

ULT^{DA}

cena: 15 zł (w tym 8% VAT)
Nr 23 / maj-czerwiec 2019

DALEJ NIŻ MARATON

KARL
Speedgoat
MELTZER



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957



Trenuj z nami
po sukces!

*Szukasz... trenera?
Obozu sportowego?
Porad treningowych
i dietetycznych?*

Zapraszamy

www.znanytrener.com

 [znany_trener](https://www.instagram.com/znany_trener)



Hough ULTRASKI I ULTRASII!

Podróże kształcą – wiadomo nie od dziś. Ten 23. numer ULTRA będzie **przepelniony podróżami**. Już pierwsza strona to dobitnie potwierdza. **Marcin Świerc** podbił Australię. Ale my zwiedzimy także **Cinque Terre, Japonię**, wpadniemy na rozmowę z **Karlem Meltzerem** do Ameryki, ruszymy na **legendarne pustynne szlaki**. Udamy się także w piękne, niezapomniane **podróże sentymentalne**. Na inspirujące spotkanie z niezwyklejmi **Zofią Turosz i Jej wnuczką Iwoną** oraz do magicznego świata Ludwiczka, znaczy **Kamilka Leśniaka**. A, i podrzucimy Wam też kilka **pomysłów na podróże**, może do **Austrii** na ciekawą etapówkę? **Bon voyage!**





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:

Anthony Stasulli - photographer / Trail racing
over Texas

ILUSTRACJE:

Zofia Rogula

FOTO:

Karolina Krawczyk, Jacek Deneka, Piotr Dymus,
Piotr Oleszak, Aleksandra Graff, Magdalena
Sedlak, Filip Jasiński, Labosport Polska, Filip
Bojko, Andrzej Olszanowski, Rafał Bielawa,
Ola Belowska, Manuel Uribe Photography,
Krzysztof Karpiński, Radosław Postawa,
Michael Mueller, Andrzej Kowalik, Bert Willer,
Sławek Marszałek, Andrzej Szczot, Bard Basberg,
Mike Arzt, Josh Campbell, Carl Rosen,
JInterpret Studios, Brian Nevis, Małgorzata
Monczyńska, Maciej Gabryel

WSPÓŁPRACA:

Ola Belowska, Kamil Leśniak, Violetta
Domaradzka, Łukasz Chojewski, Filip Jasiński,
Kuba Krause, Marcin Rosłoń, Krzysztof
Dołęgowski, Radek Postawa, Anna Janowska,,
James Artur Kamiński, Paweł Kotecki, Jędrzej
Maćkowski, Bartek Mikołajczak, Rafał Słociak,
Piotr Bętkowski, Martyna Wiśniewska, Agata
Masiulaniec, Rafał Bielawa, Joanna Wrzesińska,
Dominik Włodarkiewicz, Filip Bojko,
Jakub Gdula, Paweł Krótki, Marcin Kęsy

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com,

PRENUMERATA:

www.sklep.kingrunner.com

DRUKARNIA:

Techgraf, ul.Podzwierzyńiec 25, 37-100 Łańcut

GŁOWA W CHMURACH

**6 ŚWIAT BIEGÓW ULTRA
WEDŁUG KAMILA LEŚNIAKA**

60 LEGENDY ULTRA
Krzysztof Dołęgowski

134 MOJA BIEGUNKA!
Jędrzej Maćkowski

PAKIET STARTOWY

10 CHRZĄSTKA ULTRAS
Łukasz Chojewski

64 TRENING CORE
Jakub Gdula, Paweł Krótki

70 PRZYCHODZI ULTRAS DO FIZJO...
Kuba Krause

ROZMOWA NA SZCZYCIE

20 STUMILOWY DOMINATOR
KARL „SPEEDGOAT” MELTZER

30 JAKA BABCIA, TAKA... WNUCZKA
ZOFIA I IWONA TUROSZ

MIASTECZKO ULTRAS

40 100 KM NA ROŚLINACH
VIOLETTA DOMARADZKA

46 BIEGI W SZCZAWNICY 2019
Kuba Krause

88 ULTRA-TRAIL MT. FUJI
Andrzej Kowalik

120 ULTRA EMERYTURA
Filip Bojko

122 SEKRETNE ŻYCIE SKAŁ
Paweł Kotecki

NA MEDAL

- 50** WIELKA PREHYBA NA SZYBKO
Piotr Bętkowski
- 74** SALAMANDRA ULTRA TRAIL
Anna Janowska
- 78** GARMIN ULTRA RACE MYŚLENICE
Rafał Słociak
- 82** PRZED W SZYBKO FAIR PLAY!
Radosław Postawa
- 96** SCIACCHETRAIL
Bartek Mikołajczak / Halfworn

TESTOWANE NA ULTRASACH

- 104** COROS APEX
Kuba Krause
- 108** ALTRA TIMP 1.5
Kuba Nowak
- 110** TOPO TERRAVENTURE 2
Filip Jasiński

ULTRAS NUMERU

- 114** DOMINIK WŁODARKIEWICZ

DWA ŻYWIŁY

- 130** ALL ABOUT SWIMRUN cz.II
Jędrzej Maćkowski / Goswimrun.pl

PUNKT ODŻYWCZY

- 136** BANAN
Joanna Wrzesińska

KALENDARZ

- 140** KALENDARZ ULTRA
James Kamiński

Przestrzeń, przestrzeń i tysiące zakamarków wśród głazów, skał i kamieni, takie właśnie są Góry Stołowe, które uwielbiam. To tu potrafię fajnie się bawić, biegając, spacerując z rodziną, czy też czaić się z aparatem na biegaczy, schowany gdzieś we wnętrzu tych gór. Biegnę przez las i nagle widzę takie miejsce, że aż chce się przystanąć. Cieszę się wtedy, że nie muszę gnać dalej. Siadam na skale z aparatem i czekam. Inni biegną, ja się zatrzymałem.

Rafał Bielawa







zdjęcie: Bård Basberg / Xreid Norway

ŚWIAT BIEGÓW ULTRA WEDŁUG

Kamila Leśniaka

O wszystkim i o niczym konkretnym

JESTEM ROZTRZEPANYM CHŁOPCEM, TO FAKT! TYSIĄCE MYŚLI PRZYCHODZĄ MI DO GŁOWY, GDY ZASTANAWIAM SIĘ, O CZYM NAPISAĆ TEN ARTYKUŁ. I NADAL NIE WIEM. PIERWSZE, CO PRZYCHODZI MI NA MYŚL, TO ŚWIAT WEDŁUG LUDWICZKA. ZACIEKAWIONY POSTACIĄ Z BAJKI, SPRAWDZIŁEM, CO SŁYCHAĆ U MOJEGO KOLEGI Z DZIECIŃSTWA – LUDWICZKA. TROCHĘ ZAINSPIROWANY, OPOWIEM O SWOICH PRZYGODACH Z DZIECIŃSTWA. A DOKŁADNIE DZIECIŃSTWA MOJEGO BIEGANIA ULTRA!

tekst: **Kamil Leśniak**

Mówi się, że człowiek zmienia się co siedem lat. Za niedługo ukończę 26 wiosen i gdy patrzę na siebie z początku mojego biegania po górach, widzę, że sporo się zmieniło i wydarzyło w moim życiu. Dużo rzeczy jest jednak cały czas niezmiennych. Chociażby to, że jestem studentem. Nadal mam siłę do żartów na każdy temat. Lubię czarny humor i głupie

historyjki. A przede wszystkim biegam wciąż ultra! I cały czas wierzę, że mogę tak żyć...

Zacząłem w wieku 17 lat podczas imprezy Nike Grid w Warszawie. Przebiegłem wtedy lekko ponad 200 km. Dowiedziałem się, co to znaczy cierpieć i spodobał mi się ten dziwny stan. Po skończeniu 18 lat legalnie zapisałem się na Transjurę – 164 km. Nie

ukończyłem. Następnego roku zrewanżowałem się i dobiegłem godzinę przed pierwszym. Niestety przez niewbiegnięcie na punkt kontrolny otrzymałem DSQ. Długo nie użalałem się nad tym, ponieważ imprez ultra przybywało w Polsce jak grzybów po deszczu. Wiele osób mówiło mi, że to nie jest dla mnie, że się zniszczę, zmarnuję talent, będę miał chore kolana. Wiele z tych osób

już nie biega i wiele osób już zapomniało, że tak mi mówiło. Zapewne mieli trochę racji. Teraz zastanawiam się, która droga tak naprawdę była dla mnie odpowiednia?

Zacząłem biegać ultra, bo tutaj czułem się dowartościowany. Mogłem się czymś pochwalić – byłem kimś. Gdyby wtedy ktoś złapał mnie za rękę i powiedział mi, jak mam biegać, zapewne bym posłuchał. Pewnie biegałbym na stadionie i klepał kolejne kółka. To też by było fajne – bić kolejne niezwykle rekordy. Nikogo takiego nie spotkałem jednak na swojej drodze i robiłem wszystko, na co miałem akurat ochotę. Nikt konkretnie nie powiedział mi, jak trzeba biegać, a gadanie „nie biegaj, bo tak” – to były dla mnie tylko puste słowa. Raczej irytowały i jeszcze bardziej motywowały do dłuższych dystansów. Od tego czasu przebiegłem kilkanaście biegów ultra. Dwa razy ukończyłem słynny bieg UTMB! Zwiedziłem kilka ciekawych miejsc zagranicą dzięki udziałowi w małych i dużych imprezach o tej tematyce biegowej.

Od kiedy pamiętam, uwielbiałem sport. Byłem raczej dzieciakiem, który całe dnie spędzał na dworze i biegał za piłką, niż uczył się na kartkówki. Rodzice nie przykuwali większej uwagi do moich zapędów sportowych, mówili: „Chcesz, to biegaj!”. Oczywiście jak poprosiłem mamę o pomoc przy biegu, to zawsze była wsparciem, ale nie rozumiała, o co w tym wszystkim chodzi. Akceptuje to, ale zależało jej głównie, aby jej dzieci miały dobrze w życiu, a to oznacza dom, pracę i rodzinę. Sport raczej wykracza poza te ramy – jest pewnego rodzaju zabawą. Ja lubię się bawić, śmiać się i wygłupiać. Dlaczego nie mogę tego robić?

Gdy uświadomiłem sobie, że nie będzie ze mnie piłkarza, zacząłem intensywniej biegać. Nawet zapisałem się do klubu sportowego. Przykładałem się, ale nic z tego raczej nie wychodziło. Nie miałem tego czegoś. Byłem za wolny i szybko zniechęciłem

się treningiem na stadionie. Biegałem dla siebie – poprawiałem swoje życiówki, zacząłem wygrywać biegi w kategoriach wiekowych. Nadal jednak postrzegałem siebie jako słabego zawodnika. W głowie miałem takie myśli: „Co z tego, że mam ochotę biegać, jak i tak jestem wolny?”. Wtedy nie wiedziałem jak trenować, po prostu biegałem na ślepo. Na biegi ultra trafiłem przypadkiem i tak już zostało. Od czasu wspomnianego Nike Grid trochę się jednak zmieniło. Zacząłem trenować pod okiem trenera. Obecnie jest nim Artur Kern – wydawca z bieźni. Z początku nie chciał mnie prowadzić, gdyż twierdził, że się nie zna na górach. Mocno jednak nalegałem i bardzo się cieszę, że udało mi się go przekonać. Teraz mogę się cieszyć lepszymi wynikami na ulicy, a także w górach. Ale przede wszystkim cieszy mnie progres na treningach.

Nadal szukam swojego miejsca na ziemi i liczę na jakiś cud. Dla studenta bieganie było fajną zabawą i wypełnieniem wolnego czasu. Wiadomo, marzeniem było stać się zawodnikiem i jeździć po świecie. Tylko nie wiedziałem jak to zrobić. To trochę samo do mnie przyszło. Nie mówię, że już się stałem takim zawodnikiem, jakim chciałbym być. Większość moich znajomych skończyła studia, znalazła sobie normalną pracę, część biega, a część już nie. Ja obecnie utrzymuję się ze sponsoringu sportowego. Pracuję dorywczo, wykonuję kilka innych mniejszych projektów. Nadal jednak patrzę na to moje bieganie jak na wypełnienie wolnego czasu. To, co zarobię, wydaję na swoją pasję. Rodziny jeszcze nie mam, ale chcę mieć – uwielbiam dzieci! I co dalej?

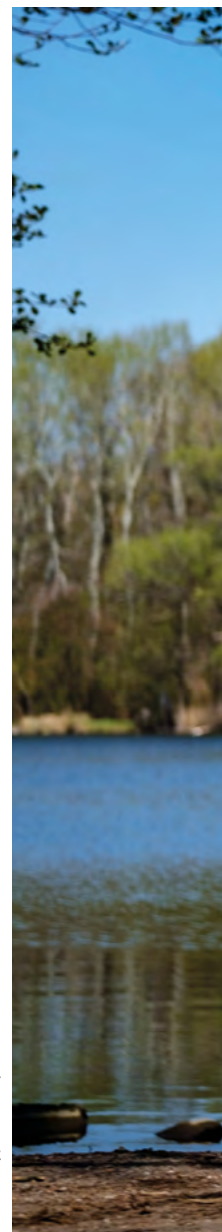
Od 2015 r. wspiera mnie firma Metpol! To już będą równe cztery lata, od kiedy mogę pozwolić sobie na spokojne trenowanie. Już wtedy biegałem w drużynie Inov-8, która wspierała mnie sprzętowo. Z początkiem 2019 r. przeszedłem do Salco Garmin Team. Stałem się bardziej elastyczny pod względem sprzętowym,

aczkolwiek nadal z przyjemnością mogę stare modele Inov-8. Społeczność Salco Garmin Team znałem bardzo dobrze, więc nie miałem problemu, by wkupić się do ekipy. Nowa drużyna umożliwiła mi wyjazd na obóz, bez patrzenia na to, czy aby na pewno nie będę musiał się zapożyczać? Jest mi obecnie po prostu dobrze.

Dzięki pozyskaniu środków finansowych mogłem spokojnie trenować i się regenerować. W tym roku skupiłem się na dobrym maratonie i pod niego trenowałem. Liczę, że ta praca wytrzymałościowa, wykonana w przygotowaniach na ulicy, zaprocentuje za parę lat w górach. Ja już się na to cieszę. Czuję się świetnie w treningu. Poprawiłem życiówki na 10 km, w półmaratonie oraz maratonie. A na deser brązowy medal mistrzostw Polski w Szczawnicy. Tuż po Wings For Life wrócę do spokojnego treningu i zobaczymy, w którym kierunku iść. Jestem już zapisany na kilkoro zawodów, ale trening pokaże, co stanie się dla mnie priorytetem.

Zdecydowanie mądrzej podchodzę do treningu biegowego, jak i ogólnorozwojowego. Zacząłem dbać o regenerację. Tutaj ukłony w kierunku BodyWork i Hammer Nutrition. Zapewne już wiecie, że mnie wspierają, tak samo jak wiele innych osób i mniejszych firm, za których obecność dziękuję. Wiele jednak mam do poprawy, ale nie zrażam się. To po prostu małe cegły, których używam do budowy solidnego domu.

Bieganie wciąż mnie cieszy, ale już nie jest tylko dowartościowaniem się, tylko sposobem



na życie. Uwielbiam ten sport i jest on dla mnie nadal dobrą rozrywką, więc nie mogę przy tym odpuścić sobie dobrego humoru. Wynik? Owszem – zależy mi bardzo i staram się być maksymalnie skupiony na drodze i celu, ale nie muszę być wtedy strasznym gburem. Choć czasem się zdarza takim być, przy skrajnym zmęczeniu, gdy już żadne siły

nie dochodzą do mięśni twarzy. Porażki? Bola mnie bardzo – jak każdego. Jako zawodnik nie mam zbyt wielu możliwości upustu tych złych emocji. Zawsze dużo analizuję po złym biegu – tak jak teraz po Wings for Life. Mimo że boli i mam ochotę przez kolejne kilka dni nic nie robić, to potem przychodzi ten stan, gdy jestem zdeterminowany, by osiągnąć kolejny cel.

Niepowodzenie potrafi obudzić we mnie drapieżcę. Bo ile może być tych sukcesów?

Dużo osób mówi mi, że z tego się nie wyżyje. Może mają rację. Jednak moje pragnienie spełniania marzeń nie pozwala mi zmienić swojej pracy! Albo jeszcze do tego nie dorosłem?



BIEGANIE WCIAŻ MNIE CIESZY, ALE JUŻ NIE JEST TYLKO DOWARTOŚCIOWANIEM SIĘ, TYLKO SPOSOBEM NA ŻYCIE. UWIELBIAM TEN SPORT I JEST ON DLA MNIE NADAL DOBRĄ ROZRYWKĄ, WIĘC NIE MOGĘ PRZY TYM ODPUŚCIĆ SOBIE DOBREGO HUMORU.



CHIRZĄSTKA ULTRASA



LEPIEJ PÓŹNO NIŻ WCALE

rozmawiał: **Marcin Rosłoń / Kingrunner ULTRA**

ilustracje: **Zofia Rogula**

Piękny długi zbieg do schroniska na hali Ornak. Będzie punkt. Pierwsza edycja Biegu Ultra Granią Tatr. Lecę na złamanie karku, dzień już wstał, czeka na mnie chwila oddechu i niespodziewany kibic – profesor biegacz z Uniwersytetu Warszawskiego. Kolana trzeszczą, bo stromo, czwórki nabite. Wtedy jeszcze nie wiem, że grubo po ponad dwóch dekadach zawodowego sportu – piłka nożna, futsal, amatorskie, mocne bieganie – chrząstki wymagają wsparcia. A ja dalej swoje: ból pokonuję bólem, klin zabijam klinem, przecież nie miałem żadnej poważnej kontuzji. To metoda, która sprawdzała się tyle lat, to czemu nagle ma się coś w niej wykruszyć? Po kolejnych kilku sezonach napierania i degradowania chrząstki w kolanach okazało się, że moje kozackie: „Co, ja nie dam rady?!”, zmieniło się w klasyczne: „Gdybym wtedy tyle wiedział o sobie...”. Wiadomo, uczymy się na błędach. Najlepiej jednak uczyć się na cudzych, ale i na własnych też warto. Lepiej późno niż później. Z ortopedą dr. Łukaszem Chojeckim rozmawiam o tym, co mnie boli, a was może zabołec. Ku przestrodze. Na zdrowie!

MARCIN ROSŁOŃ: **Chondromalacja – trudne słowo, zacznijmy od niego.**

Co oznacza?

ŁUKASZ CHOJECKI: „Chondro” to chrząstka, „malacja” to rozmiękanie. Chondromalacja, tłumacząc wprost, to „rozmiękanie chrząstki”, a w praktyce są to zmiany degeneracyjne powierzchni stawowej, prowadzące do jej uszkodzeń i rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawu.

Czym jest chrząstka w kolanie?

Jak wygląda? Gdzie sobie mieszka w naszym stawie?

Chrząstka, a właściwie tkanka chrzęstna, to warstwa, która pokrywa końce stawowe kości w miejscu, gdzie tworzą one staw. Jej zadaniem jest stworzenie idealnie gładkiej, śliskiej i odpornej powierzchni. Kłopot polega niestety na tym, że chrząstka właściwie nie posiada w swojej strukturze naczyń krwionośnych, zbudowana jest głównie z włókien kolagenowych i proteoglikanów, a tylko w niewielkim procencie z żywych komórek – chondrocytów. Z jednej strony zapewnia to unikalne właściwości chrząstki,

z drugiej prowadzi do znikomych zdolności regeneracji i odbudowy.

Czy chrząstka w kolanie boli?

Sama chrząstka nie boli. W stawie zakończenia nerwowe zlokalizowane są przede wszystkim w błonie maziowej, czyli błonie wyścielającej od środka torebkę stawową oraz w warstwie podchrzęstnej, czyli tej części kości, która pokryta jest tkanką chrzęstną. Tak więc ból, który towarzyszy uszkodzeniu tkanki chrzęstnej, pochodzi głównie z przeciążeń kości położonej pod chrząstką oraz ze spowodowanego uszkodzeniami stanu zapalnego obejmującego błonę maziową.

Jak powinno prawidłowo wyglądać zużycie chrząstki kolanowej w naszym życiu? W sensie na ile powinna wystarczyć, gdyby nie jej degradowanie różnymi nadmiernymi sportowymi przeciążeniami?

Chrząstka nie jest jak opona w rowerze, która równomiernie się ściera, ale cały czas prawidłowo pracuje, aż do osiągnięcia

krytycznej grubości. Tkanka chrzęstna zbudowana jest z kilku warstw, a każda z nich pełni swoją funkcję. Uszkodzenie powierzchniowej warstwy prowadzi do penetracji płynu stawowego głębiej i degeneracji całej grubości tkanki. Ponadto ściętnienie warstwy chrzęstnej powoduje utratę zwartości stawu, prowadzi do jego niestabilności i przyspiesza rozwój choroby zwyrodnieniowej. Odpowiadając więc na pytanie, chrząstka całe życie powinna być zdrowa, a każde uszkodzenie prowadzi do jej nieodwracalnego niszczenia, a nie tylko utraty grubości.

W kolanie interesują nas, biegaczy, głównie więzadła i łąkotki, a czemu aż tak zaniedbujemy chrząstki?

Może to wina nas, lekarzy? Chętnie opowiadamy o leczeniu operacyjnym łąkotek i więzadeł, bo tu mamy trochę sprawdzonych, łatwych sposobów. Z chrząstką jest znacznie trudniej ze względu na jej mniejsze zdolności regeneracji i bardziej wymagające techniki operacyjne.

Druga przyczyna może być taka, że zerwane więzadło czy uszkodzona łąkotka dają zazwyczaj burzliwe objawy o nagłym początku, nierzadko związanym z urazem. Tkanka chrzęstna zazwyczaj ulega uszkodzeniom powoli, a na początku objawy mogą wcale nie występować.

Ale myślę, że być może najważniejszą przyczyną, która ucieszy biegaczy, jest wiadomość, że nie ma dowodów, że bieganie powoduje uszkodzenie chrząstki. Bieganie powoduje kontuzje przeciążeniowe mięśni, ścięgien i kości (złamania zmęczeniowe), w licznych badaniach nie wykazano jednak, by bieganie rekreacyjne oraz amatorski trening biegowy powodowały niszczenie chrząstki, a tym samym rozwój choroby zwyrodnieniowej. Porównywano np. grupy sportowców trenujących bieganie, pływaków, piłkarzy i podnoszących ciężary. Okazało się, że biegacze mieli podobne ryzyko rozwoju choroby zwyrodnieniowej jak pływacy, którzy znacznie mniej przeciążają kolana. Znacznie częściej kłopoty mieli piłkarze i zawodnicy trenujący podnoszenie ciężarów. W innym badaniu przez 25 lat analizowano grupę 500 biegaczy oraz 200 pływaków i również nie wykazano istotnych różnic. Podobnych badań prowadzono wiele. Łyżką dziegciu dla czytelników ULTRA może być jednak wiadomość, że większość tych badań dotyczyła „zwykłych” biegaczy, nieprzekraczających dystansu maratonu. Badania, w których analizowano wpływ dystansu na ryzyko uszkodzeń stawów, nie są jednoznaczne.

Wyniki niektórych mówią, że dystans nie ma znaczenia, a nawet że najczęściej kontuzji mają biegacze pokonujący pomiędzy 30 a 70 km tygodniowo. Powyżej 70 km liczba kontuzji była mniejsza. Jednak są też badania, które pokazują nieduży wzrost ryzyka rozwoju choroby zwyrodnieniowej u biegających ultra.

Jakie przeciążenia fundujemy naszym chrząstkom kolanowym podczas zbiegu z Kasprowego Wierchu, w trakcie kolejnego ultramaratonu 60 km+ o znacznym przewyższeniu? Jak reaguje na takie „przyjemności”, na taki wycisk nasza chrząstka?

Trudno odpowiedzieć na takie pytanie, bo nie jest łatwo to ocenić bez badań inwazyjnych. Badania biomechaniczne oraz na modelach pokazują, że staw kolanowy w trakcie biegu może być obciążany siłami równym ok. ośmiokrotnej masy ciała, podczas gdy w czasie chodzenia siły te wynoszą dwukrotność masy ciała. Obciążenia te nie są tylko konsekwencją samego uderzenia o podłoże w trakcie podparcia. Znaczną część tych sił generuje praca mięśni napędzających długie dźwignie, czyli nasze kości, dla których punktem podparcia jest staw i tkanka chrzęstna.

Da się chrząstkę w kolanie wytrzeć do zera? Co wtedy? Jakie są objawy?

Niestety da się. Czasem wyciera się przez lata, czasem jeden uraz powoduje wyłamanie części powierzchni stawowej. Te sytuacje są diametralnie różne.

Urazowy początek jest nagły, towarzyszy często mu krwiak w stawie i nierzadko uszkodzenia innych struktur stawu, zazwyczaj więzadeł. W tej sytuacji mamy zdrową kość, dobre unaczynienie, zdrową chrząstkę naokoło ubytku. Taka sytuacja to najlepsze warunki dla operacji naprawczych, bo potencjał gojenia jest duży.

Inaczej jest, gdy ubytek powstaje w przebiegu powolnej degeneracji, czyli choroby zwyrodnieniowej. Jest on zazwyczaj bardziej rozległy, otacza go nie zdrowa, lecz tylko mniej zniszczona chrząstka. Dno ubytku buduje zdegenerowana, często również martwa kość, uszkodzone są łąkotki, a na wszystko nakłada się stan zapalny. W takiej sytuacji operacje naprawcze często nie są możliwe, a jeżeli się uda, dobry wynik jest mniej pewny. W zaawansowanych zmianach zwyrodnieniowych celem leczenia nie jest wyzdrowienie, a zmniejszenie dolegliwości bólowych i wydłużenie funkcjonowania stawu.

Czy podbieg, długie górskie podejście też nadwyręza chrząstki w kolanach, czy to dla nich odpoczynek?

Zależnie od tego, czy biegniemy w górę, czy w dół, zmienia się mechanika biegu. Bieg w dół wymaga mniejszego zgięcia stawu kolanowego, mniejszego zakresu ruchu stopy. Krótsza jest faza podparcia. Obciążenia chrząstki mają większą siłę chwilową, ale trwają krócej, mięśnie pracują bardziej statycznie napięciem, kontrolując stabilizację podparcia. Gdy biegniemy w górę, zwiększa się zakres ruchu w stawach, krok jest dłuższy, a obszar obciążanej chrząstki często większy. Mniejsze są za to maksymalne obciążenia w fazie podparcia, za to większe siły na staw generuje praca mięśni. Nie można więc powiedzieć, że to odpoczynek. To tylko inna mechanika obciążenia.

Długie bieganie po płaskim też obciąża chrząstki kolanowe?

Tutaj ciekawą odpowiedzią są badania

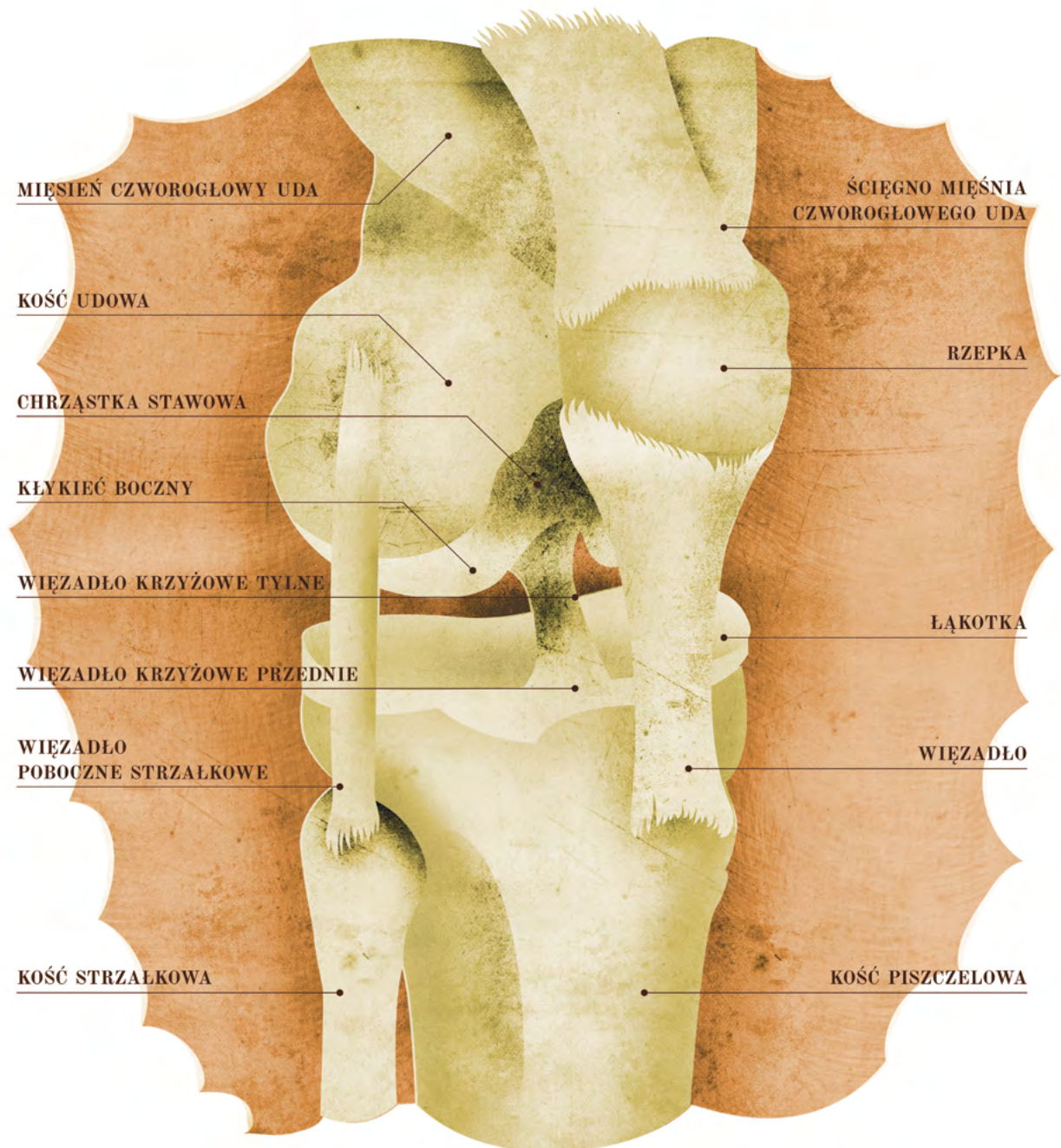
Okazuje się, że staw kolanowy w trakcie biegu przyjmuje sumarycznie mniejsze obciążenia niż w marszu. Pomimo że maksymalne obciążenie jest większe u biegnącej osoby, to faza podparcia jest krótsza, a więc siły działają krócej, a na pokonanie tego samego dystansu biegiem wykonujemy mniej kroków niż idąc.

biomechaniczne. Okazuje się, że staw kolanowy w trakcie biegu przyjmuje sumarycznie mniejsze obciążenia niż w marszu. Pomimo że maksymalne obciążenie jest większe u biegnącej osoby, to faza podparcia jest krótsza, a więc siły działają krócej, a na pokonanie tego samego dystansu biegiem wykonujemy mniej kroków niż idąc.

Jakie dyscypliny są „kumplami” chrząstek i pozwalają je efektywnie oszczędzać?

Niemalże wszystkie. Udowodnionymi czynnikami ryzyka rozwoju choroby zwyrodnieniowej są nadwaga, przebyte urazy i mała aktywność fizyczna. Tę o biegaczach i większości sportowców nie można powiedzieć. Co więcej, na podstawie analiz

dużych grup chorych takie organizacje jak Osteoarthritis Research Society International (OARSI) czy European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis (ESCEO) rekomendują umiarkowaną aktywność sportową u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów. Aktywność prowadzi do zmniejszenia dolegliwości



bólowych i poprawy funkcji stawu. Udowodniono bowiem, że działa ona chondroprotekcynie, a więc zmniejsza ryzyko dalszych uszkodzeń powierzchni stawowej, poprawia jakość płynu stawowego i działa przeciwzapalnie. Dodatkowo silne mięśnie wpływają na stabilizację stawów, prawidłowy tor ruchu rzepki i mogą zmniejszyć ryzyko uszkodzeń stawowych wynikających z zaburzeń mechaniki stawu. Są jednak dyscypliny, które zwiększają ryzyko choroby zwyrodnieniowej. Należy do nich piłka nożna, ale zwyrodnienia są głównie wtórne do przebytych urazów więzadeł i łąkotek. Drugą taką dyscypliną jest podnoszenie ciężarów, które powoduje potężne przeciążenia stawu rzepkowo-udowego, prowadzące do uszkodzeń powierzchni stawowej.

Są sprawdzone sposoby, by przedłużyć

„gwarancję” chrząstek w kolanie?

Jakieś działania prewencyjne? Co wzmacniać? Czym smarować?

Każdy chciałby na takie pytanie usłyszeć odpowiedź, że ma przyjmować dwie czerwone tabletki i jedną zieloną, albo jeść więcej galaretek i to go uchroni od zwyrodnienia. Niestety nie ma, być może jeszcze, takich sposobów.

Dobrze znane są za to czynniki ryzyka i branie ich pod uwagę, co może być skuteczną profilaktyką. Na bardzo istotne predyspozycje genetyczne nie mamy wpływu. Ale kolejnym ważnym czynnikiem jest nadwaga, tu wszystko w naszych rękach. Ryzyko rośnie też u osób po urazach stawów, czyli chorych z niestabilnymi stawami, uszkodzonymi łąkotkami lub już uszkodzoną powierzchnią chrzęstną. Takim osobom odradzam dyscypliny sportu obciążające uszkodzone stawy. Zaburzenia osi kończyny (najczęściej szpotawość) mogą prowadzić do zwiększonych obciążeń przedziału przyśrodkowego i zmian zwyrodnieniowych kolan. Osoby z takimi deformacjami również powinny unikać przeciążeń. Wiem, że nie takiej odpowiedzi pan oczekiwał, ale

Czy pod wpływem osocza bogatopłytkowego regeneruje się chrząstka? Są prace naukowe pokazujące, że może dochodzić do częściowej regeneracji, ale nie należy się spodziewać, że odrośnie uszkodzone więzadło, łąkotka albo zniszczona chrząstka i staw będzie jak nowy.

nie ma niestety sprawdzonych i o udokumentowanym działaniu środków farmakologicznych albo diet, które chroniłyby stawy przed zużyciem. Za to diety eliminacyjne jak weganizm mogą powodować niedobory substancji potrzebnych do prawidłowej pracy i regeneracji stawów oraz być jedną z przyczyn ich uszkodzeń.

Czy chrząstkę można zregenerować, czy wycieramy, niszczymy ją bezpowrotnie?

Jakieś magiczne pigułki pomagają?

Tyle się tego reklamuje. A może dobre

„zimne nóżki”, mięsne galaretki od babci pomagają? Płytki krwi? Hialurony?

Kolageny? Co, jak, gdzie, kiedy?

Z leczeniem choroby zwyrodnieniowej jest tak, że jest wiele na nią sposobów, a jak jest wiele, to znaczy, że nie ma jednego dobrego. Z drugiej strony, choroba zwyrodnieniowa jest bardzo różnorodna i w zależności od tego, co jest głównym kłopotem, można dopasowywać terapię.

Osocze bogatopłytkowe, czyli popularne płytki krwi to terapia oparta na założeniu, że jeżeli skoncentrujemy naturalne czynniki stymulujące gojenie i podamy je w uszkodzone miejsce, pobudzą one procesy regeneracji. Osocze bogatopłytkowe przygotowywane jest z krwi żyłnej chorego. Zawiera ono płytki krwi, które gdy na przykład się skaleczymy, zapoczątkowują proces gojenia. W procesie odwirowania oddzielone są więc płytki krwi, leukocyty oraz czynniki wzrostu zawarte w krwi od pozostałych składników, a tak przygotowany

preparat wstrzykiwany jest do stawu. Nie należy jednak spodziewać się cudu po takiej terapii. Podanie preparatu dostawowo ma przede wszystkim działanie przeciwzapalne, hamuje procesy kataboliczne, pobudza tworzenie drobnych naczyń. Główną więc korzyścią jest ograniczenie stanu zapalnego, zmniejszenie obrzęku stawu, dolegliwości bólowych, a przez to częściowe poprawienie funkcji. Czy pod wpływem osocza bogatopłytkowego regeneruje się chrząstka? Wyniki badań nadal nie są jednoznaczne. Są prace naukowe pokazujące, że może dochodzić do częściowej regeneracji, ale nie należy się spodziewać, że odrośnie uszkodzone więzadło, łąkotka albo zniszczona chrząstka i staw będzie jak nowy.

Komórki macierzyste to nieodróżniane komórki, które mają potencjał przekształcenia się np. w chondrocyty. Muszą mieć one jednak odpowiednie warunki. Wykorzystujemy je w leczeniu operacyjnym ubytków, które pokrywamy specjalnymi membranami, nasączonymi komórkami macierzystymi w wysokim stężeniu.

Tabletki „na chrząstkę” zawierają zazwyczaj siarczan chondroityny, glukozaminę i kolagen, a więc składniki, z których zbudowana jest macierz tkanki chrzęstnej. Odwołując się do wyników badań, udowodniono, że krystaliczna forma siarczanu chondroityny w dawce 1500 mg dziennie zmniejsza dolegliwości bólowe stawów, zmniejsza konieczność stosowania leków przeciwbólowych, a przez to poprawia funkcję stawu.

Są badania, które pokazują również, że pacjenci przyjmujący siarczan chondroityny odsuwają konieczność wymiany stawu na protezę. Lek wpływa na metabolizm chłąstki i skład płynu stawowego, ale nadal kontrowersyjne są wyniki pokazujące, czy wpływa korzystnie na spowolnienie rozwoju choroby zwyrodnieniowej, a tym bardziej na odwrócenie zmian nią spowodowanych.

Kwas hialuronowy ma w pierwszej kolejności działanie mechaniczne, czyli poprawia poślizg w stawie, działa jak smar. Poza tym poprzez działanie farmakologiczne powoduje zmniejszenie niszczenia chondrocytów i proteoglikanów, z których zbudowana jest chłąstka. Jest to skuteczna terapia przeciwbólowa we wczesnych i umiarkowanych zmianach zwyrodnieniowych. Lek podawany jest w formie zastrzyku do środka stawu. Maksymalne działanie rozwija po ok. czterech tygodniach od podania, a efekt utrzymuje się ok. pół roku.

Jakie są operacyjne metody ratowania chłąstek? Nawiarty, czyli mikroztłamanie kości, wspomniane membrany kolagenowe?

Nie ma sposobów, by wyleczyć uszkodzoną chłąstkę tak, by nie było śladu po uszkodzeniu. To, co robimy, to próbujemy stworzyć blizny jak najbardziej zbliżone właściwościami do zdrowej tkanki chłąstkowej. Najprostsze jest oczyszczenie ubytków, ponawieranie ich dna cienkim wiertłem tak, by napłynęły komórki szpiku kostnego – komórki macierzyste. Pokrywają one ubytek i w trakcie gojenia przebudowują się w bliznę włóknistą, która jest łatą dla ubytku. Rozwinięciem tej metody jest dodatkowo pokrycie ubytku membraną z kolagenu, kwasu hialuronowego, okostnej lub innych materiałów. Jej zadaniem jest stworzenie rusztowania dla formującej się z komórek macierzystych blizny, które korzystnie wpływa na proces gojenia. Może też pobrać fragment chłąstki, z której w warunkach laboratoryjnych namnażane

są chondrocyty. Tak przygotowanym koncentratem komórek chłąstki nasącza się membrany i wszczepia w miejsce ubytku. Ta technika daje szansę, że blizna będzie miała strukturę bardziej zbliżoną do zdrowej chłąstki.

Możliwe jest też pobieranie fragmentów chłąstki z kością z nieobciążanych części stawu i wszczepianie ich w miejscu ubytku. Ta technika nazywa się mozaikoplastyką. Czasem takie przeszczepy można uzyskać ze zwłok.

Ważne jest też usuwanie przyczyn choroby zwyrodnieniowej. Jeżeli staw jest niestabilny, bo zerwane jest więzadło, trzeba je zrekonstruować. Uszkodzoną ławkę da się naprawić. Kolejnym sposobem są osteotomie, czyli korekcje osi kończyny tak, by obciążenia przesunąć ze zniszczonej na zdrową część stawu. Zazwyczaj stosujemy je u chorych z uszkodzonym przysłodkowym przedziałem stawu kolanowego. Poprzez odpowiednie przecięcie kości przenosimy obciążenia ze zniszczonej części stawu na zdrową część boczną.

Endoproteza w stawie kolanowym to ostateczność. Da się z nią przebiec ultramaraton?

Wymiana zniszczonego stawu na metalowy implant, czyli protezoplastyka stawu jest ostatecznością. Nie jest to kolejny sposób leczenia choroby zwyrodnieniowej, ale operacja mająca uwolnić chorego od bólu w sytuacji, gdy wyczerpiemy wszystkie możliwości poprawy komfortu i spowalniania postępu choroby. Protezy, po pierwsze, są mechanicznymi urządzeniami, które nie mają zdolności regeneracji, a jak każda maszyna zużywają się. Po drugie, nie odtwarzają one idealnie anatomii stawu, więc mają ograniczony zakres ruchu i mniejszą odporność na obciążenia wielopłaszczyznowe. Do tego najsłabszym miejscem jest połączenie protezy z kością, które poddane zbyt dużym obciążeniom

może doprowadzić do obluzowania protezy. Z protezą więc można normalnie żyć, chodzić na spacer, jeździć samochodem, pójść na wycieczkę, ale obciążenia związane z bieganiem czy większością aktywności sportowych są zbyt ryzykowne.



b i o

Łukasz Chojecki

Specjalista Ortopeda. Zajmuje się leczeniem zachowawczym i operacyjnym kontuzji sportowych oraz choroby zwyrodnieniowej. Wykonuje operacje naprawcze stawów kolanowych i skokowych techniką artroskopową oraz protezoplastyki stawów biodrowych i kolanowych.



CZYSTY NATURALNY POLIMER OTRZYMANY METODĄ BIOLOGICZNĄ

Terapia składająca się z 1 zastrzyku – One Shot, powtarzana w zależności od potrzeb w odstępach 6 miesięcy.

Wskazanie do zastosowania preparatu ADANT ONE w profilaktyce zabezpieczającej chrząstkę stawu kolanowego.

Adant to preparat czysty, bezpieczny i dobrze tolerowany. Producent Adant One firma Tedec Meiji otrzymała certyfikat FDA, dopuszczający produkt do sprzedaży na rynku USA.



Adant to sterylny roztwór otrzymywany w procesie biofermentacji. Jest jedynym kwasem hialuronowym, który wykazał długoterminowy efekt działania. Jako pierwszy umożliwia sekwencyjne leczenie choroby zwyrodnieniowej.



Adant One to preparat stosowany przez sportowców na całym świecie.

Wspiera naturalnie regenerację kolana i odżywia chrząstkę.



FOR CLEVER®
Wyłączny dystrybutor

Więcej informacji na www.adant.pl

HAppyVisc®

Hydrożel

HAppyCross®

Hydrożel Cross-linked



MANNITOL

HAppyVisc® i HAppyCross® to preparaty o wysokim stężeniu mannitolu, aż do 77mg/strzykawkę.

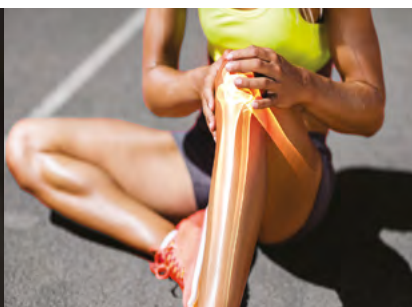
! **Długotrwałe działanie:** Mannitol jest przeciwutleniaczem, który chroni łańcuchy kwasu hialuronowego przed wolnymi rodnikami i ogranicza ich degenerację, tym samym zwiększając czas ich rezydencji w przestrzeni stawowej.

! **Działanie przeciwbólowe:** Dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym mannitol ma także miejscowe działanie przeciwbólowe.

! **Stabilizator:** Dzięki temu, że mannitol jest stabilizatorem termicznym, HAppyVisc® i HAppyCross® mają zagwarantowaną stabilność reologicznych właściwości preparatów.

BEZPIECZNY

HAppyVisc® i HAppyCross® to produkty oczyszczone, otrzymane w procesie fermentacji bakteryjnej.



HAppyVisc® i HAppyCross® to wiskoelastyczne rozwiązania przeznaczone do:

- ścięgien
- stawu kolanowego
- stawu biodrowego
- stawu skokowego

Linia HAppy to szybka regeneracja dla osób intensywnie uprawiających sport. Unikalne połączenie hydrożelu i mannitolu, przywraca sprawność fizyczną, nawilża, regeneruje, oraz działa przeciwbólowo.



HAppyVisc®
HAppyCross®



FOR CLEVER®
Wyłączny dystrybutor

Więcej informacji na www.happyvisc.pl



KARL „SPEEDGOAT” MELTZER

STUMILOWY DOMINATOR

Nie znam innych ultrasów z USA, których przydomkiem nazwano markowe buty trailowe. I niewielu w wieku 51 lat wciąż osiąga takie wyniki jak on. Karl Meltzer: rekordzista i amerykańska legenda, były barman w górzystym stanie Utah, kumpel Scotta Jurka, Antona Krupicki i Mike’a Wardiana. Strasznie fajny i mądry gość z niemałą dozą dystansu do siebie – stumilowego oczywiście...

rozmawiał: *Filip Jasński*



Wyjątkowo długo przygotowywałem się do tego wywiadu. Wardian dał mi namiary na Karla i powiedział, że to zapracowany, ale bardzo miły gość. Ale jak tu zadać pytanie, na które mistrz już nie odpowiedział wyczerpująco w mediach i internecie? Jak ogarnąć rozumem to, co osiągnął w ultra – wygrał 40 z 74 stumilowców, w których brał udział. Rzecz w tym, że Karl zaczął wygrywać 20 lat temu i wciąż to robi, wcale nie szukając łatwych zawodów.

Karl nie wygląda na swoje lata, śmiało dałbym mu dobre dziesięć mniej. Dość wysoki i bardzo szczupły, w nieodzownej czapce i z lekko siwiejącym zarostem. Znajomi nazwali go „Speedgoat” (Szybki Kozioł), bo mało kto potrafi tak sprawnie poruszać się w górach Kolorado i Utah. Zaczął biegać, gdy miał 12 lat, ale w ultra startuje od 1996 r. Wspecjalizował się w zawodach stumilowych, których wygrał najwięcej na świecie – w samym tylko 2006 aż sześciokrotnie, w innych latach pięciokrotnie. W środowisku biegowym w USA znany jest z tego, jak wiele wagi przywiązuje do swoich wygranych stumilowców, to jego prawdziwa pasja.

W 2015 r. przy trzeciej próbie ustanowił najszybsze przejście Appalachów (2176 mil poniżej 46 dni), de-tronizując Scotta Jurka. Najbardziej pokochał jednak trasy Hardrock oraz Wasatch, gdzie wygrywał odpowiednio pięć- i sześciokrotnie. Trzeba dodać, że nikt nie zwyciężał na trasie arcytrudnego Hardrocka częściej niż właśnie Karl (nawet Kilian Jornet, który ma na koncie cztery wygrane, ale niezniszczalny Hiszpan pewnie jeszcze tam wróci). Meltzer wygrywał też wielokrotnie na krótszych 50-kilometrowych i 50-milowych dystansach oraz ustanowił wiele rekordów tras.

Meltzer jest profesjonalnym zawodnikiem i trenerem, sponsorują go m.in. Hoka One One, First Endurance, Black Diamond, Kühl i Drymax. W wolnym czasie gra w golfa, zajmuje się ogródkiem, amatorsko gotuje i słucha klasycznego południowego rocka, a zimą uwielbia zjeżdżać na własnej produkcji torze saneczkowym w górach Wasatch w stanie Utah (obejrzyjcie koniecznie przeżabawny film o tym na jego stronie internetowej). Mike Wardian miał rację, Karl to niezwykle sympatyczny i rozgadany gość. W rozmowie z ULTRA szczerze i ze szczegółami opowiedział o sobie, nie stroniąc od ocen społeczności biegowej, kolegów z linii startu i całej ultrasubkultury.

FILIP JASIŃSKI: Karl, co się stało z Twoim środowiskiem narciarskich luzaków (*ski bums*)? Czy naprawdę niezależni sportowcy żyją jeszcze w górzystych rewirach USA?

KARL MELTZER: Kiedy przeniosłem się do Utah w 1989 r., planowałem po prostu jeździć na nartach. Szusować przez rok i odnaleźć samego siebie. I w sumie wcale wtedy nie biegałem. Ostatecznie zostałem w tej narciarskiej okolicy, wsiąkłem w środowisko sportowców, a od pierwszej pory letniej zacząłem biegać. Nie było już mowy, aby wrócić do New Hampshire – w Utah jest dużo ładniej. Biegałem z kumplem wysoko w górach, w śniegu, dookoła dzika przyroda, i po dwóch przebieżkach zupełnie się uzależniłem – chciałem, aby tak było każdego dnia. Społeczność ludzi z gór jest bardzo silna i jest tam mnóstwo biegaczy, wspinaczy i narciarzy. Więc załapałem ich klimat i nagle zacząłem nieźle biegać w zawodach. Robiłem krótsze dystanse przez jakieś osiem lat, kilka startów wygrałem, chociaż nie wszystkie. (*śmiech*) Bakcyła ultra załapałem w 1996 r., gdy jeden z moich kolegów z pracy przebiegł Wasatch 100 organizowany niedaleko mojego domu i zasugerował, abym też zrobił setkę. Odparłem, że skąd, jak miałbym to zrobić? Ale jakoś mnie przekonał i ukończyłem te zawody, jak większość amatorów orientując się, że to nie takie proste zadanie. Dobiegłem po jakichś 28 godzinach i na mecie stwierdziłem, że nigdy już tego więcej nie zrobię. Oczywiście po paru godzinach już pytałem, gdzie można się zapisać na kolejny bieg! Uzależnienie od finiszowania i osiągnięcia czegoś wśród ultrasów to niesamowite uczucie.

Jesteś często pytany, dlaczego od tylu lat uprawiasz tak wymagającą dyscyplinę sportową jak ultra i powtarzasz, że daje Ci to szczęście. Czyli narty nie wystarczały?

Zacząłem od innych rzeczy i zorientowałem się, że jednak wolę lato od zimy. Już tyle nie szusuję, co kiedyś, bo biegam zawodowo. Jak coś się odłoży na długie lata, to potem ciężko wrócić. Jestem bardzo dobrym narciarzem, nie boję się szybko zjeżdżać i skakać wśród skał, ale można się uszkodzić. Więc zrezygnowałem z nart i tyle już nie jeżdżę. Chodzi o kontuzje – narty są niebezpieczne. Szczególnie, jak się dobrze jeździ i chce przekraczać nieco granice. A bieganie nie wiąże się z takim ryzykiem. Oczywiście można załapać masę kontuzji podczas biegania, ale jak uszkodziś kolano na nartach to już koniec.

Pochodzisz ze wschodniego wybrzeża USA, ale patrząc na listę Twoich startów na stronie Ultrarunup, wydaje się, że niezbyt często tam wracasz.

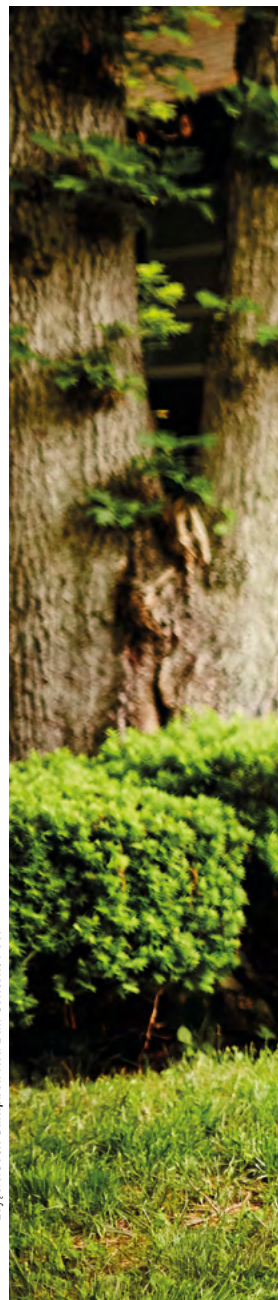
Lubię wracać na zawody na wschodzie kraju. Jednak podróżowanie kosztuje, więc większość moich startów ma miejsce na zachodzie, choć w sumie wschód lubię tak samo. Czy Grindstone 100, czy Massanutten 100, to są biegi odbywające się w lasach i całość wygląda dużo inaczej niż na zachodzie. Podoba mi się to. Na

wschodzie startowałem może z 15, 20 razy, parę razy w roku, właśnie dla odczucia tej różnicy, zobaczenia nowych miejsc i poznania nowych ludzi. Fajnie jest ścigać się w nowym towarzystwie i na nieznaną trasę, poznawać w ten sposób kraj. Czasami wydaje mi się, że ludzie z zachodu USA nie mają pojęcia, że wschód jest równie wymagający. Trasy na wschodnim wybrzeżu potrafią być bardzo, bardzo techniczne. Massanutten nie ma wielkich przewyższeń, ale to bardzo kamienista trasa, czegoś takiego nie znajdzie się w wielu miejscach na zachodzie. Owszem, na wschodzie nie ma wysokich gór, ale nie oznacza to, że jest łatwo. Parę razy pokonałem Szlak Appalachów – w Maine lub New Hampshire jest kosmicznie trudno, technicznie, z głazami i kamieniami. Uwielbiam takie klimaty, tam się w końcu wychowałem.

Wróćmy na Szlak Appalachów. Tysiące kilometrów z dala od domu, walka z rekordem trasy – Scott Jurek pisał, że to była Twoja obsesja – oraz obecność ludzi z Red Bulla (powstał nawet film dokumentalny opisujący Twoje zmagania – można go obejrzeć na Netfliksie). Jak sądzisz, czy obecnemu rekordziście tej trasy, Karelowi Sabbe, było łatwiej czy trudniej, bo działał w zasadzie w zupełnej samotności?

No cóż, mnie towarzyszyły dwie osoby, mój tata i serwisant Eric. Ogólnie rzecz biorąc Scott Jurek otoczony był przez masę ludzi. Gdy biegł w Appalachach, ciągnął się za nim tramwaj każdego dnia, przez cały czas. Kiedy na tym szlaku wolałem być sam. Nikt nigdy nie planował biec ze mną, preferuję samotność na trasie. Ale miałem superekipę. To, co zrobił Karel, było niesamowite. Rozmawiałem z nim o tym trochę. Nic mu nie przeszkadzało na trasie, nie dolegały żadne kontuzje, nie miał słabszych dni. Miał jednego serwisanta i dodatkową osobę, która wspierała go w trakcie bicia rekordu. A Scott cały czas tweetował i postował na szlaku – w sumie tracił czas na pobicie FKT. Przez dwa i pół tygodnia pomagałem mu, aby biegł wydajniej, chociaż nie chciałem mu jednocześnie przeszkadzać. Ale on cały czas był w sieci i stracił mnóstwo czasu – teraz pewnie sam by to przyznał. Robił to po swojemu i nie ma w tym nic złego. Jego wynik na Szlaku Appalachów to było coś cholernie wielkiego, bo wcześniej nigdy w sumie tam nie był. W trakcie całej swojej kariery przebiegł tylko kilka mil w Wirginii. Po prostu pojechał na

zdjęcie: Josh Campbell/Red Bull Content Pool



południe i zaczął biec. Nie zbadał wcześniej trasy, nie podchodził do szlaku trzy razy wcześniej, aby pobić FKT. Pod koniec się czołgał, ale ostatecznie mu się udało. Dla mnie to większe osiągnięcie niż mój własny wynik. Z kolei Karel zawsze działał zgodnie z planem, był niezwykle wydajny. Gdy sam biegłem, to przez pierwsze 19 dni szło mi idealnie, ale potem zaczęło się zapalenie piszczela i straciłem masę czasu. Mogłem ukończyć szlak w 41 dni, ale tak właśnie wygląda bieganie. Fajne było natomiast to, że Red Bull mógł zrobić film o moim wyczynie bez wchodzenia mi w paradę. Nie zmuszali mnie do wywiadów ani czegoś podobnego. Mogli mnie kręcić, ale nie mogli wpływać na moje plany. Więc kręcili. I zapłacili za całe przedsięwzięcie. Miałem naprawdę szczęście, że tak się wszystko potoczyło, inaczej bez ich wsparcia pewnie bym nie mógł trzeci raz podejść do Szlaku Appalachów. Ciężko to przyznać,

ale to kosztowna zabawa. Opłacanie ludzi, którzy rzucają pracę na miesiąc lub półtora i żyją z dala od domu. Mój serwis też był wtedy sponsorowany. To miłe, że film wciąż jest całkiem popularny na Netflixie, chociaż dla mnie to już przeszłość.

To, czego nie spotyka się tak często na szlakach w Europie, to dzikie zwierzęta. Opowiedz o tym, jak kiedyś uciekałeś przed łosiem.

Biegłem w zawodach Big Horn 100 w 2009 r., trasa była w tę i z powrotem. Zmierzchało już, było koło ósmej wieczorem, a ja w lesie niedaleko nawrotu i nagle patrzę – przede mną łось. Wielka na ponad dwa metry kłępa, na środku ścieżki. I rusza prosto na mnie na pełnej szybkości, więc skaczę za najszersze drzewo zaraz obok, a ona czeka z drugiej strony. Dzieli nas tak z półtora metra, naprawdę



mam stracha, więc zaczynam do niej mówić, „kochanieńka, no już, wracaj do lasu”. (*śmiech*) Parę minut później odeszła w kierunku skarpy, więc wróciłem na szlak i zacząłem biec, oglądając się za siebie. I nagle znowu ruszyła za mną, ja mam już w nogach swoje 49 mil i cisnę na maksa, a za mną łomot kopyt. Odwracam się, panią łosiową dzieli ode mnie jakieś półtora metra, więc skaczę w krzaki po lewej stronie i szybko chowam się za kolejnym dużym drzewem, które całe szczęście było niedaleko. I ponownie: ona zerka na mnie zza drzewa, a mi serce wali jak młot. Trwa to jakieś dwie minuty i w końcu kłepa odchodzi w stronę wzgórza, a ja normalnie tracę zmysły. Gdy zniknęła, pobiegłem do punktu odżywczego. Pani łosiowa kopnęła mnie lekko w rękę i goleń, ale w sumie nie było to nic poważnego. Opowiedziałem całą historię ludziom na punkcie odżywczym i kazałem im iść do lasu i pohłasować nieco. Zatrzymałem też gościa, który biegł drugi za mną i powiedziałem mu, że w zagajniku jest łoś i żeby uważał. Pękałem przez kolejne 20 mil, ale w końcu dobiegłem do mety i wygrałem zawody. Okazało się,

że kilka innych osób też widziało tę kłepę i jej małe łosiątko niedaleko trasy. Najadłem się wtedy strachu. To było zdecydowanie najlepsze – lub najgorsze – zależnie jak na to patrzeć, spotkanie ze zwierakiem na szlaku. Poza tym w Appalachach żyją spore węże, dwumetrowe grzechotniki, niezłe grubasy, ale całe szczęście nigdy się na żadnego nie natknąłem.

Parę lat temu w rozmowie na Reddicie stwierdziłeś, że po zdobyciu FKT w Appalachach, że gdy zbliżał się spadek formy, śmiałeś się trudnościom w twarz. Powiedz więcej o tej metodzie przewycięzania ściany.

Z wiekiem, a przebiegłem wiele ultramaratonów, w trakcie większości zawodów przychodzi zła chwila. To normalna sprawa, że jest dołek. Podchodzę do tego z dystansem i mówię sobie, że to tylko bieg. Staram się pozostać w dobrym nastroju, bo wszelkie złe myśli sprawiają, że spada apetyt, traci się siły i wszystko się psuje. Ale jak się pozostaje w dobrym humorze tak długo, jak się da, to

zdjęcie: Carl Rosen Red Bull Content Pool



ostatecznie wszystko jakoś się prostuje. W jakimś sensie śmieję się z tego wszystkiego, bo jestem zawodowcem, a zawodowcy w teorii robią wszystko doskonale. Ale zapewniam cię, że tak się rzadko dzieje. Więc staram się patrzeć na wszystko pozytywnie i wydostrawiać z każdego dołka. Jak często mówię, „nie zawsze musi być gorzej”, ale faktycznie tak właśnie jest. W biegu ultra można czuć się do kitu na 20. mili, a na 70. jak Superman. Dziwne to trochę.

Nie mogę nie zadać pytania o temat, który ma dla Ciebie wielkie znaczenie. Ile obecnie masz na koncie stumilowych zwycięstw, 40? Czy nosisz czasami te słynne kłamry do pasa?

Tak, 40, dokładnie. Myślę, że chyba nigdy nie nosiłem tej specjalnej stumilowej kłamry do pasa. *(śmiech)* To zabawne, bo mam pasek, nawet dwa, które wiszą u mnie w piwnicy, a do nich przyłączone jest chyba z 30 kłamr. Ale to nie mój styl. To fajna zabawa, rozumiem to, ale... to tylko kłamra. A ze mnie jest prosty gość, nie jestem szczególnie sentymentalny w takich sprawach, zatrzymuję tylko te dobre trofea. Mam ich pełno w piwnicy, taki sentyment jest fajny, ale... Może dlatego tak mi zawsze dobrze szło w sporcie, bo nie przejmuję się takimi rzeczami. W ogóle rzadko kiedy się martwię, to jest pomocne w ultrabieganiu. Czasami ludzie idą na zawody z wykresami, planami. Ale jak człowiek za bardzo się na nich skupi, to plan nie wypali, bo się po prostu za dużo myśli. To trochę jak z golfem, a wiesz, Filip, sporo w to gram – jak za długo zastanawiasz się nad uderzeniem, to gorzej ci ono wychodzi. Trzeba po prostu zamachnąć się i wałnąć w piłeczkę. Jak są przed tobą jakieś problemy, to po prostu uporaj się z nimi i napieraj. Wielu dobrych ultrasów umie radzić sobie z wyzwaniami. Świat nie jest doskonały i czasami po prostu bywa ciężko.

A czy czasem pociągają Cię pozornie łatwiejsze sukcesy, jak np. C&O Canal 100 Miler, który odbywa się przy praktycznie zerowym przewyższeniu i łagodnie biegnie wzdłuż Potomaku? Czy to nie za łatwy dla Ciebie cel?

Nie, raczej nie. Lubię zróżnicowane trasy. Gdy byłem młodszy, moją mocną stroną były góry, jak w Hardrocku lub UTMB, trudne szlaki górskie. Ale z wiekiem straciłem

niedużo na tempie wspinaczki i musiałem się do tego przyzwyczaić. Moją siłą wciąż jest bardzo techniczny teren, coś mocno kamieniste-go. W ciągu paru lat pojawili się ludzie, którzy mówili: „a bo Karl wybiera te prostsze biegi, żeby tylko wygrać setkę”. Rozumiem to, ale się z tym nie zgadzam. Albo mówią czasem, abym startował co roku w Western States lub Hardrocku. Ja przebiegłem Hardrocka trzynastą razą i nie muszę już tego ponownie robić. To świetny wyścig, fantastyczny, ale czemu nie zrobić czegoś innego? Lone Star 100, który biegłem w lutym w Teksasie – niewielu zawodników i w miarę łatwy dojazd ode mnie z domu – to obłędna trasa, bardzo techniczna i trudna. No to tam pojechałem. W tym roku biegnę Pocatello 100 na północ od Salt Lake, to świetne zawody i piękne miejsce. I to, że nie ma tam zawodników ze światowej czołówki, nie ma dla mnie znaczenia. Podobnie jak to, czy wygram, czy nie. No dobra, *(śmiech)* pewnie, że chcę wygrać, to uczucie się nigdy nie starzeje, ale przede wszystkim zależy mi na zobaczeniu nowej trasy w karierze. Mam 51 lat i pewnie nie będę tak szalał do siedemdziesiątki. Więc chcę poznać nowe miejsca, zanim zawieszę buty na kołku. Podoba mi się lokalna scena biegowa tak samo, jak wielkie zawody, jak UTMB.

Z perspektywy takich zawodników, jak Jurek, Walmsley i Wardian, nieco inny z Ciebie ultras – zdarza się nawet, że wcinasz śmieciowe jedzenie i lubisz piwo. Jak wygląda Twoja dieta? I czy naprawdę piłeś w Appalachach pięć puszek red bulla dziennie?

Red bull nie różni się tak bardzo od coca-coli. Możesz w to nie wierzyć, ale ten napój ma w sobie tylko kofeinę, więcej witaminy D i taurynę, nic ponadto. Marka Red Bull stworzyła rynek napojów energetycznych, ale to w sumie jest tylko cukier i kofeina, a teraz doszły różne smaki. Więc pijam też colę, bo lubię jej smak. A jeśli chodzi o dietę, to korzystam z pełnowymiarowej diety, no i lubię mięso. Scott Jurek, Mike Wardian i Jim Walmsley to wegetarianie, ale mnie to nie kręci. Lubię dobrego cheeseburgera. Nie przesadzam z jedzeniem, nie jem w fast foodach, trzymam się od tego z daleka. Czasami wsunę słodki batonik, np. milky way, a mój serwis zawsze ma dla mnie zimne piwo na koniec dnia. Czasem go jednak nawet wcale nie kończę. Po prostu lubię jego smak, naprawdę lubię piwo. *(śmiech)*

Zmierzchało już, było koło ósmej wieczorem, a ja w lesie niedaleko nawrotu i nagle patrzę – przede mną łoś. Wielka na ponad dwa metry kłępa, na środku ścieżki. I rusza prosto na mnie.

Tajemnicą Twojego sukcesu jest umiejętność odpuszczania. Kłóci się to jednak z metodą stosowaną np. przez Wardiana. No i mam wrażenie, że nie startujesz, jak Mike, na krótkich odcinkach. Czy nieprzesadzanie z kilometrażem jest tajemnicą utrzymywania tak wysokiego poziomu przez ostatnie 20 lat startów?

I reagowanie w porę na sygnały wysyłane przez organizm?

To prawda, słucham swojego organizmu. Mój trening nie jest jakoś szczególnie ustrukturalizowany, oczywiście mam pewne założenia, ale po prostu biegam, bo lubię biegać, a nie dlatego, że muszę napierać na najwyższym poziomie. Jak codziennie udaję się na trening w góry, jakiś kilometr wzwyż, to siadam tam sobie, relaksuję się i podziwiam trochę widok, zastanawiając się, jak mocno mam jeszcze biec. Nie będę kłamać: jestem naturalnie uzdolniony, to genetyka i nie ma wątpliwości, że pewnie mam dobre geny. Bardzo to doceniam, ale i tak zawsze słucham własnego ciała. Wiem dzięki temu, kiedy jestem zmęczony, kiedy coś idzie nie tak, i mogę zawsze zwolnić, aby nie przesadzić. Robię tak już długo, od ponad 25 lat i wiem kiedy się wycofać, a kiedy iść na całość. Taki gość jak Wardian to dziwak, przy czym uwielbiam go, to niezwykle sportowiec. Biorąc pod uwagę jego dietę, jest w stanie biegać na wysokim poziomie na różnych dystansach już od dawna. Pobił FKT Narodowego Szlaku Izraela, robiąc dziennie prawie 100 km, a dwa tygodnie później pobił maraton w 2:35 – to kosmiczne. Można bowiem przyzwyczaić się do dystansu, ale nogi nie będą już takie szybkie.

A zajmujesz się też crossfitem?

(Śmiech) Nie, żadnego crossfitu – jestem biegaczem. Robię inne rzeczy w ramach odbudowy po biegu, np. wsiałam na kolarkę, bo wtedy odpoczywają kolana. Ale poza tym trzymam się po prostu

swojego trybu treningowego i pozwalam organizmowi robić to, co jest w stanie.

Pogadajmy o kasie. Jesteś zawodowcem, sponsoruje Cię kilka firm, organizujesz razem z kolegą zawody Speedgoat 50K. Czy daje się wyżyć z ultra?

Tak, daje się. Jestem w stanie przeżyć. Wielu ludzi trenuje przez internet, szczególnie w późniejszej fazie kariery, i to był dla mnie dobry pomysł. Nie jestem co prawda jakimś nie wiadomo jakim certyfikowanym trenerem, ale zajmuję się ultra już od tak dawna, że na ogół potrafię zmotywować i zainspirować ludzi do odpowiedniego treningu i słuchania własnego organizmu. Nie pracuję już dla Red Bulla, ale gdy to robiłem, to ich pensja nie wystarczała na przeżycie. Jednak jak się połączy wszystko razem, Hoka One One, trenowanie, moje zawody Speedgoat 50, to jest nieźle, chociaż nie zarabiam kokosów. Ale daję radę. Goście, którzy tylko biegają, nie są w stanie kupić domów i spłacić kredytów. W środowisku nie mówi się o tym jednak głośno.

No dobra. Współdziałałeś m.in. z gośćmi od „dodawania skrzydeł”, Jurek kombinuje ostatnio z ekipą Spartana, wreszcie Dean Karnazes od lat promuje wyścigi The North Face Endurance Race. Czy nie tęsknisz czasem za wyidealizowanym modelem życia narciarskiego lub biegowego luzaka?

To trudne pytanie. Scott często wypowiada się za pieniądze, to jego główny zarobek. Wszyscy jakoś porzuciliśmy życie luzaków, aby rozpocząć nowy okres w życiu. Ja np. wciąż nie napisałem książki – moja żona mówi, że powinienem to zrobić. Ale ze mnie żaden pisarz, więc trudno jest mi się zmotywować. Skupiam się na tym,

zdjęcie: Carl Rosen Red Bull Content Pool



zdjęcie: Josh Campbell Red Bull Content Pool



co lubię robić, tak wygląda mój świat, tak pracuję. Proszono mnie o nawiązanie współpracy ze Spartanem, ale niektóre ich praktyki po prostu mi nie odpowiadały, więc zrezygnowałem. Oni robią fajne rzeczy ze Scottem, który w nich wierzy. Najważniejsze to wiedzieć, jak można kontynuować karierę biegową. Scott bardzo dba o swój wizerunek, ale to nie mój klimat. Jak mam opinię na jakiś temat, to można się ze mną zgadzać lub nie, nie mam z tym problemu.

Rob Krar niedawno „wypuścił” swoje ultraskarpety, Jurek od lat reklamuje brooksy, Krupicka ła sportivy. Jak wspominasz pracę nad swoim modelem butów Hoka One One? I jak się czujesz, widząc na trasie ludzi w Twoim sprzeczcie?

Filip, to jedna z najfajniejszych rzeczy, jaką można zobaczyć! Kiedy firma Deckers kupiła markę Hoka One One, jej właściciele nie mieli wtedy kasy i ledwo zipieli. Właśnie wtedy dałem im prawa do znaku towarowego „Speedgoat”. To świetna nazwa dla buta – zasugerowałem to szefowi firmy w 2014 r., bo nie mieli wtedy buta średniego typu, nie za wysokiego i nie za niskiego. Mój pomysł polegał na zrobieniu czegoś miękkiego, ale za to z prawdziwym bieżnikiem i odpowiednią ilością amortyzacji, nie za dużej i nie za małej. Opowiedziałem im dokładnie, jak to widziałem, a oni odparli, że spróbują taki but zbudować. Byłem wtedy bardziej znanym zawodnikiem niż obecnie, więc wszystko dobrze się zgrało. Pierwszy model był w porządku, ale część użytkowników zgłaszała pewne problemy. Dopiero gdy pojawił się drugi model, ludzie powiedzieli: wow! No i widzieć ich na szlaku w tych butach to świetne uczucie, bo mówią, że buty są fajne bez względu na to, czy mnie rozpoznają, czy nie. Buty mające nazwę od mojego przezwiska do bezcenna sprawa! *(śmiech)* Fajnie jest iść na zawody i widzieć jedną, dwie, trzy,

cztery, dziesięć par moich butów wokoło, to cholernie przyjemne uczucie! Ma się wrażenie, że wpływasz na ludzi w dobry sposób. A same buty sprzedają się świetnie, zaś Hoka wciąż je produkuje. Wiesz, Jurek nie ma swoich butów. *(śmiech)* Z kolei problem z Antonem (Krupicką) jest taki, że gość ma ciągle fatalne kontuzje, to taka szkoda, bo to taki dobry biegacz.

A jak reaguje na Twoją pasję rodzina? Czy Twoja żona Cheryl podziela uzależnienie od trailu – w końcu wspiera Cię na wielu zawodach. Biega czasami z Tobą, czy gra też w golfa?

Fatalna z niej golfistka... *(śmiech)* Ale ukończyła trzy stumilowce, nie biega szybko, chociaż bardzo to lubi. Kiedy spotkałem ją w 2004 r., pracowałem jako barman i byłem narciarskim luzakiem. To był jej ostatni dzień pobytu w Snowberg, przyjechała z koleżanką i miała ochotę na jeszcze jednego drinka przed wylotem do domu. Więc podchodzi do baru, poznaje mnie, i rok później przenosi się na stałe do Utah oraz bierzemy ślub. Gdy pierwszy raz rozmawialiśmy, Cheryl biegała w Pensylwanii może milę dziennie – dwie od wielkiego święta. A teraz uwielbia bieganie ze znajomymi w górach. To świetne rozwiązanie, bo ona serwisuje mnie na zawodach, a ja

Jak za długo zastanawiasz się nad uderzeniem, to gorzej ci ono wychodzi. Trzeba po prostu zamachnąć się i wałnąć w piłeczkę.

zdjęcie: JInterpret Studios Red Bull Content Pool



ją. I rozumiem, że ja też muszę żyć tam, gdzie teraz jestem. Nie żyję na granicy, ale jednocześnie robię rzeczy, na które mam ochotę zamiast ciągłego uczucia, że muszę pracować, iść do roboty. Ja wcale nie chcę pracować, jeśli mnie rozumiesz. Ludzie wciąż mówią, że są tacy zajęci, a moim zdaniem to błąd. Tak długo, jak będę dawać radę finansowo, nie chcę już pracować. Chcę iść na emeryturę, grać codziennie w golfa i biegać po górach. *(śmiech)*

Scott Jurek w swojej książce o Appalachach pisze, że „it was hard for me to imagine him using a phone or even owning a cell phone”. Jak to jest u Ciebie z mediami społecznościowymi? W ostatnim czasie jakoś mniej widać Cię na Twitterze, a Twoja strona internetowa nie była ostatnio aktualizowana.

Nie czuję, że muszę wciąż tweetować i być w sieci przez cały czas. Co prawda surfuję jak inni, nie oszukujmy się, ale czasem mi się wydaje, że ludzie spędzają zbyt wiele czasu w mediach społecznościowych. Jak sam coś wrzucam, to staram się być kreatywny i szczerzy w tym, co mówię. Czasami trafiam na jakiegoś palanta i słabo to wygląda. Scott jest śmieszny, bo to uwielbia, w Appalachach był cały czas z komórką w ręku, ciągle gadał. Wszystko zależy od tego, kim jesteś – np. Mike Wardian siedzi w sieci przez cały dzień, wydaje mi się, że tylko tym się zajmuje. *(śmiech)* Oczywiście robi mnóstwo innych rzeczy, np. biega... Walmsley jest non stop na Twitterze. Oni po prostu gadają ze sobą. Ja nie chcę niczego nikomu wcisnąć, mogę coś szczerze polecić, czy mi się podoba, czy nie, nawet jeśli dotyczy to mojego sponsora. Biegam dla kilku różnych firm, uwielbiam swoje buty, ale nie mam agenta, który szukałby dla mnie dodatkowych sponsorów i więcej pieniędzy. To nie mój styl. Niektórzy biegacze mają agentów, ale czy to jest szczerze, kiedy gość biega dla trzech różnych firm przez kolejne cztery lata? Czy naprawdę lubił te buty? Wątpię, tu raczej chodzi o wyciśnięcie więcej kasy. I to nie jest dobre. Jeśli Hoka zdecyduje się zerwać ze mną umowę za dwa lata, to nie pójdę do Altra i nie powiem im, że mogą mnie sponsorować. Gdybym tak zrobił, to straciłbym autentyczność. Gdy startowałem w zawodach w prototypie Hoka w 2009, ludzie mówili: „co ty, do cholery, nosisz, to jakieś moon-shoes”. Odpowiadałem, że mi się podobają i są wygodne, a nosząc je, skopię im zadki. Więc byłem w formie, miałem swoje moon-shoes i przełaziłem gdzieś w okolicach 40. mili przez jakieś zwalone drzewo, no i sucha gałąź pękła i złamałem rękę. Było już po mnie, musiałem doczłapać do następnego punktu odżywczego, ledwo

żywy. I chociaż ostatecznie wszyscy myśleli, że się wyrpiałem z powodu moich butów, to tak wcale nie było. Buty nie miały z tym nic wspólnego. W ten sposób stały się popularne, bo związana z nimi była historia i ludzi to zaciękało. Gdy buty pojawiły się na rynku, poszedłem do dwóch sklepów biegowych – okazało się, że wyprzedzały się od razu, zanim w ogóle wystawiono je na półkach! Stało się tak, bo ludzie mnie znali, a ja je poleciłem. To było szaleństwo. Biegam w hokach, bo wcześniej startowałem w butach La Sportiva i po prostu mi one nie leżały, chociaż sama firma i jej pracownicy byli bardzo fajni. Hoka początkowo niczego mi nie zaoferowała, ale lubiłem obuwie, które produkowali.

„Kowboje” z Coconino podbijają ostatnio zagranicę – robią niezłe wyniki w Chinach, ścigają się z powodzeniem w górskich zawodach na południu Europy. W wywiadzie dla podcastu The Intelligent Racer zazdrościłeś warunków treningowych mieszkańcom doliny Chamonix. Czy chciałbyś się kiedyś przenieść na Stary Kontynent? Na przykład John Kelly mieszka od niedawna pod Bristolem i wykrcę lokalne FKT.

Marzę o tym, aby zamieszkać w Europie. Gdybym tylko mógł, przeniósłbym się tam w oka mgnienia. Kilka razy byłem w Szwajcarii, na południu Niemiec, no i oczywiście w Chamonix. Macie duże góry – koło mnie są trzytysięczniki, ale w Chamonix dwa razy wyższe szczyty. To zupełnie inna liga. Lubię Stary Kontynent, ale lata mojej świetności są już za mną. Ta część świata jest niesamowita, jedzenie jest obłędne, góry są wspaniałe, ludzie fajni i mówią różnymi językami – w Stanach mamy tylko jeden...

zdjęcie: Brian Nevins Red Bull Content Pool



Nie będę kłamać: jestem naturalnie uzdolniony, to genetyka i nie ma wątpliwości, że pewnie mam dobre geny. Bardzo to doceniam, ale i tak zawsze słucham własnego ciała.

Narzekałeś kiedyś, że w USA czołówka zawodników korzysta z pacerów, a w Europie jest to zabronione. Co Ci przeszkadza w pacerach?

Nie mam problemu, jeśli utrzymują się oni w środku stawki. Po prostu z mojego punktu widzenia dużo bardziej satysfakcjonujący jest bieg, gdy liczy się na samego siebie. Nie potrzebuję za sobą dźwięku trzaskającego bicia i okrzyku, „dawaj szybciej, zjedz żel!” Lubię robić rzeczy po swojemu, nawet jeśli jest niełatwo. Popęliłem w życiu wiele błędów, które poprawiłem. Będąc na Szlaku Appalachów pierwszy raz, nie prosiłem innych o poradę. Sądzę, że działanie na własną rękę jest bardziej wynagradzające. Wszyscy ci

szybcy goście na starcie Western States mają ustawionych pacerów – czemu jednak nie pobiegną bez nich? Myślę, że Jim (Walmsley) biegł sam w ubiegłym roku, bijąc rekord trasy. To nie jest wożenie się na czyichś plecach, ale może już podnoszenie zgubionego żelu przez pacera jest takim wożeniem się? *(śmiech)*

Gdy nasz wywiad się ukaże w druku, będziesz już pewnie po stumilowcu w Pocatello, a w sierpniu startujesz w La Sal. Jakie długie zawody są jeszcze w Twoich planach w tym roku, tradycyjnie Hardrock?

Nie, raczej już nie wrócę do Hardrocka. Nie dlatego, że nie lubię



ROZMOWA NA SZCZYCIE

trasy, ale dlatego, że mnóstwo osób chce się dostać na te zawody. A ja po prostu biegłem tam już 13 razy, no i jest trudno... *(śmiech)* Pocatello 100 odbywa się 31 maja, więc pojadę na wschodnie wybrzeże i razem z przyjacielem zrobimy przejście 233-milowego Long Trail w Vermont. Będziemy szli przez trzy tygodnie, jak normalni ludzie. Potem wracam do siebie, bo odbędą się zawody Speedgoat 50. A po starcie w Ute 100 w La Sal naprawdę nie mam żadnych planów. Ale gwarantuję, że zrobię coś fajnego.

Karl, mam nadzieję, że wkrótce pokonasz kolejną magiczną barierę zwycięstw w zawodach na 100 mil. No i czuj się oczywiście zaproszony na biegi ultra do Polski. U nas też biega się podobne dystanse, chociaż oczywiście latem nie jest tak gorąco, jak w Utah lub Kolorado! Powodzenia i może do zobaczenia na Speedgoat 50K! Pewnie, jeśli tylko chcesz pobiec, daj znać, powiedz, że znasz dyrektora biegu. *(śmiech)* Byłoby super Cię ugościć. Dobrze się z Tobą rozmawiało. Fajnie jest dawać różne wywiady, ale ludzie na ogół zadają te same pytania, a Twoje były inne. Niemłody ze mnie już gość i to właśnie mnie kręci.



zdjęcie: archiwum Karla Meltzera



• r o z m a w i a ł **Filip Jasiński** •

Biega siódmy rok i relacjonuje amerykańskie ultraciekawostki. Preferuje lasy i wzgórza od asfaltu. Wreszcie przebiegł upragniony dystans 100 km. Teraz ma na horyzoncie 100 mil...

SPEEDGOAT 3

BADASS PART THREE

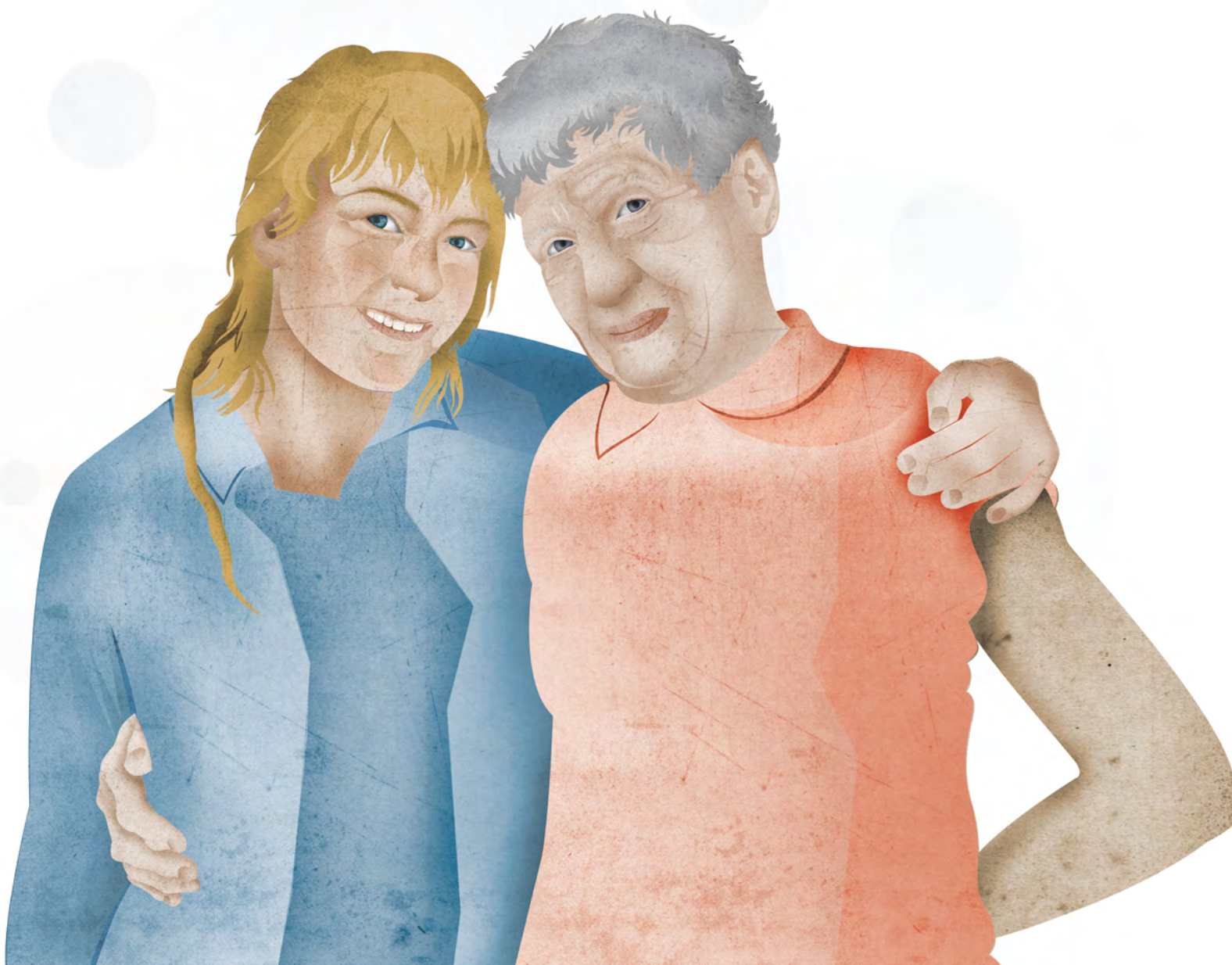


HOKA ONE
ONE®

TIME TO FLY™

JAKA BABCIA, TAKA... WNUCZKA

WYWIAD Z ZOFIĄ I IWONĄ TUROSZ



Mówi się, że niedaleko spada jabłko od jabłoni. W tym wypadku jabłoni ma wyjątkowo silny wpływ na swoje owoce, bo pani Zofia Turosz maratony pokonywała nie tylko ze swoimi synami, lecz także wbiegła na metę królewskiego dystansu z wnuczką. O tym marzyła, odkąd tylko mała Iwona pojawiła się na świecie. Jak mówi pani Zosia, starość nie radość, młodość nie wieczność. Może faktycznie i starość nie jest najradośniejszym czasem w życiu człowieka, jednak kiedy ma się tyle wspomnień i osiągnięć, co pani Zofia Turosz, ta starość jawi się jako łatwiejsza do zaakceptowania. A młodość nie wieczność? Kto by o tym pamiętał, kiedy jest tyle rzeczy w życiu do zrobienia?

rozmawiała: *Ola Belowska*
ilustracje: *Zofia Rogula*

Pierwszy bieg wygrała w wieku 16 lat. Był rok 1954. Za tą pierwszą wygraną przyszły kolejne. W zawodach lokalnych, tym na szczeblu wojewódzkim i polskim. Jednak dla niej to było za mało. Choć miała mnóstwo biegowych marzeń, proza życia stanęła na drodze ku ich spełnieniu. Nie odwieściła ich jednak na kolek razem z butami do biegania. Cały czas aktywna, wróciła do biegania, gdy synowie podrosli na tyle, że nie wymagali już takiej uwagi. Miała wtedy dwadzieścia parę lat. I najlepsze było dopiero przed nią.

Gdy na mecie maratonu w Los Angeles w 1992 r. niezbyt taktowny kibic zapytał ją, kiedy ma zamiar przestać biegać, bez chwili wahania odpowiedziała, że dopiero wtedy, gdy przebiegnie maraton z wnuczką. A ta, na ten czas jej jedyna wnuczka, miała wtedy... trzy miesiące.

Siły i determinacji nigdy jej nie brakowało. Dlatego niecałe osiemnaście lat później... wbiegła na metę 30. Maratonu Warszawskiego z wnuczką. Wcale nie zdziwiłabym się, gdyby były jedynym takim duetem w historii tej imprezy. Choć słowo stało się ciałem, babcia nie przestała biegać. Bo przecież nie da się żyć bez biegania, prawda? W tym roku mija 65 lat od pierwszego zwycięstwa w zawodach. Piękny jubileusz. A jubilatka tylko troszkę zwolniła tempo, jednak nie przestaje przywozić kolejnych medali do domu. W marcu wzięła udział w Mistrzostwach Świata Weteranów, skąd przywozła srebrny medal w biegu na 10 km w kategorii W80.

Iwona – jeśli byliście choć raz na Zimowym Ultramaratonie Karkonoskim lub lubicie biegać po Bieszczadach, na pewno wiecie, kim jest ta dziewczyna. Do niedawna znana ze swoich imponujących dredów, zawsze

uśmiechnięta i pełna energii. Uśmiech na swoim miejscu, z dredów ostał się tylko jeden, energia w oczach bez zmian. Być może macie nawet którąś z jej superkolorowych czapek, które robi w wolnych chwilach?

Babcia i wnuczka. Choć dzieli jest spora różnica wieku, to wciąż obie piszą swoją biegową historię. Pani Zosia – wciąż biorąc udział w lekkoatletycznych konkurencjach, Iwona natomiast wynajdując intrygujące starty ultra najchętniej gdzieś za granicą. Spotkałyśmy się w domu pani Turosz w Żołyni, małej miejscowości nieopodal Leżajska, by spędzić razem uroczy weekend na spacerach po lesie, jedzeniu świeżo pieczonego chleba, opowieściach o tym, jak było kiedyś, i rozmowach o tym, co będzie jeszcze.

Iwona, ile Ty właściwie miałaś lat jak zaczęłaś biegać?

IT: Osiemnaście. Ja nie biegałam przed maratonem z babcią w ogóle. W sumie to podszłam do niego z marszu. Wcześniej jedynie trenowałam karate. Może raz z babcią przebiegłam wcześniej 5 km, bo babcia mnie namówiła na wspólny bieg w okolicy. Ale obiecałam babci maraton, to przebiegłam. Dokładnie dwa miesiące przed osiemnastymi urodzinami. Warunek babcia miała taki, że wcześniej muszę przebiec z Leżajska do Żołyni, czyli 21 km. Pamiętam, że na śniadanie zjadłam wtedy jajka. *(śmiech)* Nie miałam pojęcia o tym, że nie powinnam ich wtedy jeść! Oczywiście były ze mną przez cały ten czas! *(śmiech)*

To był chyba jubileuszowy, 30. Maraton Warszawski.

IT: Tak, babcia była wtedy twarzą maratonu. Biegła też w jego pierwszej edycji, w 1979 r.

W sumie o tym, że dotrzesz do mety maratonu, babcia poniekąd zadecydowała, gdy miałaś trzy miesiące. Wiedziałaś o tym?

IT: Tak, wiedziałam. To była znana w rodzinie historia. Kiedy babcia skończyła maraton w Los Angeles, została zapytana o to, kiedy planuje skończyć karierę. Odpowiedziała bez namysłu, że jak przebiegnie maraton z wnuczką. „A ile wnuczka ma lat?” „Trzy miesiące”.

ZT: Jak jeszcze Twoja mama była z Tobą w ciąży, to zaplanowałam sobie, że będziesz biegaczką. Nikomu tego nie mówiłam. I tak się cieszyłam, kiedy się urodziłaś! I tylko sobie myślałam, co tu zrobić, żebyś chciała biegać. *(śmiech)* A potem jak już zaczęłaś... Tylko nie wiedziałam, w jakich biegach będziesz startować! *(śmiech)*

Chyba za bardzo nie miałaś wyjścia, co? Nie miałaś w domu presji na bieganie?

IT: Co Ty! Nikt mnie do niczego nie zmuszał. Zresztą trenowałam karate i to był wtedy mój sport. Ale skoro babcia chciała, to powiedziałam, że już z nią ten maraton pobiegnę. I przebiegłyśmy.

Jak się Pani zapatruje na bieganie Iwony? Na dystanse i tereny, po których biega?

ZT: Dobrze się zapatruję, a jak się mam zapatrywać? Bardzo dobrze, że Iwonia tak biega. Bardzo się cieszę. Ten sam charakter. Też byłam taka zawzięta!

IT: Jak zaczęłam, to mi babcia mówiła, że to źle, że jestem za młoda na takie dystanse, że to dla mnie za daleko. Ale wtedy jej powiedziałam: „Babciu, jak nie chcesz, żebym uciekała z domu, żeby biegać jak Ty rodzicom albo przed mężem, to nic nie mów mamie i tacie”. *(śmiech)* Rodzice oczywiście wiedzieli, że biegam, ale po co mieli słuchać od babci, że to złe i niezdrowe dla młodego człowieka? A babcia sama by chciała biegać po górach, tylko kiedy była w najlepszej formie, to takich biegów nie organizowano. Biegła babcia na Pilsko, w Chyrowej, ale potem już zdrowie nie pozwoliło.

ZT: Nie dali mi biegać po górach!

Iwona ma teraz zupełnie inne możliwości, jest jej chyba łatwiej. Nikt jej z trasy biegu górskiego nie ściągnie. A na historię o tym, jak panią Zofię ściągnęli z trasy maratonu górskiego w okolicach 30. kilometra, trafiłam gdzieś w internecie.

ZT: Strasznie byłam na nich rozżalona, krzyczałam na nich w samochodzie. A miałam wtedy dobry czas! Rok później na tej samej trasie ustanowili już mistrzostwa Polski kobiet w biegu górskim, ale już nie miałam do tego serca. To już nie było to. Ale potem był Maraton Pokoju w 1979 r. I się rozkręciłam.

Pani Zosiu, miała Pani 16 lat, gdy wygrała Pani swoje pierwsze zawody. To był start na 400 m w Krośnie. W tym roku mija 65 lat od tamtego startu. Jak Pani wspomina swoje biegowe początki?

ZT: Bardzo chciałam biegać. Wychodziłam w nocy do lasu, na szosę, żeby rodzice o tym nie wiedzieli. Taka byłam zacięta! Wtedy mieszkalam w Nowej Sarzynie, więc biegałam do Leżajska i z powrotem. To były lata 50., może trochę później. Bieganie nie było takie popularne, więc we wsi patrzyli na mnie jak na wariata. A ja mimo wszystko biegałam. Zamiast do kościoła, to do lasu.

Skąd się wzięło to bieganie?

ZT: Samo z siebie. Podpatrzyłam raz takich chłopaczków, którzy chodzili do szkoły sportowej. I spróbowałam tak jak oni. Oczywiście nie z nimi, tylko gdzieś po łąkach i lasach, żeby mnie nikt nie widział. To nie były takie czasy...

IT: I miałaś też, babciu, nogi chore, przez chodzenie do krów.

ZT: Nie miałam wtedy innej drogi, więc chodziłam z krowami przez wodę, niezależnie od temperatury, dwa razy dziennie w drodze na pastwisko i z powrotem. Po jakimś czasie zachorowałam.





zdjęcia: Archiwum Zofii i Iwony Turosz

Pani Zosia po wojnie wyjechała z rodzicami na Dolny Śląsk. To nie było dla niej dobre miejsce. Gdy miała 10 lat, na pół roku przestała chodzić. Stwierdzono u niej chorobę stawów. Ratunkiem okazał się powrót w rodzinne strony, do Żołyni, oraz sport i ćwiczenia.

A teraz mam swoje sarenki, które się mnie w ogóle nie boją i podchodzą, jedzą mi z ręki. Kiedyś poszłam pobiegać, wzięłam ze sobą dwie bułki. Z lasu na wprost wyszły sarenki. Trochę się ich bałam, ale pomyślałam, że przecież nic mi nie zrobią, to sarenki. Młode były. Zaczęłam truchtać, a one za mną. Więc pomyślałam, że jak dam im te bułki, to się odczepią. A one przyszły mi do ręki. Nakarmiłam je, zjadły, popatrzyły na mnie i dzień w dzień przychodziły. Nie chciałam ich za bardzo przyzwyczajać, więc nie biegałam już w tamtej okolicy. Ale to było ciekawe.

Kiedy babcia skończyła maraton w Los Angeles, została zapytana o to, kiedy planuje skończyć karierę. Odpowiedziała bez namysłu, że jak przebiegnie maraton z wnuczką. „A ile wnuczka ma lat?” „Trzy miesiące”.

IT: Saren jest to faktycznie sporo. W zasadzie tu jak biegasz, to prawie zawsze jakąś zobaczysz. Chociaż ja najlepsze spotkanie to miałam ze stadem żubrów jednak. Niby wiesz, żubr Ci nic nie zrobi, to taka duża krowa, ale było ich tyle! I stado dzików. Jak bieглиśmy na pierwszym Chudym (Wawrzyńcu), w kilka osób pogubiliśmy trasę. Wtedy w jedną z tych osób wbiegła sarna. Zderzyły się. Nic się co prawda nie stało, ale wszyscy się wystraszyli!

(Zerkam w swój notatnik, w którym zazwyczaj spisuję sobie jakieś myśli i pytania przed każdą rozmową czy tekstem, który mam napisać.)

ZT: O, pamiętnik? Ja też sobie zawsze wszystko spisywałam. To co? Co tam sobie zapisujesz?

Ile tam kilometrów masz tygodniowo? Ze 200 robisz, co? *(W tym momencie cieszę się, że nie wypilałam od razu całej kawy. Przynajmniej mogę nabrać jej w usta i tylko się uśmiechnąć...)* Mnie chyba zginęły te moje zeszyty.

IT: Są, babciu. Zapiski kilometrów i biegów wszystkie są, bo z nich korzystałam, gdy pisałam pracę magisterską. Wszystkie je wtedy przeglądałam. Zginęły tylko babci opowiadania.

Jaki był temat Twojej pracy?

IT: Kończyłam AWF w Krakowie, jestem magistrem od fikołków. *(śmiech)* Tematem był fenomen długowieczności w biegach długodystansowych na przykładzie Zofii Turosz. Mam całą analizę wyników babci. Choć muszę przyznać, że ciężko było to napisać, bo nie ma żadnej bibliografii temu poświęconej. Miałam w pracy tylko trzy zagraniczne pozycje w źródłach. Trudno było porównać babci

VO₂max z jakimikolwiek innymi wynikami na świecie. A jego wartości też wyliczałam sobie z jakichś wyników.

Supersprawa – pisać pracę naukową o swojej babci!

Są w ogóle trzy prace o babci – jedna z nich jest właśnie moja. Muszę przyznać, że doszukanie się tych wyników babci... Szalenie trudne, przeglądanie kronik, dyplomów, ustalenie, który bieg był który, jaki był wynik babci w tym biegu, czasami to graniczyło z cudem, tyle tego było.

Pani Zosiu, a ile Pani tych maratonów przebiegła?

ZT: Wiesz co, nie wiem. Miałam wszystko zapisane w swoich notesach. Chyba z 50...

IT: 50. maraton to był Maraton Warszawski, który przebiegłyśmy razem. A potem jeszcze chyba przebiegła babcia trzy bostońskie.

ZT: Najgorszy to był jednak bieg na 100 km w Koszycach. Ale ciągle go pamiętam. Oj, nogi się już ciągnęły. Pojechałam na niego po cichu. Mężowi powiedziałam, że jadę po buty do biegania, bo wtedy właśnie w Koszycach się je kupowało. Takie były czasy. Teraz to wszystko wolno. A kiedyś jak ktoś mnie widział w lesie, jak biegam, to uciekał! Tak, w tych latach, gdy ja biegałam, to nie było tak powszechne jak teraz.

To było wtedy, kiedy zrobiła Pani rekord

Polski w biegu na 100 km?

IT: Babcia biegła w Koszycach dwa razy. Za pierwszym razem na biegała ok. 9:40, ale z jakichś formalnych względów ten wynik nie został uznany. Za drugim razem babcia poprawiła czas i finiszowała w 8:18:04. To było w 1981 r.

ZT: Wykosiłam ich. (*śmiech*)

Kiedy sprawdzałam informacje o Pani, widziałam, że w niektórych biegach razem z Panią brało udział może 50 osób. W pierwszej edycji Maratonu Pokoju do mety dotarło niewiele ponad 1800 zawodników i był to wówczas jeden z największych europejskich startów.

Teraz bieganie się strasznie rozkręciło! Wtedy jeszcze bieganie kobiet na takich dystansach nie wszędzie było możliwe. W tym samym roku, w którym brałam udział w Maratonie Pokoju, do startu na tym dystansie dopuszczono kobiety w Dębnie. (*Kobiety mogły startować na królewskim dystansie podczas igrzysk olimpijskich dopiero od 1984 r. – przyp. red.*)

Który maraton był dla Pani najbardziej satysfakcjonujący? Ten z synem czy z wnuczką? A może któryś z pokonanych samotnie?

ZT: Z wnuczką – to był udany maraton. Z synem Mirkiem biegłam

w Nowym Jorku. Ale to był ciężki maraton, było sporo gór... (*śmiech*)

IT: Bo żeście szybciej biegli niż ze mną! (*śmiech*)

ZT: Mieliliśmy chyba na mecie czas ok. 3 godzin i 20 minut. To trzeba było pruć! Ale zawsze byłam gdzieś w czubie w tej dyscyplinie. Jednak najlepiej wspominam ten maraton z Iwonią. Ciągle pamiętam tę jej radość na mecie. Chociaż zmęczona też była, nie ma co!

IT: Teraz jedynie żałuję, że nie pojechałyśmy razem do Nowego Jorku. Bo było zaproszenie też dla mnie. Ale wtedy jeszcze nie biegałam, więc po co miałam jechać?

Teraz bieganie się strasznie rozkręciło! Wtedy jeszcze bieganie kobiet na takich dystansach nie wszędzie było możliwe. W tym samym roku, w którym brałam udział w Maratonie Pokoju, do startu na tym dystansie dopuszczono kobiety w Dębnie.

A ten bostoński, z którego ma Pani życiówkę

2:57:43, jak Pani wspomina?

Byłam strasznie wykończona! Ale musiałam dobiec do mety! Sama się dziwię, skąd wzięłam siłę na 100-metrowy finisz.

Pani Zofia startowała w Bostonie z pierwszej linii, z numerem 10. Za nią do biegu ustawiło się aż osiem tysięcy zawodników. Po strzale startera zrobiło się spore zamieszanie, zawodnicy od razu narzucili mocne tempo, ktoś uderzył panią Zofię w rękę, przez co zatrzymał się jej stoper. Czasu na naprawy nie było, trzeba było przecieć biec! I babcia Turowszowa tak biegła, że pokonała trzy godziny. To był jej 28. maraton w karierze i zajęła na nim 28. miejsce w klasyfikacji kobiet.

Z głowy! Musi mieć Pani głowę silną do biegania! (*śmiech*)

ZT: Głową się nie biega, tylko nogami. Ale tak, myślami też trochę się biega. A myślałam o tym dużo. W końcu pojechałam do Stanów sama, bez znajomości języka, bez nikogo znajomego. Co ja wtedy w tej głowie miałam, ja nie wiem!

Marzenia Pani miała. Chciała Pani przebiec największe amerykańskie maratony, tak?

Tak, dałam radę. Bardzo pomogła mi amerykańska polonia. Brałam często udział w biegach dzięki nieocenionej pomocy przyjaciela Polaka, Janusza Matusewicza. On postanowił sprawdzić, co to za Polka z jakiejś małej wioski przyjechała – a nie mógł tej pipidówki wtedy nawet znaleźć na mapie! – i te biegi wygrywa. Teraz sama nie wiem, jak ja to robiłam. Jak ja mogłam tak wyjechać, zostawić



zdjęcie: Piotr Dymus

wszystko i pojechać w zupełną niewiadomą? Ale dostałam pracę, pierwszą wypłatę w dolarach (*śmiech*) i już zostałam. Choć początki były trudne. Jakies pół roku myślałam, że niedługo wyjadę, nie dam rady. Ale poszłam do kościoła, żeby mi Bóg dodał otuchy. I zostałam. Jak masz w Stanach kogoś znajomego, rodzinę, to ci łatwiej. Ja byłam sama.

Jednym z zajęć pani Zofii w USA było sprzątanie w redakcji miejscowej gazety. Kiedy babcia Turowsz już wykonała wszystkie swoje obowiązki z tym związane, przeglądała wydania gazety, szukając jednego słowa: run. Tak szukała biegów, w których mogłaby wziąć udział.

IT: Potem babcia wylosowała zieloną kartę, więc już było łatwiej.

ZT: Ale to było tak dawno temu. Jeszcze Iwony na świecie nie było. (*Pani Zosia wyjechała do USA w 1986 r. – przyp. red.*). Nie

sądziłam, że się tam tak rozkręcę. Po jakimś czasie dołączył do mnie mąż, też biegacz.

Wiele z tych amerykańskich biegów, w których Pani brała udział, też kończyła Pani na podium.

ZT: Tak. Ale Amerykanie tego nie lubili. Zwłaszcza trenerzy. Przyjechała jakaś taka z jakieś polskiej wsi, stara i biega szybciej od ich zawodniczek. Oj, nie podobało im się to. Ale co miałam zrobić? Ja się im tam nie dawałam. Okazało się potem, że sprzątałam w domu jednej biegaczki, którą przegoniłam na biegu – u młodszej rywalce. Spotkałyśmy się potem na biegu. I jej dołałam. (*śmiech*) Potem wciąż dla mnie pracowałam, ale już nie była taka miła. Ale już wszystko minęło.

IT: Babcia też dołączyła w Stanach do klubu New York Road Runners, od którego dostała trzy razy nominację do tzw. biegowych Oskarów.

Pani Zofia tym prestiżowym tytułem została odznaczona trzykrotnie: po raz pierwszy w 1990 r., po tym jak dwa lata wcześniej nabiegała życiówkę w Bostonie, a w 1989 r. pokonała w 3:13 maraton w Nowym Jorku. Kolejne biegowe Oskary to lata 1993 oraz 2004.

Pani kariera biegowa to przede wszystkim lekkoatletyka – bieganie i krótki epizod z chodem.

ZT: Faktycznie, na samym początku trochę też uprawiałam chód. Ale krótko. Trafiłam na trenera, który mnie do tego przekonał. Mówił: „Ja to bym chciał, żeby się pani nauczyła chodzić”. A ja mu na to: „Jak mam chodzić, jak ja biegam!”. Ale mnie nauczył. Był zadowolony, bo zrobiłam wtedy wszystkie te wyniki, ale potem przestałam, bo mi się to nie podobało.

Zrobiła Pani „te wyniki”, czyli rekordy Polski w chodzie kobiet na 50 km – 5:13:49.8 (a międzyczasy na 30, 35 i 40 km też uznano za rekordy świata).

Lepiej mi jednak było biegać. W końcu zaczęłam to robić niemal jako dziecko, to było coś naturalnego. A w chodzie tylko sobie dupą kręcisz. *(śmiech)*

Iwona, jak to się stało, że biegasz po górach, skoro miałaś takie zaplecze lekkoatletyczne?

Gdzieś w internecie znalazłam tekst o Biegu Rzeźnika. Najpierw chciałam wziąć kolegę taty, który chodził po górach. Potem zaproponowałam start koledze z klasy, który biegał na 5 km. Wiesz, ja na początku to chciałam biec w trepach!

Bo co to jest? 70 km po Bieszczadach? W 16 godzin? Na cały bieg? Przecież to w cholerę czasu! *(śmiech)* Potem przeczytałam czyjaś relację, której autorka opisywała, jak biegła w adidasach i miała problemy z otarciami na nogach. Pomyślałam, że może faktycznie



Nigdy nikt mi nie pomagał, nie miałam żadnego trenera. Sama do wszystkiego doszłam. [...] Najczęściej biegałam do pracy, tam i z powrotem, codziennie. Nie było zresztą w pasujących mi godzinach autobusów. Niezależnie od pogody, nie było innego wyjścia.



lepiej to biec w adidasach? To był 2009 r. Od tego wszystko się zaczęło. Od przypadkowego startu. Wcześniej w ogóle nie biegałam – poza tym maratonem z babcią.

A dalej co było?

Rok później też pojechałam na Rzeźnika, tym razem z koleżanką ze studiów. Nie biegała, ale startowała na skiturach. Dobiegłyśmy do Smereka, też się wykruszyła. Dwie kolejne edycje już skończyłam normalnie, z partnerem. W pierwszym Wojtek, ten kolega od 5 km, zrezygnował. 40 minut później spotkałam jakiegoś chłopaka, skończyliśmy bieg razem. Co prawda mieliśmy być sklasyfikowani jako zespół, ale finalnie nie znaleźliśmy się na liście finiszistów.

Trzy razy biegałaś też w ZUK-u.

Tak, ale to już było później. Pierwsza edycja to 2014 rok. Wtedy nie pobięłam, bo miałam jedynkę w Gopr (szkolenie I stopnia, niezbędne, by móc zostać ratownikiem), dopiero w 2015 wzięłam udział. A ten kurs w Gopr-ze odbywa się raz na dwa lata, więc nie mogłam go opuścić.

Czym zajmujesz się na co dzień? Pracujesz w Gopr?

Wszyscy tak myślą, zupełnie nie wiem dlaczego. Może dlatego, że często startowałam jako „Gopr Bieszczady”? Jestem ratownikiem medycznym. W Gopr natomiast jestem ratownikiem ochotnikiem.

Iwona, a czy babcia była dla Ciebie autorytetem biegowym?

Zawsze była! Wiesz, ja sobie nie wyobrażałam, że można przebiec

100 km. To było coś nadludzkiego! A teraz kiedy biegnę na takim dystansie, jestem zmęczona jak nie wiem co, i myślę sobie, że babcia zrobiła to w 8:18! Zawsze chcę do mety biec jak babcia – zawsze finisz, do końca!

Albo inaczej, kolokwialnie mówiąc, „w trupa”. Bo babcia Turowsz nie oszczędzała się na żadnym ze swoich biegów, niejednokrotnie podłączano ją za metą pod kroplówkę, jak choćby po złamaniu trzech godzin w Bostonie czy biegu 24-godzinnym w Poznaniu.

I ta silna wola, upór, ambicja?

ZT: Nie miałam łatwo. Nigdy nikt mi nie pomagał, nie miałam żadnego trenera. Sama do wszystkiego doszłam. I odrobina talentu. Najczęściej biegałam do pracy, tam i z powrotem, codziennie. Nie było zresztą w pasujących mi godzinach autobusów. Niezależnie od pogody, nie było innego wyjścia. Najgorzej, jak zaczęli mnie pić po drodze. Ale jak rozpuściłam nogi... (*śmiech*)

I tyle Panią widzieli! (*śmiech*)

ZT: To mnie zahartowało na resztę życia. Nie zapomnę nigdy biegu 24-godzinnego. Dzień i noc. W Poznaniu. Od nas to prawie jak za granicę. Znowu nie powiedziałam mężowi, jedynie tyle, że jadę na bieg. Ale jaki, to już nie. Chociaż był już wtedy o mnie spokojniejszy, bo to było po supermaratonie w Koszycach. W końcu sam był biegaczem, rozumiał mnie. Nikt nie wierzył w to, że dotrzmam do mety. A ja finiszowałam na pierwszym miejscu.

zdjęcia: Archiwum Zofii i Iwony Turowsz



IT: Tam biegaliście wokół jeziora, prawda? I ratowałaś faceta przed utonięciem. Jakiegoś swojego kolegę, który pił wodę prosto z jeziora i prawie do niego wpadł.

ZT: Też piłam tam wodę. Gorzej, że mi podczas tego picia żaba z wody wyskoczyła, przestraszyłam się bardzo! *(śmiech)* Nabiegałam wtedy 210,51 km. Też wykosiłam wszystkich. Nie wiedziałam, jak się do takiego biegu przygotować, nie miałam w ogóle jedzenia i picia. Kiedy już byłam strasznie zmęczona i spragniona, napiłam się czegoś z jakiejś butelki. Okazało się, że to było piwo. Jakiej ja dostałam siły po tym piwie! Tak mnie postawiło na nogi.

IT: Wtedy, kiedy babcia brała udział w biegach na 100 km czy 24-godzinnym, nie było tak, że wystartować mógł każdy. Były w ogóle kwalifikacje na takie zawody. Trzeba było uzyskać minimum, które było dość wyśrubowane. Część zgłoszeń pochodziła z Polskiego Związku Lekkiej Atletyki... Który uznał babcię za nierozwojową zawodniczkę.

Ale potem dali pani Zofii złotą odznakę! *(śmiech)*

Kolejną do kolekcji Pani nagród biegowych.

IT: W salonie domu babci, na dole, są wyłącznie medale i puchary, które babcia wywalczyła podczas startów w Stanach Zjednoczonych. Cały pokój na górze natomiast to babci trofea z biegów krajowych. Wiesz, my nigdy nie musieliśmy kupować wazonów do domu, te wszystkie kryształki to babcia wygrała! *(śmiech)* Zorganizowałam w tym domu swoją osiemnastkę. Z tych babcinych pucharów w trakcie tej imprezy wino piliśmy. To było coś! *(śmiech)*

Poza pucharami, na które można się natknąć w domu pani Turosz niemal na każdym kroku, powtarza się też zdjęcie: babcia i wnuczka wspólnie biegną ul. Marszałkowską, zostawiając w tyle Pałac Kultury i Nauki. Obie mają równy krok, miny niezdradzające jakiegokolwiek zmęczenia. Wnuczka spełniającą marzenie babci. I nieświadomie rozpoczynającą swoją biegową przygodę.

ZT: Mnie jednak najbardziej podoba się Iwonia na zdjęciu z Matką Boską. Przepiękne zdjęcie! *(chodzi o fotografię autorstwa Piotra Dymusa z pierwszej edycji Bojko Trail – przyp. red.)* I to z Pałacem Kultury z naszego wspólnego maratonu. Iwona nie miała jeszcze 18 lat, więc musieliśmy uzyskać zgodę organizatorów na jej start.

Iwona, czy Ty w rywalizacji też jesteś taka zacięta jak babcia?

IT: W życiu. Strasznie nie lubię się ścigać! Dlatego w Andorze w ogóle nie miałam problemów z tym, żeby puścić czwartą dziewczynę. *(Iwona brała udział w Andora Ultra Trail na dystansie 170 km, który ukończyła na czwartej pozycji).* W ogóle nie czułam się tam dobrze, biegłam chora, z gorączką. A kiedy ta dziewczyna zobaczyła mnie na punkcie, była tak szczęśliwa! Uśmiechnęła się, uściśkała mnie.

Więc ja jej na to: „biegnij!” Zagranicą dziewczyny są naprawdę uśmiechnięte i bardzo serdeczne, to naprawdę niesamowite. Zwłaszcza w tych bardzo długich biegach.

Ostatnio częściej Twoje nazwisko pojawia się w kontekście zdobywającej coraz większą popularność dyscypliny – swimrunu. Jak to się stało, że się nim zainteresowałaś?

Wiesz, ja nigdy nie wystartowałam w żadnych zawodach swimrunowych. *(śmiech)* Jakieś pięć lat temu znalazłam zawody – Rockman (*Rockman Swimrun Series – organizowane w Norwegii, Szkocji i Pirenejach*). Szukałam partnera do startu. Nie udało mi się jednego roku, nie udało też następnego. Finalnie wszyscy ci, z którymi jakoś umawiałam się na wspólne zawody, startują, a mnie się do tej pory nie udało. Może teraz, jak wrócę do jakiejś sprawności po operacji, to uda mi się spełnić to małe drzemające marzenie.

Kiedy babcia brała udział w biegach na 100 km czy 24-godzinnym, nie było tak, że wystartować mógł każdy. Były w ogóle kwalifikacje na takie zawody. Trzeba było uzyskać minimum, które było dość wyśrubowane.

Obecnie wracasz do formy po kontuzji kolana. Miałaś rekonstrukcję więzadła krzyżowego, tak? Jak dawno temu?

Cztery miesiące temu. Ale mam strach przed powrotem do biegów górskich, a w szczególności trochę przeraża mnie myśl o tych trudnych technicznie, które były moją mocniejszą stroną i które tak lubię. Boję się, czy uda mi się wrócić do tego, co było, czy głowa pozwoli, czy to wszystko wytrzyma i będzie działać. Na pewno potrzeba czasu...





ilustracja: Zofia Rogula

A to Cię w tym bieganiu najbardziej pociąga? Skyrunning?

Kiedyś nie było w Polsce słowa „skyrunning”, teraz – mam wrażenie – stało się ono modne. Ale co tu gadać, skyrunning w wydaniu ultra to jest chyba najpiękniejsze połączenie. Teraz tym bardziej marzę o tym, by móc wrócić na trasy i pościgać się trochę w różnych górach świata. A co mnie w bieganiu pociąga? Góry. Wolność która w nich jest, niesamowite widoki i takie oderwanie się od rzeczywistości. To chyba po prostu krąży we krwi.

Pani Zosiu, Pani to chyba trochę za wcześnie się Pani urodziła, co?

ZT: Zawsze czułam, że jestem stworzona do dłuższych dystansów. A w latach mojej młodości kobiety mogły biegać maksymalnie na

1500 m, uważano, że na większych dystansach sobie nie poradzą. Nie było mi łatwo. Cieszę się, że Iwonia mnie tak zastąpiła.

IT: Jeszcze nie zastąpiłam, babciu, przecież Ty ciągle biegasz! Dopiero co wróciłaś z Torunia!

ZT: Nie sądziłam, że dożyję tylu lat, co mam teraz. Miałam zaplanowane tak 70... (*śmiejemy się*)

IT: To sobie babcia zaplanowała!

ZT: Ale żyję! I jeszcze do lasu chodzę! I mam swoje sarenki...



— r o z m a w i a ł a — Ola Belowska

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

Żona - ultrasa, i matka Staszka.

100 kilometrów na roślinach



ROZMOWA Z GNIEWOMIREM SKRZYSIŃSKIM I DOMINIEM GRZĄDZIEŁEM

- To jak, smaczne te kamienie?
- Przepyszne. Zwłaszcza flisz karpacki. Marmur jest bardzo smaczny.

Poznajcie ich. Wegańscy ultrasi znad Wisły, których symbolem jest znany na całym świecie Scott Jurek, swoją drogą też Polak z pochodzenia. W 2014 r., gdy pierwszy raz ruszyłam na szlak ultra z napisem VEGAN na plecach, padało wiele pytań. Co to jest ten weganizm, co jesz na śniadanie i – oczywiście – skąd bierzesz białko? Dziś, anno domini 2019, wśród biegaczy ultra weganizm jest powszechnie znany, a coraz więcej biegów oferuje wegańskie opcje posiłków. Lub dla uproszczenia – tylko wegańskie posiłki... Taka zmiana.

rozmawiała: *Violetta Domaradzka / RUN VEGAN*
zdjęcia: *Jacek Deneka*



Gniewomir Skrzysiński

Rocznik 1981, znany jako Gniewko, autor książek: *Graj na ukulele i bądź szczęśliwy* oraz *Bieganie na weganie, czyli jak przebiec 100 mil, jedząc trawę i kamienie*. Od 22 lat wegetarianin, od 6 lat weganin. Pracuje jako life-coach, gra na ukulele, biega ultra, je rośliny i ma się dobrze – wbrew prorocstwom. Rodzina: żona weganka, córeczka w drodze i husky. Prowadzi profil FB: [Gniewomir.in](#) i stronę [Combio-mental.pl](#).

Gniewko, co było Twoją motywacją do zmiany?

Względy etyczne. Pamiętam doskonale punkt zwrotny – mam 10 lat, na stole stoi tatar, a do mnie w jednej sekundzie zamknięcia oczu dociera równość między mięsem i zwierzęciem. Tak zaczął się mój wegetarianizm. Weganizm wybrałem dobre parę lat później, kiedy mieszkaliśmy w chałupie na Podkarpaciu na Pogórzu Krzyżowsko-Dynowskim. Braliśmy wtedy mleko od krowy sąsiadów. Niby swojska krowa, niby na wsi, ale dotarło do mnie, że ta krowa wiecznie przy żłobie stoi, mimo że na wsi, to wcale trawy na pastwisku nie ogląda. Wiesz, krowa jako czysty obiekt wyzysku i w dodatku ja płacę za jej cierpienie. Nie, dziękuję, obejdzcie się.

Co było wcześniej – bieganie czy weganizm?

Ścisła korelacja, nie da się tego rozdzielić, bo jedno i drugie jest ze mną od lat.

Co dał Ci weganizm?

Najważniejsza była korzyść metafizyczna: wewnętrzna zgodność czynów i poglądów. Wybór weganizmu to dla mnie minimalizacja negatywnego wpływu na naturę oraz zmniejszenie cierpienia innych. Efektem ubocznym radykalizacji i weganizmu była pierwsza zima bez problemów skórnych, które miałem od dzieciństwa. Jestem astmatykiem od trzeciego roku życia, zima była dla mnie traumą, a wiosną – jak to alergikowi – łzawiły mi non stop oczy. Po pierwszej zimie „na weganie” pokochałem wiosnę. Przestałem mieć duszności i wierz mi, to wspaniały efekt uboczny mojej diety. Pod kątem sportowym moja dieta bardzo mi pomaga. W skrócie, weganizm to dla mnie większy komfort trawienia, brak refluksu, szybka regeneracja po długich dystansach i brak zakwasów. Mogę pójść na zawody piłkarskie na wiosnę i nie dusić się.

Twoje największe sukcesy sportowe to?

Zdecydowanie zeszłoroczny Stumilak. Zawoja–Szczyrk to kawał dystansu i trudna technicznie trasa. Zająłem I miejsce, bijąc rekord trasy o siedem godzin, a na metę wbiegłem dwie godziny przed drugim zawodnikiem. Aż mi się nie chce wierzyć. *(śmiech)* Cieszy mnie też II miejsce na Gorce Ultra-Trail – pokazało mi, że nawet na krótkiej trasie 48 km jestem się w stanie porządnie ścigać.

Ulubiony bieg? Wymarzony bieg?

Ulubionego jeszcze nie ma, cenię wszystkiego swoje starty. Ten wymarzony to, nie będę oryginalny, Western States Endurance Race.

To jeszcze o diecie – co zabierasz ze sobą do jedzenia na ultra?

Wszystko, co się nigdy nie ruszało. *(śmiech)* A serio, przede wszystkim słucham, co mówi organizm. Korzystam z dobrej jakości, spełniających kryterium eko&wege, a przy długich zawodach mam bogate menu: smażone tofu, naleśniki, bataty, owoce świeże, daktyle, orzeszki solone. Nawet ogórki kiszzone jadłem na trasie.

A jaki jest Twoje ulubione danie przed startem? Gotujesz sam?

Przed startem wybieram klasycznie – owsianka na mleku roślinnym z dużą ilością bakalii. Kocham ryż basmati z warzywami, może być bakłażan, pomidory i tofu dla smaku białka. Lubię też wszelkie dania typu dal, ze strączków. Gotuję zwykle sam i to kilka razy dziennie, choć knajpy wegańskie też zwiedzamy.

Masz swoje święte zasady w temacie żywienia, biorąc w dodatku pod uwagę zapotrzebowanie kaloryczne jako ultrasportowiec?

Zasady? Hmm... Intuicyjnie jem tak, jak mi organizm podpowiada. Jak chce jabłko, to daję mu jabłko. To chyba tyle z zasad.

Jak często się badasz? Weryfikujesz wpływ diety i swojego biegania na zdrowie?

Badam się raz na rok, taki podstawowy przegląd, ale przede wszystkim stawiam na samoświadomość i ciągłą obserwację siebie. Rok temu wyszło wszystko. *(śmiech)*

A suplementacja?

Stosuję suplementację zgodnie z dzisiejszą wiedzą i zaleceniami dietetyków, czyli łykam B12 jako uzupełnienie diety wegańskiej oraz D3 jesienią i zimą ze względu na strefę klimatyczną, w jakiej mieszkamy. Ostatnio eksperymentuję z jodem z alg i probiotykami, acz to nowość, więc o rezultatach wypowiem się później.

Jeśli chcesz przejść na weganizm, to...? Jaka będzie złota rada od Gniewka?

Zasada małych kroków. Zaczynaj szukać nowych produktów, których wcześniej nie jadłeś, z roślinnej półki, posmakuj tofu i mleka roślinnego, wypróbuj nowy sposób gotowania. Słowem, eksperymentuj z otwartą głową. W zamian będziesz zdrowszy i zmniejszysz poziom cierpienia.

Największe zaskoczenie na biegu, w którym brałeś udział?

Było kilka, w obie strony. W Hiszpanii wszyscy dostali kawał udźca szynki w pakiecie startowym, taka kultura. Za to na Magurskim były wegańskie galaretki, ha!

To jeszcze powiedz, jak trenuje weganin?

Tygodniowo robię ok. 100 km, biegam siedem dni w tygodniu. Od półtora roku trenuję z Magdą Łączak. Jest bardzo wymagająca, ale ja też nie odpuszczam i cisnę pod jej okiem. Trafiła kosa na kamień. O właśnie, i znów te kamienie....

Dominik Grządziel

Rocznik 1983. Biegacz górski od niedawna, wcześniej zapalony kolarz z sukcesami.

Weganin od trzech lat. Rodzina: żona i dwie córki.

Dominik, pamiętam naszą rozmowę w drodze z Biegu Rzeźnika. Powiedz, proszę, nad czym pracujesz, ja tym razem to zapiszę dla potomnych.

Obecnie zajmuję się testami diagnostycznymi magnesów nadprzewodzących. Jestem fizykiem z wykształcenia i z zawodu, pracuję jako specjalista ds. środowiskowej aparatury badawczej w Instytucie Fizyki Jądrowej PAN w Krakowie.

Jesteś weganinem od trzech lat, ale zaznacz, że robisz wyjątki. Kiedy?

Moja dieta jest wegańska, powiedzmy, w 95%. Ale jeśli ciocia robi specjalnie dla mnie ciasto, które będzie z jajkiem, to zjem. To taki fleksiweganizm, z gotowością do ustępstw dla bliskich.

Jaka była Twoja motywacja to zmiany diety? Był jakiś konkretny impuls?

Moja motywacja jest etyczna. Żona nie je mięsa od kilkunastu lat, co mi imponowało. Ja wychowałem się w domu, gdzie mięso było codziennością. Na początku kierowała mną ciekawość i chęć spróbowania. Potem zagłębiłem się w wątek etyczny i obejrzałem



kilka filmów pokazujących realia zwierząt hodowlanych i rzeźni. Ta wiedza — a ja lubię wiedzieć i rozumieć — ostatecznie wpłynęła na moją decyzję. Ciekawym tematy polecam polski blog Vegan-Hero prowadzony przez Orestesa Kowalskiego. Trudno potem dalej zamykać oczy...

Co było pierwsze – weganizm czy bieganie?

Zdecydowanie weganizm, choć gdybyś zapytała: weganizm czy sport, to... sport. Przechodząc na weganizm, ścigałem się wyczynowo w kolarstwie górskim. W tym środowisku ze swoją dietą byłem używany za odludka. Wśród biegaczy, zwłaszcza tych ultra, dieta roślinna jest dużo bardziej popularna i na pewno dużo bardziej znana. Książka Scotta Jurka zrobiła dobrą robotę.

Potrafisz ocenić wpływ diety roślinnej na swoje wyniki lub zdrowie? Odczułeś zmianę?

Nie, ponieważ pewna staranność, uważność i zdrowe odżywianie było dla mnie istotne zawsze. Słowem, nie wymieniałem na nisko przetworzoną dietę roślinną coli i chipsów. Ale... nie zacząłem też

jeździć gorzej. Schudłem kilogram czy dwa, ale to raczej kwestia wody w organizmie.

Jesteś facetem, sportowcem wyczynowym, naukowcem, pracujesz za granicą, a ze względu na swoją pracę często samodzielnie gotujesz. Tym samym zaprzeczasz wszystkim mitom, że dieta roślinna jest czasochłonna, kosztowna, trudna w przygotowaniu, nie dla aktywnych. To jak to jest? Miałeś trudności z wdrożeniem nowego stylu odżywiania?

Te mity to jest... po prostu bzdura. Sorry za mocne słowa, ale tak uważam. Jestem zwolennikiem szybkiego przygotowania posiłków – z wyboru i z konieczności. Mogę spokojnie powiedzieć, że wegańskie gotowanie jest tak samo szybkie lub wręcz szybsze, bo często odpada obróbka termiczna. Puszka fasoli, porcja kaszy, warzywa i już. Co do ceny – porównaj sobie cenę kilograma dobrej jakości mięsa i kilograma fasoli czyli źródła białka. Nie bałem się zmiany, nie miałem żadnych obaw. Podszedłem do tematu z ciekawością i metodycznie, jak to naukowiec. Przeczytałem, jakie są roślinne zamienniki białka – strączki i orzechy. Zatem zamiast smażyć pierś

z kurczaka, przygotowywałem soczewicę na kolację i już. Cały czas dużo sam gotuję, zwykle też zabieram posiłki do pracy i mogę po trzech latach powiedzieć, że wege-gotowanie jest bardzo proste.

Ulubione śniadanie to?

Moje klasyczne śniadanie to owsianka ugotowana na wodzie, z bakaliami i świeżymi owocami. Ostatnio polubiłem szczególnie wersję czekoladową z daktylami, często dodaję też mleko roślinne. Przed biegiem ultra przygotowuję sobie zwykle kanapki z białego pieczywa z masłem orzechowym i dżemem.

Marzysz w trakcie biegu o jakimś konkretnym daniu?

Zdziwisz się, ale nie. Mam zasadę, której skrupulatnie pilnuję, że nie biegam na deficycie kalorycznym. Jem dużo i często w trakcie ultra, a każdy długi bieg zaczynam od zbożowych batonów energetycznych – mają niski indeks glikemiczny i dają mi długo energię. Na punktach sięgam po świeże owoce, a na całej trasie uzupełniam energię żelami. Jem mniej więcej co 40–60 min. Jeśli poczuję głód, to znaczy, że coś zawałam i muszę szybko nadrobić. Staram się nie dopuścić do głodu, więc... nie marzę o wielkim jedzeniu na mecie.

Czyli regularność to podstawa? Najwyraźniej się sprawdza, bo ostatnio stanąłeś znów na podium?

Tak. Dużym sukcesem jest dla mnie I miejsce na Ultramaratonie Bieszczadzkim w 2018 na dystansie 90 km. Sporo satysfakcji dało mi też II miejsce na Krynicy w 2017, na dystansie 34 km, za Bartkiem Przedwojewskim. Mocno ścigałem się o to miejsce Marcinem Rzeszotką.

Dobrze wspominać też Bieg na Kasprowym, gdzie zająłem IV miejsce – tam była ostra walka o każdą minutę. Ścigałem się też na Ultramazurach 2017, a na 3 × Śnieżka zająłem II miejsce i... straciłem piąty na drugiej pętli. Śnieżka to bieg, gdzie miałem okazję pokonania własnej słabości. Bolało, ale dobiegłem.

Twój bieg marzenie?

Nie mam. Cieszę się natomiast na Gorce Ultra-Trail 102 km, bo znam doskonale Gorce z rowerów, a teraz obiegę je na własnych nogach.

Masz swoje zasady żywieniowe, jako weganin i sportowiec równocześnie?

Liczy się dla mnie jakość jedzenia, regularność posiłków, duża ilość

warzyw i owoców, mało słodczy... Pilnuję, aby jeść jak najmniej przetworzonej żywności, czytam też etykiety pod względem weganizmu, ale... rzadko kupuję coś z etykietami. *(śmiech)*

Twoja rada na pierwszy krok, z myślą o wszystkich zabieganych ultrasach?

Po prostu spróbuj! Tu nie ma żadnej filozofii, zjedz tofu wędzone albo fasolę zamiast kotleta. Na śniadanie przygotuj tofu z rozdrobnionymi pomidorami i na pewno będziesz syty. Jak chcesz przejść na weganizm, to po prostu to robisz. Uwierz mi, byłem osobą, która jadła bardzo dużo mięsa, jako kolarz górski miałem fiksację na punkcie mięso-siła, a przestałem z dnia na dzień i ani razu nie zatęskniłem. Jak mam ochotę na coś tłustego, smażę wege-parówki na cebuli i mi wystarcza. Jak chcesz to zrobić, to to zrobisz, bez mądrzenia się i filozofii. Nie ma co robić z jedzenia świętości, po prostu trzeba dostarczyć organizmowi energii, najlepiej jak najlepszej jakości. Lubię jeść dużo i dobrze i potrafię o to zadbać, Ty też. Kropka.

Badasz się? Suplementujesz? To częsty niepokój i temat rozmów.

Chodzi Ci o krew i te sprawy? Tak, badam się, ale rzadko – raz na cztery–pięć miesięcy.

To nie jest rzadko! *(śmiech)*

Czyli się badam. Sprawdzam hemoglobinę, ferrytynę i poziom witaminy B12. Suplementacja to obowiązkowo B12 i D3; a przy intensywnych treningach również inne witaminy i minerały.

Trenujesz sam czy ze wsparciem?

Od listopada 2018 mam trenera, to Andrzej Witek, autor bloga Maraton w 140 min. Dużo się dzięki niemu dowiedziałem o metodyce treningowej. Wiesz, lubię wiedzieć. *(śmiech)* Wydłużam dystans, a mój cel to szybkie bieganie na naprawdę długich biegach górskich. Tygodniowo robię ok. 110–140 km z tendencją zwykłą, a na razie pracuję przede wszystkim nad szybkością.

Amitnie! Widać rys wyczynowca. A plany na ten rok?

Jest ich trochę: Prehyba, Bieg Marduły, Gorce Ultra-Trail 102, Rzeźnik w parze z Piotrem Szumlińskim, potem 100 km w Krynicy i coś długiego w październiku.

Czyli weganizm i ultra daje się skutecznie połączyć. Powodzenia!

Violetta Domaradzka

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



BIEGI W SZCZAWNICY

tekst: *Kuba Krause*



zdjęcie: Piotr Dymus

WYŚCIG KWALIFIKACYJNY

Żeby pobiec w Szczawnicy, trzeba być bardzo szybkim. Należy również być doskonale przygotowanym. Wystarczy bowiem chwila nieuwagi i w ciągu kilku minut wyprzedzą cię setki osób... No i te limity czasu! Na Wielką Prehybę obowiązywał w tym roku limit 3:19. Trzech minut i dziewiętnastu sekund.

Tyle bowiem trwało wypełnienie listy startowej w jednych z najbardziej lubianych zawodów w Polsce. Pół roku później dwa tysiące biegaczy z całej Polski zjechało w Pieniny.

Gdy piszę ten artykuł, przez moje wirtualne ramię spoglądają Eliza Czyżewska i Kuba Wolski, organizatorzy. I wtrącają co rusz swoje trzy grosze.

ELIZA: Określenie „byliśmy zaskoczeni” nie odda w pełni tego, co poczuliśmy. Technicznie byliśmy przygotowani na duży ruch na stronie, serwery i komunikacja działały płynnie. A my mieliśmy ciary i długo nie wierzyliśmy w to, co się zadziało na listach startowych. Oczywiście, że byliśmy szczęśliwi. Skoro tyle osób chce wracać na nasze biegowe trasy, to znaczy, że jest w tym wydarzeniu

„coś”, na czym zależy nam najbardziej. Poczuliśmy też, że stanęliśmy przed zupełnie nowym wyzwaniem.

#WSZYSTKIEDROGIPROWADZĄ-DOSZCZAWNICY

W piątek, czyli w dzień przed zawodami, kiedy większość uczestników zjawia się w Szczawnicy, w biurze zawodów w pięknym Dworcu Gościennym organizatorzy poprosili na Facebooku o zdjęcia z podróży. Biegacze zaczęli wrzucać fotki i dało się wy-czuć atmosferę radosnego podekscytowania. Pogoda dopisywała, w Szczawnicy było słonecznie i gorąco. Zawodnicy odbierali pakiety, uzupełniali sprzęt, korzystając ze stoisk strefy expo, ładowali węglowodany domowym ciastem, które można było otrzymać w zamian za wsparcie wyjazdu miejscowych dzieciaków na „zieloną szkołę”. Wszędzie słychać było rozmowy i śmiech – aura sprzyjała niespiesznym pogawędkom ze znajomymi, wielu uczestników zatrzymywały również ciekawe spotkania i wykłady. W gęstniejącym tłumie krążyli fotografowie i w kadrze zatrzymywali wszystkie uśmiechy na – jeszcze – czystych i wypoczętych twarzach.

Wśród nich była Karolina Krawczyk, która od czasu do czasu okiem znawczyni zerkła na niebo, na którym gęstniały chmury, za-legające nad górami. „Pogoda się zmienia, będzie padać”, stwierdziła Karolina. I rzeczywiście, według prognoz w nocy z piątku na sobotę powinno było przyjść załamanie pogody, ze spadkiem temperatury o prawie 20 stopni i deszczem. Wydawać by się mogło, że odpowiada za to układ mas powietrza, prądów powietrznych i ogólnie mówiąc to przypadek, że akurat w noc przed zawodami

pogoda miała się dramatycznie odmienić, lepiej zorientowani wiedzieli jednak dobrze, co – a raczej kto – odpowiada za aurę w tegorocznej Szczawnicy.

„W najbliższy weekend po raz kolejny jadę do Szczawnicy. W albumie znajdziecie zbiór fotografii z ostatnich pięciu edycji tej imprezy. Pamiętam, jak dwa lata temu jechałem po raz szósty na Chudego i zastanawiałem się, czy da się jeszcze coś nowego wyciągnąć z tej imprezy. Wtedy nadciągnęła burza i było zupełnie inaczej. Jak będzie w tym roku w Szczawnicy?” Tak napisał na swoim fanpage’u Piotr Dymus. Przypadek? Nie sądzę. Mówi się, że Piotrek potrafi z pomocą swojego aparatu dokonywać cudów, że jego zdjęcia to „prawdziwa magia”. Do listy jego czarodziejskich umiejętności należy chyba dopisać kontrolowanie pogody...

KOŃCOWE ODLICZANIE

Nie tylko chmury na niebie gęstniały, ale również atmosfera, coraz mocniej nasycona przedstartowym napięciem elektrycznym, pełnym nanocząsteczek oczekiwań, nadziei, obaw i ekscytacji. Gwar rozmów ucichł, a biuro zawodów opustoszało.

W setkach rozmaitych kwater Szczawnicy i okolicznych miejscowości odbywał się ten sam rytuał. Sprawdzanie listy wyposażenia obowiązkowego, wgrywanie tracka GPS z trasą biegu do zegarka, obliczanie zapotrzebowania kalorycznego i szykowanie zapasów, ostatnie rozmowy z supportem i bliskimi. Przeglądanie po raz setny informatora, wodzenie palcem po mapie i profilu trasy. Szykowanie szczęśliwego buffa i mocowanie mierzącego czas chipa do butów.

Nie tylko biegaczom rosło ciśnienie.

ELIZA: *Przed biegami wszyscy jesteśmy w 100% skupieni na zrealizowaniu wydarzenia. Cały nasz świat zamienia się w Biegi w Szczawnicy. Czasem nie jest łatwo, poza ogromną frajdą i toną pozytywnych emocji jesteśmy często po prostu zmęczeni ilością tematów, niedospanych nocy, bodźców czy wyzwań, przed którymi stajemy. To też czas setek spotkań, przybijanych piątek i dziesiątek rozmów. Jesteśmy zmęczeni, ale megaszczęśliwi, że całemu wydarzeniu towarzyszy tak pozytywna atmosfera.*

PRZYGODA SIĘ ZACZYNA

Pierwsi na trasę ruszają uczestnicy najdłuższego biegu, czyli Niepokornego Mnicha. O trzeciej nad ranem, jeszcze w ciemności i bez tłumy kibiców mostek nad Grajcarkiem rozbrzmiewa tupotem trzech setek par butów. Cztery godziny po czerwonych numerach startowych na szlak ruszają zielone – to Dziki Groń, bieg „przypadkowy”, skrócona z musu trasa Mnicha, która dwa lata temu tak bardzo przypadła do gustu biegaczom, że organizatorzy wpisali ją w program kolejnej edycji. Wreszcie o 9 rano startują mistrzostwa Polski w biegu górskim na długim dystansie, czyli Wielka Prehyba. Śmietanka polskich biegaczy górskich walczy o tytuł najlepszych w kraju, a okołomaratński dystans pozwala zmierzyć się mistrzom rozmaitych specjalności – w stawce mężczyzn znajdziemy i eksperta od krótszych biegów – Krzyszka Bodurkę, naszego eksportowego asa długodystansowego Bartka Przedwojewskiego, jak i zadeklarowanych ultrasów pokroju Kamila Leśniaka. Gdy niebieskie numery startowe znikną na szlaku, w nieodległych Jaworkach

dwa ostatnie kolory – żółte Chyżej Durbaszki i zielone Hardego Rollingu będą się szykować do akcji.

Kuba: Mistrzostwa Polski są istotnym dodatkiem, ale zdecydowanie ważniejsze jest dla nas to, że Biegi w Szczawnicy stały się punktem sezonu, gdzie spotykają się najlepsi polscy biegacze górscy, żeby ze sobą rywalizować. Trudno o drugie takie zawody w górach, gdzie zbiera się szeroka elita zawodników, a to ważne, żeby choć raz do roku móc się pościgać w Polsce w bardzo silnej stawce. We wcześniejszych edycjach mistrzostwa Polski na pewno pomagały w zebraniu szerszego grona mocnych zawodników, ale teraz widzimy, że również na pozostałych trasach startują świetni biegacze i biegaczki, więc przez lata to trochę ewoluowało, co nas bardzo cieszy. Myślę, że ważne jest również to, żeby mistrzostwa Polski miały fajną otoczkę, żeby mistrz kraju czuł się doceniony i miał ciary, gdy wchodzi na podium. Atmosfera w Szczawnicy i zakończenie w Dworcu Gościńnym sprawiają, że to wszystko jest możliwe. A my, mimo że tylko obserwujemy to wszystko z boku, to również mamy ciary i cieszymy się, że jesteśmy tego częścią.

WYGRAJ ŻYCIE!

Mimo różnych barw wiele numerów startowych coś łączy. Wielka czerwona kropka – to naklejka Fundacji Rak'n'Roll. Od dziesięciu lat pomaga ona osobom chorym na nowotwory oraz rekonwalescentom żyć aktywnie, a w przestrzeni publicznej stara się o zwiększenie świadomości na temat raka. Fundacja na stałe wpisała się w szczawnicki krajobraz, dzięki czemu również biegacze mogą dołożyć cegiełkę do jej działań.

CIARY

Jednym z faworytów w walce o tytuł mistrzowski był Marcin

Rzeszółtko, który jednak nie mógł wystartować z powodu kontuzji kolana. Mimo to przyjechał do Szczawnicy, a w dniu zawodów był wszędzie – dopingował, supportował na punktach, sprawdzał i poprawiał oznaczenia trasy. Bartek Przedwojewski, który wygrał Wielką Prehybę, opowiadał: „nigdy nie widziałem tak zaangażowanego Marcina, który przeżywał to bardziej niż wszyscy inni supporterzy... To było bardzo miłe z jego strony i dziękuję mu za to”. Sam Bartek zostawił na trasie płuca, serce i inne organy wewnętrzne, walcząc w samotnym biegu o rekord trasy – ten nie padł, ale zwycięstwo strażaka z Głucholazów nie podlegało dyskusji. Mimo zmęczenia mistrz Polski świętował swój triumf razem z całą społecznością biegaczy na wieczornej imprezie. „Nie mogę przegapić tego, że jest tu mnóstwo znajomych. Dzisiaj nie odmówię nikomu rozmowy, piwka czy wspólnego spędzenia czasu”.

KAŻDY LOS WYGRYWA

Kiedy Bartek odpoczywał po biegu w świeżych ciuchach, sporo zawodników było jeszcze na szlaku. W rywalizacji z samymi sobą, ze swoimi ograniczeniami, każdy z własną, niepowtarzalną historią, z których wiele nigdy nie zostanie opowiedzianych... Jeden za drugą, biegacze i biegaczki docierali do mety nad Grajcarkiem. Pogoda okazała się dość łaskawa: uczestników – szczególnie tych, którzy zaczęli zmagania w nocy oraz kończyli

je po południu – porządnie zmoczył deszcz, któremu jednak nie towarzyszyły burzowe wyładowania. W odróżnieniu od dwóch poprzednich edycji – „zimowej” i „letniej” – tym razem temperatura była typowa dla wiosny, a powietrze chłodne i rześkie. Warunki sprzyjały więc ściganiu na maksa, na wszystkich poziomach zaawansowania, i padło kilka rekordów tras. Mimo że uczestnicy dali z siebie wszystko na szlaku, w dziwny sposób znaleźli dodatkowe pokłady energii, by tłumnie przybyć na wieczorną ceremonię wręczenia nagród. Czy sprawiła to iskra Oscarowa atmosfera, losowanie nagród od sponsorów, czy para konferansjerów (Kuba Wolski i Krzysiek Jahns, który to przechrzczył siebie i kolegę na Marcina Prokopa i Dorotę Wellman...) – nie wiadomo. Dość powiedzieć, że po rozdaniu nagród impreza trwała, najpierw przy muzyce bluesowej kapeli, później przy dźwiękach serwowanych przez DJ-a. Nareszcie można było się odprężyć.

Eliza: Ja najbardziej lubię taki moment, kiedy w sobotę późnym wieczorem ostatni zawodnicy docierają do mety i dostają informację, że jesteśmy wszyscy w komplecie i bezpieczni. Wtedy można wziąć głęboki oddech i jeśli wszystko w czasie biegów było OK, zostaje czysta radość i poczucie, że wszyscy wspólnie zrobiliśmy coś ekstra.



ALE ZA TO NIEDZIELA, NIEDZIELA BĘDZIE DLA NAS

Kiedy nazajutrz rano mięśnie nóg kazały ojcom i matkom schodzić ze schodów tyłem i poruszać się tempem ogólnie uzdrowiskowym, ich dzieci kipsowały energią mimo deszczowej aury – nadszedł czas na ich zawody.

Eliza: Obserwowaliśmy pogodę od dłuższego czasu i w pewnym momencie wiedzieliśmy już, że na 100% będzie padało. Po śnieżnej edycji 2017 mamy już przetarte „gorsze” pogodowe scenariusze. I tak jak rasowi górale, przed srogą zimą zbierają drewno, tak my „daszyliśmy” wszystko, co się dało, zabezpieczaliśmy na punktach ciepłe napoje, folie NRC. Deszcz podczas zawodów jest OK, o ile jesteśmy na niego przygotowani. Najlepiej było to widzieć na niedzielnych biegach dzieci. Od rana padało równo, wydawało nam się,

że w taką pogodę na biegi przyjdzie garstka dzieci. Przygotowaliśmy wszystko i ku naszemu ogromnemu zaskoczeniu frekwencja wyniosła ponad 70% zapisanych. Totalne, choć deszczowe szaleństwo.

LUBIĘ WRACAĆ TAM, GDZIE BYŁEM

Zanim o powrocie do domu, słów kilka o powrotach do Szczawnicy. Wiele uczestników na stałe rezerwuje kwietniowy termin w kalendarzu. Słynny na całym świecie fotograf Jan Nyka jest prawdziwym weteranem – nie opuścił ani jednej Prehyby!

Wracać do Szczawnicy każe mi sentyment. To był mój absolutnie pierwszy bieg w jakichkolwiek górach i drugi tak długi (po jednym płaskim maratonie). Biegając po tej samej trasie co roku widzę, że pomimo podeszłego

wieku nie spada mi jeszcze forma... Wielka Prehyba to fajna, szybka trasa. Cały festiwal – bardzo dobra organizacja. Na początek sezonu mam ZUK-a i Prehybę, i to lubię! No i znajomi, których jest tu bez liku... Zawsze jedziemy dużą ekipą, i zawsze śpimy w Jaworkach. To ciche, urokliwe miejsce z okolicznymi krajobrazami jak z Władcy Pierścieni.

Opuszczamy Szczawnicę. Zdradzę wam, że lubię, gdy w dzień wyjazdu pogoda jest kiepska, wtedy lepiej znoszę rozstanie z miejscem, w którym spędziłem miłe chwile. Myślę o bliskich, za którymi zdążyłem się stęsknić, snuję biegowe plany. Po powrocie wciąż mnie – jak każdego – wir codziennych zdarzeń. A jednak na dźwięk hasła „tu zaczyna się przygoda” wciąż mam ciary...



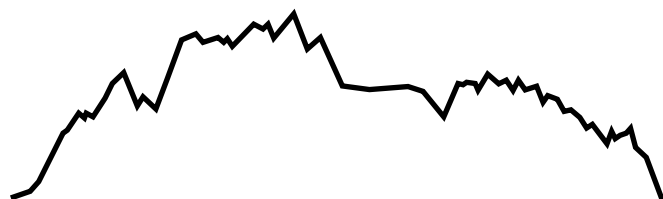
zdjęcia: Karolina Krawczyk





WIELKA PREHYBA NA SZYBKO

tekst: *Piotr Bętkowski*



BIEGI W SZCZAWNICY - WIELKA PREHYBA

DYSTANS: 43,3 km

PRZEWYŻSZENIE: +/- 1925 m

LIMIT CZASU: 9 godzin

TRASA BIEGU: Szczawnica, Dzwonkówka, Schronisko na Przechybie, Radziejowa, Bacówka na Obidzy, Rez. Wysokie Skałki, Schronisko pod Durbaszką, Szafranówka, Szczawnica

START: 9:00, 27 kwietnia 2019 r.

WIELKA PREHYBA Z POZORU NIE WYDAJE SIĘ ZBYT WYMAGAJĄCYM BIEGIEM. ZALEDWIE 43 KM Z PRZEWYŻSZENIEM NIEPRZEKRACZAJĄCYMI 2000 M (+/- 1925 M). NIE WZNOSI SIĘ NA WYSOKIE TERENY, BO NAJWYŻSZYM PUNKTEM JEST RADZIEJOWA (1266 M N.P.M.), A MIMO TO PRZYCIĄGA TŁUMY NA SAMYM POCZĄTKU SEZONU BIEGOWEGO I POTRAFI NIEŻLE SPONIEWIERAĆ NA ŚCIEŻKACH BESKIDU SĄDECKIEGO I PIENIN. KOLEJNY RAZ POTWIERDZA SIĘ, ŻE W GÓRACH NIE MA ŁATWYCH BIEGÓW...

27.11.2018 – GODZINA 20:00

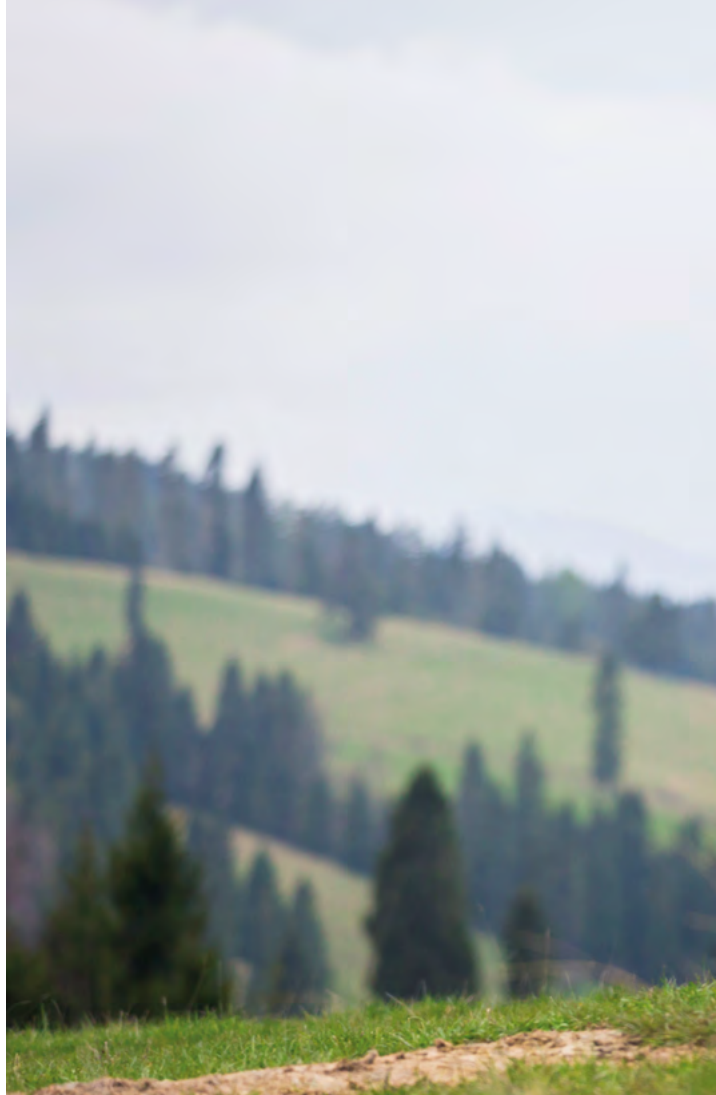
Emocje zaczynają się już podczas zapisów. W tym roku miałem ustawionych kilka przypomnień, aby nie zasnąć na ten ważny moment. Można zatem śmiało mówić o tym, że przygoda z Biegami w Szczawnicy zaczyna się kilka miesięcy wcześniej. Start zapisany w kalendarzu, pozostało tylko trenowanie. Postanowiłem wdrożyć sprawdzony plan treningowy, łączący przygotowania do maratonu ulicznego z bieganiem w górach. Oba starty dzieliły tylko dwa tygodnie. W związku z mieszkaniem w Warszawie i dużym obłożeniem obowiązkami, nie mogłem sobie pozwolić na zbyt częste wyjazdy w góry. Zresztą, szczerze mówiąc, gdy jest w nich dużo śniegu, to warunki w żaden sposób nie odzwierciedlają tego, co może dziać się na zawodach. Zatem zostało mi trenowanie asfaltowe, z krótkim wypadem stycziowym z Trail Running Factory na Gran Canarię, by złapać trochę przewyższeń i... słońca.

25.04.2019 (CZWARTEK)

Mam wtedy urodziny. Mój pracodawca wprowadził od tego roku dzień wolny dla każdego pracownika z okazji jego urodzin, więc idealnie wpasowało mi się to w mój plan wycieczki w góry. Testowo wybraliśmy się do Szczawnicy transportem publicznym. Z krótkim pobytem w Krakowie, meldujemy się na miejscu nad ranem wraz z Martyną Wiśniewską i Kamilem Leśniakiem. Kraków skomunikowany jest z całą

Polską całkiem nieźle. Po tem już tylko 2 h autobusem często odjeżdżającym z dworca i można rozkoszować się widokiem Beskidu Sądeckiego i Pienin. Tym bardziej, że przywitała nas piękna pogoda. Był czwartek, cała miejscowość wydawała się dosyć senna, fala biegaczy miała dopiero nadejść. W związku z tym, że nie biegałem zbyt dużo w górach, postanowiliśmy wybrać się na niedługą wycieczkę biegową na naleśniki, trasą biegu, do Schroniska na Przehybie. Była to też okazja do ostatecznego przetestowania butów i kamizelki Terrex w warunkach bojowych. To pierwsze 13 km trasy. Chcieliśmy sprawdzić nawierzchnię i przypomnieć sobie, jak wyglądają te tereny. Po drodze zaskoczyło nas wiele powalonych drzew, które bardzo utrudniały bieganie. Trochę narzekaliśmy z Kamilem, że to może pokrzyżować nam plany na dobry wynik. W schronisku spotkaliśmy grupę leśników, którzy pracowali nad sprzątaniem tras. Uspokajali, że do biegu powinno być posprzątane. Ciężko nam było w to uwierzyć, gdy do startu zostało

zdjęcie: Karolina Krawczyk



półtora dnia. Ponad 20-kilometrowy rekonesans dał nam trochę w kość, co nie napawało nas optymizmem przed zbliżającymi się zawodami.

26.04.2019 (PIĄTEK)

Cieszyłem się, że do Szczawnicy przyjechałem aż dwa dni przed biegiem. Kiedy wszyscy znajomi zmierzający na zawody narzekali w mediach społecznościowych na wszechobecne korki, ja mogłem pić kawę z widokiem na góry. Zanim to nastąpiło, już o 7 rano byłem na trasie biegu, aby przebiec jej ostatnie kilka kilometrów. Piękna pogoda sprawiła, że z Szafranówki roztaczał się imponujący widok na panoramę Tatr. Na dzień startu zapowiadane było załamanie pogody, dlatego wiedziałem, że to ostatnia chwila na podziwianie widoków. Wieczorem odbywało się spotkanie elity biegu, na które zostałem zaproszony. To zawsze

DYNAMIKA

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Wewnętrzna konstrukcja skarpety – przyjemne i komfortowe dopasowanie oraz wysoka oddychalność. Elastyczna podeszwa o dropie 7 mm sprawdza się w wymagającym terenie.





dla mnie krępująca sprawa, tym bardziej że Szczawnica to miejsce, gdzie ścigają się wybitni zawodnicy. To jeden z czynników, dla których chętnie tam wracam. Aby polepszać swój poziom sportowy, trzeba startować z najlepszymi. W Szczawnicy zawsze jest tego gwarancja i to na każdym dystansie, zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. W Wielkiej Prehybie znowu miało być bardzo mocno z racji rozgrywanych mistrzostw Polski w biegu górskim na długim dystansie. Lista startowa była naprawdę mocna. Moim celem była poprawa czasu i miejsca z zeszłego roku (11. miejsce, 3:55). Leniwy wieczór spędziłem na analizie wyników z poprzednich lat. Analizowałem międzyczasy na poszczególnych punktach i wykresy zawodników znalezione na Stravie. W głowie miałem swój plan, który rano trzeba zrealizować.

27.04.2019 (SOBOTA)

Nadszedł wyczekiwany dzień. Lekki rozruch przed startem plus trochę gimnastyki i już byłem gotowy do walki. Zapowiedziane pogorszenie pogody nie było tak dramatyczne, jak się tego spodziewałem. Na szczęście nie towarzyszył nam deszcz, mimo że wilgotność powietrza była całkiem spora. O 9:00 ruszyliśmy do boju. Pierwsze 3 km zawsze w Szczawnicy są bardzo mocne. Szczególnie gdy biegnie się w takiej stawce zawodników. Nie chciałem tego przegapić i szybko złapałem swój własny rytm. Do przodu wyrwali – zgodnie z przewidywaniami – Bartek Przedwojewski i Krzysztof Badurka. Za nimi utworzyła się grupa pościgowa z Kamilem Leśniakiem, Wojtkiem Kopciem, Pawłem Czerniakiem, Tomkiem Kobosem, Tomkiem Skupieniem oraz Dominikiem Grządzielem. Zdziwienia i niespodzianki nie było. Szybkie obliczenia i widzę, że

biegnę w okolicach 11. – 13. pozycji, a przed sobą mam Pawła Dybka. Wydaje mi się, że jest trochę za szybko, ale na tym etapie ciężko to jeszcze ocenić. Z jednej strony boję się, że to się odbije w drugiej części dystansu, z drugiej moje analizy międzyczasów z poprzedniego roku pokazywały, że pobiegłem tu zbyt zachowawczo. Trasę znam bardzo dobrze i pamiętam o tym, by pić izotonik co ok. 20 min. Zdecydowałem się na bieg z kamizelką i dwoma flaskami. Wolę nosić więcej wody niż żałować, że jej nie mam. Pierwszy żel wciągam po dokładnie trzech kwadransach. Pierwsze 13,5 km trasy to głównie bieg pod górkę. To tutaj robi się przecież ponad połowę całego przewyższenia. Kto tu przesadzi, potem będzie umierał.



PRZYPNĘTOŚĆ

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Podeszwa zewnętrzna z gumy Continental™ jest wyjątkowo przypnuta nawet na mokrych nawierzchniach. Jest wytrzymała oraz chroni stopę przed kamieniami i skałami.

Miłym zaskoczeniem jest to, że trasa prawie w całości jest posprzątana z powalonych drzew. Biegamy w pewnych odstępach między zawodnikami. Bieganie w grupie w górach jest dosyć ciężkie, więc sytuacja mnie nie dziwi.

Pierwszy punkt przy Schronisku na Przehybie mijam z czasem 1:18:21 na 11. pozycji. Prawie 1,5 min szybciej niż rok wcześniej. Trochę mnie to załamało, bo myślałem, że różnica będzie zdecydowanie większa. „Na widelcu” mam Pawła Dybka. Podczas zawodów dominują u mnie dwa podejścia. Pierwsze to gonić zawodników przede mną. Jeśli takie nastawienie nie jest dominujące, to wiem, że wszystko jest OK i jestem pewny siebie. Gdy pojawia się kryzys, zmienia się to w nastawienie do uciekania. Dominuje strach i niepewność, czy zaraz ktoś nie będzie mnie mijał. Zmniejszam dystans do Pawła na „biegowych” fragmentach. Wydaje mi się, że lada chwila i minę go spokojnie. Nic takiego się nie dzieje. W okolicach Radziejowej pojawia się coraz więcej śniegu, ale nie przeszkadza to w mocnym bieganiu. Na zbiegu z Radziejowej Paweł pokazuje mi miejsce w szeregu. Różnica między jego a moim zbieganiem jest kolosalna. Szybko zyskuje nade mną przewagę. Pięknie obserwuje się jego technikę na zbiegu. Mam jednak w nogach spory atut w postaci wypracowanej szybkości po odbywającym się dwa tygodnie wcześniej maratonie w Warszawie. Uzyskałem tam wynik 2:33:39 i dzięki temu bieganie w tempie poniżej 4:00 min/km nie sprawiało mi dużych problemów. Wciągam kolejny żel i czekam na blisko kilometrową „agrafkę” przy Obidzy. To miejsce, gdzie mogę skontrolować zarówno stratę do poprzedzających zawodników, jak i przewagę nad tymi, którzy mnie gonią. Jako pierwszego sportykam Kamila. Słabo wygląda, ale biegnie trzeci, mając blisko na plecach



zdjęcie: Piotr Dymus

Pawła Czerniaka i Tomka Skupienia. Trochę szokuje mnie to, że ich widzę. Oznacza to, że moja strata do nich nie jest zbyt duża. Wbiegam na punkt kilkanaście sekund za Pawłem Dybką na 10. miejscu z czasem 2:03:56, który jest blisko 3,5 min lepszy niż rok wcześniej. Staram się szybko napędnąć flaki i ruszam dalej pełny nadziei na poprawę miejsca. Czuję się bardzo dobrze. Analiza wyników z poprzedniego roku pokazywała, jak dużą przewagę zrobił tutaj Marcin Świerc nad resztą stawki, gdy zmierzał po zwycięstwo. Ponad 23 km w nogach, ale pościg za Pawłem dalej motywuje do mocnego biegania. Gdzieś w okolicach 28. kilometra doganiam go w charakterystycznym

miejscu biegowego „siodła”, gdzie łączy się trasa Chyżej Durbaszki z naszą i Niepokornego Mnicha. Na trasie robi się tłoczno, ale mi to urozmaicenie się podoba. Z Pawłem zmieniamy się na prowadzeniu, lecz chwilę po 30. kilometrze zostaję już sam. Cały czas pamiętam o regularnym nawodnieniu i żelach co 45 min. Chwilę przed Wysoką dogania mnie Damian Kozioł. Dziwi mnie trochę, że tak późno. Sam mówił mi przed startem, że chce mocno ruszyć dopiero od Obidzy, ale byłem przekonany, że od początku będzie biegł przede mną. Oznacza to, że ciągle zamykam pierwszą dziesiątkę.

AMORTYZACJA

Boost to dobrze znana jakość – najlepsza amortyzacja gwarantująca znakomity zwrot energii. Ponadto trwałość i zachowanie cech w pełnym zakresie temperatur, czyli przy każdym biegu będziesz czuć się pewnie i komfortowo.

MATERIAŁ PROMOCYJNY





zdjęcie: Karolina Krawczyk

Ostatnim punktem odżywczym jest Schronisko pod Durbaszką. To 35. kilometr trasy (półtora kilometra dalej niż wg mapy). Tuż przed zbiegiem do tego miejsca mijam kontuzjowanego Tomasza Nosala. Sprawdzam, czy wszystko z nim jest w porządku i lecę dalej. Wbiegam na punkt z czasem 3:06:33 i przewagą 7,5 min do swojego dawnego wyniku. Na punkcie decyduję się na uzupełnienie wody. Mimo że do mety zostało jakieś 40 min biegu, nie chcę ryzykować jej braku. Dowiaduję się też, że Kamil biegnie po medal i dostaję opierdziel od Magdy Łączak, że mam zasuwać, a nie pogaduszki sobie urządzać. Przy wyjściu z punktu widzę, że mam ok. 1,5 min przewagi nad Pawłem. Ostatni odcinek jest mocno biegowy z blisko trzykilometrowym zbiegiem. Staram się mocno przycisnąć. Lecę poniżej 4:00 min/km. To odpowiada tempu zawodników z Durbaszki i to mnie trochę motywuje. Liczę już w głowie, że złamię na mecie wynik 3:50. W okolicach

Szafranówki mijam maszerującego Tomka Skupienia, co pozwala mi przesunąć się na 8. pozycję. Szybki zbieg i finisz nad Grajarkiem w czasie 3:46:29. Cel osiągnięty, w dodatku z wynikiem, który pewnie pozwoli mi podciągnąć nieco ranking ITRA.

Biegi w Szczawnicy to dopracowane pod każdym względem zawody, organizowane przez wspaniałych ludzi pod przewodnictwem Elizy, Kuby i Bartka. Miejsce, gdzie można spotkać fantastycznych ludzi i pobiegać po wspaniałych terenach. To zawody, gdzie pięknie zachowany jest kompromis między kameralnością imprezy, a jej atmosferą, gdzie od pierwszej minuty za metą wiesz, że chcesz tam znowu wrócić. Imponujące jest też podejście lokalnej społeczności do tej imprezy. W restauracjach, sklepach czy pensjonatach widać pozytywne nastawienie do przyjezdnych biegaczy.



WIELKA PREHYBA / NA MEDAL

TESTOWANY SPRZĘT

BUTY

Terrex Agravic Boa – 649 zł

KAMIZELKA

Terrex Agravic Speed – 599 zł

SPODENKI

adidas Legginsy Speed – 249 zł

KOSZULKA

adidas Ultra Primeknit Light – 219 zł

CZAPKA – 99 zł

KOMPRESJA

Royal Bay – 169 zł



b i o

Piotr Bętkowski

Biegacz od 2003 roku, ultramaratończyk od 2011. Dwukrotny uczestnik Mistrzostw Świata Trail. Organizator zawodów m.in. CITY TRAIL, Chudy Wawrzyniec i TriCity Trail.

MATERIAŁ PROMOCYJNY

DOPASOWANIE

Boa® Closure System gwarantuje doskonałe dopasowanie
– komfortowo, pewnie
i bezpiecznie obejmuje stopę.





Z UŚMIECHEM W GÓRY

tekst: *Martyna Wiśniewska*

zdjęcie: *Manuel Uribe Photography*

START W WIELKIEJ PREHYBIE TO BYŁ MÓJ DŁUGO WYCZEKIWANY BIEG GÓRSKI. W ZESZŁYM ROKU NIE MOĞŁAM NIESTETY WZIĄĆ UDZIAŁU W IMPREZIE Z POWODU KONTUZJI. W TYM SEZONIE, PO NAJWAŻNIEJSZYM STARCIE NA ULICY – MARATONIE, MOŻNA BYŁO WYJĄĆ Z SZAFY TRAILOWE RZECZY I RUSZYĆ DO SZCZAWNICY.

Ponad 43-kilometrową trasę pokonałam w **butach Adidas Terrex Speed**, dla mnie to taki terenowy odpowiednik topowego modelu startowego Adidas na ulicy, czyli Adizero Adios. Bardzo lekkie, dość miękkie jak na buty trailowe i dynamiczne. Bieżnik nie jest bardzo



agresywny, dlatego obawiałam się szczególnie fragmentów w okolicy Radziejowej, gdzie leżał jeszcze śnieg i błoto. Obawy okazały się niepotrzebne, bo nawierzchnia nie była aż tak wymagająca, a podeszwa z gumy Continental zapewniła wystarczającą przyczepność. Nie mniej jednak najlepiej buty sprawdziły się na końcowym, trawiastym odcinku trasy.

Wypróbowałam również po raz pierwszy **spódnice biegową**. W szkole trenowałam tenisa ziemnego i kobiece stroje w tym sporcie zawsze bardzo mi się podobały. Dlatego cieszę się, że spódniczki pojawiły się też w bieganiu. **Skort 2-w-1 Agravic** od



spodu ma kompresyjne legginsy, co zapewnia duży komfort podczas biegu. Do tego wykonano je z lekkiego i przyjemnego materiału. Talia jest elastyczna i można ją regulować sznurkiem. Często zdarza mi się, że po kilku godzinach wysiłku muszę mocniej zacisnąć pasek, bo zaczyna być tam za luźno. Do tego bardzo fajnie umiejscowione są kieszonki. Jedna duża z tyłu na plecach oraz dwie małe z boku (przylegające do uda).

Mimo iż nie było upałów, to zdecydowałam się pójść z **kamizelką**. Wiedziałam, że czeka mnie prawie pięć godzin wysiłku i litr wody pomiędzy punktami odżywczymi na pewno się przyda. Do tego wszelkie pasy na biodra zawsze mnie bardziej denerwują, niż mi pomagają. Kamizelka **Terrex Agravic Speed** jest regulowana, więc udało mi się ją idealnie dopasować. Bardzo praktyczną rzeczą okazała się wodoszczelna kieszeń na telefon. Rozsądek mówił, żeby mimo

wszystko nie ryzykować i wrzucić telefon w folię. Przysnąę od razu, że nie testowałam tej kamizelki wcześniej. Chciałoby się napić: błędy nowicjusza. Na szczęście nic się nie wydarzyło. Razem z telefonem dotarłam cała do mety. Sprzęt na pewno nie zawiodł, jestem również zadowolona ze swojego występu. Przede wszystkim dlatego, że w przeciwieństwie do maratonu ulicznego nie



miałam określonych ram, w których trzeba się zmieścić, oczekiwań – może zabrzmiało to trywialnie, ale był taki bieg z uśmiechem na twarzy, z poczuciem, że po prostu fajnie jest móc tutaj biec.



LEGENDY ULTRA

BOHATEROWIE z piachem w oczach

Znajdziecie go w każdym zestawieniu niezwykłych biegów. Historii ultramaratonów wypełnia kilka rozdziałów, aż niemal każda książka o ultra chrzęści od piachu, choćby nawet nie chciała. Marathon des Sables jest dziadkiem wszelkich etapówek, kuzynem rajdu Dakar, Tour de France i ojcem chrzestnym współczesnego ultra. I... bardzo niewielu Polaków brało w nim udział.

tekst: *Krzysztof Dołęgowski*

ilustracje: *Zofia Rogula*



Man! Bo to jest straszna kasa! Nawet u Francuzów czy Anglików wyjazd na pustynię wiąże się z domowymi kłótniami, wyczerpaniem limitu na karcie, rezygnacją z nowych pralek, zimowych opon czy wspólnych wyjazdów na narty. Na jakie narty, jak całą zimę trzeba biegać i strzec się kontuzji!

Ale dziś chciałbym nie o pieniądzach i fakturach za rekonstrukcje więzadeł. Raczej o marzeniach. Tak. Bo od nich się wszystko zaczęło. Marzenia są fajniejsze niż pralki.

Pierwszy, który wylądował w Maroku, by zasiać ziarno, był Patrick Bauer. Ziarno wyścigu, który rozrósł się do rozmiaru legendy. Patrick miał wielki plecak i marzenie, by pokonać kawał Sahary. Jego podróż nie objęła całego kontynentu w poprzek, jakby mogło się wydawać. Ale i tak była niezwykła. W 1984 r. pokonał pieszko 350 km w 12 dni. W tym czasie nie zaopatrywał się w żadnej oazie. Po prostu siedł i podziwiał niezwykle urok szarej, pomarańczowej i brązowej przestrzeni. Tę przyciągającą oko pustkę, która sprawia, że człowiek czuje się częścią czegoś wielkiego. Tę pustkę, która sprawia, że czuje się obecność Boga. Tak. To w krajach o suchym klimacie powstały pierwsze wierzenia monoteistyczne. W tym samym czasie ludy zamieszkujące dżunglę zwykle miały cały panteon większych i mniejszych bóstw.

Patrick nie był wówczas wielkim sportowcem. Jedni piszą, że w tamtych czasach zajmował się promocją koncertów, ale w jednej z rozmów podaje dużo bardziej prozaiczne zajęcie. Pomysł na pieszą wyprawę wykiełkował mu w zagrzanej głowie podczas jednej z podróży po Afryce, kiedy to handlował encyklopediami i książkami medycznymi. We Francji nie miał nawet własnego mieszkania. Ot, zagubiony 28-latek krążący z plecakiem po rozgrzanym piachu.

Przypomnijmy przy okazji, czym była pustynia w tamtych czasach. Miejsce, gdzie naprawdę jest się odciętym od świata. Nie dało się wysłać wiadomości „OK” czy wezwać pomocy w razie ugryzienia przez skorpiona. Samotność, Słońce, Sahara. Wszystko przez duże S. I powrót jeepem telepiącym się jak... pralka ze starymi amortyzatorami.

Po powrocie do Francji Patrick zauważył, że jego historia ma magiczną moc inspiracji. Że slajdy z podróży ciągną ludzi na południe. Również biegaczy. Tylko... oni zupełnie nie wiedzą od czego zacząć. Jak dolecieć na miejsce? Co ze sobą wziąć? Gdzie zatrzymać się przed wyprawą i później, by wypocząć. W odpowiedzi na te niewiadome narodziła się organizacja biegu. Od zapytań, od zdjęć i pokazów. Po dwóch latach planowania i logistyki.



W 1986 r. wystartował pierwszy bieg. Na starcie stanęło 24 zawodników. Z wyjątkiem jednego Marokańczyka, wszyscy przylecieli z Francji.

Tak się zaczęło.

I trwa już 33 lata.

I rośnie. Bo marzenia są fajniejsze niż pralki.

Zawodnicy niosą ze sobą całą żywność, śpiwory, ubrania na tydzień. W praktyce oznacza to jedne ciuchy na cały czas. Niektórzy mają jakieś skarpety na zmianę. Albo chociaż jedną. Ale większość biegnie, wypoczywa, śpi w jednej koszulce i szortach. Takich które z czasem sztywnieją i pokrywają się warstwą soli. Bo wiadomo – pralki, marzenia itd. A sól dodaje wszystkiemu smaku. Zwłaszcza gdy organizator dał cały worek tabletek solnych i zaleca, by codziennie łyknąć ich w sumie 20 sztuk.

Pierwsze lata imprezy to dominacja Francuzów. To oni przyjeżdżali i ustawiali imprezę na własnych warunkach. Miejscowi biegacze z końca XX wieku mieli oczy zwrócone ku stadionowi. To tam medale olimpijskie zdobywali Said Aouita i I Hicham El Guerrouj. Niektóre z ich rekordów są nadal na szczycie tabel, a historia marokańskiego sportu to głównie historia szybkiego biegania długich dystansów. I średnich też.

ERA BRACI

Postawmy się zatem w sytuacji braci Ahansal. Z punktu widzenia Polski, to biegacze wybitni. Życiówki w maratonie na poziomie 2:16 i trochę szybkich wyników na krótszych dystansach. Ale co one mogły znaczyć w czasie, gdy światowy rekord w maratonie należał właśnie do Marokańczyka i był o 10 min lepszy? Nic. Biedę i ewentualne wygrane w lokalnych imprezach. Zwłaszcza gdy nie mieli piorunującej szybkości czy finiszu.

Jako pierwszy w Maratonie Piasków wystartował starszy – Lahcen. Przetarł szlak, zajmując 5. miejsce w 1994 r. Dwa lata później sprowadził brata, który chyba wszedł mu na ambicję, bo ograł go o 40 min (zajęli odpowiednio czwarte i piąte miejsce). A przed nimi był jeszcze dziadek Olmo (słynny Włoch już miał 48 lat i właśnie się rozgrzewał).

Rok później Lahcen stał już na szczycie podium. Jego średnie tempo z 220 km dystansu wynosiło 4:43 min/km. Po raz pierwszy biegacze zeszli wówczas poniżej średniej 5 minut na kilometr. Można powiedzieć, że zaczęła się nowa era ścigania etapowego. Bo nie tylko on mocno docisnął, lecz także konkurenci pobiegli najszybciej w historii.



W tym miejscu warto przypomnieć formułę Maratonu Piasków, która choć nieco ewoluowała na przestrzeni lat, to jej trzon był niezmienny. Biegacze pokonują sześć etapów w ciągu siedmiu dni. Jeden z etapów – po środku wyścigu, jest wyjątkowo długi i po nim następuje dzień odpoczynku. Wolniejsi zawodnicy mogą te 70–90 km pokonywać naprawdę długo, bo limit jest bardzo łagodny – wynosił nawet 36 godzin. Etapy trwają po 3–7 godzin (dla czołówek) i po nich następuje błogie lenistwo. Na mecie czeka dostawa wody, która ma starczyć do następnego poranka. Pozostaje przejść 200 m do namiotu i można już tylko patrzeć się w sufit. No dobra. Nie całkiem. Trzeba jeszcze przygotować coś do jedzenia. Do tego zagotować kawę czy herbatę. Za garnki, kubki, a nawet wanny służą rozcięte butelki po wodzie dostarczanej przez orgów.

Namioty są bardzo proste. To tylko czarna płachta chroniąca przed słońcem, a pod tyłek podłożony cienki dywanik. Za maszty służą zwykle drewniane kije. Na szczęście namiotów nie trzeba nosić. Rozstawiają je Berberowie..

Bracia Ahansal na przestrzeni lat dopracowali system ścigania się na pustyni do perfekcji. Żywnienie, ustalanie tempa, ilość wody niezbędnej na trasie. Z czasem odkryli, że najlepiej sprawdzają się dla nich suszone owoce – szczególnie daktylę. Do tego suszone mięso, makaron i ryż. Warto wspomnieć też o sellou – regionalnym specjale, który tradycyjnie jest przygotowany dla kobiet po porodzie czy w czasie ramadanu, kiedy muzułmanie są osłabieni całym dniem postu. Sellou to mieszanka zmielonych nasion sezamowych, prażonych migdałów, wyprażanej mąki, cukru, cynamonu, masła i innych przypraw. Do tego dodaje się też odrobinę soli. Jak się przyjrzeć składowi to jeden z lepszych energetyków. I do tego

bardzo ekonomiczny jeśli chodzi o wagę. A waga to przecież podstawa, gdy trzeba wszystkie obiady nieść na plecach. 450 kalorii w 100 gramach? Rewelacja! I do tego większość kalorii z tłuszczu.

Żywnienie często decyduje o sukcesie lub porażce w etapowym wyścigu. I to bardzo trudny element do dopracowania. Bo szalenie indywidualny. Dlatego nie dziwi, że bracia Ahansal potrzebowali trochę czasu, by wspiąć się na szczyt w rankingu Maratonu Piasków. Europejczycy ciężko jest testować jedzenie przed startem. Chyba że zacznie się bawić w eksperymenty żywieniowe w lato poprzedzające start. Jeść przez tydzień tylko to, co będzie dostępne w plecaku na pustyni, ciężko trenować w skwarze i obserwować, co się sprawdza, a co wywołuje po kilku dniach wstręt.

Widać, że formuła tej imprezy promuje weteranów. Gości, którzy startują po raz kolejny i wiedzą bardzo dokładnie, co ma być w plecaku, a co stanowi tylko balast. Przez trzy lata Maraton Piasków należał do cyklu Ultra Trail World Tour, ale to nie zmieniło klasyfikacji. Kilku zawodników znanych z tras alpejskich weszło do Top 10. Raz nawet Tom Evans z Anglii zagroził jednemu z faworytów. Ale na tym się skończyło. „Obcy” mogą liczyć jedynie na najniższy stopień podium. Chyba że... są kobietami. W tej klasyfikacji co roku są niespodzianki!

Do tego trzeba wziąć pod uwagę warunki treningowe. Skoro impreza jest w kwietniu, to w Europie naprawdę ciężko się sensownie zaadaptować. Potrzeba albo organizmu świetnie znoszącego upał i adaptującego się błyskawicznie do warunków, albo długiego wyjazdu aklimatyzacyjnego. Bracia Ahansal pochodzą z samej Sahary – z tej części Maroka, w której temperatury w okolicach 45 stopni nie robią na ludziach wrażenia. Oczywiście w cieniu. Bo w słońcu bywa znacznie goręcej. Może dlatego impreza jest na początku kwietnia. By w ogóle dało się ją bezpiecznie rozegrać.

Pomyślcie, jak specyficzne to muszą być przygotowania, skoro na 34 edycje tylko dziewięć osób stawało na szczycie podium! I do tego 14 zwycięstw należy do dwóch braci, którzy zdominowali wyścig na ponad dekadę. Co jeszcze lepsze, w 2014 r. rozpoczęła się era kolejnego rodzeństwa – Rachid El Morabity wygrał wyścig siedem razy, a jego brat trzy razy był drugi. Może to dla nich sposób na życie. Obie rodziny pochodzą z Zagory – jednego z biedniejszych regionów kraju – tam nie docierają turyści smażący się nad Atlantykiem, czy szukający urokliwych bazarów jak w Marrakeszu. Na

Biegacze pokonują sześć etapów w ciągu siedmiu dni. Jeden z etapów – po środku wyścigu, jest wyjątkowo długi i po nim następuje dzień odpoczynku. Wolniejsi zawodnicy mogą te 70–90 km pokonywać naprawdę długo, bo limit jest bardzo łagodny – wynosił nawet 36 godzin.

południu większość ludzi zajmuje się drobnym rolnictwem i hodowlą, nie zarabia dużo. Dla nich 5000 euro za zwycięstwo może stanowić pokazny zastrzyk gotówki. Zwłaszcza gdy dodamy do tego gaże od sponsorów. Nawet jeśli nie będą wysokie jak na europejskie realia.

NO I JESZCZE SŁAWA

Bowiem Maraton Piasków jest dla regionu tym, czym kiedyś był dla Polaków Wyścig Pokoju. Największa i najbardziej prestiżowa impreza. W Ouarzazate mieszkańcy bez problemu rozpoznają koszulki z logo biegu. Zaczepiają na ulicy, pytają o bieg, chcą kupić pamiątki. A Lahncen Ahansal i jego brat Mohamad to lokalni bohaterowie. Odznaczeni przez króla i szanowani niczym mistrzowie olimpijscy. Więc jest się o co ścigać. Bo jak się okazuje, ich wyniki nie tak dobrze przenoszą się na inne imprezy – zwycięzcy Maratonu Piasków nigdy nie zajmowali wysokich miejsc na UTMB czy innych Europejskich biegach. Wielcy mistrzowie pustyni są już tak wyspecjalizowani, że pusczeni na inną trasę przybiegają gdzieś między ambitnymi amatorami.

SŁAWA ROZBITKA

Przy okazji warto wspomnieć o sławie zdobytej przez niesamowitego pecha i przez ogromną chęć przetrwania. W 1994 r. na starcie Maratonu Piasków stanął znany włoski pięcioboista Mauro Properi. Był dobrze przygotowany do zawodów i biegł na czwartym



miejsu. Do czasu, kiedy rozpełtała się burza piaskowa. Trafiła się akurat na najdłuższym etapie i w czasie, gdy Mauro pokonywał odcinek wydmowy. Widoczność spadła niemal do zera, a do tego Mauro musiał się cały czas poruszać, by uniknąć zasypania przez piach. Dopiero po pewnym czasie znalazł schronienie, by przeczekać nawałnicę. Niestety, gdy wiatr nieco osłabł, było już zupełnie ciemno i trzeba było czekać do świtu. Wówczas okazało się że już nie poznaje terenu i nie jest w stanie odnaleźć drogi do obozu. Biegł przez kilka godzin, w kierunku, który wydawał się właściwy. Miał nadzieję, że znajdzie jakiegoś towarzysza niedoli – bo przecież wielu zawodników musiało utknąć w burzy. Ale nic z tego. Był zupełnie sam. Postanowił więc spokojnie maszerować. Zapasy wody skończyły się już dawno, więc zaczął sikać do butelki, by „mieć na później”. Nie wiedział, że to „później” będzie oznaczać w sumie 10 dni. Najpierw schronił się w pustej świątyni, gdzie za towarzysza miał jedynie zwłoki świętego męża i sufit ze świeżymi nietoperzami. Przez kilka rozpaczliwych dni żywił się ich krwią i wysysał ich wnętrzności z wszelkiej wilgoci. W desperacji próbował nawet popełnić samobójstwo, ale podcinanie żył na nic się zdało, bo krew w odwodnionym ciele natychmiast krzepła.

Mauro postanowił, że będzie maszerował dalej, aż w końcu gdzieś dotrze – wiedział, że nad oazami zwykle o świcie gromadzą się obłoki – więc szukał ich na horyzoncie, ustawiał azymut i maszerował. W ten sposób skrajnie wyczerpany wreszcie dotarł do źródła wody, a później trafił na kobiety pasące kozy. One przestraszone wezwały patrol wojskowy.

Okazało się, że Mauro przekroczył granicę i znalazł się w Algierii. W sumie przez 10 dni pokonał prawie 300 km. Przez ten czas stracił niemal $\frac{1}{4}$ masy ciała. W wyniku uszkodzenia wątroby przez kilka miesięcy nie był w stanie przyjmować stałego pokarmu, a powrót do pełnego zdrowia zajął mu w sumie dwa lata.

Czy to sprawiło, że trzyma się z dala od piachu i kupuje najlepszą pralkę na rynku? Wręcz przeciwnie! Mauro wrócił na Maraton Piasków. Ale... znów pechowo. Nie ukończył (a tej imprezy nie kończy tylko jakieś 20% uczestników). Tym razem problem był błahy – kontuzja małego palca u nogi. Po 14 latach spróbował raz jeszcze – tym razem z sukcesem.

Jeśli chcecie poznać jego historię, obejrzyjcie na Netflixie serial dokumentalny *Przeegrani*.

Przez 30 lat historii Maraton Piasków stał się dla biegaczy symbolem. Ostatecznym sprawdzianem pełnym skomplikowanych kruczków taktycznych, treningowych i żywieniowych. Biegiem, który może być źródłem ogromnej frustracji dla wszystkich, którzy przeszarżują



Okazało się, że Mauro przekroczył granicę i znalazł się w Algierii. W sumie przez 10 dni pokonał prawie 300 km. Przez ten czas stracił niemal $\frac{1}{4}$ masy ciała.

na pierwszych etapach, jak i ogromnej satysfakcji, gdy wbiega się na metę i ściska „na misia” z siwym już Patrickiem Bauerem. A potem wreszcie można rozebrać się do naga, dokładnie wyszorować zmęczone ciało, a rude ciuchy wrzucić... do starej terkoczącej pralki.



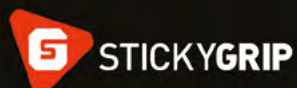
— b i o —

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*.

GET A GRIP

X-TALON 230



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

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



wersja damska

wersja męska



TRENING CORE

tekst: *Jakub Gdula, Paweł Krótki*
zdjęcia: *Andrzej Olszanowski*
modele: *Kamil Leśniak, Marcin Kęsy*



TRENING CORE LUB STABILIZACJI CENTRALNEJ TO OKREŚLENIA NA ĆWICZENIA MIĘŚNI „CENTRUM”, CZYLI TAKICH, KTÓRE POŁOŻONE SĄ W GŁĘBI NASZEGO CIAŁA. Z PEWNOŚCIĄ WIĘKSZOŚĆ BIEGAJĄCYCH OSÓB SPOTKAŁA SIĘ Z TAKIM RODZAJEM TRENINGU, ZYSKUJE ON BOWIEM CORAZ WIĘKSZĄ POPULARNOŚĆ. W TYM ARTYKULE PRZYBLIŻYMY, CZYM JEST WŁAŚCIWY TRENING CORE – JAKI JEST JEGO SENS, KIEDY GO WYKONYWAĆ ORAZ CO ZYSKAMY DZIĘKI REGULARNYM ĆWICZENIOM TEGO TYPU.

■ GALARETA I GRANIT

By zrozumieć działanie mięśni stabilizujących tułów, wyobraźmy sobie następującą sytuację. Jeden patyk przytwierdzamy do bloku galarety, drugi wkładamy w skalną szczelinę. Substancja galaretowata symbolizuje słabe mięśnie tułowia, twarda skała – mięśnie silne i wytrenowane. Podany w przykładzie patyk to kończyna. Nasze kończyny, podpierające ciało podczas biegu, na pozór wiszą w podobny sposób. Co się jednak stanie, gdy na wolnych końcach patyków zawiesimy np. kubeczek z wodą? Sprawa jest oczywista. Patyk osadzony w skale pozostanie na swoim miejscu, a ten z galarety choćby był mocny jak ze stali, wypadnie natychmiast. Nasze ręce i nogi są jak te patyki. Nawet jeśli będą mocne, to tkwiąc w galarecie, nie przyniosą nam wielkiego pożytku – nie tylko w życiu codziennym, lecz także podczas zawodów.

■ SPRZĘŻENIE POCZĄTKOWE

Działanie stabilizujące mięśni głębokich polega na utrzymywaniu kręgosłupa i całego ciała w optymalnych pozycjach, które mają szczególne znaczenie w trakcie aktywności fizycznej. Cykliczny bieg, który zależy od rytmicznej i naprzemiennej pracy wahadłowej kończyn dolnych, by mógł zachować swój optymalny wzorec, wymaga stabilnego rdzenia. Ten utrzymuje sylwetkę w pionie i koryguje wszelkie błędy, tj. kołysanie boczne, opadanie miednicy i inne zaburzenia ruchowe „spływające” z tułowia w dół do stopy. Zatrzymajmy się na krótką lekcję z zakresu kontroli motorycznej i neurofizjologii.

Perfekcyjna organizacja budowy naszego ciała pozwala nam na jednoczesne bycie mobilnymi i stabilnymi. Do optymalnego biegu wymagana jest wewnętrzna stabilizacja. Zasadę tę opisuje mechanizm sprzężenia początkowego, który definiujemy sloganem „proksymalna stabilizacja dla dystalnego ruchu” lub prościej: „najpierw stabilizacja, później mobilizacja”. Nasz układ mięśniowy zbudowany jest ponadto z dwóch typów włókien – szybko kurczliwych (FT) i wolno kurczliwych (ST). W każdym prawidłowym wzorcu ruchowym w pierwszej kolejności aktywowane są włókna ST zlokalizowane w głębokich warstwach ciała – odpowiedzialne za funkcję posturalną i subtelny ruch polegający na utrzymaniu prawidłowej osi stawów. Dopiero później włączają się włókna powierzchniowe typu FT – odpowiedzialne za sterowanie określonymi fazami pracy siłowej kończyn podczas biegu. To właśnie jednostka mięśni głębokich stworzona jest głównie z włókien wolno kurczliwych. Składają się na nią cztery ważne struktury, których wzajemna korelacja daje prawidłową kontrolę motoryczną. Należy do nich: mięsień poprzeczny brzucha, mięsień wielodzielny, przepona oddechowa oraz mięśnie dna miednicy. Warto podkreślić, że trening tych struktur wymaga odmiennego bodźca niż ten, który znamy podczas treningu w siłowni lub na bieżni lekkoatletycznej. Nasze centrum ćwiczymy bodźcami subtelными o niewielkiej amplitudzie pobudzenia, nie robimy tego na ich maksymalnym spięciu! Dlatego warto dać sobie chwilę i nauczyć się wyzwalać potencjał mięśni głębokich, które zapewnią nam płynny transfer energii ze środka na wydajny ruch zewnętrzny.

■ INTEGRACJA KORZYŚCI

Trening tułowia wpleciony w trening biegacza niesie za sobą wiele korzyści, które są nieocenione podczas długotrwałych przygotowań do startu w zawodach czy biegania rekreacyjnego. Należą do nich: wzrost potencjału motorycznego, zwiększona ekonomika biegu, zmniejszenie ryzyka wystąpienia kontuzji lub stanów przeciążeniowych. Elementy treningu core wplatamy w różne okresy przygotowania. W praktyce wykorzystujemy je najczęściej podczas rozgrzewki oraz w części końcowej treningu motorycznego na siłowni, traktując je jako ćwiczenia uzupełniające. Świetnie sprawdzają się również podczas jednostek aktywacyjnych na dwa–trzy dni przed startem w zawodach, integrując cały organizm do pracy. Trening core to także nieodłączna część powrotu do sprawności po wszelkiego rodzaju urazach oraz jednostek regeneracyjnych o niskiej intensywności i objętości. Wiele zastosowań, a przede wszystkim korzyści płynących z treningu głębokiej stabilizacji pokazuje, jak ważna jest to forma aktywności fizycznej dla biegaczy na każdym poziomie sportowym.

W poprzednim artykule z naszej serii na temat siły biegowej pokazaliśmy znaczenie prawidłowej postawy statycznej oraz umiejętności wykonania podstawowych wzorców ruchowych w treningu siłowym. Te zasady dotyczą także treningu core. W trakcie nauczania dążymy do opanowania pozycji określanych mianem „bazowych”, na podstawie których progresujemy (dociążamy) lub regresujemy (odciążamy) dane zadanie. W tym artykule przedstawiamy takie właśnie pozycje, które są dla nas punktem wyjścia w treningu core i które pozytywnie wpłyną na nasze bieganie.

■ TRENING CORE

1. PODPÓR PRZODEM: DESKA

3-4 serie / 30-60 s lub dopóki ciało jest prawidłowo ustabilizowane / 30 s przerwy między ćwiczeniami

Popularna deska – najczęściej wykorzystywane ćwiczenie przez biegaczy. Niestety często wykonywana w zły sposób. Istotą podporu przodem, wzmacniającego przednią ścianę brzucha oraz całego ciała, jest neutralne dla każdej osoby

ustawienie kręgosłupa. Takie warunki pozwalają na odpowiednią aktywację mięśni głębokich oraz uniknięcie przeciążeń grup mięśni kompensujących źle wykonaną pozycję. W naszej praktyce deskę traktujemy jako ćwiczenie bazowe, nie nadużywając

go w programach treningowych. Jeżeli jest poprawnie wykonywana, progresujemy tę pozycję w zależności od potrzeb danego zawodnika lub regresujemy, gdy ograniczenia organizmu nie pozwalają osiągnąć odpowiedniej pozycji.



2. PODPÓR BOKIEM

2-3 serie / 20-40 s na stronę lub dopóki ciało jest prawidłowo ustabilizowane / 20 s przerwy między ćwiczeniami

Pozycja bazowa dla bocznej ściany brzucha odpowiadającej za stabilizację w płaszczyźnie czołowej. Podpór bokiem wpływa również korzystnie na stabilizację obręczy barkowej oraz miednicy, istotnych ogniw motoryki biegu. Na drodze osoby biegającej w terenie często pojawiają się mniej lub bardziej spodziewane przeszkody, które omijamy przeskokiem w bok. Na zabezpieczenie takich ruchów wpływa odpowiednia aktywacja ściany bocznej.



3. PODPÓR TYŁEM

2-4 serie / 30-60 s lub dopóki ciało jest prawidłowo ustabilizowane / 30 s przerwy między ćwiczeniami

Deska tyłem, ostatnia najbardziej niedoceniana pozycja bazowa, nie tylko przez biegaczy – przez wszystkich ćwiczących. W pozycji tej aktywujemy przede wszystkim łańcuch posturalny, odpowiedzialny za

utrzymanie wyprostowanej postawy ciała. W skład łańcucha wchodzi mm. grupy kulszowo-goleniowej, często uszkodzone u osób biegających, mm. prostowniki grzbietu oraz mm. tylnej ściany pleców.

Ultrasi, przemierzając wiele kilometrów z plecakiem wypchanym żelami oraz niezbędnym ekwipunkiem, docenią korzyści płynące z wykonywania podporu tyłem.



4. ANTYROTACJA W POZYCJI „BOCIANA”

2-4 serie / 30-60 s lub dopóki ciało jest prawidłowo ustabilizowane / 30 s przerwy między ćwiczeniami

Deska tyłem, ostatnia najbardziej niedoceniana pozycja bazowa, nie tylko przez biegaczy – przez wszystkich ćwiczących. W pozycji tej aktywujemy przede wszystkim łańcuch posturalny, odpowiedzialny za utrzymanie wyprostowanej postawy ciała. W skład łańcucha wchodzi mm. grupy kulszowo-goleniowej,

często uszkodzone u osób biegających, mm. prostowniki grzbietu oraz mm. tylnej ściany pleców. Ultrasi, przemierzając wiele kilometrów z plecakiem wypchanym żelami oraz niezbędnym ekwipunkiem, docenią korzyści płynące z wykonywania podporu tyłem.



5. ZAMACHOWA PRACA RAMION W POZYCJI „BOCIANA”

2-3 serie / 10 powtórzeń na stronę / 30 s przerwy między ćwiczeniami

W treningu ogólnym biegacza rzadko spotykamy się z uwzględnieniem pracy ramion. Kończyny górne, tak samo jak dolne, biorą udział w mechanice biegu. Naprzemienna praca ramion z obciążeniem zewnętrznym,

na zdjęciu w formie obciążników wypełnionych wodą, zbliża nas w stronę specyfiki samego biegania. Jest też bardzo dobrym bodźcem aktywującym mięśnie głębokie, szczególnie te odpowiadające za

antyrotację, które u większości biegaczy bodźcowane są w pozycjach statycznych lub dynamicznych przez kończyny dolne.

6. SKIP „A” Z CIĘŻAREM NAD GŁOWĄ

3-4 serie / 10-20 skipów
/ 30 s przerwy między ćwiczeniami

Dynamiczny ruch nożycowania podczas skipu aktywuje cały aparat stabilizacyjny naszego ciała. W połączeniu z pozycją nad głową (overhead) oraz wykorzystaniem worka wypełnionego wodą organizm poddany jest maksymalnym bodźcom rozpraszającym, którym musi sprostać. Ćwiczenie łączy w sobie umiejętność stabilizacji całego ciała z odpowiednimi zakresami ruchów, szczególnie w górnej części ciała, dając jedno z najbardziej wymagających zadań stabilizacyjnych dla biegaczy



■ PODSUMOWANIE

Opisane powyżej metody treningowe tworzą zintegrowany zbiór ćwiczeń siłowych, które są idealnym uzupełnieniem właściwego treningu biegowego. W następnych artykułach przedstawimy pozostałe zagadnienia treningu motorycznego tj. specyficzny trening motoryczny biegacza i trening mięśni tułowia. Integracja poznanych metod w jeden spójny program treningowy wraz z rozpisaniem przykładowych ilości serii, powtórzeń i obciążeń zostanie przedstawiona w ostatniej części tej serii artykułów. Należy pamiętać, że dobór obciążeń i intensywności treningu jest uzależniony od indywidualnych cech danego sportowca i stażu treningowego (również na siłowni), dlatego najlepsze efekty gwarantuje współpraca z wykwalifikowanym trenerem przygotowania motorycznego.



b i o

Jakub Gdula

Fizjoterapeuta, trener przygotowania motorycznego w Centrum Ruchu i Terapii BODYWORK w Poznaniu.



b i o

Paweł Krótki

Fizjoterapeuta, ekspert ruchu w Centrum Ruchu i Terapii BODYWORK w Poznaniu.

ODC. 3.

PRZYCHODZI ULTRAS DO FIZJO...

PIERWSZE EFEKTY
I PIERWSZE PRZESTOJE



ZACZYNAJĄC PISANIE TEGO CYKLU ARTYKUŁÓW, ZASTANAWIAŁEM SIĘ,
CZY... BĘDZIE O CZYM PISAĆ. NIE ZROZUMCIE MNIE ŹLE – TEMAT JEST
CIEKAWY, CHŁOPAKI ODWALAJĄ KAWAŁ DOBREJ (I POTRZEBNEJ) ROBOTY,
NIEMNIEJ MIAŁEM WĄTPLIWOŚCI, CZY MOJE ODCZUCIA I DOŚWIADCZENIA
DOSTARCZĄ MATERIAŁU DO KOLEJNYCH ODCINKÓW CYKLU. OBAWY
OKAZAŁY SIĘ PŁONNE, DOSTARCZAJĄ W WIELKIEJ OBFITOŚCI...

przygotował: **Kuba Krause**
zdjęcia: **Krzysztof Karpiński**

Być może znacie tę anegdotę, kiedy zapytano angielskiego ogrodnika, jak należy dbać o trawnik, żeby wyglądał doskonale. Odpowiedział spokojnie, że wystarczy codziennie go podlewać i raz w tygodniu kosić. „I to wystarczy?” – zdziwili się pytający (niech to będą amerykańscy naukowcy). „Tak” – odparł z flegmą Anglik – „Wystarczy to robić przez czterysta lat”.

Podobnie w sportach wytrzymałościowych, liczy się systematyczność i wytrwałość – nawet jeśli nie słyszeliście o angielskich trawnikach, z pewnością kojarzycie zasadę 10 tysięcy godzin... Ćwiczenia należy sumiennie powtarzać i to szczególnie wtedy, kiedy zniknie urok nowości i praca stanie się rutynowa, często wręcz nudna. Kluczowa staje się wtedy dyscyplina i zwyczajne przykładanie się do codziennych obowiązków, do których włączyliśmy ćwiczenia zalecane przez fizjoterapeutów.

Konsekwencja jest o tyle trudna, że nie zawsze efekty przychodzą od razu. Przez wiele tygodni spotykałem się z Grzegorzem po to, by usłyszeć, że znowu miednica jest przekrzywiona, że praca kończyn w stawie biodrowym nie jest symetryczna. A przecież wykonywałem sumiennie ćwiczenia! Włączaliśmy więc nowe elementy do

zestawu, jak np. rozciąganie mięśnia najszerzego grzbietu. Wreszcie przyszła wizyta, na której Grzesiek stwierdził, że moja miednica jest ustawiona „prawie idealnie” – co za radość...

Grzegorz: *Rozciąganie... Chyba najmniej lubiana i najczęściej pomijana część treningu. Istnieje wiele teorii o tym jak, kiedy i po co się rozciągać. Jestem zwolennikiem nauki faktu, więc staram się konfrontować potoczną wiedzę z doniesieniami naukowymi. Tak, na temat rozciągania powstało wiele prac naukowych. Dlatego postaram się przedstawić wam aktualne informacje w tym temacie. Po pierwsze, dlaczego w ogóle trzeba się rozciągać? Otóż po każdym wysiłku fizycznym potencjał spoczynkowy mięśnia wzrasta, czyli staje się on bardziej spięty. Jeśli taki stan utrzymuje się przez dłuższy czas, to stopniowo dochodzi do skrócenia mięśnia. Natomiast im mięsień jest krótszy, tym szybciej się męczy, jest słabszy i bardziej podatny na kontuzje. Innymi słowy dzięki regularnym sesjom rozciągania teoretycznie możemy biegać szybciej, dalej i bezpieczniej. Kuszące, prawda? Więc do roboty! Teraz przejdźmy do ważniejszej kwestii, z serii najczęściej zadawanych pytań: „jak się rozciągać?” Odpowiedzieć*

jest prosta – regularnie. Najlepsze efekty można osiągnąć, rozciągając się trzy razy w tygodniu. Rzadsze rozciąganie raczej nie przyczyni się do wydłużenia mięśnia, tylko do utrzymania tego, co mamy. Ciężko powiedzieć, ile czasu należy poświęcić na rozciąganie. Ważne, aby rozciągać wszystkie zaangażowane w wysiłek mięśnie. Podpowiem, że nie są to tylko mięśnie kończyn dolnych, ale także mięśnie tułowia i kończyn górnych, jak choćby wspomniany przez Kubę mięsień najszerzy grzbietu. Każdy mięsień należy rozciągać przez około minutę. Przed rozciąganiem dobrze jest rozluźnić mięsień. Można to zrobić za pomocą rollera lub poizometrycznej relaksacji mięśnia (PIR). PIR polega na delikatnym napinaniu (10–20% maksymalnej siły) mięśnia w czasie jego delikatnego rozciągnięcia. Napięcie powinno trwać około 10 sekund. Takie napięcia powtarza się tyle razy, aż będziemy mieli uczucie, że zakres się nie zwiększa. Dopiero w tym momencie rozciągamy statycznie mięsień przez minutę. Po rozciągnięciu dobrze jest napiąć mięsień antagonistyczny (działające przeciwnie do rozciąganego mięśnia). Ma to na celu utrwalenie wypracowanego, nowego zakresu ruchu. Rozluźnienie mięśnia przed rozciąganiem sprawia, że rozciąganie staje się bardziej efektywne. Jak

pewnie już sami zauważyliście, rozciąganie w taki sposób zajmuje sporo czasu. Zachęcam, aby wykonywać osobną jednostkę treningową poświęconą typowo na rozciąganie. Na koniec zła wiadomość. Do wydłużenia mięśnia dochodzi po trzech miesiącach regularnej pracy. Nie traćmy więc czasu i działajmy!

Zapewne każdy z was ma swoje ulubione ćwiczenia, które regularnie wykonuje od lat. Niestety nasz organizm nie lubi stagnacji i do rozwoju potrzebuje stale nowych bodźców. Ćwicząc na siłowni, możemy to osiągnąć poprzez zwiększanie obciążeń, a w czasie treningu biegowego np. poprzez dodanie interwałów do rutyny biegowej. Podobnie jest z terapeutycznym treningiem medycznym, do którego zaliczamy ćwiczenia rozciągające. Stąd, jak wspomniałem we wcześniejszym artykule, zestaw Kuby ulega ciągłym zmianom. Obecnie zrezygnowaliśmy z ćwiczeń wzmacniających na rzecz większej liczby ćwiczeń zwiększających zakresy ruchów. Czasami tak się dzieje, że zbyt trudne lub zbyt męczące ćwiczenia utrudniają nam osiągnięcie innego, ważniejszego celu. W przypadku Jakuba chciałem zbyt dużo i za szybko. Po zmianach okazało się, że podjęliśmy słuszną decyzję. Dlatego apeluję: czasami mniej znaczy lepiej. Jeśli regularnie wykonujecie jakieś ćwiczenie, ale nie odczuwacie wyraźnej zmiany w organizmie, to albo zadawany przez nie bodziec jest dla waszego ciała zbyt mały, albo wykonujecie je w sposób nieprawidłowy. Można powiedzieć, że jest to zabawa, w której poznajecie swoje ciało. Powinniśmy czerpać z tego radość. Traktowanie treningu zdrowotnego jak przykrego obowiązku nie przyczyni się do niczego dobrego. W końcu większość z nas zaczęła biegać, aby zrobić coś dla siebie i swojego zdrowia. Czasami mam wrażenie, że pogoń za coraz lepszym czasem, coraz dłuższym dystansem sprawia, że zapominamy o tym, co jest w tym wszystkim najważniejsze: zdrowie to szczęście.

Powyższe spostrzeżenia i uwagi mogą się wydawać banalne, ale sam często się łapię na tym, że w ferworze codziennych obowiązków zapominam o ćwiczeniach i mimo że wydaje mi się, iż ćwiczyłem co drugi dzień przez ostatnie dwa tygodnie, analiza

zapiszków w kalendarzu dowodzi, że pracowałem nie co drugi, ale np. co czwarty dzień... Prowadzenie dzienniczka ćwiczeń bardzo pomaga w utrzymaniu regularności, a także w śledzeniu ewentualnych przestojów.



Wróćmy jednak do praktyki – czas na raport dotyczący zmian, jakie sam zauważam w związku z pracą z fizjoterapeutą.

Po pierwsze, widzę poprawę gibkości i mobilności. Znam swoje zakresy ruchów i widzę, że dzięki ćwiczeniom powoli się one zwiększają. Oczywiście sama ta zmiana może nie mieć żadnych konsekwencji dla treningów czy startów, ale to nie koniec obserwacji. Spędziłem dwa weekendy w górach na długich treningach. Dotąd zawsze drugiego dnia miałem problemy z rozprostowaniem się, czułem się pokurczony jak Tofik ze skeczu kabaretu Ani Mru Mru. Teraz jednak miałem o wiele większą łatwość wejścia w trening kolejnego dnia, czułem się bardziej świeży i sprawny. Na treningach drugiego dnia odczuwałem większą sprężystość, nie zapadałem się w biodrach na zbiegach. Myślę, że wielu ultrasów zna to uczucie, kiedy w późniejszej fazie zawodów sylwetka zdaje się załamywać, jakby zawieszenie straciło sprężystość i sztywność. W tym aspekcie czuję poprawę i przypisuję ją właśnie ćwiczeniom.

Grzegorz: *Cieężko mi mówić o wyraźnej poprawie u Kuby. Widzę, że jest zmotywowany do działania. Na pewno miednica*



w mniejszym stopniu ustawia się nieprawidłowo, a zakresy ruchów pomału zaczynają się zwiększać. Bardziej istotne są dla mnie odczucia Kuby. O rzeczywistych zmianach poinformujemy was po przeprowadzeniu ponownych pomiarów.

Co za gość! Zamiast się chwalić, że dzięki nowatorskim metodom zachodzą pozytywne zmiany, ten zachowuje powściągliwość i każe czekać na wyniki powtórzonych testów! A tak serio: taka praca pozwala obiektywnie mierzyć efekty działań, działać

planowo i celowo. Czasami w rozmowach z biegaczami powtarza się podobny schemat: „tak, rozciągałem się trochę, robiłem jakieś ćwiczenia stabilizacyjne, ale trochę nie widziałem efektów, trochę mi się znudziło i teraz właściwie nic nie robię...” Czasem trzeba zmienić ćwiczenia, czasem trzeba samemu się przypilnować (choćby w formie kalendarza/dzienniczka treningów), a czasami działać w regularnym kontakcie z fizjoterapeutą.



b i o

Kuba Krause

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



SALAMANDRA ULTRA TRAIL

tekst: *Anna Janowska*

zdjęcie: *Jacek Deneka*



SALAMANDRA ULTRA TRAIL

DYSTANS: 50 km

PRZEWYŻSZENIE: + / - 3030 m

LIMIT CZASU: 10 godzin

TRASA BIEGU: **Dzięgielów – Leszna Budzin – Mały Stożek – Wiśła – Lipowa – Salmopol – Ustroń Polana – Dzięgielów**

START: 8:00, 6 kwietnia 2019 r.

NIE PLANOWAŁAM TEGO STARTU. POJAWIŁ SIĘ NIESPODZIEWANIE, TROCHĘ JAKO REKOMPENSATA ZA DWA SKRÓCONE ZE WZGLĘDU NA WARUNKI BIEGI ZIMOWE I JAKO PRELUDIUM DO INNEGO PLANOWANEGO OD MIESIĘCY BIEGU Z DAŁA OD KRAJU. CZASEM POTRZEBA GÓR PRZYBIERA WRĘCZ ORGANICZNY WYMIAR, CIAŁU BRAKUJE BODŹCÓW W CZASIE TRENINGU, A GŁOWA DOMAGA SIĘ PRZYPŁYWU ZNANEGO JUŻ DOBRZE UCZUCIA SPEŁNIENIA I SATYSFAKCJI. SZCZĘŚLIWYM TRAFEM W TEJ PRZERWIE W KALENDARZU ODBYWAJĄ SIĘ ZAWODY W NIEZNANYM MI DOTYCHCZAS BESKIDZIE ŚLĄSKIM Z LEGENDARNĄ JUŻ W ŚWIECIE ULTRA CZANTORIĄ WIELKĄ.

Spontaniczny pomysł wyjazdu na niespełna miesiąc przed zawodami, przychylna decyzja organizatora o dołączeniu nas do – wydawałoby się – zapelnionej już listy startowej i oto jesteśmy w reprezentacyjnym pięcioosobowym składzie Drużyny Wilka na Śląsku Cieszyńskim. Przyjeżdżamy z Olsztyna. Tak, tego na Warmii... Zawsze cieszy nas reakcja biegaczy z bliższych górów zakątków kraju: „skąd?”, „że wam się tak chce...”, „często tak w góry jeździe?”, „ale tam, u was, to chyba płasko (czyt. nudno)?”. Tak, chce nam się bardzo, ostatnio chyba nawet z niezłą frekwencją, skoro udaje się średnio jeden weekend w miesiącu spędzić w górach, pomimo że przewyższeń i na Warmii nie brakuje, ale niewątpliwie nie są aż tak spektakularne.

Po przyjeździe aperitif w postaci widoku pięknych rozłożystych magnolii w Cieszyźnie i zupełnie luźnej atmosfery w biurze zawodów. Tak luźnej, że ciężko było nam nawet zmobilizować się do tradycyjnej rodzinnej fotografii. Na szczęście wkroczył profesjonalista, który za pomocą kilku prostych uwag odpowiednio nas ustawił i wywołał uśmiechy na niepewnych jeszcze przed chwilą buźkach. Jak się okazało, byliśmy od niego jeszcze sprytniejsi, no bo ile osób może się pochwalić wspólną fotką z Jackiem Deneką z UltraLovers?

Baza zawodów została umiejscowiona w oddalonym od Cieszyńska o kilkanaście kilometrów zamku w Dzięgielewie. Piękne, kameralne miejsce otoczone soczystą zielenią i zapachem czosnku niedźwiedziego. Formalności w biurze zawodów zajmują dosłownie chwilę, przy czym w pakietach startowych otrzymujemy niebanalny prezent w postaci książeczki autorstwa Jarka Cieśli z ilustracjami Marty Frąckowiak, popularyzującej w gronie głównie młodszych, ale też i starszych, biegaczy ideę fair play. Nastrój w biurze zawodów pozwalał mieć nadzieję na równie kameralną atmosferę na trasie. Założenia te okazały się nierealne

wobec faktu, że wszyscy z naszej drużyny w piątki startowaliśmy na dystansach od 10 km do 50 km, na których stawka zawodników nie rozciąga się aż tak bardzo, by doświadczyć samotności długodystansowca. Takie przyjemności zostały zarezerwowane dla zawodników koronnego dystansu SUT 100.

Pogoda w dniu startu, choć idealna do biegania (całkowite zachmurzenie i mżawka, rozpada się dopiero po południu) martwi, gdyż nie gwarantuje widoków. Liczyłam, że w czasie pierwszego pobytu w Beskidzie Śląskim nakarmię oczy pięknymi obrazkami, które będzie można schować pod powiekami i przechowywać tam przez długie miesiące, ale odmienny scenariusz po serii ostatnich startów już chyba nawet nie dziwi. Szkoda, bo jedna z rzeczy, która w góry przyciąga najbardziej, to ogromne przestrzenie, niepodzielone przez ulice i nieprzysłonięte ścianami budynków. Przestrzenie tak imponujące, że wzrokiem sięgasz po horyzont i masz ochotę żyć i oddychać pełną piersią. Przestrzenie, które dają poczucie spokoju i harmonii, umacniając w przekonaniu, że pomimo chwil zwątpienia, ten wielki świat musi być jednak dobrze zorganizowany. A więc widoki nie tym razem... Inne ograniczenia to trasa przebiegająca głównie w lesie, momentami tylko wychodząca ponad linię drzew, a i tam uwagę skupia głównie wymagające, bo jeszcze ośnieżone, podłoże. Bieg w porze przedwiośnia łączy na jednej trasie wszystkie pory roku, podczas gdy na dole mamy choć chłodne, bo deszczowe, ale prawie lato. Na górze zima broni się jednak resztkami sił i okazuje się, że zabranie rękawiczek na wysokość maksymalnie 1000 m n.p.m. nie było wcale fanaberią.

Jeszcze przed startem SUT 50 o godz. 8.00 organizator podaje komunikat, że na trasie dystansu 100 km, z którą biegacze rozpoczęli zmagania o godz. 22.00 poprzedniego dnia, jest istny pogrom. Zawodnicy sami schodzą na punktach lub też są na nich zdejmowani z trasy z uwagi na przekroczenie limitu. Ostatecznie bieg SUT 100 ukończy ok. 50% zawodników, a w internecie przetoczy się dyskusja na temat limitów czasowych na punktach, które były bardzo wymagające w odniesieniu do limitu końcowego. Z innych sensacji tego biegu, końcówka stawki na dystansie SUT 25 zostaje zdjęta w połowie trasy za niedotrzymanie limitu na jedynym na tej trasie punkcie, choć ostatecznie organizator zmienia tę decyzję i rehabilituje przyznane wcześniej DNF-y. W naszym gronie znajomych żyjemy po biegu historią koleżanki, która

WIELE KOLORYTU DODAJE BIEGOWI START W ŚRODKU NOCY, CZY TROCHĘ DŁUŻSZY KILOMETRAŻ, KTÓRY SAM W SOBIE DOSTARCZA POCZUCIA NIEPEWNOŚCI CO DO LOSÓW BIEGU.

zamiast planowanych ok. 11 km na trasie Zamkowej Salamandry wykręciła 16 km, zahaczając o nieznajdujący się na jej trasie kamieniołom i mimo to mieszcząc się w limicie czasowym swojej trasy.

Biegnę SUT 50. Nie znam gór, ale zamieszczony na numerze startowym profil dobrze oddaje rozkład i amplitudę przewyższeń, a zegarek końcowo pokazuje ok. 50 km i 2400 m przewyższeń. Trasa prowadzi kolejno przez szczyty Ostry – Czantoria Wielka – Soszów – Czantoria Wielka z dwoma dobrze wyposażonymi punktami żywieniowymi i bardzo pomocnymi wolontariuszami na 14. i 33. kilometrze. Pierwsze podejście na Czantorię jest całkiem przyjemne, sporo tu wypłaszczeń,

a kąt nachylenia stoku jest niewielki. Czekam zatem na osławione drugie podejście na Czantorię wzdłuż wyciągu narciarskiego, które ma 700 m przewyższenia. Mając w pamięci ostrzeżenia organizatora, że dopiero drugie wejście na Czantorię zweryfikuje taktykę biegu, oszczędzam do tego fragmentu sporo sił. U podnóża zerkam w górę z nadzieją: oho, nareszcie zaczyna się zabawa. Korzystam ze sprawdzonego już nieraz rozwiązania, przełączam tarczę w zegarku z dystansu na wysokościomierz i zaczynam odliczanie co 50 m, a bliżej szczytu co 25 m. Bez większego zmęczenia fizycznego i psychicznego osiągam po raz drugi szczyt Czantorii Wielkiej. Do mety zostało ok. 15 łatwych kilometrów.

Dociera do mnie, że dziś nie zmęcę się w sposób, jaki lubię. Za krótko i za szybko dla mnie, za mało czasu i wysiłku, bym mogła wprowadzić się w ultra-trans-wizję świata, tj. wywołać odpowiednie reakcje w ciele migdałowatym i wprowadzić się w stan ducha, dla którego biegam. Z podziwem spoglądam na mijanych zawodników SUT 100, których skupienie wskazuje, że osiągnęli już stan świadomości „ultra”. Nasuwa się refleksja, jak wiele kolorytu dodaje biegowi start w środku nocy, czy trochę dłuższy kilometr, który sam w sobie dostarcza poczucia niepewności co do losów biegu. Rozmyślam, jak wiele powodów sprawia, że bieganie w górach przyciąga jak magnes. Są tacy, którzy, poruszając się w określonej życiowej konwencji, pomiędzy obowiązkami zawodowymi i życiem osobistym, próbują tę potrzebę gór zrationalizować, traktując jak każdą inną dyscyplinę sportu, ot, trochę bardziej ekscentryczny sposób na spędzanie wolnego czasu niż rozpalanie grilla w ogrodzie. Są też tacy, którzy wręcz odwrotnie, dorabiają do biegowego cyklu treningowo-startowego etos ultramaratończyka jako osoby twardej, niezłomnej, niepoddającej się niewygodom i przeciwnościom losu. W końcu są też tacy, dla których analizowanie tych kwestii nie

ma żadnego sensu. Każdy ma swoją odpowiedź na pytanie, dlaczego podejmuje ten ciężki wysiłek na górskim szlaku.

Na 3 km przed metą docieram do ukrytego w gęstwinie lasu cichego tajemniczego kamieniołomu, w którym kąt nachylenia i wyszlizgana po deszczu nawierzchnia zmuszają do przejścia do pozycji znanej z ćwiczenia „mountain climber”, wbijania się pazurkami w glinę i chwytania się resztek nieoskubanych przez szybszych biegaczy korzeni. Kamieniołom na SUT, podobnie jak Żar na Ultra-janosiku czy Wyssokie Skalki na trasach biegów w Szczawnicy, stanowi taki zaskakujący bonus od organizatora biegu dla głowy, która zdążyła już wprowadzić się w tryb odliczania ostatnich kilometrów do mety. Niby już tak blisko do mety, ale jeszcze trzeba zwolnić, bo trudności niespodziewanie się piętrzą. Są to jednak trudności, które przez ten zaskakujący obrót sprawy i malowniczy krajobraz służą zakodowaniu wyłącznie pozytywnych wspomnień. Niewątpliwie ten fragment biegu zostanie we wspomnieniach najdłużej.

Meta została pomyślana w ten sposób, że zawodnicy wszystkich dystansów wbiegają na nią o podobnej godzinie. Dzięki temu jestem świadkiem ukończenia zawodów na trasie SUT 100 przez pierwszą kobietę. Atmosfera, pomimo niesprzyjającej deszczowej pogody, jest bardzo rodzinna i zdecydowanie buduje biegowe więzi. Ustawiony na mecie namiot wypełnia się przemarzniętymi biegaczami i ciepłymi kibicami, ale również głośnymi opowieściami z trasy

i niebywałą, jakże zasłużoną, dumą tych, którzy pokonali trudną trasę SUT 100. Jest gwarno, tłoczno, przytulnie. Podrasowani dobrą energią wracamy do Olsztyna, obmyślając następny – tym razem trochę mniej spontaniczny, a bardziej zorganizowany – wypad w góry. Oczywiście najdalej za miesiąc.

OCENA BIEGU: 5/6



b i o

Anna Janowska

Dla biegowych przyjaciół po prostu Jania. Biegaczka amatorka próbująca swych sił w biegach ultra od czterech lat. Uzależniona od gór entuzjastka przygód w kiepskich warunkach pogodowych, ale za to w dobrym towarzystwie.



NA GURZE RÓŻE, NA DOLE HOKI, PATRZ, GDZIE BIEGOWE POSTAWISZ KROKI

tekst: *Rafał Słociak*
zdjęcia: *Jacek Deneka*



GARMIN ULTRA RACE MYŚLENICE

DYSTANS: 51 km

PRZEWYŻSZENIE: +/- 2020 m

LIMIT CZASU: 10 godzin (mój czas: 5 h 48 min)

TRASA BIEGU: **Myślenice – Uklejna – Kamiennik Północny –
Południowy – Łysina – Działek – Krzywicka Góra – Pękalówka –
Kotoń – Kotoń Zachodni – Sularzówka – Myślenice**

START: 8:00, 4 maja 2019

NIE MAJĄC, POZA WOŁONTARIATEM NA FINALE
PUCHARU POLSKI, ŻADNYCH FASCYNUJĄCYCH
PLANÓW NA MAJÓWKĘ, ZDECYDOWAŁEM SIĘ
WYBRAĆ DO MAŁOPOLSKICH MYŚLENIC, BY WZIĄĆ
UDZIAŁ W TRZECIM ODCINKU CYKLU GARMIN
ULTRA RACE IN POLAND. PO RADKOWIE I GDAŃSKU
GUR ZAWITAŁ POD KRAKÓW, BY WYŁONIC KRÓLA
I KRÓLOWĄ NA KILKU SYTYCH DYSTANSACH.
CO Z TEGO WYNIKŁO?

Tamtejsze pagórki sponiewierać potrafią całkiem solidnie, co pokazał choćby zeszłoroczny Runmageddon. GUR-owi do OCR-ów co prawda daleko – trasa 51 km była całkiem sympatyczna, bez technicznych fajerwerków – jednak zbyt mocny początek (jak to zwykle bywa w przypadku ultra) mógł poskutkować spektakularną dętką, potęgowaną asfaltowymi przelotówkami i temperaturą ciut wyższą od optymalnej. I poskutkował, ale o tym za chwilę.

Co więcej – przez kilka ostatnich miesięcy byłem pochłonięty sprawami organizacyjnymi (IV Cross Ozimski sam się nie zrobi), co skutecznie absorbowало czas, który mógłby być wypełniony sumiennymi treningami. Dyspozycja startowa pozostawała zatem wielką niewiadomą. Albo wiadomą – wiadomo było, że nie mogę od siebie niczego oczekiwać, co ma być, to będzie! No bo jak do Myślenic, to nie myślę nic.

Oddając się przedstartowej rozgrzewce, zauważam czołowego polskiego „górala”, zawodnika Salco Garmin Team – Roberta Farena. Oczywiście zauważam też ok.

150 innych zawodników i zawodniczek, z którymi za kilka minut ruszę w teren, a wśród nich całą szóstkę młodzieńców w mojej kategorii wiekowej, co pozwoliło mi naprędce opracować szalony, nieuzasadniony i niepoparty formą plan minimum, czyli pudło M20!

Plany minimum w moim wykonaniu zwykle okazują się czymś nie do zrealizowania. No ale przecież każda reguła ma swoje wyjątki. Zatem ruszamy! Długi, asfaltowy początek, przy trasie lokalni kibice, wygonieni z łóżek hałasem w strefie startu, a także służby mundurowe i cierpliwi wolontariusze. Ustawiam się gdzieś pod koniec drugiej dziesiątki, ale niemal od razu zaczynamy „podgórkować”. Pierwszy błąd: przez kuszaco długi czas od startu mam na oku czołówkę (nie latarkę), więc podświadomie próbuję przedłużyć ten stan rzeczy... tracąc, rzecz jasna, dość dużo energii. Tuż przed pierwszym pomiarem (9 km) doganiam najszybszą kobietę i jednocześnie czwartą zawodniczkę open. Ania Korobko przyjechała z Czech, do Czech przyjechała z Rosji, a urodziła się w Uzbekistanie. Ania jest też bardzo otwarta (a przy okazji,

naprawdę piekielnie mocna na zbiegach!), więc pozwala mi nakręcić krótki filmik relację z trasy. Zaraz potem zatyka mnie na dobre na podejściu, a Ania wrzuca drugi bieg i znika gdzieś pod szczytem. Po mozołnym wspinie zbiegam sobie z ulgą na coś w rodzaju małej przełęcz z bardzo ładną ekspozycją. Po przełamaniu zaczyna się kolejne strome podejście. Tam też poddaję się ciekawości świata i sięgam wzrokiem za siebie. Okazuje się to błędem, bowiem tam już czai się szósty w stawce zawodnik, zmotywowany niczym pracownik korporacyjny świeżo po szkoleniu wstępnym.

Na chwilę oddalam się poza zasięg jego wzroku, jednak z czasem dogania mnie i odstawia gdzieś na płaskim single tracku, czego nie umiem oprotestować żadną zgrabną kontrą. Godzę się całkowicie z zaistniałą sytuacją, kontemplując uroki tamtejszych ścieżynek, płaczących się fantazyjnie pod nieco już zmęczonymi, nieznającymi w tym roku spokojnego treningu kopytami. Trzewiki, które przyszło mi testować na myślenickich trasach, to nowe startówki ze stajni HOKA One One. Evo Jawz może i są ekstremalnie lekkie, niskodropowe,

dynamiczne i przyczepne, jednak amortyzacji się w nich nie zazna, więc kamienisto-błotniste zbieg w drugiej części trasy dość mocno poodbijał moje rozpieszczone typową dla Hoki słoniową, nieutożsamiającą się z plemieniem Tarahumara stopy.

Ostatnia dyszka to już lekki zjazd, myślenie o mecie, zero walki, całkiem mocna lampa z nieba i bardzo spięte mięśnie brzucha, co nieprzyjemnie odczuwałem na każdym kroku zbiegu



finałowego. Smutne to było truchtanko, widoków zbytnio nie pamiętam, technicznie natomiast prosto jak podstawowy krok ba-chaty: jakieś łąki, ubite dukty, lekko w dół, w końcu asfalt, ostatnie kilometry, strażacy, wolontariusze, mieszkańcy Myślenic...

No i stało się. Pięćdziesiątka na liczniku, a za mną irytujące tupanie! Prawie do końca udało się w samotności, prawie. Ale żaden z nas nie palił się jakoś specjalnie do porywającego finiszu. I bardzo dobrze, bo to było ostatnie, na co miałem siły i ochotę. Nie tym razem, a już na pewno nie po chodniku z kostki w butach na śnieg, piach i błoto. Gawędzimy sobie sympatycznie o pierdołach, zastanawiając się o ile dłuższa będzie trasa względem wcześniejszych zapowiedzi. Nabierał się tego jakoś kilometr, pokręcony jak wiadukt Huangjuewan. Razem dajemy jednak jakoś radę i wpadamy na metę w tym samym momencie, co odbieram jako wyraz wzajemnego szacunku.

Zajechany jak śledź po sztormie, chwytam z rozpędu puszkę red bulla, zalegam sobie w spokoju pod barierką i opowiadam Justynie co się działo przez te 5 godzin i 48 minut górskiej wędrowki. A lekko nie było. Dlaczego nie było lekko, mimo (w większości) prostych technicznie tras? Zdecydowanie nie należy startować w zawodach, a już w szczególności na takim dystansie, bez odpowiedniego przygotowania. Szczególnie objętościowego. Ale mądrości szkoleniowe na bok – cóż mogę powiedzieć o samej imprezie Garmin Ultra Race?

Zacznijmy od plusów. Oznakowanie trasy. Taśmy, malowane znaki poziome, wyraźne kartki A4 z drogowskazami, których nie sposób przeoczyć. Do tego strażacy, wolontariusze. Bezdyskusyjne 10/10, nie potrafię sobie wyobrazić tego lepiej! Biuro zawodów czynne na dłuuuugo przed startem, więc można było naprawdę płynnie rozłożyć odbiór numerów. Do tego skromne expo, urokliwie osadzone miejsce startu/mety,

odpowiednia ilość miejsc parkingowych, toalet i bezproblemowo wydany posiłek (z podziałem na wersję mięsną i bezmięsną). Były też kolorowe, dmuchane bramy sponsorskie, dobrze wyeksponowany branding, ładne medale i czytanie nazwisk przez mikrofon przy przekraczaniu linii mety – za to wszystko brawa!

Czego natomiast zabrakło? Chyba najważniejsze – klimatu. W mniejszym stopniu – pogody. Zabrakło też ludzi, bo impreza z takim potencjałem, rozreklamowana wcześniej w Radkowie i Gdańsku, powinna przyciągnąć tłumy, a tłumów nie było. Może zbyt wysokie wpisowe? Może do pakietu można było dorzucić coś jeszcze? Może promocja tym razem nie przyniosła oczekiwanego efektu? Wyjdę pewnie na materialistę, ale zabrakło mi jakiegokolwiek, choćby symbolicznego drobiazgu na dekoracjach kategorii wiekowych. Oprócz, rzecz jasna, określonych regulaminem statuetek.

GUR aspiruje do rangi czołowej imprezy ultra w tym kraju, choć pierwszej edycji zawodów w Myślenicach nieco jednak do tej rangi zabrakło. Jeśli jednak doczekamy się powtórki w przyszłym roku, miarą postępu z pewnością będzie frekwencja. Tej oczywiście życzę GUR-om jak największej, jednak bogactwo podobnych (i niejednokrotnie bardziej atrakcyjnych) imprez biegowych w Polsce z pewnością spowoduje stosowną selekcję wśród zawodników. Jeśli o mnie chodzi – damę mocną czwórkę. Jest dobrze jak na debiut, jednak potencjał takiego wydarzenia trzeba umieć odpowiednio wykorzystać. Czy to się uda? Całkiem możliwe, że przekonamy się za rok.

OGÓLNA OCENA BIEGU: 4/6



TESTOWANY SPRZĘT

BUTY HOKA One One EVO JAWZ

Waga: 204 g

Drop: 3 mm

Szerokość: zwiększona w okolicy palców

Przeznaczenie: błoto, śnieg, piach, zasadniczo wszędzie tam, gdzie grząsko i miękko

Wrażenia: **10/10** jeśli chodzi o przyczepność w trudnym terenie, jednak zdecydowanie najsłabszym elementem tej startówki jest amortyzacja – gdy tylko na szlaku pojawiły się luźno leżące kamienie, przez odchudzoną i cieniutką (jak na Hoka One One) podeszwę dotkliwie odczułem ich ostre krawędzie. Także stopy mocno poodbijane. Ale za to cała trasa bez ani jednego uślizgu, a błota nie brakowało!



b i o

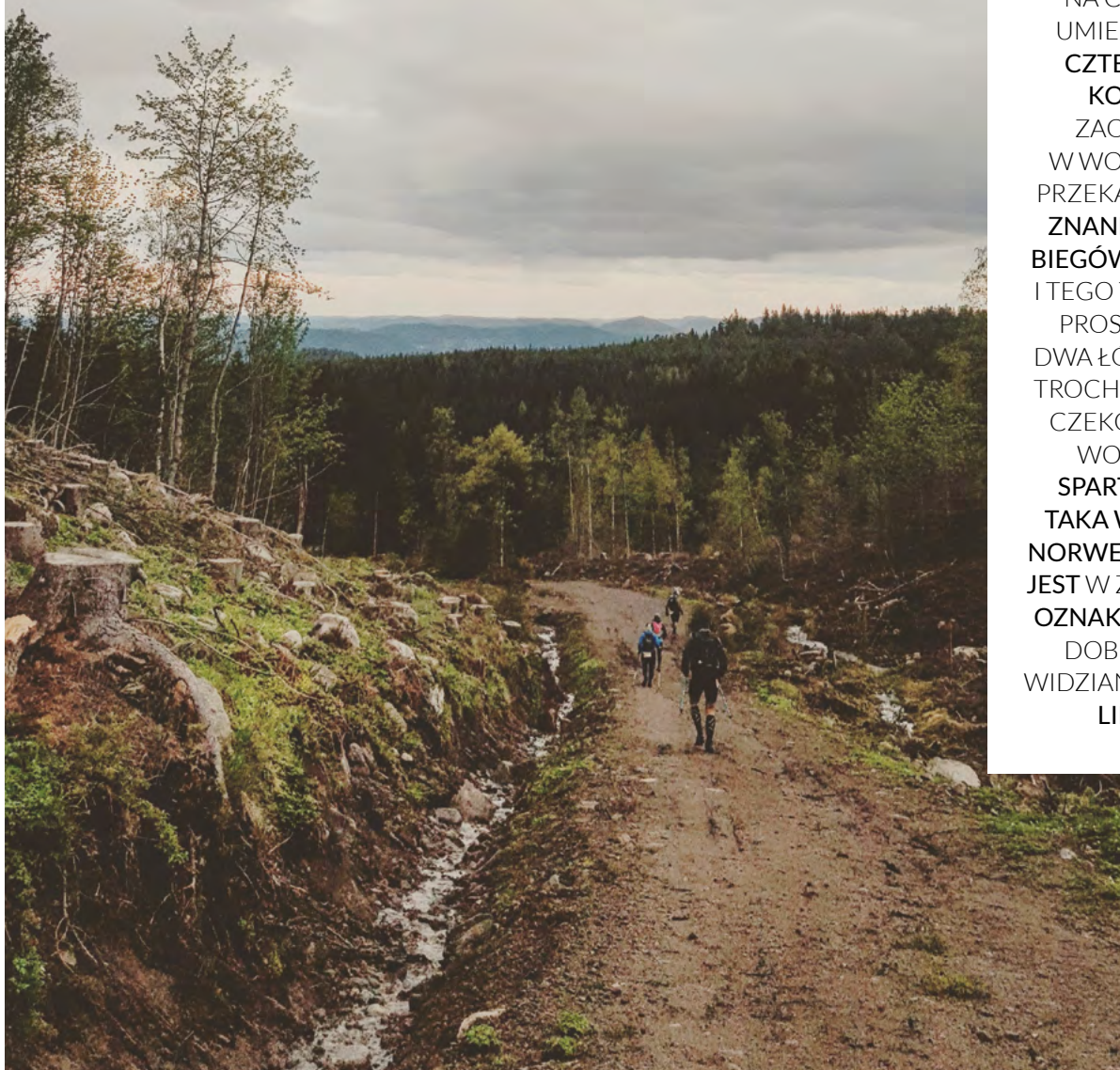
Rafał Słociak

Z wykształcenia budowlaniec, z zawodu logistyk, dorywczo dziennikarz sportowy, hobbystycznie tancerz i wolontariusz, a w weekendy – biegacz górski. Do tego pomysłodawca i organizator Crossu Ozimskiego „PagóRace”. Marzy o ukończeniu Spartathlonu, a także o wyjściu z biura po równych ośmiu godzinach. To pierwsze może kiedyś się spełni.

PRZED WSZYSTKIM FAIR PLAY!

tekst i zdjęcia: *Radosław Postawa*

SORIA MORIA TIL
VERDENS ENDE TO
BIEG ULTRA NA **162 KM**
(+4040 M/-4510 M)
ROZPOCZYNAJĄCY
SIĘ W SORIA MORIA
NA **WZGÓRZU**
VOKSENKOLLEN
W **OSLO** I KOŃCĄCY
SIĘ W **VERDENS**
ENDE NA WYSPIE
TJØME W **VESTFOLD**.
NA CAŁEJ TRASIE
UMIEJSCOWIONO
CZTERY PUNKTY
KONTROLNE
ZAOPATRZONE
W WODĘ I DROBNE
PRZEKĄSKI. **NIE SĄ TO**
ZNANE Z POLSKICH
BIEGÓW SCHRONISKA
I TEGO TYPU OBIEKTY.
PROSTY PARASOL,
DWA ŁÓŻKA POŁOWE,
TROCHĘ PALUSZKÓW,
CZEKOLADA, COLA,
WODA I KAWA.
SPARTAŃSKO, ALE
TAKA WŁAŚNIE JEST
NORWEGIA. TRASA NIE
JEST W ŻADEN SPOSÓB
OZNAKOWANA, WIĘC
DOBRY GPS MILE
WIDZIANY. **CAŁKOWITY**
LIMIT: 33 H.



Przylatujemy do Oslo dzień przed zawodami. Szybkie zakupy i lądujemy w domu Damiana i Marty, którzy goszczą nas w malowniczej Norwegii. Standardowo na stół wjeżdża pizza. Pakowanie, ostatni rzut oka na trasę, dobranocka i spać. Sobota rano budzi nas mżawką. Startujemy spod hotelu Soria Moria dokładnie o 10.00 z nadzieją na ukończenie 162-kilometrowej trasy. Plan minimum: nie połamać się, ogarnąć kryzysy, które z pewnością będą, ładnie jeść, pić i sikać. Pierwsze kilometry zaczynamy leniwie zgodnie z zasadą: „Jeśli wydaje ci się, że biegniesz za wolno – zwolnij”. Na pierwszym punkcie kontrolnym w Dramen (46. kilometr) lądujemy z zapasem 45 min do limitu. Sprawne uzupełnienie wody, kawałek pizzy dostarczonej przez kolegę Michała (sympatyczny Polak mieszkający po sąsiedzku obok Damiana, który był najlepszym możliwym supportem). Ruszamy dalej.

JAK JEST „KALAFIOR” PO NORWESKU?

Trasa zaczyna się robić coraz bardziej surowa. Lasy pełne totalnie zakręconych ścieżek. Podłoże typowo norweskie, granity, korzenie, jagodziny, woda. I tak z nogi na nogę staramy się zrobić jak największy dystans przed nocą. Nie jest to łatwe, bo urządzenia GPS nie łapią zagęszczenia możliwych tras, więc błąd w nawigacji to stały element walki o metę. Punkt na 80. kilometrze zaliczamy 20 min przed limitem. Trochę straciliśmy, gubiąc się na poprzednim etapie. Osiągane czasy zdecydowanie rozjeżdżają się z naszymi oczekiwaniami, ale trudno. Życie. Michał uzupełnia nam plecaki, a my w tym czasie wrzucamy na siebie zestaw ubrań na noc. Temperatura ma być w granicach 4 stopni i deszcz, więc sielanki nie będzie.

Północ – ruszamy, a z nami uczestnicy krótkiej wersji tego biegu, czyli połowy naszego

dystansu. Połówka za nami w czasie 14 godzin. Przed nami drugie 80 km i 19 godzin do limitu, więc wydaje się do zrobienia na luzie. Nic bardziej mylnego. Druga połowa zaczyna się od gęstego lasu, gdzie gubimy się od razu po starcie i miotamy jak pięciolatek w wielkim sklepie z zabawkami. Każda ścieżka wygląda tak samo, GPS wariuje, a my razem z nim. Po kilku minutach i łacinie rzucanej wszędzie dookoła wracamy na trasę. Czujemy, że nawigowanie wymaga skupienia i znajomości trasy, więc jeśli jest taka możliwość, doczepiamy się do innych uczestników. Stopy wołają o pomoc, granitowe ostre podłoże robi swoje. A kolejne kałuże nie pomagają. I tak właśnie piękne kalafiory stają się naszymi kumplami do końca pobytu w Oslo.

BYŁE DO RANA

Noc mija na pracy ręka–noga i ciągłym sprawdzaniu różnych odczytów z zegarków i przenośnego GPS. Staramy się zachować spokój i trzymamy kolejnej beczennej zasady: „byłe do rana”. Dochodzi piąta, deszcz ustępuje, a my z utęsknieniem czekamy na kolejny punkt kontrolny i uzupełnienie zapasów w plecaku. Podobnie jak na poprzednim, szybkie uzupełnienie płynów, parę ciastek w kieszeń, obowiązkowa zmiana skarpetek i wychodzimy. W drzwiach mijamy sympatycznych Norwegów, którzy dostają od organizatorów minutę na złapanie czegośkolwiek i wyjście. Limit to limit. Ciśniemy dalej, starając się rozruszać obolałe i zbite ponad setką kilometrów nogi. Mijamy kolejne lasy, góry i prywatne farmy, przez które poprowadzona jest trasa. W trakcie spotykamy totalnie odciętego uczestnika biegu, który mamrocząc mówi, że się zgubił w lesie i od 11 km chodzi w kółko. Jak się później okazało, konieczność nawigacji w gęstym lesie z milionem ścieżek pokonała niejednego. Odcinek pomiędzy 110. a 130. kilometrem miał być prosty. Limit

5 h, więc czasu od metra. Niestety puściło nas zmęczenie po nocy i bardzo długo wchodziliśmy na właściwe obroty. Weszliśmy w końcu w trans, noga znów podawała.

Obudził nas gwizd sympatycznych Norwegów, którzy biegnąc za nami, zauważyli, że pomyliliśmy trasę. Jest tyle do roboty, że nie ma czasu na kryzysy i łapanie doła. Mamy wrażenie, że czas płynie dwa razy szybciej, a licznik kilometrów ani drgnie. Do punktu na 130. kilometrze dobiegamy o 11.30, więc pół godziny przed limitem. Nasze 26 h w trasie robi swoje. Musimy zjeść coś ciepłego i się odbudować. Nasze dziewczyny – wielkie dzięki, Gosia i Marta! – czekają na nas z pizzą i bułkami. Siedzimy na słońcu i staramy się naładować akumulatory. Na punkt wchodzi sympatyczna Norweżka, z którą cały bieg się tasowaliśmy. Niestety jest już dość mocno wyczerpana i nie za bardzo ogarnia, co się dzieje dookoła.

Chwilę przed 12.00 wstajemy i ruszamy w dalszą trasę. Niestety, nogi nie dzielają naszego optymizmu i mija dłuższa chwila, zanim nasze ruchy zaczynają przypominać chód. Nogi padły, ale humory dopisują. Pełne brzuchy i tylko 30 km do mety, to brzmi naprawdę spoko. Wiemy, że nie jest źle. Jesteśmy nadal w limicie, a słońce mocniej przygrzewa. Zaczyna się bardziej cywilizowany etap, więc skaczemy pomiędzy posesjami, gdzie Norwegowie ochotczo nam kibicują. Czuć wsparcie i uznanie, co dodaje oczywiście skrzydeł. Na 145. km wpadamy na dodatkowy punkt z wodą, który organizator umieścił poza wcześniejszą rozpiską. Tu także czekają na nas Gosia i Marta, więc woda w bukłak, banan w rękę i buziak na do widzenia. Jest dobrze.

TAK BLISKO, TAK DALEKO...

Zostało 17 km do mety i 3,5 h. Zapomnieliśmy już o nieprzespanej nocy i myślami

jesteśmy coraz bliżej mety. Wbiegamy na ostatnie wzniesienie na trasie. Wtedy staje się coś, czego nikt się nie spodziewał. Damian trochę odlatuje. Zawroty głowy, dreszcze, problem z tętnem. Wjeżdża folia NRC. Rozumiejąc powagę sytuacji, wciśkam guzik SOS na nadajniku GPS, który był w pakiecie, i dzwonimy do organizatora. Odezwo jest prosty – mamy czekać na pomoc. Wspólnie ustalamy, że zdrowie ważniejsze, że spróbujemy za rok. Wyłączam zegarek. Równocześnie dojeżdżają do nas Marta i Gosia, które 2 km wcześniej witały nas na punkcie. Chwilę po nich pojawia się organizator, który jak się okazało, jest również lekarzem. Szybki wywiad środowiskowy i sprawdzenie tętna. Będzie chłopak żył, ale tematu powrotu na trasę nie ma.

Cała akcja zajmuje około 40 min, a ja coraz bardziej sympatyzuję z opcją powrotu wraz z Damianem do domu. Puścili mi wszystkie emocje i pogodziłem się z sytuacją. Wrócimy tu za rok. Wtedy organizator pyta, czy chcę wrócić na trasę. Mam 2 h i około 14 km w najkrótszej linii do mety. Sfiksowana, zmęczona psychika podaje na język ciche „nieee, dziękuję...”. Spotyka się to ze sprzeciwem całej ekipy, więc podnoszę cztery litery i staram się po prostu iść. Nie jest to takie proste. W zasadzie to w ogóle nie jest. Połącznie pingwina z robocopem.

PARTYJKA GOLFA

Staram się odpalić plik z trasą, ale zegarek wariuje i pokazuje mi czarną planszę i strzałki kierunkowe lewo–prawo, góra–dół i tak w kółko. Ok – nie dogadamy się. Staram się więc wyjść z lasu zgodnie z odgłosem przejeżdżających samochodów. Po paru minutach ląduję na ulicy. Szanse marne, ale są. Odpalam więc mapę wujka Googla i wpisuję nazwę miejscowości, gdzie jest meta. Telefon w dłoni i lecę. Na tym etapie zapaliły mi się już wszystkie możliwe kontrolki na desce rozdzielczej. Nie mam koordynacji, nie mam sił, ale staram się rozkręcić nogi. Cały czas dostaję MMS ze zrzutem trasy.

Znajomi tłumaczą mi, że jestem poza nią i nadkładam kilometry. Wiem o tym, ale nie mam innej opcji niż po prostu biec przed siebie. Psychę płata figle i wbijam sobie do głowy, że muszę schować numer startowy, bo nie biegnę po najkrótszej trasie. Incoognito wpadam na pole golfowe i staram się rozwinąć prędkość. Sympatyczni Norwegowie z kijami, uganijający się za małą piłeczką, pytają czy biegnę z Oslo. Kiedy kiwam głową, że tak, zaczynają klaskać i pokazują kierunek, gdzie mam lecieć. Uda się rozpedzić. Jak się później okazało do prawie 13 km/h, więc jak na końcówkę tego morderczego ultra – całkiem spoko.

BRAMKA NR 1

Do mety 5 km, a czas ekstremalnie się skurczył. Wrzucam szósty bieg. Mroczone przed oczami, tętno w granicach maksa i urocze kalafiory dające o sobie znać przy każdym kroku. Postanawiam jednak, że lecę do pełnej odcinki. Ostatni kilometr to plaża wyłożona głazami wielkości dużego busa. Setki takich kamieni, a trasa poprowadzona ich grzbietem. Co 5–6 m trzeba więc wskoczyć na inny kamień i liczyć, że to nie jest „ślepa uliczka”. Jest nieźle do czasu poślizgnięcia się i lotu na dół. Po takim dystansie skok z półtora metra to nie jest to marzenie dwóch kolan. Trudno się mówi. Gramolę się na kamień i lecę dalej. Zostały mi 2 min do limitu, a ja mam kilkaset metrów do końca. Pomiędzy kamieniami spaceruje miły jegomość. Patrzy na mnie jakoś dziwnie, mam wrażenie, że chce mi coś powiedzieć. Rzucam więc szybkie „Eee, spóźniłem się!”, na co on z uśmiechem odpowiada: „Easy”. Zmęczona głowa zakłada dwie wersje. Albo on jest od tych dobrych, ma wtyki i załatwi mi dodatkowy czas do limitu, albo miał na myśli, że za rok też jest bieg. Wybieram bramkę numer jeden i lecę dalej.

Dobiegam do końca cypla wchodzącego w morze. Na zegarku 19:01. Myślę sobie: „Brawo, Radek, spóźniłeś się o jedną minutkę, zwinęli metę, nie ma nikogo”. I stojąc



tak na tej skale, pogodzony z porażką, wyciągam telefon. Chcę się dowiedzieć, gdzie są ci wszyscy znajomi, którzy mieli na mnie tam czekać. Nagle SMS od Gosi: „Masz czas do 19.19”. Eureka! Odpalam na nowo tracka, bo ostatnie paręnaście kilometrów biegłem na Googlu lub na oko. Okazuje się, że mam tylko kilometr do mety. Jestem w domu. Tego nie da się zepsuć. Mam pobiec 300 m prosto i 700 w prawo. Proste jak drut. W końcu po 33 h i 16 min wpadam

na metę pełen energii i szczęścia. Organizator wiesza na szyi medal i tłumaczy, że za postawę fair play (czekanie z Damianem na pomoc) dodali mi do czasu 19 min.

Pamiątkowe zdjęcie, obietnica „nigdy więcej” i zbite piątki z Gosią i Michałem. Adrenalina opadła i po 2 h gonienia nie mam siły wejść do samochodu. Usypiam w mig, przytulając boczną szybę. Po 2 h wracamy do domu. Symboliczna lampka szampana

i tyle pamiętam z tej nocy. Poranek budzi mnie z gorączką, stawem skokowym wielkości melona i uczuciem ogólnego zniszczenia. Przy puszcze złocistego napoju ustalamy, że za rok wracamy. I we dwóch ukończymy ten bieg.

Wielkie dzięki dla Gosi, Marty, Damiana i Michała. Bez Was by się to NIE UDAŁO! Wracamy za rok!



WPISOWE:

250–600 PLN w zależności od terminu wpłaty

PUNKTY: **5 PKT ITRA**

HOTEL SORIA MORIA NA LINII

STARTU: **350 PLN** od osoby

CENY W OSŁO: **BARDZO, BARDZO**

DROGO! Salomony Speedcrossy ok. 1000 PLN, whisky – 250 PLN, żel energetyczny – 25 PLN, jogurt – 20 PLN

PRZELOT: Berlin–Oslo,

400 PLN W OBIE STRONY



• *b i o* •

Radosław Postawa

Rocznik 1983. Z wykształcenia inżynier budownictwa. Zawodowo menedżer produktu na rynkach Europy Wschodniej. Prywatnie ojciec czteroletniej Tosi. Fan Sade i Jamiroquai. Biegowo parę maratonów na koncie – zakończonych koroną maratonów – dwie edycje Zamieci, jedna ZUK-a i POZOR-a. Biega, bo lubi. Niestety żadnej większej ideologii tu nie ma.



WOMEN'S CIRCUIT VEST

Kamizelka biegowa z bukłakiem stworzona z myślą o damskich potrzebach i do nich dopasowana. Posiada **anatomicznie ułożone ramiona** oraz **szeroki zakres regulacji pasów**. Wyposażona w **bukłak CRUX o pojemności 1,5 l**. Na szelkach oraz tylnym panelu kamizelki zastosowano **oddychające i lekkie materiały**, a dwa **regulowane elastyczne pasy mostkowe** zapewniają idealne dopasowanie kamizelki do indywidualnych potrzeb biegaczki. Na szelkach oraz w przednim panelu umieszczone zostały **odblaski** zwiększające widoczność i bezpieczeństwo na trasie. W wyposażeniu odnaleźć można także **zamykaną na zamek kieszeń na telefon** oraz **cztery dodatkowe kieszenie** przeznaczone do trzymania miękkich bidonów (ułożone na różnych wysokościach), żywności czy niezbędnych akcesoriów. Tylny panel kamizelki stanowi jedna duża kieszeń. Dostępna także w męskiej wersji.

WAGA: 160 g

CENA: 369 zł



WOMEN'S ULTRA PRO VEST

Pierwsza kamizelka biegowa **wyłącznie dla kobiet!** W wyposażeniu znajdziemy **dwa bidony Quick Stow Flask o pojemności 500 ml**. W tylnym panelu kamizelki oraz na jej szelkach zastosowano **technologię 3D VENT MESH**, zapewniającą **wielokierunkowy przepływ powietrza**, co poprawia się jej oddychalność oraz zapewnia lepszą amortyzację. Dwa **regulowane, elastyczne pasy piersiowe** pozwalają na perfekcyjne dopasowanie kamizelki do ciała. Umieszczone na szelkach oraz w przednim panelu **odblaski** znacząco zwiększają bezpieczeństwo biegacza na trasie. Dodatkowo na jednej z szelek znajduje się **gwizdek**. Tylny panel kamizelki posiada jedną, dużą kieszeń oraz **dwa elastyczne troki na kije trekkingowe**. Po bokach producent umieścił **elastyczne kieszenie**, do których mamy dostęp w czasie biegu. Na przodzie kamizelki znajdują się **podwójne miejsca na flaki** (jedne ze ściągaczem, ułożone poniżej), a także drugie, z elastyczną kieszenią, ułożone wyżej – dzięki temu **można wybrać poziom umieszczenia bidonów**. Z przodu kamizelki znajdziemy dodatkową kieszonkę na akcesoria oraz drugą **zamykaną kieszeń** (np. na telefon). Dostępna w czterech rozmiarach, a także w wersji męskiej.

WAGA: 150 g

CENA: 469 zł

WOMEN'S OCTANE 9

Większy plecak biegowy przeznaczony specjalnie dla kobiet. Całkowita pojemność modelu wynosi **9 l**, w zestawie z plecakiem znajduje się **bukłak o pojemności 2 l**. W plecaku znajdują się **liczne kieszenie** umożliwiające zabranie niezbędnych akcesoriów na trening biegowy. Z przodu mamy do dyspozycji **jedną większą kieszeń**, w której możemy ułożyć np. telefon lub klucze oraz drugą, **rozciągliwą i łatwo dostępną kieszeń**. Atutem plecaka są odpowiednie **pasy kompresyjne**, pozwalające na lepsze dopasowanie go do pleców oraz "ściągnięcie" jego zawartości. W Octane 9 **nie zabrakło miejsca na kije trekkingowe, gwizdka oraz regulowanych, podwójnych pasów mostkowych**. Dostępny także w męskiej wersji.

WAGA: 340 g

CENA: 469 zł



CAMELBAK



MATERIÁL PROMOCYJNY

ULTRA-TRAIL MT. FUJI

mój 14. bieg z cyklu UTWT

tekst i zdjęcia: *Andrzej Kowalik*





PLAN NA TEN ROK JEST BARDZO KONKRETNY – KILKA ULTRA W POLSCE ORAZ DWA GŁÓWNE STARTY. NAJPIERW KRAJ KWITNĄCEJ WIŚNI, CZYLI JAPONIA, A POTEM AUSTRALIA, KTÓRA ZAWSZE WYDAWAŁA SIĘ TAK ODLEGŁA. PO UKOŃCZENIU SIEDMIU BIEGÓW Z CYKLU UTWT W TAMTYM ROKU PRZYSZEDŁ CZAS NA KOLEJNE DALEKIE WYJAZDY, DLATEGO TEŻ PÓŁ ROKU WCZEŚNIEJ RAZEM Z ARTUREM PIECHĄ ROZPOCZĘLIŚMY PLANOWANIE TEGOROCZNYCH STARTÓW. POMYSŁ NA JAPONIĘ NARODZIŁ SIĘ W MOJEJ GŁOWIE JUŻ DWA LATA TEMU, KIEDY UKŁADAŁEM CAŁY SCHEMAT UKOŃCZENIA 22 BIEGÓW UTWT. JAK DOBRZE WIEMY, SPORO Z NICH ODBYWA SIĘ W TYM SAMYM TERMINIE, DLATEGO TRZEBA SKRUPULATNIE ZAPLANOWAĆ, CO, GDZIE I KIEDY ZROBIĆ W OKREŚLONEJ KOLEJNOŚCI.

Ultra-Trail Mt. Fuji (165 km i 7942 m+) to przepiękny i wymagający bieg wokół góry Fuji, która robi ogromne wrażenie. Najpierw jednak są oczywiście zapisy na bieg, które odbywają się już w październiku, a potem losowanie, w którym pula dla Europejczyków jest ograniczona. Po udanym losowaniu na przełomie listopada i grudnia można planować przelot i nocleg w miejscowości Kawaguchico będącą bazą zawodów, a zarazem linią mety. W podróż wybrałem się jak zwykle z Arturem, z którym mamy wspólne cele, a na miejscu dołączyli do nas Robert „Cobi” i Paweł Timofiejuk.

Lot liniami Air China Warszawa–Pekin–Tokio przebiegał z małymi przygodami. Gdy na lotnisku w Pekinie przechodziłem przez strefę kontroli, chcieli mi wyrzucić z bagażu podręcznego dwie baterie do Petzl Nao+. Pamiętajcie, żeby baterie wymontować z plastikowego opakowania, wtedy podczas kontroli widać, jaka jest pojemność baterii. Po wylądowaniu w Tokio okazało się, że z bagażu rejestrowanego Artura służby wywalili i do tego drugą z czołówek. Jakaś chińska masakra – całe życie człowiek uczy się na błędach.

Z lotniska w Tokio do Kawaguchico jest bardzo dobre połączenie busem, więc wybraliśmy właśnie tę opcję. Dwa dni przed startem mieliśmy w planach wejść na Mt. Fuji (3776 m n.p.m.), lecz nie było okna pogodowego. W czwartek w biurze zawodów odebraliśmy pakiety startowe (numer, pamiątkowa koszulka, miniręcznik, worek na przepak, żel itp.). Kontrola sprzętu była bardzo skrupulatna (kurtka i spodnie z membraną, ciepłe rzeczy, w tym czapka i rękawiczki, dwie czołówki z dwoma kompletami baterii, przenośna toaleta, apteczka itd.). W sumie lista jest dość spora. Na stronie organizatora zarezerwowaliśmy bilety na busa na linię startu (40 km od Kawaguchico), wyjazd w piątek o godz. 5:15, a start o 12:00 – co robić tyle czasu na miejscu, zwłaszcza jak jest zimno i ciągle pada? Poprzedzająca bieg nocka była więc bardzo krótka, bo trzeba było wstać o 3:00, a pokonanie 165 km w deszczu i zimnie nie napawało nas entuzjazmem. O godzinie 5:00 wyjechaliśmy taksówką z hotelu do centrum, gdzie czekały busy. Robert mówi jednak po chwili, że zapomniał butów startowych, wyszedł w klapkach. W drodze do hotelu zapytaliśmy taksówkarza, ile kosztowałby przejazd do miejsca startu. Okazało się, że koszt taksówki dla czterech osób jest niewielki, dzięki temu zyskaliśmy więc dodatkowe dwie godziny na sen.

Kiedy dojechaliśmy na linię mety, chcieliśmy znaleźć się jak najbliżej linii startu. W bigu brało udział trzy tysiące biegaczy, nie chcieliśmy zatem utknąć gdzieś w korku czy wlec się za innymi. Pierwsze 30 km pokonaliśmy zgodnie z planem w czasie 2:30, później zaczynały się schody i zwężenia. Zbieg z pierwszej góry to jazda bez trzymanki, ostry kąt nachylenia i głębokie błoto. Po dziesięciu glebach przestają już liczyć wywrotki. Przez kolejne godziny pada niemiłosiernie, na punkcie kontrolnym (51. kilometr) ognisko i rewelacyjne jedzenie, więc trochę posiedziałem, żeby się zagrzać i najeść. Kolejne kilometry to noc,

deszcz i błoto. Na 78. kilometrze przepak, krótka drzemka i od razu zrobiło się lepiej. Na 132. kilometrze pogoda załamuje się totalnie, deszcz zamienia się w śnieżylicę i temperatura spada sporo poniżej zera, a cała odzież jest całkiem przemoczona. 10 km dalej okazało się, że organizatorzy przerwali bieg ze względu na bardzo trudne warunki atmosferyczne. Mam do limitu czasowego zapas ponad 17 godzin, a tylko 23 km i dwie góry dzielą mnie od mety. Pozostał pewien niedosyt, ale zważywszy na pogodowe komplikacje moim zdaniem organizator podjął dobrą decyzję. Wiele osób dobiegało do punktów to-



talnie wyziębionych, a po niektórych wysłano ekipy ratunkowe.

Na koniec dobra informacja: ci, którzy dobiegli chociaż do 92. kilometra, zostają sklasyfikowani oraz dostają upragnione bluzy finiszera.

Organizacja biegu przy tak dużej liczbie uczestników jest bardzo dobra, atmosfera fajna, a trasa, zwłaszcza w warunkach, na które trafiliśmy, megatrudna



i wymagająca. W ramach regeneracji zostaliśmy jeszcze cztery dni w Tokio, aby trochę pozwiedzać. W tym czasie w Japonii był tzw. gold weekend, 10-dniowe święto zmiany ery – odchodził stary, panujący cesarz, a władzę przejmował jego syn. To wydarzenie było wielkim świętem, co było widać na każdym kroku. Przy okazji odwiedziliśmy parę ciekawych miejsc:

ogrody cesarskie, Tokyo Metropolitan Art Museum, w tym wystawę Gustava Klimta, największy targ rybny na świecie Tsukiji, na którym delectowałem się wspinałem sushi, parę świątyń buddyjskich i na koniec najlepsze Miraikan – Museum of Emerging Science and Innovation, w którym można zobaczyć zaawansowane roboty. Kultura japońska i ich organizacja (ludzie, transport,

infrastruktura) zrobiły na nas ogromne wrażenie – to kraj poukładany w każdym calu. Ludzie bardzo życzliwi, kłaniający się na każdym kroku, aczkolwiek relacje między nimi bardzo odmienne do naszych. A ciekawostką jest to, że whisky w Tokio w pubach jest tańsze od piwa i w Japonii jest bardzo mało śmietników, a mimo to ludzie nie wyrzucają śmieci, gdzie popadnie. Ogólnie jest bardzo czysto.

Ceny lotów w obie strony wyniosły od 2300 do 2950 zł. Ceny noclegów w Kawaguchi – trochę wyższe niż w polskich hotelach, ale warto zamawiać i spać w grupie, wtedy jest oczywiście taniej. W Tokio ceny porównywalne z polskimi. Bilety do muzeum w wybrane dni za darmo. Ceny jedzenia porównywalne z europejskimi, polecam sushi na targu rybnym w Tokio, jakość rewelacyjna, a ceny przystępne. Jeśli chodzi o komunikację międzyludzką, to z językiem angielskim jest bardzo słabo.



b i o

Andrzej Kowalik

Biegacz podróżnik. Swoją historię z bieganiem rozpoczął w 2013 r. od I edycji Biegu Ultra Grania Tatr. W 2015 po ukończeniu UTMB rozpoczął projekt Ultra-Trail World Tour – 22 biegi na sześciu kontynentach, z których ukończył już 14. Bieganie to jego pasja, połączona ze zwiedzaniem świata i przemierzaniem kolejnych pasm górskich.

THREE IS A MAGIC NUMBER!

tekst: *Jędrzej Maćkowski*



INTRO:

Pamiętacie ten stary utwór, gdzie wszystko, co w życiu istotne opiera się na cyfrze trzy? Na tym też polegają Mistrzostwa Świata Adidas INFINITE TRAILS. Tu nie ma miejsca dla klasycznych samotnych wilków. Indywidualistów, którzy nie umieją pracować z całym zespołem. To nowy format biegowy, który kładzie nacisk na grupę i współpracę oraz wzajemną motywację i dobrą zabawę. Pot i łzy zmęczenia też jednak znajdziecie w pakiecie!

ZESPÓŁ TO PODSTAWA

Czy często zdarza się wam jechać na zawody większą paczką? Każdy później w drodze powrotnej przechwala się, jak to nie pobiegł, lub tłumaczy, co mu dzień wcześniej zaszkodziło. A może by tak zewrzeć szeregi i wspólnymi siłami zapracować na sukces lub razem przełknąć kielich goryczy?

By wystartować w mistrzostwach świata Adidas INFINITE TRAILS, trzeba zebrać zespół trzech osób. Może to być zespół żeński, męski



zdjęcie: Michael Mueller

lub miesza. A każdy z uczestników musi pobiec jeden z trzech biegów, który charakteryzuje się różną specyfiką. Ściągać będziecie się w sumie na 127-kilometrowej trasie, liczącej aż 7800 m przewyższenia!

I dodać należy, że nie jest to bieg prowadzony tylko popularnymi szlakami. Organizatorzy postawili sobie za cel pokazać najpiękniejszą stronę Alp i trasę wytyczyli tak, by zawodnicy poznali ich nieznane dla wielu turystów oblicze.

Ściągać zatem w dużej mierze będziemy się tam, gdzie zapuszczają się lokalni pasterze i dzika zwierzyna.

„Musieliśmy poprosić o pozwolenie na przeprowadzenie trasy ponad 320 właścicieli gruntów, których prywatną ziemię, lasy, piękne pastwiska i sady przekraczamy po drodze. Była to bardzo żmudna, ale niezbędna praca. Po to, by zapewnić sportowcom z całego świata najlepsze trasy. Stąd zresztą nazwa wyścigu, która w wolnym tłumaczeniu znaczy „nieprzebyte” albo może inaczej „nieskończone” ścieżki” – mówi dyrektor biegu Sibylle Schild, była mistrzyni austriackiego trailu.

SPRAWDŹ, ILE DZIELI CIĘ OD NAJLEPSZYCH

Adidas wystawia w jednej ze sztafet swoich najlepszych górali. Zmierzyć i porównać się można zatem z mistrzami. Tak więc nic nie stoi na przeszkodzie, by skopać tyłek Timothiemu Olsonowi – zwycięzcy Western States 100, deptać piętę Luisowi Alberto Hernando – trzykrotnemu mistrzowi świata w trailu, lub sprawdzić czy Dmitry Mityaev – as światowego skyrunningu – jest rzeczywiście tak dobry na podbiegach?

Jak widać, o pudło może będzie ciężko. Zwłaszcza że na bieg ściągną aż 333 zespoły z całego świata. Limit ten nie

jest przypadkowy – w końcu Adidas to trzy paski. Tak więc trójka znajomych, dobra zabawa i mocne ściganie na trzech etapach gwarantowane.

ETAP PIERWSZY – COŚ DLA TYPOWYCH ALPEJCZYKÓW!

Ta pętla nie jest technicznie trudna, choć jej początek jest momentami dość stromy. Stromy, ale ponoć całkowicie biegowy. Największym wyzwaniem będzie to,

że startujesz w ciemności i liczyć możesz tylko na światło swojej czołówki, która w porannych mgłach może być słabo widoczna. Pętla liczy 25 km i aż 1900 m przewyższenia. Zatem trochę pod górę będzie trzeba się napocić. Wschód słońca na najwyższym trawiastym szczycie Europy – Gamskarkogel, wznoszącym się 2467 m n.p.m., zrekompensuje ci jednak zarwanie kawałka nocy i piekący ból napompowanych ud.

ETAP DRUGI – COŚ DLA PRAWDZIWYCH ULTRASÓW!

Ta pętla jest najdłuższa i najtrudniejsza technicznie. Liczy 60 km długości i ponad 3800 m przewyższenia! Trasa wiedzie po sporej liczbie mocno eksponowanych terenów. Zawodnika czeka wspinaczka na dwa dwutysięczniki Graukogel i Stubnerkogel. Najwyższa wysokość, jaką osiągną zawodnicy, to 2463 m! Ten etap to prawdziwe górskie ultra. Długo i wysoko.

ETAP TRZECI – COŚ DLA TYCH, CO SZYBKO BIEGAJĄ!

To zdecydowanie najszybsza pętla, jeśli chodzi o tempo biegu, choć organizatorzy twierdzą, że w niektórych miejscach warto zwolnić, bo to właśnie tu na zawodników czekają niesamowite widoki na olbrzymie zielone doliny. Nikt jednak się nie obrazi, jak zdjęcia będziesz robił tylko mrugnięciem powiek. Zespół przecież czeka na twój super wynik. Nie możesz ich zawieść. Część trasy prowadzi regularnymi odkrytymi szlakami, które w dolnej części przechodzą w leśne ścieżki. Ta trasa ma 40 km długości i 2100 m przewyższenia.

WYJĄTKOWY FORMAT WYŚCIGU

Taki rodzaj sztafety nie będzie niczym trudniejszym fizycznie dla każdego z biegaczy osobna. Każdy bowiem ma tu konkretne zadanie do wykonania i pewnie nie raz z podobnym sobie



zdjęcie: Michael Mueller

już nieźle radził. Wyjątkowość tkwi jednak w tym, że jesteś częścią zespołu i, jak już pisałem, nikt nikogo nie chce zawieść. To dodatkowa mobilizacja.

Oprócz tego, że zawody te są sztafetą, to jej format jest również wyjątkowy z innego powodu. Sztafety nie zaczynają wyścigu w tym samym czasie, ale startują z rozłożonymi czasami rozpoczęcia między 4 rano a 5 rano. Przedziały czasowe są oparte na pozycji drużyn, jakie osiągną w Prologu, który jest oddzielnym 15-kilometrowym wyścigiem, rozgrywanym dwa dni przed startem głównym, czyli 27 czerwca (czwartek). Start główny to sobota 29 czerwca. Przewyższenie na prologu to 890 m.

Podobne zasady wylaniania stref startowych na podstawie prologu stosuje się w biathlonie. To sprawia, że na trasie ścigamy się bezpośrednio z zespołami, które

finalnie na mecie osiągną podobny czas. W biegu eliminacyjnym mogą ścigać się też soliści, którym nie udało się zebrać zespołu, a chcieliby być częścią tej imprezy. Start i meta każdego z etapów to Alpen Arena w Bad Hofgastein. Każda z pętli rozbiega się jednak w inną stronę.

„Dodatkowym wyzwaniem będzie decyzja, który członek zespołu powinien wyruszyć na daną pętlę, więc musicie dobrze znać swoje umiejętności, ale także swoje słabości. Wiele z biegaczy to indywidualiści, którzy są odpowiedzialni tylko za własne wyniki. Myślę jednak, że będzie to wyjątkowe doświadczenie dla wszystkich, którzy potrafią współpracować, a to bardzo przydatna cecha w życiu” – dodaje dyrektor wyścigu.

Zegar zawodów dla zespołu zatrzymuje się, gdy każdy z uczestników sztafety przekroczy linię mety swojego dystansu.

Od tej pory czeka ich tylko wspólne świętowanie i regeneracja godna mistrzów oraz integracja. O to dbają organizatorzy, przygotowując specjalne bufety, wiele stołów do masażu, strefę spa i wiele innych atrakcji. W Mistrzostwach Świata Adidas INFINITY TRAILS zwycięzcą w danej kategorii jest tylko jeden zespół, ale każdy team, który stawi się na mecie w komplecie potraktowany zostanie jak prawdziwi mistrzowie. Bieg ten jest zatem połączeniem koleżeńskiego wypadu, zwiedzania rywalizacji, ale również integracji. Czy jesteś zainteresowany i gotowy podjąć się tego wyzwania? Odsłuchałeś już tytułowej piosenki i chcesz sprawdzić magię trójki?

Jeśli tak, to znajdź jeszcze dwóch członków drużyny i nie czekaj zbyt długo przed rejestracją, bo limit, jak pisałem, nie jest z gumy, a system zapisów faworyzuje tzw. wczesne ptaszki.



zdjęcie: Bert Willer

ALE DROGO, CZYLI CO MASZ W PAKIECIE?

1. Impreza trwa od czwartku 27 czerwca do soboty 29 czerwca
2. Pierwsze 111 drużyn płaci 88 euro za osobę (264 euro za zespół)
3. Drugie 111 drużyn płaci 99 euro za osobę (297 euro za zespół)
4. Ostatnie 111 drużyn płaci 111 euro za osobę (333 euro za zespół)

PAKIET STARTOWY ZAWIERA NASTĘPUJĄCE ELEMENTY:

- Prezent od Adidasa dla uczestników
- Jedzenie podczas wyścigu (w czwartek i sobotę)
- Brunch sportowca (piątek)
- Kupon na obiad w partnerskich restauracjach aIT (piątek)
- 3-godz. wstęp do łaźni termalnych Alpenterme Gastein (sobota)
- Bufet makaronowy w ogrodzie

sportowców/w Alpenterme (sobota)

- Bezpłatny masaż/fizjoterapia w Adidas Reload Center (sobota)
- Wysokiej jakości koszulka z wykończeniem Adidas
- Certyfikat finiszera

Więcej informacji i rejestracja na stronie <http://infinitetrails-worldchampionships.com>



SCIACCHETRAIL - TRUDNY BIEG O TRUDNEJ NAZWIE

tekst: *Bartek Mikołajczak / Halfworn*

zdjęcia: *Sławek Marszałek*



SCIACCHETRAIL Cinque Terre Ultra Trail

DYSTANS: 46 km

PRZEWYŻSZENIE: +/- 2300 m

LIMIT CZASU: 10 godzin

TRASA BIEGU: **Monterosso, Monte Negro, Monte Siovire, Fornace, Monte Castello, Monte Gaginar, Monte Cuna, Monte Grosso, Riomaggiore, Groppa, Valastra, Corniglia, Vernazza, Monterosso**

START: 7:30, 6 kwietnia 2019



GDY ORGANIZATOR „ZACHĘCA” CIĘ DO ZAPISÓW NA OSIEM MIESIĘCY PRZED IMPREZĄ, MUSISZ UWIERZYĆ, ŻE BĘDZIE DOBRZE. DEKLARACJA SKŁADANA NA FORMULARZU REJESTROWYM NIE ZAWSZE MOŻE BYĆ ZREALIZOWANA W PROSTY SPOSÓB. W MOIM PRZYPADKU ZAWIODŁO CIAŁO. ZALECZANY OD WIELU LAT ACHILLES WRESZCIE DAŁ ZNAĆ O SOBIE – NA TRZY MIESIĄCE PRZED STARTEM WIOSENNEJ CZĘŚCI SEZONU. DIAGNOZA POSTAWIONA W STYCZNIU BYŁA NIEUBŁAGANA: MINIMUM TRZY MIESIĄCE BEZ BIEGANIA, A NAJLEPIEJ PÓŁ ROKU. DO WŁOCH MIAŁEM ZATEM JECHAĆ ZUPEŁNIE NIEPRZYGOTOWANY, ALE ZA TO Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI, W JEDEN Z NAJPIĘKNIEJSZYCH REJONÓW – DO CINQUE TERRE!

Sam bieg różni się od tych wielkich ultramaratonów praktycznie pod każdym względem, poczynawszy od liczby startujących – maksymalnie 300 osób, scenerii – Cinque Terre to nadmorski park narodowy usytuowany pomiędzy La Spezią a Genuą, wpisany na listę światowego dziedzictwa Unesco, skończywszy na przebiegu trasy – Włosi otwierają przed nami swe ekstremalnie położone winnice, sporą część trasy pokonujemy na tarasowo położonych tuż nad morzem poletkach, na których uprawa roślin wiąże się z byciem z alpinistą dnia codziennego.

PRZED BIEGIEM

KWESTIE ORGANIZACYJNE

Z wyjazdu zrobiliśmy krótki wypad w terminie 3 kwietnia (środa) – 8 kwietnia (poniedziałek). Najlepsza opcja dojazdu to lot z Berlina do Pizy (dla czterech osób z dwoma bagażami rejestrowymi to koszt 1400 zł w obie strony). Postanowiliśmy zostać na noc w tym najdalej wysuniętym na północ tokańskim mieście, by dotrzeć na miejsce startu i naszego pobytu – Monterosso al Mare, pociągami, w rewelacyjnej cenie 22 euro za naszą czwórkę, w czwartek w okolicach południa. Cinque Terre to pięć przepięknych miasteczek, wbitych pomiędzy klify i pola uprawne, więc o dogodne miejsce parkingowe może być niezwykle ciężko. Pociąg jest więc najlepszą opcją, również dlatego, że co pół godziny łączy wszystkie stacje w Cinque Terre. Kwiecień to oczywiście pierwsze przymiarki do nowego, letniego sezonu. Jednak tutaj już wtedy pojawia się sporo turystów – wielu z Kalifornii czy Nowej Zelandii, co jest w pewnym sensie znakiem najwyższej jakości lokalnej scenerii. Śpiemy w dość dużym apartamencie, gdzie wraz z przyjaciółmi rezerwujemy dziewięć łóżek. Wszystko w tych miejscach jest kompaktowe, więc nasze lokum jest równocześnie oddalone 200 m od plaży i 50 od torów kolejowych. To drugie trochę uprzykrza sen, gdyż pociągi kursują tu przez całą dobę. Taki apartament to koszt

2400 zł za cztery noce (to nie jest niestety najtańsza część Włoch), więc bez trudu znajdziesz noclegi dziesięciokrotnie droższe.

PRZED BIEGIEM

BIURO, PAKIET, SPOŁECZNOŚĆ

Grupę organizatorów porównałbym do naszej, sprawdzonej w bojach ekipy City Trail. Znają się tu wszyscy, więc jeśli twój ojciec jest kucharzem, to przygotuje dla pięciuset osób pyszne spaghetti z małżami w ramach pasta party. Jeśli twoja ciotka ma winnicę, to do każdego pakietu startowego dorzuci butelkę naprawdę świetnego białego wina. Gdy dodasz do tego makaron i pesto, to okaże się, że z biura zawodów wychodzisz jak z delikatesów. Do tego główny sponsor – La Sportiva – dorzuca koszulkę i czapkę. Dary losu na najwyższym poziomie. Pakiety odbieramy w piątek, ale można je odebrać nawet w sobotę na godzinę przed startem biegu. Od piątku do niedzieli całe Monterosso żyje biegiem, ma się wrażenie, że każdy dokłada swoją cegiełkę do tego, byśmy czuli się wyjątkowo. W każdej witrynie sklepu wisi mały plakat zapowiadający zawody, a park narodowy na czas biegu zamyka najwęższe fragmenty szlaków.

BIEG

START, A WIĘC RELACJA WŁAŚCIWA

Jak wspominałem, przyjechałem do Monterosso kompletnie nieprzygotowany. Po naddwumiesięcznej przerwie rzeczywiście znacznie poprawiła stan mojego Achillesa, no ale miała się też odbić bardzo na tempie biegu. Zresztą założyłem, że w moim wykonaniu będzie to mocny spacer. Godzina startu to 7:30 w sobotę, ale że wszędzie tu blisko, wychodzimy z domu dopiero o 7:00, by nawet lekko podmarznąć w oczekiwaniu na start. Kwietniowa pogoda jest tu bardzo kapryśna. W czwartek przywitała nas w regionie całodzienna ulewa, piątek był już trochę lepszy. Na szczęście dla nas sobota to prawie bezchmurne niebo. Przed nami

46, według innych 50 km z przewyższeniem w okolicach 2500 m. Przewyższenie buduje się tu przede wszystkim na schodach, często szerokich na dwie stopy, których według niektórych jest nawet 3000.

A zatem punktualnie o 7:30 po tradycyjnych przemówieniach lokalnych władarzy ruszamy na szlak! Pierwsze 2 km to bieg po asfalcie, stawka się rozciąga, wszyscy ustawiamy się we właściwym miejscu w karawanie biegaczy. Szybko zyskujemy wysokość i już na 4. kilometrze zaczyna zapierać dech w piersiach (mnie głównie z braku formy, wszystkim pozostałym pod wpływem fantastycznych widoków). Dosłownie pod nami turkusowe fale rozbijają się o klify w okolicach Monterosso, a patrząc na północ, widzimy kolejne plaże i port w Levanto. Na szczęście szlak jest suchy, bo te 3000 wyślizganych schodów zebraloby krwawe żniwo. Wbijamy coraz wyżej – na 5. kilometrze jesteśmy 440 m n.p.m. (to wyjątkowe, kiedy cały czas ten poziom morza widzisz), na 15. kilometrze wbijemy nawet na 760 m. Kontroluję tętno, co sprawia, że tempo spada do 10 min/km. Szlak jest przyjemny – raz to miętka leśna ściółka, innym razem skaliste rumowiska. Prawie zawsze *single track*, na którym ramionami zahaczasz co rusz o krzaki.

Pierwsze 26 km oddala nas trochę w głąb lądu, trasa wije się wzniesieniami i szczytami, które stanowią granicę parku Cinque Terre. Co 10 km czeka na nas starszy pan z zapasem wody, coli i świetnych żeli i izotoników marki GU. Potem następuje to, na co wszyscy czekają – druga część trasy, w której odwiedzimy każde z pięciu miasteczek. Dla mnie to też bolesne zderzenie ze słabością ciała. Oczywiście trenowałem w siłowni, na wiosłach zrobiłem ze 20 sesji, na rowerku stacjonarnym zaliczyłem ze cztery serie, zbiegów jednak nie trenowałem ani przez moment. Efekty widać bardzo szybko – sztywnieją mi plecy, nie jestem w stanie rozpędzić się do przyzwoitej prędkości. Na



początku mnie to frustruje, potem przestaje patrzeć pod nogi – widoki rekompensują wszystko. Co rusz niżej, za każdym zakrętem, pojawia się kolorowe Riomaggiore. Muśniemy je tylko, by po prawie pionowej ścianie wbić się do pierwszej winnicy. Wcześniej pokonujemy wiadukt – zawieszony ze 300 m nad przepaścią, i zaczyna się podejście na tyle strome, że o schody możesz oprzeć brodę. W winnicach trwają prace porządkowe, syczy się włoska muzyka z radia. Włosi, gdzieniegdzie zestawiając kilka desek na stół, organizują sobie przerwę pracy. Czuję się trochę niezręcznie, przebiegamy tym ludziom, uprawiającym od wielu lat wino na stromych stokach, dosłownie między krzakami. W dole połyskuje coraz bardziej turkusowe morze. Mija południe, robi się gorąco, kolejne miejscowości – Corniglia i Manarola przeżywają najazd weekendowych turystów. My zbiegamy z tych winnic na chwilę, by wystraszyć japońskich staruszków, a potem wprawić w zdumienie amerykańskich lekko podstarzałych *yuppies*. Przebiegam koło ustawionego na stromej uliczce stolika restauracji, pod słuchuję rozmowę: „Czy wiesz, Darling, że oni biegną 40 km?”. Zauważam, że jednak 50. Facet wstaje, podaje mi talerz przystawek i deklaruje: „Są twoje!” Grzecznie dziękuję na widok anchois i już po chwili znowu jestem na cichym szlaku wśród winnic.

Zdaję sobie sprawę, że moje tempo spada, ale chcę tu być! Przede mną pojawia się w oddali dach dzwonnicy w najpiękniejszej moim zdaniem Vernazzie. Mijamy jej centrum wąskimi, stromymi uliczkami. Pozostaje już walka o dotarcie do mety. Jest ciężko, ale wiem, że za godzinkę będę w Monterosso. Na ostatnim kilometrze czeka na mnie Sławek z czwórką dzieciaków, próbujemy więc biec do mety. Powoli schody poddają się miastu i już zbiegamy szerokim chodnikiem. Kończąc całe to spacerowanie po dziewięciu godzinach – godzinę przed limitem. Choć zwykle kończę zawody w pierwszych 15% stawki, tym razem wyprzedzam... 15 osób, ale nawet przez chwilę się tym nie przejmuję! Czekają na nas jeszcze pasta party – tym razem organizowane po biegu. Stoły uginają się od lokalnego jedzenia, wybieramy makaron w sosie pomidorowym z małżami, do tego pieczone warzywa i spory kubek lokalnego wina. Starsze panie z obsługi rozpieszają nasze dzieci, serwując dokładki. Naprawdę znowu czujesz się wyjątkowo.

NIEDZIELA DZIEŃ DZIECI

Dzieciaki po zaliczonej kąpieli w wodzie o temperaturze 12 stopni (sic!) szykują się na swoje biegi, a że rano znowu pada, start się opóźnia. Na rynku festyn trwa w najlepsze, lokalni producenci sprzedają swoje produkty – brakuje tylko wina, ale ravioli przyrządza mistrz Europy w wioślarstwie z 1960 r. Przy okazji uczy dzieciaki ruchów na ergometrze i zbiera środki na lokalny klub wioślarstwa. Wreszcie o 15:00 następuje start biegu dzieciaków. Nasza piątka, niezwykle skupiona, oddala się na linię startu, by już po kilku minutach wpaść na metę i odebrać wyjątkowe, kolorowe i drewniane medale. Wyjątkowo cieszy się Lena, która

zajmuje drugie miejsce wśród dziewczynek i trzecie wśród wszystkich dzieci. Tym razem zamiast pasta party po biegu na dzieci czekają lody.

PODSUMOWANIE

To była już piąta edycja Sciacchettrail. Organizatorom udaje się doskonale balansować pomiędzy coraz bardziej międzynarodowym charakterem imprezy – w zeszłym roku ambasadorem biegu i gościem był Anton Krupicka, a lokalnym świętem połączonym z zaproszeniem do tego mikroświata. Jest tu wszystko: wspaniałe widoki, dość wymagająca, ale szybka trasa, doskonała kuchnia i jeszcze lepsze wino. Coś, na co Włosi znaleźli chyba najlepsze określenie: *dolce vita!*

PS Wina „tytułowego” – sciacchetry – spróbowaliśmy dopiero w niedzielę wieczorem, gdy Cinque Terre wracało znów do swego codziennego rytmu, w małym lokalnym barze. To doskonałe słodkie wino to... okazja do napisania kolejnego artykułu. Trudy jego produkcji muszą być jednak wynagrodzone jego ceną – ciężko znaleźć dobrą sciacchetę w cenie niższej niż 50 euro za butelkę 375 ml. Ten bieg nie ustępuje pod żadnym względem swej wybornej patronce.



b i o

Bartek Mikołajczak

Biegacz amator z ambicjami na więcej. Na co dzień mąż Oli, ojciec Brygady LL (Lena i Leon) i manager z branży telco.

ULTRA NA GRAFENIE

tekst: *Agata Masiulaniec / Sklep Biegacza*
zdjęcia: *Aleksandra Graff*

O GRAFENIE ZASTOSOWANYM W BUTACH DO BIEGANIA ZROBIŁO SIĘ GŁOŚNO NA POČZĄTKU LUTEGO 2018 R. TO WTEDY **MICHAEL PRICE**, DYREKTOR DS. MARKETINGU I PRODUKTÓW MARKI INOV-8, PRZEDSTAWIŁ PODCZAS TARGÓW ISPO **JEDEN Z MODELI NOWEJ G-SERIES** (WZMIANKI O ZAPOWIADANEJ REWOLUCJI POJAWIŁY SIĘ JUŻ WCZEŚNIEJ). BYŁ NIM TERRAULTRA, W KTÓREGO PODESZWIE WYKORZYSTANO GRAFEN. TA TECHNOLOGIA POWSTAŁA PRZY WSPÓŁPRACY Z NATIONAL GRAPHENE INSTITUTE Z UNIWERSYTETU W MANCHESTERZE MIAŁA ZAPEWNIĆ **NIESPOTYKANĄ DOTĄD WYTRZYMAŁOŚĆ**. WZBUDZIŁO TO SPORE ZAINTERESOWANIE, ZWŁASZCZA WŚRÓD BIEGACZY PRZEMIERZAJĄCYCH SETKI KILOMETRÓW, **ZMĘCZONYCH CZĘSTĄ WYMIANĄ BUTÓW Z POWODU SZYBKIEGO ZUŻYCIA**. **GRAFEN NIE BYŁ JEDNAK JEDYNĄ NOWOŚCIĄ**.

ZACZĘŁO SIĘ W LAKE DISTRICT

Marka Inov-8 od początku stawiała na prostotę i przyczepność w wymagającym terenie, jednocześnie starając się stworzyć buty o możliwie najbardziej wytrzymałej konstrukcji. Założona została w Wielkiej Brytanii, w górzystym regionie Lake District przez Wayne'a Edy'ego. Chciał on stworzyć firmę, której produkty pozwalałyby osiągać więcej przy zachowaniu naturalnej pracy stopy. Jak wspominał, „W życiu, w sporcie, ludzie wiele razy chcą wychodzić poza swoją strefę komfortu. Z doświadczenia wiemy, że to pozwala osiągać więcej, a przy tym się dobrze bawić”.

Lake District to również źródło wspomnianego grafenu, który uzyskuje się z grafitu. Wydobywano go tam już ponad 450 lat

temu. Pierwsze opisy samego grafenu powstawały jeszcze przed 1950 r., ale dopiero w 2004 nastąpił przełom w badaniach nad tym materiałem. Zaczęto szukać coraz lepszych metod jego wykorzystania. Naukowcy Andriej Gejm i Konstantin Nowosiółow z Uniwersytetu w Manchesterze, którzy jako pierwsi wyizolowali grafen z grafitu, otrzymali w 2010 r. Nagrodę Nobla. Zespół ponad 300 pracowników z tego samego uniwersytetu stworzył projekty prototypów ulepszonych grafenem, od samochodów sportowych i urządzeń medycznych, po samoloty, a od ubiegłego roku również obuwia sportowego. Grafen jako materiał jest po prostu opisywany jako płaska struktura z atomów węgla. Ma 200 razy większą wytrzymałość niż stal, ale jest niesamowicie lekki i biodegradowalny.

Grafen początkowo znalazł się w trzech modelach marki, w tym m.in. w Terraultra oraz Mudclaw. Który dla kogo?

NA DŁUGIE DYSTANSE

Jedni patrzyli na hasła „Podeszwy są o 50% mocniejsze, o 50% bardziej elastyczne i o 50% twardsze” oraz „Może wytrzymać nawet powyżej 1000 mil” jak na kolejny chwyt reklamowy, ale model Terraultra 260 szybko został doceniony. Nazwano go najlepszym butem trailowym 2018 r. w Wielkiej Brytanii, a to tylko jedno z wielu wyróżnień, które zdobył. Już zanotował też kilka sukcesów. Tych butów używał m.in. Damian Hall, który pokonał w nich cały dystans UTMB (ok. 170 km) w 2018 r., zajmując 5. miejsce z czasem 22:35:13.



Korzystał z nich również inny biegacz ultra, Paul Tierney, podczas Tor des Gents 2018 (205 mil, +24 000 m) i już zapowiedział, że znajda się również w jego ekwipunku w trakcie próby ustanowienia nowego rekordu pokonania 214 szczytów Lake District (wszystkie wierzchołki opisane w przewodniku Wainwrights – 318 mil i 36 000 m przewyższenia), którą zaplanował na ten rok. W Polsce liczący 444 km Główny Szlak Sudecki pokonał w nich Rafał Bielawa, ustanawiając nowy rekord 82 godziny i 46 minut, a buty na start założył po niespełna kilkukilometrowych biegach testowych.

Terraultra to model, który – zgodnie z nazwą – sprawdzi się na długich dystansach, wykonany na szerokim kopycie, tzw. standard fit. Poza podeszwą charakteryzuje się zerowym dropem, a także wzmocnioną cholewką z oddychającej siatki, początkowo z nakładkami z kevlaru. Producentom zależało, aby cholewka była równie mocna jak podeszwa. Kevlar wykorzystywany jest m.in. w kamizelkach kuloodpornych. Pierwsze podejście nie było jednak idealne, ale marka szybko wyciągnęła odpowiednie wnioski. Kevlar łamał się przy dużej eksploatacji, dlatego nowa odsłona z 2019 r. zawiera go mniej, a otok wykonano z nylonu balistycznego, również

wytrzymałego, ale bardziej elastycznego. Nie zapomniano o amortyzacji, ta została oparta o piankę ExteroFlow o grubości 9 mm.

NA PRZEŁAJ

Dla tych, którzy szukają czegoś do przemierzania bardziej przełajowych szlaków, wciąż jednym z dominujących modeli marki jest Mudclaw z dropem 4 mm, powszechnie nazywany również głębogryzarką. Jest zresztą jednym z modeli, który pozwolił Inov-8 odnieść sukces. Mudclawy były efektem szukania nowego rozwiązania dla elitarnych biegaczy, butami z bardziej agresywnym bieżnikiem, które lepiej sprawdzą się na



stromych zboczach niż pierwszy model wprowadzony na rynek w 2003 r. Specyficzna konstrukcja pozwoliła odnieść im sukces również w biegach przeszkodowych typu OCR. Podeszwa charakteryzuje się agresywnym, 8-milimetrowym bieżnikiem. Marka próbowała testować jeszcze głębszy bieżnik, ale wyniki nie poprawiały żadnej efektywności, za to teraz dodatek grafenu ma rewolucyjną przyczepność.

W czerwcu 2018 r. prototyp modelu Mudclaw G 260 trafił do ambasadora marki Bena Mounseya, zwycięzcy setek lokalnych i krajowych wyścigów. Mounsey miał za zadanie sprawdzić, jak długo model wytrzyma. Sumiennie notował na Stravie, gdzie i w jakich butach biega. Siedem miesięcy później zanotował pokonanie 1100 mil, a podeszwa ciągle wyglądała dobrze.

Już przed pojawieniem się produktów grafenowych na rynku Michael Price, dyrektor ds. produktów i marketingu Inov-8, powiedział: „Przed tą innowacją biegacze terenowi i zawodnicy musieli wybierać między lepką gumą, która działa dobrze w mokrych lub wilgotnych warunkach, ale zużywa się szybciej, a twardszą, która jest bardziej trwała, ale już nie tak poręczna. Dzięki intensywnym badaniom, setkom prototypów i tysiącom godzin testów w terenie i laboratorium sportowcy nie muszą już iść na kompromis”.

Czy faktycznie wykorzystanie grafenu oznacza pożegnanie kompromisu? Modele od półtora roku towarzyszą biegaczom na nogach, zbierając kolejne pochlebne opinie, ale by uwierzyć w pełni w moc nowej podeszwy, najlepiej sprawdzić samemu. Gama oferowanych produktów marki z wykorzystaniem grafenu stale się poszerza. Już w obecnym sezonie będzie można ją spotkać w modelach Roclite 290, Roclite 275 i Roclite 315, a jesienią pojawi się również w Trailroc 280.





INDOV
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



COROS APEX

NOWY ZEGAREK DLA ULTRASÓW

te(k)st: *Kuba Krause / Do Things Always*
zdjęcia: *Małgorzata Monczyńska*



Wydawałoby się, że „zegarkowy tort” jest podzielony pomiędzy wielkich graczy. Ci mniejsi mogą się jedynie karmić okrucami, a nowicjuszom zostanie jedynie pusty talerz do wylizania. Na rynku obecnych jest zaledwie kilka marek, a ponieważ ultrasi-górale (i triathloniści) mają największe wymagania sprzętowe, modele z najwyższej półki adresowane są właśnie do nich. Topowe, „wszystkomające” zegarki można policzyć na palcach jednej ręki... A ponieważ jest ich tak mało, są mocno promowane, wspierane przez producentów, mają również grono zagorzałych zwolenników, gotowych iść na noże w odwiecznym boju: „G czy S, a może P?”

Kiedy więc na nadgarstkach amerykańskich ultrasów zacząłem dostrzegać „sikory” nowej, amerykańsko-chińskiej marki Coros, traktowałem sprawę jako ciekawą efemerydę. Ponieważ jednak jednym z ambasadorów marki został Hayden Hawks – jeden z najlepszych biegaczy na świecie, triumfator Lavaredo i CCC, postanowiłem przyjrzeć się sprawie. Po kilku miesiącach używania corosa mam zgoła inny pogląd, a zegar zdejmuję z ręki tylko do ładowania – czyli na godzinę, średnio co dwa tygodnie.

STATUS QUO

Wyścig zbrojeń trwa. Topowe marki, wykorzystując swoje przewagi konkurencyjne – zaplecze technologiczne, zespoły programistów, doświadczenie na rynku ścigają się, proponując biegaczom coraz to nowsze modele zegarków. W tym pędzie premiery nowego sprzętu często rozczarowują: nowe modele są niedopracowane, niektóre funkcje nie działają, inne działają nieprawidłowo, słowem: produkt nie do końca odpowiada specyfikacjom z materiałów reklamowych. Dopiero w toku użytkowania pojawiają się nakładki oprogramowania, wprowadzane są kolejne funkcje, poprawki itd. Stąd każdy nowy sprzęt poddawany jest prostemu testowi: na ile odpowiada opisowi, czy działa tak, jak powinien?

OTWIERAM SZAFĘ I MÓWIĘ DO RZECZY

Opisywanym modelem jest Coros Apex w wariantcie większym, 46 mm średnicy. Producent ma w ofercie tylko dwa modele – Apex właśnie i nieco mniej rozbudowany Pace. Zegarek zapakowany jest tradycyjnie – w pudełkowy szkielet, wewnątrz którego oprócz samego zegarka znajduje się tylko przewód do ładowania i krótka instrukcja uruchomienia. Apex współpracuje z aplikacją mobilną, której

instalacja zajmuje chwilę. Parowanie zegarka z aplikacją następuje przez bluetooth. Telefon zeskanowuje kod QR wyświetlony na ekranie zegarka przy pierwszym włączeniu i natychmiast mamy sprzęt sparowany z aplikacją. Coros nie ma żadnej platformy online, na której gromadzone byłyby zapisy aktywności – dane przechowywane są w zegarku i aplikacji. Ta umożliwia eksport danych do zewnętrznej platformy treningowej, takiej jak Trainingpeaks czy Strava. Sama aplikacja Coros jest prosta i intuicyjna. Możemy w niej dokonać zmian ustawień zegarka, np. tarczy, zawartości ekranów monitorujących przebieg treningu, zarządzania powiadomieniami wyświetlanymi na ekranie itp. W innej zakładce mamy dzienniczek treningowy z listą zapisanych aktywności, a w jeszcze innej przegląd danych dotyczących nie tylko aktywności, lecz także snu, spalonych kalorii, zmian formy sportowej itd. Przez cztery miesiące aplikacja ani razu nie „wykrzaczyła się”, nie zawiesiła, nigdy nie miałem żadnego problemu z przesłaniem treningu, żadne dane nie zostały utracone. Eksport do Stravy działa bez zarzutu, zegarek nie gubi połączenia z telefonem.

Wszystko po prostu działa – i każdy, kto miał styczność

z premierowymi zegarkami uznanych producentów, wie, że to spora i wcale nie oczywista zaleta.

Obsługa zegarka oraz aplikacji jest intuicyjna i prosta, choć na tę chwilę nie ma dostępnego języka polskiego. Zegarek nie ma ekranu dotykowego, obsługuje się go za pomocą dwóch przycisków, z których jeden ma oprócz tego funkcję pokrętki. Ta innowacja Corosa budziła moje wątpliwości, które zostały jednak rozwiane. Skok pokrętki jest odpowiedni, dobrze wyczuwalny. Jedyne trudności powstają, gdy próbujemy operować nim w grubszych rękawiczkach.

PRACA U PODSTAW

Obecnie zegarki mają setki rozmaitych funkcji, mających zachęcić klientów do zakupu. Wśród nich istnieje kilka najważniejszych obszarów – funkcji kluczowych, bez których prawidłowego działania sprzęt jest praktycznie bezużyteczny.

Istnieje kilka parametrów, za pomocą których monitorujemy przebieg treningu i intensywność ćwiczeń. W bieganiu jest to tempo, tętno oraz zakwaszenie krwi. To ostatnie jednak zdaje się być zarezerwowane dla wyczynowców, a raczej wyczynowych trenerów, jako że interpretacja zmian stężenia mleczanu we

krwi jest trudną umiejętnością. O wiele łatwiej za to zarządzać treningiem w oparciu o tętno lub tempo, dlatego te dwie sprawy będą miały kluczowe znaczenie dla oceny zegarka.

Pomiar tempa dokonuje się za pomocą modułu GPS, który podczas treningu ustala pozycję biegacza w przestrzeni i w połączeniu z pomiarem czasu ćwiczenia zwraca wartości

sprzęt dokonuje pomiarów dokładniejszych niż rywale, a to za sprawą dobrze opracowanego software'u. Trzeba przyznać, że zapis śladu GPS jest bardzo wierny i dokładny. Niezmiennie rzadko zdarza się jakieś zakłócenie albo błąd, a jeśli już takowy wystąpi, to jest to niewielka pomyłka bez większego znaczenia. W porównaniu z najdokładniejszymi zegarkami na rynku Coros Apex wypada świetnie, da-

nie jest jeszcze dokładną metodą – niezależnie od marki zegarka zdarzają się błędy pomiaru, które często są uwarunkowane indywidualnie. Krótko mówiąc, u jednej osoby sprzęt może działać poprawnie, a u drugiej ten sam egzemplarz da nieprecyzyjne wskazania. U mnie akurat coros mierzy tętno w miarę poprawnie w przeciwieństwie np. do flagowego zegarka konkurencji, który nie radził sobie z moim

tętnem ani trochę. Recenzenci zdają się oceniać wysoko nadgarstkowy pomiar tętna w corosie – pozostaje mi dołączyć się do tych głosów ze wspomnianym zastrzeżeniem, że technologia optycznego pomiaru tętna z nadgarstka jest do tego stopnia wrażliwa, że potrzeba sporej dawki ostrożności i powściągliwości w ocenie, oraz osobistego

sprawdzenia, czy z naszym organizmem dany model dobrze współpracuje.

W aplikacji możemy ustawić strefy tętna, na podstawie samego tętna maksymalnego lub tzw. rezerwy tętna, a w samym zegarku dostępne są alerty tętna.

Kolejna kluczowa kwestia to wydajność baterii. Zwykle się ocenia ją przez maksymalny

czas pracy zegarka przy najbardziej dokładnych ustawieniach GPS, a więc zapisie danych co 1 sekundę. Dotychczas próg, poza którym baterię określało się mianem mocnej, wynosił 20 godzin, jednak najnowsze modele wywindowały tę granicę do około 30 godzin. Coros Apex w wersji 46 mm ma wytrzymać 35 godzin pracy i na podstawie testów mogę potwierdzić wiarygodność tych zapewnień. Kilka razy ok. 6–7 h aktywności zjadało 9–13% baterii i to nie tylko w pełni naładowanej, ale np. przy naładowaniu w 1/3. Co ciekawe, zegarek o wiele wolniej rozładowuje się w trybie pracy poza aktywnością, „codziennym” – konkurencji ubywało kilkanaście procent dziennie, Apex traci zaledwie kilka. Te osiągi budzą podziw, szczególnie w perspektywie niskiej wagi zegarka (konkurencja 80–95 gramów, Coros – 55!). Zegarek można doładować podczas aktywności, jednak do tej czynności trzeba go zdjąć z ręki.

Dla amatorów outdooru i gór istotny jest wysokościomierz barometryczny i kompas – Apex posiada te funkcje. Istnieje również możliwość wgrania tracków GPS do zegarka i nawigowania po śladzie. Ponieważ coros nie ma własnego narzędzia do tworzenia tracków, musimy je stworzyć w zewnętrznej aplikacji i zaimportować do aplikacji Coros, a z niej przesłać do zegarka. Wgranie tracka Wielkiej Prehyby do Apeksa zajęło mi od momentu odblokowania telefonu około dwóch minut. Podczas nawigowania otrzymujemy

tempa chwilowego, średniego itd. Mimo że sama technologia GPS nie pozwala na pomiar pozycji dokładniejszy niż do kilku, kilkunastu metrów, to dobry algorytm oprogramowania potrafi „wypłuć” precyzyjne dane dotyczące tempa. Coros posiada ten sam chipset, co najbardziej zaawansowane produkty konkurencji – jest to moduł GPS marki Sony. Chińsko-amerykański producent chwali się jednak, że jego

jąć równie dobre, jeśli nie lepsze wskazania. Programiści zadbałi bowiem o precyzyjne odsiewanie fałszywych „skoków na bok”, które mylnie zwiększają dystans. Dlatego też łączny dystans pokazany przez ten model będzie zwykle nieco mniejszy niż u konkurentów.

Pomiar tętna odbywa się przez wbudowany w zegar czujnik. Mierzenie tętna z nadgarstka





DANE TECHNICZNE

COROS APEX 46 MM

CZAS PRACY BATERII
NA 1-SEKUNDOWYM GPS
35 godzin

WAGA:
55 gramów

MATERIAŁY:
szafirowe szkło, tytanowy pierścień, silikonowy pasek

CZUJNIKI:
wysokościomierz barometryczny, pomiar tętna z nadgarstka, kompas, akcelerometr, żyroskop

CZAS ŁADOWANIA:
poniżej 2 godzin

powiadomienia o zbaczaniu z trasy, mamy podgląd profilu wysokościowego oraz informację, jaki dystans i przewyższenie pozostały do końca. Mapa jest skalowalna, ślad można przybliżyć i oddalać. Opisane funkcje nawigacyjne działają sprawnie i bez zarzutu.

FAJERWERKI

W dobie smartwatchów producenci zgodnie wyposażają swoje produkty w funkcje, które może nie są kluczowe z punktu widzenia działania zegarka podczas górskich zawodów ultra, ale przydają się na co dzień. Coros Apex mierzy tętno w trybie 24/7 (faktyczny pomiar dokonywany jest co kilka minut), prowadzi również monitoring snu. Liczone są tzw. aktywne kalorie, kroki oraz pokonane w ciągu dnia „piętra”. Producenci oferują nam również zaawansowane funkcje treningowe – możemy z menu zegarka wybrać trening aerobowy

lub anaerobowy, a także zaprogramować proste interwały. Po zakończonym treningu zegarek podaje informację o efekcie treningowym (w aspekcie aerobowym i anaerobowym), algorytm liczy czas potrzebny do pełnej regeneracji, a w odpowiednim miejscu w aplikacji czekają nas estymacje naszego poziomu sportowego – wskaźnik wydolności, VO_{2max} . Aplikacja podaje nawet nasze tętno spoczynkowe czy tempo progowe. Nie są mi znane szczegóły techniczne algorytmu, zresztą pewnie jest to tajemnica producenta, ale warto wspomnieć, że zegarek aspiruje do roli niemalże wirtualnego trenera.

Nie chcę zagłębiać się w technika i opisywać każdej możliwej funkcji – jest ich wiele, a na Youtube można obejrzeć szczegółowe prezentacje. Chciałbym natomiast poruszyć bardzo ważną sprawę, a mianowicie design zegarka. Celowo posługuję się

określeniem angielskim, ponieważ chodzi nie tylko o wygląd, lecz także projekt, użyte materiały i uzyskany styl.

CO SIĘ KOMU PODOBA

Wkraczamy więc na grząski grunt – mowa bowiem będzie o względach po części estetycznych, które są często kwestią gustu, a więc podlegają jedynie subiektywnej ocenie. Zacznę jednak od „obiektywnych faktów”: Coros Apex jest lekki, a jego konstrukcja zdaje się dość delikatna. Wykonany jest jednak z dobrych materiałów, wyposażony w tytanowy pierścień (wersja 46 mm) i szafirowe szkło. Użytkownicy zegarków są podzieleni, jeśli mowa o wyglądzie, wadze itd. Jedni pragną solidnego sprzętu, który „swoje waży”, który nie sprawia wrażenia nietrwałej zabawki. Do tego dołożymy modę na duże zegarki, które widać na nadgarstku. Z drugiej strony mamy tych, którzy nie chcą chodzić z „klocem”

na ręce, szukający zegarka nieco bardziej dyskretnego, lżejszego itd. Coros Apex w porównaniu z konkurentami jest bardzo lekki, natomiast z pewnością nie sprawia wrażenia tandetnej zabawki. Po ponad czterech miesiącach nieustannego użytkowania nie ma najmniejszych jego oznak: rys, pęknięć, otarć itd. – ani na szkłe, ani na kopercie, ani na pasku.

Produkt posiada dwuletnią gwarancję producenta. Zamówienia na rynku europejskim oraz wsparcie realizowane są z magazynu w Holandii.

Na koniec zostawiłem mocną kartę przetargową, którą jest cena. Coros Apex 46 mm kosztuje bowiem 350 dolarów.



ALTRA TIMP 1.5

MIĘKKO PRZEDE WSZYSTKIM

te(k)st: *Rafał Bielawa*
zdjęcia: *Andrzej Szczot*

DANE TECHNICZNE

RZECZYWISTA WAGA:
ok. 350 g (47)

DROP:
0 mm

SZEROKOŚĆ:
normalna

NA JAKI DYSTANS:
dowolny

KONSTRUKCJA

Przymierzając się do testu butów ALTRA TIMP 1.5, miałem to szczęście, że już wcześniej zetknąłem się z innym modelem tego producenta, a mianowicie OLYMPUS 2.0. Pierwsze wrażenia – przede wszystkim miękko i wygodnie. W sumie można zapomnieć o nawierzchni, po której się biegnie. Biegając po lesie, w terenie rodzaj nawierzchni łatwiej było rozpoznać po odgłosach wydobywających się spod bieżnika niż po zetknięciu się stopy z podłożem.

Cholewa dość dobrze trzyma piętę, rozszerzając się znacznie ku przodkowi, zapewniając sporo miejsca nawet bardzo szerokiej stopie. Z pewnością jest to but bardzo wygodny i komfortowy. Mimo sporej ilości miejsca system sznurowania zapewnia spokój i bezpieczeństwo

podczas biegu. Język z trzema wypustkami pozwala na przewleczenie sznurówek na całej długości, dzięki czemu zachowuje wyjściową pozycję przez cały czas trwania treningu. Same sznurówki trzymają się dobrze, chociaż gdzieś przeczytałem, że podobno łatwo się rozwiązują. U mnie ten problem się nie pojawiał.

Nowym rozwiązaniem jest wzmocniona siateczka Mesh, z której zrobiona jest cholewa. Podczas testu nie udało mi się zniszczyć cholewy, co niestety stało się w modelu OLYMPUS 2.0.

PODESZWA I BIEŻNIK

Za dobrą amortyzację odpowiada 29-milimetrowa podeszwa, zbudowana z trzech części. Wewnętrzna Contour Footbed o grubości 5 mm, środkowa wykonana z pianki Eva z wkładką InnerFlex i zewnętrzna wykonana z gumy DuraTread z kostkami bieżnika TrailClaw.

Tak jak wspomniałem, odczucia podczas biegania są bardzo dobre. But świetnie izoluje od podłoża, z pewnością ucieszy wszystkich miłośników biegania bez konieczności obcowania z podłożem. Miałem okazję przetestować obuwie podczas zmiennej pogody, o którą w tym roku dość łatwo. TIMP 1.5 świetnie radzi sobie na piaszczystych, leśnych ścieżkach, cudownie biegnie się zwłaszcza po drobnych kamieniach, gałęziach. Dobrze trzyma się na suchej powierzchni i nie zbyt dużym błocie. Fantastycznie się w nim zbiega i dobrze podbiega. Gorzej sytuacja wygląda



na śliskich kamieniach i tu różnica pomiędzy tym modelem a OLYMPUS 2.0 jest widoczna, za co zapewne odpowiadała podeszwa vibram użyta w modelu 2.0. But nie zachowuje się już tak stabilnie i trzeba nieco bardziej uważać. Podobnie rzecz ma się w przypadku dużej ilości błota. Altra potrafi nieco płynąć, ale i tak całość odbieram na plus.

Przeznaczenie na dowolną nawierzchnię, ze szczególnym wskazaniem na trailowe wyrzypy.

WARUNKI TESTOWANIA

Test przeprowadziłem w zmiennym terenie – asfalt, szutry, lasy, piaski, kamienne ścieżki, pola, zarówno w porze suchej, jak i deszczowej brei. Maksymalny jednorazowy dystans podczas testu to 25 km.

WYTRZYMAŁOŚĆ

Podczas testowania w butach przebiegłem ok. 200 km. Po pokonaniu takiego dystansu śladów zużycia nie widać, podeszwa bez śladów wytarcia, cholewa cała

bez uszczerbków. Jedynie logo na wkładkach się wytarło.

OGÓLNE WRAŻENIA

Altra TIMP 1.5 – przede wszystkim MIĘKKO i wygodnie, tak w wielkim uproszczeniu wygląda bieganie w tym modelu. Potrzebowałem buta po kontuzji do pierwszych treningów i z tego zadania wywiązał się świetnie. Noga odpoczywa, izoluje dobrze od podłoża, mimo że nie jestem zwolennikiem aż takiej bariery pod stopami, to przyznam, że czasem warto pobiegać w tak miłych okolicznościach. But prezentuje się dobrze, niebiesko-żółta lub, jak kto woli, granatowo-zielona kolorystyka dobrze wpada w oko.

PODSUMOWANIE

Oczekiwałem dużego komfortu i taki dostałem. Zerowy drop, duża amortyzacja, dobre wiązanie zapewnia spokój na trasie, można zapomnieć o przeszkodach, niewygodnych ścieżkach, dokuczających kamieniach.



ZALETY:

- **amortyzacja** – dobra izolacja od podłoża
- **komfort** podczas biegu na **różnorodnym podłożu**
- **wygodna konstrukcja cholewy**
- **zerowy drop**
- system mocowania **stuptutów**

WADY:

- **nieco niestabilne** na błocie i śliskich kamieniach
- długie płaskie i szybkie bieganie jest nieco **męczące**
- **niezbyt szybko schną**

TOPO TERRAVENTURE 2

MINIMALISTYCZNA PRZYGODA

te(k)st i zdjęcia: *Filip Jasiński*



W MOJEJ WCZEŚNIEJSZEJ RECENZJI BUTÓW BROOKS CASCADIA 13 NAPISAŁEM, ŻE „**WARTO JEDNAK BYŁOBY CHYBA CO PEWIEN CZAS ZAŁOŻYĆ**, W ZALEŻNOŚCI OD PLANOWANEGO RODZAJU BIEGU, **CO INNEGO**”. PODKUSIŁO MNIE, BY SPRAWDZIĆ TĘ TEZĘ W PRAKTYCE I **KUPIŁEM SVOJE PIERWSZE BUTY MINIMALISTYCZNE**. ALE NIE NAPALIŁEM SIĘ NA POPULARNE ALTRY, LECZ WYBRAŁEM TOPO TERRAVENTURE 2.

Przed wszystkim nie posłuchałem doradcy sklepowego. Sympatyczny gość długo przekonywał mnie do innego obuwia, ostrzegał, że pojawiają się kontuzje, zachwalał produkty dostosowane do potrzeb cięższego zawodnika (80 kg). Ale wygrała moja potrzeba przeżycia minimalistycznej przygody i zdecydowałem się na Topo – istniejącą od 2013 r. niewielką amerykańską firmę, specjalizującą się w butach naturalistycznych, lekkich, przestronnych, ale z dobrą stabilizacją. W zasadzie każdy z ich produktów – tak szosówki, jak trailówki – mają charakterystyczny rozszerzony boks na palce. Prawdziwy garaż.

Euforia swobodnego ruszania palcami w bucie, to chyba typowa reakcja biegacza przyzwyczajonego do tradycyjnej ciasnoty. Testując sprzęt w sklepie, początkowo nie zwróciłem uwagi na fundamentalną różnicę względem tego, co nosiłem od kilku lat – model Terraventure 2 ma 3 mm dropu, a od śródstopia do ziemi dzieli go 22 mm. Topo wypuściło na rynek jeszcze kilka innych modeli trailowych, w tym Runventure 2 z zerowym dropem. No i oczywiście ta właśnie różnica sprawiła, że początkową fascynację „minimalami” zastąpił szok na dłuższych zawodach,

a w efekcie ból rzadziej używanych mięśni. Ale taka jest cena eksperymentowania z obuwem.

Pierwszy test odbył się na plaży i wydmach. Kilkanaście kilometrów przebijania się przez kopny piach pozwoliło mi lepiej poznać cechy Terraventure 2: superwygodny, anatomiczny boks, szybko schnąca powierzchnia „2nd Skin”, płytkę ochronną wmontowaną w przednią część podeszwy, vibramową podeszwę XS Trek z charakterystycznym chwytym bieżnikiem, podwójną warstwę pianki EVA, a także wygodną antybakteryjną wkładkę Ortholite. Poszczególne systemy zadziałały, but reagował na różne kategorie nawierzchni, a stopy początkowo nie były zmęczone. Terraventure waży 306 gramów – to najbardziej masywny model oferowany przez Topo – niemniej biegaczowi przyzwyczajonemu do cięższego obuwia wydały się leciutkie. By zmniejszyć wagę buta, producent zastosował popularną mieszaninę siateczki poliuretanowej. Wbrew nazwie, buty Topo wcale nie okazały się toporne.

Ocena butów minimalistycznych przez biegającego wcześniej w brooksach, hokach i salomonach może być myląca. W Terraventure zrobiłem około 150 km, w tym... wystartowałem

w pełnym kałuż i błota, ale generalnie płaskim North Face Endurance Race na 50 km. To był błąd – buty nie były wystarczająco rozchodzone, a zbyt grube skarpety zassały sporo wody. W efekcie na tydzień przed zawodami na 100 km moje stopy wyglądały najgorzej w życiu – pęcherz na pęcherzu. Popęlniłem błąd z wyborem skarpet i nie rozbiłem butów. No i zacząłem testy na długim odcinku. Na ile jednak te pierwsze złe doświadczenia wpływają na ogólną ocenę butów?

Topo świetnie reagują na sypką nawierzchnię i mniejsze kamienie. Trochę gorzej jest na mokrej skale, gdzie w zasadzie nieco się ślizgały. Ale przy stromych podejściach na mokrej trawie i ubitym szlaku trzymały się lepiej niż jakiegokolwiek buty, jakie dotąd nosiłem – jak pazury wbijały się w nawierzchnię i w ogóle nie „tańczyły”, także na zbiegach. To było superstabilne uczucie, a płytka ochronna faktycznie pomagała. Z drugiej jednak strony zapiętek wydał mi się trochę za wysoki – gruby materiał chroniący ścięgno Achillesa być może mógłby być skromniejszy, ale może było to tylko moje wrażenie, związane z nadwrażliwością prawego ścięgna.

Coraz częściej w obuwu trailowym pojawiają się nowatorskie systemy zapinania stuptutów. W efekcie – jak niegdyś z ładowarkami do różnych telefonów – w szafie biegacza pojawia się tyle ochronek na buty, ile ma się modeli obuwia. Firma Topo zdecydowała się na rozwiązanie polegające na małych haczykach, którymi stuptut dopina się do buta. To chyba największy minus Terraventure, bo – jak zauważyli już amerykańscy recenzenci – haczyki są maleńkie i niełatwo się je zapina. Nie wyobrażam sobie takiej akcji na zawodach... Sam stuptut trzeba zresztą dokupić za wcale niemałe pieniądze w porównaniu do ceny buta – Terraventure kosztują w USA 120 dolarów, a para stuptutów 20. Chyba że założy się niededykowany model innej firmy. Same stuptuty nie przylegają szczelnie do buta, ale jednocześnie nie mogłem na to narzekać – ani jeden kamyczek nie wpadł do środka buta. Zresztą być może zakup stuptuta był zbędny, bo zintegrowany język i tak dobrze chroni wnętrze buta.

Wyrok: Topo Terraventure 2 mają w sobie coś uzależniającego. Dobrze pracują w trakcie hikingowych wycieczek, nieźle dają sobie radę na piachu, może trochę gorzej na skałach (szerokie

czubki ograniczają moim zdaniem wspinaczkę), no i skutecznie pozbywają się wody – producent chwali się systemem specjalnych „skrzeli”. Być może moja ocena innego modelu Topo – nieco lżejszego Hydroventure, który ma płytkę ochronną Rock Plate zamontowaną w całej podszewie – byłaby wyższa, ale i tak testowany produkt oceniam pozytywnie. Jestem pewien, że kolejne miesiące używania nowych butów pozwolą mi lepiej przyzwyczaić się do niskiego dropu, a w efekcie pokonać mięśniewe „zaskoczenie” innym trybem pracy nóg. Miłą niespodzianką jest wybór kolorów – Terraventure w wersji dla panów dostępny jest w wersjach khaki, czerwonej i żółtej, a panie mogą kupić buty w jaśniejszych pastelowych barwach.

Nie miałem dotąd doświadczenia z produktami firmy Altra, ale mam wrażenie, że Topo mogą być ciepło powitane przez fanów minimalizmu obuwniczego. Co ciekawe, wśród polskich ambasadorów Topo są zawodnicy OCR. Warto też pamiętać, że zamiłowanie do minimalizmu twórca firmy Topo Tony Post wyniósł z wcześniejszej pracy m.in. w firmie Vibram. Tę jakość czuje się w biegu.



WADY:

- na mokrych kamieniach wrażenie **słabszej przyczepności**
- **masywny zapiętek** kojarzy się bardziej z butami do hikingu
- **polska strona internetowa Topo ma luki** – warto posiłkować się informacjami z wersji amerykańskiej

ZALETY:

- **znakomita przyczepność** przy stromych podbiegach i zbiegach (nawet śliskich)
- **komfortowa ilość miejsca na palce** przy zachowaniu dobrej stabilizacji
- **sympatyczna alternatywa** dla produktów firmy Altra w tej samej cenie



Filip Jasiński

Biega siódmy rok i relacjonuje amerykańskie ultraciekawostki. Preferuje lasy i wzgórza od asfaltu. Wreszcie przebiegł upragniony dystans 100 km. Teraz ma na horyzoncie 100 mil...

bio

BIEGAM ULTRA, NIE ŚMIECĘ!

#runultranotrash





zdjęcie: Michał Złotowski

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

► Dominik Włodarkiewicz

► **ZAWÓD :** Kucharz, ale nigdy w tym zawodzie nie przepracowałem ani jednego dnia. Po kilku pracach w branży skate/snow i próbie własnej dystrybucji skateboardowej aktualnie zajmuję się serwisem GoPro Polska oraz pomagam innym pasjonatom biegania w ich biegowych celach.

► **WIEK :** w październiku skończę 45 lat.

1

► **BIEGAM ULTRA, BO**

Nie wiem czy ultra, ale **biegam, bo jakoś tak wyszło**. Ponad dziewięć lat temu **kole-dzy namówili mnie na start w maratonie i jakoś tak bez większego przygotowania przebiegłem**. W szkole podstawowej zawsze wysyłano mnie na zawody biegowe, czy to na 1000 m, czy na biegi przełajowe. Dlatego sobie pomyślałem, że pobiegnę w tym maratonie, ale **nie sądziłem, że tak mnie to pochłonie i będę biegał dalej**.

2

► **W ULTRA
NAJBARDZIEJ KOCHAM**

W bieganiu chyba najbardziej lubię to, że **mimo upływu lat cały czas moż-na ten sport uprawiać**. Wiem, wiem, pewnie niejedna osoba powie, że każdy sport można uprawiać bez względu na wiek i pewnie tak jest. Ale niektóre dyscypliny jednak wiek ogranicza, jednak bieganie na pewno do nich nie należy. I co najważniejsze, **można biegać wszędzie – niezależnie od miejsca i pogody**.

3

► **DENERWUJĄ MNIE**

Dużo rzeczy mnie denerwuje, ale skupiam się na bieganiu. Tu z kolei denerwuje mnie **strasznie śmie-cenie w lesie, na szlaku i to przez tych, którzy krzyczą jak fajnie być blisko natury, a później pierwsi rzucają opakowanie po żelu na szlak**. Denerwuje mnie też to, jak **wiele osób mówi, co będzie robić, jakie ma plany, jak zamierzają trenować zamiast po prostu to robić**.

4

► **W PIERWSZYM ULTRA
WYSTARTOWAŁEM**

W 2012 r. w Biegu Rzeźnika z kolegą Tomkiem. Pamiętam, że biegłem **w butach asfaltowych i z plecakiem rowerowym**. Tomek chciał pobiec poniżej 12 godzin, pamiętam też, że na trasie poznałem chłopaka, który występował w „Tańcu z gwiazdami”, a także moją zesztoroczną partnerkę z biegu Rzeźnika Agnieszkę (Korpala), choć ona tego nie pamięta. **No i najważniejsze: udało się spełnić założenie Tomka i do mety dobiegliśmy w 11:35**.

5

► **NAJPIĘKNIEJSZA
PRZYGODA**

Nie wiem, czy taką przeżyłem, mam nadzieję, że **jest jeszcze przede mną**.

6

► **NAJBARDZIEJ
BOLESNE DOŚWIADCZENIE**

Życiowe to śmierć rodziców, a biegowe? Każ-de da się znieść, nie raz jest więcej narzekania i marudzenia niż to jest warte.

7

► **WYMARZONY START, WYMARZONA META**

Chyba nie mam takiego biegu. Nie raz się nad tym zastanawiałem. Mam **jakis biegi na oku, ale jakoś bardzo mi na nich nie zależy**. Bo nic nie robię, żeby się na nich znaleźć.

8

► **NA TRASIE**

Różnie bywa, są biegi, które układają się idealnie, a są takie, które idą ciężko i topornie. Tak samo jest z treningami. Najważniejsze jest to, żeby się nie załamywać i działać dalej, bo **nigdy nie jest tak cukierkowo i pięknie, jak by nam się wydawało**.

9

► **GDY MAM KRYZYS,**

Różnie to bywa, ale z tego co pamiętam, nie miałem za wiele kryzysów. Bardziej **miewam zwątpienia i irytuję się, że nie układa się tak jak sobie założyłem**. Choć najlepsze biegi były wówczas, jak niczego sobie nie zakładałem i niczego nie obiecywałem, ale niestety nie zawsze tak potrafię. A wracając do kryzysów, to **w pamięci mam dwa**. Pierwszy podczas mojego pierwszego **Biegu Ultra Granią Tatr** – przed Krzyżnem tak mnie **spowiewało energetycznie, że musiałem położyć się na ok. 10 min przy trasie**, strasznie słabo mi się zrobiło. Drugi kryzys to pierwszy **Bieg Rzeźnika** z Robertem w roku 2014, na drodze Mirka **miałem takie mrocunki i zawirowania, że nie wiem, jak dałem radę biec**. Zjadłem żel, popi-łem i biegłem dalej. Po biegu okazało się, że Robert też miał wtedy megazjazd, **żaden z nas nie miał odwagi się do tego przyznać** i tak dobiegliśmy do Smreka. Takie rzeczy możliwe tylko w biegu parami.

10

► **NAJBARDZIEJ
NIEZWYKŁE SPOTKANIE**

Chyba nie miałem, nawet nie wiem z kim by to miało być.

11

► **NA BIEG ULTRA ZAWSZE ZABIERAM ZE SOBĄ**

Staram się zawsze zabrać **dobrą chęć i siłę do walki**. Nie zawsze się jednak to udaje. A tak poważnie to **coś do picia**. Chyba że organizator wymaga wyposażenia obowiązkowego – **zawsze mam co trzeba, nigdy nie ignoruję tego zapisu w regulaminie**.

12

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

Rodzina mnie **wspiera bardzo**, najbardziej oczywiście moja Ania, jest **wspaniałym kibicem** i często jeździ ze mną na biegi.

13

► **DO ULTRA TRENUJĘ**

Sam od kilku lat. Nie wiem czy to dobrze, ale jakoś tak mi wygodnie, staram się też **w miarę możliwości trenować jak najwięcej w górach**.

14

► **MOJA DIETA**

Od ponad 27 lat **beźmięsna**. Poza tym **jem i te zdrowe, i te niezdrowe posiłki, jak i napoje**. Wiem, kiedy na co mogę sobie pozwolić, i jakoś udaje się funkcjonować.

15

► **UNIKAM**

Złych ludzi.

16

► **SZUKAM**

Od czasu do czasu **spokoju**, lubię samotne wyjazdy i samotne bieganie po górach, jakoś tak mam czasem taką potrzebę.

17

► **SŁUCHAM**

Mało muzyki ostatnio słucham. Na biegu **słucham swojego organizmu**, a w życiu słucham, **co mówią do mnie najbliżsi**, chociaż nie zawsze mi się to udaje.

18

► **CZYTAM**

Mało czytam, zawsze mało czytałem, chociaż był etap w moim życiu, że starałem się to zmienić, ale teraz znów czytam mało.

19

► **SZCZĘŚCIE TO**

chyba wtedy, gdy człowiek czuje się **spełniony i potrzebny**. To chyba też rodzina i pasja, no i to co najważniejsze czyli **zdrowie**.

20

► **ULTRA JEST DLA MNIE**

Fajną przygodą, pasją, podróżami oraz wieloma **fajnymi ludźmi**, których poznałem, i mam nadzieję, że jeszcze poznam.



**LIMIT.
LESS.**

**TWÓJ
ZESTAW
DYNAFIT
< 1KG**

#SPEEDUP



Znajdź najbliższy sklep na www.dynafit.com/storelocator



KURTKA ALPINE WATERPROOF 2.5L

Lekka i oddychająca kurtka biegowa z innowacyjnym systemem Zip-Over wykonana z 2,5-warstwowego wodoszczelnego materiału Dynashell™.

Wodoszczelna kurtka biegowa wyposażona we wszystko, czego potrzebować będziesz podczas treningu w górach w deszczowych warunkach. Zastosowany materiał Dynashell 2.5L jest cienki, superlekki i miękki, a jednocześnie doskonale oddychający i całkowicie wodoszczelny dzięki podklejonym szwom. Jego optymalna elastyczność podnosi wygodę podczas ruchu. Model pochwalić się może zintegrowanym systemem Zip-Over: z pomocą zamka błyskawicznego na plecach kurtka powiększa się o dodatkową przestrzeń pozwalającą na wygodne noszenie plecaka pod spodem z zachowaniem dopasowanego kroju i swobody ruchów, co umożliwia

skuteczną ochronę plecaka i jego zawartości przed wiatrem i deszczem. Jeśli biegasz bez plecaka, zapinając zamek szybko zredukujesz objętość kurtki do normalnych rozmiarów, a dzięki zastosowaniu wytrzymałego i miękkiego materiału plecak możesz nosić również na kurtce bez obaw, że uszkodzi to strukturę materiału. Laserowe perforacje na rękawach wspomagają cyrkulację powietrza, a odbłaskowe detale podnoszą widoczność użytkownika o świcie i zmroku, a także w warunkach załamania pogody. Kurtka kompresuje się do własnego kaptura uzyskując minimalne rozmiary, więc gdy najgorsze będzie już za tobą, bez problemu spakujesz ją do kieszeni plecaka.

WAGA: 191 g

CENA: 899,90 zł



SKARPEY ULTRA CUSHION

Sportowa skarpetka o ścisłym splocie z amortyzacją 3D na podszewie, palcach i pięcie. Stworzona do biegów długodystansowych.

Bezszywowy design zapewnia maksymalny komfort, podczas gdy materiał Dryarn dba o wysoką oddychalność, dzięki której Twoja stopa pozostanie sucha. Elastyczne skarpetki do połowy łydki, które dotrzymają ci kroku na naprawdę długich dystansach w górach.

WAGA: 38 g

CENA: 79,90 zł



PLECAK ENDURO 12

Lekki 12-litrowy plecak biegowy o sportowym kroju z licznymi kieszeniami.

Opracowany wspólnie ze światowej klasy sportowcami wytrzymałościowymi lekki plecak, który pozwoli Ci dać z siebie więcej podczas biegów ultradystansowych. Anatomiczne i biomechaniczne rozwiązania

zastosowane pod kątem wysiłku aerobowego sprawiają, że model jest wysoce zaawansowany nie tylko technicznie, ale także ergonomicznie. Enduro 12 to najwyższej klasy wybór i prawdziwy bestseller wśród ultrabiegaczy.

WAGA: 289 g

CENA: 399,90 zł

SPODENKI GLOCKNER ULTRA 2IN1

Limitowana Edycja: zaawansowane spodenki biegowe z licznymi kieszeniami i wewnętrznymi getrami w technologii bezszwowej S-Tech. Maksymalny komfort dla ambitnych biegaczy ultra.

Limitowana Edycja: Prawdziwa perełka w kolekcji DYNAFIT Lato 2019 stworzona specjalnie z myślą o wymagających górskich biegach ultra. Spodenki Glockner Ultra 2in1 posiadają zintegrowane getry wykonane w zaawansowanej bezszwowej technologii S-Tech. Rezultat? Najwyższy poziom komfortu i stabilne dopasowanie. Zastosowany w getrach techniczny materiał jest niezwykle miękki i elastyczny, dzięki czemu precyzyjnie dopasowuje się

do ciała i zapewnia optymalne odprowadzanie wilgoci, a laserowe perforacje wspomagają cyrkulację powietrza. Elastyczny pas z regulacją jest bardzo wygodny i pozwala na optymalne dopasowanie do sylwetki. Spodenki wyposażone zostały także w zestaw poręcznych kieszeni na żele i batony energetyczne, flaki i inne akcesoria. Wszystko to czyni z Glockner Ultra 2in1 idealnego i niezawodnego kompana biegów na najdłuższych dystansach.

CENA: 499,90 zł

WAGA: 130 g



KOSZULKA ULTRA S-TECH S/S TEE

T-shirt z licznymi kieszonkami wykonany w bezszwowej technologii Seam-Tech. Stworzony dla ultra biegaczy.

Najwyższy komfort dla biegaczy ultra: bezszwowy T-shirt z zamkiem do połowy. Miękki w dotyku i wygodny materiał o właściwościach szybkooschnących doskonale sprawdza się podczas intensywnego długotrwałego wysiłku. Technologia 4-way stretch zapewnia wysoką elastyczność i tym samym pełną swobodę ruchu, a konstrukcja zgodnie z zasadami boudymapping reguluje mikroklimat ciała i zapobiega powstawaniu nieprzyjemnych zapachów. Całości dopełniają zintegrowane perforacje wentylacyjne oraz poręczne kieszonki na żele i flaki.

WAGA: 164 g

CENA: 449,90 zł

GETRY ULTRA 2 LONG TIGHTS

Długie getry z praktycznymi kieszonkami zaprojektowane z myślą o intensywnych treningach w niższych temperaturach.

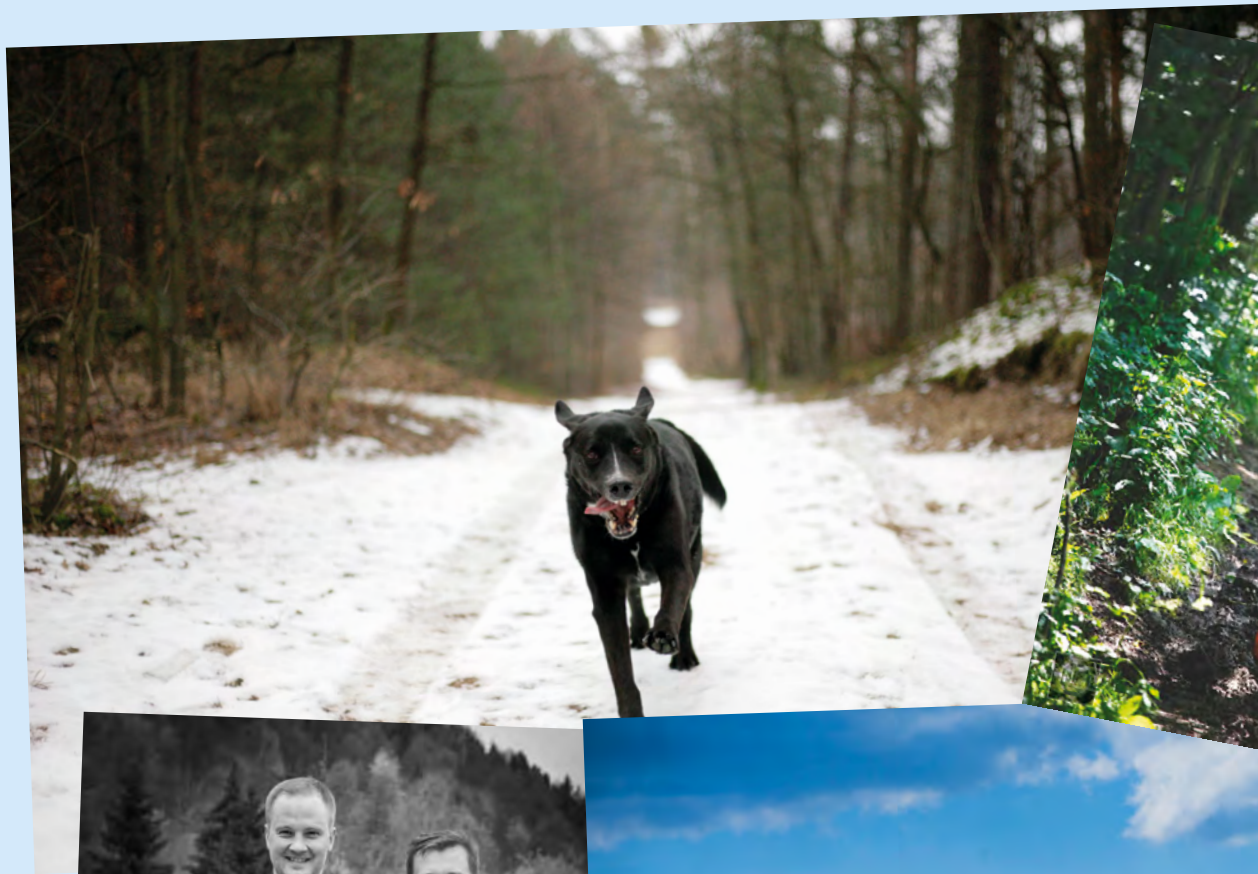
Nowe lekkie Ultra Long Tight zaprojektowane zostały specjalnie z myślą o biegach górskich na dłuższych dystansach w chłodniejsze dni. Nowy elastyczny pas jest niezwykle wygodny, nie uciska i nie podrażnia skóry. Materiał w technologii four-way stretch to natomiast gwarancja precyzyjnego dopasowania do ciała przy zachowaniu optymalnej swobody i zakresu ruchu w każdym kierunku. Ważące

zaledwie 168 g getry pochwalić się mogą kilkoma sprytnymi rozwiązaniami: zapinaną na zamek kieszeńią na telefon, dodatkową tylną kieszeńią na flak czy żel energetyczny oraz regulacją w pasie dla jeszcze lepszego dopasowania do sylwetki. Płaskie szwy zapewniają wysoki komfort użytkowania nawet po wielu godzinach wysiłku, a odbłaskowe paski poprawiają twoją widoczność o świcie i zmroku.

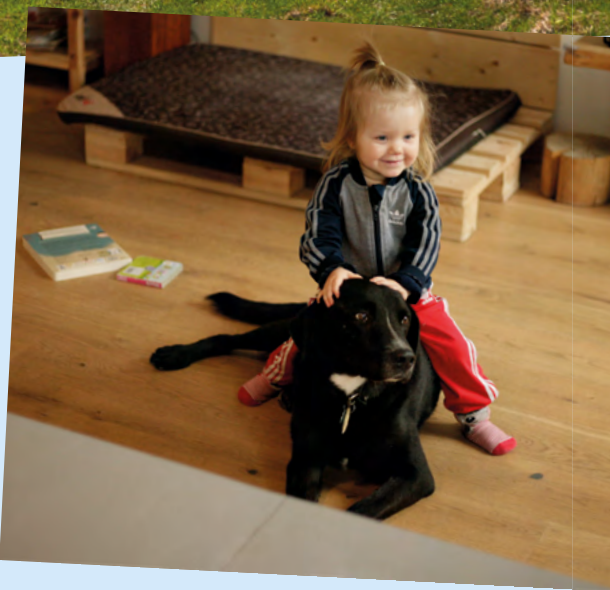
WAGA: 168 g

CENA: 399,90 zł





zdjęcie: Piotr Dymus



ULTRA EMERYTURA

Ci mądrzejsi mówią, że lepiej nie stawać, żeby się nie rozsypać. No i racja. Stanęliśmy obaj. I trupy z szafy wyleciały. No bo ile można było ciągnąć na kredyt?

tekst i zdjęcia: *Filip Bojko*

Moje lewe kolano wołało o artroskop już dobrze ponad dekadę. Deskorolka i piłka dały po garach. Do tego „dzieści” startów maratońskich po betonie i ultra po górach, więc w końcu organizm powiedział: „Synek, zjazd do bazy, skończyło się rumakowanie”. Ortopeda po IRM powiedział, że mam „piękny bajzel” w lewym kolanie i jak nie zrobimy porządku, to za dekadę będzie proteza. Słodko, co? No a jak zrobimy, to nie znaczy, że będzie można gnać znowu. Finito z klepaniem. Chrzątka tak wystukana jak amortyzatory w 25-letnim polonezie. To już nie kwestia powrotu do sportu, tylko do codziennego funkcjonowania w przyszłości. Jak się nie ma, co się lubi, to się lubi, co się ma.

Szczęśliwie poskładano mnie fachowo. Właśnie mija rok od operacji i kilka miesięcy od pełnego obciążenia. Jest rower i w piłkę w wersji emeryckiej

można pokopać. Na basen jakoś nie mogę dotrzeć od paru lat. Natomiast o bieganiu w ogóle nie ma mowy. No, ale w moim przypadku bieganie po asfalcie z 13-letnim Etosiem to byłby lekki absurd. Po pierwsze, z gór na beton się nie wraca. Po wtóre, umęczanie 13-letniego psiego ultrasa zakrawałoby na jakąś chorą ambicję dwunogiego kolegi. Stwierdziliśmy, że wystarczy. Trzeba po prostu odpuścić, bo nie będziemy świrować, żeby na jakichś zawodach Etosiowi wysadziło korki na amen. Przecież wiadomo, że to taki charakter, że nigdy nie odpuści. Decyzja zgodna.

Zostały nam ultraspokojne spacer i pływanie w jeziorze. W międzyczasie w naszej chałupie pojawiła się Tola, która ze swoim przyszywanym psim bratem chodzi dziarsko na spacer i czyta mu wszystkie swoje książki, oczywiście po indiańsku – Tola ma dwa lata. Pieskomandos dorobił się

ortopedycznego wyrka dla psa-staruszka. Polecały mu górne kły i kilka trzonowców. Słuch też siadł, oczy zaszyły mgiełką. Śmiejemy się, że dziś chyba niekoniecznie by go zaprosili do „Dzień Dobry TVN”. Niemniej jednak nadal to jeszcze sprawny i zawsze wesoły kompan. Przecież nie zmienisz natury człowieka, ani tym bardziej psiaka. Straszy tylko trochę oddechem. Tak sobie bumelujemy w wolnym czasie, wspominając całą ferafną wspólne chwile w górach. To był kawał fantastycznej przygody. Fajni ludzie, zawsze klawo, śmiesznie i radośnie. Na pewno jeszcze ruszymy razem w terenową trasę. Tylko ja na gravelu, zaś Etopiryna w przyczepce! Jest niebezpiecznie wierzyć, że wszystko trwa wiecznie.

Ultraści! *Psubraty*





ŚEKRÉTNE
ZYCIE SKAŁ:

HISTORIA LODEM PISANA

Nic tak mocno nie odciska się w pamięci ultrasa, jak ciężkie doświadczenie na trasie biegu. Buty oblepione błotem z łemkowyny, burza na tatrzańskiej grani czy zagubione przed startem ZUK-a ocieplacze z wyposażenia obowiązkowego. Tak samo jest w przyrodzie. Pewne czynniki wywołują stres środowiskowy, który na mniej lub dłużej zapisuje się już w lokalnym krajobrazie. Fajnie, jeżeli ma on pozytywny wpływ na otaczającą nas rzeczywistość. Gorzej, jeśli przez nieprzemyślaną wycinkę lasów na zboczu dochodzi do zmniejszenia zwiężłości materii budującej podłoże, co przy intensywnych opadach deszczu skutkuje zjawiskiem typu *flashflood*. To tzw. błyskawiczna, szybka powódź, która z roku na rok coraz częściej pojawia się np. w Alpach, w Grecji czy Turcji w postaci intensywnych spływów lawinowo-błotnych lub osuwisk.

tekst: **Paweł Kotecki**
zdjęcia: **Grzegorz Lisowski**

O pisałem wyżej pewien ciąg przy- czynowo-skutkowy. I to o dość krótkim czasie powstania, bo aby doszło do tego rodzaju procesu, nie trzeba wielu lat, a zaledwie kilku czy kilkunastu tygodni. Co gorsza, są procesy, po których odnaleziony mleczyk „będzie ostatni w tym sezonie”. Jaki temat poruszę w tym nume- rze? Tym razem przejawię więcej lokalnego patriotyzmu. W uniwersalny sposób przed- stawię wam historię jednego z najciekaw- szych etapów w procesie formowania się krajobrazu, jaki możemy obecnie podzi- wiać w centralnej Polsce na przykładzie Wielkopolski. Zakładamy odzież izoter- miczną i czapeczki. Czas na, tadddaaam, epokę lodowcową!

WYJMUJEMY KARTECZKI!

Na początku wyjaśnię, że tym razem bę- dzie to krótka lekcja glaciologii, tj. nauki zajmującej się badaniem lodowców, ich formami, właściwościami fizycznymi i che- micznymi oraz zachodzącymi w nich proce- sami. Liźniemy także sporo geomorfologii, czyli nauki o formach rzeźby powierzchni Ziemi oraz procesach je tworzących i prze- kształcających. Ta dziedzina geografii zaj- muje się opisem (morfografia), pomiarem (morfometria), genezą (morfogeneza) i wie- kiem (morfochronologia) form powierzch- ni Ziemi.

Nasza planeta pamięta okresy lodowco- we, które występowały wielokrotnie na jej

powierzchni. Nie tylko te sprzed 20–25 ty- sięcy lat, ale także te najstarsze sprzed dwóch miliardów lat. Było to zlodowacenie huron- skie, najstarsze rozległe zlodowacenie w hi- storii Ziemi, które pokryło całą ówczesną jej powierzchnię lądolodem. Co ciekawe i o czym warto pamiętać, wedle wielu na- ukowców – również obecnie – znajdujemy się w epoce lodowcowej. Jak to możliwe? A to dlatego, że w każdym z wielkich zlo- dowaceń następowały po sobie regularne okresy lodowcowe, w których lód zajmował większe obszary (glacjały) oraz przejścio- we okresy, w których lądolód cofał się, ale nie zanikał (interglacjały, obecnie). Moż- na to porównać do procesu pulsacji. Do dziś pozostałości lądolodu, o którym nieco



więcej za chwilę, można podziwiać w Górach Skandynawskich na terenie Szwecji czy Norwegii. Podejrzewa się już, co mogło być przyczyną strachu Sida Leniwa i mamuta Mańka. Obecnie za lidera wśród głównych przyczyn wahań klimatu umożliwiających rozpoczęcie procesu zlodowacenia uważa się okresowe zmiany nasłonecznienia Ziemi, związane z tzw. cyklami Milankovicia. Cykl ten opisuje czasowe zmiany parametrów orbity ziemskiej, obejmujące trzy elementy: ekscentryczność, tj. zmiany tzw. mimośrod (jest to krzywa stożkowa), nachylenie ekliptyki oraz precesję, czyli zjawisko zmiany kierunku osi obrotu obracającego się ciała. Mamy już pierwszy, astronomiczny składnik tej zimnej układanki – skutkuje on zmianami bilansu energetycznego Ziemi i tworzy warunki, w których lądolód może rosnąć w siłę i rozprzestrzeniać się na Europę. Oczywiście jest to felietonowy skrót, bo wiadome jest, że potrzebujemy jeszcze niskich temperatur oraz opadu śniegu, stanowiącego budulec dla lądolodu. Za obszar powstania Lądolodu Skandynawskiego, który sporo namieszał w historii naszego kontynentu, określa się centralną Szwecję. OK. Mamy już podstawy, aby ruszyć na wyprawę po postglacjalnej Wielkopolsce i jej okolicach.

MOŻE TROSKĘ LODU?

Cofnijmy się w czasie. Ostatnie zlodowacenie miało swoje maksimum na terenie Polski 24 tysiące lat temu. Wycofywanie lądolodu z terenów naszego kraju było bardzo powolne, gdyż trwało około 10 tysięcy lat. Zatem śmiało statystycznie można rzec, że lądolód cofał się wtedy o 30 m rocznie. Należy pamiętać, że statystyka swoje, a natura swoje. Było to tzw. cofanie skokowe. Prawdopodobnie istniały okresy nawrotu i stagnacji, a był czas, kiedy lądolód cofał się o wiele bardziej na północ z prędkością 200 m na rok!

Co ważne, a zarazem pasjonujące, obszar południowej Skandynawii i Bałtyku jest

do dziś kształtowany przez siły, które wypiętrzą część skorupy przez dłuższy czas obciążonej wówczas ogromnym tonażem masy lądolodów. Dzięki temu obecnie wraca ona do swojego punktu wyjściowego. Takie zjawiska pionowych ruchów litosfery (sztywna powłoka Ziemi obejmująca skorupę ziemską i warstwę zaliczaną do górnej części płaszcza ziemskiego) nazywamy ruchami izostatycznymi. Geolodzy i geomorfolodzy określili miejsca, gdzie teren wypiętrzył się już o ponad 250 m, jak np. Skandynawia, Szkocja, północna Syberia czy północne krańce Północnej Ameryki.

WUCHTA LODU, TEJ!

Często zastanawiamy się, jak lądolód mógł mieć wpływ na zmianę naszego lokalnego krajobrazu. Odpowiedź jest prosta, jeżeli uzmysłowimy sobie jak ogromna była to masa lodu. W okresie 20–18 tysięcy lat temu grubość, mówiąc bardziej fachowo – miąższość – pokrywy lodowej w trakcie wycofywania się lądolodu ku Skandynawii była następująca dla poszczególnych miast: Leszno – 50 m, Poznań – 390 m (czyli prawie sześćoipółkrotnie wyższa od poznańskiego ratusza), Szczecin – 750 m (ta sama skala wielkości co w Poznaniu, ale lokalnie porównujemy do szczecińskiego budynku PAZIM), Trójmiasto – 1200 m! (Blisko ośmioipółkrotnie wyższa niż gdyński Sea Tower). Taka ogromna masa lodu może już nieźle namieszać. Wielu Wielkopolan zastanawia się, jak w okolicach Poznania mogły wyrosnąć takie wzniesienia jak Dziewicza Góra (143 m n.p.m.), Morasko (153,8 m n.p.m.), czy pagórki Wielkopolskiego Parku Narodowego. Są to tzw. moreny czołowe, czyli wydłużone pagórki formowane podczas okresów zatrzymywania się lodowca. Tworzyły się u jego czoła, a ich budulcem są głównie

gliny zwałowe, piaski, żwiry czy glazy narzutowe nazywane erratykami.

POZNAJ POZNAŃ!

No to znacie już odpowiedź, co było przyczyną. Ale jak to się stało?! Otóż podczas postępu lądolodu w trakcie jego wędrówki z powrotem na północ zaczęły się wytapiać osady, które skrywał w swojej materii. A było tego dość sporo w postaci różnej masy materiału skalnego. Po takiej wędrówce w głąb Polski w dwie strony lądolód miał co za sobą zostawiać. Balast ten zrzucił w formie tzw. osadów fluwioglacjalnych. Są to osady uzyskane z procesów niszczących i budujących wód, pochodzących z topnienia lodowców i lądolodów, głównie wód subglacjalnych (płynących pod lodem) i wód proglacjalnych (wypływających z lodowców). Czoło lądolodu zatrzymało się wtedy na dłużej nieco na północ od dzisiejszego Poznania. Pamiątką po tym jest równoleżnikowe pasmo wzniesień, zwane środkowopoznańską moreną czołową i jest dobrze znane wszystkim uczestnikom Warta Challenge, Zielona Challenge czy Grand Prix Góry Dziewiczej (Dziewicza Góra i Morasko). Fachowo określa się na taki krajobraz strefą moren czołowych. Oznacza to, że pagórki te stanowią część głównej ciągu czołowo-morenowego stadiu („postępu”) poznańskiego. Aby jednak

Ukształtowanie Poznania jest wynikiem oddziaływań związanych z lądolodem skandynawskim, którego ostatnia faza – poznańska, nasunęła się na omawiany obszar około 18,5 tys. lat p.n.e.

nie było tak prosto, należy pamiętać, że Wielkopolska nie jest krajobrazowo jednolita. Część południową od linii Ślawa Śląska–Leszno–Gostyń–Żerków–Konin stanowi pozbawiony naturalnych jezior obszar rzeźby o charakterze tzw. staroglacjalnym, powstałej podczas zlodowacenia środkowopolskiego. Rozległe równiny moreny dennej (wysoczyzny) rozcięte są przez doliny, którymi płyną niewielkie rzeki. Wzgórza moren czołowych

mają długie i złagodzone stoki, a różnice wysokości są niewielkie. Na północ od wspomnianej linii występuje już omawiana tzw. rzeźba młodoglacjalna, powstała w trakcie zlodowacenia północnopolskiego. Występują tutaj liczne rynny i jeziora polodowcowe, oczka wytopiskowe, moreny czołowe, kemy i ozy. Najmłodszymi formami powierzchni są wydmy zbudowane z piasków wodnolodowcowych w płaskich obszarach koryt rzecznych, zwanych terasami pradolin

(o nich nieco później), oraz piasków sandrowych, które powstawały w okolicach bram lodowcowych, czyli miejsc, z których wydostająca się woda osadzała – a mówiąc profesjonalnej – sortowała materiał skalny w zależności od jego wielkości. Najwyższe wzniesienia na obszarze staroglacjalnym i młodoglacjalnym to właśnie moreny czołowe. Dla porównania najwyżej położony punkt w województwie wielkopolskim to Kobyła Góra 283,8 m n.p.m., a najniżej

położony jest brzeg Warty w Zamyślinie – 28,9 m n.p.m. Ukształtowanie Poznania jest wynikiem oddziaływań związanych z lądolodem skandynawskim, którego ostatnia faza – poznańska, nasunęła się na omawiany obszar około 18,5 tys. lat p.n.e. Najważniejszą i największą wklęsłą formą stolicy popularnej tzw. Pyrlandii jest dolina Warty, która w geomorfologii nazywana jest odcińkiem przełomowym, a dokładniej Poznańskim Przełomem Warty. Powstał on



wskutek przekształcenia rynny subglacialnej (podlodowcowej) w normalną dolinę rzeczną, której towarzyszą terasy rzeczne. Warta przebiega przez Poznań w kierunku południkowym na odcinku ok. 15 km. Szerokość omawianej doliny zmienia się i wynosi od 1,5 km w rejonie Czerwona-ka do 4 km w rejonie Rogalinka. Przełom ten rozpoczyna się nieopodal miasta Śrem, a kończy w okolicach Obornik i ciągnie się z południa na północ przez ok. 100 km. Pa-

trząc lokalnie, nawet okoliczne elementy krajobrazu samego miasta zawierają sporo drobnych pamiątek epoki lodowcowej. Są nimi np. równiny zastoiskowe, czyli formy terenu zbudowane z osadów zastoiskowych i powstałe w szczelinach lodowca. Do najważniejszych wzniesień należą wzgórze Św. Wojciecha, Góra Przemysława oraz rejon dworca autobusowego na Śródcie. Są to tzw. pozytywne elementy krajobrazu. Pozytywne, bo nadbudowane osadami. Negatywne natomiast to te, które naszarpał proces erozji i są nimi np. rynny, w których płyną rzeki Cybina, Bogdanka oraz rzeka Główna.

Z ŁĄDOŁODU POD RYNNĘ...

Gdy spojrzymy na mapę okolic Poznania w różnych kierunkach, dostrzeżemy sporo miejsc z charakterystycznymi jeziorami o przebiegu północ-południe. Warto powędrować palcem po mapie w okolice Gniezna, Inowrocławia, Kórnik czy

Zbąszynia. Swoim kształtem odbiegają od swoich większych kolegów z Warmii i Mazur. Czym zatem są te zbiorniki wodne? To nic innego jak rynny podlodowcowe (subglacialne). Długie do kilkudziesięciu kilometrów, stosunkowo wąskie i na ogół głębokie, wklęsłe formy terenu o stromych zboczach i nierównym dnie. Powstały wskutek niszczycielskiego, erozyjnego działania wód podlodowcowych, płynących szczelinami w lodzie pod dużym ciśnieniem tzw. hydrostatycznym. Obecnie można je również dostrzec w innych polskich krajobrazach np. Pojezierza Pomorskiego, Mazurskiego czy Pojezierza Chełmińskiego-Dobrzyńskiego oraz Iławskiego. Niektórzy biegacze mogą kojarzyć półmaraton w Zbąszyniu, tzw. Bieg Zbąskich. Jest to nic innego jak bieg dookoła rynny polodowcowej wypełnionej wodą.

WIDZIANE Z KOSMOSU!

Jedną z najciekawszych form polodowcowych na obszarze Wielkopolski, którą zobaczymy z orbity ziemskiej, są pradoliny polodowcowe. To bardzo długie i szerokie rynny, które wyżłobione zostały na skutek erodowania podłoża przez wody lodowcowe. Mają one zazwyczaj bardzo płaskie dno. Wykorzystywane są obecnie częściowo przez rzeki, np. Wartę, Wisłę czy Noteć. Jak je dostrzec na mapie? To proste. To każdy odciniek wyżej wymienionych rzek o orientacji równoleżnikowej, tj. orientacji wschód-zachód. Układ rzeki Warty nazywamy często układem krzyżowym, spowodowanym częstą zmianą kierunku ułożenia koryta rzeczno-ego. W Polsce największymi pradolinami są: warszawsko-berlińska, toruńsko-eberswaldzka, czy wrocławsko-magdeburska. Biegając po południowych krańcach ziemi pilskiej, udając się na tamtejszy wrześnieowy półmaraton, truchtając wzdłuż Warty w Koninie czy po południowych krańcach Gorzowa Wielkopolskiego, odbywamy trening w pradawnych, ogromnych korytach rzecznych, które kiedyś u schyłku epoki lodowcowej były wypełnione wodami

z wytapiającego się lodowca. Wody te kierowały się w kierunku północno-zachodnim m.in. przez teren, na którym dziś znajduje się Berlin i dalej w kierunku obszaru dzisiejszego Morza Północnego i tam finalnie cała materia została osadzana. Ma to wpływ do dzisiaj. Polecam zajrzeć do atlasów oraz planów batymetrycznych, tj. głębokości mórz lub wejść na Google Maps. Zobaczymy wtedy, że ten zbiornik wodny jest znacznie płytszy niż okoliczne morza.

Wielkopolska i jej stolica, pomimo niewielkich wysokości, mogą wydać się dla ultrasów mało atrakcyjnym miejscem do trenowania, ale gwarantuję jednak, że każdy, kto przyjedzie w te okolice na biegową wycieczkę, znajdzie coś dla siebie.



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.

Nie odwracałem się zbyt często, bo bym się rozkleił, jak miało to miejsce przed ostatnim pływaniem. Wiem, może się zdziwiłaś po tylu latach razem, że tak mało gadatliwy ze mnie partner, ale prawda jest taka, że fajnie czasem pomilczeć, gdy dobrze naoliwiona maszyna napiera do przodu. Piękny debiut. Szczerze takiego się nie spodziewałem. Bierzemy się do roboty i już nie mogę się doczekać kolejnego wspólnego startu. Jeszcze kilka zespołów nie widziało twoich zgrabnych pleców.

Dziękuję Ci Aniu, #swimrunlove

Jędras





All about

SWIMRUN

cz. II

Sezon na Swimrun czas zacząć!



SEZON SWIMRUN W POLSCE TRWA OD KWIETNIA
DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA. PIERWSZE I OSTATNIE
TRENINGI MOGĄ ZATEM NIE NALEŻEĆ
DO NAJCIEPLEJSZYCH. TRUDNIEJSZE MOGĄ BYĆ NAWET
TE WIOSENNE. WODA WÓWCZAS NIE JEST JESZCZE
TAK NAGRZANA, A TEMPERATURA NA ZEWNĄTRZ
TEŻ NIESTABILNA.

tekst: *Jędrzej Maćkowski / Goswimrun.pl*
zdjęcie: *Maciej Gabryel*

Wswimrunie mówi się jednak: *cold is gold*. Może wielu osobom ciężko w to uwierzyć, ale tak właśnie jest. Biegając w pianie, najczęściej się w niej przegrzewamy, wówczas nasze myśli kierujemy ku zimnej wodzie, która studzi i kompresuje nasze mięśnie. Działanie podobne do saunowania – najpierw parówka, a później szybkie chłodzenie to przecież idealna regeneracja. Woda o temperaturze ok. 16 stopni to wg mnie temperatura idealna do rozgrywania wyścigów. Nie o tym jednak będzie mowa. Dziś jako że ruszył właśnie sezon – szybki przegląd imprez swimrunowych organizowanych w Polsce! Opis tras i tego czego można się na nich spodziewać – dotyczy tylko głównych – najdłuższych dystansów.

18 MAJA SWIMRUN JEZIORAK, IŁAWA, WARMIA

Wyścigowy sezon otworzył Swimrun Jeziorak. Prawie 350 zawodników ścigało się tu na trzech dystansach. Każdy z nich rozgrywany jest w parach. Ściganie się po najdłuższym jeziorze w Polsce podzielone jest na 13 krótkich odcinków pływackich i 14 biegowych, z czego trzy to jeden po drugim prawie 5-kilometrowe fragmenty. Trasa jest płaska, z łatwymi wejściami

i wyjściami z wody. Po drodze zalicza się kilka urokliwych wysp. Jednak ze względu na mocne opady deszczu przed zawodami i w ich trakcie na trasie było bardzo grząsko, co czyniło bieg bardzo siłowym. Temperatura wody wynosiła ok. 15 st. Tak więc była rześka. Taki chłód to jednak zbawieniem dla wszystkich tych, którzy zagotowali się w piankach podczas biegu. Idealna swimrunowa pogoda. Bardzo udany debiut nowej lokalizacji.

26 MAJA SWIMRUN INDUSTRIALNY, JANUSZKOWICE

Kolejne debiutujące miejsce, więc nie wiadomo czego można się spodziewać. Pewne jest to, że jak sama nazwa wskazuje, ścigać będziemy się w industrialnych warunkach, czyli z widokiem na największą koksownię w Europie. Trasa obfituje w krótkie odcinki biegowe i pływackie. Czeką nas zatem spora liczba zmian. Ścigać można się na jednym dystansie, ale dopuszczani są zarówno soliści, jak i zespoły.

1 CZERWCA SWIMRUN SUMIN, KOCIEWIE

To impreza, która zdobyła serca wielu swimrunnerów – brakiem jakiegokolwiek

nadęcia. Brak tu dmuchanych bram, niezliczonych flag sponsorów. W zamian za to strefę startu i mety ustalają wielkie snopy siana. Nie oznacza to jednak, że impreza organizowana jest mało profesjonalnie. Wręcz przeciwnie! W Suminie też ścigamy się na trzech dystansach. Ten najkrótszy to pojedynek solistów. Dwa dłuższe to klasyki w parach. Teren do biegania prosty, bez większych wzniesień. Gdy popada, to okoliczne torfowiska i łąki potrafią jednak zrobić się bardzo grząskie. Wówczas z prostego biegu robi się całkiem siłowe wyzwanie. Woda bardzo przejrzysta. Odcinki pływackie dość długie – do 1,2 km. Wybierając ten start, warto zatem lubić pływać. Na obu jeziorach obowiązuje strefa ciszy. Trasa biegnie częściowo kilkusetletnim arboretum – miejscem tak pięknym jeśli chodzi o nasadzenia drzew i krzewów, że aż żal tam nie stanąć na chwilę.

30 CZERWCA GARMIN SWIMRUN SERIES, STĘŻYCA, KASZUBY

Znana seria wyścigów z biegów górskich i triathlonu, jak na razie w swimrunie ma tylko swoją jedną lokalizację, ale za to jaką! Stężyca to piękna miejscowość na Kaszubach położona nad olbrzymim Jeziorem

Raduńskim i kilkudziesięcioma innymi mniejszymi leśnymi jeziorami. Tu zawodnicy mogą ścigać się na trzech trasach. Dwa krótsze dystanse to idealne trasy dla debiutantów i kibicujących im rodzin. Pięciokilometrowa pętla solo może być pokonana raz lub dwa razy. Idealna proporcja biegu do pływania. Wiele zmian między wodą a lądem, czyli to na czym w swimrunie można stracić lub zyskać najwięcej. Do wielu miejsc zmian kibice mają bardzo łatwy dostęp. Każdy może zatem liczyć na swój własny doping. Na trasie długiej natomiast oddalamy się od miasteczka i zaliczamy wyspę na środku jeziora oraz przepławiamy się łącznikami między jeziorami, które w wietrzne dni potrafią zawodnikom sprawić nie lada problem. Woda w nich zamienia się wówczas w wartką rzekę, którą musimy przedrzeć się pod prąd. Trasa bieguwa bardzo urozmaicona. Zadbaliśmy o to kilka tysięcy lat temu przesuwający się tędy łowcy. Bardzo strome wejścia do i wyjścia z wody, wąskie, kręte nadbrzeżne ścieżki, mocno pofałdowane fragmenty biegowe, jak również piękne płaskie leśne dukty.

24 SIERPNIA SWIMRUN WIÓRY, PAWŁÓW, GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE

Tu nie ukrywam, że nie będę obiektywny, bo sami organizujemy tę imprezę i staraliśmy się trasę poprowadzić tak, by nie musiały się jej wstydić topowe swimruny na

świecie. Tu też rozpoczęła się z tym sportem moja przygoda. Wióry to olbrzymia tama postawiona na dwóch rzekach. Ich linia brzegowa jest tak urozmaicona. Mimo iż ścigamy się na dwóch trasach na jednym zbiorniku, to dopiero na sam koniec widać jego monstrualną całość i można zorientować się, że tak naprawdę to jeden akwen. Dystans krótszy można pokonywać solo lub w parze. Dystans główny zarezerwowany jest tylko dla zespołów. Teren biegowy trudny. Mimo że najwyższe szczyty Gór Świętokrzyskich są tylko w zasięgu wzroku, to ciągły cross z wielu zawodników potrafi wycisnąć ostatnie poty. Tu nie ma miejsca, gdzie postawisz równo stopę. Sporo leśnych wąwozów, od tego roku również skalne rumowisko, dużo otwartej przestrzeni, dzikie łąki, wysokie szuwały i bardzo czysta, choć niestety za sprawą czerwonych piaskowców mało przejrzysta woda. Proporcje biegu do pływania bardzo wyrównane. Najdłuższy odcinek pływacki 1,1 km. Impreza na trasie długiej dla wszechstronnych zawodników.

15 WRZEŚNIA SWIMRUN SOLINA, BIESZCZADY

Trzy dystanse. Impreza zamykająca sezon startowy w naszym kraju. Tu na najdłuższej trasie można zdobywać „małe” punkty do mistrzostw świata Otillo, choć małe nie oznacza, że zdobędziesz ich mało. Trasa bardzo wymagająca. Duża ilość przewyższeń. Tu zdecydowanie trzeba umieć

dobrze biegać, by chcieć zająć wyższą lokatę. Długie podbiegi i długie zbiegi, które po opadach deszczu potrafią zmienić się w bardzo błotnistą trasę. Do tego kilka asfaltowych kilometrów i mamy niezłą mieszankę terenu. Woda w Solinie o tej porze roku jest dość ciepła. To na zewnątrz potrafi być chłodniej, dlatego startując z samego rana, trzeba liczyć się z pływaniem we mgle. Dość specyficzne doznanie, ale w końcu swimrun to przygoda. W zależności od poziomu zbiornika nadbrzeżne ścieżki mogą być poprowadzone po wielkich kamieniach, które odsłania woda. Przy wyższym stanie trzeba uciekać w las.

Tak wygląda kalendarz polskich startów na 2019 r. Cieszy to, że z dyscypliny sportu, która jeszcze trzy lata temu znana była garstce osób, stała się wyzwaniem dla wielu biegaczy, triathlonistów, OCR-owców, czy po prostu poszukiwaczy sportowych przygód. Liczba imprez w porównaniu do tego co dwa lata temu wzrosła o 100%, natomiast liczba zawodników o prawie 500%. Nadal jednak jest to mała skala. Zawodnicy chwalią sobie, że mogą uczestniczyć w czymś od samego początku powstawania. Duże imprezy to te na 200–300 osób. Każdy po trochu czuje się pionierem. Z każdym rokiem te imprezy pewnie będą rosły – kameralny klimat przez kilka najbliższych lat będzie jednak im towarzyszył, jest więc to idealny czas, by zacząć romans ze swimrunem.

AKCESORIA DO SWIMRUNU

W poprzednim wydaniu opisywaliśmy to, bez czego swimrunu nie ma – czyli pianki i buty. Dziś pora na drobny sprzęt, który ma za zadanie sprawić, że będziemy szybsi i zawody ukończymy w wyższym komforcie. Oto kilka przykładowych i najbardziej potrzebnych rzeczy.



ŁAPKI PŁYWACKIE

Pływamy w butach, zatem naturalne jest to, że napęd w wodzie musimy przenieść na ręce. Z tego też właśnie powodu znaczna większość zawodników korzysta z łapek pływackich. Zwiększają one powierzchnię pociągnięcia i odepchnięcia wody w fazie kraula. Dodatkowo łapki w swimrunie to swoisty road book, na którym zapisujemy odległości poszczególnych odcinków biegowych i pływackich, punkty żywieniowe, limity czasowe etc.

PULL BOUY ARK

Popularna bojka wypornościowa, w swimrunie używa się raczej tych z większą wypornością, które podnoszą na wodzie naszą pozycję, tak by płynąć na łapach było nam łatwiej i szybciej. Bojkę w trakcie biegu montujemy na plecach lub udzie, w trakcie pływania łąduje między naszymi udami.

**HOL DO SWIMRUNU**

To potężna broń wielu zespołów. Pamiętajmy, że klasycznie w swimrunie ścigamy się w parach. Hol to olbrzymie przyspieszenie i w wodzie, i na biegu, gdy w zespole jeden z zawodników jest szybszy w danej dyscyplinie od drugiego. Elastyczna trzymetrowa linka sprawia, że można wykorzystać siłę mocniejszego i być podciągany. W biegach górskich jest on dopuszczany między innymi na Biegu Rzeźnika. Niestety wiele osób wstydi się z niego korzystać, a pamiętać należy, że również tutaj liczy się siła zespołu.

**BANDANA NEOPRENOWA**

Bardzo przydatna podczas chłodniejszych startów. Chroni uszy i zatoki przed zimnem. To samo tyczy się wietrznych warunków na zewnątrz. Głowa oddycha, a niewralgiczne punkty są osłonięte.

**SKARPETY DO SWIMRUNU SEGER**

Kolejne rozwiązanie, które sprawdza się nie tylko w swimrunie, lecz także na biegach w mokrym terenie. Stopa skarpety wykonana jest z włókna dry reliese, które sprawia, że mimo wystawiania stóp na długotrwałe oddziaływanie wilgoci, stopy nie zaparzają się, nie powstają na nich zniechędzone przez ultrasów „kałafiory”.

**Jędrzej Maćkowski**

Członek pierwszego polskiego swimrun teamu. Jeden z bardziej doświadczonych zawodników w tej dyscyplinie w naszym kraju. Finiszera 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 Odgrubasadoultrasy.pl

b i o



MOJA BIEGUNKA!



CIĘŻKIE JEST ŻYCIE ULTRAMARATOŃCZYKA,
W SZCZEGÓLNOŚCI **TAKIEGO Z ZASADAMI**, KTÓRY
CAŁE SWE SERCE I CIAŁO POŚWIĘCA TEMU, **BY UCIEC**
W BIEGACH GÓRSKICH CHOĆ TROCHĘ OD SYSTEMU.

tekst: *Jędrzej Maćkowski / Od Grubasa do Ultrasa*
zdjęcie: *Piotr Dymus*

Tymczasem system go śledzi, goni i finalnie dopada, w najmniej oczekiwanym momencie. Tak mi się skojarzyło, gdy czytałem informację o tym, że nad Biegiem Rzeźnika patronat obejmuje marszałek Sejmu. Gros niezadowolonych chciałoby oderwać się od polityki, p...lnąć to wszystko i wyjechać w Bieszczady, ale – jak widać – w tym roku się nie uda. Trwają jeszcze tylko negocjacje z rządem, czy na punktach odżywczych będą mogły być serwowane banany.

Z tym systemem to nie ma żartów. Ostatnio jeden z takich systemów do zapisów i pomiaru czasu na zawodach przysłał mi informację, że zwędziłem chipa po biegu i to trzy lata temu, a teraz proszą go o zwrot w postaci jego samego lub jakiegoś trunku. Chyba muszą wiedzieć, że właśnie swój cydr zgłosiłem na konkurs cydrów domowych. Windykacja level master!

Karierę w windykacji również Patrycja Berezowska, która znalazła na portalu Zrzutka.pl fundusze na start i przygotowania do najgorętszego ultra na świecie – Badwater. Patrycja nie jest pierwszą osobą, która na portalach crowdfundingowych zbierała kasę na wypasione starty, jednak w przeciwieństwie do wielu z nich jest osobą, która ma szansę osiągnąć cel nie tylko w momencie

zbiórki, lecz także podczas samego biegu, czego jej serdecznie życzę.

Regulaminy, limity – to to, co wielu pozasystemowców uwiera na przeróżnych imprezach najbardziej. Zdarza się jednak tak, że części z nich ucierają one nosa. Tak się wydarzyło właśnie w trakcie Salamandra Ultra Trail. Po raz kolejny okazało się, że pogoda w górach może być zmienna, warunki trudne, a zawodnicy na nie nieprzygotowani i sprzętowo, i kondycyjnie. Zwłaszcza gdy organizator sztywno trzyma się określonych wcześniej limitów. W imieniu braci biegowej, panie Kulesza, powiem panu „idź pan w...” dał z tą swoją filozofią, że ultra się biega, a nie w chodzonego lub w kujawiaka. Ja tam nie znam żadnych limitów i nie będzie mnie pan na trasie popędzał.

Wiele powodów do rozpaczy mają również uczestnicy tegorocznego Barkley Marathon – znów nikomu nie udało się dobiec w limicie do mety. Jak na razie w ciągu 33 lat dane było poczuć smak zwycięstwa tylko 15 zawodnikom, na ponad tysiąc startujących. Ktoś ostatnio wrzucił na forum pytanie, który z Polaków byłby w stanie to zrobić? Hercog, Ogły, Dołęgowski? Ktoś też zaproponował pewnego Grubasa. I myślę, że ma w tym trochę racji – niech no tylko zaczną biegać.

Nikt jednak nie chce mnie zaprosić do swojego teamu i wcale się nie dziwię, choć była ku temu okazja, bo swoje szeregi poszerzał Dynafit. Zwerbowany natomiast został punk rockowy Vege Słonik i stodka jak guma balonowa Lewandowska. Jednak nie Anna, a Edyta – ta, co nie dała sobie rady z opakowaniami po żelach na Łemkowynie. Obiecuję jednak, że piszę o pani Edycie i tym, że stała się negatywnym ambasadorem kampanii „run ultra no trash”, po raz ostatni, bo mam wrażenie, że od tego momentu ludziska trochę zrozumieli lub jest im śmieszyć po prostu wstyd.

Z bierałem w majówkę całą trasę Garmin Ultra Race w Myślenicach – cóż, ktoś musi być od tej czarnej roboty... i muszę przyznać, że znalazłem kilka opakowań po żelach na kilkaset zawodników. Naprawdę można uznać, że to wypadek przy pracy. Tak więc, pani Edyto – finalnie akcja odniosła pozytywny skutek.

Ina koniec – wracając do systemu, ale zostając przy śmieciach. Znalazłem jego dobre strony, są bowiem rozwiązania, które nazywa się systemowymi, i mogą one mieć bardzo pozytywny wpływ na społeczeństwo czy środowisko. Takim rozwiązaniem są na pewno jadalne kapsułki z wodorostów wypełnione wodą, które po raz pierwszy były rozdawane

podczas maratonu w Londynie, zamiast tysięcy plastikowych butelek. Brawo, Londyn, czas na Łądek Zdrój!



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 odgrubasadoultrasa.



bio

**JOANNA
WRZESIŃSKA**

Biegaczka amatorka, biega od 2014 r. Ulubione dystanse to ultra powyżej 50 km, najlepiej górskimi szlakami. Joanna prowadzi fanpage Moja Dieta Cud czyli bez glutenu laktozy i cukru, na którym dzieli się swoją drugą pasją, jaką jest gotowanie oraz zdrowe podejście do życia.



BANAN

Odżywczy owoc dla biegacza!

tekst, przepisy i zdjęcia: *Joanna Wrzeńska*

Banan to owoc, którego właściwości i wartości odżywcze poznano tysiące lat temu. Jest jednym z najlepszych tworów natury, który posiada liczne właściwości zdrowotne i lecznicze. Banany są bardzo smaczne, ale także bogate w ogromne ilości składników odżywczych. Zawierają m.in. białko i wapń, których obecność w owocach jest rzadko spotykana. Witaminy, sole mineralne oraz inne składniki odżywcze bananów wpływają kompleksowo na nasze zdrowie i urodę, przynosząc nam wielkie korzyści. Banany zawierają wszystkie najważniejsze witaminy – A, C, E, K oraz te z grupy B. Nie brakuje w nich również błonnika i składników mineralnych – magnezu, fosforu i wapnia. Banany są przede

wszystkim skarbnicą potasu, którego w bananach jest o wiele więcej niż w pomidorach. Dlatego powinniśmy nie sięgać osoby zmagające się z nadciśnieniem oraz częstymi skurczami podczas biegania. Owoce zawierają również tryptofan. Podczas jego rozkładu w organizmie wytwarzana jest serotonina nazywana też hormonem szczęścia, która wpływa na poprawę stanu psychicznego, wywołując uczucie przyjemności. Banany to źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów dostarczających niezbędnej w trakcie biegania energii. Im owoc bardziej dojrzały, tym mniej w nim skrobi, a więcej cukrów prostych – również glukozy, która stanowi główne paliwo dla mózgu i mięśni. Obecny w bananach błonnik przeciwdziała skokom

poziomu cukru we krwi występującym po spożyciu węglowodanów prostych. Spowalnia on trawienie pokarmów i wchłanianie cukrów, stabilizując tym samym poziom glukozy we krwi. Zapobiega to szybkiemu pojawieniu się uczucia głodu.

Biegacze! Do bananów!

O właściwościach bananów mogłabym pisać długo. Ale do mety!

Oto trzy przepisy, których głównym składnikiem są właśnie nieocenione banany. Sprawdzone i przetestowane przed biegiem, w trakcie biegu, jak również po biegu. Ciekawostka: banany są doskonałym zamiennikiem jajek w przepisach wegańskich.

BABECZKI BANANOWE Z GORZKĄ CZEKOLADĄ

Doskonała nagroda po biegu.

Wszystkie składniki oprócz czekolady dokładnie miksujemy. Masę wykładamy do papilotek. Na wierzchu wciskamy kostki gorzkiej czekolady.

Pieczemy 15 minut w 160 st..C. Ostudzone pakujemy do pudełka i delektujemy się słodką nagrodą po biegu.

SKŁADNIKI

- 4 **banany**
- 200 g **płatków owsianych**
- 4 łyżeczki **miodu rzepakowego**
- 3 łyżki **naturalnego kakao**
- 4 łyżki **naturalnego masła orzechowego**
- szczypta **cynamonu**
- 1 łyżeczka **oleju kokosowego nierafinowanego**
- szczypta **sody oczyszczonej**
- kilka kostek **gorzkiej czekolady 90%**



SZYBKIE CIASTO BANANOWO-ORZECHOWE

Doskonale po biegu jako uzupełnienie węglowodanów i białka.

Wszystkie składniki dokładnie blendujemy. Masę wlewamy na blaszkę z papierem do pieczenia. Dodatkowo możemy wetknąć w masę kilka kostek gorzkiej czekolady 90%.

Ciasto pieczemy ok. 20 minut w 170 st. C. Wierzch powinien być przypieczony, a środek – mokry.

SKŁADNIKI:

- 4 **banany**
- 3 szklanki **płatków owsianych**
- 1 łyżka zmielonego **siemienia lnianego**
- 1 łyżeczka **cynamonu**
- 4 łyżki masła **orzechowego naturalnego**
- 2 **jajka** (w wersji wegańskiej zamiast jajek możemy zamiennie użyć dodatkowo 2 **bananów**)
- garść różnych **orzechów**
- garść **rodzynek**
- kilka **daktyli** wcześniej namoczonych
- 1 łyżka **wiórków kokosowych**
- 2 szklanki **wody**
- pół łyżeczki **sody oczyszczonej**
- 1 łyżeczka **oleju kokosowego nierafinowanego**



KREM CZEKOLADOWY

Idealny w trakcie biegu jako żel energetyczny.

Wszystkie składniki dokładnie blendujemy na gładką masę. Pakujemy do tubek lub małych softflasków na bieg ultra. Możemy też schłodzić w lodówce i podać z budyniem jaglanym lub do owoców.

SKŁADNIKI

- 10 **daktyli** wcześniej namoczonych
- 4 **miękkie banany**
- pół szklanki **mleka kokosowego** dobrej jakości
- 4 łyżki **pasty orzechowej** naturalnej
- 2 łyżki **kakao** naturalnego
- 1 łyżeczka **oleju kokosowego nierafinowanego** (opcjonalnie)

Po więcej przepisów zapraszam na fanpage Moja Dieta Cud – czyli bez glutenu, laktozy i cukru oraz Instagram [moja.dieta.cud](https://www.instagram.com/moja.dieta.cud).

KALENDARZ ULTRA

DANE DZIĘKI WWW.KINGRUNNER.COM



DYSTANS



PRZEWYŻSZENIA



KALENDARZ



MIEJSCE



PUNKTY UTMB

Garmin Ultra Race - Radków

↔ 81 km ↗ + 2680 m / - 2680 m

📍 Radków, dolnośląskie

31 5:00, 13.09.19. 3 pkt.

Garmin Ultra Race - Gdańsk

↔ 85 km ↗ + 1750 m / - 1750 m

📍 Gdańsk, pomorskie

31 8:00, 7.12.19.

DROGA DO ULTRA

SGS Vertical

↔ 1,5 km ↗ + 141 m / - 5 m

📍 Kartów, dolnośląskie

31 20:00, 28.06.19.

Mała Rycerzowa

↔ 20 km ↗ + 1111 m / - 1055 m

📍 Rajcza, śląskie

31 10:30, 10.08.19.

Charytatywny Kamień Dwernik Trail

↔ 21 km ↗ + 1135 m / - 1135 m

📍 Dwernik, podkarpackie

31 10:00, 14.07.19.

Forest Run

↔ 23 km ↗ + 260 m / - 260 m

📍 Mosina, Wielkopolskie

31 10:00, 15.09.19.

Supermaraton Gór Stołowych - ULTRA

↔ 54 km ↗ + 2400 m / - 2300 m

📍 Kartów, śląskie

31 8:00, 29.06.19. 2 pkt.

TriCity Trail - ULTRA

↔ 81,8 km ↗ + 1730 m / - 1830 m

📍 Gdańsk, pomorskie

31 4:30, 7.07.19. 3 pkt.

Ultra Chojnik

↔ 102 km ↗ + 4847 m / - 4847 m

📍 Sobieszów, dolnośląskie

31 1:00, 13.07.19. 5 pkt.

DFBG - Złoty Maraton

↔ 44,6 km ↗ + 2041 m / - 2041 m

📍 Łądek-Zdrój, dolnośląskie

31 10:00, 20.07.19. 2 pkt.

11 Maraton Karkonoski - 70-ka na raty

↔ 65 km ↗ + 3305 m / - 3305 m

📍 Szklarska Poręba, dolnośląskie

31 6:00, 27.07.19.

Bieg Szlak Trafi BST

↔ 57 km ↗ + 980 m / - 1050 m

📍 Kazimierz Dolny, lubelskie

31 5:00, 3.08.19. 3 pkt.

Gorce Ultra-Trail

↔ 84 km ↗ + 4110 m / - 4110 m

📍 Ochotnica Dolna, małopolskie

31 4:00, 3.08.19. 4 pkt.

Chudy Wawrzyniec

↔ 82 km ↗ + 3400 m / - 3400 m

📍 Rajcza, śląskie

31 4:00, 10.08.19. 4 pkt.

Flexistav Bieg Ultra Granią Tatr

↔ 71 km ↗ + 5000 m / - 4950 m

📍 Zakopane, małopolskie

31 4:00, 17.08.19. 4 pkt.

V Ultramaraton Magurski

↔ 105 km ↗ + 3000 m / - 3000 m

📍 Krempna, podkarpackie

31 5:00, 17.08.19. 4 pkt.

Bieg 7 Dolin - Festiwal Biegowy

↔ 100,8 km ↗ + 3970 m / - 3970 m

📍 Krynica-Zdrój, małopolskie

31 2:00, 7.09.19. 5 pkt.

Ultramaraton Kaszubska Poniewierka

↔ 100 km ↗ + 2790 m / - 2660 m

📍 Sopot, pomorskie

31 2:00, 14.09.19. 4 pkt.

Ultramaraton Nadbużański - Szmergiel

↔ 65 km ↗ + 593 m / - 593 m

📍 Mielnik, podlaskie

31 8:30, 14.09.19.

Forest Run

↔ 52 km ↗ + 600 m / - 600 m

📍 Mosina, wielkopolskie

31 8:30 14.09.19.

MAZURY Ultra-Trail® (MUT)

↔ 102 km ↗ + 1080 m / - 1090 m

📍 Stare Jabłonki, kujawsko-pomorskie

31 3:00, 21.09.19. 4 pkt.

BIESY TRAIL CZADY

email: info@biesytrailczady.pl

WETLINA

Start zapisów: 6 CZERWCA

Więcej info na stronie:
www.facebook.com/biesytrailczady

6-7 WRZEŚNIA 2019

Nowy bieg w BIESZCZADACH



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. #petzlnightrunning



© Laforêt



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®