Paweł, nie ma sensu. Kładź się, odpoczywaj, bo się zajedziesz. Poprawi się pogoda, za dwie-trzy godziny zrobisz 8 km”. Z drugiej strony, nie mogłem sobie zafundować dodatkowych trzech godzin snu poza tymi trzema standardowymi, bo nie zrobiłbym limitu dziennego. A nie możemy dopuścić do tego, by jednego dnia zrobić 77 km, bo drugiego będę musiał przebiec już 130 km, co np. dziewiątego dnia biegu nie jest takie łatwe. Dlatego tak ważny jest ten dobór strategii, którego pilnuje serwis. Na ile możemy sobie pozwolić, czy pobiec mniej, czy pobiec więcej? Czy jest sens w ogóle biegania więcej? Kamil Werner, mój serwisant, w pierwszym tygodniu, kiedy dobrze się czułem, mówi: „Paweł, po co ci to? Po co ci te 6 km więcej? Kładź się, będziesz miał godzinę, prysznic, maści. Nogi do góry, plecy odpoczywają. Bo teraz pobiegнеш więcej, a za tydzień 20 km mniej i nie skończysz biegu”.

Strategia biegu i plan są szalenie ważne. Od pierwszego dnia musimy się tego ściśle trzymać niezależnie od samopoczucia – plan musi być wykonywany.

Co masz w głowie, gdy po raz tysięczny mijasz ten sam widok? A co, gdy mijasz go po raz tysiąc sześćsetny?

To wszystko jest zadaniowe. Wstaję rano, jem śniadanie wcześniej

przygotowane przez serwis, myślę o celu. Więc co mam w głowie? To, jak ciężko trenowałem, żeby przyjechać na taki bieg. Jaką drogę przeszedłem, żeby to zrobić. O tym, że muszę trzymać się planu, że muszę zrobić te 102 km, że dam radę. Gdy biegnę, nie obchodzi mnie to, żeby coś widzieć. Ja biegam dla samego biegania. Czytałem nawet wypowiedzi tych szybszych biegaczy górskich, że ich nie interesują widoki, tylko ściganie. Po prostu lecą.

Od widoków mają rekonesans. (śmiech)

Dokładnie. My z Natalią też pojedziemy w góry, pospacerujemy sobie, popatrzymy, jest pięknie. Ale żebym się zachwycił i robił zdjęcia podczas biegu? No nie, nie o to chodzi, jesteśmy biegaczami.

Nakręca Cię osiągnięcie celu? A rekordy? Bo widziałam na Twoim fanpage'u posty o tym, jakie rekordy pokonywałeś w trakcie biegu – np. rekord Polski (swój zresztą) na 1000 km, 10-dobowy. Pisałeś też o planach biegacza z Mongolii na złamanie rekordu w biegu 10-dobowym. I kogoś tam na rekord na bieżni mechanicznej.

Te rekordy nakręcają mnie dlatego, że są po prostu w moim zasięgu. Uważam, że takie wyniki trzeba pobić, bo nie są rewelacyjne.

Stać Cię na więcej?

Tak, stać mnie na więcej. Gdy biegłem 12 godzin na bieżni mechanicznej, chciałem pobić wtedy rekord Polski, to zrobiła się z tego burza w internecie. Tysiące osób pytało, dlaczego na bieżni, Bartek Olszewski wrzuca post o plusach i minusach treningu na bieżni, nagle pojawia się dyskusja na ten temat. Okazało się, że niektórzy dopiero wtedy odkryli bieżnię mechaniczną! (śmiech) I fakt, że można na nich robić dłuższe treningi.

Ja cały czas uważam się za człowieka, który przeciera szlaki. Mamy bardzo dobrych biegaczy ultra. Póki co u nas jednak jest jeszcze zupełnie inna filozofia biegania w ogóle. Według mnie wiąże się to jeszcze z pieniędzmi...

W jakim sensie? Masz teraz na myśli biegaczy trailowych czy asfaltowych?

Mówię teraz ogólnie o bieganiu w Polsce. Mamy teraz taką tendencję: 5–10 km, 100 zł wpisowego, koszulka, medal i do domu. Dla 80 procent biegaczy myślenie o bieganiu kończy się na dystansie maratonu. Nie wiedzą o bieganiu w górach i innych dystansach ultra. Natomiast na świecie od zawsze biegało się po pętach. Te moje, tak je nazwijmy, biegi, one już mają np. 29. czy 36. edycję. Jednak wiele osób kojarzy ultra z bieganiem z punktu A do B po górach. A my – mam na myśli biegaczy – w te góry trafiliśmy stosunkowo niedawno. Rzeźnik ma 16. edycję, Podkarpacki – szóstą, DFBG, które wygrał Łukasz Sagan, to była dopiero piąta edycja.

Fakt, samo UTMB jest rozgrywane dopiero od 16 lat.

Bo to dość nowy trend. Znacznie wcześniej na świecie biegało się po pętłach, po asfalcie. Mam takie swoje motto, że w bieganiu stawiam na bieganie. Więc jak biegnę i nagle po 8 km wyrasta góra, pod którą muszę podchodzić z kijkami... No kurczę! Ja biegnę 12 godzin, pokonuję 120 km, nagle mam jakąś przerwę, bo coś mnie boli, więc wymiotuję, biorę jakiś proszek, przechodzę na 2 km do marszu, dochodzę do siebie i biegnę dalej. Biegnę! Bo jestem biegaczem, więc mam biegać! (śmiech)

Od razu zaznaczę w tym miejscu, że bardzo podziwiam górali! To bardzo mocni zawodnicy, zresztą większość z nich świetnie sobie radzi na asfalcie, mają bardzo dobre wyniki. Nie tak dobre jak asfaltowcy, ale jednak bardzo fajne. Raczej trudniej poradzić sobie człowiekowi z asfaltu w górach...

Ale są takie transfery!

Są, jasne. Amerykańscy uczeni udowodnili, że my, biegając po asfalcie, obciążamy tylko 37% mięśni. Czyli mamy trzykrotnie większy nacisk na pewne mięśnie niż górale. Kiedy biegasz w górach, stopa pracuje w różnych kierunkach. Tak samo całe ciało – musisz być fizycznie bardzo sprawny, a praca mięśni rozkłada się na całe ciało. A jak biegasz po asfalcie, to obciążenie pada jednak na te same grupy mięśni. Jak siadasz, to ktoś musi pomóc ci wstać, bo samemu możesz zrobić to w niewłaściwy sposób, co może spowodować kontuzję i wyeliminować z dalszego biegu.

W Polsce najstarszy bieg ultra to Kaliska Setka.

I też po pętłach, i też po asfalcie. Te biegi mają bardzo długą tradycję. W Niemczech praktycznie w każdy weekend organizowane są dwa–trzy biegi dobowe. Każdego



Strategia biegu i plan są szalenie ważne. Od pierwszego dnia musimy się tego ściśle trzymać niezależnie od samopoczucia – plan musi być wykonywany.

weekendu! A u nas? Mistrzostwa Polski i Leśna Doba. Tylko. Tam przyjeżdżają całe rodziny, rozbijają namioty, grillują, a matka biega. To przybija piątki z dziećmi, to przejdzie jeden kilometr. Przebiegnie 130 km, zadowolona, paznokcie całe. Rodzina też szczęśliwa, bo spędzili razem weekend. A u nas? 5 km, zadyszka, o mój boże, zapisz mnie od razu do ortopedy!

A przecież sam mówiłeś, że w swoim debiucie na 10 km też trzy razy myślałeś, że umrzesz.

Tak, faktycznie myślałem, że umrę. W ogóle nie miałem wiedzy o bieganiu. Jak ktoś wstanie tak jak ja z kanapy i pójdzie przebiec 10 km, syn na mecie, tłum cię niesie, to biegniesz. Po 2 km jedno płuco odmawia posłuszeństwa, po 5 km myślisz: „Kurde, po cholerę mi to było?” Gdyby nie syn Bartek na mecie, to na pewno bym zrezygnował. Nie miałbym motywacji. Ale jaki dałbym mu

przykład? Musiałem to skończyć. Nie było mowy, żebym zszedł – chyba bym się mu z tego nie wytłumaczył do końca życia. Nie wyobrażam sobie, że potem gdy proszę o coś mojego dorastającego syna czy wyznaczam mu jakiś cel, słyszę: „Nie, bo ty też kiedyś odpuścisz”. I nie mam karty przetargowej, dlatego nie było mowy, żebym nie ukończył tego biegu.

Kiedy to było dokładnie?

W 2012 r. podczas Biegów Warszawo. Moja pierwsza dyszka, równe 55 minut.

No właśnie, impulsem dla Ciebie do tego, by zacząć biegać, był Półmaraton Warszawski, na którym na mecie wręczane były medale. Powiedziałeś w jednym z wywiadów, że to była dla Ciebie motywacja do biegania, tak?



Tak, faktycznie tak było. Wiele osób, które znam, nie tylko początkujący, lecz także doświadczeni maratończycy, kolekcjonują medale. Lubią je. Każdy biega dla siebie – jeden dla rekordów, drugi dla medali. Inni jadą na Antarktydę, zdobywają koronę maratonów, a inni z kolei w ogóle żadnych koron nie uznają.

Twoja partnerka – Natalia, też biega, prawda? Na długich dystansach? Zaraziłeś ją bieganiem?

Teraz już narzeczona. Nie, biegała już, gdy się poznaliśmy. Od dwóch lat przygotowująca się do maratonu. Powiedziałem jej, że nie ma co się przygotowywać i w kolejny weekend zabrałem ją, by w końcu ten maraton przebiegła. I zrobiła to w 3:59 w debiucie. *(śmiech)* Teraz po kilku ultramaratonach przygotowuje się do kolejnego wyzwania. Będzie to Iron Run w Krynicy.

A Twoje dzieci? Bo już wspomnieliśmy o synie.

Mam dwóch chłopaków z pierwszego małżeństwa. Starszy ma 19 lat i gra w koszykówkę trzecioligowej Rosie Radom, a w zasadzie Hydro Truck Radom. Młodszy jest jeszcze za mały na sporty.

Masz pełne wsparcie bliskich w tym co robisz?

Tak, choć bardzo się o mnie niepokoją. Oboje z Natalią biegamy ultra dystanse, a nawet mega ultra. A w takich biegach mogą się wydarzyć różne rzeczy.

Uprawiacie też turystykę biegową. Gdzie lubicie jeździć?

Zazwyczaj trzy razy w roku wyjeżdżamy sobie do jakichś miejsc w Europie, gdzie

To jest to, co my, ultrasi asfaltowi, lubimy najbardziej: równiutki, piękny asfalt i wysokie drzewa pochylające się nad drogą. Jest natura, jest asfalt, można biegać!

kilka dni spędzamy na zwiedzaniu i łączymy to ze startem np. w maratonie. Dzięki czemu jesteśmy dość dobrze zorientowani, jeśli chodzi o organizację różnych imprez biegowych. Część z nich możemy polecić, części nie. Zdarza się, że organizatorzy biegów w Polsce zgłaszają się do nas z prośbą o porady w kwestii organizacji – jak rozwiązywane są sprawy toalet, pryszniców, jedzenia. Jakie wpisywane itd. Chętnie się dzielimy naszą wiedzą, w końcu widziałem już różne błędy popełniane przez organizatorów.

A jakie biegi polecasz?

Miło wspominać 6-dobowy bieg nad Balatonem. To są wczasy! Każdy z zawodników miał do dyspozycji domek z prysznicem, łóżka, pościel, obszerny salon i 100 m do jeziora. Tylko że biegać trzeba! *(śmiech)* Ale z trasy widzisz Balaton, który ma inny kolor rano, inny w południe, a jeszcze inny wieczorem – to informacja dla tych, którzy tęsknią za widokami.

W Atenach miałem tak, że gdy wybiegałem z hali, to na horyzoncie od razu widać było greckie góry. Nad nimi często wiły się chmury, tuż nad samymi wierzchołkami, działo się tam – było na co popatrzyć! Kiedy jadłem, to siedłem i patrzyłem, co się tam działo, jak Zeus piorunami macha nad tymi górami. *(śmiech)* Gdy z kolei wracałem na halę, to tuż obok za autostradą było morze.

Czyli jako ktoś bardzo chce widoki, to w sumie...

Znajdzie je wszędzie. *(śmiech)* Zazwyczaj to są jakieś jeziora, lasy. To jest to, co my, ultrasi asfaltowi, lubimy najbardziej: równiutki, piękny asfalt i wysokie drzewa pochylające się nad drogą. Słońce gdzieś przez to przebija. Jest natura, jest asfalt, można biegać! *(śmiech)* W tym wszystkim jednak jest jeszcze jeden aspekt: bezpieczeństwo. Na kilometrowej pętli czujesz się po prostu bezpiecznie. Zapisy na ten bieg też nie są takie proste, że płacisz i jesteś na liście. Trzeba dostać zaproszenie. Organizatorzy sprawdzają twoje wcześniejsze starty, zastanawiają się, jakie są twoje szanse na ich biegu itd. W Atenach byłem najsłabszym biegaczem w całej stawce.

Naprawdę? Na tysiącmilowym?

Tak! Udział w biegu brał m.in. Francuz, Serge Girard, który obiegł świat dookoła w najlepszym czasie...

Liniowo? *(śmiech)*

Nawet nie wiem, na jakiej zasadzie, bo nie myślę o takich rzeczach, ale przecież to samo zrobił już Piotrek Kuryło i dostał za to Kolosa. W każdym razie Francuz zrobił to w najkrótszym czasie. Grek, który przez pierwszy tydzień utrzymywał się tuż za mną, dwukrotnie był w czołówce podwójnego Spartathlonu. Rumun, drugi zawodnik, który ukończył bieg w Atenach, wygrał ze mną w Nowym Jorku bieg 10-dobowy. Kolejny Grek był rekordzistą świata w biegu

7-dobowym – z takim wynikiem, do którego chyba nigdy się nawet nie zbliżę. Ja tam byłem, wiesz, zwykłym żuczkiem z Polski...

Nomen omen. *(śmiech)*

Chyba dla podwyższenia frekwencji i wpisowego mnie zaprosili. Nie sądzę, że ktokolwiek myślał, że to ukończę. Sądziли chyba, że pobiegam może tydzień i wrócę do Polski. Jednak praca, doświadczenie z innych biegów, przyjęcie odpowiedniej strategii zaprocenowało. Wiesz, ja w trakcie przygotowań do tego biegu zszedłem z kilometrażu.

Właśnie, bo mówiłeś, że Twoje przygotowywania trwały rok, tak? Zacząłeś od razu po 10-dobowym biegu w USA.

Tak, od razu podjęliśmy decyzję, że biegnę w czymś dłuższym i trudniejszym i padło na tysiąc mil. Zebraliśmy fundusze, opłaciliśmy start i zaczęły się przygotowania.

I jak one wyglądały?

Mniej biegałem! *(śmiech)* Widzisz, z każdego biegu trzeba wyciągać wnioski.

Mniej to znaczy ile?

500–600 km miesięcznie. Normalnie kilometraż to jest ok. 800–900 km, tyle się biega w trakcie przygotowań do biegów ultra, np. dobowych. Bo wiesz, dla nas, ultrasów szosowych, bieg dobowy to jest sprint. Dążymy do tego, by mieć tylko jedną przerwę na siku. A tak całą dobę biegamy bez zatrzymania. Biegliśmy np. na stadionie w Barcelonie, 156 osób. Monika Biegasiewicz z naszej kadry miała jedną, 17-sekundową przerwę na toaletę! To jest sprint! Do tego dążymy i tak się przygotowujemy. Tam nie ma czasu! Gdy wychodzisz na dwójkę, to przegrywasz! *(śmiech)* To trochę jak w lekkiej atletyce. Możesz biec 400 m, możesz biec 400 m przez płotki i sztafetę 4 razy 100 m. To są zupełnie różne biegi i inaczej się do nich przygotowujesz. Tak samo inaczej trenujesz do biegu dobowego, dwudobowego, a inaczej na tysiąc kilometrów czy tyśiąc mil. Zupełnie inna bajka!

Czyli Ty paradoksalnie zmniejszyłeś liczbę pokonywanych kilometrów.

Tak. W Nowym Jorku miałem kontuzję mięśnia przypiszczelowego, która utrudniała mi nawet chodzenie. Zrobiłem z nią tylko 54 km ostatniej doby i wtedy właśnie wyprzedził mnie Rumun. Finalnie skończyłem na piątym miejscu. Mógłbym biec z otwartym złamaniem ręki, ale stopy już nie mogłem bagatelizować. To mi dało do myślenia, że muszę coś zmienić. Wzmocnić pewne partie mięśniowe – plecy, brzuch, uda. Zrobiłem kilkadziesiąt kilometrów basenu, wiosła, dużo kilometrów na rowerze. Wykonywałem też ogólne ćwiczenia wzmacniające.

Ile czasu tygodniowo poświęcałeś na trening?

Dziennie poświęcam dwie–trzy godziny. Pracuję zmianowo, więc jak idę na drugą zmianę, to rano mam trening i zajmuję się domem i kuchnią. Natalia wraca z pracy, ma już obiad zrobiony, może iść na swój trening. Mamy tak poukładane życie, że gdzieś wokół tego biegania ono cały czas krąży. A że biegamy oboje i to na długich dystansach, mamy tak wszystko zorganizowane, żeby mieć czas na długi trening. W końcu bieg to ma być przyjemność, a nie zawsze walka. Nie zawsze musi paść rekord, ważne, żeby być zadowolonym z biegu.

A jak u Ciebie w takim razie z regeneracją? Skoro masz takie duże obciążenia treningowe?

Dla mnie odpoczynkiem jest np. wolny maraton.

A robisz sobie jakieś roztrenowanie np.?

Nie, ja nie jestem zawodowcem. Ja nie trenuję dwa–trzy razy dziennie na maksymalnych obrotach. Nie potrzebuję roztrenowania. Ja biegam, bo lubię, po prostu. Są takie dni, kiedy wstaję i strasznie mi się nie chce, ciężko się czuję. To robię sobie reset, jem pączki, piję kawę.

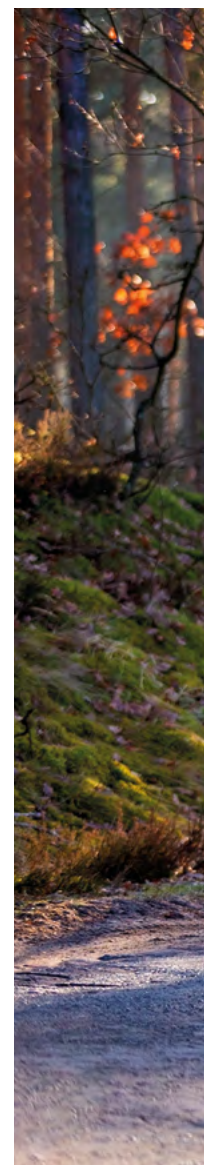
Odpuszczasz, słuchasz organizmu.

Tak! Mało jest takich dni, bo ja bardzo lubię biegać, ale zdarzają się. I nie mam z tego powodu wyrzutów sumienia. Rozmawiam z organizmem. Jak on mi mówi: „Paweł, daj mi pączka”, to muszę mu tego pączka dać, bo potem mi powie w biegu 10-dobowym: „Słuchaj, ale nie dałeś mi wtedy tego pączka, jak chciałem, więc nie będę teraz z tobą współpracował!” I wtedy mogą się dziać złe rzeczy! *(śmiech)* Cały czas mam nadzieję, że współpracuję ze swoim organizmem. Gdy czuję, że coś jest nie tak, to od razu maści, lód. Dbam o niego, bo mi później odpłaca podczas biegu. Boli, bo boli, ale to nie pierwszy raz. Nic się nie dzieje, nie ma jakichś urazów, to jedziemy, walczymy.

Mówiłeś mi, że jesz praktycznie wszystko.

Tak, nie mam żadnej diety. W końcu bardzo dużo spalam. Badania też pokazały, że nie mam problemów z tkanką tłuszczową, wszystko jest w doskonałych proporcjach. Morfologia dobra, jestem honorowym krwiodawcą, mam oddane ponad 50 litrów krwi. Regularnie raz w miesiącu oddaję płytki krwi.

W trakcie biegu na tysiąc mil schudłem 7,5 kg. Zgodnie z regulaminami długich biegów ultra przed każdym startem jesteś ważony. Jeżeli mój ubytek wagi przy wadze wyjściowej wynosi 10%, to wtedy lekarz ściąga mnie z trasy, bo to już jest balansowanie na krawędzi.



Gdy zacząłem biegać ultra, podpatrywałem też innych biegaczy. Co jedzą, co robią, jak trenują. Zacząłem wprowadzać te rozwiązania u siebie. Oczywiście część nie była dla mnie, ale niektóre patenty były rewelacyjne. Kiedy dowiedziałem się od Maćka Żukiewicza, że Ola Niwińska w trakcie biegu dobowego zjadła ponad 30 żeli, to byłem w szoku. Ale potem okazało się, że Maciek słodził jej herbatę żelem czy rozpuszczał w ciepłej wodzie, co wspaniale sprawdziło się też u mnie.

No właśnie, bo ja jestem ciekawa, co Ty jesz w trakcie biegu?

Wszystko! Staramy się jednak unikać ciężkostrawnych potraw, ponieważ w trakcie długiego biegu układ pokarmowy tak jak cały organizm jest bardzo obciążony i może się po prostu zbuntować. Nie

możemy cały czas ładować schabowego z ziemniakami, bo sobie z tym nie poradzi. Choć oczywiście przychodzi taki dzień, kiedy mówię do serwisu: „Kiełbasa!” (*śmiech*) Zawsze bierzemy kiełbasę. Wiemy, że przyjdzie ten moment, kiedy kiełbasa po prostu musi być. Były też pierogi i schabowy, choć zjadłem go tylko kawałeczek.

Ale ten smak!

Słuchaj, ja tylko popatrzę i już mam na 50% naładowane baterie. Gotowane jajka, bułeczki też chętnie wciągam. Ostatnio świetnie mi się sprawdziły koktajle węglowodanowo-białkowe – 300 ml shake’a, bardzo mi to smakuje. Wiesz, ja co kilometr ruszam głę. Przebiegam przez serwis i zawsze coś dostanę. Żelka, ciasteczko.

**Dla nas, ultrasów szosowych, bieg dobowy to jest sprint.
Dążymy do tego, by mieć tylko jedną przerwę.**



No ale jesteś w Grecji i nagle zachce Ci się czegoś, czego nie przewidzieliście, to co?

Nie ma takiej możliwości. Mamy rok na przygotowania. Rozmawiamy o tym, co lubię, czego mogę chcieć, co mogę zjeść i to bierzemy. Wiemy z doświadczenia, że pewnych rzeczy nie ma, jak np. serka homogenizowanego z mojej ulubionej firmy. Więc przywozimy go ze sobą, bo ten grecki się nie umywa.

Wiesz, limit biegu to 16 dni. Musimy być tam wcześniej. W trakcie biegu jednak nikt z serwisu nie może wziąć urlopu na trzy tygodnie i jechać ze mną na bieg. Musieliśmy to podzielić. Najpierw był Kamil, potem Gośka z Natalią. Na miejscu był Szymon i jeszcze inni ludzie z Grecji. Przez cały czas były dwie–trzy osoby przy mnie jako serwis. I naprawdę o mnie dbają. Czy to shake, czy jakaś konserwa, czy moje ulubione słodycze... Czekolada gorzka to jednak nie jest czekolada mleczna czy z bakaliami... *(śmiech)*

Wszyscy wiemy, że zdrowsza, ale jednak mleczna to mleczna. *(śmiech)*

No dokładnie! My po prostu wiemy, co lubię. I nie jestem wybrednym biegaczem. Natalia mi podaje w kubeczku czy to kisiel, czy kawałek piersi z kurczaka, czy BCAA i ja to wszystko jem.

O, czyli bierzesz BCAA w trakcie biegu?

Tak, koniecznie. Biorę też magnez, potas, sole mineralne i ogólnie jakieś witaminy. Piję bardzo dużo izotoniku, mamy też zawsze colę, rumianek, gorzką herbatę z cytryną. I jesteśmy z tym na dobrej drodze, bo ani w Atenach, ani w ubiegłym roku w Nowym Jorku nie miałem żadnych problemów żołądkowych. Wszystko to, co bierzemy ze sobą, fantastycznie się sprawdza i jest idealnie dobrane.

A Wy lecicie tam samolotem czy jedziecie samochodem?

Lecimy.

To chyba dokupujesz dodatkowy bagaż na samo jedzenie?

Oj, tak! Kamil wziął trzy duże walizki, ja tyle samo plus plecaki. Później dolatywały Natalia i Gosia – z takim samym zestawem. Plus śpiwory i inne rzeczy logistyczne, bo wiedzieliśmy, że baza zawodów będzie tragiczna.

To była jakaś hala, prawda?

Zwykła sala gimnastyczna, jakich wiele u nas. Tylko ze ściągniętym parkietem. Podłóże stanowił więc goły beton z pyłem jak z budowy. Kiedy biegaliśmy, kurzyło się niemiłosiernie. Obok tej hali w salach mieliśmy swoje miejsca – w każdej sali mieściło się pięciu zawodników. Spaliśmy na pięciocentymetrowym styropianie, dwa na metr. Jestem za chudy na takie warunki, nie mogłem spać, bo mnie wszystko bolało. Miałem trzy godziny na ogarnięcie się – prysznic,

wtarcie maści, jakieś podstawowe rzeczy, i po tym zostawały mi jakieś dwie godziny na sen. Nie mogłem spać... ale to też przewidzieliśmy i po obiedzie miałem godzinną przerwę. Czyli jadłem obiad o 13, potem szybki prysznic, maść i mnie odcina na pół godziny.

Turbodrzemka.

Tak. I jestem dalej w grze. I ta drzemka dawała mi więcej w dzień niż ten sen w nocy. A próbowaliśmy wszystkiego, nawet przyjmowałem setkę wiśniówki na lepszy sen. *(śmiech)* I o ile jednej nocy zadziałało, o tyle kolejnej już nie. A moje problemy ze snem potęgowała jeszcze ta wysypka.

No właśnie, w trakcie biegu dostałeś bardzo bolesnej wysypki na nogach, która przeszkadzała Ci w biegu. Skąd to się wzięło?

Przez ten pył na hali. W sumie miało tę wysypkę pięć osób! Przeszła mi przez całe ciało, wciąż mam blizny. Pojawiły się bąble z wodą. Zupełnie nie wiedzieliśmy, co to jest. Tej doby przebiegłem tylko 97 km, więcej nie było sensu, bo nie mogłem zginać nogi. Zdecydowaliśmy się jednak przebić te bąble, bo jeszcze dwie doby i po biegu. Na szczęście! Natalia przywiozła też ze sobą jakąś maść z antybiotykiem, ona właśnie mi pomogła i wysypka zaczęła ustępować.

Zacząłeś potem lepiej spać?

Tak, te dwie godziny już w nocy przespiałem, miałem 700 km do końca, nic nie przeszkadzało w bieganiu! To co to jest te 700 km? *(śmiech)* Wiesz, to są dwa tygodnie biegania. Przez dwa tygodnie żyjesz tutaj i wszystko się może zdarzyć. Dziecko ci zachoruje, jakieś problemy w pracy. A w bieganiu może stać się jeszcze więcej, w końcu cały czas obciążasz organizm. Do tego pogoda. Szykujesz się jak na wojnę! Tak naprawdę nie walczyłem z dystansem – bo do jego pokonania byłem przygotowany. W końcu po to biegam. Bardziej obawiałem się tego, co może przynieść ten długi czas wysiłku. Że może przywiał z wiatrem jakąś chorobę. A ten silny wiatr wiał przez cztery noce z rzędu, co robiłem krok do przodu, to mnie zносиło na bok. I byle do tej hali. W godzinę robiłem 3 km. Całą aparaturę do pomiaru czasu kilka razy zwało gdzieś w pola...

I ze względu na te warunki nie zatrzymali biegu?

To jest zapisane w regulaminie – bez względu na pogodę biegamy. I to też kwestia odpowiedniej strategii.

Ale i tak zmieściłeś się w limicie ze sporym zapasem.

To prawda, bo widzisz, mieliśmy strategię, ale obserwowaliśmy też innych. Rumun przygotowuje się pod 3100 mil w Nowym Jorku, czyli prawie 5000 km. Na tym biegu organizatorzy wymagają, by spać sześć godzin na dobę. Biegasz od 6 rano do 24, trasa jest zamknięta, śpisz w normalnych warunkach, stawiasz się rano i biegniesz. Limit tego biegu to 52 dni. Dlatego właśnie Rumun w Atenach



chodził spać o 24. Ja – o jakiejś pierwszej, drugiej, w zależności od tego, czy wybiegałem swoje. Grek chodził spać o trzeciej i przez pierwszy tydzień nie miał żadnego supportu. Zerwał oba achillesy. Ponieważ szybciej od niego biegałem i codziennie dokładałem mu 15–20 km, on biegał tę godzinę dłużej, by wyrównać pokonany dystans. Ale wyobraź sobie, że pomimo kontuzji nie zszedł z trasy. Nabiegał 1408 km!

Wiesz co, mi się to w głowie nie mieści.

Mój kolega mówi, że biegać można nawet z otwartym złamaniem... ręki. Nie wiem, czy wyczułbym, kiedy dany uraz jest na tyle poważny, żeby przestać.

Ale z urazem w Nowym Jorku przebiegłeś „tylko” 50 km i koniec?

Już nie walczyłem, tylko sobie spacerowałem, ale staw już w ogóle nie funkcjonował. Bolało też już bardzo...

Ból jest wpisany w to Twoje bieganie.

Tak, ale nawet jak dzieje się coś poważniejszego, to ten ból nie jest większy.

A dusza boli?

Dusza płacze. *(śmiech)* Mam takie momenty, że płaczę. Czasami, jak już bardzo boli, to czekam aż zacznę płakać, bo zajmuje mi to ok. minuty, a czuję się, jakbym był 10 kg cięższy. Takie *katharsis*. I nagle się wszystko rozjaśnia, nawet w środku burzy. Nie wiem, dlaczego tak jest, ale tak właśnie na mnie działa płacz.

Masz dużo czasu, żeby pomyśleć sobie o życiu, o tym, co robisz...

Rzadko biegam z muzyką na zawodach, choć zdarza mi się, że np. pół godziny czegoś posłucham – od Zbigniewa Wodeckiego po Rammstein, w zależności od etapu, na jakim jest głowa. Najczęściej jednak rozmyślam. Albo rozmawiam ze swoim organizmem, albo myślę o swoim życiu. Analizuję, co było złe, a co dobre, czy mogłem postąpić inaczej, jakie z tego płyną wnioski na przyszłość, co bym chciał zrobić, co poprawić.

A żałujesz czegoś?

W życiu? Tak, popełniłem kilka błędów. W końcu jestem zwykłym śmiertelnikiem, mimo że przebiegłem tysiąc mil. Moje życie było i nadal jest zwykłe, tylko...

Tylko że do telewizji Cię teraz zapraszają! (śmiech)

Tak, nie wiem czemu. Z perspektywy czasu wiem, że pewne rzeczy bym zrobił inaczej. Wyrządziłbym tym mniejszą krzywdę sobie. W życiu chyba o to chodzi, żeby je dobrze i szczęśliwie przeżyć. Żeby być szczęśliwym z podejmowanych decyzji i żeby inni wokół ciebie też byli szczęśliwi. A nie zawsze tak było, były łzy, było cierpienie. Z moich złych decyzji, złych reakcji na to, co przynosiło życie. Ktoś mi wyrządził jakąś krzywdę... Teraz wiem, że postąpiłbym inaczej, ale było – minęło. Wiem, że w przyszłości tych błędów nie popełnię.

Z drugiej strony, może dzięki tym – złym – decyzjom jesteś teraz tu, gdzie jesteś.

Dokładnie! Może gdyby się wszystko dobrze układało, to odnalazłbym pasję w... pływaniu synchronicznym?

Wróciłbyś do lekkiej atletyki?

To był mały, roczny incydent, kiedy byłem jeszcze młodym człowiekiem. Skakałem wtedy wzwyż, w dal, uprawiałem dziesięciobój. Może bym przy tym został?

A powiedz mi, bo mówiliśmy już o tym, jak podziwiasz ultrasów biegających po górach. A czy Ciebie ktoś inspiruje? Masz jakieś biegowe czy życiowe autorytety?

Wiele osób. Nawet Marcina Świerca poznałem na Rzeźniku te pięć lat temu... Pewnie mnie nie pamięta, ale ja to nasze wspólne zdjęcie mam. Kiedyś byłem cholerykiem, co podkreślają moi znajomi. Teraz stałem się „do pogadania”. Dzięki bieganiu ultra wyciszyłem się i nie reaguję tak raptownie. Wolę sobie jednak pewne rzeczy przemyśleć, zanim zareaguję. Ultra mnie nauczyło pokory. Znam wielu biegaczy, wielu podpatrywałem, wymienialiśmy poglądy.

Kiedy pierwszy raz pojechałem na dwumaraton w Bydgoszczy, poznałem wielu inspirujących ludzi. Cały wieczór poprzedzający start tylko słuchałem i chłonałem. To właśnie tam dowiedziałem się, że są biegi dobowe, spartathlony. Dużo starszych ludzi to dla mnie autorytety. To osoby, które podejmowały i wciąż podejmują intrygujące wyzwania.

Moje bieganie to przemyślenia – o tym, co było i co będzie. Walka o cel. Bo lubię sobie stawiać cele i je osiągać. Dla mnie bieg



rozpoczyna się wtedy, gdy zostaje podjęta decyzja o starcie. Powiem Ci, że jak stanąłem na starcie biegu na 1000 mil, to czułem spokój. Że to się wszystko skończyło i teraz tylko muszę przebiec 1000 mil. Miesiące strategii, obmyślenia, logistyki...

W pierwszym numerze ULTRA ukazał się Kwestionariusz Ultrasa, którego byłeś bohaterem. Pisałeś wtedy, że pracujesz zmianowo w dużej firmie handlującej częściami samochodowymi. Ciągłe tam pracujesz? Jak reagują na to, co robisz, Twój współpracownicy?

Bardzo dobrze! Trafiłem na firmę, która mnie wspiera, jest jednym z moich sponsorów. Bezpośredni przełożeni bardzo życzliwie i ze zrozumieniem odnoszą się do tego, co robię. Wiesz, uważam, że jestem dobrym pracownikiem – w ogóle nie chodzę na zwolnienia lekarskie. Awansuję, jestem liderem brygadzystą, mam pod sobą ludzi, z którymi potrafię się dogadywać na różnych płaszczyznach, także dzięki bieganiu. Teraz jestem na drugim zwolnieniu w życiu – pierwsze wziąłem po biegu 10-dobowym w Nowym Jorku rok wcześniej.

A jak motywujesz ludzi do biegania? Bo przecież jesteś pacemakerem na biegach.

Tak, faktycznie. Już cztery razy byłem zającem na Silesia Maraton, parę razy w Poznaniu, Krakowie, Wrocławiu. Chyba cztery razy podczas Półmaratonu Praskiego. Lubię pociągnąć grupę kilkudziesięciu osób. No i dla mnie samego to jest ogromny zastrzyk energii. Zwłaszcza gdy mijam innego zawodnika w trakcie np. biegu na 1000 mil. Wtedy przypominam sobie o tych ludziach z maratonu czy półmaratonu. Bo my na tych długich biegach nie walczymy ze sobą wzajemnie, lecz z dystansem, realizacją strategii. Walczymy na bazie tego, co udało się zaplanować przez te osiem poprzedzających start miesięcy.

Jakie jest znaczenie serwisu w takim wyzwaniu jak Twój bieg w Atenach?

Ogromne. Serwis musi być bardziej wypoczęty niż ja. A widzę jak oni wyglądają, gdy koło nich przebiegam. Prawie jak zwłoki, które mi wszystko szykują. Niejednokrotnie są bardziej zmęczeni niż ja. Ale bez dobrego serwisu nie ma biegu. Francuz na biegu tysięcznym przegrał w cztery godziny. Bo zamiast zrobić przerwę,

gdy czuł coś w stopie, biegał dalej. Niestety odcisk zrobił się już na tyle duży, że lekarz nie dopuścił go do dalszej rywalizacji. Francuz nie miał supportu. Kiedy coś działo się ze mną, od razu przerwa, wcieranie maści, rozmasowywanie, zmiana butów. Serwis nieraz do podejmował decyzje za mnie.

A w jakich Ty butach biegasz?

Biegałem w Hoka One One, ale teraz częściej biegam w obuwiu marki Altra. Czyli bardzo duża amortyzacja.

Pojawili się sponsorzy po Twoim triumfie w Atenach?

Tak, na szczęście. Największym problemem są oczywiście pieniądze. Ja mam rodzinę, normalne życie, nie zapłacę tysiąca euro za bieg. Są ważniejsze cele. Te pieniądze można przeznaczyć na rodzinę, na dom. Ale chcę biegać! Jeżeli znajdą się ludzie, którzy opłacą mi start w biegu na 5000 km w Atenach, a to wynosi 2300 euro, czyli 10 000 zł, to tak. Ale nawet gdybyśmy całą rodziną odkładali, nie przeznaczylibym tych pieniędzy na bieg, bo nie miałbym serca.

A nie myślałeś o zbiórkach typu Zrzutka.pl lub Polakpotrafi?

Nie wiem, czy wytrzymałbym to psychicznie. W końcu tyle osób by mi zaufało, a mi np. w 28. dniu biegu wyskakuje dysk. Z drugiej strony już kilka osób mnie do tego namawiało. Póki jednak mam wsparcie firmy Nessi Sportstwear oraz mojej firmy, w której pracuję, to udaje się na to wpisać jakoś uezierać. Budżet biegu w Nowym Jorku wyniósł prawie 20 000 zł - tysiąc dolarów samo wpisowe, przeloty, wizy itd. Na miejscu rozstawiliśmy namiot 8-osobowy jako bazę, który jednak został zniszczony w nocy przez nawałnicę. Dwa lata przygotowań na marne.

Polonia amerykańska Ci pomogła?

Bardzo! Kiedy przyszedłem na start, stał wzmocniony, ogromny namiot, z dodatkowymi plandekami, żadne warunki już mu nie zagroziły. Kiedy nie schły mi ubrania, bo tak było wilgotno na zewnątrz, następnego dnia Artur przywiózł agregat, grzejniki, było ciepło jak w domu, schło wszystko. (śmiech) Spotkałem tam naprawdę niesamowitych ludzi, dało mi to bardzo mocny zastrzyk motywacji. Wiesz, na trasie walczę sam, moja walka jest samotna. Ale ci ludzie mnie niesamowicie nakręcali.

(Przerwa na ciastko. Dzięki wywiadom dla ULTRA jem ich coraz więcej. Może chłopcy zleć mi dla odmiany rozmowę z dietetykiem?)

Dzięki bieganiu ultra wyciszyłem się i nie reaguję tak raptownie. Wolę sobie jednak pewne rzeczy przemyśleć, zanim zareaguję.

Paweł: Słyszałaś w ogóle o grupie biegowej Śri Chinmoy? Odkąd biegam ultra, zbieram się, by napisać coś o nich. W Polsce w ogóle nie ma filozofii biegania, są plany treningowe. Zgodnie z poglądami Śri Chinmoya człowiek może przejść wewnętrzną przemianę poprzez uprawianie sportu, a najprostsza i najtańsza formą w jego

czasach było bieganie, po prostu. Ale nie bieganie piątek czy dyszek, ale bieganie non-stop pięć dni albo tygodni. I wtedy masz pewne przemyślenia – o tym, co dobre, co złe, co zrobiliśmy w życiu, co możemy jeszcze zrobić. I ja chyba właśnie tak mam. Temu wszystkiemu towarzyszy też muzyka zbliżona do np. *hare kriszna*. Mają kilka tysięcy wyznawców w Europie. Organizują biegi na Ukrainie, w Pradze, Skandynawii, Mediolanie, Londynie, Nowym Jorku, gdzie właśnie odbywa się ten 10-dobowy i jeszcze bieg na 3100 mil. W lipcu zresztą jedziemy biegać na ich zawodach do Kladna.

To ciekawe jest, muszę w takim razie o tym więcej poczytać.

Nieszkodliwa biegowa sekta. *(śmiech)*

Paweł, tak rozmawiamy i wspominasz jednak o tym biegu na 5000 km. Chodzi Ci po głowie, co?

Chodzi. Chciałbym wydłużyć te dystanse, jeżeli jest taki bieg, to trzeba go przebiec. Z racji moich problemów z sercem w przeszłości wolę obciążać nogi i stawy, a serce jednak trzymać w komforcie. Zwłaszcza że nigdy, przy żadnym badaniu, nie będą ci towarzyszyć takie emocje jak przy biegu ultra, więc to serce trzeba trochę bardziej oszczędzać. Choć jak skończyłem bieg na 1000 mil, to pierwsze co powiedziałem, to to, że nie widzę szans na start na 5000 km. Między biegiem 10-dobowym a tym na tysiąc mil jest bardzo duża przepaść. Więc jaka będzie między tysiącem mil a 5000 km?

Nie wiem też, jakby to wyglądało pod względem psychiki. Na razie, jak mówię, nie rozpocząłem tego biegu, decyzja nie została podjęta. Choć dostałem już pewne sygnały, że gdy trzeba będzie, dostanę pomoc od pewnych firm. Dwa tysiące euro samego wpisowego, dwa miesiące nie byłoby mnie w pracy, a przecież rachunki trzeba płacić. *(Paweł na chwilę zawiesza głos.)* Wiesz, ja jestem amatorem. W rozmowach ze sponsorami nie zarabiam, nie biorę więcej niż mi trzeba. Jakies osiem czy dziewięć lat temu podjąłem decyzję, że nie będę kłamał. Dzięki temu spokojniej mi w życiu i na duszy też.

A jeśli byś chciał wziąć udział w tym biegu, to kiedy? 2020 rok?

W tym roku to by już było przegięcie. Chciałbym, wszystko jest do negocjacji i do dogadania. Póki jest serce i chęć, to trzeba biegać. Na razie mam dwa takie cele biegowe. Na pewno chciałbym

Podjąłem decyzję, że nie będę kłamał. Dzięki temu spokojniej mi w życiu i na duszy też.

pobiec coś dłuższego. A jeżeli nie, to w przyszłym roku chciałbym wrócić na bieg 10-dobowy do Nowego Jorku, powalczyć o podium i nowe rekordy Polski. Stać mnie na to – w końcu byłem piąty z urazem stopy.

To było by też – mam na myśli bieg na 5000 km – spore wyzwanie dla serwisu.

Nawet nie chcę myśleć! Natalia nie będzie zadowolona... *(śmiech)* Na pewno będą dni, kiedy będę sam. Mam wokół siebie jednak oddanych przyjaciół i wiem, że tak całkiem samego mnie nie zostawią. Sam staram się pomagać ludziom – wiedzą, doświadczeniem i czym tylko mogę – i to wraca. Dostaję niesamowite wsparcie od ludzi, także w social mediach.

A nie przeraża Cię choć trochę ten dystans?

Mam już duże doświadczenie. Wiesz, w takich biegach wygrywają albo przynajmniej je kończą zawodnicy +50 lat, to nie jest przypadek. Trzeba całe życie zbierać doświadczenie w tego typu biegach. Jeszcze dwa lata temu, w trakcie przygotowań do startu w biegu 10-dobowym w Nowym Jorku, nie wyobrażałem sobie, że przebiegnę tysiąc mil. A już na pewno nie spodziewałem się, że fizycznie i psychicznie będę się lepiej czuł po tym tysiącu mil niż po biegu 10-dobowym. Jednak na to miała wpływ zmiana sposobu przygotowań, myślenia, podejścia, spowodowało, że organizm fajnie to przyjął.

Nie lubisz sztampy, co?

Nie, nie. Dopóki mam możliwość zrobienia czegoś po raz pierwszy, to chcę to robić.



Ola Belowska

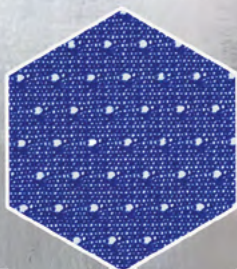
b i o

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.



NAIŁŻEJSZA I NAJCIĘNŚZA KOSZULKA ULTRA

strefy przyspieszonego
odprowadzania wilgoci
z systemem kanalików 3D



delikatna



wytrzymała



ultralekka



idealnie
dopasowana



płaskie
szwy



materiał
oddychający



szybko
schnie



odprowadza
wilgoć



sprawdź na www.nessi-sport.com



SZYBKI WYWIAD Z PAU CAPELLEM

ROZMOWA Z MISTRZEM

Pau Capell to zwycięzca cyklu Ultra-Trail World Tour w 2018 r. i niezliczonych biegowych klasyków ultra. Podium na świetnie obsadzonych biegach to dla niego chleb powszedni. Chyba nie trzeba go szerzej przedstawiać. Kibic FC Barcelona, choć sam z obawy przed kontuzją nie „harata w gałę”, a co robi, aby być na takim poziomie? Co pomaga mu w osiągnięciu takich sukcesów? Zapraszamy do rozmowy ze zwycięzcą Transgrancanaria 2019!

rozmawiał: *Artur „James” Kamiński*



Czy znasz jakiegoś zawodnika ultra z Polski? No tak, Marcin Świerc, a może kogoś jeszcze? Nie, znam tylko Marcina Świerca, to naprawdę świetny biegacz.

Czy rozmawialiście z Marcinem o Polsce?

Wiesz, że mamy tu kilka naprawdę fajnych i wymagających biegów górskich? Przyjedziesz kiedyś pościgać się z polskimi ultrasami?

Jeszcze nie miałem okazji, by odwiedzić Polskę. Myślę, że już niedługo taka się nadarzy i wezmę udział w polskim biegu terenowym. Chętnie odkryję uroki polskiego krajobrazu i jestem pewien, że mi się u was spodoba.

Łemkowyna Ultra-Trail jest już w rodzinie UTWT, Michael Wardian chwalił sobie wizytę w Beskidzie, co o tym sądzisz?

Na razie startu w tych zawodach nie mam w planach, ale w przyszłości – kto wie? Tym bardziej że skoro taki zawodnik jak Mike zachwala, to znaczy, że to musi być niezły bieg. Zresztą może kiedyś sam to sprawdzę.

Startowałeś właśnie w Transgrancanarii, biegu, od którego w roku 2018 rozpoczęła się Twoja droga do zwycięstwa w UTWT. Czy w 2019 też masz zamiar wygrać cały cykl? A może masz inne plany?

Udało mi się wygrać w tegorocznej edycji, zresztą biegłem z takim nastawieniem, że walczę o zwycięstwo. Jednak cały cykl UTWT nie jest moim nadrzędnym celem, choć jeśli znajdę się wśród startujących w biegach, które obejmuje, będę oczywiście próbował stanąć na podium.

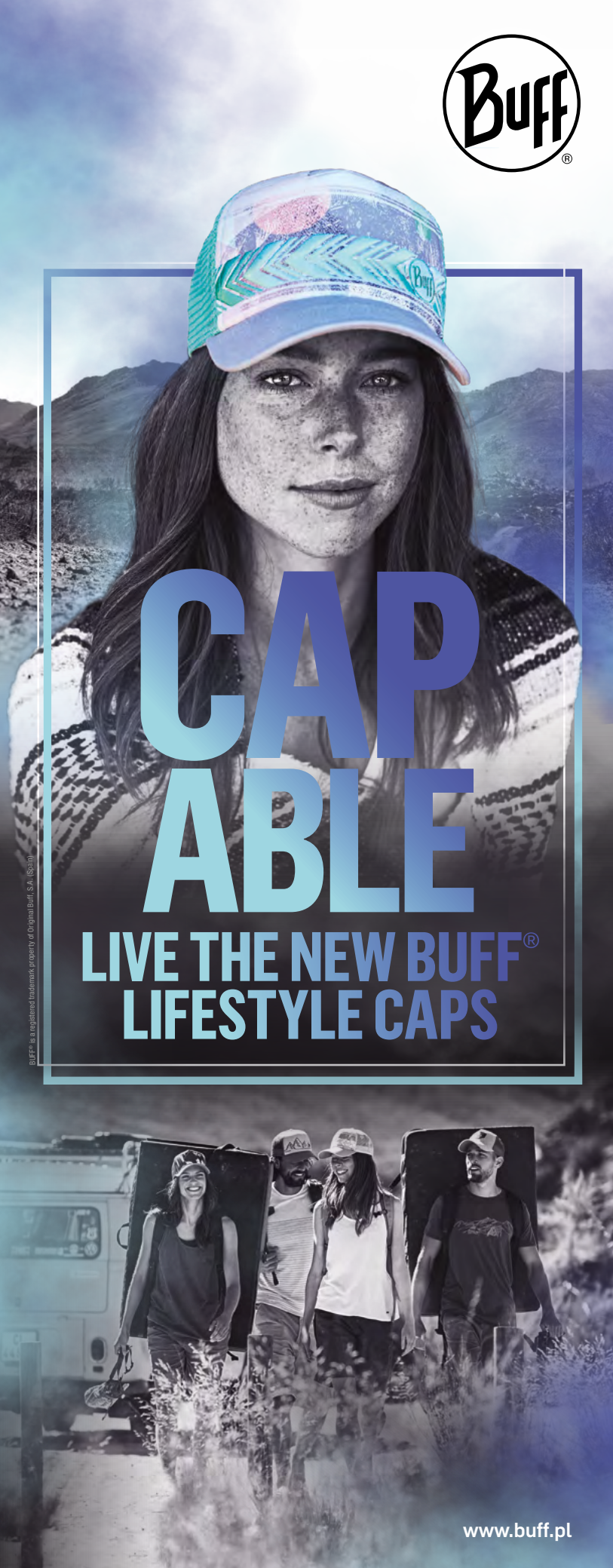
Zdradz nam przepis na sukces. Mieszkasz na stałe w Sant Boi de Llobregat, praktycznie nad morzem, 30 m nad jego poziomem, a wygrywasz górskie zawody.

Jedyny sekret to bezgraniczne oddanie się swojej pasji. Ponadto wsparcie najbliższych – rodziny, przyjaciół – wtedy łatwiej o wewnętrzną równowagę i koncentrację na treningu i celu. Jestem szczęśliwy, że mogę żyć z mojej pasji i dzielić się nią z moją rodziną.

Wielu naszych czytelników mieszka także na nizinach. Czy możesz dać im kilka wskazówek?

Trzeba wtedy postawić na trening jakościowy. Rozwijać szybkość, podkręcać tempo, wykorzystywać w treningu mocne akcenty.

REKLAMA



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

www.buff.pl

Wiemy, że życie ultrasa jest cały czas na walizkach, albo wyjazd na zawody, albo trening. Masz jakieś ulubione miejsce?

Uwielbiam Andorę. Mogę się tam zrelaksować jak nigdzie indziej, poza tym jest wspaniałym miejscem do trenowania.

Wytatuowałeś sobie motto „Walcz o to, co chcesz, i kochaj to, co masz”, możesz rozwinąć tę myśl?

Mój tatuaż niesie właściwie jedno przesłanie, że należy walczyć o swoje marzenia i wierzyć, że ich spełnienie jest możliwe. Równocześnie trzeba czuć wsparcie bliskich i dbać o tych, których kochasz. Jeśli zasłużymy i dostaniemy ich pomoc oraz poświęcenie, wtedy osiągnięcie celów będzie o wiele łatwiejsze. W nadmiarze wszystkiego sztuką jest wiedzieć, które rzeczy są naprawdę ważne.

Wiemy, że bez wsparcia najbliższych nie da się wiele osiągnąć, ale sportowiec, nie tylko jak Ty, ze światowej czołówki, potrzebuje też wsparcia od sponsorów, partnerów. Jak to wygląda u Ciebie? Da się wyżyć z samego biegania?

Tak, to możliwe. Trail staje się coraz bardziej profesjonalny, trzeba współpracować z trailowymi markami, żeby wpływać na ich rozwój, nowinki techniczne i oczywiście je promować, o ile tylko są wartościowe dla użytkowników, w tym wypadku innych biegaczy. Dla mnie to rzecz niezwykle ważna, by pokazywać innym, co naprawdę lubię i polecam.

Mówisz, że kochasz sport, nie tylko bieganie. To może też piłka nożna, nasz polski sport narodowy?

A może polecisz inne dyscypliny pomocne w ultrabieganiu?

(przyp. red. – James jest kibicem FC Barcelona)

Kocham futbol, jestem wielkim fanem Barcelony, co sprawia, że na bieżąco śledzę jej wyniki. Jednak sam nie uprawiam piłki nożnej nawet amatorsko, żeby nie nabawić się kontuzji. Lubię za to tenis ziemny i grę w padla, ponadto wszystko, co wiąże się z crossfitem.

Dzięki za rozmowę i do zobaczenia na szlaku, mamy nadzieję, że polskim.





L I V E M O R E N O W

Buff is a registered trademark property of Original Buff S.p.A. (Italy)

www.buff.pl

Transgran

tekst i zdjęcia: *Jacek Deneka*



canaria



Wyspy Szczęśliwe

Gran Canaria to trzecia co do wielkości wyspa archipelagu Wysp Kanaryjskich, na której składa się siedem zamieszkałych wysp głównych i pięć mniejszych. Panuje tu wspaniały klimat – temperatury w ciągu całego roku utrzymują się na poziomie 18–24 stopni. W starożytności Kanary nazywano Wyspami Szczęśliwymi. Zamieszkane przez Guanczów były odwiedzane przez Greków i Rzymian. Obecnie to terytorium Hiszpanii.

Na Kanarach organizowane są różnego rodzaju biegi, a jednym z najbardziej znanych jest Transgrancanaria wchodząca w skład prestiżowego cyklu Ultra Trail World Tour. Koronnym dystansem festiwalu biegowego jest 128-kilometrowa trasa wiodąca ze stolicy Las Palmas do Meloneras, miejscowości położonej na drugim krańcu wyspy. Biuro zawodów mieści się w hali Expo-Meloneras. Tu też usytuowana jest meta wszystkich dystansów. Wszystkie festiwalowe trasy są poprowadzone przez przepiękne góry zajmujące centralną część wyspy z najwyższym szczytem Pico de Las Nieves 1949 m n.p.m.

Polish power

Bieganie ultradystansowe staje się pomalą naszą narodową specjalnością. Mamy zawodników odnoszących sukcesy na arenie międzynarodowej, a nasi rodacy coraz liczniej startują w dużych zagranicznych festiwalach biegowych, nierzadko stanowiąc w nich drugą czy trzecią nację. Nie inaczej było na Transgrancanarii, w której wystartowało ok. 120 Polaków. Na listach startowych wśród pretendentów do miejsc na pudle nie zabrakło oczywiście nazwisk z Polski. Wszyscy liczyliśmy po cichu, że tytuł najszybszej kobiety na głównym dystansie 128 km obroni ubiegłoroczna triumfatorka Magdalena Łączak z Salomon Sunto Team Poland. Kamil Leśniak z Salco Garmin Team i Katarzyna Solińska reprezentująca Hoka One One Poland wg punktacji ITRA znajdowali się wśród kandydatów do zwycięstwa na dystansie 42 km, a Katarzyna Winiarska – na 65 km. Wszystko to skłoniło mnie do podjęcia spontanicznej decyzji na ok. dwa tygodnie przed imprezą o wyjeździe i towarzyszeniu naszym zawodnikom z aparatem. Intuicja podpowiadała, że Polacy będą wielkimi wygranymi Transgrancanarii.



Maraton na przystawkę

Dystans maratoński startuje w piątek o dziewiątej rano z okolic najwyższego szczytu Gran Canarii – Pico de Las Nieves, wznoszącego się na wysokość 1949 m n.p.m. Kasia i Kamil przed startem maratonu wydają się być rozluźnieni i zadowoleni, że są w tym miejscu. Kamil na Kanarach przebywa już od dłuższego czasu. Dzięki nowemu sponsorowi – firmie Salco, przygotowuje się do sezonu biegowego w cieplejszym klimacie, dającym lepsze możliwości treningu. Dzień wcześniej zdradza, że pobiegnie bez napinania się na wynik.

Jem Klopsa na luzie

Dochodzi pierwsza po południu i jest bardzo gorąco. Temperatura powietrza oscyluje w okolicach 27 stopni. Po 3 godzinach i 45 minutach Kamil pojawia się u wylotu kanionu. Na ok. 6 km przed metą nie wygląda na zmęczonego. Jest uśmiechnięty i pełen energii.





Endorfiny buzują

Kasia i Jem Klopsa szczęśliwi na mecie. Kasia wygrywa maraton wśród kobiet, a Kamil przybiega na 6. pozycji, co jak na zapowiadany bieg treningowy jest świetnym osiągnięciem. Czekamy na kolejne wyczyny tych zawodników. Dla nich sezon biegowy rozpoczął się bardzo udanie.

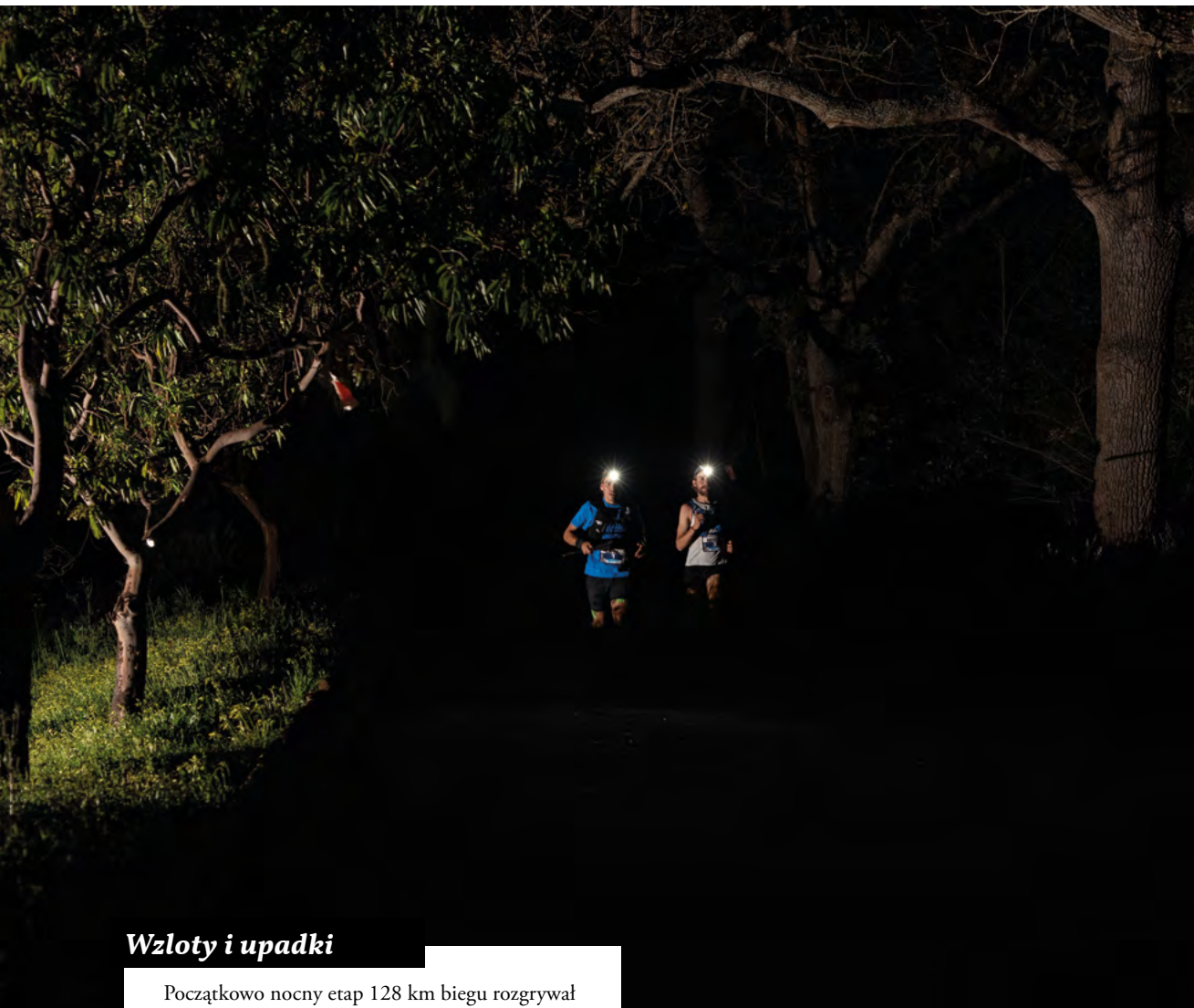
Startuje Transgrancanaria

Po wygraniu maratonu przez Katarzynę Solińską zaostriły się nam apetyty i z niecierpliwością czekaliśmy na start o 23:00 głównej trasy festiwalu, na której rywalizować miała Magda Łączak. Rok temu wygrała. Wszyscy zadawali sobie pytanie jak będzie w tym roku? Czy wytrzyma presję, w jakiej jest dyspozycji? Magda jest tu znana i bardzo lubiana. Miło było patrzeć, jak prezentowano ją przed startem publiczności i gdy Catherine Poletti, organizatorka UTMB, największego festiwalu

biegów trailowych na świecie przychodzi się przywitać i zapytać, czy Magda wystartuje w UTMB. Najmocniejsze rywalki Magdy, widniejące na liście startowej, Caroline Chaverot i Azara Garcia de Los Salmones, nie wystartowały z powodu trapiących je kontuzji. W tej sytuacji naszej zawodniczce przyszło rywalizować z młodzieńką i bardzo mocną Chinką Miao Yao, która w ubiegłym roku wygrała kobiecy ranking UTWT, czy bardzo doświadczoną Brazylijką Fernandą Maciel z teamu

The North Face oraz Amerykanką Kaytlyn Gerbin z teamu La Sportiva, która była druga wśród kobiet w Western States 100-Mile Endurance Run 2018. Równie emocjonująco zapowiadała się walka wśród męskiej czołówki, w której głównymi faworytami do zwycięstwa byli Hayden Hawks i Pau Capell Gil, czwarty i szósty zawodnik rankingu ITRA.





Wzloty i upadki

Początkowo nocny etap 128 km biegu rozgrywał się wg przewidywanego scenariusza. Mocno do przodu wystrzelili Hawks i Capell, a wśród kobiet Miao Yao, która do ok. 40. kilometra prowadziła z 12–13 minutową przewagą nad Magdą Łączak. Później Chinka nie wytrzymała narzuconego sobie tempa i zaczęła zwalniać. Jej przewaga zaczęła topnieć. Na punkcie w miejscowości Artenara na ok. 64. kilometrze Magda przybiega już pierwsza. Przewaga jest niewielka, ale już wiadomo, że Yao jest wyczerpana i długo tego nie pociągnie. Tak też się stało. Na kolejnym punkcie kontrolnym w Tejeda na 75. kilometrze Miao Yao rezygnuje z dalszej rywalizacji. Wśród panów Hayden Hawks i Pau Capell biegli razem do Fontanales na 39. kilometrze. Później Katalończyk włączył kolejny bieg i zaczął mocno uciekać Amerykaninowi, który nie był w stanie dotrzymać mu kroku.

Święta Skała Mgieł

Wraz z nastaniem dnia czołówka biegu dociera do Roque Nublo na ok. 81 kilometrze trasy. Skała Mgieł to imponujący, 80-metrowy monolit wystający z niewielkiego płaskowyżu. Przez miejscową ludność jest uznawany za świętą skałę, której dotknięcie przynosi szczęście. To jeden z symboli Gran Canarii. Sytuacja w czołówce wygląda tak, że Pau Capell wypracowuje coraz większą przewagę nad resztą stawki. Hayden Hawks słabnie coraz bardziej, dociera tu już jako trzeci zawodnik, dał się wyprzedzić Pablo Villi Gonzalezowi. Bardzo chciał wygrać ten bieg. Przyleciał tu nawet w styczniu na dłuższy obóz biegowy, by zapoznać się z trasą. Ostatecznie bardzo wyczerpany rezygnuje z biegu na kolejnym punkcie pomiarowym na 101. kilometrze w Hierbahuerto, a na trzecie miejsce wysuwa się Cristófer Clemente Mora. I tak już będzie do mety.

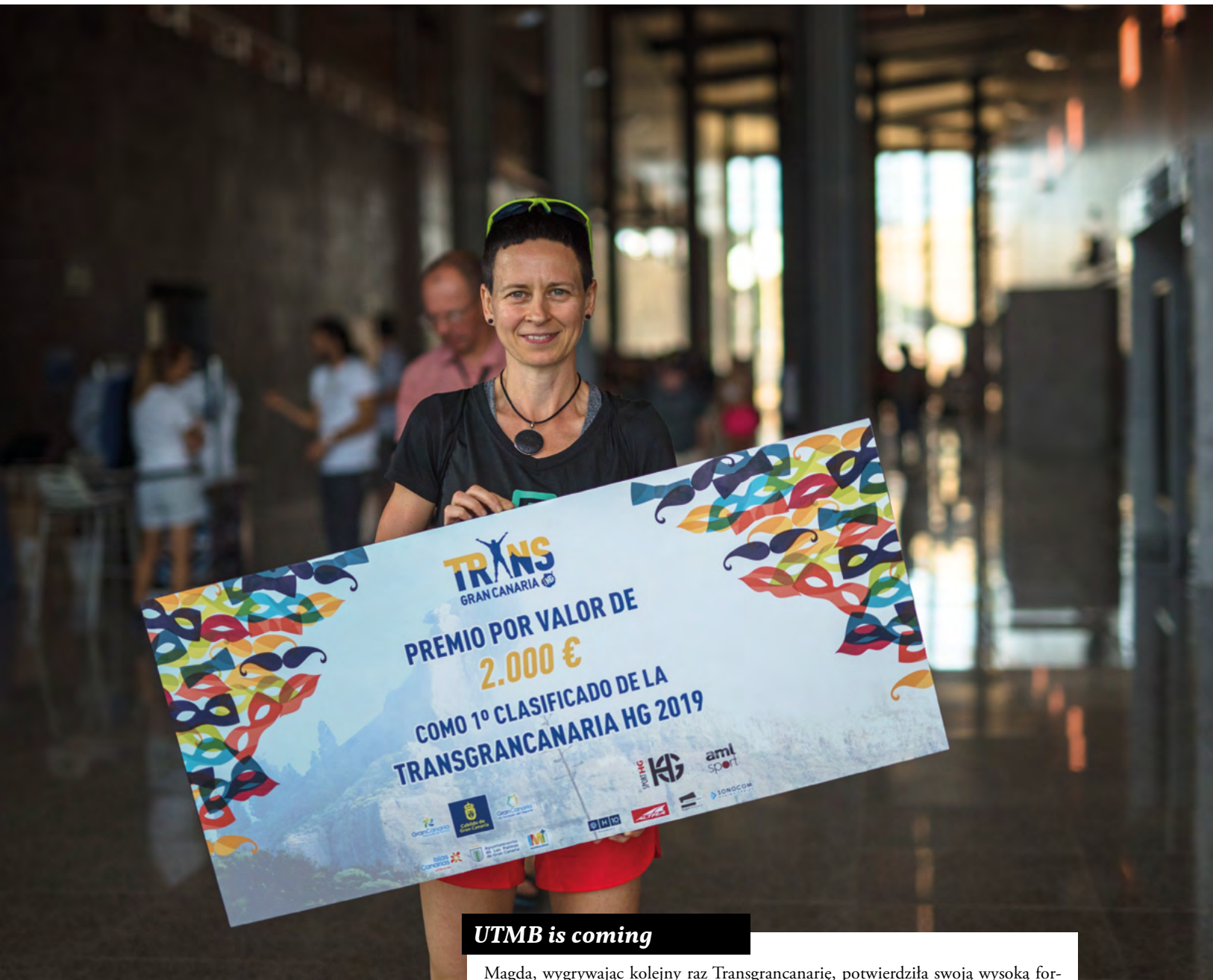




Wielka ucieczka

Magda Łączak na Roque Nublo dociera ok. godz. 9:38. Jest pierwszą kobietą, ale przewaga nad biegnącymi obok siebie Kaytlyn Gerbin i Fernandą Maciel nie jest duża. Dziewczyny widzą się na tzw. agrafce, niewielkim fragmencie trasy idącej do i od skały stojącej na małym wypłaszczeniu. Magda rozpoczyna swoją wielką ucieczkę. Teraz będzie prawie cały czas z góry i zacznie się bardzo upalny dzień. Wielka ucieczka zakończy się wielkim sukcesem. Magda kolejny raz wygrywa Transgrancanarię, uzyskując prawie 13 minut przewagi nad drugą Kaytlyn Gerbin i trzecią Fernandą Maciel.





UTMB is coming

Magda, wygrywając kolejny raz Transgrancanarię, potwierdziła swoją wysoką formę. Jestem przekonany, że obecnie może rywalizować o najwyższe stopnie podium w każdym biegu na dystansie ultra. W drugiej części sezonu czeka ją megawyzwanie, bo zdecydowała się wziąć udział w prestiżowym Ultra Trail du Mont Blanc na głównym, 170-kilometrowym dystansie. Tyle nigdy jeszcze nie biegła.



bio

Jacek Deneka

Pasjonat gór i biegania ultradystansowego z miłością fotografujący ukochaną dyscyplinę sportu.



STAY DRY FEEL COOL

COOLNET UV⁺
MULTIFUNCTIONAL
HEADWEAR



SUN PROTECTION

wysoka ochrona przed
działaniem szkodliwego
promieniowania UV



COOLING EFFECT

Innowacyjna tkanina
zapewnia chłodzący efekt

feat.
HEIQ



ULTRA LIGHT

Nowy ultra lekki
materiał 20% lżejszy
niż original BUFF®



95% RECYCLED

Polyester stworzony z
najczystszej surowca
certyfikowany przez

feat.
REPREVE

Partnerstwo i ultratrailu?



PZLA

ROZMOWA Z ANDRZEJEM PUCHACZEM

Biegi ultra, w tym terenowe, to bardzo młoda dyscyplina sportu, która liczy sobie kilkadziesiąt lat, a tak naprawdę dopiero od kilkunastu rozwija się coraz szybciej. Ostatnie lata to prawdziwa eksplozja popularności. Ultra przenika do świadomości masowej, a na pewno przeniknęło do świadomości biegaczy amatorów, stało się również atrakcyjnym rynkiem i przestrzenią dla mediów. Pojawiły się próby kodyfikacji zasad i nałożenia na „spontaniczny” żywioł sportu struktury organizacyjnej.

rozmawiał:
Kuba Krause / Do Things Always
zdjęcia: *BikeLife.pl*

W środowisku da się zauważyć dwie tendencje: jedna pragnie zachować oddolny charakter dyscypliny, uniknąć komercjalizacji i legalizacji, w hołdzie dla wolnego, nieskrępowanego kontaktu z naturą przez sport. Druga stara się nadać biegom ultra rangę pełnoprawnej, „poważnej” dyscypliny sportu, nawet z aspiracjami olimpijskimi, choćby te były (póki co) odsunięte w czasie.

Osobną kwestią pozostaje, czy obie tendencje można pogodzić i ocalić wartości ultra, pozwalając jednocześnie rozwijać się dyscyplinie. Wydaje się jednak, że nieuchronnie biegi ultra będą musiały znaleźć sobie jakieś miejsce w światowym, sportowym ładzie. W praktyce oznacza to między innymi wejście w relacje z istniejącymi federacjami lekkoatletycznymi, zarówno na szczeblu międzynarodowym (IAAF), jak i krajowym. W naszym kraju jest to Polski Związek Lekkiej Atletyki. Organizacja ta nie ma najlepszej opinii w środowisku biegaczy amatorów, również ultrasi nie pałają miłością do PZLA. Związek jest postrzegany w najlepszym przypadku jako struktura niepotrzebna biegom ultra i obca.

A jednak istnieją pewne obszary, na których kontakty z PZLA są konieczne. Porozmawiałem o nich z koordynatorem do spraw biegów górskich i ultra, Andrzejem Puchaczem. Sympatykom biegów górskich jego postać nie jest obca, jako że od wielu lat zajmuje się tradycyjnymi biegami górskimi, czyli – mocno upraszczając – zawodami na dystansach poniżej maratonu. W tej dyscyplinie Polska ma znaczące osiągnięcia: wystarczy wspomnieć sukcesy Izabeli Zatorskiej sprzed 20 lat czy niedawne wicemistrzostwo świata Dominiki Stelmach z Karpacza. Choć być może nazwisko pana Andrzeja nie jest szeroko znane, to warto wspomnieć choćby o tym, że to on ukuł określenia „biegi alpejskie” i „angłosaskie”, które weszły do powszechnego użycia.

W rozmowie starałem się wyjaśnić przede wszystkim podstawowe obszary nieporozumień i zidentyfikować pole, na którym koordynator ma realne możliwości działania.

KUBA: **Czy biegi ultra, uliczne i górskie są naturalnym obszarem zainteresowań PZLA, czy raczej dopiero niedawno zaistniała „konieczność dziejowa” podjęcia tematu przez związek?**

ANDRZEJ PUCHACZ: Jeżeli chodzi o biegi górskie, to rzeczywiście jest to sprawa kilku ostatnich lat, ponieważ dopiero od 2015 r. PZLA występuje o środki do ministerstwa sportu, a więc jest to temat całkiem świeży...

Wśród biegaczy amatorów panuje powszechnie takie przekonanie, na zasadzie skrótu myślowego, że ponieważ biegi trailowe to wciąż „bieganie”, to związek powinien się nimi zajmować, finansować szkolenie zawodników itd.

Biegi trailowe i ultra to tzw. sporty nieolimpijskie, na które PZLA pozyskuje fundusze z ministerstwa i działania związku są uzależnione od tych dotacji. Tak więc o wiele większe możliwości są w lekkoatletyce tradycyjnej, szczególnie że pieniądze zależą również od ekspozycji dyscypliny w mediach. Transmisje z zawodów lekkoatletycznych często można zobaczyć w telewizji, natomiast biegów górskich, ultra, trailowych się nie pokazuje. Ministerstwo jest więc przekonane, że związek powinien skupić się na sportach olimpijskich. Jeżeli ktoś oglądał niedawno zakończone halowe mistrzostwa Europy w Glasgow, to widział, że trochę tych sukcesów było, Polska wygrała klasyfikację medalową... Trudno więc się dziwić, że mając takie pole do popisu, związek siłą rzeczy na tym się koncentruje.

Lekkoatletyka to kluby, zawodnicy, trenerzy, działacze. Struktura funkcjonująca dziesiątki lat i z której do PZLA trafiła pewnie większość osób, które dzisiaj tworzą związek i nim zarządzają. Tymczasem w trailu i ultra klubów raczej nie ma, a jeśli istnieją, to amatorskie; zawodnicy trenują się sami albo korzystają z pomocy prywatnych trenerów; wymóg posiadania licencji zawodniczej przez elitę trailu staje się albo przyczynkiem do żartów, albo oburzenia. Trudno te dwie rzeczywistości połączyć już w teorii, a co dopiero w praktyce?

A jednak fakt, że od dwóch, trzech lat pojawiają się w ogóle pieniądze od związku, pokazuje zmianę nastawienia. Za poprzednich władz lansowany był pogląd, że biegi górskie nie są dziedziną lekkiej atletyki, ale stanowią odrębną dyscyplinę sportu, tak jak np. biegi na orientację.

Trzeba też pamiętać, że istnieją imprezy mistrzowskie, jak te organizowane przez WMRA, czyli dotyczące krótszych biegów górskich, którymi zajmują się od lat. Te zawody są od dawna organizowane po patronacie IAAF. Z kolei ITRA organizuje zawody we współpracy z IAU, które również jest stowarzyszone z IAAF. Co więcej, od 2021 r. mistrzostwa świata w biegach górskich będą organizowane bezpośrednio przez IAAF. Oznacza to, że szukanie innej drogi to kompletna bzdura – IAAF nie będzie współpracował z żadnym

stowarzyszeniem czy związkiem, ale tylko z krajową federacją lekkoatletyczną. Bieg trailowe, górskie i ultra to być może są peryferie lekkiej atletyki, ale innej drogi nie ma...

Sam fakt, że ITRA od kilku lat stara się skodyfikować zasady, ustalić definicję, zbudować pewną strukturę oraz doprowadzić do uznania biegów trailowych i ultra za dyscyplinę lekkoatletyczną, pokazuje, że i w tym środowisku – niejako z drugiej strony „problemu” – istnieje przekonanie, że jedyna droga to wspólna droga. To jednak budzi zastrzeżenia osób, które szczególnie w biegach górskich upatrują pewnej odskoczni od nowoczesnego świata, cywilizacyjnego pędu i zniewolenia, dla których spontaniczność, wolność to bardzo ważne wartości...

Niektórzy boją się, że zostanie to zaprzepaszczone.

Przeciętnemu amatorowi to jest obojętne, on nigdy nie będzie musiał mieć żadnej licencji. Przynajmniej mam taką nadzieję... (śmiech) Ja wiem, jak powstawały biegi górskie w Polsce i jaki był stosunek PZLA do tego tematu, a jak jest teraz: po Karpaczu odczuwam po raz pierwszy, że jestem partnerem dla władz związku.

Rozumiem, że udana impreza w Karpaczu i dobre wyniki Polaków, w tym sukces Dominiki Stelmach, zmieniły postrzeganie przez związek nie tylko krótszych biegów górskich, lecz także ultra?

Tak na dobrą sprawę nie mam pewności, czy w PZLA w ogóle odróżniają biegi górskie, czy trail od ultratrailu (nie mówimy teraz o ultra ulicznym, płaskim, oczywiście ten rodzaj biegów znają i odróżniają)... Nikt w to nie wnika. Fakt, że teraz ma się tym zajmować ta sama osoba, ma sens, ponieważ są to ci sami ludzie. Tak więc ja skupiam się teraz na wyborze reprezentacji na mistrzostwa świata w trailu w Portugalii.

Po Karpaczu odczuwam po raz pierwszy, że jestem partnerem dla władz PZLA.

Jeśli chodzi o imprezy mistrzowskie, to ze środowiska trailu padają często argumenty, że związek powinien docenić polskich biegaczy, ponieważ osiągają oni znaczące sukcesy na arenie międzynarodowej i wygrywają duże imprezy z bardzo mocną obsadą (Transgrancanaria Magdy Łączak, TDS Marcina Świerca). Tymczasem dla związku te biegi nie mają chyba znaczenia, traktowane są jako prywatne imprezy, a nie zawody o randze mistrzowskiej?

Często trudno udowodnić, że dany bieg był ważny, ocenić kto tam startował, natomiast na imprezy mistrzowskie z założenia wysyła się najmocniejszych, a więc sukces w tych zawodach ma faktycznie największą wartość.



I przełożenie na pozyskane środki?

Tak, jest to silna karta przetargowa w negocjacjach finansowych. Cieszę się z sukcesów w Transgrancanarii, ale trzeba się pokazywać na imprezach mistrzowskich.

A do tego potrzebna jest jak najmocniejsza ekipa...

Owszem, a jej kompletowanie to naturalnie ważna część mojej pracy. Do 8 kwietnia należy przedstawić listę dziewięciu mężczyzn i kobiet, natomiast zakładam, że w mistrzostwach świata wystartują trzy mężczyźni i trzy kobiety. W rozmowach z poszczególnymi zawodnikami pytam więc, czy są zainteresowani startem w światowym czempionacie i mówiąc szczerze, jestem coraz bardziej zadowolony, bo z prawie wszystkimi zawodnikami już się dogadałem: albo na „tak”, albo na „nie”, ale z większością na „tak”.

W przypadku tych najlepszych z najlepszych dość łatwo stwierdzić, kto to mógłby być, natomiast w sporządzaniu na swoje potrzeby rankingu zawodników i zawodniczek przyjąłem jako pierwsze wyniki z MŚ w Karpaczu, dalej z MŚ w Penyagolosie, a także z Wielkiej Prehyby, czyli mistrzostw kraju i Biegu Marduły jako mistrzostw Polski

Skyrunningu, a na koniec z Łemkowyny... Na razie mam na liście po mniej więcej pięć nazwisk, z których wybiorę ostateczny skład.

Czy ma pan wiedzę, na jakie finansowanie mogą liczyć zawodnicy?

Tego to jeszcze nikt nie wie. Wnioski zostały złożone, ale decyzja będzie pewnie podejmowana na przełomie marca i kwietnia. I zawodnicy też to wiedzą. W zeszłym roku udało się sprawy finansowe załatwić całkiem nieźle, natomiast zupełnie niepojęte jest dla mnie to, jakim cudem mogło przydarzyć się coś takiego, jak słynne zajęcia z wyjazdu na Penyagolosę. Jestem z większością zawodników na stopie koleżeńskej i w ten sposób tworzymy relacje i ustalenia.

Rozmowa z koordynatorem pokazuje między innymi, jak wiele jeszcze pozostaje do zrobienia. Z drugiej strony, kiedy wróci się pamięcią do nie tak dawnych przecież czasów, kiedy Kamil Leśniak samodzielnie organizował wyjazd kadry na MŚ w Annecy – czym bez wątpienia bardzo zasłużył się dla polskiego trailu – widać, jaką drogę przebyli polscy ultrasi przez te kilka lat.





BUGT

JAK GO UGRYŻĆ I SIĘ NIE ZADŁAWIĆ

tekst: *Piotr Biernawski*

zdjęcia: *Piotr Dymus*

Bieg Ultra Granią Tatr – bez owijania w bawełnę – najlegendarniejszy z legendarnych biegów w Polsce, marzenie każdego ultrasa, bieg, który wywołuje ciarki na plecach u największych, najmniejszych, najszybszych i najwolniejszych biegaczy. Trasa to jedynie 71 km, ale za to jak sytych! Dla mnie jest to kwintesencja biegania górskiego, bieg tak piękny, że choć obiecałem sobie nie brać w nim udziału nigdy więcej – przebiegnę ponownie. Oby.

Mierzyłem się z tą trasą już dwukrotnie. Dwukrotnie byłem w biegowym niebie. Dwukrotnie popełniałem masę błędów, dwukrotnie przechodziłem katusze, dwukrotnie kłamię na czym świat stoi, zbiegając z Polany Waksmundzkiej. Dwukrotnie wynik mnie nie zadawał, ogólnie mówiąc. Mimo to bieg pozostawił piękne wspomnienia, zostawił w umyśle znak, który co dwa lata zaczyna świecić w ciemnościach, niczym wezwanie z kolektywu Borg. Jak zostaniesz borgiem, to będziesz nim już zawsze. Zawsze chce się wracać na trasę tego biegu.

No właśnie – trasa... Coś, co stanowi o sile tego biegu. Można darzyć ją różnymi uczuciami, poza oczywistą miłością, ale trzeba darzyć ją szacunkiem. Szacunkiem takim, jaki powinno się mieć do gór wysokich. A czego się konkretnie spodziewać? Trasę podzieliłbym – i to chyba taki dość samo nasuwający się podział – na cztery odcinki. Pierwszy od startu do Schroniska Ornak. Odcinek mocno biegowy, ale z dość trudnymi, specyficznymi dla tej części Tatr, piargowymi zbiegami. No dobrze, nie są to piargi definitywne, ekhm, czyli w gwarze mniej rozgarniętych osobników – niedokładnie takie jak w definicji, ale bardzo je przypominające – zbiegi z Wołowca czy Starorobociańskiego Wierchu to masa luźnego tłucznia, który ucieka spod nóg z każdym krokiem. Upadki tutaj to raczej upadki na tyłek, nie na twarz, ale każdy upadek to ryzyko mnóstwa zadrapań. Szczególnie nie polecam na łokciach i przedramionach – lepiej zachować czujność, jak nie czujesz się pewnie, to nie ma co ryzykować, zwolnij, najwyżej zyski będą mniejsze niż potencjalne straty. Męczące na tym etapie są podbiegi... wróóó – podejścia na Wołowiec, Jarzabczy Wierch. To tutaj, obok Krzyżnego, to największa Głgota tego biegu oraz wcześniej wymieniony Starorobociański. Zbieg do schroniska jest jednym z łatwiejszych na trasie, o ile jest sucho. Jak pięknie zbiegał tu Paweł Dybek, ulala! Mogłem obserwować tylko chwilę, bo tylko na chwilę starczyło mi weny gonić za nim w dół, ale w mojej opinii Paweł to jeden z najlepiej zbiegających zawodników w kraju, choć pewno mało kto o tym wie. Cały ten odcinek pokonany zbyt mocno może zakończyć nasze zmagania – przekonała się o tym dwa lata temu m.in. faworytka Megi Kozielska – na jej DNF miała tutaj wpływ jej astma wysiłkowa, ale normalnie Megi jest przecież niezniszczalna. A to dopiero początek biegu.

Drugi etap – do Murowańca. Według mnie najłatwiejszy kondycyjnie, z drugiej strony odcinek, na którym pojawiają się kryzysy, bo między 25. a 45. kilometrem muszą się pojawić. Odcinek wita nas „pierońsko” długim podejściem, które kończy się na Ciemniaku. Tutaj szarpanie tempa w walce z przeciwnikami, z którymi spotkamy się obok schroniska, może po prostu zniszczyć. Sam się o tym przekonałem. Dwa razy. Trzeba próbować odciąć się od innych, to jeszcze za wcześnie na ściganie się z rywalami. Tutaj lepiej ścigać się z czasem, ale swoim tempem, a nie tempem, które nam

nie odpowiada. Fragment od Ciemniaka do Kasprowego to bardzo przyjemny odcinek – jest kilka miejsc technicznych, ale w tym kierunku jest łatwiej niż w przeciwnym. Przygotowujemy się też tu podłożowo na to, co będzie później – pojawia się bieganie po płytach, pojawiają się kamienie, większe głazy. Zbieg z Kasprowego jest już dość techniczny, bo to połączenie każdego z tych elementów. A zmęczenie coraz większe.

Coraz większe przed najtrudniejszym etapem – do Wodogrzmotów Mickiewicza, przez przełęcz Krzyżne. Tego nie pokaże ani mapa, ani wykres wysokości, ale tu rozstrzygają się losy biegu. Tu bieganie po skalnej płycie to już norma, schody, odcinek – krótki, bo krótki, na dodatek da się go ominąć – z łańcuchem, oraz najbardziej strome podejście i najbardziej stromy zbieg. Parafrazując poetę – tu zostaną oddzieleni mężczyźni od chłopców. Kobiety lepiej już nie rozdzielajmy! Na tym odcinku dobrze być skupionym na trasie, szczególnie jak jest mokro. Na mnie trafiło cztery lata temu, burza na Krzyżnem, która przechodziła nad Tatrami... akurat nad naszymi głowami, akurat w tym najgorszym dla uczestnika biegu czasie. Musicie mi uwierzyć na słowo, że przeżycie było dość głębokie, a w moim wypadku także bolesne, bo zakończone aż dwoma upadkami, choć tutaj niestety zawiniło przede wszystkim obuwie. W tym miejscu nie mogę jeszcze raz nie podziękować Rafałowi Gaczyńskiemu, który uratował mnie wtedy, użyczając swoich kijów – *merci senior!* I ku pamięci! Kije na tym biegu to nie tylko zbędny balast! Tak więc zbieg z Krzyżnego to bez dwóch zdań najtrudniejsze i najbardziej pozostające w pamięci miejsce na trasie biegu. Jak ktoś nie jest obyty w skale, to naprawdę powoli! Tu jest gdzie zjechać, a miejsce na zbiegu, że tak to nazwę – wypukły komin – starajmy się przebyć na spo-koj-nie! W pewnym momencie przecinamy potok i od tego miejsca zbieg jest już dużo

TEN ODCINEK TO PO PROSTU
TAKI KOŃCOWY KILLER.

A RACZEJ JUREK KILER – NIEPO-
ZORNY, ŚMIESZNY, A ZABÓJCZO
MORDERCZY. TU TRZEBA WIZU-
ALIZOWAĆ SOBIE METĘ,
LEPSZEJ RADY NIE MAM!



bardziej komfortowy. Odcinek koło Stawów i następnego na trasie schroniska to czas odpoczynku, zarówno ciała, jak i psychiki, po czym mamy początkowo bardzo stromy i trudny zbieg. Na dodatek tu można się liczyć z dużym ruchem turystycznym, co po głębszym zastanowieniu jest plusem, bo będzie nas w razie czego miał kto łapać. Niżej znowu łatwiejszy odcinek oraz nieco bardziej wymagający przed samym asfaltem. Gdzie znajduje się ostatni minibufet.

Po miniposiłku zaczynamy najłatwiejszy odcinek BUGT. Prosty technicznie, łatwy kondycyjnie, można by nawet zaryzykować stwierdzenie, że szybki biegowo. Powinien być więc ulubiony, a jest znienawidzony. Mój rzeźnikowy partner Piotrek Huzior do teraz ma traumę związaną z tym, jak wyprzedziło go tutaj kilka osób, a on nie miał siły nic z tym zrobić. Ja cztery lata temu zmieniałem tu buty, zajęło mi to dobre 10 minut, bo jak siadłem, to nie mogłem

wstać. Ten odcinek to po prostu taki końcowy killer. A raczej Jurek Kiler – niepozorny, śmieszny, a zabójczo morderczy. Tu trzeba wizualizować sobie metę, lepszej rady nie mam!

Jak się przygotować do takiego biegu? Pod względem fizycznym i kondycyjnym jest to szerszy temat niż te moje kilka słów. Każdy musi przerobić to sam lub z trenerem, no czyli standardowo. Ja, jako biegowy Janusz, lepiej żebym się tutaj w to nie mieszał! A jak się przygotować do samej specyfiki biegu, terenu, strategii? Cóż, moja rada będzie, jak mawiała moja matematyczka, „bananowa”: przyjeżdżać w Tatry jak często się da i trenować zbiegi, zbiegi, zbiegi. Jest stara biegowa maksyma, że biegi wygrywa się na podbiegach, a przegrywa na zbiegach. Na BUGT i wygrywa, i przegrywa się na zbiegach. Na tej długości trasy obycie w tatrzańskim granicie właśnie na zbiegach jest nie do przecenienia. I nie da się tego zrobić gdzie



indziej, aniżeli w... granicie. To nie jest – także znakomity – Bieg Marduły, na który wpada Bartek i w asfaltowych adidasach wygrywa, tu się tego nie da zrobić w ten sposób. Nawet będąc Bartkiem Przedwojewskim. No dobra, ale o to się nie założę!

Treningi przygotowawcze w Tatrach nie muszą odbywać się po trasie, chodzi raczej o samo obycie właśnie, złapanie tego specyficznego rytmu. Nauczenia się skupiania na trasie i wybierania ścieżki, wybierania miejsca na każdy następny krok. To jest męcząca sprawa, ale po jakimś czasie da się to *flow* uchwycić. I bieganie w Tatrach jest wtedy po prostu przyjemniejsze. Do tego bezpieczniejsze i mniej męczące. A jak ktoś jednak będzie chciał zrobić rekonesans? Myślę, że dobrze byłoby zrobić to z trzema pierwszymi odcinkami, jako

właśnie takie trzy treningi (oczywiście plus dobiegi i zbiegi do/z początkowych/końcowych punktów). Jak ktoś się czuje mocno, to polecam dokładnie połowę trasy, czyli od Doliny Chochołowskiej do Kasprowego. I zbieg. Ale ten nie jest konieczny, bo można zjechać kolejką, co jest tutaj pewnym buforem bezpieczeństwa. Odcinek z Krzyżnem robiłbym osobno, jest on po prostu najmniej biegowy.

Na koniec wszystkim startującym życzę wymarzonego wyniku, pięknych wspomnień, bezpiecznego dotarcia do mety! Oraz liczę na biegową piątkę przed startem i na mecie!



Być może to truizm, ale podstawą prawidłowego funkcjonowania układu kostno-stawowego jest umiejętność właściwego wsłuchiwania się we własny organizm.

Jako biegacze, bo znam to również z własnego doświadczenia, mamy nieustającą tendencję do lekceważenia niepokojących sygnałów płynących z naszych przemęczonych stawów i mięśni, doprowadzając je niekiedy do skrajnego wyczerpania. „Ja nie dam rady?!”

Umiejętne dysponowanie własnymi siłami jest szczególnie ważne w biegach górskich i ultra, gdyż uczestniczący w tego typu ekstremalnych wysiłkach biegacze są przyzwyczajeni do przekraczania własnych granic, a ból, zazwyczaj eliminujący z kontynuowania biegu innych ludzi, często traktowany jest jako niezbędny element rozwoju i nieodłączny towarzysz naszych sukcesów.

Zatem co robić? Być może to, co napiszę, będzie kontrowersyjne, ale moim zdaniem najlepiej popełniać błędy. Byle nie ciągle i byle nie za duże. Musimy się siebie nauczyć. Nasze stawy i mięśnie mają własną, indywidualną wydolność. To, co jednego wzmocni, innego może zabić. Dlatego konieczne jest spokojne trenowanie, wzmacnianie układów krążenia, oddechowego, mięśniowego, kostno-szkieletowego przez trening fizyczny, mentalny, właściwe rozciąganie, przyzwyczajanie stawów do tej kategorii biegów, które są naszą pasją. Jeśli biegamy

głównie po górach, powinniśmy też sporo w nich trenować, jak chcemy startować w zawodach w Tatrach, nie trenujemy tylko w Bieszczadach, jak biegamy w maratonach ulicznych, starajmy się czasem biegać po twardych nawierzchniach. Ale bez przesady. Nie znam nikogo, kto nie złapał jakiejś kontuzji. Każdego to może spotkać. I właśnie w ten sposób się uczymy. Wyciągamy wnioski i każdą przerwę w bieganiu traktujemy jako szansę, żeby być mocniejszymi i bardziej odpornymi w przyszłości. I najważniejsze – nie biegamy z kontuzją.

Jeśli już się nam ona przydarzy, nie radzę leczyć się samemu. Zazwyczaj wtedy wracamy do biegania szybciej niż powinniśmy i zamiast tygodnia-dwóch, tracimy kolejne tygodnie i miesiące. Jeśli poważnie traktujemy to co robimy, jako lekarz z długotletnią praktyką – zarówno w diagnostyce urazów kostno-stawowych, jak i biegową – radzę, aby w miarę możliwości pozostawać pod opieką ludzi specjalizujących się w rehabilitacji, fizjoterapii, a w poważniejszych sytuacjach – ortopedów.

Wbrew pozorom właściwie wybrani nie tylko leczą, lecz także zajmują się przede wszystkim profilaktyką urazów i pokazują właściwe drogi rozwoju w oparciu o nasze indywidualne możliwości, ułatwiając nam samopoznanie.

Dzięki temu mamy większą szansę na długie, wieloletnie bieganie i to takie, które poza bólem da nam również odrobinę radości i przyjemności.

tekst: **dr n. med Łukasz Wyrobek**



b i o

Piotr Biernawski

Dwukrotny finisz BUGT. W roku 2017 zajął 8. miejsce open oraz 3. w swojej kategorii. Zwycięzca Biegu Reźnika 2017. Stały bywalec TOP10 Ligi Biegów Górskich. Ambasador marki Attiq oraz Salming. Uzależniony od gór, także pozabiegowo.



b i o

dr n. med Łukasz Wyrobek

Ur 1970, Specjalista Radiolog, Zatrudniony w Zakład Rentgena i USG Wyrobek, Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie. Zajmuje się m.in. diagnostyką układu kostno-stawowego, współpracując ściśle z fizjoterapeutami z Krakowskiego ośrodka fizjoterapii Rehabilitanci.org.pl. Biega od 12 lat, maraton uliczny w granicach 3 godzin (Wiedeń 3 h 30 sek.), biegi górskie znacznie dłużej (CCC 19 h 30 min.) w tym BUGT dwa razy (poprzedni ukończony w czasie 15 h 35 min.).

EKSTRAWAGANCKA LEGENDA **SPEEDCROSS 5**

tekst: *Agata Masiulaniec*

zdjęcia: *Aleksandra Graff*

SALOMON SPEEDCROSS TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ KULTOWYCH MODELI BUTÓW TERENOWYCH, SPOTYKANY NA ROZMAITYCH BIEGACH TRAILOWYCH I GÓRSKICH. JEGO **CHARAKTERYSTYCZNA BUDOWA** SPRAWIA, ŻE BARDZO ŁATWO GO ROZPOZNAĆ. OD ZAWSZE UTOŻSAMIANY JEST Z **WSZECHSTRONNOŚCIĄ I PRZYCZEPNOŚCIĄ**.
NO I Z SUKCESAMI KILIANA JORNETA!



Dziś rodzina oferowanych produktów w gamie Speedcross jest szersza, bo znajdziemy w niej m.in. modele Vario czy Pro, ale to ten podstawowy, oznaczony po prostu kolejnymi cyframi, stał się już swego rodzaju legendą, choć nikt nie wróżył mu dobrej przyszłości.

Speedcross zadebiutował w 2006 r. Marika Salomon jeszcze nie specjalizowała się tak bardzo w butach do biegania. Jednymi z pierwszych były modele X Harrier oraz Raid Race wydane w 2001 r. Sport, zwłaszcza ten górski, był jednak zawsze bliski założycielom firmy. Salomon powstał w 1947 r. w Annecy, w mieście położonym w sercu francuskich Alp. Założyciel Francois Salomon, jego żona Jeanne i ich syn George byli miłośnikami narciarstwa i to z tymi produktami wiąże się początki działalności. Minęło niemal pół wieku od czasu, gdy firma rozwinęła ofertę m.in. o buty turystyczne, początkowo wzorowane na obuwiu narciarskim. Potem przyszedł czas na wspomniane modele biegowe.

Speedcross miał być jednorazową produkcją. Prognozowano sprzedaż tysiąca par, był to bowiem but bardzo specjalistyczny, niszowy, a to wiązało się z małym gronem odbiorców. Idea miała być prosta. Jeden z pierwszych projektantów modelu, Raglan Brewer, wspominał: „Buty miały pomóc wygrywać w zawodach górskich. Musiały być lekkie, mieć wytrzymałą podeszwę i chronić nogi przed skalistą nawierzchnią”.

Już dwa lata później w drugiej odsłonie modelu triumfował wówczas jeszcze mało znany Kilian Jornet. Miał je w tym czasie niemal na każdym wyścigu, także słynnym już UTMB. W 2008 r. Kilian był najmłodszym zawodnikiem na starcie. Wywołał jeszcze większe zaskoczenie, gdy od początku starał się uciekać swoim rywalom. Wygrał z czasem 20:56:59, z godziną przewagą

nad drugim zawodnikiem z Nepalu. Był to początek kariery zarówno Kiliana, jak i modelu Speedcross.

Wspomniana druga wersja modelu powstała w 2007 r. Produkcję kontynuowano z uwagi na coraz większy rozwój biegów przełajowych, początkowo głównie w Wielkiej Brytanii. Trudne warunki pogodowe, wymagający teren podczas zdobywania wzgórz, czyli jednocześnie wymagana maksymalna trakcja i lekkość – to były główne założenia aktualizacji, jak wspominał Sven Morris, projektant tej odsłony.

Modele Speedcross stały się również ulubieńcami kolejnych zawodników, odnoszących sukcesy m.in. Francoisa D’Haene’a, Philippa Reitera z Niemiec i Anny Frost z Nowej Zelandii. Produkt stał się coraz bardziej popularny. Jego sprzedaż w 2013 r. wyniosła już milion par. Niespodziewanie dla marki, ten but trailowy trafił również do świata mody, pojawiając się na półkach w paryskim butik The Broken Arm. Jego właściciele doceniali konstrukcję buta, która, jak uznali, jest awangardowa i wyjątkowa. To był dopiero początek. Od tamtej pory powstały nawet wspólne kolaboracje marek, a Speedcross pojawiał się na wybiegach Fashion Week w Paryżu, Mediolanie i nie tylko.

Choć Speedcross ma już za sobą długą historię, to w swojej pierwotnej wersji nie był tak często aktualizowany. Bieżący 2019 r. przyniósł dopiero jego piątą odsłonę. Projektanci nie mieli łatwego zadania, bo jak poprawić coś, co już i tak jest uznawane w środowisku za kultowe? Dotąd największą różnicą w gamie Speedcross był rozwój stabilności. Poprawki były często bardziej kosmetyczne, tym razem jest ich więcej.

Choć na pierwszy rzut oka z wyglądu to wciąż ten sam „pancerny” but, który na

dodatek stał się teraz cięższy. Katalogowa różnica to ok. 20 g, obecna waga dla rozmiaru damskiego ok. 280 g (męski: 330 g). Wyższą wagę rekompensuje większa amortyzacja. Może przy biegach przełajowych ta jest mniej istotna, ale w przypadku dłuższych dystansów czy odcinków z bardziej utwardzonymi ścieżkami (których nie brakuje podczas startów w różnego rodzaju imprezach biegowych) odgrywająca już większą rolę. Podczas biegania w terenie, jeśli wcześniej biegaliśmy w dużo lżejszych modelach, poczujemy, że ten but jest nieco cięższy. Speedcross jednak nigdy do lekkich treningówek nie należał. W porównaniu do starszych edycji, to waga jest niemal nieodczuwalna, katalogowa różnica to tyle, co waga ciastka z marmoladą.

Uwagę przykuwa na pewno kolor czerwony. Jeśli ktoś nie przepada, to spokojnie, oferta kolorystyczna jest szersza. Skoro jednak czerwony, jak czasem wspomina się żartobliwie, dodaje prędkości, to może uda się przymknąć oko na wagę.

Co zapewne pocieszy wielu biegaczy terenowych, przednia część stopy została nieco poszerzona. Nie ma co jednak ukrywać, to wciąż model niekoniecznie wskazany dla osób z szerokimi stopami, ale w przypadku standardowej szerokości można czuć większą swobodę przy poruszaniu palcami niż w poprzednich edycjach. Całkowicie zgrzana cholewka lepiej współpracuje ze stopą. Co też istotne, bardzo łatwo ją wytrzeć, nawet gdy na szlaku wpadniemy w spore błoto.

Jedną z zauważalnych zmian są też okoliczności ścięgna Achillesa. To trochę powrót do tego, co znaliśmy wcześniej. Trzecia odsłona charakteryzowała się wyższym zapiętkiem, od czego odeszła kolejna iteracja. „Piątka” wraca do tego co dobre, czyli wyższej cholewki, a tym samym lepszej ochrony. Jeżeli

ktoś cenił sobie za to właśnie wspomnianą „trójkę”, a zniechęciła go „czwórka”, to znów może odetchnąć. Różnicę co prawda czuć głównie podczas gwałtownych ruchów, ale takich na nierównych nawierzchniach w terenie przecież nie brakuje.

Jedną z głównych zmian jest przede wszystkim bieżnik, będący już cechą charakterystyczną modelu. Teraz kołków jest mniej, bo 33 (w Speedcross 4 było ich 38), są rzadziej

rozstawione, większe i mają zaktualizowaną geometrię, część została odwrócona. Widać to wyraźnie po zestawieniu modeli ze sobą.

Często w rozmowach o modelu Speedcross niemal wszyscy skupiają się na jego przyczepności. Premiera nowej odsłony nastąpiła, gdy na wielu ścieżkach w Polsce panowały jeszcze zimowe warunki, a na zaśnieżonych drogach te buty zawsze radziły sobie świetnie. Różnicę czuć zwłaszcza

w błotnistym terenie. Szersze odstępy utrudniają zaleganie błota pomiędzy kołkami. Lepszą przyczepność czuje się również na podejściach. Krok jest pewniejszy.

Nie zmieniło się to, co znane, czyli system wiązania Quicklace™. Pozostało również 10 mm dropu.

Dobry but trailowy to połączenie ochrony, amortyzacji, wytrzymałości, wagi, stylu i przyczepności. Zmiany w nowej odsłonie butów są bardzo przemyślane, wciąż nawiązują do tego, co charakterystyczne i co pozwoliło odnieść sukces temu modelowi, ale teraz przenoszą go na nowy poziom. Choć ich drobną wadą jest na pewno ciut większa waga.



ODDYCHALNOŚĆ: 3/6

AMORTYZACJA: 5/6

WAGA: 2/6

OCHRONA: 4/6

STABILNOŚĆ: 4/6





SPEEDCROSS 5

THE RAWEST
EMOTION

NOWA GENERACJA LEGENDARNEGO MODELU
DOSTĘPNA W



ONLINE: [SKLEPBIEGACZA.PL](https://sklepbiegacza.pl)

I W SKLEPACH STACJONARNYCH SKLEP BIEGACZA:
BIELSKO-BIAŁA, BYDGOSZCZ, GDAŃSK, KATOWICE, KRAKÓW,
LUBLIN, ŁÓDŹ, POZNAŃ, WARSZAWA, WROCŁAW.



ZE SKLEPU NA ULTRA CZ. III

NAPIERAJE!

rozmawiał: *Marcin Rosłoń / Kingrunner ULTRA*



Napieraje – tak mówi się o nich w środowisku ultrabiegowym. Wybitnie specjalistyczny ultrasklep związany nierozdzielnie z marką Inov-8. Poczujesz się w nim bardzo komfortowo. Ale żeby tutaj trafić za pierwszym razem, przyda się dobra nawigacja. W sumie wszystko pasuje, bo kupisz u nich też kompas. W sklepie panuje kontrolowany rozgardiasz. Paczki do nadania, pudła z dostawą do rozpakowania, ktoś przymierza kilka par butów. Raz na jakiś czas wewnątrz przechodzi pewną metamorfozę, teraz jest ultraklimatycznie. Płyty wiórowe, ładne srebrne podstawki na dziesiątki par butów do wszystkich rodzajów biegów terenowych, crossfitu, a nawet kilka modeli asfaltowych. Na podłodze gumowana wykładzina, bo można tutaj pomachać sztangą czy kettlem w ramach sklepowych treningów. Jest też drążek, na którym każdy klient może sprawdzić swoje bicepsy i bary. Poczęstują grójeckim jabłkiem, przestarzałym batonikiem,

kawą z ekspresu, wodą, nie odmówią biegaczom możliwości skorzystania z toalety czy rzucenia ciuchów na zapleczu, gdy ktoś będzie chciał zaliczyć trening w Lesie Kabackim albo na słynnej już dzięki Napierajom Monte Kazurze. Jesteśmy z tego samego bloku, więc jestem stałym bywalcem. Dominika Kaczorka i Łukasza Baranowa (w sklepowym teamie jest także Kasia Mikołajczyk) regularnie podglądam w akcji. Kaczka potrafi pięknie opowiadać o skątkach, grotach, jaskiniach, miodzie i sekretnym życiu pszczół. Łukasz, szczupłutki, stylówka na studencika w okularkach, niepozornie wygrywa coraz więcej zawodów, regularnie uśmiechnięty, fizjoterapeuta, fan Manchesteru United. Pracują u „samiwieciekiego” – u Kshyśka Dołęgowskiego, a to zobowiązuje. Nigdy jeszcze nie przytapałem Dominika ani Łukasza na śpiewaniu „łubu dubu” do szafy (choć krążą legendy, że takie nagrania istnieją). Wziąłem za to obu na spytki w drugiej części „Ze sklepu na ultra”.

Czy istnieje coś takiego jak „zboczenie zawodowe,” że biegiesz ultra i na każdym kroku analizujesz, co kto ma złego lub dobrego na sobie?

DOMINIK: Zboczenie zawodowe? Oczywiście.

Ja zwracam uwagę na to, co kto ma na nogach, podeszwy jakich butów widzę przed sobą odcisnięte w błocie czy śniegu. Co ma na nogach ten, który jedzie pługiem zamiast zbiegać, a co ten, który harata niczym kultywatorem na podbiegach.

ŁUKASZ: Niestety, to jest silniejsze ode mnie. Patrząc na odbite w glebie podeszwy butów i od razu następuje wizualizacja: X-Talon 212, Mudclaw, Speedcross, Speedgoat... Często bywało, że zazdrościłem innym lepszemu wyborowi sprzętu, ale jeszcze częściej współczułem, gdy ktoś dewastował sobie stopy na kamienistym zbiegu w źle dobranym obuwiu.

Czy ultrasi rozpoznają Was na trasie albo w sklepie?

ŁUKASZ: Jasne. Ten nasz ultrabiegowy światek wcale nie jest taki ogromny. Praktycznie na każdych zawodach znajdzie się paru znajomych, których kojarzymy z wizyt w Napieraju na Stryjeńskich. Z wieloma osobami utrzymujemy kumpelskie stosunki. Klienci podchodzą do nas inaczej, gdy dzieliliśmy z nimi katusze podczas tych samych startów. Mamy dość bezpośrednie podejście, gdy ktoś do nas trafia, przez co relacje nie są sztywne na zasadzie klient–sprzedawca.

DOMINIK: Z wieloma klientami jesteśmy już kumplami, mimo że niczego razem nie wypiliśmy, bo w pracy nie można, a na trasie nie zawsze



zdjęcie: Piotr Oleszak

Co daje Wam w sklepie doświadczenie z biegów ultra? I odwrotnie.

DOMINIK: W sklepie specjalistycznym doświadczenie jest najważniejsze, ale trzeba też to klientowi wszystko dobrze przekazać. Takie doświadczenie czyni sprzedawcę wiarygodnym i fachowym doradcą.



zdjęcie: Karolina Krawczyk

się da. *(śmiech)* Ci nieznajomi nieraz wspominają, że znają nas z jakiegoś biegu, ale zdecydowanie częściej bywa, że na trasie zagadają o naszej robocie.

Czy zdarza Wam się biegać na zawodach w ciuchach i butach innej marki? No, przyznać się bez bicia?

DOMINIK: Ja biegam w tym, w czym się dobrze czuję, nie jestem zawodnikiem sponsorowanym, więc nie mam czego zdradzać.

ŁUKASZ: Startuję w tym, w czym jest mi najwygodniej. Nie obowiązuje mnie żaden kontrakt sponsorski, więc wybieram to, co nie nadszarpuje zbyt mocno domowego budżetu.

ŁUKASZ:

Przede wszystkim – wiarygodność. Nie jesteśmy drwalami sprzedającymi porcelanową zastawę. Jesteśmy drwalami rąbiącymi drzewo. Dzięki temu, że czynnie uczestniczymy w tej zabawie i popełniamy błędy, możemy przed nimi przestrzec innych.

Podczas biegu bardzo przydaje się obycie ze sprzętem. To, że mamy z nim styczność na co dzień w sklepie, pozwala nam zminimalizować ryzyko wtopy do minimum.

Z jakim klientem najtrudniej się rozmawia?

DOMINIK: Klienci bywają różni, bywają trudni. Ja staram się wszystkim dogodzić i traktować równo, skoro zadali sobie trud, aby dotrzeć do sklepu. To znak, że czegoś potrzebują, a nie przyjechali po to, aby specjalnie denerwować albo marudzić. A skoro czegoś potrzebują, a nie wiedzą czego, to tym bardziej trzeba im pomóc. Trudno opisać klienta, z którym najtrudniej się rozmawia.

Dla dobrego sprzedawcy najtrudniejszym klientem powinien być taki, który jeszcze nie przyszedł.

ŁUKASZ: Z tym, który przybywa poprzymierzać buty w piątek o 19:00. *(śmiech)* Ale nie wyrzucamy ze sklepu o 19:01, luz.

Robota w sklepie sama się nie robi - kiedy trenujecie do zawodów?

ŁUKASZ: Ostatnio o systematyczności mogę pomarzyć. Jeśli trening, to przede wszystkim przed pracą, ale gdy jest spokojnie, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby jeden z nas wyskoczył na godzinkę w jej trakcie. Kazurka i Las Kabacki są tuż obok, więc lokalizację mamy idealną.

DOMINIK: Ja nie jestem dobrym przykładem bo... nie trenuję. *(śmiech)* Ścisłej – nie stosuję żadnych planów i nie trzymam się liczb ani terminów, jeśli chodzi o moje bieganie. Czasu nie mam zbyt wiele w ciągu dnia, ale warunki pozwalają biegać do i z pracy. Wielu znajomych nam tego zazdrości.

Czy potraficie na pierwszy rzut oka ocenić klienta, jaki z niego ultras? Ścigant, turysta, początkujący, znawca, laik etc.?

DOMINIK: Po pierwszych zdaniach wiadomo, z kim mamy do czynienia, choć bywa, że klient nas zaskoczy. Kilka lat temu można było się domyślać, że jak wszedł opalony, żyłasty, wysuszony gość z lekkim świrem w oczach, to raczej ultras, do tego raczej mocny. Teraz już tak nie jest. Natomiast jak ktoś dużo gada o sobie i swoich wyczynach to... przeważnie mocarzem nie jest i w dupę jeszcze na trasie nie dostał. *(śmiech)*

ŁUKASZ: Pierwszy rzut oka nie wystarczy, ale zazwyczaj początek rozmowy już nam wiele wyjaśnia. Oczywiście są wyjątki, gdzie jedno spojrzenie daje mi pewność, że przyszedł turysta i zaczynamy od podstaw. Tak było

z Marcinem Rosłoniem, Jamesem Kamińskim z Kingrunnera czy Rafałem Gaczyńskim. *(śmiech)* Każdego traktujemy jednak tak samo dobrze, ale oczywiście inaczej porozmawiamy z kimś, kto stracił już 30 paznokci w karierze, a inaczej z kimś, kto inicjację ma ciągle przed sobą.

Praca w sklepie dla ultrasów to wiedza o produktach (i nie tylko). Ile - tak pi razy drzwi - macie w głowach ultraproduktów i danych technicznych o nich?

DOMINIK: Sprzedawca nie może nie mieć wiedzy o towarze, który sprzedaje. Jak idziesz do rzeźnika po rozbratel, to nie spodziewasz się, że ten chlaśnie ci pręgę. *(śmiech)* Jeśli czegoś się nie używało albo jest nowością, należy się z tym zapoznać, choćby teoretycznie. Oczywiście bywa, że klient zaskoczy nas jakimś trudnym szczegółowym pytaniem, na które odpowiedzi nie znamy i wtedy wspomniane wcześniej doświadczenie pomaga wyjść z trudnej sytuacji. A jak nie, to odpowiedź trzeba znaleźć inaczej. Ja szczerze mówiąc lubię takie sytuacje, kiedy klient zada mądre pytanie, którego producent nie przewidział w opisie produktu, a odpowiedź mogłaby być cenną informacją dla użytkownika. Można się nauczyć czegoś nowego.

ŁUKASZ: Na temat każdego z produktów, który mamy w sprzedaży, powinniśmy coś wiedzieć. A produktów mamy multum, od butów, przez żarcie, po śpiwory. Setki. Dominik pracuje dłużej, więc przypuszczam, że idzie to w liczbę czterocyfrową. Pierwsze, co robimy, gdy trafia do nas nowość, to przymierzamy i oglądamy, wymieniamy spostrzeżenia. Znajomość produktu to podstawa, szczególnie gdy masz pojęcie, czego możesz spodziewać się po nim w praktyce. Tabelki, techniczne szczegóły są ważne, staramy się je znać, choć mnie jako klienta w ogóle nie interesują. Zamiast tego, czy plecak ma 12,6 litra pojemności, czy 13,4, wolę wiedzieć, czy zmieszczą tam wyposażenie na UTMB. Co z tego, że wymienię

tysiąc kosmicznych technologii buta, jeśli nie będę wiedział, czy nada się na kamieniste szlaki Lavaredo?

Czy ultraklienci często podpytują o Wasze doświadczenie z zawodów? Doceniają je?

ŁUKASZ: Uważam, że jest to jeden z powodów, przez który do nas trafiają. Ja sam bywałem tutaj wcześniej jako klient, bo wiedziałem, że doradzą mi osoby, które się na tym znają. Może w samych ultradystansach moja historia nie jest zbyt długa, ale pierwszy start w górach zaliczyłem 12 lat temu. Także trochę tych doświadczeń zebraliśmy, ale równie dużo czerpiemy od naszych klientów/znajomych. Wielu z nich przychodzi do nas po radę lub po prostu, podzielić się wrażeniami z jakiejś wyprawy. To bardzo miłe.

DOMINIK: „A ty które byś wziął na ten bieg?” Tego typu pytania jako sprzedawca słyszę najczęściej. Dla wielu klientów to bardzo ważne, co usłyszą od sprzedawcy, którego traktują jako specjalistę i doradcę. A często zdają się wyłącznie na jego doświadczenie zwłaszcza ci, którzy dopiero zaczynają przygodę z ultra. Pytanie takie pada na przykład w trakcie mierzenia butów, ale też podczas rozmowy na temat produktu/marki spoza naszej oferty. Ważne jest dla niej/niego, co o tym myślimy. Czasem klient przychodzi tylko podpytać o coś albo po prostu pogadać przed wyjazdem na jakiś bieg, zebrać informacje.

Czy pracownicy sklepu ze sprzętem do biegania ultra popełniają błędy i miewają po zawodach albo treningach czarne pazury, kalafiory, bąble na stopach albo krew na kłacie?

DOMINIK: Błędy popełnia każdy. Ja należę do tych szczęściarzy, którzy w bieganiu nie wiedzą co to schodzący paznokieć albo mięso na wierzchu, a jakoś specjalnie nie cackałem się nigdy ze sobą. Oczywiście czasem coś obetrze, poharata, coś „szczyknie” i człek

już trochę pokieraszowany jest. Nie ma jednak reguły, czy siedzisz na co dzień w sprzęcie i akcesoriach biegowych, czy nie. Każdy bieg jest inny. Inne są warunki, a im dłuższy dystans, tym ryzyko niespodzianki i nowości bólowej jest większe.

ŁUKASZ: Zdarzają się, choć wynikają one raczej z euforii, która towarzyszy mi przed każdym startem oraz... słabego planowania. Zapominam wtedy o podstawowych sprawach, więc krwawiące sutki i krew na udach nie są mi obce.

Zdarza się Wam udzielać rad na trasie? Że ktoś jest na przykład za ciepło, za lekko ubrany?

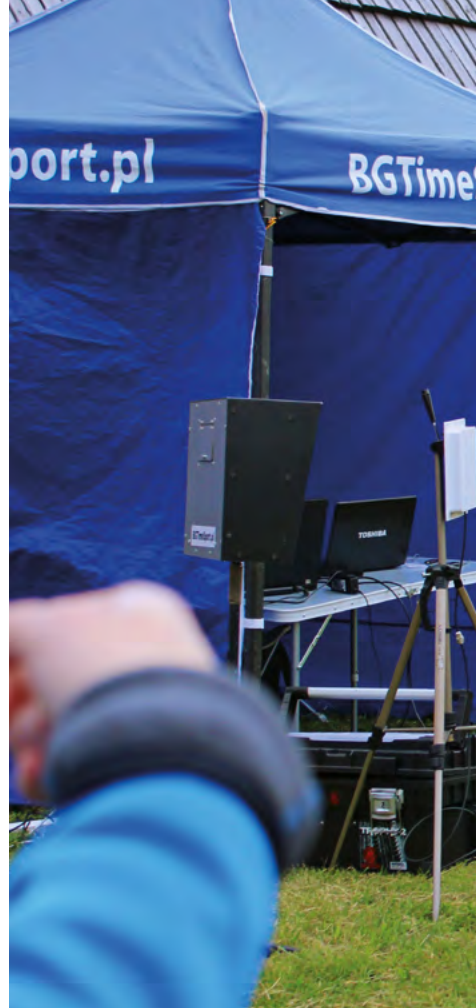
ŁUKASZ: Nie zdarzyło mi się nikogo pouczać czy strofować na trasie. Jesteśmy dorosłymi ludźmi, każdy ubiera się tak jak uważa za stosowne, a mnie nic do tego. Jeśli ktoś potrzebuje rady czy pomocy, to na pewno postaram się konstruktywnie odpowiedzieć,

jednak nie wyrażam swoich opinii niepytany o zdanie. Sam na takich mędrków mam uczulenie. *(śmiech)*

DOMINIK: Nigdy nie wtrącam się człowiekowi w to, w czym biegnie, bo skoro tak się ubrał, to tak mu dobrze (zapewne). Sam też nie lubię uwag tych „mądrzejszych”, że zmarznę albo się spocę. *(śmiech)* Na pytania na trasie jednak zawsze chętnie odpowiem.

Przyznajcie się - patrzycie na wyniki pracowników innych sklepów i marek?

ŁUKASZ: Oczywiście! Śledzę każdy krok Andrzeja Kowalczyka z NBR i coś czuję, że w tym sezonie wreszcie odpali! A tak serio, to staram się być na bieżąco z tym, co dzieje się aktualnie na naszym podwórku. Ale imprez jest tak wiele, że ogarnięcie tego wszystkiego jest niemożliwe. Czy to ekipie Inov-8, Buffa, Salomona, Salco – wszystkim kibicuję bardzo mocno. Inowejtowi najmocniej, wiadomo. *(śmiech)*



zdjęcie: Patrycja Horsztyńska





DOMINIK: Nie, nie ma to dla mnie większego znaczenia, ale jak usłyszę albo przeczytam, że komuś poszło dobrze, to się cieszę. Nie jestem ścigantem, nie rywalizuję z pracownikami innych sklepów, ale im kibicuję.

Ultra w Polsce to nieduże, ale nieustannie rosnące środowisko - co dominuje: współpraca czy rywalizacja między ultrasklepami?

DOMINIK: Wydaje mi się, że typowy 100% ultrasklep w Polsce jest jeden i współpracuje z wieloma sklepami biegowymi i biegowo-outdoorowymi. Nie dzieliłbym sklepów na ultrabiegowe i biegowe, bo w tym momencie w każdym biegowym sklepie znajdziemy coś dla ultrasa i coraz więcej załóg sklepowych ma doświadczenia w ultra. Rywalizacji nie zauważyłem. Współpraca jest i to nie tylko handlowa.

ŁUKASZ: Ja żadnej rywalizacji nie odczuwam. Wydaje mi się, że ten rynek jest jeszcze nienasycony i ciągle będzie rósł, choć już nie tak dynamicznie

jak wcześniej. Sklepy, aby powalczyć o nowego klienta, muszą mu zaproponować coś ekstra, co go nie tylko przyciągnie, ale też sprawi, że będzie się z nim utożsamiał. Sprzęt kupisz już wszędzie, ale specjalistyczne miejsca, stricte ultrabiegowe lub takie, które z ultra się identyfikują, są (wg mnie) dwa w Polsce.

Kontuzja z zawodów ultra albo ostre zakwasy dodają Wam wiarygodności za ladą?

DOMINIK: Ooo, tak. Kto nie cierpiał, nie ma nic do ciekawego do powiedzenia... (śmiech)

ŁUKASZ:

Poharatane nogi, czarne paznokcie, schodzenie ze schodów tyłem czy kilka różowych tejpów na nodze – to zawsze budzi szacunek i daje przekonanie, że tu się znają na rzeczy. Że swojskie ludzie i ultrasy.



ZIMOWY ULTRAMARATON KARKONOSKI 2019

tekst i zdjęcia: *Piotr Oleszak*

Tegoroczna edycja była niepowtarzalna. Ze względu na wyjątkowo ciężkie i zagrażające bezpieczeństwu biegaczy warunki, skrócona do ok. 23 km. W tym roku zawodnicy nie mieli okazji zdobycia Śnieżki, kończyli rywalizację w Odrodzeniu.

Kolejny krok to... już chyba tylko odwołanie biegu.

Ekstremalne warunki dla wszystkich - biegaczy, wolontariuszy, którym za obsługę biegu w takich okolicznościach należą się jeszcze głębsze ukłony, organizatorów i... fotografów. Jeszcze nigdy nie miałem okazji robić zdjęć w trudniejszych warunkach.

Tomek musiał kibicować nam wszystkim jeszcze bardziej niż zazwyczaj!

Było epicko. Chcę więcej!





Mój trzeci ZUK to jak koniec jakiejś trylogii. W pierwszej części była zabawa, przepychanki z terenem, z umiejętnościami, bez oglądania się na ograniczenia, bo wiele nie oczekiwałem. W drugiej części starałem się wpisać w legendę, tworzyć ZUK-ową opowieść. Podczas trzeciej części czułem się jak ten, którego Liczyrzepa wyzywa na pojedynek... A ja musiałem wybrać: wracam do domu, czy idę urwać łeb hydrze. Patrząc na zdjęcia z tej edycji, wiem, że głowa bestii jest w rękach moich i całej ZUK-owej ekipy.







SZYBKO, CORAZ SZYBCIEJ

tekst: *Lukasz Baranow*

zdjęcia: *Jacek Deneka*



SZYBKA CZTERDZIESTKA

DYSTANS: 41 km

PRZEWYŻSZENIE: +1100 m

LIMIT CZASU: 44 h

TRASA BIEGU: Trójmiejski Park Krajobrazowy

START: ul. Aleksandra Orłowskiego, Gdańsk,
17.02.2019, 10:00

TRÓJMIEJSKI ULTRA TRACK (TUT) ZAGOŚCIŁ W TRAILOWYM KALENDARZU W 2015 R., LECZ TEGOROCZNA EDYCJA BYŁA WYJĄTKOWA. ZOSTAŁA ROZSZERZONA O DYSTANS OKOŁOMARATOŃSKI, WYPEŁNIAJĄC OCZYWISTĄ LUKĘ POMIĘDZY NAJDŁUŻSZĄ 68-KILOMETROWĄ TRASĄ, A 18-KILOMETROWYM SPRINTEM. COŚ DLA TYCH, KTÓRZY NIE SĄ JESZCZE GOTOWI NA DYSTANS ULTRA, A GRUBE OSIEMNASTKI NIE ROBIĄ JUŻ NA NICH WRAŻENIA.

Nie jest powiedziane, że to ostatnie słowo orgów. Być może, w przyszłości, karta dań zostanie poszerzona o coś prawdziwie ciężkostrawnego. Na tę chwilę prezentuje się ona następująco:

- **Trójmiejski Ultra Track**

68 km / +1500 m

- **Szybka Czterdziestka**

41 km / +1100 m

- **Gruba Piętnastka**

18 km / +600 m

Może 1500 m przewyższenia na długiej trasie nie wyrzywa z butów. Trzeba jednak wziąć poprawkę na to, że znajdujemy się na Pomorzu, najwyższy punkt trasy leży na wysokości 158 m n.p.m., a podejścia są raczej krótkie. Posklejanie ponad 1500 m w górę i w dół to nie lada wyzwanie. W tym miejscu organizatorom należy się najwyższe uznanie – wykorzystali możliwości tej części TPN do maksimum, tworząc przy tym ciekawe, urozmaicone i bardzo biegowe trasy. Szybkie i łatwe technicznie szlaki, dobra lokalizacja i termin kuszą, by sprawdzić swoje możliwości i zrobić pierwsze przetarcie, zanim sezon ruszy na całego. Jakby potwierdzeniem tej tezy jest fakt, że gościło tu już kilku mocnych ścigantów – Dominika Stelmach, Gediminas Grinius, Sondre Amdahl, Zigor Itturieta, Kamil Jastrzębski, Sebastian Sikora oraz oczywiście ja [sic!].

Nie wieje tutaj nudą, oj nie! W tym roku centralną postacią całego przedsięwzięcia był Marcin Świerc – nie rywalizował, lecz towarzyszył na trasie swojej żonie Basi. Weekend w Trójmieście był intensywny dla naszego mistrza – podpisywanie książek, zdjęcia, prelekcja, small talk z każdym zainteresowanym. Nie wiem, czy w niedzielę nie był on bardziej styrony ode mnie. Ja w każdym razie byłem przejechany kosmicznie.

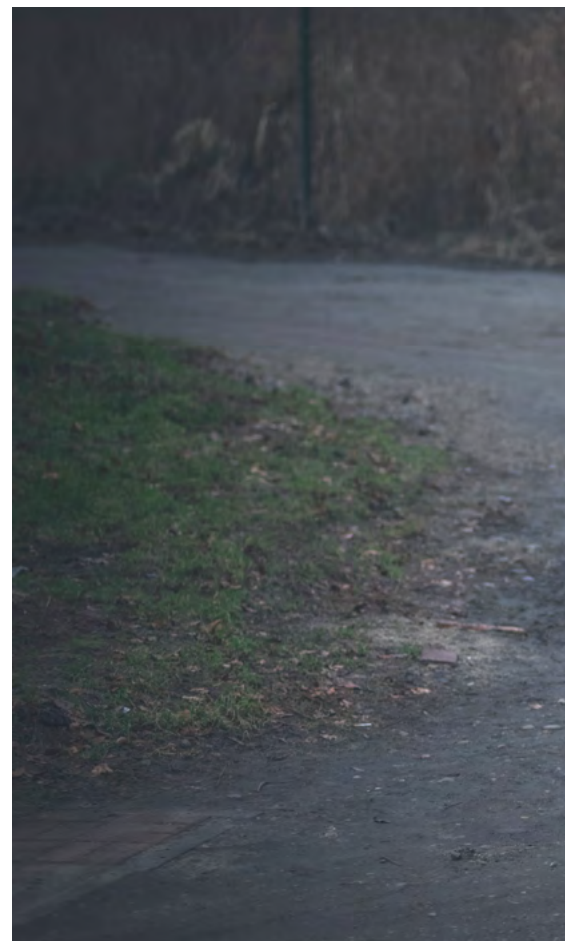
Klienci [Łukasz na co dzień pracuje w warszawskim sklepie Napieraj – przyp. red.] czy znajomi często pytają mnie, czy dany

bieg jest trudny, czy można się zmęczyć etc. Otóż w moim mniemaniu każdy dystans, każda trasa, każde zawody mają w sobie potencjał, by stać się poważnym wyzwaniem lub przyjemnie spędzonym czasem. Co finalnie wykiełkuje, zależy w głównej mierze od nas samych i od tego, jak mocno zdecydujemy się sponiewierać. Z pewnością dozą sentymentu powracam do czasów lekkoatletycznej bieźni i stanów przedtorsyjnych po dobrze wykonanej robocie. Lubię czasami się przygrillować w trakcie rywalizacji, żeby poczuć ten stan zbliżenia się do granic swoich możliwości. Bardzo często wychodzi mi to mimowolnie, choć staram się nie wykraczać zbyt często poza strefę komfortu. Tak właśnie było podczas startu Szybkiej 40. Ale po kolei.

Czasami jest tak, że stając na starcie jakiegoś biegu, od razu zdajesz sobie sprawę, z kim przyjdzie ci rywalizować, kto jest w twoim zasięgu, albo kto ma ochotę złożyć ci d***. Czujesz się mocny, bo poza wymuszonymi przerwami trening szedł dobrze. Garmin czy sunnto pokazuje, że twój pułap tlenowy oscyluje gdzieś w okolicy stratosfery, a Kilian może lizać ci pięty. Jedyne, co może cię zatrzymać, to niespodziewany wypadek na trasie albo mocniejszy rywal – ale na to nie masz już żadnego wpływu. Wiedziałem, że Piotr Choroś będzie miał chrapkę na skalp z TUT-a, tym bardziej że na rozgrzewce wyglądał bardzo świeżo w kroku. (Tak, tak. Zerkalem). Poza tym zawsze na trasie znajdzie się paru mocnych graczy, którzy stają na starcie z tą samą chęcią wygranej co ty i mogą pomieszać w kotle z faworytami. Dlatego też śledzenie listy startowej czy przewidywanie miejsc przed rozpoczęciem wyścigu nie ma najmniejszego sensu. Finalnie wszystko weryfikuje trasa.

Wydaje mi się, że na moim dystansie przebieg rywalizacji był najmniej spektakularny. Przynajmniej z mojej perspektywy. Bardzo mocne, pierwsze 18,5 km do drugiego punktu odżywczego i brak jakiegokolwiek

kontaktu wzrokowego z drugim zawodnikiem mniej więcej od 4. kilometra. Bardzo przyjemna nawierzchnia i idealna temperatura. Warunki jak na połowę lutego – niespotykane. To nie była zimowa edycja TUT-a, spokojnie można było ją nazwać wiosenną. Ciepło, lekko i przyjemnie. To samo odnosiło się do kondycji i samopoczucia. Do półmetka rywalizacji wszystko szło gładko – prawie 7 min przewagi nad Piotrkim, który – jak słusznie przypuszczałem – znajdował się bezpośrednio za moimi plecami. Nie sądziłem jednak, że przewaga jest taka duża, i niepotrzebnie dokręcałem śrubę do 25. kilometra. Czulem obecność Chorosa i to wrażenie potęgowało się z każdym kilometrem zbliżającym nas do mety. Byłem przekonany, że ktoś depcze mi po piętach i lada chwila wyłoni się zza któregoś z zakrętów. I wciągnie mnie nosem. Dodatkowo od 26. kilometra zaczęły się skurcze, które pojawiały się co kilkaset metrów. Pozorna kontrola tempa i pulsu w pierwszej połowie dystansu zdaje się na nic, gdy przychodzi ten czas, kiedy



mięśnie zaczynają żyć swoim życiem. Bardzo trudno w takim wypadku określić, co było bezpośrednią przyczyną takiej sytuacji. Hipotez jest wiele, w tym trzy najbardziej sensowne, mówiące o tym, że: a) klient niedostatecznie przepracował okres przygotowawczy, b) zaczął ściganie w zbyt szybkim tempie, c) organizm ma problem z gospodarką wodno-elektrolitową. Przyjmuję, że jest to wypadkowa wszystkich tych punktów, a zasłyszana teorię o wpływie zbyt dużego spożycia alkoholu w BPS-ie „obaliłem” już dawno temu.

Założony został mi kaganiec na pysk i mogłem tylko czekać, aż inni dopadną bezzębną ofiarę. Uczucie bezsilności, gdy masz dwie niesprawne kończyny, a na 1,5 km przed metą jesteś w stanie podbiegać po 200 m i co chwilę stawać, jest strasznie wyczerpujące psychicznie. Masz świadomość, że zrobiłeś całkiem dobrą robotę, która niespodziewanie zakończy się przedwcześnie. Nie zakończyła się, głównie dzięki temu, że na trasie, a w szczególności w jej

końcowym fragmencie jest bardzo mało długich prostych, gdzie można nawiązać kontakt wzrokowy z rywalem i ewentualnie przyspieszyć, mając kogoś na widelcu. Szczęśliwie Piotrek nie zdawał sobie sprawy, że jestem tak blisko, bo niewątpliwie to on przecinałby wstęgę na mecie. Całe szczęście, które mi tego dnia dopisało, i wszystkie silne emocje zamknęły się w 30 s różnicy pomiędzy nami.

Przebieg rywalizacji na każdej z trzech tras wyglądał zupełnie inaczej. Na koronnym ultradystansie po 5 godzinach i 38 minutach linię mety przekroczyli ramię w ramię Sebastian Sikora i Przemek Szapar. Rozpędzając się powoli i dając się wyszumić innym na początkowym etapie. Solidarnie, wspólnie wygrywając zawody. Wśród kobiet bezkonkurencyjna okazała się Ania Arseniuk, zwyciężając z czasem 6 h 13 min, ze znaczną przewagą nad Janą Kulikową. Bardzo dobre rezultaty wykryły panie na średniej trasie. Gosia Pazda-Pozorska wykorzystała atut własnego

boiska, przybiegając pięć minut przed Anetą Ściubą, po 3 h 41 min. Gruba Piętnastka okazała się szybką osiemnastką, gdzie bój o pierwszą lokatę stoczyli ze sobą Adrian Bednarek i Damian Kozioł, w tej samej kolejności meldując się na mecie. Adrian na pokonanie 18 km potrzebował niespełna 74 min, wyprzedzając zawodnika ze stajni M. Świerca o półtorej minuty. Wśród kobiet najszybszą „osiemnastką” została Mirosława Szweda, której przewaga nad drugą – Olą Suchanecką, wyniosła dwie i pół minuty.

Jak widzicie, podczas TUT-a jest się z kim ścigać. Jeżeli ktoś pragnie rywalizacji na dobrym poziomie, nie zawiedzie się i bez wątpienia powinien przyjechać nad morze również zimą. Warto zobaczyć jak profesjonalnie zorganizowana może być biegowa impreza. Spróbować najpyszniejszej rybnej zupy, jaką ktokolwiek, kiedykolwiek przygotował, a także odprężyć się przy ognisku, popijając (kolejny już) rozgrzewającego grzańca. Trójmiejski Park Krajobrazowy jest świetną lokalizacją do trailowego biegania i pięknym miejscem w ogóle. Każdy znajdzie tu coś dla siebie i na pewno zechce tu wracać. Ja wrócę 29 lutego, już za rok.

OCENA BIEGU: 6/6



b i o

Łukasz Baranow

Pochodzący z Platerowa biegacz amatorszczyk. PO zastępcy kierownika w sklepie Napieraj.

KLĄTWA & SZCZYŃNIAKA

CZYLI JAK B(Y)ŁOTO
NAPRAWDĘ...

tekst: *Michał Stajniak*
zdjęcie: *Patryk Ptak Photography*



Miasto i Gmina
NOWA SŁUPIA

KLĄTWA SZCZYŃNIAKA/TWARDE KOPYTO

DYSTANS: 21 km

PRZEWYŻSZENIE: +/- 820 m

TRASA BIEGU: Jeleniów, Góra Jeleniowska, Szczytniak,
Witosławice, Góra Witosławska, Góra Jeleniowska, Jeleniów

START: Jeleniów 10:00, 16.02.2019

META: Jeleniów 12:07, 16.02.2019

SŁONECZKO? UŚMIECHY? PARKOWO-LEŚNE ŚCIEŻKI
NA LENIWE SOBOTNIE ROZBIEGANIE? RADOSNA
I LEKKA PRZYGODA W SAMYM SERCU WOJEWÓDZTWA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO? TAKIE RELACJE (OCZYWIŚCIE
Z PRZYMRUŻENIEM OKA) DOCIERAŁY DO NAS
JUŻ KILKA GODZIN PO ZAKOŃCZENIU PIERWSZEJ
EDYCJI BIEGU KLĄTWA SZCZYŃNIAKA W GÓRACH
ŚWIĘTOKRZYSKICH. CZY TAK BYŁO NAPRAWDĘ? Z TEJ
RELACJI DOWIECIE SIĘ CAŁEJ PRAWY.





Klątwa Szczytniaka to kolejne zawody organizowane przez ekipę znaną z Goswimrun.pl. Tym razem nie miał to być swimrun, który w Polsce zakorzenił się już na stałe, a zimowe górskie zawody biegowe. Szczytniak to najwyższa góra Paśmie Jeleniowskiego w Górach Świętokrzyskich, choć wysokość 554 m n.p.m. nie robi zbyt dużego wrażenia. Co więcej, o zimowym charakterze tego biegu praktycznie nie mogło być

mowy, gdyż nagły wzrost temperatury w połowie lutego doprowadził do wszechobecnych roztopów, nawet w górnych partiach przewyższeń. Czy to sprawiło jednak, że bieg ten był łatwy, prosty i przyjemny? Oj, nie... wcale nie.

Zawody Klątwa Szczytniaka zostały ogłoszone stosunkowo późno. Organizatorzy mają jednak za sobą sporo doświadczenia zdobytego podczas dwóch poprzednich edycji Swimrun Wióry i innych zawodów. Prawdopodobnie dlatego na starcie zjawili się prawie 200 osób. To sporo, biorąc pod uwagę górski bieg ogłoszony kilka tygodni wcześniej. My, czyli Kasia i Michał z ekipy Fall Into Swimrun, nie zastanawialiśmy się zbyt długo nad startem. Okolice Nowej Słupi to rzut beretem z Warszawy, a dodatkowo luty nie jest zbyt napiętym miesiącem, jeśli chodzi o inne starty. Góry Świętokrzyskie wydają się być trochę zapomniane przez zawodników i organizatorów, dlatego zawody te stanowiły niemalże smaczek w naszym kalendarzu. Na szczęście w świętokrzyskim dzieje się coraz więcej.



Biuro zawodów zlokalizowane było w Nowej Słupi. Same zawody rozgrywały się nieco dalej i zaczynały się w Jeleniowie. Z racji późnego przyjazdu w piątek nie wzięliśmy udziału w odprawie, jednak wszystkiego mogliśmy się dowiedzieć z odprawy on-line przeprowadzonej na fanpage'u. Rano do Jeleniowa podwiozły nas stylowe szkolne autobusy. Na miejscu zdaliśmy sobie sprawę, że nie będzie tak łatwo. Roztopiony śnieg kompletnie zmienił warunki biegowe. Wszyscy ci, którzy tęsknili za bieszczadzkim i beskidzkim błotem, w Jeleniowie mieli go pod dostatkiem.

Ponieważ kilka dni wcześniej braliśmy udział w 24-godzinny biegu po schodach, zdecydowaliśmy się na start na krótszym dystansie – Twarde Kopyto, 21 km, ale przy sporym przewyższeniu ponad 700 m. Szacowany czas dla peletonu na tym dystansie wynosił od 2:30 do 3:00. Pogoda na starcie okazała się być lepsza od prognoz, dosyć szybko rozwiała się gęsta mgła i uśmiechnęło się do nas przedwiosenne słońce. Nieśmiało ustawiliśmy się w połowie stawki

zawodników startujących na obu dystansach i po krótkim odliczaniu ruszyliśmy. Czułem się mocno, noga podawała, więc szybko zacząłem przesuwać się do przodu, rozpoczynając szalony taniec pomiędzy śliskimi kamieniami i ogromnymi podtopieniami, szukając skrawków stabilnego i suchego podłoża.

Błoto było wszędzie! Przy takich warunkach dosyć szybko zaczęły przemakać buty, ale o zimnie nie mogło być mowy, bo chwilę po starcie wyszło tygodniami niewidziane słońce. Profil trasy też nie pozwalał na zmarznięcie. Ciągłe zmiany góra, dół, góra, dół. Ostre podejścia, na których z biegania rezygnowali nawet najwytrwalsi, oraz bardzo trudne zbiegi. Chcąc walczyć na trasie, nie można było objąć się pod górę i trzeba było pozostać maksymalnie skupionym podczas trudnych technicznych zbiegów.

Po pierwszym punkcie żywieniowym czekała nas niespodzianka w postaci jednokilometrowej lodowej tafli na leśnej drodze dojazdowej. Bieg środkiem bez



kolców równałby się z samobójstwem, natomiast boki drogi nie były łatwiejsze. Na trasie czekało nas jeszcze więcej smaczków. Nie tylko ostre podejścia i błotne kamieniste zbiegi, ale również strumienie rwącej lodowatej roztopowej wody. Przy jednym z nich czaił się na nas fotograf. Chciałem uniknąć kąpieli w potoku, co nie uszło jego uwadze. Nie udało mi się wyjść suchą nogą, a moja pozycja biegowa sugerowała, że w pośpiechu musiałem wybiec przed momentem z jakiegoś lokalnego marketu z siatami wypchanymi po brzegi promocyjną cebulą. Zdjęcie to powinno być okładką książki pod tytułem *Jak nie biegać*.

W drodze na Szczytniak czekała nas jedna z największych atrakcji Gór Świętokrzyskich, czyli gołoborza. Te kilka metrów wyżej zima nie odpuszczała i gołoborza pokryte były śliskim śniegiem. Na samym szczycie czekali na nas wspaniali wolontariusze, którzy uraczyli nas kawą, herbatą, ciasteczkami oraz moją ukochaną colą. Zbieg ze Szczytniaka kontynuowaliśmy już w mniejszym gronie, gdyż w tym miejscu następowało rozdzielenie dystansów. Na 15. kilometrze kolejny punkt odżywczy, na którym mogłem zbić piątkę ze znajomymi i uraczyć się wegańskimi specjałami (choć kabanosy też były). Jak zwykle zabiłem na punkcie chwilę dłużej i moje miejsce w pierwszej dziesiątce stanęło pod znakiem zapytania. Szybko dogoniłem jednak jednego z uczestników, zamieniliśmy ze sobą kilka zdań. Uwielbiam w biegach górskich to, że znajdujemy czas na rozmowę, czego nie doświadczymy na szybkich biegach asfaltowych.

Wydawałoby się, że w górach człowiek jest raczej samotny, ale biegi górskie zupełnie to zmieniają.

Na metę wpadam z czasem 2:07. Wcześniej 2:20 brałbym w ciemno, ale biegło się naprawdę fenomenalnie. Bieganie w błocie jest trudne, ale brodzenie w śniegu – jeszcze trudniejsze. Na mecie nie musiałem długo czekać na Kasię i mojego tatę, który również wystartował w tych zawodach. Razem kibicowaliśmy również pierwszemu zawodnikowi z długiego dystansu na 33 km. Strefa gastronomiczna przerosła moje najśmielsze oczekiwania. Jako od niedawna miłośnik kuchni roślinnej miałem do wyboru sporo wegańskich przysmaków. Wieczorem czekało nas rozdanie nagród, na którym każdemu z nas udało się wywalczyć dobre miejsce w kategoriach wiekowych, oraz integracja w lokalnej knajpce.

Kłątwa Szczytniaka to fenomenalne zawody górskie o bardzo lokalnym i kameralnym charakterze. Góry Świętokrzyskie naprawdę czarują swoją tajemniczością i odkrywają przed nami swoje ukryte skarby. Samo Pasma Jeleniowskie jest oczywiście mniej znane, ale ciągnie się przez nie czerwony Główny Szlak Świętokrzyski im. Edmunda Massalskiego, który prowadzi do tych bardziej znanych atrakcji, czyli Świętego Krzyża oraz na Świętą Katarzynę, a w drugą stronę do – pięknego zamku Krzyżtopór. Na samej trasie późniejszym porankiem można już było spotkać turystów korzystających z pięknej pogody. Z racji wspomnianych atrakcji baza noclegowa wokół Nowej Słupi jest naprawdę rozbudowana i bardzo korzystna cenowo, w szczególności patrząc na inne znane turystycznie miejscówki.

Czy można się do czegoś przyczepić? Marudy oczywiście zawsze coś znajdą, a ja taką jestem. Organizatorom znowu zabrakło sznurka do zrobienia dłuższych pętli na medale, a ze względu na naleśniki z masłem orzechowym i bananami na jednym z punktów odżywczych czas na nim spędzony powinien zostać odjęty od końcowego rezultatu!

Reasumując, Kłątwa Szczytniaka to na pewno nie bieg na leniwe parkowe wybieganie. Przy takim błocie warto zaopatrzyć się w buty o sporym bieżniku. Ja wybrałem swoje swimrunowe Inov-8 X-Talon, jednak polecałbym coś z minimalnie większą amortyzacją, gdyż zbiegi – mimo że błotniste – to jednak są w świętokrzyskim naszpikowane kamieniami, które naprawdę dawały się we znaki. Przy większym śniegu z pewnością przydałyby się raczki, ale w tych warunkach skorzystali wszyscy ci, którzy zamienili je na skarpety wodoodporne lub z tzw. funkcją suchej stopy. Mnie wystarczyły właśnie te drugie – podkolanówki Segera.

Kłątwa Szczytniaka to nie tylko genialne zawody, lecz także okazja do odkrywania kolejnego pięknego regionu Polski. Warto wybrać się na czerwony świętokrzyski szlak, czy też odkryć inne nietypowe atrakcje jak lokalne winnice. Drodzy organizatorzy – świetna robota! Widzimy się za rok, a mam nadzieję, że nawet i wcześniej.



b i o

Michał Stajniak

Z wykształcenia i zawodu ekonomista i analityk finansowy. Z zamiłowania zawodnik ceniący sobie multisporty. Bawi się w triathlon, biegi górskie, żegluję, a od dwóch lat zafascynowany jest swimrunem, o którym pisze na FB Fall into Swimrun.

WSZYSTKO NA SWOIM MIEJSCU

CZYLI KOMPRESJA W BIEGANIU ULTRA

te(k)st i zdjęcia: *Justyna Jasłowska*



Kompresja kojarzyła mi się dotychczas z trzema niesportowym sprawami: bielizną wyszczuplającą, zapobieganiem żylakom i ergonomicznym sposobem przechowywania danych. Choć pół świata gania w obcisłych, kolorowych opaskach, ja odzieży kompresyjnej nie przypisywałam cudownych właściwości i nie ulegałam biegowym trendom. Aż do łomotu życia, jaki dostałam podczas niekończących się kamienistych zbiegów na Transgrancanarii.

Gdy po czterech dniach od startu nadal miałam zakwasy i obrzęki na czwórkach i achillesach i nic nie przynosiło ulgi, pożałowałam, że tym razem nie założyłam na uda i łydki uciskowych opasek. Uznałam, że to najlepszy czas, aby wziąć to pod uwagę w perspektywie nadchodzących startów np. w Rzeźniku, w alpejskim Lago Magiorre International Trail i Dolomiti Extreme Trail.

Otrzymałam możliwość wypróbowania opasek na uda, łydki oraz skarpet i przyznaję, że jestem pozytywnie zaskoczona.

Wobec każdego z tych produktów miałam trochę inne oczekiwania. Po opaskach na uda spodziewałam się przede wszystkim ochrony antywstrząsowej dla mięśni czworogłowych podczas zbiegów. Od opasek na łydki tego samego czyli trzymania mięśnia „na miejscu” oraz ochrony przed wychłodzeniem, otarciami, zadrapaniami oraz pomocy w regeneracji. A także działania przeciwoobrzękowego, zwłaszcza podczas dłuższych podróży, szczególnie powrotnych po starcie lub weekendowych treningach w górach. Po skarpetach – komfortowego trzymania się stopy, przewiewności i podtrzymywania wysklepienia łuków podłużnych i poprzecznych.



OPASKA ROYAL BAY EXTREME

Białe opaski kompresyjne na uda Royal Bay Extreme wygadają trochę medycznie, ale jednocześnie wzbudzają zaufanie bardzo solidnym i estetycznym wykończeniem. Taśma od spodu górnej krawędzi pokryta silikonem, niczym w pończochach samonośnych, spełnia rewelacyjnie swoją funkcję i utrzymuje opaskę na miejscu podczas intensywnego biegania w crossie, górach i na płaskim. Ale przede wszystkim daje radę na zbiegach – nie ma szans, aby się zsunęła. Opasek używałam podczas kilku dłuższych, górskich wybiegań i kilku mocniejszych treningów szybkościowych. Zakładałam je zarówno pod legginsy, jak i krótkie spodenki. Pod obcisłą odzieżą nie odznaczają się, a wręcz fajnie modelują uda i pomagają w utrzymaniu termiki. Włożone pod krótkie spodenki wystają i wygląda to moim zdaniem super. Opaski są przewiewne i szybko schnące, a dodatkowo białe kolor sprawi, że będą bardzo przydatne podczas dłuższych startów górskich w sezonie letnim. Wczesnym rankiem, na grani lub wieczorem będą chronić przed wyziębieniem, a podczas ekspozycji na słońce osłaniać

przed poparzeniami. No i mają przewagę nad pełnymi spodenkami kompresyjnymi, bo można je w moment zdjąć lub założyć. W plecaku lub kieszeni zajmą tyle miejsca co biegowe rękawki.

Oprócz silikonowego podbicia w górnej części opaski na dole wykończone są płaskim, dyskretnym ściągaczem, nie wcinającym się w ciało. Opaska w rozmiarze M przy moim wzroście 171 cm sięga długością niczym spodenki kolarskie tuż nad kolano i zaczyna się prawie przy pachwinie, co dodatkowo chroni przed otarciami ud.

Jeśli miałabym je polecać, to na pewno na dłuższe trasy z przewagą zbiegów. Wówczas bardzo odczuwalne jest wrażenie zwartej, sprężystej uda. A następnego dnia zero zakwasów. Natomiast używane przeze mnie podczas treningów krótszych i okołotreningowo podczas regeneracji nie wykazują w moim odczuciu szczególnego oddziaływania.

OPASKA NA ŁYDKI ROYAL BAY EXTREME RACE

Opaski na łydki zakładałam przede wszystkim po treningu jako ochronę przed zbyt szybkim wyziębieniem oraz zapobieganie obrzękom, do których mam tendencję i częste okazje ze względu na wielogodzinne podróże powrotne z weekendowych wypadów biegowych w góry. Po trzech dniach biegania sześć godzin w autobusie skutkuje u mnie zanikiem kostek ze względu na opuchliznę. Dzięki ciasnym opaskom uciskowym i położeniu nóg (w miarę możliwości) na wysokości bioder miałam znacznie mniejsze obrzęki. Podczas długiego wybiegania nie zauważyłam istotnego wpływu kompresji na łydki. Ucisk był komfortowy i dawał



przyjemny efekt ciepły. Ciekawe wnioski mam natomiast po użyciu ich na treningu szybkościowym na stadionie (interwały, piramidka) i po biegu w narastającym tempie. Niewykluczone, że to moja autosugestia, ale biegając tempówki w opaskach na łydkach miałam wrażenie większego Powera! Nóżka jakby energiczniej się kręciła, krok był bardziej sprężysty i miałam uczucie szybszego rozgrzania się. Może to efekt kontroli amortyzacji lub lepszego dogrzania ścięgna Achillesa. W trakcie odpoczynku także zakładałam opaski i bardzo lubię to uczucie luźnej, lekkiej łydki tuż po ich zdjęciu. Podobnie jak te na uda, opaski są lekkie i solidnie wykonane, przewiewne i oddychające, a zarazem dogrzewające mięśnie tak w sam raz. Dobrze dobrane (u mnie rozmiar M) nie zsuwają się ani nie podjeżdżają do góry. Dodatkowo mają odbłaskowe akcenty i dużą gamę kolorystyczną – jest w czym wybierać. Wykonane są z przyjemnej tkaniny, delikatniejszej niż opaska na udo, ale wystarczająco trwałej, by bez szwanku na produkcie dodatkowo chronić łydki przed zadrapaniami o ostre trawy czy patyki podczas startów.



SKARPETKI UCISKOWE ROYAL BAY ARIES

Testowałam również białe skarpetki uciskowe Aries Royal Bay. Wykonane z przyjemnej w użytkowaniu tkaniny o bardzo dobrej jakości. Nie przepadam za sportowymi technicznymi materiałami, a te skarpety są takie trochę miłsze w dotyku. Dodatkowo zabezpieczone palce izolują zbolale paznokcie od bicia o czubek buta. Skarpeta idealnie trzyma się stopy, nie rozciąga się, dobrze się wykruśsza z niej zaschnięte błoto i, o dziwo, mimo białego koloru, tkanina puszcza zabrudzenia trailowe nawet w pierwszej lepszej przepierce pod kranem przy pomocy mydła. Oddycha. Schnie w mig. Przewiewna. A przy zimnie i lekkim, siateczkowym bucie utrzymuje termikę stopy. Wersja krótsza – tuż nad kostkę – to wybór w sam raz na letnie starty.

PODSUMOWANIE: testowane produkty kompresyjne Royal Bay: opaski na uda, opaski na łydki, skarpety

TEREN: trail, tartan, asfalt

ZASTOSOWANIE: trening – podbiegi, zbiegi, trening szybkościowy, wybiegania, ogólnie około 150 km/10 dni



WADY:

- trochę za wysoka **cena**

ZALETY:

- działanie **amortyzujące, regenerujące, ochronne, przeciwobrzękowe**
- świetnej jakości **tkanina**

7 lipca 2019**Ultramaraton**

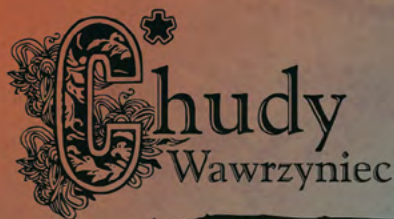
- Gdańsk → Wejherowo
- Dystans: **82 km**
- Przewyższenie: **+1700/-1800 m**
- Ponad 30 sytych podbiegów i podejść!
- Możliwość startu w sztafecie

Maraton+

- Gdynia → Wejherowo
- Dystans: **47,5 km**
- Przewyższenie: **+1000/-1000 m**
- Trasa częściowo poprowadzona ścieżkami, na które nikt poza uczestnikami zawodów raczej się nie zapuszcza...

Półmaraton

- Pętla ze startem i metą w **Wejherowie**
- Dystans: **21 km**
- Przewyższenie: **+320/-320 m**
- Mocny początek (z podbiegami) i szybka końcówka (kilka kilometrów zbiegu)

www.tricitytrail.pl**10 sierpnia 2019****Ultramaraton
w Beskidzie Żywieckim**

Chudy Wawrzyniec to jedna z kultowych imprez górskich w Polsce. Od 2019 roku stery nad imprezą przejęła nowa ekipa, znana z organizacji przełajowego cyklu CITY TRAIL.

Chudy jest tak naprawdę jeden, ale dzieli się na dwóch. Jak to możliwe? Start dystansów 80+ i 50+ jest wspólny, dopiero na trasie trzeba podjąć decyzję, którą wersję chce się pobiec.

Dłuższa z tras to ponad 82 km i 3400 m w górę. Krótsza – około 52 km oraz 2100 m podejść i podbiegów. Obie startują w Rajczy i kończą się w Ujsolach.

Młodsza siostra Chudego to **Mała Rycerzowa**. Trasa liczy 20 km. Na dystansie uzbierało się blisko 1000 m w górę i tyle samo w dół.

Co ważne – od edycji 2019 na Chudego wracają medale. Jednak nie ma co liczyć na klasyczny, metalowy krążek. Chudy to Chudy – jest niepowtarzalny, więc i pamiątka z mety musi mieć swój charakter! Oj warto będzie dobiec do mety!

www.chudywawrzyniec.pl

CAŁOROCZNY BUT TRAILOWY

te(k)st: *Kuba Nowak* / zdjęcia: *Maciek Ners*



OCZEKIWANIA

Nie ukrywam, że oczekiwania miałem bardzo wysokie. Liczyłem nie tylko na wygodę i ochronę stopy, lecz także na stabilność i przyczepność. Ponieważ buty konkurencji zjechałem bardzo szybko, moje obawy budziła wytrzymałość obuwia.

Bardzo ciekawiły mnie też zerowy drop (zwykle biegam w obuwiu ze spadkiem pięta-palce od 4 mm wzwyż) oraz przełożenie minimalistycznego podejścia do biegania do maksymalnej amortyzacji. Dlatego z niecierpliwością czekałem na przesyłkę i od razu po wizycie kuriera pogałem prosto w las.

KONSTRUKCJA

Bardzo szeroka cholewka w technologii Foot Shape jest idealnie dopasowana do kształtu ludzkiej stopy. Przód jest bardzo obszerny, a kształt buta pozwala na ułożenie palców w środku w naturalnej pozycji, tak jak bez obuwia.



Charakterystyczną cechą, która wyróżnia markę Altra, jest zerowy drop we wszystkich modelach obuwia tej firmy. Stopa w bucie leży idealnie płasko, przez co łatwo o prawidłową technikę biegu. Ruch jest bardziej naturalny i wymusza lądowanie na śródstopiu.

Zintegrowany z cholewką język nie tylko zapobiega wpadaniu drobinek do środka buta, lecz przede wszystkim doskonale dociska stopę, dzięki czemu nie musimy mocno zawiązywać sznurówek.

PODESZWA I BIEŻNIK

Olympus 3.0 to model z największą amortyzacją w kolekcji Altry. Został przeprojektowany w celu zapewnienia większego wsparcia,

stabilności i trakcji. Podeszwa naprawdę robi wrażenie, jest olbrzymia i ma aż 33 milimetry wysokości!

Technologia Vibram Megagrip ma zapewnić jej długowieczność i sprawiać, że będzie odporna na ścieranie, a także zapewniać przyczepność na mokrych i suchych nawierzchniach. Środkowa część podeszwy jest jednak wykonana z dość miękkiej pianki EVA, która zapewnia amortyzację oraz ma pomóc w „czuciu” powierzchni na szlaku. Pytanie czy będzie tak samo odporna jak pozostałe zewnętrzne, twarde elementy?

Bieżnik buta przypomina ludzką stopę – jest dość uniwersalny, nie za bardzo agresywny

jak na buty terenowe. Idealny na trail, skały czy kamienie, jednak w większym błocie może być już ciężko.

PRZEZNACZENIE

Olympus to typowy całoroczny but trailowy. Idealny na leśne ścieżki czy górskie skalisto-kamienne szlaki. Na krótkich odcinkach asfaltowych też nieźle sobie radzi np. idealnie sprawdził się zimą w mieście. Należy jednak pamiętać, że bieżnik nie jest zbyt agresywny i nie są to typowe błotne tzw. glebogryzarki.

WARUNKI TESTOWANIA

Buty testowałem zimą oraz wczesną wiosną w podwarszawskich lasach. Prawdziwą szkołę przetrwania przeszły w zimowych Tatrach.

TESTOWANE NA ULTRASACH

Pokonywane dystanse mieściły się w granicach od 15 do 30 km.

Biegałem w nich praktycznie w każdych warunkach terenowych – zarówno po suchych leśnych ścieżkach, jak i po błocie w trakcie deszczu. W każdym rodzaju śniegu, po lodzie i kamieniach. Głównie w terenie, ale też odcinki asfaltowe.

WYTRZYMAŁOŚĆ

Podczas testu przebiegłem w Altra Olympus 3.0 ok. 200 km. Moim największym zaskoczeniem było to, że po butach praktycznie nie widać śladów użytkowania.

OGÓLNE WRAŻENIA

Kolorystyka to kwestia gustu. Moim zdaniem buty prezentują się bardzo dobrze, bez żadnych widocznych jaskrawych fajerwerków. Mają stonowane szaro-czerwone kolory i dosyć prostą budowę. Wszystkie patenty są dyskretnie pochowane i na pierwszy rzut oka niewidoczne.

Olympusy są bardzo wygodne, mimo ogromnej ilości miejsca z przodu (wyglądem trochę przypominają pletwy) stopa leży w środku bardzo stabilnie, a przy tym nie przemieszcza się w żadną stronę. Technologia Foot Shape zapewnia pewny, komfortowy bieg i sprawia, że mamy stuprocentowe zaufanie do obuwia.

Już po kilku kilometrach i pierwszym podbiegu poczułem łydki i aktywujące się achillesy. Jednak po kilku kolejnych treningach bieganie w olympusach stało się bardzo komfortowe.

Buty zapewniają bardzo dobre czucie terenu i nawet kawał „słoniny” (33 mm) pod stopą nie jest w stanie zaburzyć pewności i stabilizacji. Część cholewki wykonana jest z grubo tkanej, solidnej siateczki, zabezpieczonej dodatkowo przeszyciami w niewrażliwych miejscach. Zapewnia to przewiewność i bardzo dobre usuwanie wilgoci. Buty schną błyskawicznie. Wystarczyło kilka minut po

wizycie w kałuży czy głębokim śniegu, żeby uczucie komfortu wróciło.

PODSUMOWANIE

W butach tych zakochałem się od pierwszego treningu. Pełna satysfakcja. Dużo miejsca na stopy, wygoda, miękkość i pełnia amortyzacji, przy jednoczesnym czuciu podłoża i pewnym poczuciu stabilizacji. To wszystko daje ogromny komfort, dlatego z pełnym przekonaniem polecam je każdemu ultrasowi.

Z ciekawostek buty posiadają system mocowania stuptutów Gaiter Trap, niestety nie miałem okazji go przetestować.

DANE TECHNICZNE

ALTRA OLYMPUS 3.0

RZECZYWISTA WAGA

(dla rozmiaru 9 US) Olympus 3.0 waży 303 g

DROP:

0 mm

SZEROKOŚĆ:

Idealny dla osób o szerszych stopach, bardzo dużo miejsca w środku.

NA JAKI DYSTANS:

But jest bardzo wygodny i nadaje się na każdy dystans. Dzięki dużej amortyzacji idealnie sprawdzi się podczas ultra.

WADY:

- naprawdę poza **wysoką ceną** ciężko jest mi wymienić jakieś wady. Mój niepokój budzi **piankowa część podeszwy**, która wydaje się **dosyć delikatna**, jednak po 200 km nie widzę śladów zużycia
- być może **szary kolor** dla wielu będzie **mało atrakcyjny**, dla mnie jednak jest to atut

ZALETY:

- duża **amortyzacja**
- system **Foot Shape** (szerokość i stabilizacja)
- **solidność** wykonania



WHAT YOU CAN'T SEE MATTERS MOST

AVOID THE SQUEEZE

EMBRACE THE SPACE

TRADITIONAL
TOE BOX



ALTRA
FOOTSHAPE™ TOE BOX



ALTRA

SZUKAJ NAS W:



ŻOLIBÓRZ, POWIŚLE

All about

SWIMRUN

Swimrun czeka na ciebie...



MASZ JUŻ ZA SOBĄ KILKA BIEGÓW ULTRA I DYSTANSE 100 KM NIE ROBIĄ JUŻ NA TOBIE WRAŻENIA. ZDARZA CI SIĘ WYCHODZIĆ NA TRENING I ROBIĆ KILKA TYSIĘCY METRÓW PRZEWYŻSZEŃ? SZUKASZ NIESKRĘPOWANEJ WOLNOŚCI I PRZESTRZENI? UMIESZ PŁYWAĆ? JEŚLI NA KAŻDE Z TYCH PYTAŃ ODPOWIEDZIAŁEŚ TAK, TO JESTEM PRZEKONANY, ŻE SWIMRUN CZEKA NA CIEBIE!

tekst: *Jędrzej Maćkowski / Goswimrun.pl*
zdjęcia: *Piotr Dymus*

WOLNOŚĆ

Takiej wolności, jaką daje mi swimrun, nie potrafię znaleźć w innym sporcie. Rozumiem żeglarstwo, paralotniarstwo, jazdę konną. To wszystko jest fajne, ale jako wytrzymałościowca zawsze najbardziej interesowało mnie, gdzie mogę się dostać dzięki sile własnych mięśni. W swimrunie znalazłem klucz, który otwiera mi niemal każdą przestrzeń. Biegiem i wprawą mogę przemieszczać się w zasadzie tam gdzie chcę. Gdybym tylko biegał lub tylko pływał – nigdy nie dotarłbym do niektórych miejsc, w których byłem. Bo po co zwiedzać małe wyspy na jeziorach lub morzu? Dla przygody, dla obcowania z miejscami, które nie są aż tak eksplorowane przez człowieka. Krótko mówiąc: dla przygody!

PRZYGODA

Pamiętam jak pierwszy raz wychodziłem na trening, by pobiegać w pianie pływackiej i butach. Ekscytacja, że za chwilę skoczę do wody z wysokiej skarpy i popłynę na drugi brzeg, wyjdę tam po zwałonym do wody drzewie, rozsadała mi głowę. Słońce na łodzi paliło, biegając w pianie, gotowałem się, a chłodna woda kusiła swoim błękitem. I mimo że w tym miejscu bywałem już wcześniej, to tym razem mój strój i nastawienie dawały mi nowe

możliwości. Tak właśnie cztery lata temu otworzyła się dla mnie nowa życiowa przygoda – biegiem i wprawą, łodem i wodą. Po płaskim brzegu i zafalowanym morzu, po strzelistych ścianach atlantyckich klifów i gładkiej jak lustro toni oceanu. Wszędzie tam gdzie chcę!

Przez ten intensywny czas dane mi było się ścigać w kilku najpiękniejszych zakątkach naszego globu – wzdłuż pionowych ścian norweskiego świetlistego fiordu, wśród gajów oliwnych i pachnącej lawendy na rozgrzanym chorwackim Hvarze, po krainie tysiąca jezior nieopodal Berlina, antycznych wyspach Scilly na Oceanie Atlantyckim, pięknych kaszubskich jeziorach czy wreszcie na mistrzostwach świata jednego z najcięższych wytrzymałościowych wyścigów na świecie – łamigłowiec setek wysp Archipelagu Sztokholmskiego – legendarnego dla swimrunnerów wyścigu Otillo!

Każde z tych miejsc już z samej nazwy pachnie przygodą. Gdy rozłoży się mapę, zapach ten jest jeszcze bardziej intensywny, a gdy zaplanuje podróż i przestudiuje teren, w którym przez kilka do kilkunastu godzin będziemy się ścigać, włosy jeżą się na rękach z podniecenia. Mówię „będziemy”, bo swimrun to zespół...

ZESPÓŁ

Mimo że aktualnie dopuszcza się do startów na łatwiejszych i krótszych trasach solistów, to kwintesencją swimrunu jest właśnie dwuosobowy zespół, który przez cały wyścig ma się poruszać razem. Wzajemnie wspierać i motywować. Dzięki możliwości korzystania z elastycznego holu – wykorzystywać siłę mocniejszego biegacza lub pływaka. Po co? Po to, by szybciej być na mecie. Szybciej poskromić potwora, ujarzmić na chwilę przyrodę i siły natury, z jakimi przychodzi się nam mierzyć. Lodowata woda i hipotermia – ekstremalne wychłodzenie organizmów, słoneczny skwar – odwodnienie, fale, prądy morskie lub rzeczne, duże przewyższenia, wiatr – wszystko to trzeba równym tempem pokonać we dwójkę, by na mecie cieszyć się z tego dwa razy bardziej, niż gdybyśmy zrobili to samotnie! W teorii w zespole wydaje się to dużo łatwiejsze niż indywidualnie. W praktyce natomiast – nie zawsze tak to wygląda. Wyobraź sobie jak trudno dwóm zawodnikom wbić się w szczyt formy na te same zawody, a co dopiero na każdą ich chwilę. W swimrunie kryzysy i radości dzieli i mnoży się przez dwa. Nigdy jednak nie wiadomo, kiedy będziemy je mnożyć, a kiedy i co dzielić. Takie są zasady tej gry. Jej zwycięzcami są najbardziej konsekwentni, umiejący współpracować. Ci, co umieją swoje ego schować głęboko pod piankę. Swimrun to nie tylko sportowe umiejętności, lecz także taktyka i właśnie o tym będzie ten nowy dział na łamach ULTRA.

CO WSPÓLNEGO MA SWIMRUN I ULTRA?

Zapytacie dlaczego akurat tutaj, w magazynie ULTRA swój dział będzie miał swimrun? Czy swimrunowi nie jest bliżej do triathlonu, w końcu tam się pływa. Odpowiedź brzmi: nie! Swimrun to sport dla tych, którzy kochają naturę, lubią w niej przebywać, szanują ją, mimo że czasem zdarza im się z nią mocować i kłąć na czym świat stoi, nie mogąc pokonać w wymarzonej stylu kolejnego kilometra. Swimrun to nie tylko sport, to cały styl życia, który biorąc pod uwagę wyżej wymienione czynniki, bardzo bliski jest filozofii ultra. Swimrun to też wyścigi na duże odległości. Nieraz wiele kilometrów w wodzie i jeszcze więcej lądem. Po terenie takim, jakich nie powstydzilyby się najlepsze ultra na świecie. Dlatego od tego numeru będę próbował przedstawić swimrun bliżej nie tylko sprzętowo, lecz przede wszystkim pod kątem Wolności – Przygody i Zespołu.

Będę opisywał sprzęt tak, by laik wiedział co do czego, a najpiękniejsze wyścigi w sposób taki, że wciągniecie je na swoją listę *must be*, jeśli nie za rok, to za dwa, trzy lata. W końcu swimrun czeka na ciebie, a możliwe, że ty, jeśli zaciekało cię co piszę, czekasz na swimrun, tylko jeszcze o tym nie wiesz...



PODSTAWOWY SPRZĘT W SWIMRUNIE

CZEGO POTRZEBUJESZ NA WEJŚCIU?

BUTY I PIANKA – wszystko, czego ci trzeba

Pianka i buty to dwa elementy, które potrzebne są do bezpiecznego uprawiania tej dyscypliny. Czy można pływać bez pianki? Pewnie, że tak, ale pamiętać trzeba o komforcie termicznym i wyporności, jaką daje sama

pianka. Czy można biegać bez butów? Tak, jeśli ograniczycie się tylko do swimrunów na samej plaży, a takich wielu nie ma. Zatem pianka i but to podstawowe oręż każdego zawodnika. W piance popłynąć możesz

bezpiecznie dalej, w trudniejszych warunkach, w zimniejszej wodzie. W dobrych butach nie będą ci straszne błoto ani skały. Przygotowaliśmy zatem kilka propozycji sprzętowych, jeśli chodzi o swimrun.

TRITON 2.0 NU COMPLEMENTS

To bardzo elastyczna i odporna na uszkodzenia pianka wyścigowa. Stworzona z myślą o tych, którzy chcą się ścigać na dłuższych dystansach i w trudniejszym terenie. Pianka posiada dołączone rękawki i bandanę neoprenową, dzięki czemu można się w niej startować w chłodnych warunkach. Wykonane z najwyższej jakości neoprenu, różnej grubości panele na brzuchu i udach gwarantują ponadprzeciętną wyporność. Specjalne perforacje w pachwinach sprawiają, że bieg w piance jest bardzo swobodny. Ten model to wersja unisex, z suwakiem z przodu i jedną dużą kieszenią z tyłu, też zapinaną na suwak. Posiada gwizdek bezpieczeństwa.

CENA: 1700 Zł



COLTING – SR GO

To lekka pianka przeznaczona na starty w cieplejszych warunkach. Zaprojektował ją czterokrotny mistrz świata w swimrunie, Jonas Colting. Przyświecał mu jeden cel – dostarczyć możliwie wysokiej klasy produkt, przy rozsądnym cięciu kosztów. Pianka posiada jeden suwak z przodu, dzięki czemu w trakcie biegu łatwiej wentylować klatkę piersiową. Z tyłu ma natomiast dwie małe kieszenie na suwaki, które pomieszczą np. żele. Jest to jedna z lepszych pianek na rynku, a mimo wszystko zachowuje bardzo dobrą wyporność.

CENA: 869 Zł



ICEBUG ACCELERITAS 7 W RBX9

Bardzo lekki i wytrzymały but – waży 230 g (rozmiar 42,5). Z przeznaczeniem na tereny grząskie, piaszczyste i błotne. Grube agresywne kolki rozmieszczone są w takim układzie, by niczym spod opony traktora, błoto było wypierane spod buta. Drop 4 mm. RBX to opatentowana mieszanka gumy i kauczuku sprawia też, że but ten może pochwalić się bardzo dobrą przyczepnością na wielkich śliskich głazach. Podeszwa bardzo elastyczna bez amortyzacji, co zapewnia dobre czucie terenu. But wspomaga naturalny ruch stopy. Wzmocniona cholewka i mocne otoki nad podeszwą gwarantują jego wytrzymałość w trudnym terenie. Wkładka buta nie absorbuje wody.

CENA: 529 Zł



HOKA ONE ONE EVO JAWZ

Trailowy bestseller od Hoka One One, idealny na górskie, utwardzone szlaki. Dzięki podeszwie Vibram Megagrip i 6 mm urozmaiconym wypustkom but świetnie radzi sobie na błocie i piachu. Typowa dla Hoka One One pianka, charakteryzująca się zwiększoną gęstością i sprężystością na śródstopiu, wspomaga miękkie lądowanie oraz oddaje energię, podczas kolejnego wybijania się z palców. Bezszwowa, gęsto tkana cholewka wykonana w technologii Rip-Stop powoduje, iż but szybko nie namaka i zapewnia większą trwałość na uszkodzenia mechaniczne. Drop: 3 mm, waga: 215 g (rozmiar 42 2/3).

CENA: 599 Zł



INOV 8 X-TALON 210

Dzięki rzadko rozstawionym kolkom o wysokości 6 mm bieżnik się nie zapycha i trzyma dobrze przybrzeżnych błot. Pianki jest niewiele, przez co x-talona można zwinąć jak naleśnika. Cholewka z siatki jest bardzo lekka i szybko odprowadza wodę. Brak wyściółek sprawia, że już po kilku krokach po wyjściu z jeziora but ma normalną wagę. Wąskie kopyto dobrze sprawdza się w czasie biegania na mokro, cały czas trzymając się stopy, co pozwala na kontrolę bez nadmiernych ruchów na boki. Drop: 3 mm. Waga buta to 210 g (rozmiar 42).

CENA: 499 Zł



SALMING OT COMP

Żółta gumowa podeszwa została opracowana wspólnie z producentem opon samochodowych – Michelin. Skonstruowano ją tak, by zapewnić maksymalną przyczepność w terenie, bez konieczności stosowania wysokich kołków. But charakteryzuje się bardzo dobrą trakcją na mokrych nawierzchniach, zarówno błotnistych, jak i skalnych. Górny, lekko siatkowy korpus pozwala na dobre odprowadzanie wody i zapewnia wystarczającą oddychalność buta. Boczne obszary, które w terenie narażone są na szybkie zużycie, posiadają otok – dodatkowe wzmocnienia – RocShield, które chronią również palce. Drop 4 mm. Waga suchego buta: 256 g (rozmiar 42).

CENA: **599 Zł**



To oczywiście nie cały sprzęt, jest tego sporo więcej. Dziś skupialiśmy się tylko na tym, co jest, powiedzmy, sprzętem obowiązkowym, bez którego ciężko zacząć myśleć o swimrunie. **A w następnym numerze przedstawię moją subiektywną listę siedmiu**

najpiękniejszych startów swimrunowych na świecie! Tak na zachętę, by rozpylić zapach przygody.

Znajdziecie też zestawienie drobnego sprzętu, takiego jak łapki pływackie, dodatkowa wyporność, okulary, pasy

czy hole, boje asekuracyjne dedykowane tej dyscyplinie sportu. A jeśli już teraz dyscyplina ta Was zainteresowała, to więcej o niej poczytać możecie na www.goswimrun.pl



bio

Jędrzej Maćkowski

Członek pierwszego polskiego swimrun teamu. Jeden z bardziej doświadczonych zawodników w tej dyscyplinie w naszym kraju. Finiszerek kilkunastu zagranicznych startów, w tym MŚ Otillo rozgrywanych na dystansie 75 km. Organizator Swimrun Wióry i współorganizator Swimrun Stężycy. Międzynarodowy tester sprzętu swimrunowego dla grupy World of Swimrun. Szerzej znany jako grubasek z bloga Odgrubasadoultrasa.pl

SCARPA WŁOSKA NA POLSKICH ŚCIEŻKACH

te(k)st: *Chris Terzoni / Włoski Górca* / zdjęcia: *Piotr Dymus*





Model Scarpa Spin Pro Od to lekki model na mokre i techniczne tereny. Materiał jest wodoodporny i bardzo elastyczny z membraną OutDry. Rzeczywiście ani razu nie skończyłem treningu z mokrymi stopami, nie odczuwają one w ogóle wilgoci. A biegałem głównie w ciężkich zimowych warunkach i nie raz zapadałem się w śniegu po kolana.

But posiada system Sock-Fit PLUS by Scarpa. Jest to bardzo dobre rozwiązanie, dzięki któremu błoto, śnieg i kamienie nie mają prawa dostać się do środka. Kolejna rzecz to stabilność tego systemu: nie było takiej możliwości, żeby skrzywić kostkę, mimo wymagającego terenu i sporej szybkości na zbiegu. Mimo lekkości butów, wygoda jest na najwyższym poziomie, zero otarć nawet przy pierwszym treningu.



TESTOWANE NA ULTRASACH

Podeszwa buta to Vibram Mega-Grip, gwarancja jakości. Kolce bieżnika mają 4 mm wysokości, są bardzo trwałe.

Buty testowałem w Beskidzie Śląskim, Żywieckim, Małym i w Górach Złoty, łącznie wyszło około 900 km i znaków zużycia jeszcze nie ma! Na samym początku konstrukcja wydawała mi się trochę sztywna, szczególnie na podbiegach, ale szybko to odczucie ustąpiło. Potrzebowałem po prostu chwili, żeby się przyzwyczaić.

Po takim kilometrażu jestem naprawdę bardzo zadowolony. Po raz pierwszy udało się o suchych stopach ukończyć górskie treningi, nigdy mi one nie przemarzły i mogłem szybko zbiegać po śniegu i kamieniach, mimo mokrej nawierzchni, czyli tak jak lubię – bez szczególnych obaw.

Na końcu design: to naprawdę ładne buty, jak na włoskie nawet minimalistyczne w kolorach.

CHOLEWKA: Fabric + Micro-fiber Water-Resistant + S-Tech

– w zimowych warunkach stopy oddychają i są dobrze chronione w PU. Wiązanie standardowe, solidne, mimo wilgoci but ani razu się nie rozwiązał.

PODSZEWKA: Stretch Textile + OutDry Lamination

PODESZWA: FIXION – bieżnik z czteromilimetrowymi kolcami gumowymi, dobry w błocie i w śniegu.



DANE TECHNICZNE

SCARPA SPIN PRO OD

RZECZYWISTA WAGA
(dla rozmiaru 42) 330 g

DROP:
4 mm

SZEROKOŚĆ:
wąska

NA JAKI DYSTANS:
do 30 km

WADY:

- tylko na zimę
- wysoka cena (ale warto poczekać na posezonową wyprzedaż i mieć na następną zimę)

ZALETY:

- stabilizacja
- grip
- wygoda

REKLAMA

GRIVEL®
SINCE 1818
f grivel.com

MOUNTAIN RUNNER
12L - 510 g / 18 oz

MOUNTAIN RUNNER COMP
5L - 450 g / 15.9 oz

MOUNTAIN RUNNER LIGHT
5L - 267 g / 9.4 oz

SCAN & WATCH

Paolo Gaudenzi, Tiziana, Agli Orsini, IT Ph Lorenzo Gaudenzi & Grivel



**BIEGAM ULTRA,
NIE ŚMIECĘ!**

#runultranotrash



LEGENDY ULTRA

DWA STANY I JEDEN POSTRZELENIEC

tekst: *Krzysztof Dołęgowski*

ilustracje: *Zofia Rogula*

Kolorado w czasie stworzenia świata zaklepało sobie kolejkę po **najlepsze krajobrazy**. Wywaliło Alabamę, Luizjanę, Mołdawię, podłożyło świnie Białorusi, oszwabiło Niemców. Nawet jak się weźmie **tylko jego połówkę, to jest czym się dzielić**. Bo **druga jest śmiertelnie nudną równiną**, pełną kukurydzy i szczerbatych farmerów w ogrodniczkach. Kolorado ma **mnóstwo słońca i łańcuchy górskie** ciągnące się setkami kilometrów. **Rozmach przez duże R**. Jest przestrzeń dla **narciarzy**, przestrzeń dla **łazików** i przestrzeń dla **niedźwiedzi**. I mnóstwo miejsca, w którym **można się zgubić i szukać całymi dniami**. A to wszystko w sumie niedaleko międzynarodowego lotniska w **Denver** czy biegowej mekki w **Boulder**. To stan, który **wielu mieszkańców wybrało jako swój**. Znaczy to, że podróżowali po Ameryce, przeprowadzali się, a **tu postanowili się osiedlić na stałe**. To spora różnica np. w porównaniu z **tysiącami polskich górali**, którzy nie dokonywali żadnego wyboru, jeśli chodzi o miejsce, gdzie postawią chałupę. Stawiali dom, obok domu dziadka i często **nie interesowali się wcale szczytami**, szlakami i nazwami przełęczy. **Kolorado jest pełne maniaków outdooru, raftów, biegania, wspinaczki, triathlonu, kanioningu**. Ponadto jest to stan **dość swobodny obyczajowo**. Od kilku lat **można tam kupować „rekreacyjną” marihuanę**, a prawie jedna trzecia obywateli pytana o religię wzrusza tylko ramionami. W dodatku to **ludzie dosyć majątni**. No dobra, nie wszyscy. **Jest tu też garść żebraków, pijaków i lekkoduchów** żyjących gdzie popadnie. Ale nawet **Amerykanie oceniają to miejsce jako jedno z bardziej przyjaznych**.

I w samym środku są góry. Szlaki ciągnące się setkami, a nawet tysiącami kilometrów. Szlak Continental Divide Trail ciągnie się przez 5000 km, a skromniejszy Colorado Trail – przez 800 km. I w samym środku najwyższy szczyt stanu: Mt. Elbert.

To on będzie furtką do wnętrza tej opowieści z twistem. Tak jak wielu turystów wita Bieszczady wejściem na Tarnicę, a Gorce piwem pod szczytem Turbacza, tak my zaczniemy od Elberta. Który ma 4401 m wysokości. Góruje nad niewielką miejscowością o nazwie

Leadville. Świta wam coś? To tu jest rozgrywany słynny stumilowy wyścig opisywany w *Urodzonych Biegaczach*. To tu przyjeżdżali dzielni Indianie Tarahumara, a kilka lat później wszystkich pogonił Anton Krupicka. A to wszystko bez korzystania z Elberta? Trochę tak... słabo. Słabo, kiedy orientujesz się, że wielka światowa legenda tylko ślizga się w pobliżu najwyższych stoków. A przecież nie ma tam lodowców jak na Mont Blanc! Nie ma obaw przed lawinami (przynajmniej nie w lecie). Co więc zrobić, by w pełni wykorzystać teren? Urządzić zawody? No niestety nie da się. Te obszary są

chronione, a prawo dosyć restrykcyjne. Natomiast nie tak mocno jak w Polsce. Co prawda, nie można przypiąć numerów i robić oficjalnej imprezy, ale za to wolno swobodnie łązić gdziekolwiek – poza wyznaczonymi ścieżkami. Zresztą na jedno wychodzi. Bo ścieżek tam jak na lekarstwo. I to tworzy cały klimat, który ująć można za pomocą jednego słowa i liczby:

NOLAN'S 14

Rozszyfrujmy najpierw skrót, tak by łatwiej pamiętać. Nolan to nazwisko reżysera *Powrotu Batmana* i *Incepcji*, który nigdy nie ukończył tej trasy. Ale nie tylko on – był również pewien wspinaacz – Jim Nolan, który nie zrobił magicznej „14” po kolei. Ale to on ją wymyślił w 1991 r. Skąd się wzięła? Od niewinnego pytania: Ile 14-tysięczników w Kolorado dałoby się odwiedzić, dając sobie limit dystansu 100 mil. Nolan, który znał doskonale teren, pomierzył, policzył i po tygodniu odpowiedział: 14. Czternaście leżących w paśmie Sawatch. W tym najwyższa góra Kolorado.

14 tysięcy oznacza oczywiście liczbę stóp wysokości – odpowiada 4267 m. Mówimy więc o potężnych górach. Takich, na jakie zwykle szykuje się osobne wycieczki. W dodatku, jeśli spojrzymy na pasmo Sawatch, to okaże się, że trasa wcale nie układa się w elegancką grań, gdzie można łykać szczyt jeden po drugim i tylko zsuwać się na niewielkie przełączki. Na tym właśnie polega jej piękno – stajesz na jednym wierzchołku, pod stopami widzisz głęboką dolinę z urokliwą rzeczką. Problem w tym, że jest np. 1500 m niżej. A po drodze nie ma szlaku. Twoim luksusem jest jedynie to, że możesz popatrzeć na przeciwległe zbocze i pokombinować: „O! Ta linia krzaków i piargów wydaje się wyjątkowo przyjaźnie machać do nas i zapraszać, a tamte wierzbowe krzaki po prawej są jakby rzadsze od tych z lewej. W dodatku niedźwiedzica na dole jest dziś wyjątkowo łagodna!”.

Od pierwszego opracowania trasy do pierwszej przystawki minęło siedem lat. I okazało się, że wymyślony limit 60 godzin jest dosyć srogie. A przecież to „tylko” 100 mil! Na biegu dookoła Mt. Blanc standardem jest, że średnio zaawansowani biegacze kręcą się w okolicach 40 godzin. Tymczasem, gdy Amerykanie robili pierwsze podejścia, okazywało się, że pełen limit zjadał ich np. po pokonaniu 11 wierzchołków. Tradycyjny start dla ruszających od północy znajduje się przy hodośli ryb (z braku efektowniejszego lokalu). I tu jest pierwszy problem. Bo sam start znajduje się na wysokości 2920 m n.p.m. Żeby tam biegać, już warto być zaaklimatyzowanym. A na pierwszych 10 km robi się jeszcze prawie 1500 m do góry.

I nie – to jeszcze nie jest obiecany Mount Elbert (tu jest właśnie twist opowieści). Jego dopiero się zobaczy wkrótce po wyruszeniu – po lewej ręce. Najpierw trzeba wdrapać się na niewiele niższy Mount Massive i spaść 1400 m w dół, niemalże na wysokość pachnącej rybą linii startu. I trzeba być gotowym, by operację powtórzyć jeszcze kilkanaście razy...

Pierwsze skompletowanie „Czternastki” miało miejsce już w nowym tysiącleciu. Wówczas aż cztery osoby zmieściły się w ustalonym limicie. Myślano nawet o tym, by zrobić wyścig, ale władze zdecydowanie się sprzeciwiły. Jak strażnicy terenu zobaczyli stronkę w sieci, to powiedzieli wprost: „Ścigania tu nie będzie”.

I tak Nolan's 14 zszedł do podziemia.

CHUDE LATA

Na początku wieku długie bieganie w polskich górach praktycznie nie istniało, ale za oceanem też było sportem niezwykle niszowym. Wygląda na to, że z ówczesnych poważnych zawodników można by poskładać co najwyżej piłkarską jedenastkę. I wszyscy by się znali jak stare konie. Blake Wood – jeden z pierwszych zdobywców Nolan's, był równocześnie zwycięzcą Hardrock dwa lata wcześniej. A do limitu brakowało mu ledwie dwóch godzin! Blake był również jednym z pierwszych, którzy dotarli do mety złowieszczej imprezy Barkley Marathons.

Po tych kilku sukcesach pierwszych zapaleńców sława Nolan's 14 przycichła. Przez całą dekadę znalazło się ledwie kilku śmiałków, którym udało się zaliczyć więcej niż pięć szczytów w jednym ciągu. I wydawało się, że pomysł zdechnie, a wszyscy zainteresowani ciężkimi wyrpami są już na trasie Hardrocka i Leadville.

WCHODZI JARED

I teraz czas nadać twarz tej opowieści. Twarz kanciastą i uprzejmą. Z krótką bródką. Faceta, który mieszka w Salt Lake City, a Góry Skaliste to jego ogródek. I wyciąga z niego szczyty jak smakowite marcheweczki. Całymi pęczkami. Jared Campbell jest biegaczem, o którym trudno znaleźć cokolwiek w europejskiej prasie. Dlatego, że nigdy nie próbował mierzyć się z mocarzami z Francji czy Hiszpanii. Najwyraźniej nie jest zainteresowany długimi lotniczymi podróżami. Jared to również gość, po którym nie bardzo widać ducha rywalizacji. Gdy opowiada o zawodach, to zawsze jak mówi o szybkim bieganiu i dobrej formie – ma na myśli formę jego partnerów lub przeciwników. Chyba nie dociera do niego proste rozumowanie,

***Piękną laurkę
wystawił trasie
Anton Krupicka
w 2013 r. Był
wówczas w świet-
nej formie i znał
dobrze te tereny.
Ruszył w niesamo-
witym tempie
po to tylko, by
wyspać się już
pierwszego dnia.***

że jak on jest nadal u boku „świetnie wyglądającego i popylającego jak sarna kolegi” to prawdopodobnie też wygląda jak niezła sarna. Czytałem jego relację z Hardrock 100 w 2010 r. Brzmi jak historia wycieczki. Albo chociaż relacja samotnej dziewczyny szukającej w środku peletonu kandydata na męża. Cały czas Jared komplementuje i się zachwyci. Paple. I nawet sięgając głęboko między wiersze, nie zauważy się, że facet ten bieg wygrał! Świetny przykład i kontrast widać w filmie *Barkley Marathons – Wysięg, który zjada swoje młode* (vide Netflix). Tam widać Jareda jako „dziewięć wysięgu”. Jeśli tylko się odezwie, to po to, by opowiedzieć, że jest fajnie, albo by pochwalić konkurenta. Na koniec „zagłaskuje” wszystkich z wyjątkiem jednego – takiego, który ma rywalizację wypisaną grubą czcionką na twarzy. Ale i tak zostają przyjaciółmi. Jared kończy *Barkley* jeszcze dwa razy, co czyni go rekordzistą w tej dziedzinie.

Jared mieszka „za ścianą” Kolorado. Salt Lake City to stolica stanu Utah, znanego choćby z pięknego wyczynu Piotrka Hercoga na

Moab Endurance Run (238 mil) oraz zimowych igrzysk olimpijskich. To miasto pięknie położone u podnóża gór. I podobnie jak Kolorado – całkiem nieprzypominające Podhala czy Podkarpacia. W Utah ponad połowa populacji to mormoni, w dodatku to okolica zamożna i dość tolerancyjna (w przeciwieństwie do Kolorado, nie można tu legalnie kupić trawki, ale można wziąć ślub z osobą tej samej płci). I coś co zaskoczy – mają ten sam problem co my – zawieszisty zimowy kożuch smogu. Tu właśnie dochodzimy do Jareda i jego ewolucji. Siedzi ciągle w górach, ale już nie szlifuje tak wyników. Za to wziął sprawy w swoje ręce i zorganizował Run Up For Air – bieg ku świeżemu powietrzu, czyli imprezę polegającą na śmiganiu na szczyty otaczające Salt Lake City. Impreza przypomina nieco Zamieć w Szczyrku, ale uwaga jest skupiona nie na rywalizacji, ale na świadomości ludzi na temat smogu. Sam Jared poszedł krok dalej i zbudował dom, który więcej energii wytwarza niż zużywa – nawet zimą jest w stanie zapewnić ogrzewanie i jeszcze naładować elektryczne autko!



WRÓÓÓC!

Zakończmy tę przydługą anegdotę. Wróćmy na piargi Nolan's 14. Po wielu latach posuchy Jared rozwiązał worek z koszulkami finiszierów i przetarł szlak dla sportowego podejścia do wyzwania z pogranicza biegów ultra, krzakoznawstwa i wspinaczki. Czemu z pogranicza? Bo ciężko nazwać biegiem wyzwanie, w którym utrzymanie tempa 26 min/km zapewni sukces. A aktualny rekordzista jest bohaterem, bo udało utrzymać równe 20 minut! Pędził z rozwianą grzywą!

Problem w Nolanach bierze się zarówno z ich wysokości, jak i przewyższenia. Raz po raz przekracza się poziomiec 4400 m, rzadko kiedy schodzi się poniżej 3000, a do tego szlaków jest niewiele. Cały projekt jest postawiony w poprzek tego, co wynikałoby z logiki lenia. No i czas na wielką liczbę – czyli sumę wszystkich podejść i dystans. Pierwotnie miał być to stumilowiec, ale poszukiwacze optymalnej linii ustalili, że najwygodniej jest skrócić trasę do jakichś 140 km. Z tym, że niewiele da się zrobić z przewyższeniem. A to zabija: 13 700 m w pionie! To jakby każde zbocze biegu dookoła Blanca nachylić jeszcze o połowę! I jeszcze zabrać połowę powietrza w płucach, a dodać tego pod tyłkiem. Tego, które powoduje, że boisz się zlecieć na łeb.

No dobra – nie ma tam efektownych lotów, jak na drogach wspinaczkowych, ale poturbować się można. Poła głazów, piargi, krzaki. Do tego latem nad szczytami regularnie przelatują burze.

CZAS NA UZNANIE

Można by powiedzieć, że to taka fanaberyczna trasa. Gdzieś na końcu świata, kto się będzie nią interesował? Co najwyżej łowcy łatwych tytułów. Ale wkrótce po podejściu Campbella i Harta do Leadville zaczęli zjeżdżać inni wielcy ze świata ultra. I „patentować” krzaczasto-górskie warianty. Piękną laurkę wystawił trasie Anton Krupicka w 2013 r. Był wówczas w świetnej formie i znał dobrze te tereny. Ruszył w niesamowitym tempie po to tylko, by wypaść się już pierwszego dnia.

Dwa lata później w okolicy pojawiła się Anna Frost i spędziła sześć tygodni na poznawaniu trasy. Efektem było pierwsze kobiece przejście (do spółki z Missy Gosney). „W ramach rekonesansu” wygrała Hardrock 100, który rozgrywany jest w San Juan Mountains – górach dobrze widocznych z trasy Nolan's 14. A teraz porównamy czasy: Hardrock – 28 h 22 min, Nolan's miesiąc później: 57 h 55 min. To mniej więcej dwa razy dłużej! A dystans krótszy!

W 2018 męski rekord z supportem został podciągnięty do 46 h 41 min dzięki prędkim łydkom Aleksa Nicholasa. To małeńki biegacz z Kolorado, specjalizujący się w biegach na dużej wysokości. Zdarzało mu się wygrywać m.in. Pikes Peak Marathon. Ciekawe, że rekord

bez supportu został ustanowiony tego samego dnia przez Joe Granta, również weterana szlaków Kolorado. Joe targał swoją czupryną pod błękitnym niebem przez 49 h i 38 min. Z Nicholsem znają się od lat, więc jak spotkali się na trasie, to serdecznie uścisnęli sobie dłonie i opowiedzieli o tym, jakie mają problemy z rzyganiem i ogólnymi mdłościami od biegania długo przy niedoborze tlenu.

I ZNOWU ON

A Jared? Po co znowu ten Jared? Ano po to, by powiedzieć, że ten bez wielkiego rozgłosu przeszedł trasę Nolan's jeszcze dwa razy, a raz zaliczył „jedynie” 11 wierzchołków. Uparta bestia! Do tego dołożył w sumie dziesięć ukończeń Hardrock 100, kilka śmiałych projektów z dziedziny Fastest Known Times. Do tego dorobił się córeczki. Ale ciągle nie założył profilu na Facebooku.

Ma sponsorów? Tak. Ale to nie są grube kontrakty. Bo Jared po prostu ma robotę. Jest inżynierem. I wszystko co osiągnął, zrobił między codziennymi obowiązkami. Dojazdami do pracy, odwożeniem dzieci. Kiedy jeździł na Hardrock, zwykle traktował to jako wakacje i do ostatniego dnia przed zawodami chodził z przyjaciółmi po górach, a w czasie samego startu jego towarzysze pracowali jako wolontariusze na rzecz biegu. Coś jeszcze? Nie ma sukcesów na dychę. Nie biega na bieźni. Jak trenuje to oznacza specjalnym kodem godziny poświęcone na krzaczanie i gromadzenie przewyższenia. Aby dopełnić jego wizerunek, warto wspomnieć o tym, że zajmuje się kajakami *white water*, kolarstwem. A... i poprowadził też ponad 50 dróg wspinaczkowych o trudności VI.5...

W kategorii sportowców, o których nikt nie słyszał – światowy faworyt.



• 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*.



inov
GET A GRIP

WYJĄTKOWA
ELASTYCZNOŚĆ

POKRYCIE Z KEVLARU

MINIMALNA WAGA

WYKONANE Z UŻYCIEM
GRAFENU
ABY UZYSKAĆ
NAJLEPSZĄ NA ŚWIECIE
PRZYCZEPNOŚĆ



MUDCLAW G 260

PIERWSZE NA ŚWIECIE
BUTY Z GRAFENOWĄ
PODESZWĄ







KAMIZELKA DO BIEGANIA 5L NA SOFTFLASKI

Bardzo lekka kamizelka do przenoszenia napojów, pożywienia i wyposażenia podczas treningów lub zawodów w terenie. Nowy krój dostępny w trzech rozmiarach: XS/S, M/L i XL. Gwizdek w wyposażeniu.

Kieszenie o łącznej pojemności 5l – dwie kieszenie z przodu na bidony do 500 ml, dwie kieszenie z boku oraz dwie z tyłu.

WAGA: **140 g**

CENA: **99,99 zł**

PLECAK ULTRA TRAIL 15 L

Do biegania w terenie na długich dystansach, dla osób, które chcą zabrać ze sobą niezbędne rzeczy (bukłak 2 l w zestawie), posiada 15 kieszeni do zabrania niezbędnego wyposażenia. Nasi testerzy zatwierdzili go podczas: UTMB, Western State, Tor des Géants, Templiers. Dostępny w trzech rozmiarach: XS/S, M/L i XL.

Pojemność: 15 l w kieszeniach (przód/tył) + zabezpieczona kieszeń na smartfon.

Kieszenie: 8 z przodu (pożywienie + softflaski, telefon), 7 z tyłu (wyposażenie).

Stabilność: 3 regulowane paski piersiowe + 2 boczne dla lepszej stabilizacji.

WAGA (roz. L): **360 g**

CENA: **199,99 zł**



KOSZULKA DO BIEGANIA KRÓTKI RĘKAW PERF TRAIL

Nasi projektanci biegający w terenie stworzyli tę koszulkę z krótkim rękawem na treningi i zawody w ciepłe dni. Idealna do biegów terenowych, z lekkiego, wytrzymałego i oddychającego materiału. Siateczka pod ramionami i półsuwak zapewniają odpowiednią oddychalność. Dodatkowo silikonowy nadruk pod plecakiem. Dwie kieszenie na żel.

WAGA (roz. L): **126 g**

CENA: **79,99 zł**



SPODENKI DO BIEGANIA MĘSKIE

Spodenki baggy zostały stworzone z myślą o treningach i zawodach w ciepłe dni. Dzięki czterem kieszeniom możesz biegać bez plecaka czy pasa, a mimo wszystko zabrać ze sobą nawet dwa softflaski po 250 ml, sześć żelów, a nawet smartfon i cieszyć się swobodą ruchów. Zintegrowane majtki zwiększają komfort noszenia.

WAGA (roz. L): **150 g**

CENA: **59,99 zł**

BUTY DO BIEGANIA W TERENIE KIPRUN TRAIL XT7

Przeznaczone do biegania w trudnym terenie, skuteczne zwłaszcza na błotnistych i grząskich ścieżkach. Mocna przyczepność, amortyzacja oraz wydajne trzymanie sprawiają, że XT7 to uniwersalne buty do biegów terenowych, które łączą wydajność, przyjemność i bezpieczeństwo.

System amortyzacji K-RING i nowy, opatentowany skład podeszwy Kalenji.

Nowy kauczuk zwiększa przyczepność, podeszwa CrossContact.

DROP: **10 mm**

WAGA (roz. 43): **340 g**

CENA: **249,99 zł**







Dogonić siebie

MIAŁO BYĆ O TYM, JAK TO FAJNIE JEST GONIĆ ZA MARZENIAMI, A WYSZEDŁ TEKST O WALCE PO PONOWNEJ PORAŹCE I GONIENIU KOLEJNEGO ZAJĄCZKA. ALE OD POCZĄTKU. TRZY LATA TEMU OSIĄGNAŁEM FORMĘ BIEGOWĄ, KTÓRA ZAOWOCOWAŁA NIEZŁYMI WYNIKAMI. POJAWIŁ SIĘ APETYT NA PODNIESIENIE SWOJEJ PUNKTACJI ITRA. WIADOMO, ŻE KOSZTOWAŁO TO **DUŻO CZASU**, SPĘDZONEGO ZARÓWNO W GÓRACH, JAK I W LESIE CZY SIŁOWNI. TAMTEN DOBRY OKRES BRUTALNIE JEDNAK ZAKOŃCZYŁA KONTUZJA, KTÓRA NIE CHCIAŁA SIĘ ODE MNIE ODCZEPIĆ PRZEZ **PRAWIE TRZY LATA**. NAJPIERW BYŁA **USZKODZONA CHRZĄSTKA W KOLANIE**, A JAK SIĘ JUŻ WSZYSTKO ZACZĘŁO DOBRZE UKŁADAĆ, TO NASTĄPIŁ PRAWDZIWY ARMAGEDON. **NADERWAŁEM WIĘZADŁA**: PISZCZELOWO-SKOKOWE PRZEDNIE, PISZCZELOWO-SKOKOWE TYLNE I PISZCZELOWO-PIĘTOWE. **CHOĆ WYDAWAŁO SIĘ NA POCZĄTKU, ŻE TO TYLKO SKRĘCENIE KOSTKI**. PO DWÓCH TYGODNIACH BÓLU TRZEBA JEDNAK BYŁO ODWIEDZIĆ FIZJOTERAPEUTĘ. I SIĘ ZACZĘŁO. DIAGNOZA JAK WYŻEJ.

tekst: *Michał Linkowski*
zdjęcia: *Jacek Deneka*

Potem ciąg dalszy: wizyta u ortopedy – prześwietlenie, USG – i tylko potwierdzenie wcześniejszych przypuszczeń. Wszyscy z was pewnie wiedzą, że kalendarz biegów na jesień ustala się rok wcześniej, ponieważ wtedy najczęściej otwierane są zapisy na zawody. Nieważne, czy bieg odbywa się w kwietniu, czy w październiku. Kontuzja przydarzyła mi się w grudniu, kiedy większość startów już była zaklepana i opłacona. W związku z tym przestałem trenować ze względu na przymusową przerwę, ale postanowiłem, że w miarę możliwości będę się starał startować. Przez to kontuzja ciągnęła się za mną blisko dwa

lata. Przeplatałem ten okres startami, od beznadziejnych, jak Niepokorny Mnich w Szczawnicy, kiedy byłem, po pierwsze, nieprzygotowany, a po drugie, niesamowicie zmęczony. W ciągu dwóch dobrych poprzedzających start spałem tylko dwie godziny i zwyczajnie zasnąłem ze zmęczenia podczas biegu. Spałem również ponad 40 min na punkcie, a i tak udało się zmieścić w limicie.

Na drugim biegunie było CCC, podczas którego zaskoczyłem nie tylko znajomych, lecz przede wszystkim siebie. Z czasu poświęconego na trening wychodziło, że jeśli złamię 17 godzin, to będzie szczyt zbiegów okoliczności. Udało się jednak skończyć w czasie poniżej 15,5 godziny, choć

NAJWAŻNIEJSZE TO ZNIEŚĆ Z POKORĄ
KOLEJNE NIEPOWODZENIE. JEŚLI NIE W TYM
ROKU, TO MOŻE W PRZYSZŁYM? CZAS POKAŻE.



nigdy nie powinienem tyle nabiegać. Po tym starcie postanowiłem odpuścić treningi na pół gwizdka na trzy miesiące, by do końca się wyleczyć. Wszystko to miało na celu przygotowanie się do sezonu 2019 i jego głównego celu, czyli startu w Lavaredo Ultra-Trail, i wyzwania pobocznego, czyli bycia najlepszym z Polaków na tym biegu. Dlatego też cel ten nazwałem #dogonibenka, czyli znajomego Piotra Bętkowskiego, który obok Jacoba Snochowskiego wydał się najmocniejszym Polakiem na LUT.

Postanowiłem zmienić wiele rzeczy, zarówno w swoim życiu, jak i podejściu do treningów. Rozpoczęło się od zmiany nawyków żywieniowych, poprzez trening, na

regeneracji kończąc. Wszystko układało się niemal idealnie. Początek okresu przygotowawczego był bardzo obiecujący. Może nie tak dobry jak trzy lata temu, ale jednak byłem z niego naprawdę zadowolony. Jeszcze bardziej podbudował mnie start w Zimowym Półmaratonie Gór Stołowych. Potraktowałem go jako mocniejszy akcent treningowy, a okazało się, że zająłem w nim 19. miejsce i 3. w kategorii wiekowej, a mogło być dużo lepiej. Cały czas sumiennie trenowałem, odliczając czas do pierwszego startu kontrolnego przypadającego na początek kwietnia. Tym startem miało być Cinque Terre Trail. Pewnie będzie startem, ale nie kontrolnym, tylko jakimś dłuższym

treningiem. Wszystko przez diagnozę, którą usłyszałem pod koniec lutego. Zapalenie płuc. Ale jak to? Przecież cały czas dbałem o odżywianie, regenerację, czas na relaks, by tylko za mocno nie osłabić organizmu i nie zachorować. A jednak zdarzyło się. Wyrok – powrót do normalnego treningu po sześciu tygodniach.

Zostało mi więc 13 tygodni do najważniejszego startu w sezonie. Tęgo, dla którego tyle w tym roku poświęciłem. Wszyscy biegający wiedzą, że nie da się perfekcyjnie przygotować do ultra w 13 tygodni. Zwłaszcza jeśli się ma tak ambitny plan jak ja. Ale postanowiłem się nie poddawać i pomimo wszelkich przeciwności powalczyć o jak najlepszy wynik na Lavaredo Ultra Trail 2019. Jak będzie? Sam jestem ciekaw odpowiedzi na to pytanie. W jakiej formie będę? Pewnie nie w takiej, o jakiej myślałem, ale to w tej chwili bez znaczenia. Najważniejsze to znieść z pokorą kolejne niepowodzenie. Jeśli nie w tym roku, to może w przyszłym? Czas pokaże. Więcej będę wiedział po kontrolnym starcie w Wielkiej Prehybie – tam okaże się, czy uda się uratować chociaż cówkę sezonu, który zamierzam zakończyć w październiku. Trzymajcie kciuki.

„Życie cały czas weryfikuje nasze dobre zdanie o sobie”. To zdanie kiedyś usłyszane od mojej mamy brzmi jak mantra. Kiedy wydaje się, że wszystko jest już na dobrej drodze, to niestety przychodzi czas weryfikacji. Czy wątpię w sukces, który założyłem na początku sezonu? Z całą pewnością tak. Pewnie będę jednak chciał znów spróbować, dopóki starczy mi sił. Porażki ponoć uczą pokory, choć ja nigdy do pokornych nie należałem. Jedyne, co się obecnie kołata w mojej głowie, to pytanie: „czy jeszcze dam radę kolejny rok rezygnować z pozostałych przyjemności, by wejść na upragniony Olimp?”. Wątpliwości pozostaje wiele, ale pragnienie sukcesu jest chyba silniejsze.



b i o

Michał Linkowski

Rocznik 1977. Urodził się z butami na nogach. Od najmłodszych lat zakręcony na punkcie sportu. Z lekkoatletyką spotkał się już w latach 80. i ta miłość z różnymi perturbacjami przetrwała do dziś. Prawdziwy człowiek renesansu. Wolny czas poświęca na bieganie, rower, pływanie, rajdy przygodowe, rolkarstwo, nurkowanie, jazdę na nartach wodnych, grę w tenisa lub squasha, wspinanie w górach wysokich (na chwilę obecną najwyższy był w Tien-Szanie na ok. 6500 m n.p.m.). W zimie chętnie czas spędza w górach na nartach, skitach lub wspinaczkę lodowej.

Dwie szafy JANKESA

tekst: *Filip Jasiński*

ilustracje: *Wytownia / Klaudia Eckert*

■
ŻEBY ZROZUMIEĆ
AMERYKAŃSKIE
ŚRODOWISKO
ULTRA, WYSZEDŁEM
POZA ROZMOWY
Z LEGENDARNYMI
MISTRZAMI, ODNO-
TOWYWANIE KOLEJ-
NYCH REKORDÓW
I RELACJE Z ZAWO-
DÓW. BO ŚRODO-
WISKO TO PRZED
WSZYSTKIM LUDZIE,
ICH ZACHOWANIA,
MODY I POTRZE-
BY. ICH MARZENIA,
ZASOBNOŚĆ PORT-
FELI, OBJĘTOŚĆ
I ZAWARTOŚĆ SZAF.
NO WŁAŚNIE, SZAF.
ZAJRZAŁEM DO
DWÓCH, WYRAŹNIE
RÓŻNIĄCYCH SIĘ OD
SIEBIE.

Właścicielem pierwszej jest Joe, fikcyjna postać stworzona z relacji kilku zaprzyjaźnionych biegaczy, którzy odpowiedzieli na moją kwerendę. Joe mieszka w stanie Wirginia na wschodzie USA, ma 33 lata i biega ultra od 10 lat. Pracuje w filii lokalnego banku, ale nie oznacza to, że zarabia dużo. Studencki kredyt i wysokie koszty życia sprawiają, że jego główne hobby – bieganie terenowe – związane jest z precyzyjnie wybieranymi zapisami na zawody, wyszukiwaniem promocyjnych zakupów on-line i łączeniem życia rodzinnego z wymagającym kalendarzem treningowym. Co ma w szafie Joe?

Z trzech par butów jedna pamięta jeszcze poprzednią dekadę. Joe nie chce wyrzucić ulubionych trailowych brooksów (przebieg nie do zliczenia), używa ich zamiennie z produktem firmy Altra (przebieg ok. 500 km) oraz asfaltówkami Saucony (przebieg ok. 400 km). Kosztowne altry były przecenione i Joe nie przejmując się, że ktoś w nich wcześniej pewnie przebiegł się parę razy (owszem, w USA można niedrogo kupić „prawie” nowe buty i ubrania w wielu sklepach...). Z kolei saucony pochodzą z promocji w ramach Black Friday i po prostu musiał je mieć – 50 dolarów to znakomita cena za nową parę obuwia.

Ale buty to oczywiście nie cały sprzęt ultra. Joe to facet, którego nie stać na drogie firmowe t-shirty, więc biega w koszulkach

otrzymywanych w pakietach startowych. Niektóre są bawełniane, inne techniczne, a przy okazji udowadniają, że Joe finiszował w fajnych miejscach. Zaoszczędzone w ten sposób pieniądze przeznacza na oddychające bluzy oraz kurtki przeciwdeszczowe ze średniej półki cenowej. Takie rzeczy kupuje raz na dwa-trzy sezony, kierując się przede wszystkim poziomem zużycia i faktyczną przydatnością. Joe nie przejmując się, że na większości fotek z zawodów ma na sobie często ten sam strój, chociaż znajomi czasami wypominają mu to ze śmiechem.

Ceny profesjonalnych skarpet biegowych doprowadzają ultra do pasji – 15–20 dol. za parę, która jest podziurawiona po jednym starcie w zawodach 50-milowych?! To rozbój w biały dzień, więc Joe nie ma problemu z używaniem tańszych produktów, kupowanych w pakietach w supermarketach. Podobnie jest z rękawiczkami – tutaj superdrogi sprzęt kosztuje nawet 80–100 dol. za parę, więc rozwiązaniem są rękawiczki z niższej półki cenowej, bez bajerów i „wodotrysków”. Tak samo ze spodenkami, przy czym zimą nie wstydy się biegać w szeleszczących dresach – są ciepłe i tanie, chociaż trochę nasiąkają wilgocią. Ale są wygodne.

Joe lubi czapki truckerki. Ma ich łącznie 10, niektóre otrzymane podczas zawodów, inne kupione on-line (20 dol.), nosi je zarówno latem, jak i zimą. Twierdzi, że tak musi wyglądać





JOE LUBI CZAPKI TRUCKERKI. [...] TWIERDZI,
ŻE TAK MUSI WYGLĄDAĆ PRAWDZIWY
AMERYKAŃSKI ULTRAS, ALE NA OBOWIĄZKOWE
ZAPUSZCZENIE BRODY NIE WYRAZIŁA ZGODY
JEGO NARZECZONA. TRUDNO...

prawdziwy amerykański ultras, ale na obowiązkowe zapuszczenie brody nie wyraziła zgody jego narzeczona. Trudno... Gdy jest chłodno, pod truckerkę Joe zakłada chustę, ma ich kilka, wszystkie zdobyte na zawodach, kolorowe i wesołe, chociaż zużywające się trochę za szybko. Zimą nie nosi kosztownych czapek termicznych, woli oldschoolowe wełniane, z wesołymi pomponami. Podobnie nosi się wielu jego kolegów z lokalnego klubu trailowego.

Joe uważnie monitoruje zasobność swego portfela. Jego buty i ubrania sportowe warte są łącznie ok. 2000 dol., a rocznie wydaje na nowy sprzęt przynajmniej 300 dol. Do tego dochodzi sprzęt elektroniczny. Przez pierwsze parę lat biegania wystarczał mu zwykły zegarek elektroniczny Casio. Obliczał pokonane kilometry na kartce, dodawał i odejmował, ale statystyka nie była kluczowa, bo liczyło się przygotowanie do konkretnych zawodów i osiągnięte wyniki. Pięć lat temu nabył na przecenie pierwszego triathlonowego garmina i obecnie można oglądać jego treningi wrzucane na Stravę. I zawsze liczyć, że załajkuje cudze trailowe truchtanie – Joe chętnie kibicuje znajomym. Ma na oku zakup taniejszego zeszłorocznego modelu Suunto.

Druga szafa należy do Kevina. Równoletek Joe różni się jednak od swego kolegi – należy do mniejszości amerykańskiego środowiska ultra, tak pod kątem zasobności portfela, jak i podejścia do tego, czym jest biegowa codzienność. Poznajcie zamożnego posthipstera z Nowego Jorku – Kevin narodził się z moich własnych obserwacji, rozmów w amerykańskich specjalistycznych sklepach trailowych, a także relacji znajomych.

Przede wszystkim szafa Kevina to żaden szufladowy model Ikea, ale robiona na miarę specjalna część jego garderoby. Mówiąc wprost – nasz bohater ma dużo pieniędzy i często wymienia jej zawartość. Poza firmowymi koszulkami technicznymi nasz modniś dał się niedawno przekonać do t-shirtów firmy BloqUV (76 dol.), które nie przepuszczają promieni słonecznych oraz specjalnych t-shirtów chroniących przed bakteriami. A gdy nie ma pogody, zakłada koszulkę Under Armour Intelliknit (100 dol.), która wg producenta specjalnie dostosowuje się do ciała i odprowadza wilgoć oraz utrzymuje odpowiednią temperaturę.

Oddychające ubrania, jak czapki Odlo, wielokieszonkowe spodnie Oiselle, kurtki Arct'eryx, bluzy Icebreaker oraz przeciwdeszczówki Salomon i Patagonia wiszą w różnych rzędach i leżą w przegródkach szafy Kevina. Biegacz nigdy nie zwleka z zakupem nowego sprzętu, a ten nieco zużyty lub mniej modny oddaje na cele dobroczynne, czasami w trakcie zawodów. Niektóre z jego ubrań kosztują blisko 400 dol., a ich różne modele odpowiadają porom roku, gdy Kevin trenuje. Mówimy tu łącznie o ponad 2500 dol. wartości samych ubrań.

Odrębną część szafy Kevina zajmują półki na buty. Osiem par, każda na inne warunki terenne, zazwyczaj z małym przebiegiem. Wyróżniają się tu: delikatny Adidas Ultraboost All Terrain (200 dol.) oraz zawierająca wbudowane stuptuty Columbia Mont trail Mountain Masochist IV (170 dol.). Reszta to również wyższa



KEVIN NIGDY NIE ZWLEKA Z ZAKUPEM NOWEGO SPRZĘTU. A TEN NIECO ZUŻYTY LUB MNIEJ MODNY ODDAJE NA CELE DOBRO CZYNNNE. CZASAMI W TRAKCIE ZAWODÓW. NIEKTÓRE Z JEGO UBRAŃ KOSZTUJĄ BLISKO 400 DOL., A ICH RÓŻNE MODELE ODPOWIADAJĄ POROM ROKU. GDY KEVIN TRENUJE.

półka cenowa, w tym modele z goreteksem. Kevin posiada też trzy plecaki dostosowane do różnych treningów terenowych. O kosztownych lampkach i ultralekkich kijkach nawet nie wspomnę.

Odrębna część garderoby to gadżety: kulki i pianki do rolowania, wypełnione nowoczesnymi technologiami okulary przeciwsłoneczne, wodoodporne słuchawki testowane w... ludzkim pocie, czy też podstawki pod piwo zrobione z oblanym szkłem medali biegowych (20 dol. za sztukę!). To, czego jeszcze sobie nie kupił, to nowoczesny model biegni z regulowaną wysokością podbiegu i zbiegu. Mieszkania w centrum Nowym Jorku są bowiem niewielkie, ale kosztowne nawet dla dobrze zarabiającego specjalisty od marketingu. Najtańszym gadżetem Kevina – ale w sumie bardzo przydatnym – jest kosztujące 50 dol. urządzenie do suszenia butów firmy DryGuy Force.

Zdrowie ma dla Kevina duże znaczenie, więc nasz bohater stosuje nakładki chroniące paznokcie przed uszkodzeniami, nosi sandały do pobiegowego masażu, krótkie i długie skarpety uciskowe (najchętniej te reklamowane przez znanych zawodników), indywidualnie dobrane wkładki do butów, a także bada puls najnowszym modelem Garmin MARQ za 2000 dol. Jego żele i batoniki nie zawierają cukru i zamawia je w specjalnym sklepie internetowym.

Ameryki nie odkrywa się jednak wyłącznie, zaglądając do szaf dwóch biegaczy. Na przestrzeni ostatniej dekady ultra w USA stało się poważnym biznesem, jak wcześniej triathlon i asfaltowy jogging, powiedziała mi dyrektor zawodów organizowanych w aglomeracji Los Angeles, Keira Henninger z Teamu Patagonia. Płotkarskie portale internetowe pełne są historii o ultrasach, którzy pokonali otyłość, choroby, rozstania z ukochanymi, traumy porażkowe lub narkomanię dzięki oddaniu się trailowej pasji. Co kilka miesięcy odbywają

się festiwale coraz bardziej profesjonalnie kręconych krótkich filmów o ultra.

Wreszcie zawodnicy zamawiają treningi u emerytowanych mistrzów, stosują dedykowane diety żywieniowe, kupują magazyny poświęcone ultra i biografie mistrzów, a na blogach śledzą wykrywanie oszustw podczas zawodów, coraz częstsze przypadki dopingu, wyniki celebrytów, czy też historie bandyckich napadów na biegaczy lub blokowania dostępu do ścieżek trailowych. Ostatnio najbardziej burzliwa dyskusja dotyczyła zabicia młodej pumy przez zaatakowanego przez nią biegacza w Kolorado. To mała Ameryka w pigułce – ja czekam jeszcze na fabularny megahit kinowy z Ryanem Goslingiem w roli Deana Karnazes a i Bradleyem Cooperem grającym Scotta Jurka! W końcu film *127 godzin* z 2010 r. cieszył się dużą popularnością.

W międzyczasie oglądam natomiast kolejny odcinek genialnego youtube'owego bloga Mountain Outhouse News prowadzonego przez rewelacyjnego Jamila Coury'ego – to wyborna mieszanka najbardziej aktualnych wiadomości przedstawiona w kosmicznie zabawnej formie i kopalnia aktualnej wiedzy o świecie ultra (jedyne, co się Jamilowi nie udaje, to poprawna wymowa nazwiska „Łączak”...).

Keira Henninger przewiduje, że w przyszłości środowisko ultra czekać będą kolejne zmiany, w tym dalsza ekspansja elektroniki (tak

w zakresie jej obecności w sprzęcie, jak i śledzenia oraz analizowania treningów) oraz wzrost liczby uczestników zawodów. Jednocześnie pojawiać się będą mutacje zawodów: biegi powyżej 200 mil staną się powszechne, wprowadzane też będą elementy przygodowe i orientacyjne. No i pojawi się jeszcze więcej reklam – ba, jedna z czołowych firm organizujących serie biegowe w USA sprzedaje bilety nawet dla... widzów! Ultra przestaje też być czymś niedostępnym lub wiążącym się z niezrozumiałym szaleństwem. Po raz pierwszy w historii klasyczny waszyngtoński Marine Corps Marathon będzie w tym roku uzupełniony o trasę 50-kilometrową. To wciąż asfalt, wciąż masowa impreza komercyjna, ale jednak na dłuższym odcinku – jednak czy to jest prawdziwe ultra?

Na koniec wróć do naszych kolegów, Joe i Kevina. Pierwszy biega dla zdrowia i przyjemności, ale nie stać go na szpan. Drugi lubi obnosić się w gronie kolegów bajeranckimi rozwiązaniami i spędza dużo czasu, publikując fotografie z zawodów na Stravie. Jednak ubłoceni na mecie, szczęśliwi przy odbieraniu medali finiszistów, są ostatecznie bardzo do siebie podobni, sportowo spełnieni. Ultra jednoczy – to samo potwierdzili mi moi amerykańscy koledzy, którzy swoje medale prezentują na specjalnych wieszakach, a kanapy przykrywają patchworkowymi narzutami zrobionymi z koszulek biegowych. Ameryka kocha gadżety, a ja sam – przyznam się – chętnie się w nie zaopatruję...



bio


Filip Jasiński

Biega od 6 lat, pracuje czasowo w stanie Maryland, skąd relacjonuje amerykańskie ultraciekawostki. Uwielbia lasy i wzgórze. Jego celem jest ukończenie zawodów na 100 km

A photograph of a forest landscape. In the foreground, there are large, grey, moss-covered rocks. The ground is covered with dense green vegetation, including ferns and other low-lying plants. In the background, more rocks are visible, partially obscured by the branches and leaves of trees. The lighting is bright, suggesting a sunny day, with dappled sunlight filtering through the foliage.

ŚEKRÉTNE
ZYCIE SKAŁ:

**WIELKI
(U)SKOK
NA WIELKĄ
SOWĘ**



Zapewne za każdym razem, gdy podróżujecie Kotliną Dzierżoniowską w Sudety na jakiś bieg ultra, waszym oczom ukaże się „ściana”. Charakter rzeźby terenu to dowód na jakże bujną historię tej okolicy. Warto zapoznać się z mało znanym faktem tąpnięć i pęknięć w polskiej geologii, które na dobre zmieniły oblicze sporej części Dolnego Śląska. Zapraszam tym razem na wycieczkę do bramy Sudetów, jej północnej części, w tzw. uskoku brzeżny i graniczące z nim Góry Sowie. Warto. Sam uskoku widać z orbity ziemskiej, nieźle, co?!

tekst: **Paweł Kotecki**
zdjęcia: **BikeLife**

Warto na wstępie wyjaśnić, czym tak naprawdę jest wspomniany uskok. Z krajobrazowego punktu widzenia jest to geologiczna forma o przebiegu północno-zachodnim do południowo-wschodniego. Zaczyna swój bieg w okolicy czeskiej Vidnavy i biegnie aż do Złotoryi, ciągnąc się przez ponad 300 km! Z geologicznego punktu widzenia uskoki ten oddziela blok sudecki od bloku przedsudeckiego. A czym są te dwie jednostki geologiczne?

Pierwsza z nich jest oderwanym i wypiętrzoną fragmentem należącym do Bloku Czeskiego i graniczy z następującymi jednostkami geologicznymi – od północy z blokiem przedsudeckim, od południa natomiast z Płytą Czeską, której krajobrazowymi reprezentantami są dobrze nam znane „skalne miasta” oraz powulkaniczne pagórki bazaltowe. Od zachodu blok sudecki graniczy z Rudawami zbudowanymi ze starych skał krystalicznych. Skały te powstały z minerałów, których ziarna są rozwinięte w postaci kryształów. Masywy zbudowane z tego budulca wyznaczają granicę między Niemcami a Czechami. Ostatnią sąsiadną

jednostką od strony wschodniej jest strefa skał śląsko-morawskich. Blok sudecki od bloku przedsudeckiego został oddzielony dopiero w czasie najmłodszej z orogenez, czyli okresie fałdowań alpejskich, w której jednocześnie powstały takie pasma górskie jak Kaukaz, Pireneje, Karpaty czy Himalaje. Geograficznie blok ten obejmuje prawie całe Sudety, poza częścią Sudetów Wschodnich i zbudowany jest głównie ze skał metamorficznych, a w mniejszej ilości występują tutaj skały magmowe – zarówno głębinowe, jak i wulkaniczne – oraz skały

osadowe. Wiek skał metamorficznych jest problematyczny do ustalenia, ale o tym nieco później.

Z drugiej strony, blok przedsudecki jest przedłużeniem Sudetów, a w lokalnym krajobrazie wpisuje się on w obszar Przedgórze Sudeckiego oraz południowej części Niziny Śląskiej i Niziny Śląsko-Łużyckiej.

Warto pamiętać, że całe Sudety to tzw. góry zrębowe. Powstają one w wyniku względnego wydźwignięcia pewnego obszaru wskutek naprężeń w skorupie ziemskiej, wywołanych działaniem sił tektonicznych, które prowadzą do pękania i przemieszczania mas skalnych wzdłuż linii spękania, czyli tzw. uskoków tektonicznych.

SOWA NA CZYNNIKI PIERWSZE

Góry Sowie należą do Sudetów Środkowych. Na 26 km ciągną się z północnego zachodu na północny wschód. Nie są wcale takie wąskie, na jakie mogą wyglądać na mapie, gdyż w najszerszym miejscu mają 13 km. A już mało kto wie, że zajmując powierzchnię 280 km², są jednym z naj-

Co ważne, ok. 500 milionów lat temu (na początku ery paleozoicznej) Góry Sowie były częścią dna morskiego, na którym gromadziły się osady. Z nich powstały pokłady skał osadowych, piasków, iłów i wapieni, w tym również skamieniałości.

większych sudeckich pasm na terytorium Polski. Południowe zbocza tych gór są dość łagodne, natomiast północne – bardziej strome. Nawiązując do początku felietonu, warto zauważyć, że dość charakterystyczna granica Gór Sowich przebiega na północnym wschodzie, gdzie od znacznie niżej położonych jednostek oddziela ją uskoki, przez co różnica wysokości osiąga tam nawet do 500 m. Kulminacją sowskiego bloku w postaci tzw. kulm jest dobrze znana wszystkim uczestnikom Biegu na Sowę lub Półmaratonu Sowiogórskiego Wielka

Sowa, z charakterystyczną białą wieżą na szczycie (1015 m n.p.m.). Jednostka geologiczna zwana blokiem sowiogórskim ma też swoją fachową nazwę – jest to tzw. kra sowiogórska. Wyznaczono ją na podstawie badań geologicznych, określających jej skalne budulce. Blok sowiogórski jest przecięty na dwie nierówne części sudeckim uskokiem brzeżnym, stanowiącym bardzo wyraźną granicę między Sudetami a Przedgórzem Sudeckim. Zatem Góry Sowie i leżący na północnym wschodzie fragment Przedgórze stanowią całość, mimo że na pierwszy rzut oka znacznie się różnią ukształtowaniem terenu.

Najpopularniejszym celem pobytu w okolicach uskoku jest wizyta w Górach Sowich. A mało kto wie, że to nie Tatry, nie Karkonosze, ani nie Kopiec Kreta są najstarszymi górami Polski, lecz mały, pocziwy sowiogórski masyw. Coraz więcej badań wskazuje jednak, że ich wiek nie jest tak spektakularny, jak uczono mnie na studiach – 2,5 miliarda lat. Niestety, góry te mogą być o połowę młodsze! Jednak niezależnie od wieku formacji, budujące ją prekambryjskie gnejsy uważane są za najstarsze skały w Polsce. Do wygaśnięcia sporu mądrych geologicznych głów trzymajmy się jednak tego, co można znaleźć w literaturze.



NAWET GÓRY MAJĄ POD GÓRKĘ...

Geologiczny zegar Gór Sowich zaczął tykać niedługo po początku dziejów Ziemi. W tym czasie obszar Sudetów Środkowych przechodził wielokrotną metamorfozę. Głównym budulcem skalnym są tutaj gnejsy, a najstarszymi skałami znalezionymi w okolicy – hornblendyty z Bystrzycy Górnej. Ich wiek szacuje się na 1,2 miliarda lat.

Co ważne, ok. 500 milionów lat temu (na początku ery paleozoicznej) Góry Sowie były częścią dna morskiego, na którym gromadziły się osady. Z nich powstały pokłady skał osadowych, piasków, ilów i wapieni, w tym również skamieniałości.

W wyniku różnych wydarzeń w dziejach planety, jak ruchy tektoniczne, wędrówki kontynentów, a co się z tym wiąże – zmiany

klimatu – morze to wycofało się, a osady z jego dna pod wpływem wysokiego ciśnienia i temperatury uległy przekształceniom w gnejsy. Jest to przykład tzw. metamorfizmu skał. Nazywamy tak zespół procesów prowadzących do zmiany skały, tekstury, struktury oraz jej składu mineralnego i chemicznego. Typowym środowiskiem metamorfizmu jest wnętrze skorupy ziemskiej, lecz może on wystąpić również na



powierzchni Ziemi. Zachodzi pod wpływem wystąpienia czynnika fizycznego (ogromne zmiany ciśnienia czy temperatury) lub przez kontakt danej skały z magmą. Jest to tzw. metamorfizm kontaktowy.

Kontynuując historię Gór Sowich, góry na tym obszarze zostały wyniesione dopiero ok. 370 milionów lat temu (podczas orogenezy kaledońskiej). Natomiast 100 milionów

lat później, w czasie hercyńskich ruchów górotwórczych, powstały główne zarysy dzisiejszych Sudetów Środkowych. Można zatem uznać, że ta część Sudetów wraz z Górami Sowimi jest najstarsza.

Nasz sowiogórski krajobraz nie był kiedyś taki spokojny. Również tutaj przejawiała się aktywność wulkaniczna. Warto teraz zapamiętać, czym się różni lava od magmy.

Magma to nic innego jak gorąca substancja, stopiona masa krzemianów i glinokrzemianów z domieszką tlenków i siarczków, z dużą ilością wody oraz różnego rodzaju gazów. Powstaje i występuje ona w głębi Ziemi. Gdy przedostanie się na powierzchnię – staje się właśnie lawą.

Czas dla Gór Sowich nie był łaskawy i przez kolejne epoki były one na przemian



poddawane działaniom erozji oraz zalewane przez prehistoryczny ocean. W trzeciorzędzie (od 65 do 1,8 mln lat temu) ciepły i wilgotny klimat sprzyjał erozji wodnej, która ukształtowała obecny wygląd sowiogórskich dolin, natomiast przeróżne zjawiska tektoniczne poskutkowały wyniesieniem Gór Sowich wzdłuż linii sudeckiego uskoku brzeźnego. Po okresie zlodowaceń południowej Polski, zakończonych na tym

terenie ok. 370–400 tysięcy lat temu, podczas których nastąpiło trzykrotne nasunięcie się i wycofanie lądolodu, lokalny krajobraz zyskał swój ostateczny charakter.

GEOLOGICZNY SKARBIEC POLSKI

Dzięki takim wydarzeniom możemy dziś odkrywać i eksplorować – bardziej amatorско niż przemysłowo – różnorodne złoża minerałów, rud metali i surowców skalnych. W niedalekich Górach Wałbrzyskich, np. w okolicach Wałbrzycha i Nowej Rudy, z osadów organicznych powstały znaczne pokłady węgla kamiennego. Odnaczał się on wyjątkowo dużą kalorycznością, tj. bardzo dobrą efektywnością cieplną, a ostatni wagon z urobkiem wyjechał z okolicznych kopalń w 2000 r.

W sowiogórskich sztolniach i szybach wydobywano też rudy żelaza i miedzi (Jugów, Przygórze) oraz barytu (Grodziszczce). Źródła historyczne wspominają, że w średniowieczu w okolicznych strumieniach płukano złoto. W czasach nam bliższych, w latach II wojny światowej i niedługo po niej, odkryto i wydobywano rudę uranu, a w 2010 r. w pobliżu Piławy Górnej zlokalizowane zostały złoża tytanu. Niestety zasoby tych minerałów okazywały się zazwyczaj niewielkie, a eksploatacja nieopłacalna. Po dawnych kopalniach pozostały jedynie udostępniane dzisiaj w celach turystycznych sztolnie. I tutaj gratka dla miłośników błyskotliwych pamiątek z gór: wśród najciekawszych minerałów i kamieni szlachetnych tu występujących warto wymienić:

granaty i zawierające je bloki o średnicy 3 cm (rejon góry Rymarz), kwarc różowy (rejon Wielkiej Sowy) czy tworzące czarne słupowe kryształy turmaliny. W przeszłości znajdowano tu również rubiny czy posiadające barwę białą-żółtą, czasami z odcieniem zielonkawym beryle, nawet o długości 20–30 cm.

Medale z tych minerałów były białymi krulkami na wieszakach, klamkach czy rączkach od okien każdego biegacza. I takich niesamowitych medali wam życzę, gdy tylko pojawicie się w Górach Sowich.



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.





zdjęcie: Jacek Deneka

U L T R A S K A N U M E R U

► *Andrzej Popiel*

► **ZAWÓD** : aktor i PR manager

► **WIEK** : według dokumentów 34

1 ► BIEGAM ULTRA, BO

To zmienia percepcję wszystkich codziennych życiowych wyzwań, które w obliczu wspomnień ultramaratońskiej walki o przetrwanie stają się błahe.

2 ► W ULTRA NAJBARDZIEJ KOCHAM

Moment, w którym świecą się niemal wszystkie czerwone kontrolki, a ciało jest już tak zmęczone, że jest ci wszystko jedno. Powodów, by się wycofać, jest już tak wiele, że żaden kolejny nie wystarczy, żeby cię zatrzymać. Właśnie wtedy jest się esencją człowieka ze wszystkimi jego słabościami i tytaniczną siłą zarazem. Myślę, że niewiele jest rzeczy, które potrafią ultrasa zdenerwować na górskiej trasie i właśnie wtedy zauważam rozrzucone przy szlaku śmieci... w parku narodowym. I kompletnie tego nie rozumiem. I bardzo się denerwuję.

3 ► DENERWUJĄ MNIE

Choroby i dyndające elementy sprzętu. I pikające co kilometr zegarki.

4 ► W PIERWSZYM ULTRA WYSTARTOWAŁEM

W Biegu Rzeźnika w parze z przyjacielem, w ramach wzajemnego prezentu urodzinowego w 2017 r.

5 ► NAJPIĘKNIEJSZA PRZYGODA

To mój niesamowity start w Maratonie Nowojorskim na kilka godzin przed wyłotem do Europy! Nie pytajcie, czy zdążyłem.

6 ► NAJBARDZIEJ BOLESNE DOŚWIADCZENIE

Zahaczenie palcami o kamień drugi raz.

7 ► WYMARZONY START, WYMARZONA META

Od dawna ten najbardziej elitarny Sky Extreme w Polsce, czyli Flexistav Bieg Granią Tatr. Jeśli się uda, będę mógł dalej marzyć.

8 ► NA TRASIE

Czas płynie zupełnie inaczej. To inny wymiar, alternatywna czasoprzestrzeń. Polecam spróbować!

9 ► GDY MAM KRYZYS

Szukam kontaktu z innymi zawodnikami. Empatia w oczach innego świra daje kopa.

11 ► NA BIEG ULTRA ZAWSZE ZABIERAM ZE SOBĄ

Dobłą energię od Pani Kapitanowej – mojej babci, która jest moim największym kibicem.

13 ► DO ULTRA TRENUJĘ

Rozsądnie. Wystarczająca kilometrówka to tylko część sukcesu. Na resztę składają się przygotowanie siłowe, stabilizacja i rozciąganie, a także właściwe odżywianie i regeneracja.

10 ► NAJBARDZIEJ NIEZWYKŁE SPOTKANIE

To lata spędzone z największym przyjacielem, czyli moim dziadkiem – kapitanem żeglugi wielkiej, który nauczył mnie nawigacji po gwiazdach. Tęsknię za nim.

12 ► RODZINA I ZNAJOMI PATRZĄ NA TO CO ROBIE I...

Wielu z nich przyznaje, że inspiruję ich do wstawania z kanapy.

14

► **MOJA DIETA**

To duże wyzwanie. Szkoda, że niespecjalnie przepadam za słodyczami, bo czasem niełatwo zatan-
kować 3500–4000 kalorii dziennie. Moją bazą
jest ryż z indykiem curry i warzywami, a w nagrodę
czasem sięgam po pilznera.

15

► **UNIKAM**

Negatywnej energii. W myśleniu, w mowie, sztuce,
w jedzeniu, w ludziach.

16

► **SZUKAM**

Przygód. Życie to najlepszy serial,
który samemu można na bieżąco
reżyserować.

17

► **SŁUCHAM**

Na co dzień jazzu i elek-
troniki. Na treningach
najbardziej lubię atomo-
wą energię muzyki lat 80.

18

► **CZYTAM**

Jako telewizyjny lektor co tydzień
od 2013 r. czytam wam kronikę wy-
darzeń kulturalnych i sportowych
dla Zakopanego i Podhala w progra-
mie TVP3 Pod Tatrami. Wszystkie
odcinki dostępne są też online.

19

► **SZCZĘŚCIE TO**

Ktoś, kto o tobie myśli i czeka,
aż wrócisz.

20

► **ULTRA JEST DLA MNIE**

Prawdziwą pasją, która daje mi siłę, uczy mnie skutecznej
organizacji i radzenia sobie w trudnych życiowych sytuacjach.

zdjęcie: org. Chudy Wawrzyniec



Suplement diety

FLEXISTAV

**XTRA
CAPS
IN***

FLEXTRUM

SUPLEMENT DIETY



FLEXISTAV
BIEG GRANIĄ TATR

SPONSOR TYTULARNY

Zdrowe i mocne stawy



* wyrób medyczny

Połączenie
doskonałe

 AUROVITAS®

APOTEX

MOJA BIEGUNKA!



DZIŚ TRADYCYJNIE SOBIE PONARZEKAM, WYLEJĘ
JAD SOCZYŚCIE. KOMUŚ SIĘ NARAŻĘ, KTOŚ NIE
ZROZUMIE PRZEKAZU. DOSTANĘ POGRÓŻKI OD
JAKIEGOŚ ORGANIZATORA LUB PRODUCENTA.
TAK TO MOŻNA ZACZYNAĆ TYDZIEŃ.

tekst: *Jędrzej Maćkowski / Od Grubasa do Ultrasa*
zdjęcie: *Karolina Krawczyk*

Biegi ultra to już nie tylko hart ducha, sprężystość łydek i płuca, lecz także szczęście w losowaniu - wiemy to już nie od dziś. Obecnie liczy się przede wszystkim szybki dostęp do internetu w trakcie zapisów lub szczęście w losowaniu. Ja niestety nie mam ani jednego, ani drugiego. To jest ten moment, gdy daję do zrozumienia jak mi źle (dla tych, co czytają bez zrozumienia). Mam natomiast bloga i kilka razy zdarzyło mi się nawet nie zawahać, by go użyć! Efekty jednak nigdy nie były powalające. Nawet kurier się ze mnie śmieje, że do innych nosi cięższe paczki... Tak więc za prawie wszystko

grzecznie płacę i krew mnie zalewa, bo jak tak patrzę po tym internecie, to chyba tylko ja! Inni umieją jakoś więcej na swoich zasięgach zarobić albo inaczej – nie wydać. Co rusz, otwierając serwisy społecznościowe, widzę, że ktoś dostał „superczerwone” buty. (No dobra te akurat też dostałem). Ktoś przytulił kosmiczny zegarek, ktoś inny natomiast wiadro zeli. Wtedy zadaję sobie pytanie. Jak oni to robią? Bo nie składa mi się to nijak do kupy. U mnie 10 tys. fanów, 100 like’ów, kilkadziesiąt komentarzy, u nich 2 tys. osób, lajk od ciotki i już opływa w sportowe dobra. Ba, niektórzy nawet takie przekąski z kurczaka suszone dostali! A ja mam koty i mógłbym się tym akurat z nimi podzielić, dobrze lokując produkt. Wiadomo, kot na zdjęciu plus 100 lajków na starcie!

Zastanawiam się jak to osiągnąć i wniossek nasuwa się jeden. Trzeba za to po prostu zapłacić i napisać, że dostałem – co by nie stracić poważania w oczach swojej społeczności. Ja tak czasem mówię w domu i tu akurat to przechodzi, spróbuję zatem na blogu.

Ostatnio np. za jedyne 29,99 plus 4,99 kosztą przesyłki dostałem książkę Marcina Świerca. Ba, przez moment nawet zastanawiałem się, czy nie dostać za trzy razy tyle odpowiednio więcej egzemplarzy z autografem,

bo przecież jak inni mam autografy autorów w książkach o bieganiu i od Scotta Jurka, i od Kiliana Jorneta, a nawet Dołęgowskiego! O ten trzeci było najtrudniej. Co ciekawe, wszystkie wpisane tym samym długopisem. Szach-mat! Mam nawet autograf w książce, która się dopiero ukaże, od zwyciężczyni Transgranpolonii – Magdaleny Łączak. Magda pisze jeszcze brzydziej niż Krzysztof Dołęgowski, ale przynajmniej za to coś biega. Dlatego właśnie go zebrałem. Generalnie, gdyby ktoś potrzebował jakiegoś autografu, chciał nim pochwalić się na fejsie lub insta, niech śmiało pisze do mnie na priva. Wkład mam dobry, nie leje.

Łać natomiast, że tak brzydko się wyrażę, a nie jest to w moim stylu, chciało mi się i to nie wiem czy bardziej, że śmiechu, czy z rozpacz, obserwując popularną w sieci giedę ze sprzętem biegowym. Od razu dodam, że nie chodzi mi o FB Bartka Gorczyca, ani Kamila Leśniaka – polecam obu allegrowiczów. Tym razem pani, opisując model swojego zegarka, zaznaczyła, że jest to Timex z serii Iron Maiden i choć jej model nie ma GPS, to tętno mierzyć może i dlatego właśnie licytuje ten pasek. Ciekawa korelacja.

Równie ciekawe i prze-myślane informacje napływają znów z PZLA. Chyba zaraz dostanę tu jakąś

rubrykę, bo śmiesznie się to czyta. Ponoć od tej pory Mistrzostwa Polski w Biegach Górskich będą pisane tylko tym, co przynależą do klubów sportowych, a nie jakimś tam mało wnoszącym do poziomu naszej dyscypliny Salomon, Garmin, Salco czy inne tam buty Teams. Ja poszedłbym o krok dalej i do mistrzostw Polski pozwoliłbym zgłaszać się tylko klubom wojskowym! Raz na zawsze byłby porządek i jacyś wieczni studenci z Poznania nie robiliby bardachy, kłócąc się o jakieś trzy grosze z poważnym związkiem. No chyba że swoje nowe inowejty chcą zamieniać na kamasze?

I na koniec, by nie było tak, iż się wszystkiego czepiam. Taki mały przeblysłk optymizmu i nadziei. Zorganizowałem sobie w Górach Świętokrzyskich, by nie mieć daleko – bieg. Kłatwa Szczytniaka – taki przyjemny wp***dol od najniższych i najstarszych gór w Europie. No i tak analizuję teraz komentarze po biegu. Punkty żywieniowe... pogoda... trasa... organizacja... atmosfera... frekwencja... Kurczę, no nie ma się do czego przy-cześcić. Władze Gminy Nowa Słupia myślą nawet, by Pasmu Jeleniowskie, gdzie odbywał się wyścig, przemianować na pasmo niekończących się sukcesów! Choć jednak jest jeden mankament. Nie mogłem w Kłatwie sam wystartować. Tego nie przemyslałem. Na przyszły

raz poćwiczę umiejętność bi-lokacji. Wtedy w tym samym czasie będę biegał i witał was na mecie!

Az tym to długo mi nie zajmie, bo pierwsze próby poczyniłem już podczas ostatniego Zimowego Ultramaratonu Karkonoskiego. Do 10. kilometra mi nie szło to jakoś, ale gdy po podejściu na Hałę Szrenicką zniknąłem w tzw. ping pongu, to dopiero pojawiłem się na mecie w Odrodzeniu. Przy tym wszystkim, muszę z dumą dodać, jestem w zasadzie na co drugim zdjęciu z trasy. Tylko nie wiem dokładnie który?



b i o

Jędrzej 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 odgrubasadoultras.

KALENDARZ ULTRA

DANE DZIĘKI WWW.KINGRUNNER.COM



DYSTANS



PRZEWYŻSZENIA



KALENDARZ



MIEJSCE



PUNKTY UTMB

ULTRA POLECA

Ultra Chojnik

↔ 102 km ↗ + 4847 m / - 4847 m

📍 Sobieszów, dolnośląskie

31 1:00, 13.07.19. UTMB 5 pkt.

DFBG - Bieg 7 Szczytów

↔ 240 km ↗ + 7670 m / - 7670 m

📍 Łądek-Zdrój, dolnośląskie

31 18:00, 18.07.19. UTMB 6 pkt.

Gorce Ultra-Trail

↔ 102 km ↗ + 4310 m / - 4310 m

📍 Ochotnica Dolna, małopolskie

31 4:00, 3.08.19. UTMB 4 pkt.

Festiwal Biegowy - Bieg 7 Dolin Plus

↔ 118 km ↗ + 4880 m / - 4880 m

📍 Krynica-Zdrój, małopolskie

31 2:00, 7.09.19. UTMB 5 pkt.

Ultramaraton Kaszubska Poniewierka

↔ 100 km ↗ + 2790 m / - 2660 m

📍 Sopot, pomorskie

31 2:00, 14.09.19. UTMB 4 pkt.

Ultramaraton Nadbużański - Szmergel

↔ 65 km ↗ + 593 m / - 593 m

📍 Mielnik, podlaskie

31 8:30, 14.09.19.

Garmin Ultra Race - Myślenice

↔ 80 km ↗ + 3070 m / - 3070 m

📍 Myślenice, małopolskie

31 5:00, 4.05.19.

Garmin Ultra Race - Radków

↔ 81 km ↗ + 2680 m / - 2680 m

📍 Radków, dolnośląskie

31 5:00, 13.09.19. UTMB 3 pkt.

Garmin Ultra Race - Gdańsk

↔ 85 km ↗ + 1750 m / - 1750 m

📍 Gdańsk, pomorskie

31 8:00, 7.12.19.

Biegi w Szczawnicy - Niepokorny Mnich

↔ 97 km ↗ + 4100 m / - 4100 m

📍 Szczawnica, małopolska

31 3:00, 27.04.19. UTMB 4 pkt.

100 miles of Beskid Wyspowy

↔ 164 km ↗ + 6600 m / - 6600 m

📍 Zalesie, Kamienica, małopolskie

31 6:00, 3.05.19. UTMB 6 pkt.

Ultramaraton Jaga-Kora 70

↔ 69 km ↗ + 1950 m / - 1950 m

📍 Rymanów-Zdrój, podkarpackie

31 7:30, 25.05.19. UTMB 3 pkt.

ULTRA-TRAIL® MAŁOPOLSKA

↔ 172 km ↗ + 8180 m / - 8180 m

📍 Kasinka Mała, małopolskie

31 17:00, 31.05.19. UTMB 6 pkt.

Grivel Ultramaraton 6 x Babia Góra

↔ 101 km ↗ + 7142 m / - 7134 m

📍 Zawoja, małopolskie

31 3:00, 8.06.19. UTMB 5 pkt.

Invicta Bieg 66 Bieg dookoła Doliny Wisły

↔ 66 km ↗ + 4200 m / - 4200 m

📍 Ustroń, śląskie

31 6:00, 16.06.19. UTMB 3 pkt.

V Rzeźnik Ultra

↔ 148 km ↗ + 6900 m / - 6900 m

📍 Cisna, podkarpackie

31 18:30, 20.06.19. UTMB 6 pkt.

STUMILAK

↔ 178 km ↗ + 9200 m / - 9200 m

📍 Zawoja, małopolskie

31 16:00, 21.06.19. UTMB 6 pkt.

Supermaraton Gór Stołowych - ULTRA

↔ 54 km ↗ + 2400 m / - 2300 m

📍 Karłów, śląskie

31 8:00, 29.06.19. UTMB 2 pkt.

TriCity Trail - ULTRA

↔ 81,8 km ↗ + 1730 m / - 1830 m

📍 Gdańsk, pomorskie

31 4:30, 7.07.19. UTMB 3 pkt.

DFBG - Ultra 68

↔ 68 km ↗ + 2915 m / - 2915 m

📍 Łądek-Zdrój, dolnośląskie

31 6:00, 20.07.19. UTMB 3 pkt.

Chudy Wawrzyniec

↔ 82 km ↗ + 3400 m / - 3400 m

📍 Rajcza, śląskie

31 4:00, 10.08.19. UTMB 4 pkt.



OGÓLNOPOLSKI CYKL **GARMIN** **ULTRA RACE** 2019



Myślenice **04.05.2019**

80 km (+3070 m/-3070 m)
51 km (+2070 m/-2070 m)
28 km (+1240 m/-1240 m)
12 km (+470 m/-470 m)

Radków **13-15.09.2019**

81 km (+2680 m/-2680 m)
53 km (+1840 m/-1840 m)
24 km (+820 m/-820 m)
9 km (+450 m/-450 m)
Challenge 158K – klasyfikacja etapowa 158 km
(+5340 m/-5340 m)

Gdańsk **07.12.2019**

85 km (+1750 m/-1750 m)
52 km (+1160 m/-1160 m)
27 km (+590 m/-590 m)
11 km (+240 m/-240 m)

Dodatkowe klasyfikacje w ramach Garmin Ultra Race Radków:

- Mistrzostwa Blogerów i Dziennikarzy na dystansie 53 km
- Challenge 158K – trzydniowa klasyfikacja etapowa dla najwytrwalszych

Zawody biegowe dla dzieci Garmin Kids:

w każdej lokalizacji:
200 m, 500 m, 1000 m

ZAPISZ SIĘ:



Szczegóły:
www.ultrarace.pl
www.facebook.pl/ultraracepl

GOSPODARZE



SPONSORZY



ORGANIZATORZY I WSPÓŁORGANIZATORZY



Ukończ trzy etapy i zostań
FINISHEREM cyklu
Garmin Ultra Race 2019

MY LIGHT MY NIGHT RUN

CLARE GALLAGER // Ukryte kamienie, podstępne korzenie drzew i ciągła myśl: czy nocne stworzenia patrzą na mnie? Oto co sprawia, że nocny bieg jest dla mnie wyzwaniem.

Biegam w nocy lub wczesnym rankiem, by cieszyć się ciszą w ciemnym lesie. Ta cisza mnie uspokaja. #petznightrunning



© La Roche



NAO® +

Bardzo mocna latarka czołowa z akumulatorem, z możliwością zaprogramowania aplikacją mobilną MyPetzl Light. Technologia REACTIVE LIGHTING automatycznie dopasowuje jasność światła do potrzeb użytkownika. 750 lumenów. www.petzl.com



Access
the
inaccessible®