

ULT^{RA}

cena: 15 zł (w tym 8% VAT)
Nr 24 / lipiec-sierpień 2019

DALEJ NIŻ MARATON

—
LUIS
Alberto
—
HERNANDO



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957



II CZĘŚĆ SEZONU Z GARMIN ULTRA RACE 2019

Radków 13-15.09.2019

81 km (+2680 m/-2680 m)

53 km (+1840 m/-1840 m)

24 km (+820 m/-820 m)

9 km (+450 m/-450 m)

◆ Challenge 158K – klasyfikacja etapowa 158 km
(+5340 m/-5340 m)

◆ Mistrzostwa Blogerów i Dziennikarzy
na dystansie 53 km

Gdańsk 07.12.2019

85 km (+1750 m/-1750 m)

52 km (+1160 m/-1160 m)

27 km (+590 m/-590 m)

11 km (+240 m/-240 m)

**Zawody biegowe
dla dzieci Garmin Kids:**

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

**ZAPISZ
SIĘ:**



Szczegóły:

www.ultrarace.pl

www.facebook.pl/ultraracepl



GOSPODARZE



SPONSORZY



ORGANIZATORZY
i WSPÓŁORGANIZATORZY



Podjmij wyzwanie i pokonaj 158 km w Górach Stołowych
w trzydniowej rywalizacji - **Challenge 158K.**

Zapisz swoje nazwisko na Skale Sławy
i pozostaw po sobie trwały ślad!



Hough ULTRASKI I ULTRASI!

Patrycja Bereznowska dokonała w naszym ultraświecie **rzeczy wybitnej!** Dlatego pierwsze słowo, a nawet **pięć magicznych słów** w tym numerze ULTRA należy właśnie do Niej.

Badwater135 w pięciu słowach to dla mnie:

MARZENIE. *Ale przede wszystkim **mnóstwo uporu**, by je spełnić. Brak dwóch **biegów 100-milowych** wymaganych do kwalifikacji sprawił, że pobiegłam oba w grudniu. Jeden **w Irlandii**, by po trzech tygodniach poprawić w sylwestra nieoficjalny **rekord kobiet w Niemczech**.*

PRZYGOTOWANIA. *Słowo niezwykle ważne w tym biegu. Przez specyfikę trasy i pogodę. **Wiele zmian**, kilometrów i najważniejsze: **trzytygodniowa aklimatyzacja w Arizonie** u państwa Podbielskich.*

SERWIS. *Bez **perfekcyjnego planowania**, a potem wykonania nie ma szansy na sukces. Moja ekipa jest najlepsza! Taki **Team może wszystko!***

DOLINA ŚMIERCI. *Właśnie w niej **umiera wiele marzeń** o finiszu na szczycie Mount Whitney. Jest potwornie gorąco, ale też **pięknie, epicko, kosmicznie**. Nigdy nie biegłam tak spokojna i skupiona, może w tym surowym krajobrazie jest **łatwiej być „tu i teraz”**?*

SZCZĘŚCIE. *Na mecie nie wierzę, **nie ogarniam fali szczęścia, która mnie zalewa**, wdzięczności dla tak wielu ludzi, którzy mi pomogli tu dotrzeć! To lata pracy, planów, treningów i startów, ale też lata, w których **dostałam mnóstwo wsparcia od przyjaciół, rodziny, biegaczy, sponsorów**. Dziękuję wszystkim, którzy we mnie wierzyli, wsparli mnie i gratulują! To jest jak magiczny powerbank, zawsze naładowany i gotowy do użycia!*

Poza **przepięknym fotoreportażem z Badwater** czeka na Was niezwykle **szczerzy wywiad z Piotrem Hercogiem**, inspirująca rozmowa z organizatorkami Biegu Ultra Granią Tatr, sprzęt testowany na ultrasach, **kilka tekstów awanturniczo-podróżniczych**, kamperowa wyprawa na etapówkę w Austrii, a do swojego ultraświata zabierze Was szalony Luis Alberto Hernando!

Czytamy!



**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
James Artur Kamiński
Jędrzej Maćkowski

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

Rozalia Kurant

KOREKTA:

Ola Belowska ola@kingrunner.com

ZDJĘCIE NA OKŁADCE:

Ian Corless / @infinitetrailswch

FOTO:

Ian Corless, Piotr Dymus, Michał Złotowski,
Aneta Mikulska Patrzę Kadrami, Raphael
Weber, Damiano Benedetto, Jonas Skorpil,
Photossports, Robert Urbaniak Photo,
Jacek Deneka, Krzysztof Gulbinowicz, Piotr
Oleszak, Kasia Biernacka, Mariusz „Gienek”
Rogus, Marek Ogień, Manuel Marktl, Natalia
Tejchma, Karolina Krawczyk, Rafał Bielawa,
Aleksandra Graff, Sportograf GmbH & Co
KG, Kalina Żaczek, Pietruszka – Fotografia,
Daniel Strzaliński, Darek Sikorski, Kuba Witos
Fotografia, Jędrzej Krzeptowski, Edyta Korczak

WSPÓŁPRACA:

Aneta Mikulska, Małgorzata Łazarska, Luis
Alberto Hernando, Natalia Tomasiak, Bartosz
Gorczyca, Katarzyna Solińska, Marzka Janerka,
Marta Naczyk, Ola Belowska, Piotr Hercog,
Justyna Jasłowska, Janek Kaseja, Paweł Żuk,
Natalia Wielogórska, Patryk Aid, Agata
Masiulaniec, Leszek Siennicki, Piotr Perkowski,
Tomasz Tutak, Gawęł Boguta, Artur Jendrych,
Jan Jasiński, Filip Jasiński, Piotr Dymus, Rafał
Bielawa, Magdalena Gozielska, Jacek Śliwiński,
Paweł Kotecki

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com,

PRENUMERATA:

www.sklep.kingrunner.com

DRUKARNIA:

Techgraf, ul. Podzwierzyniec 25, 37-100 Łańcut

PRZEWYŻSZENIE**6 SMALL WOMAN AND BIG DREAM**
*Aneta Mikulska***24 MP KARKONOSKI**
*Bartosz Gorczyca / Katarzyna Solińska***150 MOJA BIEGUNKA!**
*Jędrzej Maćkowski***GŁOWA W CHMURACH****14 LUIS ALBERTO HERNANDO****28 ULTRA JEST KOBIETĄ**
MARZKA JANERKA**66 W POSZUKIWANIU BUTA IDEAL...**
MARCEL HÖCHE**ROZMOWA NA SZCZYCIE****18 DUETY NATALII TOMASIAK**
*James Artur Kamiński***38 WCIĄŻ CZEGOŚ SZUKAM**
PIOTR HERCOG**50 ZRÓBMY W TATRACH FAJNE ...**
*Jędrzej Maćkowski***PAKIET STARTOWY****32 ULTRANAWADNIANIE**
*Marta Naczyk***108 ŁEMKO 150**
*Artur Jendrych / Chłopak z nizin***118 BIEG 7 DOLIN**
*Piotr Dymus***MIASTECZKO ULTRASA****56 DWA ULTRA W TYDZIEŃ**
*Justyna Jasłowska***114 PARKI W USA**
*Jan Jasiński, Filip Jasiński***142 SEKRETNE ŻYCIE SKAŁ**
Paweł Kotecki

TESTOWANE NA ULTRASACH

70 Z GOŁYM TYŁKIEM
Paweł Żuk

74 IDEALNE DOPASOWANIE
Natalia Wielogórska

78 TEST KAMIZELKI BIEGOWEJ
Patryk Aid

NA MEDAL

84 MOZART 100
Leszek Siennicki

90 ULTRADOLOMITES
Piotr Perkowski

94 CHOJNIK KARKONOSKI FE...
Tomasz Tutak

100 HARDA GŁOWA TWARDA
Gawel Boguta

BIEGAM ULTRA, NIE ŚMIECĘ

122 BIEGANIE PO CZYSTYCH ŚCIE...
Rafał Bielawa

ULTRASKA NUMERU

132 MAGDALENA KOZIELSKA


DWA ŻYWIOŁY

136 ALL ABOUT SWIMRUN CZ. III
Jacek Śliwiński / Jędrzej Maćkowski

KALENDARZ

152 KALENDARZ ULTRA
James Kamiński





Zdjęcie wykonałem podczas krótkiego okna pogodowego w trakcie pierwszego dnia zawodów Bojko Trail, rozgrywanych na dystansie 150 km. Pracę można byłoby zatytułować „Cisza przed burzą i po niej”. Pochodzi z pięknej, ukraińskiej połoniny Borżawa. Miejsca zagrożonego działalnością ludzką i skazanego na ekspansję elektrowni wiatrowych.

Michał Złotowski

Fotograf niezależny. Na co dzień współpracuje z agencjami i osobami prywatnymi. Podczas pracy najbardziej skupia się na człowieku, jego zwyczajach i środowisku, w którym żyje.



SMALL WOMAN AND BIG DREAM,

CZYLI 135 MIL BIEGOWEGO MARZENIA

tekst i zdjęcia: *Aneta Mikulska / Patrzą kadrą*



**PATRYCJA BEREZNOWSKA W WIELKIM STYLU
PODBIJA BADWATER 2019! PATI BEZAPELACYJNIE
ZWYCIĘŻA WŚRÓD KOBIET, W KLASYFIKACJI
OPEN ZAJMUJE DRUGIE MIEJSCE! BRAWO, PATI!**

Każdy z nas o czymś marzy. Czy zastanawialiście się kiedyś, jak wiele jesteśmy w stanie zrobić, by spełnić swoje marzenie? A co jeśli marzeniem jest najtrudniejszy ultramaraton świata – Badwater – The Challenge of the Champions? W to, że Patrycja Bereznowska zakwalifikuje się do biegu jako pierwsza Polka – nikt nie wątpił. Podobnie jak w to, że ukończy go z bardzo dobrym wynikiem. Fakty są takie, że po ośmiu miesiącach morderczego, systematycznego treningu dotarła na metę Badwater po 24 godzinach, 13 minutach i 24 sekundach jako pierwsza wśród kobiet (ustanawiając nowy rekord trasy kobiet), a zarazem drugi zawodnik

także tych niewykonalnych) oraz ja, Aneta Mikulska (patrząca kadrami). Zaopatrzeni w sześć coolerów wypełnionych kostkami i bryłami lodu, zapasem prawie 100 litrów wody, żywnością, popakowani „tematycznie” (apteczka, żele i suplementy, owoce, suche przekąski, odblaski itd.) w plastikowe pudełka, z lekkim przerażeniem (co do gorąca!), ale przede wszystkim z pozytywnym nastawieniem wyruszyliśmy z Badwater Basin (-85 m poniżej poziomu morza) na metę pod Mount Whitney (2548 m n.p.m.).

Patrycja startowała w trzeciej fali (elity), w poniedziałek 15 lipca o godz. 23. W tej trzydziestoosobowej grupie wystartowa-

**ZDJĘCIE W TYM MIEJSCU TO CHYBA KLASYK Z TRASY
BADWATER. 16-KILOMETROWY ZBIEG DO PANAMINT
SPRING, GDZIE Z KOLEI ZACZYNA SIĘ DRUGI
PODBIEG KRĘTYMI SERPENTYNAMI W GÓRACH.**

open! Amerykanie mówią o tym: „Absolutely amazing performance!”.

Wyruszyliśmy do Doliny Śmierci (Kalifornia, USA), przez którą prowadzi 217-kilometrowa (135 mil) trasa biegu, w składzie: Patrycja Bereznowska (wiadomo!), Piotr Podbielski (nasz „lokales”, kierowca i logistyk), Joanna Świdorska & Iwona Mikulska (najlepszy serwis od zadań specjalnych,

ło również dwóch Polaków – Krystian Ogły i Damian Kaczmarek. Temperatura oscylowała ok. 118 stopni Farenheita (47,7 st. C!!!). Przez pierwsze 20 mil zatrzymywaliśmy się na serwis co mniej więcej 2 mile (ok. 3,5 km). Za każdym razem, gdy dziewczyny serwisowały Patrycję, dostawała zapas izotoniku lub wody w bidonie lub softflasku. Pozostałe napoje i żywność – już według prośb Patrycji. Były to np. naleśniki

z serkiem Philadelphia, arbuz, krówka, plasterki salami, awokado, żele Spring... Niezbędne okazały się chłodzące ręczniki, w które zawiązało się kilka kostek lodu i zakładało na kark, pomadka do ust z filtrem i olejek miętowy. Auto mogliśmy zaparkować tylko po prawej stronie pobocza, tak by całe było poza linią (zapis w regulaminie). Biegacze poruszali się po lewej stronie, stąd serwis za każdym razem musiał przejść na drugą stronę – dlatego wymagano jaskrawozielonych koszulek z odblaskami.

W zasnutej ciemnościami Dolinie Śmierci miły tylko światła awaryjne stojących na poboczu aut i czołówek biegaczy. Po ok. 3–3,5 h

wyglądało to już jak ciągnący się kilometrami, gigantyczny korek. Dla nas to był znak, że doganiamy drugą i pierwszą falę biegaczy (pierwsza wystartowała o godz. 20, druga o 21:30). Tu zatrzymaliśmy się chwilę dłużej, bo Patrycja chciała schłodzić w zimnej wodzie stopy i zmienić buty. To był jedyny (!!!) raz, kiedy zeszła z trasy i usiadła w samochodzie serwisowym.

Słońce weszło ok. 5:40, zanim jeszcze zaczął się pierwszy podbieg. Byliśmy już za Sand Dunes. I tu już częstotliwość serwisu się zwiększyła – zatrzymywaliśmy się co ok. 1 milę (1,6 km). Słońce, które pojawiło się nad horyzontem, nie spowodowało od razu odczuwalnego skoku temperatury.

**JOANNA ŚWIDERSKA
I IWONA MIKULSKA –
SERWIS LOTNY, SERWIS
MOBILNY, SERWIS
CZYTAJĄCY W MYŚLACH
PATRYCJI... NAJLEPSZY
SERWIS POD SŁOŃCEM!**

Wiał lekki, dość rześki wiatr (wcześniejsze doświadczenia z wiatrem w Death Valley budziły w nas tylko jedno skojarzenie – piekarnik z termoobiegiem!). Ten 27-kilometrowy odcinek pod górę z przewyższeniem 1524 m Patrycja pokonywała w dość równym tempie,

SPECYFIKA TEGO BIEGU JEST TAKA, ŻE KAŻDY ZAWODNIK MUSI MIEĆ SWÓJ MOBILNY SERWIS, PODAJĄCY ZA NIM PRZECZ 135 MIL. PETER PODBIELSKI Z PHOENIX, NASZ DOBRY DUCH, DOSKONAŁE SIĘ SPRAWDZIŁ W ROLI KIEROWCY.





wymijając kolejnych biegaczy. Na serwis za-
trzymywaliśmy się co pół mili (700–800 m).
W najwyższym punkcie podbiegu już było
widać nasz cel – Mount Whitney. Ośnieżony
szczyt dumnie góruje nad wypalonym słoń-
cem pasmem gór i pustynią. Na dłuugim, bo
16-kilometrowym zbiegu już wiedzieliśmy, że
Patrycja jest piąta open! Fakt, że przed nami

na trasie jest tylko czterech biegaczy, nie po-
wodował u nas ogromnej euforii – cały czas
mieliśmy świadomość, że za nami dopiero
trochę więcej niż 1/3 trasy i że tu wszystko
może się zdarzyć. Ale z drugiej strony jak tu
się nie cieszyć, gdy widzisz Patrycję biegnącą
lekko, równo, z uśmiechem na twarzy i bez
cienia zmęczenia?!

Kolejny podbieg zaczął się za Panamint
Springs – był to odcinek, na którym ze
względu na krętą drogę, brak pobocza
i przepaści serwisowanie zawodnika było
dozwolone wyłącznie w wyznaczonych
przez organizatora ośmiu punktach i tylko
przez jedną osobę (na pozostałej części
trasy – przez dwie). Zauważyliśmy też, że



im wyżej, tym jest chłodniej – tu było tylko 96 stopni Farenheita (35,5 st. C). Jednak bardziej cieszyło nas to, że mimo trudnego i długiego podbiegu Patrycja przesunęła się na 3. miejsce open! Drugi biegł Harvey Lewis (USA), a odległość do niego nie była duża; zawsze znajdował się w zasięgu naszego wzroku. Na punkcie kontrolnym na

91. mili zameldował się 7 minut przed Patrycją. Wiedzieliśmy, że to tylko kwestia czasu, kiedy to Harvey będzie oglądał plecy Pati. I tak się stało – minęliśmy go na długim, dość płaskim odcinku do Lone Pine. Tu nadal zachwycała nas forma, w jakiej biegnie Patrycja. Uwierzcie mi, byłam już z nią na kilku biegach i na żadnym z nich

po pokonaniu 170–180 km nie wyglądała tak świeżo i rześko jak tu, w takim upale.

Do Lone Pine dotarliśmy ok. godz. 20. Na punkcie kontrolnym słyszeliśmy same „WOW!”, brawa i respekt dla kobiety, która jest druga open i na 99,9% ustanowi nowy rekord trasy kobiet! Tu zaczął się





JOANNA ŚWIDERSKA I IWONA MIKULSKA. SĄ LEPSZE NIŻ PIT STOP NA TORZE WYŚCIGOWYM FORMUŁY 1! A TAK NA BIEGU WYGLĄDA ZMIANA SKARPEK I BUTÓW.

najtrudniejszy odcinek i dla nas, i dla Patrycji. Aż 1424 m przewyższenia na 21-kilometrowym odcinku. My też odczuwaliśmy już zmęczenie (blisko 40 h na nogach; ze względu na start o godz. 23 i zmianę hotelu przed startem nikt z nas nie miał możliwości, by chwilę się zdrzemnąć). Zdarzały się nam już krótkie drzemki, ale robiliśmy wszystko, by Patrycja jak najszybciej dotarła na linię mety. Ciemność, którą rozświetlał księżyc w pełni, brak miejsc do zaparkowania i serwisowania, kręta droga i ciągłe pytania w myślach: „Ile jeszcze

tych zakrętów? Czy to już?” W końcu jest – Badwater Finish Line! Na metę wbiegamy wszyscy razem (taki jest tu zwyczaj), trzymamy polską flagę. Pierwsza Polka na mecie Badwater, na dodatek z fenomenalnym wynikiem, bez pomocy pacemakerów (z ich pomocy korzystali wszyscy mijani przez nas zawodnicy). To się dzieje naprawdę. Historyczny moment biegów ultra dzieje się na naszych oczach, jesteśmy jego częścią. Na tle ścianki z logotypami biegu Chris Costman, organizator, gratuluje Patrycji wyniku i ukończenia biegu, wręcza koszulkę

oficjalnego finiszera i... nie medal, tylko kłamrę do paska!

Amerykane by powiedzieli: „Your dream came true”. Tak, marzenie się spełniło, a tak naprawdę Patrycja spełniła je sama – swoją konsekwencją, determinacją i uporem. I wiem, że określenie „najtrudniejszy ultramaraton” jej nie odstraszało, a wręcz przeciwnie – motywowało.

Wszystko zależy od nas. Nie bójmy się spełniania swoich marzeń!





TRADYCJĄ BADWATER JEST, ŻE ZAWODNICY PRZEBIEGAJĄ PRZESZ LINIĘ
METY ZE SWOIM SERWISEM.





zdjęcie: Raphael Weber / @infinitetrailswch

Luis Alberto Hernando

W NASZYM CYKLU CZAS NA KOLEJNĄ WIELKĄ GWIAZDĘ ŚWIATA ULTRATRILU. LUIS ALBERTO HERNANDO TO BIEGACZ Z WIELKIM DYSTANSEM DO SIEBIE I OTACZAJĄCEGO GO ŚWIATA. **DOWCIPNIŚ, LUZAK, OTWARTY NA LUDZI.** HISZPAN OPISAŁ DLA NAS HISTORIĘ SWOJEJ DŁUGIEJ DROGI NA SZCZYT. OD CZEGO SIĘ ZACZĘŁO? **SKĄD BIEGOWA PASJA?** PRZED WAMI LUIS ALBERTO HERNANDO, JAKIEGO NIE ZNACIE. I **JEGO ULTRAŚWIAT!**

tekst: *Luis Alberto Hernando*

tłumaczenie: *Małgorzata Łazarska*

Odkąd sięgam pamięcią, jestem sportowcem, zawsze byłem i myślę, że zawsze będę.

Uprawianie sportu wydaje mi się jak najbardziej normalne, dla mnie jest to konieczność. Życie w rodzinie sportowców sprawia, że stajesz się sportowcem, nie zdając sobie nawet z tego sprawy. W moim domu wyjście na bieganie było czymś

tak naturalnym jak śniadanie lub kolacja. Nigdy tego nie odpuszczaliśmy i dzień był zawsze tak zorganizowany, że mieliśmy trochę czasu na bieganie.

Być może największym winowajcą był mój ojciec. Nie uprawiał sportu, co najwyżej grał w piłkę nożną raz w roku w firmie, w której pracował, w rozgrywkach singli przeciwko żonatom. Kiedy byliśmy mali,

zaczęliśmy z bratem chodzić z przyjaciółmi na bieżnię. Byliśmy jeszcze za młodzi, żeby naprawdę trenować. Moi rodzice zawozili nas tam i czekali na trybunach, aż skończymy. Pewnego dnia wszystko się zmieniło. Właśnie wtedy rodzice zaczęli robić okrążenia poza obiektem. Mój ojciec miał wtedy 39 lat.

Dzięki bieganiu zgubił 10 kg i w ciągu niecałych dwóch lat

zszedł poniżej 2:30 w maratonie, a krótko po tym zdobył mistrzostwo świata w kategorii powyżej 40 lat. Moja mama biegła prawie codziennie i wiele razy kończyliśmy nasz trening, czekając na nią.

W ten sposób mój brat i ja przekonaliśmy się, że zupełnie zwyczajna osoba może zostać mistrzem świata. Dzięki temu wiedzieliśmy, że my też możemy, jeśli będziemy pracować tak mocno jak nasz ojciec.

Przez pierwsze lata wykorzystywałem sport, aby mieć wolny czas. Moi rodzice nigdy nie ustalali mi limitów, zawsze dawali pozwolenie – kiedy chodziłem trenować, nie musiałem negocjować godzin ani udzielać wyjaśnień.

Szybko zmieniłem podejście do biegania jako zabawy i sposobu bycia z przyjaciółmi, zacząłem ciężko trenować z myślą o zawodach i poprawianiu wyników. A bardzo łatwo było je poprawić. Każdy wynik był ważny w moim domu, dużo mówiło się o bieganiu, szkoleniu, rywalizowaniu, projektach. Do 18. roku życia zwyczajem było trenowanie po południu i rywalizowanie w weekendy, latem na bieżni, a zimą cross. Kontynuowałem postępy, udało mi się uzyskać 14:32 na 5000 m w crossie i dostać się na podium w jakiejś międzynarodowej imprezie.

W wieku 18 lat postanowiłem wstąpić do wojska. W zasadzie mogłem kontynuować lekkoatletykę, ale rzeczywistość była inna – aby wygrywać, potrzebowalem rutyny i pewnego porządku, którego już nie miałem. Zacząłem opuszczać wiele treningów, a przede wszystkim myśleć, że w tym życiu wygrywanie już nie będzie możliwe. Lekkoatletyka zeszła na dalszy plan.

Nie przestałem biegać, ale wiedziałem, że nie jestem w stanie konkurować. Biegałem, aby utrzymać się w formie i móc znów zacząć rywalizować bez zbyt wielkiego wysiłku,

gdy będę miał więcej czasu. Wówczas być może najtrudniejszą rzeczą było trenowanie przez pięć miesięcy w Bośni na okrężni o długości 200 m. Myślę, że pokonałem tę pętlę w koszarach jakiś milion razy...

Krótko potem zdałem

egzamin w gwardii cywilnej i przez rok codziennie wykonywałem 40-minutowy trening. Niedługo potem, gdy byłem w najlepszej formie fizycznej, jaką kiedykolwiek miałem, zaproponowano mi wejście do drużyny narciarskiej gwardii cywilnej i profesjonalne szkolenie w miesiącach zimowych. Nie zastanawiałem się, zgodziłem się, chociaż nie umiałem nawet jeździć na nartach. Zgodziłem się na wyjazd daleko od domu, bo to oznaczało bycie zawodowym sportowcem, moją pracą byłoby trenowanie! Zgodziłbym się na każdy sport.

Znowu robiłem postępy. Znalazłem pasję i cel w biathlonie oraz narciarstwie biegowym, zakwalifikowałem się na olimpiadę. Motywacja była maksymalna, poświęcałem cały czas na trening i poprawę wyników, co nie było trudne, ponieważ było w naprawdę słabej formie. Puchar Europy, Puchar Świata i olimpiada! Było słodko-gorzko.

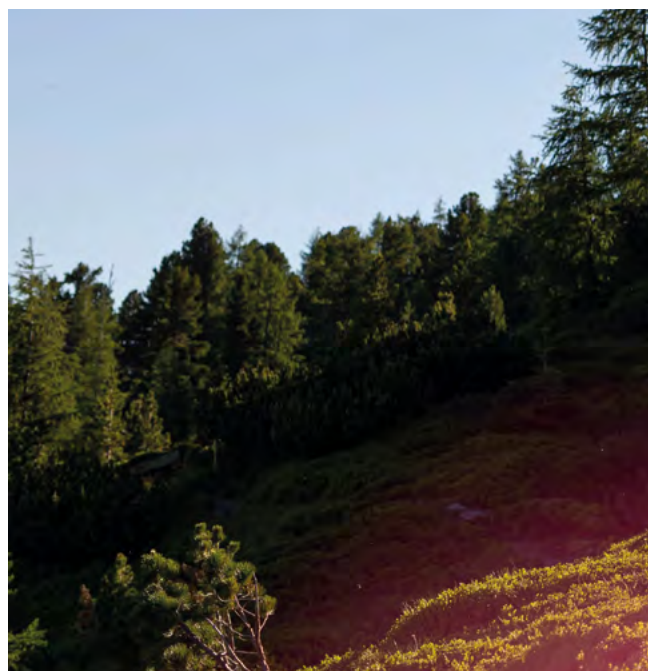
Bardzo się cieszę, że mogłem wziąć udział w igrzyskach, ale nie bez problemów – straciłem bagaż na lotnisku i musiałem rywalizować



zdjęcie: Damiano Benedetto / @infinitetrailswch

z butami i nartami pożyczonymi od przyjaciół ze Słowenii. Musiałem też znieść krytykę hiszpańskiej prasy za to, że nie pokonałem Norwegów i Niemców...

Porzuciłem biathlon i skupiłem się na narciarstwie biegowym. Wszystko szło dobrze, dopóki nie znaleźliśmy się w Pirenejach. Wyniki nie były proporcjonalne do wysiłku i 30 godzin treningu tygodniowo. Postanowiłem zrobić kurs górski gwardii cywilnej. To był sposób na zostanie profesjonalnym sportowcem na zawsze. Moim zadaniem byłoby chodzić po górach, wspinać się, jeździć na nartach...



zdjęcie: Jonas Skorpil / @infinitetrailswch



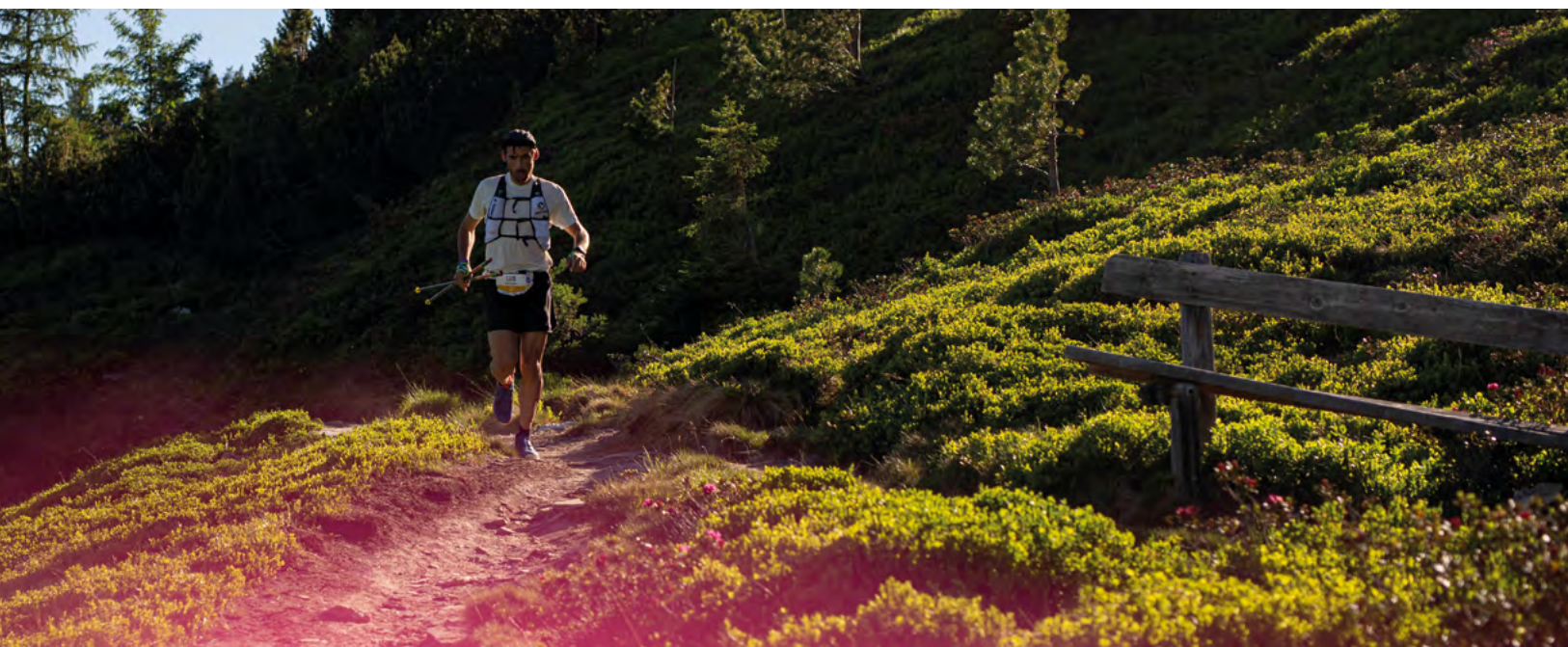
zdjęcie: Raphael Weber / @infinitetrailswch

Odbywanie rocznego kursu było dość trudne. Zwłaszcza że miałem 31 lat – taki był limit wieku dla uczestników. Miałem więc tylko jedną szansę, każdy błąd oznaczałby dyskwalifikację. To było 12 pełnych napięcia miesięcy.

W ramach treningu do sezonu narciarskiego wziąłem udział w biegu trailowym. Okazało się, że trail mi się podoba i jestem w tym dobry. Pomyślałem, że po zakończeniu kursu mógłbym się ponownie skupić na bieganiu. To byłoby jak powrót do moich początków.

Chciałem przygotować się do jakiegoś biegu trailowego, dopasować trening pod ten konkretny cel. Kierowałem się nie tylko dumą, lecz także chęcią osiągnięcia dobrego rezultatu, co pozwoliłoby mi zapomnieć o wynikach w jeździe na nartach. Tak się złożyło, że tego lata mistrzostwa Hiszpanii w trailu odbywały się w mieście oddalonym tylko o 15 km od mojego domu. I tam się wszystko zaczęło. To był 2009 r. Byłem trzeci i federacja postanowiła zabrać mnie na mistrzostwa świata w Premanie (Giir Di Mont), gdzie również byłem trzeci i spotkałem Kiliana.

Nigdy nie sądziłem, że w 2019 r. będę nadal rywalizował z takim entuzjazmem i z tak wielką ochotą. Kiedy trenuję, nie mogę przestać myśleć o rywalizacji. Emocje, które dają mi rywalizowanie i góry, są uzależniające.



DUETY NATALII TOMASIAK

rozmawiał: *James Artur Kamiński*



Natalię Tomasiak zna chyba każdy szanujący się kibic i biegacz górski, a jak nie zna, to dwója i do kąta! Złapaliśmy Natalię pomiędzy pracą, treningiem i... przekonajcie się sami.

JAMES: Natalia, wiem, że jesteś strasznie zabiegana. Praca, treningi, pensjonat w Krynicy... Czy Ty znajdujesz jeszcze czas na życie, takie zwykłe, normalne, prywatne?

NATALIA: To pytanie to strzał w dziesiątkę! Faktycznie tego czasu w ostatnich miesiącach bardzo mi brakuje, natomiast zawsze znajduję czas na rzeczy, na których bardzo mi zależy – mam na myśli przede wszystkim aktywność. Zimą staram się być jak najczęściej na skiturach, latem oczywiście stawiam na bieganie i rower. To dla mnie bardzo ważne. W ten sposób ładuję się pozytywną energią, czy to idąc na trening, czy na wycieczkę biegową, dłuższy rower. Staram się dbać o to, aby nie odpuszczać treningów i nie dlatego, że chcę osiągać lepsze wyniki sportowe. Przede wszystkim to jest właśnie mój sposób na spędzanie czasu wolnego. Gdy nie robię niczego aktywnego, po dwóch dniach jestem nie do zniesienia. *(śmiech)* Wiedzą o tym już wszyscy moi znajomi i bliscy, więc dla własnego dobra, ale też dla dobra wszystkich wokół muszę mieć czas dla siebie, na aktywność. Niektórzy mówią mi: „ale ty masz fajnie, bo tylko sobie biegasz”. Wcale tak nie jest. Codziennie wstaję o 5:15, jadę na 7:00 do pracy, później jeszcze trening i życie codzienne (na co dzień pracuję w korporacji, którą bardzo lubię). Kto ma do czynienia z pracą w korporacji, wie jak to realnie wygląda, czasem trzeba zrobić coś ASAP, czasem trzeba pojechać na kilkudniowy wyjazd służbowy itd. Podsumowując, dla mnie życie prywatne to tak naprawdę życie sportowe.

Kiedy ostatnio byłaś np. w kinie? A może wolisz książkę i chwilę tylko dla siebie?

Jeśli chodzi o kino, książkę, to tu faktycznie ostatnio odpuszczam. Nie pamiętam, kiedy ostatnio byłam w kinie, a do książek udaje mi się usiąść od czasu do czasu. Bardzo lubię czytać, ale z reguły czytam wieczorem, a że każdy mój dzień jest naprawdę mocno wypełniony, to wieczorem po prostu zasypiam. Wciąż obok mojego łóżka leży kilkanaście lektur czekających na przeczytanie, a ich liczba rośnie. Najbardziej brakuje mi czasu na spotkania ze znajomymi, wiem, że bardzo mocno to zaniedbałam. Kontakty towarzyskie to rzeczywiście dzisiaj rzadkość. Brakuje mi tego tym bardziej, że mam bardzo wielu fajnych znajomych. Bardzo bym chciała spędzać z nimi więcej czasu, bo ostatnio każda wolna chwila to albo trening, albo wyjazd gdzieś na zawody. Myślę, że nie tylko ja jestem zaganiana, każdy z nas niestety tak żyje, stawiamy sobie coraz

wyższe cele, wielu z nas łączy pracę zawodową z rodziną i treningami. Ja na szczęście jestem bardzo dobrze zorganizowana. Wszystko mam poukładane, działam szybko. Stosuję się często do zasady, by rzeczy, które zajmują mniej niż trzy minuty, robić od razu.

Wiemy już jak się relaksujesz, a może zdradzisz nam, skąd w takiej kruszynie tyle energii, że co start, to albo pudło, albo ścista czołówka?

Nie mnie to oceniać. Od dziecka byłam bardzo aktywna – mimo niskiego wzrostu grałam przez kilka lat w koszykówkę, ćwiczyłam taekwondo. Dlaczego te dyscypliny? Bo tak naprawdę tylko takie możliwości dawała mi rodzina Krynica. Przez kilka lat gry konkurowaliśmy ze znacznie lepszymi i często starszymi zespołami, dlatego nasza drużyna z reguły przegrywała. Nauczyło mnie to wytrwałości – zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Zawsze lubiłam sportowe wyzwania. Np. kiedyś nasz prowadzący SKS wymyślił, że pobijemy rekord Guinnessa w meczu 24-godzinny. Zasada była taka, że my się co godzinę wymienialiśmy, ale ja przez całą dobę nie zmrużyłam oczu, a miałam wtedy jakieś 12 lat.

W mojej rodzinie wszyscy są bardzo energiczni, choć nigdy nie uprawiali sportu nawet przez chwilę. Moja babcia, mimo podeszłego wieku, jest pełna wigoru i wszyscy mówią, że ja też taka będę, czego bym bardzo sobie życzyła. Może to po prostu geny, bo inaczej tego nie umiem wytłumaczyć. *(śmiech)*

Dieta cud? Może bułka z bananem?

(Śmiech) Ostatnio to chyba tylko bułka z bananem, bardzo często wracam do domu o godz. 22, a w lodówce tylko banan i bułka! Aktualnie wspomagam się gotowymi posiłkami, które wystarczy podgrzać, mam je zawsze w lodówce, bo jestem zwolennikiem ciepłego jedzenia. Ostatnio jestem w ciągłej podróży i krążę pomiędzy Krynica a Krakowem, lecę do pracy albo na trening, więc te gotowce są wybawieniem. Mimo to bardzo staram się trzymać dwóch żelaznych zasad: po pierwsze, codziennie na śniadanie kasza jaglana, oczywiście na słono z serkiem wiejskim, pomidorem czy papryką. Po drugie, unikam słodczy. Raz w roku robię „słodczy detoks”, podczas którego od dwóch do czterech tygodni nie jem niczego słodkiego. Dzięki temu jakoś mnie do nich nie ciągnie. Jak ktoś położy przede mną czekoladki, to je zjem, ale nie pamiętam, kiedy ostatnio byłam w sklepie i kupowałam słodczy. Oczywiście mam tu na myśli słodczy typu czekoladki czy cukierki, bo własnoręcznie zrobione ciasteczka owsiane są jak najbardziej wskazane.

Ciężka praca na treningach – korzystasz z czyjejś pomocy, czy już jesteś Zosią Samosią?

Przyznaję, mam trenera. Nie chodzi o to, że nie umiałabym sobie sama rozpisac treningu, bo potrafiłabym to zrobić optymalnie. Tu chodzi o to, że ktoś inny obserwuje cię z boku, patrzy na twoje postępy, pomaga wyciągnąć wnioski. Trener działa również bardzo motywująco, bo o ile z samym wyjściem na trening nie mam problemu, o tyle zdarzają się chwile, kiedy po ciężkim dniu pracy patrzę na rozpiskę, a tam naprawdę coś hardcorowego do zrobienia. Pewnie sama bym odpuściła taki trening, ale jak mam rozpisane, to trzeba zrobić. Nie ukrywam, że sama mam kilku zawodników, których prowadzę, i widzę, że jako trenerowi jest mi dużo łatwiej zobaczyć, jak się rozwijają, a co wymaga poprawy. Wiele osób ma tendencję do przetrenowania. Więc sami rozumiecie, trener jest niezbędny, aby studiować gorące głowy. W tym miejscu chciałabym też podziękować swojemu trenerowi za jego cierpliwość i odporność na moje wybryki... Przecież jak w Tatrach jest piękny śnieg, to nie zrobię treningu biegowego, tylko założę narty i... *(śmiech)*

Wiemy, że wyjazdy, trening, sprzęt, fizjo. Na wszystko potrzeba środków. Kto Ci pomaga i jak?

Temat rzeka. Pojawiają się sponsorzy i niетrudno tego nie zauważyć, choćby na naszych profilach w mediach społecznościowych – nie tylko moim, lecz także zawodników z czołówki w naszym kraju. Ja wciąż sama dokładam do moich wyjazdów. Część firm, która mnie wspiera, robi to barterowo. Od części mogę liczyć na wsparcie finansowe, lecz nie są to duże pieniądze. Tu tysiąc, tu dwa tysiące, co zebrane w całość pozwoli zasilic budżet na liczne starty i wyjazdy. Organizuję też obozy biegowe czy inne okołobiegowe wydarzenia, które oprócz ogromnej frajdy pozwalają trochę dorobic, sfinansować jakiś kolejny start zagraniczny. Jak będziecie w Krynicy, to zapraszam do naszego pensjonatu, zimą mamy też wypożyczalnię skiturów, te dodatkowe źródła dochodu pozwalają nam na w miarę regularne wyjazdy.

Wyznam zasadę, że pracuję, żeby żyć, a nie żeby mieć. Bądź co bądź, cały czas sporo dokładam do tego „biegowego interesu”, ale nie narzekam, wszystko razem daje się jakoś fajnie zgrywać. Wiemy, że to nie jest sport olimpijski, nie ma transmisji w TV, więc nie mamy co liczyć na duże pieniądze. Zawsze sobie powtarzam, że najfajniejsze jest to, że cały czas ten sport się rozwija i jest w nim dużo pasji, zaangażowania. Generalnie: dopóki są pieniądze, to jeżdżę za granicę, a jak się kończą, to przestaję jeździć i tyle, ale jakoś z roku na rok udaje się o wszystko fajnie pogodzić.

Sezon zaczęłaś z przytupem. Najpierw pudło w Rumunii na Transylvania 20K, później kolejne podczas Golden Trail Series CZ. Pełna nadziei jedziesz na Zegamę i... Co się stało, co poszło nie tak?

To nie do końca tak. Wiosną wcale nie byłam w optymalnej formie. Miałam za sobą trudną zimę, ten rok też jest trudny. Zdecydowaliśmy się na pensjonat, kosztowało to dużo energii, stresu, zaangażowania. To wszystko kosztem przygotowań. Jeśli chodzi o Zegamę, to nie chcę się tłumaczyć, wiem co się

stało, wyciągnęłam wnioski. Wróć tam za rok i zmierz się z trasą jeszcze raz. Mogłabym być tam nawet na 150. miejscu, ale powinnam to zrobić przynajmniej 30 min szybciej. Specjalnie odnoszę się do czasu, a nie miejsca, bo wiadać, że poziom cyklu Golden Trail Series jest bardzo, bardzo wysoki. Jak start wyjdzie, można być w top 10, ale można też być w okolicach 30. miejsca i też być zadowolonym ze względu na bardzo zaciętą rywalizację. W tych biegach poza dobrą formą trzeba mieć jeszcze dzień konia. Trudno, czasem się tak dzieje, że nie wychodzi pomimo wielkich chęci. Nie chcę tutaj w żaden sposób się tłumaczyć, tego dnia po prostu nie szło. Taki jest sport, są wzloty i są upadki, nie pierwszy i nie ostatni w mojej karierze.

Monte Rosa Sky Marathon, piękny i wymagający bieg, mocna stawka, a tu na metę wpadasz na pierwszym miejscu z Kasią Solińską.

Na Monte Rosa chciałam już jechać rok temu, ale Kasia Solińska, z którą się dobrze znamy, nie czuła się jeszcze na siłach. Aby dostać się na bieg i móc w nim wystartować, trzeba mieć doświadczenie górskie, którego Kasi brakowało. Byłam tam już w 2018 r., więc gdy tylko w tym roku pojawiły się zapisy, w okolicach stycznia to... Zadzwońiłam do Kasi i mówię: „Nie wiem, jakie masz plany startowe na ten sezon, ale właśnie nas zapisałam na Monte Rosa”. Kasia przez pół minuty milczała i w końcu powiedziała „OK”. Choć to nie pierwszy raz, jak już planuję Kasi jakiś start. Kasiu, przepraszam! *(śmiech)* Czas we Włoszech spędziliśmy bardzo przyjemnie, czy to w biegu, czy poza nim. Z Kasią bardzo się lubimy, może dlatego tak dobrze się rozumiemy i dobrze nam się razem biega, a dzielenie się radością ze zwycięstwa to naprawdę coś wspianalego.

Może to Twoje przeznaczenie, biegi w parach, sztafety, etapówki? Na Sztafecie Górskiej też świetnie sobie poradziłaś. Teraz jednak poproszę Cię o troszkę więcej szczegółów dotyczących Pierra Menta. Skąd pomysł na bieg? Czy trenowałyście wcześniej razem z Iwoną?

O Pierra Menta myślałam już od roku, ale tego nie da się przebiec z marszu. Bardzo trudna i techniczna trasa. Do tego to trzydniowe zmagania i sama nie wiedziałam, jak mój organizm zareaguje, nigdy wcześniej nie brałam udziału w takich zawodach. Wielka niewiadoma. Długo się zastanawiałam, z kim mogę tam pojechać. Bardzo lubię startować w ciekawych biegach, ale nie mniej istotne jest to, jak i z kim spędzę ten czas. Trzeba nadawać na tych samych falach i móc na siebie liczyć. Więc jak to zwykle bywa, dzwonię, tym razem do Iwony, „słuchaj jest taki bieg, Pierra Menta, znasz? Co ty na to?”. Iwona jest chyba jeszcze bardziej dynamiczna niż ja i nie musiałam jej zbyt długo namawiać. Oddzwoniła za pół godziny i potwierdziła wyjazd. Dla niej Pierra Menta to przede wszystkim

cel zimowy i start na skiturach. Wersja letnia była więc namiastką spełnienia marzeń. Na wstępie przeraziły nas koszty, jakieś 400 euro od osoby za start, ale organizator zgodził się na znaczną obniżkę, co pozwoliło nam na szybsze podjęcie decyzji. Dziękujemy. Przy tej okazji muszę wspomnieć, że zanim zaczęłam biegać, miałam przygodę ze wspinaczką, stąd moje zamiłowanie do trudnych i wymagających tras. Raczej nie spotkacie mnie na setkach czy innych długich biegach. Po prostu uwielbiam, gdy na biegu jest alpejsko, wspinaczkowo, jak najbardziej górsko.

A wracając do Pierra Menty, to były najfajniejsze zawody, na jakich byłam do tej pory. Niesamowite widoki i rywalizacja w drużynie dostarczyły nam naprawdę wielu wspaniałych emocji. Wszyscy startujący byli prawie cały czas razem, bo pakiet na bieg zawierał oprócz startu jeszcze wspólne wyżywienie i nocleg w tym samym ośrodku, co też było fajne. Możliwość spędzania czasu z innymi teamami, obserwowanie innych i wreszcie świadomość, że nie tylko nas z dnia na dzień coraz bardziej bołą nogi. *(śmiech)* Podczas biegu mocno się wspierałyśmy, chyba nawet częściej Iwona wspierała mnie. Miałymy nawet taką cienką linkę, gdyby ktoś musiał kogoś pohołować, ale nie użyłyśmy jej ani razu. Jeszcze dwa słowa o sprzęcie. Na takich szybkich i technicznych biegach nie ma czasu na eksperymenty, zabieramy tylko sprawdzone i wypróbowane wyposażenie. Szczególnie w etapówkach, gdzie biegniemy dzień za dniem, nie ma czasu na korekty i poprawki. Trzeba mieć wszystko sprawdzone, bo jeśli w jeden dzień coś nas poobciera, to na kolejnym etapie nasze bieganie może być znacznie utrudnione. Ojej, ja tak gadam i gadam, chyba wróciły emocje, o co jeszcze pytałeś?

Czy wcześniej trenowałyście wspólnie z Iwoną?

Niestety nie, choć nie raz wspólne treningi planowałyśmy. Oczywiście na planach się skończyło. Koniec końców, chyba wyszło nie tak źle. *(śmiech)*

Są zawodniczki, które pewnie nigdy by się nie odnalazły w duecie, które wolą biec swoim tempem, same reagują na to, co się dzieje na trasie. Jak pogodzić w biegu takie dwa wulkany energii?

(Śmiech) Bardzo dobre pytanie! Jak są dwa wulkany energii, to nie trzeba nic godzić, to wszystko po prostu samo idzie do przodu. Zarówno z Kasią, jak i Iwoną jesteśmy osobami bardzo żywymi, nie marudzimy, nie mamy problemów. To się po prostu samo biega. Co ważne, trzeba się lubić, wiedzieć, gdzie podać wodę, gdzie potrzebna pomoc, gdzie przycisnąć, a gdzie odpuścić i chyba najważniejsze to umieć śmiać się z tego samego i wносить w team pozytywne emocje. *(śmiech)* Nie wyobrażam sobie startu z osobą, nawet tak supermocną, która mogłaby ciągnąć do przodu cały team, ale gdy nie ma między nami przysłowiowej chemii. Na końcowych kilometrach Monte Rosa, gdy na zbiegu Kasię i mnie bołały nogi, irytował nas śnieg, w który się zapadałyśmy, na przemian ze śmiechem powtarzałyśmy sobie powiedzenie, którego nauczył nas kolega kilka dni przed startem: „Żołnierz nie melduje o problemach, żołnierz wykonuje zadanie!” Bawiło nas to za każdym razem, ale tak właśnie z uśmiechami na twarzy wbiegłyśmy na metę.

Dodatkowo, bardzo fajnym doświadczeniem, chyba dla naszej całej trójki, jest to, że jak biegniemy razem, tak sama z siebie jedna drugą co chwila pyta:



„Jadłaś? Piłaś? Chcesz żel?” I uwierzcie, to nie jest wyuczone, bo ze sobą zbyt długo nie trenowałyśmy. Choć nie było czasu na plotki, to komunikacja była naprawdę perfekcyjna.



zdjęcie: PHOTOSPORTS

Na Pierra Menta, pod koniec pierwszego dnia, na długim zbiegu, kiedy dostałyśmy informację od naszego supportu, że mamy kilka minut przewagi, podjęłyśmy razem decyzję, że nie ciśniemy, zbiegamy każda w swoim tempie tak, aby nie było zakwasów. Zbiegałyśmy szybko, ale nie najszybciej jakby się dało. Wspólna decyzja i wspólne jej wykonanie, a finalnie wspólna radość na mecie. Ta decyzja była trudna, rywalki nieco nas dogoniły. Ale odpuszczenie tego zbiegu przełożyło się na świeżość na drugim etapie. Tam finałowy zbieg do mety był już nasz i powiększyłyśmy przewagę. Coś wspinałego!

Na co dzień każda z nas gdzieś pracuje, coś robi po godzinach, nie spotykamy się zbyt często, tym bardziej ten czas na biegu mogłyśmy wykorzystać dla siebie, cały czas miałyśmy o czym rozmawiać, wciąż się śmiałyśmy.

Planujesz, a w zasadzie czy planujecie może jeszcze jakieś starty zespołowe w tym sezonie?

Starty w parach czy sztafetach to genialna sprawa, zakochałam się w takim bieganiu. Jak tylko będzie możliwość startu, to jedziemy. *(śmiech)* Planując jeden po drugim start w parze, miałam obawy, czy to wyjdzie, czy zgramy się z dziewczynami. Wyszło w mojej ocenie nadspodziewanie dobrze.

Jak nie w parze, to co bierzesz na tapet solo? Może któryś z biegów Festiwalu Biegowego w Krynicy, organizujesz niebawem rekonesans trasy B7D.

W drugiej części sezonu muszę się odkopać ze spraw zawodowych i prywatnych, do tego jest mi potrzebna chwila wytchnienia i odpoczynku. Podczas półmaratonu w ramach DFBG obliczyłam, że do tego czasu wystartowałam już w tym sezonie tyle samo razy co przez cały ubiegły rok, a w końcu mamy dopiero lipiec. Tak więc teraz akcja regeneracja i pomyślę co dalej. Choć przyznam, że kuszą mnie Mistrzostwa Europy w Skyrunningu, może coś na Festiwalu Biegowym, zobaczymy. Myślę o jednej etapówce na koniec sezonu w dosyć egzotycznym miejscu. A jak ktoś ma jakieś bardzo ciekawe propozycje na drugą część sezonu, gdzie można się pościgać i przy tym powspinać, to wiecie, gdzie mnie szukać. *(śmiech)* A może ktoś do mnie zadzwoni z turboszalonym pomysłem? Nie musi być tak, że zawsze ja coś wymyślam, z chęcią przyjmę jakąś propozycję biegową. Na teraz mam swój top, czyli Pierra Menta i Monte Rosa.

Cały czas mówimy o tym sezonie, a masz jakieś marzenie biegowe, takie nawet bardziej odległe?

Chcę się cały czas rozwijać sportowo. A o marzeniach nie powiem, bo jak powiem, to się nie spełnią. *(śmiech)* Kręczę mnie sporty wytrzymałościowe, chciałabym robić coś więcej niż tylko biegać, może coś w kierunku triathlonu, ale tu potrzebuję więcej treningu. Szukam cały czas

nowych wyzwań, biegam już kilka lat. Pewnie mogłabym biegać szybciej, ale chcę spróbować czegoś nowego. Np. mam na rowerze w tym sezonie wyjeżdżone dwa razy więcej niż rok temu o tej samej porze.

Jak jadę na zawody, to staram się szukać nowych miejsc, nowych wyzwań i tras. No jest jeden wyjątek – Złoty Półmaraton w Łądku Zdroju, gdzie wystartowałam już pięć razy. *(śmiech)* Tu akurat jadę najczęściej do pracy i przy okazji, tak mimochodem... startuję.

A wracając do marzeń, kilka już spełniłam – Pierra Menta, Tromso. Teraz chciałabym może coś bardziej odległego, Stany, Japonia czy Nowa Zelandia. Miałam nie mówić, ale trochę mogę zdradzić. Marzy mi się wbiegnięcie w dobrym czasie na jakiś bardzo fajny szczyt, ale nie powiem gdzie i jaki. Wiem, że to wymagałoby dłuższego urlopu, mocnych przygotowań...

Dziękuję bardzo za rozmowę, życzę dużo...

No właśnie, czego Ci życzyć?

Czasu! Poproszę o więcej czasu, abym nie musiała gonić wciąż króliczka. Teraz rozmawiamy, piję kawę, jest 18:30, później jeszcze trening do zrobienia. Wczoraj wróciłam o północy z Łądku Zdroju, jutro na 7:00 do pracy...





MAGDA ŁĄCZAK SALOMON S/LAB ULTRA 2

Idealny but przede wszystkim na długie ultra, a także na krótkie bieganie dla osób, które potrzebują stabilnego obuwia. Na początku wydawało mi się, że system wiązania jest przekombinowany. Z czasem zmieniłam zdanie. Ten system trzyma rewelacyjnie stopę. Nareszcie przestałam się „modlić”, zawiązując buty przed startem. Dotychczas przy złym wiązaniu szybko pojawiały mi się stany zapalne stopy. Ten model to idealne połączenie lekkiego, szybkiego biegowego buta z wygodnym pantoflem, który przez wiele godzin nie pozwala stopie odczuć dyskomfortu. To jeden z takich modeli, który zakładasz na stopę i wiesz, że krzywdy nie zrobi. Wraz z tymi butami odeszły w niepamięć zniszczone paznokcie i odparzone stopy. Są ze mną na wszystkich ważnych zawodach.



BARTEK PRZEDWOJEWSKI PAS BIEGOWY SALOMON PULSE BELT

Salomon Pulse Belt to pas, którego używam na większości treningów. Chowam do niego wszystkie potrzebne rzeczy takie jak telefon, kurtka, żel energetyczny oraz flask z wodą, zachowując przy tym komfort biegu. Nawet przy takiej liczbie rzeczy pas pozostaje na swoim miejscu, nie ześlizguje się i nie przemieszcza w żadną stronę. Salomon Pulse Belt występuje w różnych rozmiarach, więc decydując się na jego zakup, należy zwrócić na to uwagę i dobrać odpowiedni rozmiar dla siebie. Zdecydowałem się w tym roku użyć tego pasa na biegu Marathon du Mont Blanc, ponieważ zmieściło się tam całe obowiązkowe wyposażenie i miałem pełen komfort biegu, dlatego według mnie jest to numer jeden wśród pasów biegowych. Krótko mówiąc: lekki, pakowny i nie przeszkadza w trakcie biegania.

PAWEŁ DYBEK SALOMON BONATTI PRO WP JKT

Idealna kurtka w wysokie góry, gdzie pogoda jest bardzo zmienna. Zabieram ją zawsze na długie wycieczki biegowe, w szczególności w wysokie góry jako zabezpieczenie na wypadek załamania pogody. Krój kurtki pozwala na założenie jej na plecak biegowy, dzięki czemu jego zawartość pozostaje również sucha. W trakcie użytkowania nie odczuwam jednocześnie dyskomfortu czy ograniczeń ruchu. Bonatti jak na kurtkę nieprzemakalną z klejonymi szwami jest lekka. Według mnie jej wartością dodaną jest również dobrze dopasowany kaptur, który podczas biegu pracuje wraz z naszą głową. I na koniec to co najważniejsze: to kurtka, która bez problemu przechodzi weryfikację sprzętu obowiązkowego na UTMB, a więc w tym roku będzie ze mną na pewno na trasie.



PIOTREK HERCOG KAMIZELKA BIEGOWA SALOMON S/LAB SENSE ULTRA SET 8

Jak zapewne każdy wie, specjalizuję się w biegach długich i bardzo długich, na których wymagane jest bardzo często sporo wyposażenia obowiązkowego. Ta kamizelka pozwala zabrać ze sobą właściwie wszystko, co jest potrzebne. Dzięki elastycznemu materiałowi, z którego została wykonana, gdy się dobrze pouklada w niej wyposażenie obowiązkowe, to się wszystko mieści, choć wygląda ona jak produkt minimalistyczny. Dodatkowym plusem całej serii kamizelek biegowych S/LAB Ultra jest bardzo dobry system zapinania oraz rozłożenia środka ciężkości tak, że w trakcie biegu nie odczuwamy dyskomfortu. W stosunku do poprzednich modeli nowe kamizelki mają zmienne softflaski, dzięki czemu o wiele łatwiej i wygodniej jest włożyć napelnioną flaskę do środka. Niektórych może lekko odstraszyć cena, ale uwierzcie mi, że warto zainwestować w taki produkt – posłuży on przez lata, a komfort użytkowania będzie naprawdę duży.



NATALIA TOMASIAK - SALOMON SENSE RIDE 2

Salomon Sense Ride 2 to jeden z bardziej lubianych przeze mnie modeli. Jest to mój podstawowy but treningowy, zarówno gdy biegam po ścieżkach szutrowych, jak i „miękkich” górach jak Beskidy, Gorce czy Pieniny. But jest dobrze amortyzowany dzięki zastosowanej w nim nowej technologii Vibe. Podobnie jak przy modelu S/LAB Ultra, zakładając Sense Ride 2 mam wrażenie, że „to jest to”. Polecałabym tego buta w szczególności osobom, które potrzebują lekkiego obuwia treningowego w niezbyt wymagający teren, tym, które dużo biegają po parkach, szutrowych ścieżkach, oraz osobom szukającym kompromisu i połączenia buta asfaltowego z trailowym.



MISTRZOSTWA POLSKI W BIEGU GÓRSKIM NA DYSTANSIE ULTRA

OCZAMI WYGRANYCH

zdjęcie: Michał Złotowski

MISTRZ POLSKI W BIEGU GÓRSKIM NA DYSTANSIE ULTRA BARTOSZ GORCZYCA

Decyzja o starcie w Maratonie Karkonoskim w randzie Mistrzostw Polski w Biegach Górskich na Ultra Dystansie nie była przypadkowa. Poskładało się na to kilka różnych spraw. Między innymi zmiana

dystansu na rozgrywanych dwa tygodnie wcześniej zawodach Ehunmilak Ultra Trail, gdzie pierwotnie miałem pobiec 100 mil, lecz koniec końców stanąłem na starcie maratonu. Trochę z rozsądku, by nie zawsze kierować się serdudem

MISTRZYNI POLSKI W BIEGU GÓRSKIM NA DYSTANSIE ULTRA KATARZYNA SOLIŃSKA

Udział w Maratonie Karkonoskim był dla mnie wyjątkowym wydarzeniem, jednak początkowo nieplanowanym. Gdy układałam kalendarz startowy na obecny rok, lipiec miałam poświęcić Dolnośląskiemu

Festiwalowi Biegów Górskich, jednak obowiązki służbowe zweryfikowały te plany. Pomysł na start w Szklarskiej Porębie podrzuciła Martyna Kantor, która podzieliła się informacją o swoim udziale. Mistrzowską rangę zawodów



(które namawiało do 100 mil), ale też głową. Trochę poprzez sugestię i rozmowy z osobami, których zdanie szanuję i się z nim liczę. Trochę też dlatego, że wiedząc, iż bieg w Karkonoszach mający rangę mistrzostw Polski ściągnie

śmietankę biegów górskich – nie chciałem, żeby mnie to ominęło, bo nie unikam konfrontacji z najlepszymi, a lubię wyścigi w doborowym towarzystwie. Ze wszystkich mistrzowskich konkurencji o medal na ultradystansie chciałem

ogłoszono dosyć późno, bo w czerwcu, i wielu czołowych zawodników nie mogło stawić się zatem na linii startu. Jednak przyszło mi się ścigać ze wspaniałymi biegaczkami jak Paulina Tracz, Ania Arseniuk, Paulina Janik i właśnie

Martyna. Wiele osób wie, że Karkonosze zajmują szczególne miejsce w moim sercu i zawsze bardzo chętnie tutaj wracam. Trzy lata z rzędu brałam udział w wyjątkowym Zimowym Ultramaratonie Karkonoskim, a w lecie prawie zawsze wracam

powalczyć najbardziej. Wracając natomiast do maratonu w Kraju Basków, stał on się idealnym przetarciem na dwa tygodnie przed imprezą w polskich górach. Bieg początkowo rozpoczął się w spokojnym tempie, mimo iż sama trasa wybitnie długa nie była, niespełna 58 km to najkrótszy dystans w kilkuletniej historii MP Ultra. Do grani, a raczej grzbietu (ok. 8 km), gdzie teren zaczął się wypłaszczać, dobiegliśmy w ok. sześć-siedmiuosobowej grupie. Andrzej Witek, Marcin Świerc, Paweł Czerniak, Kamil Leśniak, Jacek Michulec, ktoś jeszcze siedział na plecach, ale z czasem stawka zaczęła się rozciągać. Od pierwszych zbiegów tempo zdecydowanie wzrastało i wiedziałem, że to jest koniec zabawy i spokojnego biegu. Mijając 15. kilometr, czułem się już bardzo dobrze rozgrzany i wprowadzony w bieg. Do tego czasu grupka skurczyła się do czterech osób, minutka, może dwie zaczęli odstawać Kamil i Jacek. Można powiedzieć, że do szczytu Śnieżki sytuacja wyglądała niezmiennie. Tylko na przedzie drobne przetasowania w granicach od kilku do kilkunastu sekund. Tutaj jeszcze cały czas pilnowałem jedzenia i picia... Pierwszy charakterystyczny moment to bardzo mocno pokonany fragment zbiegu ze Śnieżki, przez Dom Śląski, Akademicką Strzechę, aż do Polany w Karkonoszach. Mocny zbieg po twardych, ułożonych kamieniach. Za mocno, ale nie chciałem stracić

kontakty wzrokowego z liderami. Zgubiliśmy gdzieś Pawła. Zaraz po zbiegu wymagający podbieg w kierunku Słonecznika, gdzie trzymając się kilkanaście metrów za rywalami, dostrzegłem ich chwilową słabość. Może to nie była słabość, tylko chłopaki po prostu zaczęli iść. W każdym razie był to dla mnie impuls – postanowiłem spróbować przebiec koło nich i pokonać podbieg w swoim tempie. Marcin zgubiony. Andrzej jeszcze zdążył „skleić” na szczycie podbiegu. Przebiegamy przez Odrodzenie (36. kilometr), każdy łapie swoje bidony. Ja mam 500 ml wody z przyklejonymi dwoma żelami i 250 ml coli w drugim bidonie. Cola znika w kilka chwil i daje mi to fałszywe przekonanie, że póki co kalorii mi wystarczy na dalszy mocny bieg. Marcina nie widać, a ja już mam koło siebie tylko Andrzeja. Na stromą czeską zbiegamy razem, przy okazji mówię do niego, abyśmy trzymali się razem jak najdłużej, bo da nam to komfort wzajemnego napędzania się, przy czym rywale za nami w pojeдинkę może będą biegli wolniej. Zostaje ostatni podbieg, później tylko 10 km dobiegu po wypłaszczeniu i zbieg do mety... Wcześniejsza rozmowa poszła w niepamięć i pomyślałem wtedy, że to moja jedyna szansa, by odskoczyć od dobrze przygotowanego szybkościowo Andrzeja. Zrobiliśmy razem 500 m, może 1 km i został. Biegłem na przodzie, po mistrzostwo. Z tego wszystkiego kompletnie zapomniałem o żelach przyklejonych do mojego

na 3 x Śnieżkę, jednak grzbietem Karkonoszy w ich pełnej odsłonie miałam okazję biec dopiero teraz, na Maratonie Karkonoskim.

Do zawodów podchodziłam zupełnie spokojnie, nie pojawił się żaden większy stres czy niepotrzebny niepokój. Byłam skupiona, aby zastosować zalecenia trenera i pierwszą część trasy zacząć zupełnie spokojnie. W poprzednich startach nie zawsze udawało mi się pokornie odnieść do planu i przypłacałam to brakiem energii pod koniec zawodów. Tym razem bardzo zależało mi na skorzystaniu z tych doświadczeń, rozsądnym rozłożeniu sił na trasie i całkiem niezłe się to udało. Łagodny początek pozwolił utrzymać mi w miarę równy bieg przez całe 58 km, chociaż przyznam, że ostatnie kilometry nie należały do najłatwiejszych i cieszyłam się, że jednak jest już z górki. Z rytmu zupełnie wybiła mnie wiadomość, że dziewczyny (Paulina, Martyna i Ania) pogubiły się na trasie, przez co na pierwszym pomiarze czasu miałam nad nimi kilkanaście minut przewagi. Zezłościłam się i zrobiło mi się bardzo przykro, bo wiedziałam, że dziewczyny są świetnie przygotowane, a nadrobienie dodatkowych kilometrów działa demotywująco, szczególnie podczas ścigania się o medale.

W mojej głowie ciągle towarzyszyła mi myśl, czy zdołam utrzymać przewagę, bo wiadomo, że w biegach ultra nigdy

nic nie wiadomo. Skupiłam się jednak na biegu według założeń i monitorowaniu tętna oraz jedzenia. Ogrom pozytywnej energii odbierałam od każdej napotkanej osoby, zarówno zawodników, jak i kibiców. Na punktach żywnościowych czekali też na mnie moi bliscy, którzy pomagali mi sprawnie uzupełniać zapasy. Dawali mi też niezwykle pokłady energii i wiary, że idzie mi całkiem dobrze. W Szklarskiej Porębie też wyglądała mnie moja rodzina, a przyznam, że są dla mnie największą motywacją. Na metę wbiegłam jako pierwsza zawodniczka mistrzostw Polski na dystansie ultra i jest to dla mnie niezwykle nagroda i wyróżnienie. Kocham biegać po górach, ale nie samą miłością człowiek żyje, więc kryje się za tym też ciężka praca. Cały bieg był przepiękny, widoki rozciągające się ze szczytów Karkonoszy zachwycające, choć łapanie tylko kątem oka, bo kamieniste podłoże wymagało ciągłego skupienia. Kolejne doświadczenie i cenna ultrawiedza zdobyta. Z pewnością tu wrócę, chociaż w tym sezonie pewnie już tylko pospacerować, by na cieszyć się magią Karkonoszy.

Pewnie zauważyliście, że wciąż powtarzam słowo „wspaniale”, ale co zrobić, jak to bieganie takie właśnie jest.



bidonu z wodą, której już dawno nie było. Pokonałem 15 km od ostatniego punktu odżywczego na wysokich obrotach bez dostarczenia energii i na 7 km przed finałowym zbiegiem zaczął się dramat. Zacząłem opadać z sił, mięśnie wiotczały i dopiero wtedy wciśnałem w siebie dwa żele na raz, które niosłem ze sobą tak długo. Modliłem się w głowie o punkt odżywczy, który był 5 km przed metą, myśląc o tym, co mógłbym tam zjeść. Kumpłowi, który miał tam czekać, zostawiłem tylko mały bidon z wodą. Czas niemiłosiernie się wydłuża, a każdy krok to niesamowity wysiłek mimo tego, że mam cały czas w dół. Za mną nikogo nie widzę, ale ta myśl wiele nie pomaga, bo kilometry z górki zajmują mi prawie po 5 minut. Wpadam, a raczej wczolęguję się na punkt i widzę, że to głównie punkt nawadniający, arbuzy zostały w snach. Łapię bidon z wodą, kątem oka zauważam, że chłopiec na punkcie trzyma jakieś batoniki pokrojone w małe kostki, łapię tyle, ile zdołam wziąć do jednej ręki, wpycham na siłę

do buzi i staram się pogryźć, choć w normalnej sytuacji nie zjadłbym pokarmu stałego na tak szybkim biegu. Kumpel, widząc mój fatalny stan i wzrok poszukujący ratunku na punkcie, wciska mi jeszcze do ręki pół bidona izotoniku, który miał ze sobą. Wybiegam z punktu, myśląc tylko o tym, żeby przetrwać i nie osunąć się na ziemię. Cukrze, przybywaj! Zbiegam tak jeszcze 2 km na miękkich nogach, co jakiś czas spoglądając, czy ktoś jest za mną. No i wywołałem wilka z lasu, to byłoby zbyt piękne dobiec do mety nienaciskany przez konkurencję, w końcu to mistrzostwa. Na 2 km przed metą zauważam 100 m, może 150 m za sobą biegacza. Nie wiedziałem w pierwszej chwili kto to, może ktoś robi trening? Andrzej odżył? Nic z tych rzeczy, to Marcin, którego zgubiłem 20 km wcześniej po to, żeby teraz na kilka minut przed metą stoczyć bój, chociaż kawałek wyżej zastanawiałem się, czy mam usiąść na kamieniu, czy mam usiąść na kamieniu, bo zaraz fiknę. Pamiętam wyraźne myśli z tamtej chwili: „walcz i zwyciężaj lub poddaj się

zdjęcie: Michał Złotowski



zdjęcie: Robert Urbaniak Photo

i przegraj”, „czekają na ciebie ludzie na mecie, którzy ci kibicują – nie zawieź ich i siebie”, „zbyt dużo wysiłku włożyłeś w cały ten bieg i przygotowania, żeby przegrać na ostatniej prostej”, „jak nie włożysz teraz 100% wysiłku, to na mecie sobie nie wybaczysz” i wiele innych, jakoś musiałem się zmotywować. Kryzys minął, a ja pognałem w dół, co chwilę obracając się i sprawdzając, czy Marcin mnie dochodzi. Chciałbym widzieć wtedy nasze twarze. Setki metrów uciekają, a różnica ta sama. Półtora kilometra, kilometr, Marcin nadal kawałek za mną, 500 m do mety i nadal mam

zapas. „Tak, wytrzymasz to!”, dobiegam do mety wyeksploatowany na maksa, padam na ziemię, co nie zdarzyło mi się chyba od czasów startów na stadionie lekkoatletycznym. Ostatni kilometr z prędkością bliską 3 min, 14 sekund za mną najgroźniejszy rywal, ale to ja unoszę ręce w geście zwycięstwa, choć i pozostali rywali kosztowało to nie mniej wysiłku. Piękny bieg i trzymający w napięciu do ostatniej chwili wyścig z krytycznymi momentami i dosłownie odrodzeniem się w ostatniej chwili. Takich mistrzostw życzę sobie za każdym razem!



t.pl / e-mail: tpz@oz.p
OLONIE
 NISKIE CENY
 park) 28.06. - 09.07.2019r. (wiek 8-17 lat) - 12 dni
 sk) 01.07. - 10.07.2019r. (wiek 8-17 lat) - 10 dni
 park) 02.07. - 14.07.2019r. (wiek 8-17 lat) - 13 dni
 zkowa) 02.07. - 11.07.2019r. (wiek 8-17 lat) - 10 dni
 statkiem) 08.07. - 19.07.2019r. (wiek 10-17 lat) - 12 dni
 zkowa) 11.07. - 20.07.2019r. (wiek 8-17 lat) - 10 dni
 rk) 20.07. - 31.07.2019r. (wiek 8-17 lat) - 12 dni
 statkiem) 18.07. - 29.07.2019r. (wiek 10-17 lat) - 12 dni
 pot) 19.07. - 30.07.2019r. (wiek 8-15 lat) - 12 dni
 duowy) 28.07. - 08.08.2019r. (wiek 8-17 lat) - 12 dni
 31.07. - 09.08.2019r. (wiek 8-17 lat) - 10 dni
 01.08. - 10.08.2019r. (wiek 8-17 lat) - 10 dni
 A Z OPIEKUNEM, WCZASY RODZINNE
 Frombork) 01.07. - 15.07.2019r. - 15 dni
 - Jukarium) 15.07. - 29.07.2019r. - 15 dni
 -js statkiem) 28.07. - 11.08.2019r. - 15 dni
 -omorskich) 09.08. - 24.08.2019r. - 16 dni
 -napark) 14.08. - 29.08.2019r. - 16 dni
 JNYCH DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
 D 1099 zł Z TRANSPORTEM



ULTRA JEST KOBIETĄ *Marzka Janerka*

**zwycięża wśród kobiet na najdłuższej
trasie Bojko Trail 2019!**

CHYBA KAŻDY ULTRAS MA SWOJE PLANY BIEGOWE NA KOLEJNY SEZON, ROK, DEKADĘ CZY JAKI KTO WOLI OKRES. CZYM SIĘ KIERUJE W WYBORZE BIEGÓW, CO DECYDUJE, ŻE WŁAŚNIE TE, A NIE INNE ZAWODY WYBIERA? KAŻDY Z NAS MA INNE PRIORYTETY I DLA KAŻDEGO COŚ INNEGO MA ZNACZENIE. OD KILKU LAT STARAM SIĘ WYBIERAĆ JEDEN-DWA BIEGI ZAGRANICZNE, BO DRUGĄ MOJĄ PASJĄ POZA SPORTEM SĄ PODRÓŻE – MAŁE I DUŻE.

tekst: *Marzka Janerka*

zdjęcia: *Jacek Deneka*

Lubię poznawać nowe miejsca biegowo, lubię odkrywać zakątki mało turystyczne, lubię patrzeć na ludzi i ich kulturę, mieć udział w ich codziennym życiu, cieszyć się gościnnością, serdecznością i uśmiechem ludzi najczęściej ubogich, którzy potrafią podzielić się przysłowiową ostatnią kromką chleba z nieznanym, który zawitał w ich progi. To z jednej strony niesamowite, a z drugiej

przykre, bo tak daleko uciekliśmy w dobrobyt, że zapomnieliśmy prawie o drugim człowieku...

Lubię czasem po prostu sięść na schodach, na krawężniku, na skrawku trawnika i przyglądać się jak żyją ludzie na co dzień, jak mija im dzień, jak niespiesznie toczy się życie.

W dzisiejszym świecie (moim również), gdzie wszędzie i za wszystkim gonimy, takie chwile

są na wagę złota. Uświadamiają człowiekowi, co tak naprawdę jest w życiu ważne, co powinno stanowić podstawę, o co należy dbać. Często udaje mi się połączyć właśnie takie doznania z wyjazdem na zawody. Takie moje 2 w 1.

Ukraina – mam ogromny sentyment do tego kraju, m.in. z podróży na Krym. Długo by opowiadać, ale na pewno to ludzie tworzą klimat i dobre



wspomnienia. Kiedy w ubiegłym roku pojawiła się możliwość wyjechania na bieg w ukraińskie Bieszczady, od razu się zapisałam. Polska ekipa jako organizator, piękne góry – to musi się udać. Niestety nie dane mi było wtedy się o tym przekonać – takie rozdanie. Pozostał niedosyt i plan oczywiście na kolejny rok. Tak też się stało jak tylko pojawiła się możliwość zapisów, decyzja została podjęta. W życiu nic nie dzieje się przypadkiem – w tym roku nowa dłuższa trasa 150 km+ Borżowa, wypisz wymaluj dla mnie! Stwierdziłam, że po prostu w ubiegłym roku byłoby za krótko, bo najdłuższa trasa miała ok. 120 km, a że nie lubię jeździć dwa razy na te same zawody, to jak już startować, to obiegać góry ile się da!

Lubię dzikie tereny, im mniej cywilizacji, tym lepiej – tak mi się zawsze kojarzyły Bieszczady, zwłaszcza po tej stronie. Pomyślałam, że to będzie piękna biegowa przygoda z niezapomnianymi widokami. Nie pomyliłam się ani trochę, ale po kolei.

Zorganizowanym busem prosto z Katowic przyjechaliśmy do Żdeniewa dzień przed

moim startem. Na granicy, jak to na granicy, trzeba było swoje odczekać, bo wszystko musi nabrać mocy urzędowej, wiadomo, ale i tak jak na możliwości pograniczników załatwili nas jak błyskawica. Jest to również duża zasługa organizatora, który postarał się, aby uczestnicy biegu mogli podjechać do okienka bez kolejki, mając za szybą pojazdu wydrukowaną specjalną kartkę z nazwą biegu. Dla kogoś, kto wcześniej nie przekraczał granicy poza EU, a zwłaszcza ściany wschodniej, może to być nie lada przeżycie. Cofamy się w czasie o co najmniej kilkanaście lat i należy pamiętać o tym, że Rosja (i wszystkie państwa poradzieckie) to jednak stan umysłu.

Drogi, o dziwo, były w dobrym stanie, z małymi wyjątkami, ale jak na Ukrainę to luksus. Po przyjeździe krótki rekonesans miejscowości, która ciągnęła się przez kilka ładnych kilometrów (taka nasza Zawoja), lokalne sklepiki z klimatem, zamknięty dom kultury, malutkie przydomowe stragany z domowej roboty dżemami, herbatami, nalewkami; skromne domki i ogródki, ale też widać, że turyści przyjeżdżają (niedaleko



wyciąg narciarski), bo baza noclegowa bardzo rozwinięta i co najdziwniejsze – np. w moim pensjonacie płatność w euro! Europa wkracza na Ukrainę dużymi krokami.

Ostatnia noc przed startem spokojna, przespana w całości i tak bardzo potrzebna, bo wiem, że na trasie będę na pewno ponad 24 godziny. Niestety życie codzienne, natłok obowiązków i pracy nie sprzyja regeneracji i wypoczynkowi przed tak długimi zawodami. Ale jestem dobrej myśli i w głębi serca czuję, że będzie dobrze.

W piątek około południa odbiór pakietów startowych, rozmowy ze znajomymi, sesja foto na ścianie, szybki obiad i drzemka przed startem, aby jeszcze naładować baterie. Start zaplanowany na 18:00 z miejscowości Wołowiec, dojazd wcześniej autokarem organizatora, sprawdzenie wyposażenia obowiązkowego i zaczynamy zabawę.

Około dwóch tygodni przed startem zaczęłam nerwowo sprawdzać prognozy pogody, modłać się, żeby upały w końcu odpuściły. Potem każdego dnia, widząc co może być, tylko uśmiechałam się pod nosem, zaklinając rzeczywistość. I ku mojej radości miało być deszczowo, burzowo





i chłodno, przynajmniej przez część trasy, co dla mnie było i tak zbawieniem.

Raczej nigdy przed zawodami nie sprawdzam listy startowej, raczej profil trasy, ale też bez przesady. Może to błąd, ale chyba wolę nie wiedzieć, tak było i tym razem. Chciałam pobiec dla siebie, chciałam poznać te góry po swojemu, chciałam sprawdzić, czy potrafię jeszcze biegać takie dystanse (ostatnio głównie biegałam setki). Chciałam poczuć luz, że nic nie muszę, co najwyżej mogę, chciałam wykorzystać ten czas najlepiej jak potrafię. I się udało!

Zawodników było ok. 100, ruszyliśmy na trasę 150 km+ w nadziei, że wszyscy dotrą do mety cali i zdrowi. Sławek na odprawie mówił, jakie to piękne widoki będziemy mieli na połoninie Borżawa, bo tylko nasza trasa tamtędy biegnie. Cud, miód, malina – ale niedługo po starcie nastał pogodowy armagedon – burza, pioruny, ulewa, grad, wichura taka, że ciężko było utrzymać się w pionie, a co dopiero biec lub iść pod górę. Z perspektywy trochę to było niebezpieczne, bo jesteś na połoninie, pioruny walą za blisko, nie masz opcji, żeby się schować, pozostaje tylko napieranie do przodu z nadzieją, że tym razem wszystko skończy się tylko lekkim strachem. Wiem

też, że po tej przygodzie kilka osób zrezygnowało, być może warunki ich przerosły, może zbyt się wychłodzili, może wystraszyli... nie wiem, ale dla mnie to było to, co tygryski lubią najbardziej (no, może poza tym wiatrem, który dał do wiwatu!).

Szkoda tylko tych widoków, zachodu słońca i gry światła, ale na szczęście dzień wcześniej Ultralovers Jacek Deneka był tam i uwiecznił to, czego nam nie było dane zobaczyć – faktycznie bajka.

Jak przysłało na rasową biegaczkę na orientację, niedługo po starcie zgubiłam trasę! Ale jak wiemy, nic nie dzieje się bez powodu, bo za mną pobiegło kilku biegaczy i z jednym z nich od tamtego czasu biegliśmy razem aż do mety. Generalnie lubię i wolę biegać sama, ale tym razem towarzystwo drugiej osoby sprawiło, że czas jakoś szybciej leciał. Pomimo że każdy miał swoje tempo na podejściach i na zbiegach, to jakoś bez słów umówiliśmy się, że walczymy do końca wspólnie – taka niewypowiedziana dżentelmeńska umowa.

Biegło mi się po prostu dobrze: bez szarpania, bez większych kryzysów, bez skupiania się na pozycji, bez kalkulowania, co by było gdyby. Drugi dzień pozwolił już nacieszyć oczy widokami bezkresnych połonin, lasów i ogromu tych gór. Dla takich chwil warto przyjechać właśnie tutaj.

Trasa generalnie trudna: sam dystans 158 km i przewyższenie ponad 8500 m czynią te zawody wymagającymi; ponadto bardzo długie i żmudne podejścia; bardzo strome zbiegi, dużo kamieni i wąwozów w lesie, gdzie wystarczy chwila nieuwagi i kontuzja gotowa. Ale również sporo odcinków biegowych. Na pewno nie polecam na pierwszy tak długi bieg.

Organizacja – znam Sławka Konopkę ładnych parę lat, ale z innej bajki, nigdy wcześniej nie byłam u niego na zawodach. Słyszałam jednak pozytywne opinie, no i musiałam przekonać się sama, że robi naprawdę fantastyczną imprezę, bardzo dobrze zorganizowaną i z niesamowitą atmosferą. Wspaniałe jest również to, że każdą trasę osobiście puszczał na start i na każdego zawodnika czekał na mecie. Fenomen to dla mnie wolontariusze na punktach odżywczych – tego nie da się opisać słowami, jak uczynni, pomocni, uśmiechnięci byli o każdej porze dnia i nocy. Rewelacja!

Polecam skosztować ukraińskich Biesów na Bojko Trail, wybierając dystans na miarę swoich możliwości lub żeby się sprawdzić. W moim rankingu zawodów ultra – TOP 3.

A ten moment, kiedy wbiegasz na metę witana owacjami kibiców, samego Ojca Dyrektora i wiesz, że wygrałaś bieg, ale najważniejsze, że wygrałaś nowe doświadczenia, nowe doznania i nowe znajomości jest bezcenny.



b i o

Marzka Janerka

Pasjonatka gór i podróży, kochająca swoje psy.
Sportowe ADHD: biegi ultra, rajdy przygodowe AR, rower, skialpinizm, narty. Zdobywczyni m.in. Elbrus, Kazbek, Mt. Blanc.

* 1 miejsce w kat. kobiet, 11. open, czas 28 h 58 min;

* tydzień później start w teście Rajd Wilczy w Mistrzostwach Europy w Adventure Race – ukończona trasa długa ponad 500 km na 7. miejscu open, 2. miejsce wśród polskich drużyn;



ULTRA NAWADNIANIE

tekst: *Marta Naczyk*

Zawody w jedzeniu i picu – inaczej ultra. Nikogo nie zaskoczę, gdy powiem, że ultras nie wielbłąd, pić musi. Dla startujących w biegach ultra zagrożeniem formy sportowej, a nawet życia może być zarówno odwodnienie, jak i... nadmierne spożycie płynów.

To drugie może dla wielu brzmieć śmiesznie, ale skutki tego są coraz częściej widoczne na trasach ultramaratonów. Na forach internetowych można znaleźć wiele rad związanych z nawadnianiem. Z naukowego punktu widzenia, temat ten jest bardzo skomplikowany i trudno znaleźć rozwiązanie uniwersalne dla każdego ultrasa. Są jednak pewne twarde dane, które znać powinniśmy, by znaleźć taki nawadniacz optymalny dla nas w zależności od planowanego wysiłku.

ODPOWIEDNIE NAWADNIANIE

=

UTRZYMANIE ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWYCH

=

PROFILAKTYKA PRZEGRZANIA ORGANIZMU
(HIPERTERMIA)

=

PRAWIDŁOWA PRACA UKŁADU
POKARMOWEGO

Podstawową zasadą jest picie według uczucia pragnienia, obserwacja koloru moczu oraz unikanie nadmiernej suplementacji sodem w celu uzupełniania jego wszystkich strat w trakcie wysiłku.

NIE PIJ ZA DUŻO, BO SIĘ ODWODNISZ

Charakterystyczne w biegach ultra jest to, że zawodnicy zwiększają spożycie płynów wraz z dystansem, co niestety podnosi ryzyko hiponatremii związanej z wysiłkiem fizycznym, czyli nadmiernym ubytkiem sodu (EAH Exercise-Associated Hyponatremia) oraz obrzęku kończyn. Aby zmniejszyć to ryzyko, należy ograniczyć przyjmowanie płynów do 300–600 ml na godzinę. Już to pokazuje, że indywidualne zapotrzebowanie na płyny może być bardzo zróżnicowane. Na szczęście osiągnięcie równowagi we właściwym nawodnieniu w trakcie ultra nie musi być skomplikowane, a najświeższe publikacje naukowe radzą: podstawową zasadą jest picie według uczucia pragnienia, obserwacja koloru moczu oraz unikanie nadmiernej suplementacji sodem w celu uzupełniania jego wszystkich strat w trakcie wysiłku.

Być może okazji do oddawania moczu w trakcie startu nie będziecie mieli zbyt dużo, jednak jak już do tego dojdzie, zwróćcie uwagę, czy jego barwa jest słomkowo żółta i jasna.

CO MÓWIĄ ZALECENIA?

Na początek trzeba rozróżnić „długi” wysiłek – do czterech godzin i wysiłek „ultra” od czterech do kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu godzin.

Typowe wytyczne dotyczące nawodnienia podczas długiego wysiłku nie mają bowiem zastosowania w wysiłkach ultrawytrzymałościowych, a wręcz mogą być groźne dla zdrowia!

Zgodnie z zaleceniami, w trakcie aktywności trwającej do czterech godzin utrata masy ciała na skutek odwodnienia nie powinna być większa niż

PIERWSZE OBJAWY ODWODNIENIA:

- uczucie pragnienia
- ciemny kolor moczu
- suchość w ustach
- zmęczenie, spadek wydolności
- problemy z funkcjonowaniem układu pokarmowego

2% z uwagi na ścisłe powiązanie ze spadkiem wydolności. Podczas startu w zawodach na dystansie ultra spadek masy ciała będzie zjawiskiem niejako naturalnym, bo oznacza zwykłe zużycie glikogenu i triglicerydów, które są zmagazynowane w naszych mięśniach i wątrobie, oraz związanej z nimi wody.

Co ciekawe, obecnie nie ma jednej uniwersalnej rekomendacji dotyczącej nawodnienia, do której każda osoba aktywna fizycznie powinna się dostosować. Zapotrzebowanie na płyny powinno być spersonalizowane dla każdego sportowca pod względem jego indywidualnej tolerancji oraz doświadczenia, a także pod względem fizycznych możliwości przyjmowania płynów, które dyktuje lokalizacja punktów na trasie biegu czy wielkość pojemnika na płyn, z jakim zawodnik się porusza.

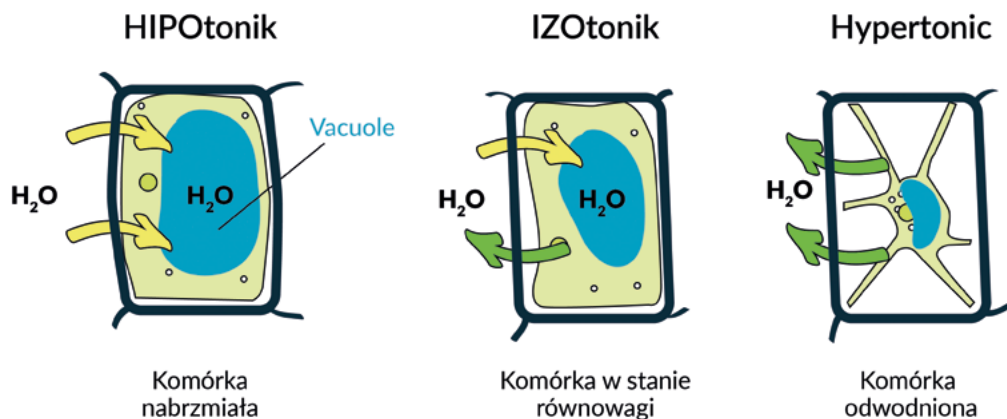
CO PIĆ W TRAKCIE ULTRA?

Zanim zdecydujemy się na jakiś konkretny napój bogów, warto najpierw omówić trzy podstawowe rodzaje płynów spożywanych w trakcie wysiłku powyżej godziny:

NAPOJE HIPOtoniczne (2% zawartość węglowodanów) – napoje o niższej osmolalności, czyli o najmniejszym stężeniu i aktywności rozpuszczonych substancji w stosunku do osocza krwi. Bardzo dobrze nawadniają, dostarczają energii i są zalecane przede wszystkim w sytuacji, gdy priorytetem jest nawadnianie. Przykładami takich napojów są: woda mineralna, lekko posłodzona herbata, rozcieńczone izotoniki.

NAPOJE IZOtoniczne (4–8% zawartość węglowodanów) – napoje o zbliżonej osmolalności w stosunku do osocza krwi. Dobrze nawadniają, dostarczają energii i są zalecane w sytuacji, gdy płyn ma zarówno dostarczyć energii, jak i nawodnić. Takie napoje to np. rozcieńczony sok z wodą 1:1, komercyjna odżywka przygotowana według zaleceń producenta, domowy izotonik (1 łyżka miodu, 500 ml wody, szczypta soli).

NAPOJE HIPERtoniczne (10% i więcej zawartość węglowodanów) – napoje o wyższej osmolalności w stosunku do osocza krwi. Te z kolei słabo nawadniają, ale przede wszystkim dostarczają energii i/lub związków mineralnych. Są zalecane przede



Oto na czym polega osmolalność.

wszystkim w sytuacji, w której priorytetem jest uzupełnianie zasobów energetycznych i elektrolitowych organizmu. To np. soki, kompoty, słodkie napoje gazowane.

Polecam przygotowanie płynów hipotonicznych, czyli tzw. rozcieńczonych izotoniczków, ponieważ nie tylko najlepiej nawodnią, ale będą mniej słodkie – przez co oddalą zmęczenie słodkim smakiem. Dodatkowo w trakcie biegu słodkich przekąsek i żeli nie pijamy słodkim płynem. Ich spożycie niesie za sobą mniejsze ryzyko problemów żołądkowo-jelitowych, takich jak wzdęcia, biegunki, odbijanie itd. Coś, czego doświadczył prawie każdy biegacz na zawodach ultra.

COLA

Cola to często napój, o którym marzy wielu ultrasów po kilku godzinach na trasie zawodów. Czy warto ją stosować? Spójrzmy na fakty: jest uboga w mikroelementy, na pewno nas nie nawodni, ponieważ jest hipertoniczna, ale stanowi źródło cukru, czyli łatwo dostępnej energii oraz zawiera niewielką ilość kofeiny, która wspomaga wysiłek i może zmniejszyć uczucie zmęczenia.

Jeśli jest to produkt, który sprawdza się w trakcie startu i potrafi postawić na nogi, zadbaj o dodatkową porcję wody, mając na uwadze odpowiednie nawodnienie. Można spotkać się z opiniami, że cola wypłukuje mikroelementy i po jej wypiciu następuje szybki strzał energetyczny, a po nim również szybki spadek. Nie, cola niczego nie wypłukuje, dostarcza dużej dawki cukru, który nie spadnie w trakcie wysiłku, ponieważ jest zużywany do bieżących potrzeb w trakcie biegu. Oczywiście jak wypijesz ją na czczo, to faktycznie poziom cukru szybko wzrośnie i szybko spadnie. Cola może niestety wręcz odwadniać, ponieważ organizm będzie dążył do wyrównania stężenia i „zaciągnie” wodę z komórek, by osiągnąć wszędzie stężenie izotoniczne. Równowaga płynów.

PIWO

Przyjęło się, jakoby piwo miało magiczne właściwości nawadniające. Niestety z uwagi na zawartość alkoholu zwiększa ono stan zapalny, uszkadzając komórki mięśni szkieletowych, wpływa negatywnie na metabolizm resyntezy, czyli odbudowy glikogenu oraz wykazano, że zaburza fazę snu głębokiego

niezbędną w procesie regeneracji. Sportowcy, którzy spożywają alkohol przynajmniej raz w tygodniu, wykazują prawie dwukrotnie większe ryzyko uszkodzeń ciała i wystąpienia kontuzji w porównaniu z abstynentami. Podsumowując, alkohol wypity po bieganiu skutecznie obniża możliwości regeneracyjne naszego organizmu. Weź to pod uwagę, sięgając po zimne piwko na mecie. Może więc warto postawić na bezalkoholowe? Co ciekawe, badania potwierdzają korzyści płynące ze spożywania bezalkoholowego piwa, wskazując na jego właściwości zmniejszania stanu zapalnego oraz ryzyka infekcji górnych dróg oddechowych! Zatem, na zdrowie!

KAPSUŁKI ELEKTROLITOWE – CZY SUPLEMENTACJA SODEM JEST KONIECZNA?

W wytycznych dotyczących nawodnienia typowe jest zalecenie spożycia sodu podczas wysiłku fizycznego w celu utrzymania nawodnienia i zapobiegania skurczom mięśni, stąd stosowanie suplementacji sodu jest powszechną praktyką wśród ultrasów. W badaniach wykazano, że taka suplementacja nie jest konieczna do utrzymania prawidłowego

zdjęcie: Krzysztof Gulbinowicz



poziomu sodu we krwi oraz stanu nawodnienia w trakcie wysiłku fizycznego trwającego do 30 godzin, nawet przy wysokiej temperaturze. Uważa się, że sód dostarczany w typowej diecie, zarówno codziennej, jak i przedstartowej, powinien być wystarczający do uzupełnienia strat podczas wysiłku.

Co więcej, w przypadku nadmiernego nawodnienia, czyli gdy bierzemy zalecenia zbyt dosłownie, dodatkowa suplementacja sodem nie uchroni nas przed jego niedoborem, a wręcz może zwiększyć ryzyko obrzęku płuc bądź hiponatremii – niedoboru sodu właśnie, co w skrajnych przypadkach może prowadzić do śmierci! Stan ten może rozwinąć się w trakcie wysiłku fizycznego lub do 24 godzin po jego zakończeniu. Stąd oficjalne wytyczne podkreślają, że nadmierna suplementacja sodem w trakcie ultra nie powinna być stosowana z zamiarem uzupełnienia na bieżąco wszystkich jego strat. Ostatnie doniesienia mówią, że ilość białego

nalotu na ubraniach w trakcie wysiłku niekoniecznie będzie związana ze zwiększonym zapotrzebowaniem na sód, ale będzie świadczyła o jego wysokiej podaży w diecie. To znaczy, że jeśli po treningu twoja koszulka zabarwia się na biało jak pączek lukrem, to nie znaczy, że utraciłeś tak dużo sodu czy innego mikroelementu, który trzeba natychmiast uzupełnić, tylko twoja codzienna dieta jest w te pierwiastki bogata i właśnie na koszulce znajdują swoje „ujście”.

KURCZE, ALE SKURCZE!

Skurcze mięśni to kolejna bolączka wielu ultrasów, których przyczyny dopatrują się w braku równowagi w spożywaniu płynów oraz poziomu takich elektrolitów jak magnez czy sód. Coraz więcej badań wskazuje, że skurcze pojawiające się w trakcie wysiłku wytrzymałościowego są najprawdopodobniej spowodowane zaburzeniami kontroli układu nerwowo-mięśniowego (uszkodzenia/niewydolność mięśnia), a nie

niedoborem płynów, a co więcej sodu czy magnezu. Jeśli więc sięgasz po shoty magnezowe w trakcie trwania zawodów, licząc, że nie dopuścisz do powstawania skurczów bądź je zniwelujesz, niestety – jedyne, na co możesz liczyć, to potęga efektu placebo! Na niektórych działa. Kiedy twojemu organizmowi zabraknie jednak magnezu, magicznym shotem nie uzupełnisz go tu i teraz. Ponadto nikt nigdzie jeszcze nie udowodnił, że skurcze mogą być spowodowane niedoborem magnezu.

Co więc polecają naukowcy, aby zapobiec paraliżującym skurczom? Odpowiednie przygotowanie treningowe, w tym okresowe symulowanie spodziewanego wysiłku, czyli długie treningi w terenie i temperaturach zbliżonych do docelowych zawodów w górach. Krótko mówiąc: adaptacja! Tak jak twój organizm przyzwyczajał się do zwiększonej pracy mięśni podczas pierwszych krótszych wybiegań, później tych

CO WARTO ZAPAMIĘTAĆ Z LEKCJI O NAWADNIANIU?

Praktyczne wskazówki poparte nauką, które mogą pomóc zindywidualizować nawadnianie biegaczy ultra:

- **Nie nawodnisz się na zapas**, ale zadbaj, aby rozpocząć trening czy zawody, będąc dobrze nawodnionym.
- **Unikaj nadmiernego nawodnienia**, czyli stanu, gdy do toalety chodzisz częściej niż zwykle, a kolor twojego moczu staje się przezroczysty.
- **W trakcie wysiłku pij według uczucia pragnienia**, ale mimo wszystko, dbając o regularność. Uśredniając: dwa–trzy łyki co 15–20 min.
- **Unikaj nadmiernej suplementacji sodem podczas ćwiczeń**. Spożywaj sód w postaci produktów żywnościowych, na które masz akurat ochotę (owoce, słone przekąski, zupy krem, ziemniaki itd.)
- **Nie traktuj widocznych strat sodu** (białe plamy na ubraniach) **jako sygnału** do większego spożycia tego pierwiastka.
- Gdy masz ograniczony dostęp do płynów i jesteś zależny od odległości pomiędzy punktami żywieniowymi, najlepiej oszacować zapotrzebowanie na bazie własnego doświadczenia oraz mając świadomość, że **spożycie będzie się różnić w zależności od intensywności wysiłku oraz temperatury i wilgotności otoczenia**. Kolejny raz w grę wchodzi znajomość własnego organizmu i trenowanie picia w trakcie dłuższych treningów w różnych warunkach atmosferycznych. **Tego się nie da przeskoczyć.**
- **Aby określić stan nawodnienia po treningu, najlepiej monitorować zmiany masy ciała**, mając świadomość, że pewna jej część powinna być utracona podczas długotrwałego wysiłku w wyniku zużywania magazynów energetycznych oraz związanej z nimi wody (nawet 2 kg).
- **Oliguria** (ograniczona ilość wydalanego moczu) **niekoniecznie jest sygnałem odwodnienia**. Tym sygnałem jest natomiast ciemny mocz.

okołomaratoniści, tak samo muszą zaadoptować się mięśnie do wysiłku ultra. Niestety wiele osób próbuje pominąć ten etap, z dnia na dzień lub bez odpowiednich treningów zwiększając dystanse.

Krótko mówiąc z naukowego na ludzkie: nie pij samej wody lub popijaj nią żele energetyczne, wtedy przyswoją się lepiej i woda, i energia z żelu. Colę lub soki popijaj dodatkową porcją wody – rozcieńczaj je, a jeśli priorytetem w trakcie biegu jest nawadnianie, to najlepiej przygotuj z nich lekki hipotonik, czyli rozcieńcz mocniej to, co producent izotoniku każe rozrobić.



b i o

Marta Naczyk

Dietetyk sportowy w zespole Forma na Szczyt. Zajmuje się żywieniem osób, które przygotowują się do wypraw wysokogórskich, wspinaczy i uprawiających sporty wytrzymałościowe (biegi ultra, kolarstwo, triathlon). Pracownik Zakładu Biochemii Żywienia Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, szkoleniowiec Kadry Himalaistów PZA, odpowiedzialna za zaplecze żywieniowe wyprawy oraz opiekę dietetyczną Narodowej Zimowej Wyprawy na K2 2017–2018. Teorię weryfikuje w praktyce, uprawiając biegi górskie, wspinając się i łącząc te sporty w jedną wspólną pasję – dietetykę sportową z górami w tle.


Źródła:

1. Considerations for ultra-endurance activities: part 2 – hydration (2018). Martin D. Hoffman, Trent Stellingwerff & Ricardo J.S. Costa. Research in Sports Medicine, 27: 2, 182–194.
2. Nonalcoholic beer reduces inflammation and incidence of respiratory tract illness (2012). Scherr J, Nieman DC, Schuster T, Habermann J, Rank M, Braun S, Pressler A, Wolfarth B, Halle M. Med Sci Sports Exerc. 2012 Jan; 44 (1): 18–26.
3. Nutrition in Ultra-Endurance: State of the Art (2018). Nikolaidis, P.T., Veniamakis, E., Rosemann, T., & Knechtle, B. Nutrients, 10 (12), 1995.
4. Sodium intake during an ultramarathon does not prevent muscle cramping, dehydration, hyponatremia, or nausea (2015). Hoffman, M.D., Stuenkel, K.J., & Valentino, T. Sport Medicine Open, 1(1), 39.
5. The Effect of Alcohol on Athletic Performance (2006). Susan M. Shirreffs and Ronald J. Maughan. Sports Medicine Reports, 5: 192–196.

zdjęcie: Piotr Dymus





A person's arm and leg are visible on the left side of the frame, resting on a grey, textured rock. The person is wearing a black watch and a red sneaker. The background shows a blue ocean with white waves under a clear sky.

WCIAŻ, CZEGOŚ SZUKAM

WYWIAD Z PIOTREM HERCOGIEM

Biegacz, organizator, prelegent, podróżnik, wspinacz, instruktor, rajdowiec, wreszcie tata i mąż. Liczba aktywności, którymi się zajmował, starczyłaby na kilka osób. I którymi wciąż się zajmuje, bo Piotr Hercog nie należy do osób, które spoczywają na laurach.

rozmawiała: *Ola Belowska*

Spotykamy się podczas organizowanego w maju poznańskiego Getaway Festival. Piotr ma napięty grafik, tego samego dnia rano odbiera paszport w urzędzie we Wrocławiu, potem wsiada w samochód, by... porozmawiać ze mną, a potem wygłosić prelekcję na festiwalu. W planach jest oczywiście jeszcze trening. W międzyczasie zerka na zegarek, bo powiadomien dostaje bez liku, załatwia sprawy związane z budową domu i zbliżającym się wyjazdem do Kolumbii. (Tak, wywiad aktualizowaliśmy po powrocie Herciego z Ameryki Południowej, a przed wyjazdem na Spitsbergen). Jestem pełna podziwu, że odnajduje się w tej bieganinie. To – tę multizadaniowość – chyba też wyniósł z rajdowej przeszłości. Jesteście ciekawi, co jeszcze? Zapraszam do lektury.

OLA BELOWSKA: Choć takie pytania powinno zadawać się na końcu, to ja przewrotnie od tego zacznę. Czy Ty się czujesz biegaczem spełnionym?

PIOTR: Nadal czegoś poszukuję. (*śmiech*) Nadal mam motywację! Czuję się spełniony, nie mam jakieś dużej presji na to, by startować, mieć wyniki, być w rankingach. Kilka lat temu mi to przeszło. Teraz jest bardziej czas na to, żeby jeszcze bardziej się cieszyć z biegania i wyjazdów. Dlatego wybieram zawody w wyjątkowych okolicach, do których sam wyjazd w ogóle jest świetną sprawą. A gdy uda się to połączyć ze sportową rywalizacją, której potrzebę mam w sobie od małego, to bardzo mi się to podoba. I nie tylko mnie, bo myślę, że mój support podziela te emocje i dobrą zabawę.

Patrzac na Wasze zdjęcia w internecie, to faktycznie, dobrze się z Tobą bawią. (*śmiech*)

Takie jest założenie: wynajdujemy miejsca, które warto odwiedzić i musimy się bawić dobrze, bez względu na wynik. Wielka wyprawa nie miałaby sensu, gdybyśmy byli nastawieni tylko na wynik.

Czy te niezwykle biegi, w których od jakiegoś czasu bierzesz udział, znajdują Cię same, czy wyszukujecie je według siebie znanego klucza? Chcecie jechać do Stanów, ktoś z Was znajduje Moab 240 Endurance Run i mówi Ci: „Piotrek, weź pobiegnij!”?

Sami szukamy – w tych rejonach, które chcielibyśmy zwiedzić, a czasami trafiamy na takie biegi przez przypadek. Coś od kogoś usłyszymy i nagle pada propozycja, żeby znaleźć o tych zawodach czegoś więcej. Czasem faktycznie przychodzi zaproszenie organizatora, za tym jakieś wsparcie, czasem sami znajdujemy bieg i finansujemy wyjazd. Przykładem tego ostatniego jest choćby Kolumbia, gdzie pojechaliliśmy tylko z Kasią Biernacką, która na wyjeździe fotografowała.

Z jednej strony kieruję się tym, że chcę wyjechać w fajne miejsce, a z drugiej, są też te biegi dla potencjalnego odbiorcy niebędącego w temacie przyciągające: Everest, 240 mil, Bajkał, Syberia. To jest coś „wow!” Za takimi hasłami idzie zainteresowanie i łatwiej mi to wykorzystać.

Co na pewno jest bardzo istotne dla sponsorów.

W roku byłem chyba na 30 różnych festiwalach czy spotkaniach, a po Stanach doszło zainteresowanie telewizji, ale nie przełożyło się to na wsparcie finansowe. Do Kolumbii wyjechałem za swoje pieniądze i dołożyłem do biletu lotniczego Kasi Biernackiej.

Kasia. Ale też Piotrek Dymus czy Łukasz Buszka.

Zazwyczaj masz fenomenalne zdjęcia z wyjazdów.

Na Twoją popularność w mediach nie składa się tylko wynik. Bo ważne jest fajne zdjęcie, więc trzeba zabrać fotografa, dobra informacja prasowa i dotarcie do mediów, bo one same też się nie znajdują. W mojej grupie supportowej jest kilka osób, które nad tym pracują. Ja nie jestem zawodowcem. Nie mam takich wyników, które być może mógłbym mieć, gdybym przeszedł na zawodowstwo. Nie chciałem tego zrobić. Dla mnie to jest pasja i koniec. W zawodowym sporcie, gdy pojawia się kontuzja, to koniec życia.

Wróćmy do Kolumbii. Chyba lubisz ten kierunek, prawda? Amerykę Południową?

Tak, zwłaszcza po wyjeździe do Chile bardzo mi się ten rejon spodobał – dzikich i wysokich gór. Co prawda od półtora roku myślałem o Peru, jednak w tym roku musiałem dopasować się do terminów, w których mogę wyjechać, a te nie pokrywały się z upatrzonymi zawodami w Peru. Musiałem więc znaleźć coś między majem a początkiem czerwca. Opcje były dwie: RPA albo Kolumbia. Postawiłem jednak na Kolumbię.

Wziąłeś udział w Chicamocha Canyon Race na dystansie 100 mil. Zająłeś finalnie drugie miejsce, tracąc do lidera niecałą godzinę. Opowiedz mi trochę o tym starcie, co?

Przyjechaliliśmy do Kolumbii 10 dni przed startem. Nie tylko po to, żeby się zaaklimatyzować, ale żeby też troszeczkę pozwiedzać. Bałem się na początku wilgotności i gęstych, dużych krzaków na trasie. Kilka dni wcześniej podczas rekonesansu widziałem, że już po 3–4 km od startu pojawiają się wielkie trawy. Bałem się, że nie założę czegoś odpowiedniego – na długie legginsy było po prostu za gorąco i wilgotno. Nawet na treningu po chwili wyglądałem, jakbym wskoczył do wody, dlatego preferowałem krótkie spodenki. A to z kolei powodowało, że gdybym biegł na początku, musiałbym się przedzierać przez krzaki i torować drogę. Dlatego plan był taki, że nawet gdybym miał więcej sił, to przez pierwsze kilometry chciałem oszczędzać nogi. Słyszałem też od organizatorów, że bywają odcinki z gęstymi, kującymi czy wręcz strzelającymi kaktusami i miałem obawy, że przy takim bieganii skończy się to źle.

Miałeś jakieś założenia przed biegiem?

Jednym z ważniejszych celów było oszczędzać się oraz dbać o nieprzeprzewanie i stopy. Przy tak dużej wilgotności pot aż spływał do butów, nie wiedziałem jak dużo rzeczek czeka nas w terenie. Jak się później okazało, moczyliśmy się niemal co chwilę. Pierwsza rzeka, przez którą musieliśmy przejść, była na 15. kilometrze. Trasa była dość trudna, momentami wręcz bardzo trudna. Najbardziej mi utkwiły w głowie pewne przebiegi, które w czterech–pięciu



zdjęcie: Kasia Biernacka / kasiabiernacka.com

miejskach poprowadzono dość odważnie w górach na osuwiskach, gdzie nie było szlaku. Myślę, że wiele osób mogło się tam czuć niepewnie. Parę kroków trzeba było tam zrobić po wyjeżdżającym spod nóg piarżysku. Jakby noga się osunęła, można było zaliczyć lot, którego można było nie przeżyć, a organizator nie wiedziałby nawet, gdzie zawodnika szukać. Patrząc na całość, uważam, że był to trudny bieg. Czułem się po nim bardziej zmasakrowany niż po 400 km w Utah.

To wróćmy teraz do początków. Skąd w ogóle u Ciebie ten sportowy bakcył? Czy to ta chęć rywalizacji Cię tak nakręcała?

Kurczę, tak daleko mam sięgnąć w głowie!

Bez przesady! (śmiech)

Odkąd pamiętam, od zawsze. Przygoda z outdoorem zaczęła się, gdy byłem jeszcze w podstawówce, miałem lat 11–12. Jeździliśmy już w teren, szukaliśmy

jaskiń, otworów po lasach na Jurze. Jednocześnie trafilem na marsze na orientację. I od tego się zaczęło – niby to marsze, niby turystyczne, ale rywalizacja już jest. Później, gdy byłem już w liceum, to przeszło w zawody rangi mistrzostw Polski czy pucharu Polski w marszach. Grałem też w piłkę nożną do 19. roku życia, ale po złamaniu nogi nie wróciłem już do czynnego uprawiania tej dyscypliny. Poza tym już w podstawówce chciałem zostać nauczycielem WF-u. Dlatego studiowałem na AWF-ie w Poznaniu, a mieszkalem na ul. Rocha.

Dlatego lubisz tu wracać.

Tak, świetne wspomnienia, dużo różnych sytuacji, imprez. Wtedy też zaczęła poważniejsza rywalizacja, choć w okresie studiów miałem zdecydowanie gorszą kondycję niż teraz. (śmiech) Nie trenowałem wtedy systematycznie, wciąż brałem udział w marszach na orientację, trochę gór, trochę wspinaczki. Wtedy też przez przypadek wystartowałem w pierwszym rajdzie przygodowym – to było Adventure Trophy na Jurze w 1999 r.

Mój tata przez 40 lat był piłkarzem i trenerem. Sam też grałem w piłkę, ale już wtedy jeździłem na marsze na orientację czy wyjazdy w góry. To była natomiast świetna baza oraz nauka obowiązkowości i higieny w sporcie.

Dwa etapy po 60 km, głównie biegowe, przedzielone zadaniami specjalnymi. Kumpel, mocno zaangażowany wtedy we wspinanie, zauważył plakat promocyjny tych zawodów i mówi: „Ty się znasz na orientacji, ja na wspinaczce, to jakoś to ukończymy”. Ale w ogóle nie biegaliśmy. Tydzień wcześniej przebiegliśmy 5 km, cztery dni przed startem 11 km, po których byliśmy tak złomotani... (*śmiech*) Dobra, zobaczmy. Marcin, mój partner wziął ze sobą buty wspinaczkowe, by zapunktować trudnymi drogami, a pod zawody były przygotowane drogi czworokowe. Gdy to zobaczył, odłożył buty i zrobił te drogi w normalnym obuwu. (*śmiech*) Ukończyliśmy w limicie pierwszy etap, dzięki czemu kolejnego dnia mogliśmy wystartować na drugim etapie. Ale już tylko kibicowaliśmy, bo Marcinowi strasznie spuchło kolano, wyglądało jak jego głowa. (*śmiech*) Ja jednak złapałem bakcyła i każdy kolejny rok to już były jakieś ambitniejsze pomysły.

No właśnie. Można o Tobie przeczytać: instruktor wspinaczki, grotolaz, trener. Tych wszystkich tytułów koło Twojego nazwiska pojawia się tak dużo, że zastanawiałam się, kiedy Ty miałeś na to wszystko czas? Przecież nie masz sześćdziesiątki na karku!

Wczesnie zacząłem. Poza tym te 10 lat doświadczenia ze startów w rajdach przygodowych rozszerzyło ten wachlarz doświadczeń. Zwłaszcza gdy przygotowaliśmy się do większych i ważniejszych zawodów. Może nie trzeba było być mistrzem w danej dyscyplinie, ale w każdej trzeba było być przynajmniej bardzo dobrym. Rower, kajaki górskie, pływanie, rolki, bieg na orientację. Cała taktyka i wytrzymałość później się oczywiście bardzo przydaje i procentuje. Ale po tych wszystkich rajdach mam chyba jakieś uczulenie na zimno. Co roku, kiedy temperatura spada, kaszlę, coś mi siedzi w gardle. Aż do wiosny, wtedy mi przechodzi. Natomiast gdy wyjadę gdzieś w lutym, np. na Wyspy Kanaryjskie, w miejsce, gdzie jest ciepło, w ciągu trzech dni mi to przechodzi.

To ciekawe, bo mi się wydawało, że Ty wolisz chłodne temperatury i preferujesz takie właśnie starty?

Lubię biegać w zimnie, bo jest większa mobilizacja i mniej problemów ze skurczami. Ale ze względu na lenistwo po treningu na plaży to wolę Wyspy Kanaryjskie. (*śmiech*)

To może Azja?

To jest kolejny rejon, który mnie ciągnie. Azja i Ameryka Południowa. W Azji, zwłaszcza jak jestem po paru piwach, to już płynnie się dogaduję po rosyjsku. (*śmiech*)

Poczułem wypalenie rajdami, na co miał wpływ... brak snu. Wiele dni bez snu, do tego nie można się przygotować.



zdjęcie: Kasia Biernacka / kasiabiernacka.com

Rok 1999 to Twój pierwszy rajd, tak?

Tak. W następnym roku w Polsce zorganizowano już takie rajdy z prawdziwego zdarzenia. Wydaje mi się, że to było na Ziemi Kłodzkiej, trasa liczyła już ok. 300 km.

Zaciekawiła mnie ta piłka nożna w Twoim życiu, bo patrząc na inne dyscypliny, poza rajdami, powiedzmy, to jednak są to sporty indywidualne.

Mój tata przez 40 lat grał w i trenował piłkę nożną. Urodziłem się dość późno, bo gdy tata miał 40 lat, a do 44. roku życia był piłkarzem, potem trenerem w klubie w Częstochowie. Jako trampkarz trafiłem właśnie tam. Kwestia tradycji rodzinnych – obserwowałem tatę i zapisałem się do klubu. Ale już wtedy, gdy grałem w piłkę, jeździłem na marsze na orientację czy wyjazdy w góry. Ale baza i nauka obowiązkowości w sporcie i higieny – świetna. Jakies pięć-sześć lat w końcu kopałem tę piłkę. Złapałem się nawet jako junior do reprezentacji makroregionu, czyli czterech województw. W meczu z Ruchem Chorzów złamali mi nogę, na to nałożył się czas przejścia z juniorów i seniorów i... już mi się nie chciało.

Był okres ogromnej popularności rajdów.

Transmisja z Eco Challenge w telewizji, rajdy w prasie itd. 1999 rok, złapałeś bakcyła, jak mówisz, na 10 lat.

Co Cię w tym trzymało tyle czasu?

To, co teraz mnie trzyma, choć już nie przy rajdach. Z jednej strony, poznanie miejsc – szczególnie przy rajdach to były takie zakątki, do których nie trafiasz, gdy wyjeżdżasz gdzieś turystycznie. Połączenie siedzącej we mnie rywalizacji i podróżowania – z fajnymi ludźmi, jak nasze teamy. Początkowo tworzone nieco niezdarnie, potem ich skład weryfikowało życie. Były to też teamy przyjaciół. Świetnie czuliśmy się między sobą nie tylko podczas startu, lecz także po nim, przed nim i w wolnym czasie.



zdjęcie: Kasia Biernacka / kasiabiernacka.com

Trenowaliście razem, prawda? Pamiętam, że ścigałeś się razem z Piotrkim Dymusem i Arturem Kurkiem.

To już później. Były różne konfiguracje, na poziomie wyższym zaczęliśmy się dobierać między zawodnikami startującymi w Polsce. Wcześniej startowałem w takim teamie, który nazywał się Bergson Mapy Ścienne Beata Piętka, nie wiem czy kojarzysz tę nazwę? *(śmiech)*

Bergson to był nasz team – mój i Pawła Faferka, a później spotkaliśmy chłopaków, którzy mieli świetny układ właśnie z firmą Mapy Ścienne. Ale nie potrafili zupełnie nawigować. Często braliśmy wtedy udział w zawodach dwójkowych, więc nierzadko po iluś godzinach w trasie spotykaliśmy ich na punktach. Z tym że my spokojnie do punktu dochodzimy, a oni mocno i szybko do niego dobiegają. Przelot 15 km, i znów: my dochodzimy, a oni dobiegają jak pociąg. Fizjole nie z tej ziemi! Różnica między nami była naprawdę malutka. Dlatego kiedyś się dogadaliśmy i wystartowaliśmy razem. Finalnie w tym teamie, zwłaszcza z Darkiem Bonarskim, startowaliśmy razem jakieś dwa-trzy lata. W międzyczasie Dymus startował w Napieraju, a ja zostałem wciągnięty do grupy Navigator.

Kiedy raz eksplorowałem jaskinie w Austrii z Andrzejem Ciszewskim, zadzwonił do mnie Paweł Moszkowicz i zaproponował mi start za niego w Bergsonie w teamie ze Szczurkiem, Justyną Frączak i mocną ekipą. Odpowiadam mu, że jestem w Austrii, nie jestem przygotowany. „No, ale może się wyrobisz?” „Jak wrócę, będę o 21 w Częstochowie”. A start miał być następnego dnia rano w Karpaczu. Rajdy to masa sprzętu, narty, skrzynie, cały szpej. Wsiadłem w samochód, o trzeciej chyba byłem w Karpaczu, przespałem się dwie godziny. Rano musiałem jeszcze przerzucić sprzęt do skrzyni, bo rajd miał być czterodniowy. Udało się na styk. I przyszła pierwsza noc... Na tym poziomie pierwszą noc bez problemu się napierało. A my w tę noc idziemy gdzieś taką granicą koło Śnieżki, ze śniegu wystają tyczki znakujące szlak. A ja mówię do kolegi: „Patrz, Mirek! Normalnie wlgwamy!” *(śmiech)* Wszyscy tak na mnie popatrzyli i pomyśleli: „O k..., pierwsza noc i się zaczyna!”

Później już poszło. Wciągnęło mnie Speleo, a tam było już dużo różnych startów.

Mniej więcej już w stałym składzie się ścigaliście, prawda? Tylko dziewczyny się zmieniały?

Tak. Przed Piotrkim Dymusem startował z nami jeszcze Piotrek Kosmała, ale miał problemy z nogą. Jeździł z nami, coś nam załatwiał i nas supportował. Był Remik Nowak, ale u niego było różnie z formą. A kobiety to... zmienialiśmy. *(śmiech)*

Nie ograniczaliście się do Polek, bo była i Irina, Tatiana, Sara z Brazylii. *(śmiech)* Twoje starty w rajdach skończyły się mniej więcej po 10 latach. Dlatego, że Tobie się znudziło, czy nastąpił zmierzch rajdów w Polsce?

To była składowa kilku czynników. Kiedy osiągnęliśmy największe sukcesy zagraniczne, byliśmy w teamie Salomona, wystartowaliśmy nawet w bardzo dobrze obsadzonych zawodach we Francji, gdzie zdobyliśmy dobre miejsce. Ale był to już czas, kiedy Salomon poszedł w trail, odchodząc od rajdów przygodowych. W Polsce jednak myśleliśmy, że to sytuacja, którą da się przeczekać. Mielśmy tylko startować obok rajdów w zawodach trailowych. W tym rajdzie we Francji prolog stanowił odcinek biegowy, który był też osobną klasyfikacją trailową – mógł w nim wystartować każdy, kto chciał. Zajęliśmy jednak wysokie miejsce, a materiał z tego rajdu wyemitowała akurat telewizja francuska. Oczywiście trafiło to do szefów Salomona, za co Broniewicz dostał opieprz. Za to, że zajęliśmy zbyt dobre miejsce. *(śmiech)* To już pokazywało, że firma idzie w nowym kierunku. Skończyło się także finansowanie nas przez markę, choć znaczną większość kosztów wykładaliśmy sami. Powstała więc presja, żeby ściągnąć do teamu biegacza, który będzie punktował na biegach trailowych, a my nadal będziemy ścigać się w rajdach. Dołączyli do nas Jędrzej Bargiel i Marcin Świerc. Był jeszcze Miłosz Szczesniewski. Biegi górskie wtedy dopiero raczkowały, a my jednocześnie startowaliśmy w biegach, bo taka była presja sponsora, ale też traktowaliśmy te biegi jako świetny trening. I od takich trochę treningowych startów się zaczęło, moim pierwszym biegiem był Rzeźnik w zespole z Arturem Kurkiem, który wtedy wygrał. A skoro na imprezie się udało, wszystkie elementy zagrały,

to potem ma się większą chęć, by to wykorzystać i powtórzyć. Przez jakiś rok, półtora startowaliśmy zarówno w biegach, jak i rajdach. Ja poczułem, można powiedzieć, wypalenie rajdami, na co miał wpływ... brak snu. Wiele dni bez snu, do tego nie można się przygotować. Biegi niby długie, ciężkie, ale nie są tak trudne, jak te rajdy.

Plus trwają krócej, prawda? Krótsza regeneracja, krócej dochodzisz do siebie, mniejsze są też koszty.

Teraz też po bardzo długim biegu muszę do siebie dochodzić, nawet do trzech tygodni. Po takim Moab (240 Endurance Run) to jest kwestia dwóch miesięcy.

Ale sam mówisz, że to był Twój najdłuższy start w biegu trailowym do tej pory. Po takim Rzeźniku regenerujesz się krócej.

Myszę, że w dwa tygodnie mógłbym wrócić do formy i startować bez żadnej straty. Mam trochę zawodników i im też tłumaczę, gdy pytają o czas dojścia do siebie po starcie. Wszystko zależy od przygotowania organizmu. Bo np. taki Kilian Jornet – spotkaliśmy go wiele lat temu na La Palmie, na którą przyjechał prosto z zawodów skiturowych. Na wyspie pojawił się we wtorek, zrobił jeden dłuższy trening, na którym go spotkaliśmy, i wziął udział w Transvulcanii. I walczył tam z Luisem Alberto Hernando o zwycięstwo.

I był wtedy drugi, pamiętam tę metę w Los Llanos de Aridane i zawód tłumy liczącego na zwycięstwo Katalończyka. (śmiech)

Przegrał chyba o minutę, szedł w trupa. 70 parę kilometrów w upale się zarzywał. A tydzień później była Zegama Aizkorri w Kraju Basków – krótszy dystans, o wiele szybsze tempo – i on to wygrał. Takiemu topowemu zawodnikowi jak

Ale te wcześniejsze lata plus doświadczenie treningowe powodują, że nie szarpię się jeśli chodzi o treningi. Chyba jestem już za stary, żeby intensywnie trenować, co może chronić mnie przed kontuzjami.

on wystarczył tydzień na regenerację. Wiele ludzi, słabo przygotowanych, potrzebuje miesiąca na dojście do siebie.

Ale Kilian od dziecka jest w treningu, powiedzmy, najpierw narty, skitury.

Tak, to jest skrajność. Przykład z samej góry. Gdy sam się przygotowywałem do UTMB w 2015 roku, to też wiedziałem, że mam wytrenowany organizm. Dlatego w miesiącu przed startem w Chamonix wziąłem udział w Maratonie Karkonoskim, potem Biegu Ultra Granią Tatr, a dwa tygodnie później wystartowałem w UTMB. I byłem do tego biegu optymalnie przygotowany, podczas gdy wiele innych osób byłoby wciąż po dwóch tygodniach zajechnych.

Zająłeś wtedy 11. miejsce, ale finalnie w klasyfikacji widniejesz jako 10. zawodnik.

Tak, wyniki się zmieniły, bo przyłapali jednego zawodnika na dopingu.

zdjęcie: Piotr Oleszak



Miałeś wtedy chyba upał na trasie, prawda?

Tak, to była gorąca edycja. Ale biegło mi się komfortowo, za wyjątkiem ostatnich godzin. Od godz. 10 przygrzało słońce, a było sporo odcinków w niższym terenie, po asfalcie. W samym Chamonix było ok. 25 stopni, a powietrze stało. Mogło być troszeczkę lepiej z pogodą.

Co nie zmienia faktu, że do tej pory to najlepszy czas Polaka w tej imprezie.

I czas, i miejsce, prawda. Biegłem też w 2013 r., ale to była edycja ze skróconą ze względu na warunki atmosferyczne trasą. Byłem wtedy 15. Zobaczmy, jak będzie w tym roku, bo startują Magda Łączak, Paweł Dybek i Marcin Świerc.

Piotr, masz 43 lata. Z jednej strony to nie jest dużo, ale patrząc na Twoją sportową karierę, jesteś już w tym sporcie długo.**Jaki jest Twój sposób na sportową długowieczność?**

Faktycznie, jak w siadam w samochodzie, to już się czuję trochę staro. *(śmiech)* Ruszam się. Cały czas. Wiesz, chyba trzeba mieć swoje cele. Chcieć coś osiągnąć, żeby nie zgnusnąć. Po starcie w Stanach nie miałem na horyzoncie żadnego biegu. To się przeciągało. Niby trenowałem, ale jak to w życiu – tu jest coś do zrobienia, tam coś wypadnie. I tak się od mocnych treningów odchodzi. Ostatnie miesiące nie były tak intensywne w przygotowaniach jak bym chciał. Może więc przed Kolumbią nie było najlepiej, ale te wcześniejsze lata plus doświadczenie treningowe powodują, że nie szarpię się jeśli chodzi o treningi. Chyba jestem już za stary, żeby intensywnie trenować, co może chronić mnie przed kontuzjami.

I doświadczenie, prawda?

Tak. Gdy wiem, że coś nie działa, to nie mam presji, że koniecznie muszę wyjść na trening biegowy. Zamienię to sobie na rower, czasem odpuszczę. Nie mam parcia na wynik. Oczywiście jak już jest, to cieszy. Tak jesteśmy skonstruowani, że sukces łechce. Powoli zastanawiam się, czy chce mi się tak biegać, bo pociągają mnie inne rzeczy, bardziej podróżnicze.

Hercog Mountain Challenge. Twój główny, wieloletni projekt. Czy spotkałeś się z takim zarzutem, że nie rywalizujesz w biegach typu Moab 240 z ludźmi na swoim poziomie, tylko wybierasz medialne i chwytliwe biegi, w których masz niemal pewność wygranej?

Pojawił się taki głos po moim starcie na Kilimandżaro (Kilimanjaro Extreme Marathon, pisaliśmy o nim obszernie w 15. numerze ULTRA – przyp. red.). Akurat wtedy pojawiła się na którymś forum dyskusja na ten temat. Wybierając biegi, przede wszystkim wybieram miejsca. I starty nietypowe i trudne. Obsada w takich zawodach nie jest też optymalna. Weźmy pod uwagę biegi obsadzone przez najlepszych zawodników. One nie rozgrywają się pod Everestem (Tenzing Hillary Everest Marathon – przyp. red.), pod który trzeba przygotować się półtora miesiąca. Bieg w Patagonii – przeloty, koszty są duże. Zawody odbywają się w terenie, gdzie przez 100 km nie ma zasięgu. Nie ma żadnego supportu, co dla wielu biegaczy z elity jest czynnikiem eliminującym. Kilimandżaro – podobnie jak Everest, wysoko (bieg startuje ze szczytu góry). Moab z kolei to bardzo długi bieg. Wielu zawodników z elity nie bierze udziału

Polski zawodnik by chciał pisać regulamin, interpretować, mówić, jak powinno być najlepiej, choć nie zorganizował nigdy żadnych zawodów.

w zawodach powyżej 170 km, bo czas dochodzenia do siebie wyeliminuje ich z innych startów. Z jednej strony można powiedzieć, że wybieram takie biegi, które nie są megaobsadzone, ale ja zwracam uwagę na miejsce, trudność biegu. A że nie ma czołówki? Może mam łatwość w tym, żeby mieć lepsze miejsce. Gdy jechałem na Moab, nie wiedziałem, jaki poziom reprezentują inni biegacze. Amerykanie też są specyficzni, bo często uważają, że Ameryka jest najlepsza i nie startują np. w Europie. Część specjalizuje się w biegach na 200 mil. Ja nie wiem, jaki był poziom gości, którzy startowali w innych biegach na tym dystansie. Zawsze analizuję sobie międzyczasy innych zawodników, których znam, ale tam nikogo nie znałem. Fajnie jest oczywiście, kiedy wygrywam, bo pewnie nie byłoby takiego szumu, gdybym zajął drugie czy czwarte miejsce.

Na Evereście nie byłeś pierwszy w generalce, a było „wow”.

Uważam, że poziom sportowy Nepalczyków jest niesamowity. Gdyby ktokolwiek z tej światowej czołówki pojechałby na Everest i próbował w klasyczny sposób przygotować się do biegu, to ciekawe, jakby wypadł na tle Nepalczyków.

Albo gdyby Nepalczyka postawić na starcie jakiegoś europejskiego biegu.

Zrobili tak. W ubiegłym roku albo dwa lata temu w mistrzostwach świata na 50 km pojawiła się reprezentacja Nepalczyków. Znaleźli się w pierwszej dziesiątce. Pierwszy start w nowym rejonie i pierwsza dziesiątka! Elita z nimi przegrała.

A który czy które swoje starty najlepiej wspominasz?**Co Ci dało najwięcej satysfakcji?**

Strasznie ciężkie pytanie! Nie jestem w stanie wybrać jednej imprezy. Każdy bieg był w inny sposób trudny, a w inny – fajny. Jest kilka biegów, które były dla mnie niezapomniane ze względu na przyrodę np. całe Chile. Patagonia, Everest, te starty zostały mi w głowie. Z tych starszych wspominam Gore-Tex Transalpine Run w parze z Marcinem Świercem. Była presja wyników, zwłaszcza pod koniec, kiedy nieustannie tasowaliśmy się ze Szwajcarami o minutę. I finalnie przegraliśmy. Dobrze wspominam La Palmę, która była dla mnie takim pierwszym wyjazdem treningowym, z poznawaniem miejsc, z zabawą, z kręceniem filmów.

Rajdy się skończyły. Teraz mamy boom na ultra. Praktycznie w każdy weekend organizowanych jest kilka imprez. Wciąż pojawiają się nowe eventy. Sądziś, że to się skończy?

Cały czas się nad tym zastanawiam. Zwłaszcza jako organizator. Początkowo wydawało mi się, że po trzech-czterech latach to będzie wygasać. Nie zanos

się na to. Z perspektywy czasu myślę sobie, że to jest bardzo łatwa forma trenowania, mobilizacji. 80 procent albo i więcej uczestników to amatorzy, którzy potrzebują celu i odskoczni. Wiele osób przegina oczywiście, co widzę nawet po swoich zawodnikach. Ale myślę, że przez najbliższe kilka lat to może się utrzymać na podobnym poziomie, chyba że pojawi się coś, co ludzi wciągnie. Rowery? OK, szosa jest bardzo popularna, ale jednak trzeba wydać trochę pieniędzy. Choć ultra też kosztuje.

Biegówki?

Jeśli mamy śnieg. Dwa lata temu rozmawialiśmy o tym w Salomonie. Firma odeszła w ogóle od narciarstwa biegowego, bo sprzedaż w tym dziale znacząco spadła. My możemy uważać, że to coraz bardziej popularna dyscyplina, ale ile mamy tych obiektów? Jakuszyce? Jamrozowa Polana? W tygodniu są tam pustki. Mieliliśmy w Pasterce 40 kompletów nart do wypożyczenia, faktycznie było zainteresowanie, dlatego dokupiliśmy kolejne i... przez cztery następne lata nie było zimy.

Mam taki bezpiecznik w głowie. Nie potrafię się doprowadzić do takiego stanu, jak niektórzy zawodnicy. Zawsze trzymam rezerwę, dlatego być może lepiej czuję się na dłuższych dystansach.

Ultra biegasz cały rok.

Pada deszcz, na trening wyjdiesz. Na szosę jak pada, to już nie wyjdiesz. Dlatego myślę, że to potrwa jeszcze przynajmniej parę lat, ale rynek będzie weryfikował imprezy. Przetrwają te najlepsze – organizacyjnie, z klimatem.

A Ty widzisz w tym światku ultra jakieś wady? Coś, co Cię wkurza?

Staram się ogólnie myśleć pozytywnie i dostrzegać dobre rzeczy. Nie jestem od jakiegoś czasu mocno osadzony w polskim ultra. Ostatnio byłem na ZUK-u jako gość, Szczawnica też.

Na ZUK-u zszedłeś wtedy z trasy.

Tak, dwa dni po zawodach miałem wylot do Chile. Plan był taki, żeby przygotować się mocno do biegu w Patagonii na Atacamie. Uprowadzałem o tym Agnieszkę (Korpala). Złapały mnie straszne skurcze, takie że na podejściu i zbiegu w ogóle nie mogłem rozprostować nóg. Może bym powalczył, ale kosztem ponadrywania włókien mięśniowych i cały plan przygotowań mógłby być zachwiany.

Czyli to nie był syndrom Marco Olmo? Bo wtedy Cię Michał Rajca wyprzedzał.

Nie. *(śmiech)* Nie uważam, żebym był na tyle mocnym zawodnikiem, że jak wystartuję w dobrze obsadzonych polskich zawodach, to mam je wygrać. Nie jestem na tym poziomie. Raczej gdybym nie miał żadnej kontuzji, to bym je ukończył.

Pytam Cię o ultratrail właśnie pod kątem tego, że jesteś też organizatorem. Jakie jest Twoje zderzenie jako Herci organizator i Herci biegacz?

Mam od lat to samo zdanie, od czasu rajdów przygodowych. Polski zawodnik, niezależnie od tego, czy w rajdach, czy biegach, jest niesamowicie roszczeniowy. On by chciał pisać regulamin, interpretować, mówić, jak powinno być najlepiej, choć nie zorganizował nigdy żadnych zawodów i nie zdaje sobie sprawy z pewnych niuansów, które wymuszają takie, a nie inne decyzje. Myślę, że to jest specyfika polskiego klienta. Pamiętam jedno wydarzenie, które zmieniło mój sposób patrzenia na zasady i regulamin organizatora. Startowaliśmy kiedyś z teamem Speleo Salomon na mistrzostwach świata AR w Szkocji. Ten rajd miał jakąś przyjętą formułę. W pewnym momencie było tak, że coś, co kazał nam zrobić organizator, było wg nas bez sensu. Zaczęliśmy o tym mówić innemu teamowi, ze Szwecji. A oni wszyscy oczy jak sowy i pytają: ale o co wam chodzi? Przecież to wy przyjechaliście na zawody z jasno określonym regulaminem i wy chcecie mówić, że to jest bez sensu? Albo przyjmujecie te warunki, albo nie i nie przyjeżdżacie. Dla nich samo poddanie w wątpliwość decyzji organizatora – nie mówiąc już o obsmarowaniu go na publicznym forum – to jest coś niewyobrażalnego. Od tego momentu faktycznie przejrzałem na oczy i zrozumiałem, że jako zawodnik biorący świadomie udział w biegu, który wybrałem, mogę sobie pomyśleć swoje, ale nie publicznie wypowiadać się na ten temat. W Polsce niestety każdy mówi organizatorowi, jaki powinien być regulamin.

Sprawdzasz to, co pisze się o Twoich zawodach w internecie?

Kiedyś spędzałem więcej czasu na Facebooku, bo zależało mi, żeby biegi miały dobrą opinię. Ale choć starałem się przygotować imprezę najlepiej jak potrafimy, to zawsze będą jakieś niedociągnięcia. Choć te też staramy





zdjęcie: Piotr Oleszak

Bardzo często po zawodach podchodzą do mnie ludzie i dziękują nie tyle za bieg i organizację, ile za możliwość odkrycia tych gór, labiryntów i skał. Bo nigdy nie widzieli z bliska takich formacji.

się ograniczyć do drobnostek. Teraz na szczęście mam osobę, która śledzi te opinie i się tym bardziej przejmuję.

Poza tym chętniej w Polsce dzielimy się komentarzami negatywnymi niż pozytywnymi. Jak jest OK, to nic nie napiszę. Jak coś było nie tak, to wytknę, niech mają!

Tak. Proporcje tak właśnie wyglądają. Nawet jak mamy 50% ludzi zadowolonych, a 50% niezadowolonych, to w internecie 90% będzie tych niezadowolonych. Chyba że dojdzie do jakiejś wielkiej katastrofy po naszej stronie, a o takich sytuacjach też słyszałem.

Jesteś wielkim promotorem Gór Stołowych.

Gdy przeprowadziłem się tam, by prowadzić schronisko, to byłem nimi bardzo zauroczony. Bo wiele osób w Polsce nie ma o nich pojęcia.

Naprawdę?

Tak. Bardzo często po zawodach podchodzą do mnie ludzie i dziękują nie tyle za bieg i organizację, ile za możliwość odkrycia tych gór, labiryntów i skał. Bo nigdy nie widzieli z bliska takich formacji. Jestem pozytywnie zaskoczony takim entuzjazmem.

Chcesz jeszcze coś dodać do tych imprez, które prowadzisz teraz?

Nie. Miałem co prawda propozycje, żeby to rozszerzyć, ale myślę, że podobnie jak w bieganiu trzeba znaleźć złoty środek. Ja nie chcę zostać wyłącznie organizatorem. Ja swój czas dzielę. Część to organizacja czterech imprez, część to szkolenie ludzi, inna to moja firma, część jako zawodnik. Staram się, żeby żadna z tych aktywności nie dominowała. Chcę to utrzymać w równowadze. Oczywiście do tego dochodzi też rodzina.

No właśnie. Ja nie wiem, jak Ty to wszystko łączysz?

Biegasz, organizujesz, wyjeżdżasz, a jesteś mężem i tatą.

A mam wrażenie, że na wyjazdach jesteś nieustannie.

Publikuję oczywiście zdjęcia z czegoś, co dla mnie nie jest codziennością. Były takie dni, np. majówka, które spędzałem z rodziną, ale sześć kolejnych dni to było sześć kolejnych miejsc i treningów. Ojców, Babia, Góry Stołowe. Gdybym publikował codziennie zdjęcie, to faktycznie by wyszło, że taki ze mnie podróżnik. A tak naprawdę ruszyliśmy na pięć kolejnych dni z rodziną, do znajomych. Grill, zwiedzanie, muzea. Poświęcałem godzinkę dziennie na trening, a poza tym było naprawdę rodzinnie.

Szczególnie ostatnie dwa sezony byłem dużo w domu. Prawdopodobnie godzinowo spędziłem w domu więcej czasu niż niejeden pracujący na etacie człowiek. Miałem masę pracy, ale przy komputerze. Co też nie jest dobre, bo poświęcam dzieciakom za mało czasu. Jestem w okolicy, ale ta trudność w zarabianiu ciąży na mnie, moja żona jest nauczycielką.

To po strajkach możemy sobie wyobrazić, jak jest.

Dlatego żona więcej zajmuje się dziećmi, poświęca im więcej czasu. Moja praca odbywa się kosztem dzieci. A dzieciaki mamy naprawdę super.

Zastanawialiśmy się dziś rano z Grześkiem Łuczka, czy córka Kiliana Jorneta i Emilie Forsberg będzie miała presję na bieganie i wyrośnie z niej zawodniczka, czy to się stanie naturalnie?

Tam presji nie będzie. Ja widzę po tym, co się dzieje u mnie w domu. Będzie podglądanie i chęć wdrożenia się w to, co robią rodzice, że żadna presja nie będzie konieczna. Widzę to choćby po dzieciakach, które startują w biegach dziecięcych w Łądku Zdroju. To nierzadko rodzice mają większe parcie na to, by dziecko stało w pierwszym rzędzie. Wszyscy się mnie pytają, czy moje dzieci idą w moje ślady. Nie, nie idą w moje ślady. Ostatnio byliśmy na jakimś wyjeździe rodzinnym, wziąłem bluzę, umówiłem się z nimi, że zrobię rundkę i ich złapię po drodze. Kiedy skończyłem trening, Maksiu zapytał mnie: „A kiedy ze mną chcesz pobiegać?” „No teraz!” Oczywiście nie miał kondycji, ale bardzo chciał. Córka natomiast poszła w gimnastykę, jeździ do Czech na gimnastykę połączoną z akrobatyką, ale rekreacyjnie. Podczas każdego wyjazdu do innego miasta musimy jednak obowiązkowo odwiedzić park trampolin.

Oglądałam Twoje zdjęcia z Moab. Spora ekipa supportująca, trzy kampery, dwie rodziny z małymi szkrabami. Roześmiani, świetnie się bawicie, macie cudowny czas. Ale brakowało mi tam Twoich dzieci!

Dzieciaki mają szkołę. Choć z nimi nie byłoby problemu, nadrobiłyby. Ale Gośka, moja żona, uczy w szkole. Nie może wziąć urlopu. Od razu wiedzieliśmy,

że nie będzie mogła jechać. Natomiast ja sam nie mogłem ich wziąć, skoro miałem biegać i trenować. Powoli dzieci wchodzą w taki wiek, że same zajmują się sobą – mają 9 i 11 lat. Nawet na takie wyjazdy jak ZUK biorę już Marysię, starszą, bo nawet gdy mam godzinę wystąpienia, to potrafi się już zorganizować sama. Marysia też to lubi – dorosłych, ten kontakt wyjazdowy. Jak tylko będzie to możliwe, to będę zabierał rodzinę. Nawet same dzieciaki, bo uważam, że nawet kosztem np. tygodniowych zaległości wyjazd jest ważny, bo czegoś ich uczy. To życie, obcowanie z ludźmi, rozwiązywanie problemów. To daje o wiele więcej niż znajomość jakiegoś wzoru chemicznego.

Dzieci doświadczają relacji z rodzicami w podróży, więcej z tego czerpią niż wynika z tego problemów.

Uważam, że dzięki podróżom uczą się przedsiębiorczości. Otwartości na różne możliwości w życiu. Wtedy jest łatwiej, możesz wybrać to, co sprawia ci radość i korzystać z tego życia w pełni. Trzeba patrzeć szerzej i dzieci to dostrzegają, jeśli będziemy im to pokazywać od małego.



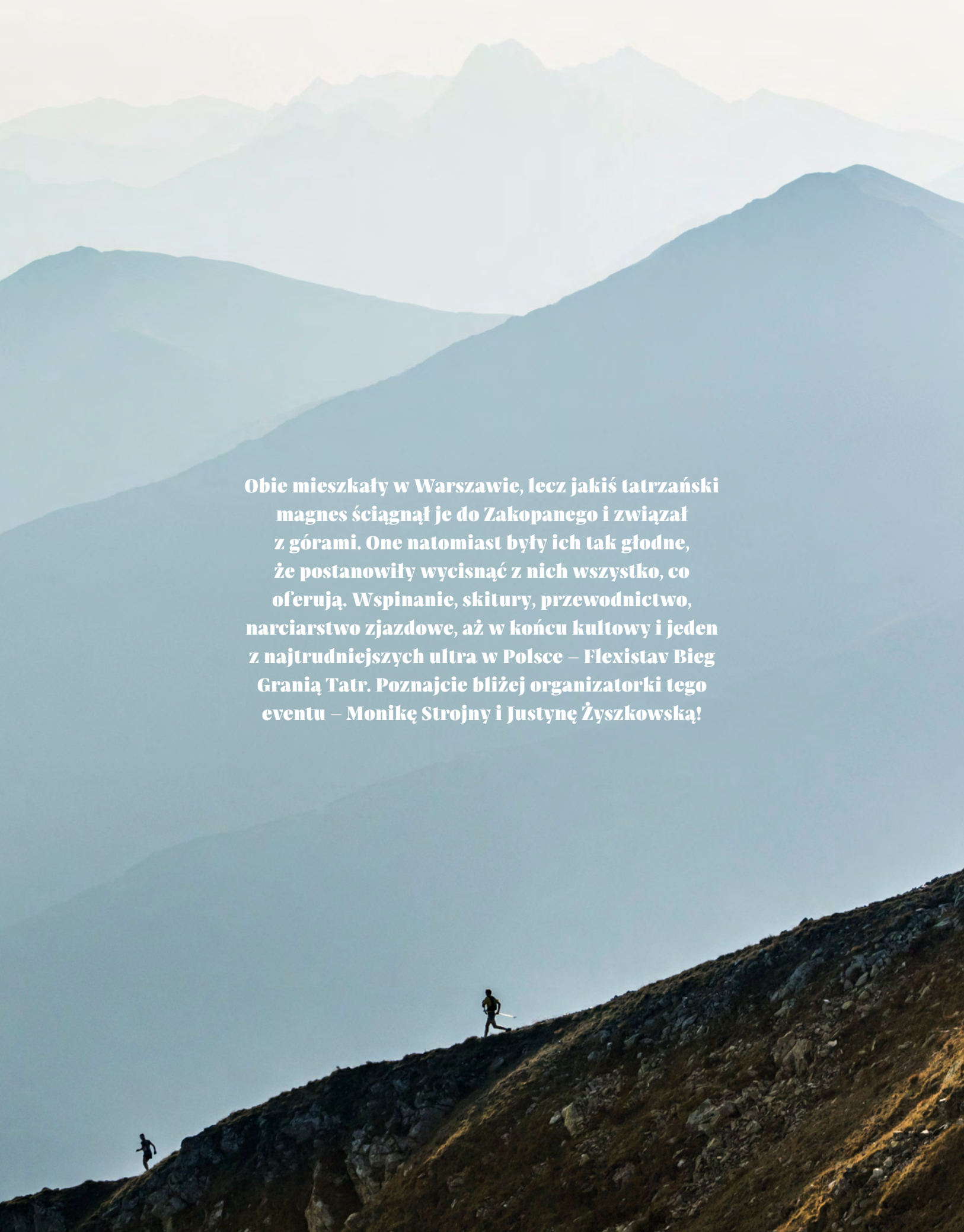
zdjęcie: Kasia Biernacka / kasiabiernacka.com





„ZRÓBMY W TATRACH FAJNE ULTRA”

rozmawiał: *Jędrzej Maćkowski*

The background of the entire image is a vast, hazy mountain range under a soft, golden sky. In the foreground, a steep, rocky mountain slope is visible, with two runners silhouetted against the light. One runner is further up the slope, and the other is lower down, both appearing to be in motion. The text is centered in the middle of the image, overlaid on the hazy mountain background.

**Obie mieszkały w Warszawie, lecz jakiś tatrzański
magnes ściągnął je do Zakopanego i związał
z górami. One natomiast były ich tak głodne,
że postanowiły wycisnąć z nich wszystko, co
oferują. Wspinanie, skitury, przewodnictwo,
narciarstwo zjazdowe, aż w końcu kultowy i jeden
z najtrudniejszych ultra w Polsce – Flexistav Bieg
Granią Tatr. Poznajcie bliżej organizatorki tego
eventu – Monikę Strojny i Justynę Żyszkowską!**

Zwykłym turystom przejście tej trasy zajmuje pełne trzy dni. Najszybsi biegacze potrzebują niespełna 10 godzin. Natomiast by zostać sklasyfikowanym, na mecie pojawić powinniście się w ciągu 17 i pół godziny. Jak usłyszałem pierwszy raz o tym biegu, przeszły mnie ciarki i momentalnie pojawiły się romantyczne wizje, jak mknę żwawo szczytami Tatr, jak jakiś Janosik. Byłem jednak za cienki w uszach, by się zgłosić, ba nawet nie miałem potrzebnych kwalifikacji. Dopiero dwa lata później pojawiłem się tam jako wolontariusz i dopiero w kolejnej edycji zweryfikowałem swoje pierwsze wizje z twardymi realiami. Kończyłem bieg w strugach deszczu, z podkulonym ogonem, kolana wygięły mi się w drugą stronę. Tatry mnie wypłuły.

Wcześniej jednak, gdy się dowiedziałem, że za tym szatańskim pomysłem stoją dwie dziewczyny, to wstyd się przyznać, ale byłem dość mocno zdziwiony, bo nie wiem czemu szowinistycznie zakładałem, że muszą za czymś takim stać jakieś niezłe harpagany, twardzi ludzie gór. I w zasadzie – niewiele się myliłem. Tylko że na imię miały Justyna i Monika.

HAJZER: WYSTARCZY NAZYWAĆ SIĘ JUSTYNA ŻYSZKOWSKA

Obie panie poznały się dziewięć lat temu, podczas zawodów biegowych na Elbrusie (5642 m n.p.m.) Dokładnie wtedy, gdy organizatorzy nie zdążyli rozstawić dla Jędrka Bargiela mety. Nikt nie zakładał, że najmłodszy z polskiej ekipy aż o 32 minuty poprawi rekord wbiegu na ten pięciotysięcznik, należący wówczas od czterech lat do sławnego himalaisty Denisa Urubki.

W tym zespole była też Justyna Żyszkowska, wielokrotna mistrzyni Polski w narciarstwie wysokogórskim. Jednak by dostać się na tę miniwyprawę, musiała napisać maila do organizującego wyjazd Artura Hajzera, w ramach rekrutacji do programu Polski Himalaizm Zimowy. Justyna spytała: „Jakie trzeba spełnić kryteria, by móc pojechać na Elbrus?” Nie wiem, czy Hajzer wpisywał w wyszukiwarkę podobnie jak ja przed tym wywiadem imię i nazwisko załączone w stopce, jaka wyświetliła mu się na dole ekranu, ale po chwili odpowiedział: „Wystarczy nazywać się Justyna Żyszkowska”.

CV górskie Justyny to jednak temat na oddzielny artykuł. Z każdym rokiem dochodzą do niego nowe podpunkty. Wystarczy wspomnieć, że była czołową zawodniczką w narciarstwie wysokogórskim, grotołazem, wspinaczem, wysokogórskim przewodnikiem tatrzańskim drugiej klasy, instruktorką narciarstwa wysokogórskiego PZA, meteorologiem.

Podczas wyjazdu na Elbrus wesołej ekipie przypatruje się fotograf z ramienia Salomona – Monika Strojny – ksywa Grubcio. Monika nie jest typem sportowca. Ze sportu najbardziej lubi, jak na mecie

wręczają szampana i zaczyna się impreza. Wtedy jeszcze nie wie, jak za sprawą tego wyjazdu zmieni się jej późniejsze życie.

KILIAN JORNET I CEPRY

Justyna jest już po przeprowadzce do Zakopanego, z którym mocno związana jest od dzieciństwa. Już w wieku czterech lat zjeżdża z tatą na nartach z Kasprowego. Później studia na wydziale geografii Uniwersytetu Warszawskiego. Praca magisterska dotycząca geomorfologii Tatr, kurs przewodnicki. Dużo tych gór w jej życiu i dużo jej w górach też. W Tatrach ma już głęboko wysuniętą bazę, ale warszawianka od pokoleń jeszcze nie mówi, że mieszka w Zakopanem. Dopiero kończąc magisterkę, która zbiega się z kursem przewodnickim, jest pewna, że umiejętności ma takie, że pracę dużo łatwiej znajdzie w górach niż w stolicy. Przeprowadza się na amen.

Parę lat później Monika też jest coraz częstszym gościem pod Giewontem. Fotografuje zawody skitowe. Przy okazji, że znają się już z Justyną z Elbrusa, która wraz ze swoim klubem właśnie organizuje Puchar Świata w Skialpinizmie, jako studentka dziennikarstwa zaczyna zajmować się obsługą medialną eventu. Wtedy jednak nazwisko jednego z uczestników zawodów w świadomości Polaków zbyt wiele nie mówi. Teraz dzwoniłby do niej każdy serwis sportowy, by ustawić się w kolejce na wywiad z Kilianem Jornetem.

Monika wsiąka w środowisko skialpinistów, dzieci TOPR-owców, które często uprawiają ten sport, jak i samych ratowników, z którymi do tej pory ostro harata w gałę. Podoba jej się ten klimat. Najpierw wynajmuje tu mieszkanie, a wynajem dość szybko zamienia się w wykup. Od tej pory to w Warszawie bywa gościem. Sama wkręca się w sport. Zaczyna bawić się w skitury, zdaje kurs przewodnicki, zaczyna organizować kursy lawinowe w ramach Szkoły Górskiej w Dolinie Pięciu Stawów. Zostaje międzynarodowym sędzią narciarstwa wysokogórskiego. Dawnej ksywki już nikt nie pamięta.

GDYBY KÓZKA NIE SKAKAŁA...

Monika wraca z jednego z biegów ultra, siada na łóżku u Justyny, patrzy na gips na nodze, który koleżanka przyniosła z pracy na skiturach, częstuje winem i opowiada jak spędziła weekend, podczas którego supportowała znajomych na biegu ultra w Bieszczadach. Justyna podsumowując relację mówi: „Zróbmy w Tatrach fajne ultra”.

„Trasa była dla mnie oczywista, choć pierwotnie miała być trochę krótsza. Sponsor jednak nam zasugerował, by metę ulokować w Kuźnicach. Tak więc dorysowałyśmy szlaczek po Równi Waksmundzkiej. Później sponsor się wysypał, a najbardziej przeklinany odcinek Grani pozostał”. – tak powstał w trzy minuty „track” Biegu Ultra Granią Tatr, mówi Justyna i dodaje:

„Na początku obawiałam się trochę biegaczy, bo skialpiniści to ludzie, którzy w górach przeżyli niejedno. Ultra u nas raczkowało. Wiele osób przechodziło ze «stadionu» i dziwiły ich warunki atmosferyczne na trasie, że raz upał, potem zimno, że picia nie ma po drodze. Organizowałam już wcześniej pierwsze edycje Biegu na Kasprowy i serio byłam zdziwiona, ilu narzekających i roszczeniowych ludzi przyjechało w góry, a tak naprawdę jeszcze nie poznali jak w Tatrach może być trudno”.

„Później Mariusz «Gienek» Rogus – obecnie mój mąż – jako ratownik TOPR zajął się trasą pod kątem logistyki, zabezpieczenia oraz obstawy i zaczęliśmy działać. Gienek jako trzeci współorganizator właśnie tym zajmuje się przy każdej edycji. Dodać jednak trzeba, że naszym ogromnym wsparciem jest też Jan Krzysztof, który od początku pomaga nam zarówno przed zawodami, jak i w ich trakcie.

Wszystkie ważniejsze decyzje podejmujemy wspólnie. Od pierwszej edycji mamy grono zaufanych osób, na które możemy liczyć i którym możemy bez obaw powierzyć konkretne zadania, wiedząc, że nas nie zawiodą i swoją robotę wykonają najlepiej jak się da. A praca Michała, Marcina, Witka i Tomka – szefów odcinków oraz Magdy, Kaśki i Justyny – nie jest łatwa. Bez nich byłoby na pewno dużo trudniej”.

„Przyznam, że bałam się, czy na pierwszą edycję zapisze się więcej niż kilkanaście osób. Zapisy jednak pokazały, że limit 250 osób osiągnęliśmy bardzo szybko. W Tatrzańskim Parku Narodowym też się dziwili, że komuś chce się niemal całe Tatry pokonać za jednym przysiadem”. Mnie by się chyba nie chciało – śmieje się Monika – I nie będę zmyślała, ale ja nigdy nie przebiegłam całej naszej trasy na raz. Jako przewodniczki górskie schodzone mamy całe Tatry, ale tak się męczyci jednego dnia? Tyle kilometrów? Kiedyś o tym myślałyśmy,

wydawało nam się, że wypadałoby dla przykładu. Justyna jeszcze coś przebąkuje, że chciałaby nawet wystartować, no ale jak na razie przez przerwę z powodu urlopu macierzyńskiego przepadły jej wszystkie punkty kwalifikacyjne” – śmieje się Monika.

„My nie chcieliśmy stworzyć, jak to nazwałeś, potwora, biegu mega-ekstremalnego, z którego ukończeniem ludzie będą mieli olbrzymie kłopoty. Zależało nam tylko na tym, by biegowo można było spędzić na grani jak najwięcej czasu. Opuściliśmy Zawrat i Łańcuchy, lecące

kamienie na głowę. Po co prosić się o wypadek. Zawodnicy mają się zmęczyć, ale dotrzeć na metę w jednym kawałku” – mówi Justyna, choć sama przyznaje, że jest jednak zdziwiona niefrasobliwością niektórych osób, które nie znając Tatr, zapisują się na ich bieg.

W 2014 r. wraz z Marcinem Świercem przebiegła w czasie 13 godzin Grań Tatr Zachodnich od Przełęczy Huciańskiej do Kasprowego Wierchu. Słowackie Tatry są dużo trudniejsze technicznie. Więcej tam łańcuchów i bardzo ekspozowanych miejsc. Marcin, który wtedy już był doświadczonym góraliem, nie poruszał się tam wcale jak kozica, bo nie trenował wtedy tyle w Tatrach i wyższych górach. Dla Justyny było to naturalny teren, dlatego tak sprawnie udało im się pokonać razem ten prawie 50-kilometrowy odcinek, liczący ponad 5000 m przewyższenia. „Dla mnie to jedna

z piękniejszych górskich przygód” – wspomina Justyna i zaznacza, że sam Marcin na pewno mógłby urwać z tego wyniku trochę czasu, ale nie na tych najtrudniejszych fragmentach. Żadne inne polskie góry nie oddadzą specyfiki Tatr.

„Generalnie chcąc ukończyć w zdrowiu BUGT, trzeba poświęcić kilka wyjazdów na rekonesans, by obyc się z kamienistymi szlakami – specyficznymi dla Tatr. Nigdzie indziej na tak długich odcinkach w Polsce nie ma tylu kamiennych schodów. Trzeba poczuć



zdjęcie: Mariusz „Gienek” Rogus

na własnej skórze jak ubijają się czwórki. Trzeba doświadczyć jakiegoś załamania pogody, byśmy później na odprawie nie musiały głupio tłumaczyć, po co jest obowiązkowa kurtka, po co czapka, po co w wyposażeniu zalecanym rękawiczki. Dlaczego jest dzień rezerwowy i dlaczego może być tak, że będziemy musiały przerwać wyścig w obawie o zdrowie zawodników” – mówi Justyna Żyszkowska.

SZEFIE, ON LEŻY NA PLECAKU, A LUDZIE MU ROBIĄ ZDJĘCIA...

Pamiętam jak byłem wolontariuszem na BUGT i stałem w miejscu alternatywnego przebiegu trasy. Tuż za Murowańcem, na rozwidleniu szlaków na Psią Trawkę i Przełęcz Krzyżne. Nad Tatrami zbierała się burza. Bartek Gorczyca już w połowie podejścia pod Krzyżne, a ostatni zawodnicy, jeszcze gdzieś na początku Czerwonych Wierchów. Z radia TOPR-u słyszałem rozmowy ratowników:

„Szefie, S. odrzucił defibrylator i położył się skulony na plecaku, a jacyś turyści robią mu zdjęcia”. To najlepiej obrazuje, jak istotne w Tatrach jest doświadczenie. Ratownik wyrzuca defibrylator, by nie przyciągać piorunów, kładzie się nisko na plecaku, czyli izoluje od mokrych granitowych skał, idealnego przewodnika prądu, a niczego nieświadomi turyści stoją, jako te najwyższe punkty na szczycie i bawią się w łowców burz. Tylko widać, że są słabymi obserwatorami, bo nie

dociera do nich, że powinni zrobić dokładnie to samo co wspomniany przez radio ratownik.

„To mnie najbardziej stresuje. Czy ludzie rozumieją, jeśli z obawy przed realnym zagrożeniem przerwiemy bieg, zmienimy jego trasę. Przesuniemy start na dzień rezerwowy. Wiem, że każdy ma ambitne plany, dwa lata szykował się na bieg, przeszedł losowanie, ciężko mu może być zrozumieć, że może trafić się taka edycja, że trasa zostanie zmieniona lub skrócona. My nie boimy się śniegu, wiatru czy gorąca. Największym zagrożeniem dla biegu jest burza” – mówi Monika, a Justyna dorzuca:

„Dynamika atmosfery w Tatrach jest szczególnie zmienna i jest to bardzo lokalne. To jest loteria. Ktoś jednak musi mieć wyobraźnię podpartą wiedzą, by w odpowiednim momencie umieć powiedzieć STOP! Kończymy zabawę, bo pamiętajmy, to jest zabawa. Wraz z naczelnikiem TOPR patrzymy na burzowe radary. IMGW podaje nam na bieżąco informacje jak rozwijają się cumulonimbusy, gdzie się kierują. Dzień przed startem i w dniu wyścigu to nasze główne zmartwienie”.

I pamiętajmy, że Justyna wie co mówi również z racji wykonywanego zawodu – starszego obserwatora meteorologicznego. Na co dzień bowiem pracuje w stacji na Kasprowym Wierchu, stąd o pogodzie,

zdjęcie: Piotr Dymus





zdjęcie: Piotr Dymus

a raczej o zjawiskach meteorologicznych, szczególnie tych w Tatrach, wie naprawdę dużo.

TAKIE TO MIŁE

Organizacja biegu to jednak nie tylko nerwówka. To również dużo miłych chwil. Ponad 90 osób z całej Polski, które pracują przy zawodach. Trzonem oczywiście są osoby z TKN Tatra Team. Ciekawe osobniki. Ludzie gór!

To chyba zresztą czuć. Na trasie widać profesjonalizm obstawy. Pewnym można być superfot, bo Grań fotografować chcą najlepsi. Na punktach żywieniowych, nawet jeśli czegoś zabraknie, to zaangażowania wolontariuszy odmówić nie można. Na mecie Gosia – koleżanka Moniki z podstawówki, wita każdego tak szczerze, że nawet jeśli jest niezadowolony z czasu, wycieńczony trasą, to dostając medal na szyję, jest najszczęśliwszym człowiekiem. Dzieje się jakaś magia. Do tego stopnia, że gdy Monika odwiedzała Goškę w szpitalu po porodzie, okazało się, że w tej sali, też po porodzie jest

Agniecha i Paweł, których serca zaczęły bić mocniej do siebie właśnie na Grani Tatr. Ona biegła, on był wolontariuszem, który miał cel – poderwać jakąś ultraszkę!

Miłe też jest, gdy w codziennej przewodniczej pracy dziewczyny spotykają na trasach biegaczy trenujących do ich biegu lub kibiców, którzy będąc pod wrażeniem wysiłku biegaczy, potrafią o nim rozmawiać jeszcze wiele miesięcy po. Wielu osobom bowiem nie mieści się w głowie, by ten odcinek pokonać w kilkanaście godzin. Czasem wręcz głupio dziewczynom jest, bo ktoś na szlaku pozdrawia je z imienia, a one nie kojarzą tej osoby. Jest to jednak bardziej niż pewne, że to jakiś ich zadowolony finisz.

I pomyśleć, ile życiowych splotów okoliczności musi się wydarzyć, by powstało fajne ultra, które pisze piękną historię biegów górskich w Polsce.



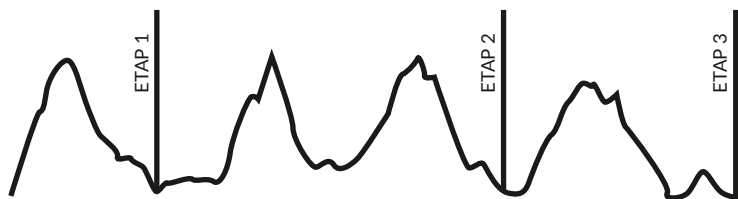
Dwa ultra w tydzień, czyli uważaj na to, o czym marzysz

tekst: *Justyna Jasłowska*





COŚ NAPRAWDĘ JEST W POWIEDZENIU „UWAŻAJ, O CZYM MARZYSZ, BO MOŻE SIĘ SPEŁNIĆ”. BO JAK WYTŁUMACZYĆ FAKT, ŻE OD DAWNA MIAŁAM OCHOTĘ **POBIEC W SZTAFECIE, WYBRAĆ SIĘ GDZIEŚ KAMPEREM** I BYWAĆ (TFU! BIEGAĆ!) JAK NAJWIĘCEJ W TAKICH GÓRACH – PRAWDZIWYCH, WYSOKICH, SKALISTYCH. NO I BACH! **DOSTAŁAM AŻ W NADMIARZE!**



Praktycznie cały maj aż do końca czerwca spędziłam we włoskich Alpach, Dolomitach, Tatrach, Bieszczadach i znów w Alpach – austriackich. Co się pod tym kryje? Kilka półmaratonów „plus” i dwa biegi ultra. Szaleństwo? Ryzyko? Zabawa? Zawsze są zyski i straty. Pocztówkowe widoki, paznokcie, które odeszły, trochę bąbli, dużo makaronu, bezcenne doświadczenia, niezapomniane widoki, końskie zdrowie albo jego brak, emocje na trasie, mocne nogi i słaba głowa, a potem zimna głowa i ciężkie nogi. Ale nie narzekam!

Żeby pisać o Infinite Trails World Championships, nie mogę nie wspomnieć

o pokonanym niecały tydzień wcześniej Rzeźniku (drugie miejsce w parach mix z Januszem Kostką). A nawet o poprzedzającym go intensywnym czasie. Od majówki do czerwcowi startowałam co tydzień, traktując te zawody jako treningi przed koronnym biegiem sezonu (Rzeźnik). Były dwa piękne starty we Włoszech – 5 maja na 21-kilometrowej trasie Lago Magiorre we włoskich Alpach, lokalne, urokliwe terenowe biegi w Polsce, Bieg Sokoła w Tatrach, a następnie półmaraton Dolomiti Extreme Trail.

Gdy byłam w Dolomitach, dostałam wspaniałą wiadomość – zostałam zaproszona do udziału w sztafecie Infinite Trails

w Austrii. To było tydzień przed Rzeźnikiem. Na koniec czerwca miałam już zaplanowane roztrenowanie. Wtedy jednak dostałam SMS z pytaniem o moje plany między 27 a 29 czerwca. Bo właśnie wtedy jest taka superimpreza i czy nie chciałabym wziąć w niej udziału i przebiec tylko 60 km. Pozostałe fragmenty sztafety są już obsadzone – 27 km (pierwsza pętla) biegnie Marek Ogień, a 40 km (pętla trzecia) Dominika Stelmach. Dla mnie część druga – najpiękniejsza trasa, najwięcej widoków, przewyśleń i kilometrów...

Oczywiście, że się decyduję! Ze świadomością, że zważywszy na mój stan, to zakrawa o szaleństwo. Ale też podchodzę do tego ze spokojem i bez oczekiwań mocnego ścigania. Choćbym bardzo chciała, to nie wycisnę za wiele na tym etapie. Martwię się już o siebie na zapas, ale jeszcze bardziej się cieszę.

Na początek kilka słów o zasadach imprezy (mogliście też przeczytać o tym w ULTRA nr 23). Infinite Trails World Championships

są rozgrywane na szlakach wokół austriackich Gestain i Badhofgestain. Organizatorem jest adidas TERREX.

Okolice żyje wydarzeniem przez cztery dni. Wygląda to zabawnie, bo na ulicach można spotkać praktycznie tylko biegaczy oraz emerytów korzystających z walerów tamtejszych kurortów.

Impreza ma ciekawy sposób organizacji. Startować mogą tylko sztafety – drużyny trzyosobowe. Do pokonania jest łącznie 127 km. Pętla pierwsza to 27 km, druga – 60 km i trzecia – 40 km.

Kolejność startu danej drużyny (pierwszego zawodnika w sztafecie) ustalana jest



zdjęcie: Marek Ogień



na podstawie wyników uzyskanych w prologu – biegu na 15 km i 1000 m przewyśleń, w którym biegają wszystkie drużyny na dwa dni przed głównym startem (w prologu mogą też startować zawodnicy solo, którzy nie zebrali ekipy do sztafety). Z jednej strony ma to sens, a z drugiej – można się nieźle wyekspluatować, walcząc na prologu. Warto się dogadać ze swoją ekipą, kto ma cisnąć, a kto trzymać moc na sobotę. Na 180 teamów naszemu przypadło zaszczytne 72. miejsce. Oznaczało to, że o 4:19 rano pierwszy zawodnik naszej sztafety, Marek, stanie na starcie.

Do Gestein jedziemy dużą ekipą – kamper i dwa samochody osobowe. Plan to dużo zdjęć i video, jedzie z nami mega fotograf i świetna ekipa filmowa. Wyruszymy z Warszawy o 5.00. Podróż zajmuje cały dzień, z postojem w Czechach na obiad – zamawiam coś lokalnego (dla mnie egzotycznego) – domowej roboty makaron w sosie z jajecznicą. Lub



zdjęcie: Marek Ogień

zdjęcie: Marek Ogień

DWA ULTRA W TYDZIEŃ / MIASTECZKO ULTRASA

jajecznicy z makaronem. Niezła opcja na carboloading. Do tego doskonały pilsner, kofola i ruszamy dalej. Wszystko cudownie, gdyby nie to cholerne lato! Jest trzydzieści kilka stopni i nic nie zapowiada, by podczas zawodów było chłodniej. Wypieram trwogę z głowy, ale i tak nie mogę zapomnieć, że to mi przypadnie niczym nieskrępowane 60 km kontaktu ze słońcem w górach!

Cieszyć się chwilą, zauważać piękno trasy, zauważać

siebie, czuć przyjemność z biegania, ukończyć z satysfakcją, doświadczać, dobrze się bawić – takie były moje założenia na ten start. Bardzo potrzebowałam już fizycznego odpoczynku, a głowa też niechętnie stawiała do walki. Dlatego pomimo faktu, że pierwszy raz w życiu nie zmieściłam się w limicie, cieszyłam się z tego startu chyba bardziej niż z wygranych zawodów.

Á propos limitów – miałam czas od przybycia Marka na metę do godz. 19.00. Wydawało się, że to dużo, a jednak zabrakło mi tych kilku minut, żeby przybić Dominice piątkę na jej starcie, a mojej mecie. Wystartowała o 19.00. Zasada mówiła, że zawodnik z trzeciej pętli musi wystartować najpóźniej tej godzinie, nawet jeśli poprzednik jeszcze nie dotarł. A ja, mimo że gnałam, ile mogłam, na ostatnich kilometrach się z nią minęłam... W efekcie Domi musiała biec w nocy i uciekać przed krowami, a nasza drużyna nie została sklasyfikowana. Jak zresztą wiele innych.

Dominika Stelmach: „Uważam, że potrzeba takich biegów, które integrują ludzi. Które





polegają na wspólnym wysiłku, a jednocześnie pozwalają spędzić dużo czasu ze sobą”.

Marek Ogień: „To był mój pierwszy taki bieg w życiu. Zawsze lubiłem biegać po górach, ale nigdy nie sądziłem, że zawody dostarczą mi tyle adrenaliny. Na początku byłem przerażony! Patrzę w górę i myślę o tym, że na pierwszych 10 km mam do pokonania 1900 m przewyższenia. W sumie nawet nie bałem się tak podbiegu, jak samego zbiegu. Całe 27 km to fantastyczna trasa, trochę za stromo na pierwszych zbiegach, ale później już było bardzo sympatycznie. Na mecie stałem się z czasem 4:05, choć wciąż miałem sporo siły. Myślę, że gdybym miał więcej takich biegów za sobą, podjąłbym ryzyko na 15. km i przyspieszył. Jestem przekonany że następnym razem będzie ku temu okazja”.

Mój prawie 11-godzinny występ był jednym z najpiękniejszych doświadczeń biegowych, jakie ostatnio mnie spotkały. Choć było to bardzo niewskazane z treningowego punktu widzenia to, było mi to bardzo potrzebne. Zaczęło się trochę nerwowo. Na podstawie obliczeń ustaliliśmy z Markiem, że będzie na mecie ok. godz. 8:40. Zatem na spokojnie zamierzałam być gotowa do wyjścia o 7:30. Tymczasem GPS Marka wskazywał, że zbliża się do mety już o 7:15! W popłochu, nie dojeżdżona i z nieogarniętą poranną toaletą biegiem lecę na start. Po drodze w biegu dopinam plecak i resztę garderoby! Czekamy, czekamy, czekamy... Zaczyna już mocno grzać słońce. Okazuje się, że pomiary GPS powariowały. Marek będzie za godzinę, tak jak planowaliśmy.

Czekamy. I nie ma nudy ani stresu. Strefa zmian kipi od emocji. Wpadają kolejni zawodnicy z pierwszej części, ruszają następni. Wszystko w dobrej oprawie spikerskiej i z poglądem na telebimach. W końcu dobiega Marek, przekazuje mi kijki (pierwszy raz na poważnie biorę kije na trasę i zmierzam ich użyć). Ruszam. Pierwsze kilometry przez violet carpet we wrzawie kibiców, potem



przez wąskie, kręte uliczki Gestain przy aplauzie obserwujących, a dalej już kameralnie, widokowo i póki co przyjemnie niegorąco. Truchtam i przekraczam kolejne bramy do szczytów czyli drewniane furtki, które nie wiem po co postawiono na szlaku. Biegnę sama i od pierwszych kroków czuję ciężar ciała i lekkość bytu. Jestem tu i teraz. Doceniam. Patrzę. Podziwiam. Z niczym nie walczę. Niczego nie eliminuję. Szanuję swoje styranie nogi, obolałe stopy i palce bez paznokci. Postanawiam ten bieg w całości pokonać świadomie i nie dać się żadnemu kryzysowi. Godnie, choć wcale nie szybko dotrzeć do mety. Do zdobycia mam dwa szczyty – Graukogel (2500 m n.p.m.) i Stubnerkogel (2300 m). Zapowiada się prawdziwe górskie bieganie – dużo podejść, ostrej skały,

miękkiego szlaku, trudnych zbiegów, odcinków ze śniegiem.

Najwięcej frajdy miałam właśnie na tych trudniejszych fragmentach – na końcowym podejściu pod Graukogel przy użyciu rąk i nóg. Mogłabym tak trzy razy dłużej! Czułam się najlepiej na ostrej i wąskiej grani, gdzie niejeden twardziel skoczny jak kozica miał strach w oczach i z kłusu przechodził w ostrożne podchody niemal na czworaka. No i krótkie zbiegi w głębokim, mokrym śniegu – to też mnie urzekło.

Mocne, kręte, skaliste zbiegi nie są moją mocną stroną, ale to jednak na zbiegach zawsze nadrabiam dużo czasu. Mam wrażenie, że pędzę wtedy w dół i jestem w swoim

żywiolu. Tym razem jednak ból obitych paznokci, bąble na palcach i niezregenerowane czwórki sprawiły, że zbiegi stały się zejściami. I to bokiem. Straciłam na nich bardzo dużo czasu. Ostatni zbieg na krótko przed metą był najgorszy. To mogła być szansa, by trochę odetchnąć po mocnych podejściach i całej trasie. Zawsze byłam zachwycona takimi końcówkami zawodów. Ale nie w tym przypadku! Gdy na ostatnim punkcie kontrolnym spotykam naszą ekipę supportującą i filmowców, cieszę się jak szalona i nawet coś tam tańczę. Jest radość, bo wiem, że wszystkie szczyty już mam za sobą i do mety zostało tylko kilkanaście kilometrów. I to w dół! Chłopaki mówią mi, że prawdopodobnie nie zdążę dobiec do 19.00 i chyba nie będziemy sklasyfikowani... Nie dowierzam.

zdjęcie: Marek Ogień



Staram się wykorzystać zbieg, ale nogi nie puszczają. Biegnę na bardziej płaskich i lekko podniesionych fragmentach, ale z górki pierwszy raz w życiu niestety schodzę rakiem. Na 4 km przed metą mam ok. 15 min do limitu, wyprzedzam kilka osób, pokonuję wszystko, co spotkam na drodze, ale niestety nie udaje się...

Nie pamiętam technicznych szczegółów – czasów, międzyczasów, przewyższeń, sum, wysokości i innych liczb z zegarka oraz naklejonego na przedramieniu profilu trasy.

Zawsze po biegu robię sobie analizę: czego mnie ten bieg nauczył, czego doświadczyłam, co było moją mocną stroną, a co słabą. Co na trasie było trudne, a co sprzyjające.

Zapamiętałam widoki. Piękne jeziora w dolinach, imponujące, wysokie, chude, białe wodospady na tle czarnych, pionowych skał. Ośnieżone alpejskie szczyty aż po horyzont. Zielone, malownicze, kwieciste łąki. Krowy, kozice i ptaki. Cisza i dźwięki dzwonków. Małe wioski z dopieszczonymi domkami i ogródkami. Drewniane chatki. Niemal całą trasę pokonuję w samotności, a to wyzuła zmysły.

Co do organizacji biegu – piątka z plusem! Punkty odżywcze usytuowane bardzo często. Zaryzykuję stwierdzeniem, że można by na to ultra wybrać się bez jedzenia i z niewielką ilością picia. Na luzie dałoby radę. Oznaczenia pierwsza klasa! Strzałki, tyczki, taśmy, kropki i właściwi ludzie na posterunkach

zagrzewający do biegu. Nie było opcji, żeby się zgubić!

Jedyny minus to identyczne wyżywienie na punktach – cała gama żeli, musów, owoce, przegryzki, izo, cola, woda. Wszędzie dokładnie to samo. I brak treściwego jedzenia jak kanapeczka, ziemniaczki lub ciepła zupa. Tego bym sobie życzyła na 60-kilometrowej trasie po górach. Ale dało radę! Nie byłam wyczerpana ani nie miałam najmniejszych problemów z brzuchem. Podobało mi się też to, że na punktach żywieniowych w większości zaangażowani byli seniorzy, mili starsi państwo, którzy służyli pomocą.

Oprócz wrażeń z trasy chcę podzielić się również opinią o strefie zawodnika. Poza





standardową ofertą stoisk expo można było wypożyczyć czy przetestować obuwie i odzież, przygotować sobie ekologiczną koszulkę, skorzystać z masażu manualnego lub za pomocą kompleksa. Wszystko bezpłatnie. Podobał mi się sposób zagospodarowania przestrzeni. Możliwość odpoczynku na wygodnych sakwach, ławeczkach, leżakach lub na trawie. Fajne i godne pochwały było podanie posiłków – w szklanych lub drewnianych naczyniach. Zero plastiku i śmieci. No i jedzenie też świetne, głównie pomysłowa kuchnia roślinna. I jeszcze muzyka – akustyczna gitara i dobrze, nienachalnie wykonane na żywo covery.

Cóż dodać na koniec? Impreza na pewno warta polecenia. Można pobiec solo w prologu, ale największa frajda to dzielić się mocą i wrażeniami jako sztafeta. Śmiało zaznaczajcie w kalendarzach. Tylko nie decydujcie się na żadne ultra kilka dni wcześniej...



b i o

Dominika Stelmach

Matka, żona, wszechstronna biegaczka i przede wszystkim kobieta. Była Mistrzyni Polski w Maratonie (Dębno 2017). Globalna zwyciężczyni i rekordzistka świata Wings for Life (68,2 km w tempie 3:57 min/km). Mistrzyni Polski w Ultramaratonie Górskim oraz w Biegach Górskich na Długim oraz Krótkim Dystansie. Uwielbia biegać. Lubi wyzwania i rywalizację.



b i o

Marek Ogień

Urodził się w Bielsku-Białej, na co dzień mieszka w Warszawie. Połączył ze sobą dwie pasje – podróżowanie i robienie zdjęć, które stały się jego pracą. Kocha zwierzęta, jest entuzjastą biegania oraz długich górskich spacerów, a także wschodów i zachodów słońca.



b i o

Justyna Jasłowska

Pochodzi z Beskidu Niskiego, od kilku lat biega po górach, lubi startować w trudnych warunkach. Na co dzień fizjoterapeutka i trenerka. Dzięki bieganiu poznaje świat i siebie. Miłośniczka kuchni roślinnej, snu, kawy i czerwonego wina. Wierzy, że pasja może ukierunkować życie i stać się na nie sposobem.



zdjęcie: Manuel Marktl / @infiniteultraswch



W POSZUKIWANIU BUTA IDEALNEGO

PODCZAS ADIDAS INFINITE TRAILS ZŁAPALIŚMY NA KRÓTKĄ ROZMOWĘ PROJEKTANTA BUTÓW TRAILOWYCH MARCELA HÖCHE'A. MARCEL ZNAKOMICIE POBIEGŁ W SWOJEJ DRUŻYNIE, KTÓRA WYGRAŁA KLASYFIKACJĘ MIX. NA CO DZIEŃ WSPÓŁPRACUJE Z TAKIMI GWIAZDAMI JAK LUIS ALBERTO HERNANDO, TIMOTHY OLSON, TOM EVANS CZY SHEILA AVILÉS. NA CZYM POLEGA PRACA DESIGNERA? CZY ISTNIEJE IDEALNY BUT TRAILOWY?

rozmawiał: *Janek Kaseja*

zdjęcia: *Raphael Weber dla adidas TERREX*

Jak wygląda i układa się współpraca z zawodnikami teamu Terrex? W jaki sposób przekazują swoje oczekiwania i uwagi do testowanych produktów?

Naszych zawodników spotykamy... w sumie na okrągło. Niedawno na Fuertaventurze spędziliśmy razem 10 dni, teraz spotkaliśmy się podczas naszej flagowej imprezy adidas Infinite Trails w Austrii. Sam jestem biegaczem, właśnie wygrałem w kategorii mix, czyli teamów mieszanych. Biegłem na ostatniej zmianie, trochę ponad cztery godziny na dystansie 40 km,

więc całkiem przyzwoicie. Nasz team był bardzo mocny. Deborah Chiarello to wybitna specjalistka od skiturów, a Adrian Niski, który jest praktykantem w moim dziale, studiuje socjologię – niesamowicie szybko biega, co udowodnił na swojej zmianie. Oni wypracowali przewagę, a ja dowiozłem zwycięstwo do mety! Dzięki bieganiu na dość wysokim jak na amatora poziomie czuję się częścią naszego globalnego zespołu. Niebawem znów razem ruszamy na wielką imprezę, na UTMB. Jesteśmy w ciągłym kontakcie mailowym i telefonicznym czy poprzez media społecznościowe. Nasi zawodnicy

testują nasze nowe produkty już rok wcześniej, zanim pojawią się one w regularnej sprzedaży. To jest czas na konstruktywne uwagi, sugestie, wyznaczanie kierunków w naszym wspólnym działaniu.

Właśnie to mnie zaciekało, bo widziałem już rok temu na plakacie Timothy'ego Olsona w nowych Agravic Boa, a ich nigdzie jeszcze nie było w sklepie. Czyli to była faza testów?

Tak to u nas działa. Przekazujemy zawodnikom nowe buty, a oni próbują je zepsuć – czekamy na



wrażenia i analizę każdego elementu obuwia: podeszwy, cholewki, wiązania, stylistyki, wzoru. Każda uwaga jest ważna, tym bardziej że opieramy się na doświadczeniu znakomitych biegaczy. Na przykład Tom Evans na tegorocznym Western States biegł w butach, które zostały stworzone specjalnie dla niego, brał czynny udział w ich projektowaniu. Wersja testowa, dedykowana, trochę jak w przemyśle samochodowym. Mówimy o zawodniku, który walczy o zwycięstwa w największych biegach ultra na świecie. To idealne połączenie dwóch elementów: wyczynu, do którego nasz but jest tworzony, oraz wyglądu, który później w sprzedaży ma niebagatelne znaczenie.

Jak Terrex jeszcze testuje swoje buty w fazie produkcji?

Tych testów jest sporo. Zaczyna się banalnie. Grupa sześciu osób zakłada nasze buty na spacer. Chcemy poznać ich pierwsze wrażenia. Jak się w nich idzie, jak układają się na stopie, jaka jest ich elastyczność, zwykła wygoda. Pierwsze odczucia. Standardowa procedura, szczególnie w projektowaniu i produkcji butów do codziennego użytku, nie tylko do uprawiania sportu. Jak już wspomniałem, test butów trailowych zaczyna się co najmniej rok przed ich oficjalną premierą na półce sklepowej. Ten proces jest podzielony na kilka etapów. Pierwszy z nich trwa sześć tygodni. W tym czasie nasz tester, jak np. Timothy Olson, ma nabiegać w tych butach jak najwięcej kilometrów w różnych warunkach, żebyśmy mogli zebrać od niego jak najwięcej spostrzeżeń. Powtarzamy ten test jeszcze dwa razy. Dopiero po kilku miesiącach nadchodzi czas na testy biomechaniczne w laboratorium w naszej centrali

w Niemczech. Badamy elastyczność podeszwy, trakcję, amortyzację, trwałość i oddychalność cholewki czy przyczepność. Swoją drogą, dzięki współpracy z marką Continental wyniki testów przyczepności mamy o kilkadziesiąt procent lepsze niż ktokolwiek inny w branży – w tej mieszance gumy jest „magia”. Na koniec po wszystkich badaniach zbieramy wszystkie dane techniczne i przystępujemy do ostatecznych poprawek oraz produkcji na większą skalę.

No to jakie są cechy idealnego buta trailowego?

Na to pytanie niezmiennie szukam odpowiedzi – to właśnie sprawia, że ta praca jest tak inspirująca. Każdy biegacz ma swoje osobiste potrzeby,

oczekiwania, niepowtarzalną budowę stopy. Ultra i trail to także urozmaicenie nawierzchni, dystansów, warunków. Są krótkie ultra z trudną technicznie trasą albo górskie z niesamowitym przewyższeniem, są też bardzo długie biegi jak Western States, gdzie podłoże nie jest tak wymagające. Do tego skyrunning. Ponadto trzeba zadowolić tych, którzy cenią nade wszystko lekkość buta, lubią czucie terenu pod stopą, ich podeszwa musi być zatem inna od tej dla zawodników stawiających na bezpieczeństwo – większą stabilizację i amortyzację. Konstrukcja podeszwy to jedno, do tego sam biegacz jako jej integralny i niezwykle ważny w bieganiu trailowym element, a rodzajów podłoża jest bez liku.

U nas w Polsce jednak dominuje błoto. Agresywny biegacz musi być w szafie każdego polskiego ultrasa.

Wyobraź sobie, że byłem kiedyś drugi w Biegu Katorznika! (*śmiech*) Wiem, że to specyficzne zawody, więcej walki, błota i zabawy niż biegania, ale było warto. Sam widzisz, że jeden idealny but trailowy nie istnieje. Ale trzeba nieustannie szukać nowych rozwiązań. Tym się właśnie zajmuję jako projektant i biegacz.



Z GOŁYM TYŁKIEM, ALE KONIECZNIE W DOBRYCH BUTACH

te(k)st: *Paweł Żuk*

zdjęcia: *Natalia Tejchma*



PEWNIENIE NIE RAZ SŁYSZELIŚCIE JUŻ TĘ MAKSYMĘ I PEWNIENIE W OGROMNEJ WIĘKSZOŚCI SIĘ Z NIĄ ZGADZACIE. ALE CO TAK NAPRAWDĘ OZNACZA DOBRY BUT DO BIEGANIA? CZY WYZNACZNIKIEM MA BYĆ LICZBA STARTUJĄCYCH W DANYM MODELU ZAWODNIKÓW? CZY MOŻE DUŻY PROCENT REWELACYJNYCH WYNIKÓW OSIĄGANÝCH NA ZAWODACH? A MOŻE W KOŃCU CENA?

Skoro drogie, to muszą być kosmicznie dobre. Pewnie też nie jest wam obca sytuacja, kiedy wasi koledzy zachwalają dany model, kupujecie go, a na zawodach już po pierwszym dłuższym odcinku macie ochotę włożyć im te buty w... Na pewno nie na nogi! Dużym błędem w tym temacie jest też zarozumiałość i brak szacunku dla doświadczeń bardziej obieganych zawodników. Jeśli jednak nie sprawdzicie czegoś na własnej skórze, to nigdy nie będziecie pewni, że dokonaliście dobrego wyboru. Więc nie pozostaje nam nic innego jak czytać, słuchać i testować. Tak było i w moim przypadku.

Przedstawię wam dziś markę butów, które po tysiącach kilometrów uznałem za najlepsze dla mojego stylu i poziomu biegania.

Altra, bo o nich będę dziś pisał, nie są może idealnym wyborem, ale według mnie najlepszym jeżeli chodzi o długie bieganie po asfalcie. Uwierzcie, biegałem w prawie wszystkich modelach dostępnych na polskim (i nie tylko) rynku. Biorąc pod uwagę budowę moich stóp (stopa grecka z niewielkim haluksem) i specyfikę biegów,

które preferuję, rozwiązania zastosowane w Altra są dla mnie najlepsze. Nie jestem fizjoterapeutą ani specjalistą od budowy i technologii obuwia, więc napiszę prostym językiem, co przekonało mnie do tej marki.

Altra kojarzy się przede wszystkim z zerowym dropem i dużą przestrzenią w śródstopiu. Zastosowanie Footshape Toe Box w przedniej części buta sprawia, że nasze palce mają ogromny komfort. Biegacze z szerokim podbiciem i pokonujący ogromne odległości na pewno to docenią. Zerowy drop pozwala na poprawę techniki biegu, lecz potrzeba trochę czasu, żeby nasze achillesy i łydki przyzwyczyły się do większej pracy niż przy tradycyjnym przetaczaniu stopy z pięty.

Flagowy model **Altra Torin** to lekki, lecz bardzo dobrze amortyzowany but (28 mm). Materiałowa cholewka powinna odpowiadać tym, którzy cenią sobie dużą swobodę podczas biegu. Przy odpowiednim dobraniu rozmiaru nawet kilkusetkilometrowe biegi po asfalcie nie powodują żadnych mechanicznych uszkodzeń stopy. W modelu Torin 3.5 przebiegłem



jednorazowo 1000 km bez żadnych poważnych urazów stóp. Przy tak dużej amortyzacji but jest jednocześnie bardzo elastyczny. Nawet przetaczanie stopy z pięty jest komfortowe.

Altra Escalante, podobnie jak i reszta modeli, charakteryzuje się zerowym dropem, lecz znacząco zredukowano tu ilość amortyzacji. Spowodowało to, że but stał się bardzo lekki, elastyczny, a mniejsza ilość pianki dodała butom większej dynamiki. Bieżnik tego modelu przypomina ślad ludzkiej stopy. Materiałowa cholewka z minimalną ilością szwów oraz zintegrowany z jednej strony z butem cieniutki język znacząco obniżają wagę modelu i eliminują ryzyko podrażnień stopy. Osoby z haluksem powinny czuć duży komfort, ponieważ elastyczna cholewka

nie powoduje gnecenia tej wady stopy. But jest bardzo wygodny. Do tego stopnia, że używam go do chodzenia po bardzo długim i ciężkim biegu czy do prowadzenia auta. Z ciekawostek, przebiegłem w nich bieg 24 h na bieżni mechanicznej (ponad 214 km), a stopy nie miały żadnych otarć czy pęcherzy. Sprawdziły się też rewelacyjnie w szybszym biegu w półmaratonie (1:20:53). Niestety przy moim „krawędziowaniu” materiałowa cholewka nie do końca mocno trzyma stopę podczas podbiegów. Miałem uczucie, że pięta trochę mi ucieka.

Altra One to doskonały but startowy. I bardzo dobrze sprawdza się w mocnych treningach tempowych. Niska waga i tylko ciut więcej pianki niż w Escalante wydaje się być dobrym rozwiązaniem dla szybkich biegaczy, ale

o nieco większej wadze. Świetnie również biega mi się w nich na twardych, ubitych i szutrowych trasach.

To, co wyróżnia markę Altra spośród innych firm, to zdecydowanie odmienne podejście do samej budowy buta biegowego. Postawienie na zerowy drop i komfort śródstopia oraz palców wydaje się być tym, czego potrzeba szybkim biegaczom. A modele z dużą amortyzacją świetnie sprawdzają się w biegach ultradługich na asfalcie. W kolejnym wyzwaniu, czyli biegu na 5000 km w Grecji, buty Altra będą moją podstawową, sprawdzoną bronią.



b i o

Paweł Żuk

Ma 44 lata, a biega dopiero od siedmiu.

W początkowym okresie biegał wszystko.

Od Rzeżników, Podkarpaczkich, Irun Runów, Katorżników, po maratony i setki po asfalcie. I to właśnie płaskie bieganie sprawia mu największą radochę.

Należy do Polskiego Klubu 100+. Przebiegł 181 biegów maratońskich i ultra. Przed nim kolejne życiowe wyzwanie, czyli bieg na 5000 km w Atenach.





OLYMPUS 3.5

MEGAGRIP & MAX CUSHION



ZERO  DROP



FIT  HER

ALTRA™



IDEALNE DOPASOWANIE

TESTER: NATALIA WIELOGÓRSKA

DANE TECHNICZNE

SPRZĘT:

Kamizelka CamelBak Women's
Ultra Pro Vest

RZECZYWISTA WAGA:

150 g

OCZEKIWANIA

Naturalną rzeczą jest, że każdy z nas, biegaczy, ma odmienne oczekiwania wobec sprzętu, który towarzyszy mu podczas mniejszych i większych aktywności oraz wypraw biegowych. Sama chciałam nie czuć plecaka go na sobie, ponieważ lubię mieć nieskrępowany komfort poruszania się w zróżnicowanym terenie i przy różnych prędkościach. Idzie więc za tym potrzeba lekkości, dokładnego dopasowania oraz wysokiej jakości. Nieodzowny jest również wytrzymały materiał – nieobcierający w bezpośrednim kontakcie ze skórą i m.in. oddychający. Mówiąc w skrócie – sprzęt o dużych możliwościach w minimalistycznym wydaniu.

KONSTRUKCJA

Konstrukcja kamizelki świetnie dopasowuje się do budowy kobiecego ciała, w tym przypadku bardzo istotne jest dokonanie dokładnych pomiarów przed zakupem, aby odpowiednio dobrać jeden z czterech dostępnych dla kobiet rozmiarów. Regulacja pasków piersiowych (górny pasek w okolicy mostka, wykonany z lekkiej, mocnej taśmy z regulacją pionową i poziomą, dolny wykonany z wysoko elastycznej gumy, również regulowany) pozwala na maksymalne dobranie modelu CamelBak Women's Ultra Pro Vest pod siebie. Materiał, z którego kamizelka została wykonana, to technologia 3D Vent Mesh, czyli rodzaj wytrzymałej siateczki, zapewniający wielokierunkowy przepływ powietrza, co poprawia oddychalność sprzętu oraz daje lepszą amortyzację. Dodatkowo jest on bardzo wytrzymały oraz odporny na przetarcia. Do kamizelki dołączono dwa bidony CamelBak Quick Stow Flask o pojemności 500 ml każdy. Umieszczone w komfortowy sposób, mają chropowatą powierzchnię, co zapobiega wypadnięciu ich z rąk. Poza tym materiał użyty do produkcji bidonów jest pozbawiony szkodliwych substancji typu BPA/BPF/BPS.

Kamizelka CamelBak Women's Ultra Pro Vest ma wiele kieszonek o różnej pojemności, dzięki czemu rozlokowanie ekwipunku staje się łatwiejsze. Na tylnym panelu znajduje się główna, zamykana klapką obszerna kieszeń, np. na dodatkową odzież. Zmieścimy w niej m.in. lekką kurtkę i koszulkę na zmianę. Poniżej umieszczono również dużą poziomą kieszeń z przedziałką, będącą jakby częścią głównej komory. Z tej kieszeni możemy korzystać w ruchu, a więc bez konieczności zdejmowania kamizelki. Materiał na tylnym panelu jest wodoodporny, co chroni przed przemoknięciem znajdujące się w środku rzeczy. Dwa elastyczne troczki na kijki trekkingowe pozwalają na szybkie ich spakowanie i transport. Przednie kieszenie na szelkach odgrywają główną rolę w przypadku startów i komfortowego korzystania z nawadniania za pomocą dużych, bidonów

(500 ml, dołączone do zestawu). Kieszenie są podwójne, obie mieszczą flaki (po 500 ml). Poza tym w kamizelce znalazły się zapinana na zamek kieszeń po lewej stronie (idealna na telefon, dokumenty lub klucze) oraz dodatkowa kieszeń na akcesoria po prawej stronie. Kamizelka ma także odbłaski oraz gwizdek awaryjny, które poprawiają bezpieczeństwo użytkownika. Jest i często przydatne mocne ucho do przenoszenia kamizelki w dłoni.

PRZEZNACZENIE

Kamizelka CamelBak Women's Pro Vest przeznaczona jest zarówno dla miejskich biegaczy do długich wybiegań, jak i dla osób poszukujących przygód na górskich szlakach. Świetnie sprawdza się podczas startów w zawodach górskich, jest bardzo lekka, niekrępująca ruchów i oddychająca.

WARUNKI TESTOWANIA

Kamizelka na pierwsze testy pojechała ze mną w Tatry na tygodniowy trening górski w zróżnicowanych wiosennych warunkach atmosferycznych – od wiatru i słońca poprzez deszcz i mgłę. Dziennie spędzała na moich plecach od dwóch do sześciu godzin. Kolejnym sprawdzianem był start w zawodach im. Franciszka Marduły w Tatrach na dystansie ok. 30 km oraz start w Górach Stołowych na dystansie półmaratonu.

WYTRZYMAŁOŚĆ

Dystans, jaki przemierzyłam z CamelBak Women's Ultra Pro Vest, to ok. 300 km, przede wszystkim na górskich szlakach. Kamizelka została wykonana z bardzo wytrzymałego materiału, a jedyna rzecz, do której mam zastrzeżenie, to słabe nici – szycie puściło na górnym pasie piersiowym tuż przed startem w Tatrach. Zaradziliśmy temu (razem z moją ekipą biegową), wiążąc supełek. Drugie szycie puściło w tylnej kieszonce, ale na szczęście nie było groźne i nie utrudniało użytkowania. Być może to wina maszyny szyjącej, która źle zakończyła szycie. Warto zwrócić na to uwagę. Poza tym kamizelka nie nosi śladów użytkowania po przebytych kilometrach, co

świadczy o wysokiej jakości materiałów, z jakich ją wykonano.

OGÓLNE WRAŻENIA

Pierwsze wrażenie? Lekkość i... obawa. Gdy chwyciłam CamelBak Pro Vest do ręki, okazało się, że waży tyle, co... smartfon. Cechą, którą lubię najbardziej w sprzęcie sportowym, jest lekkość pozwalająca poczuć swobodę poruszania się, a więc nie rozprasza uwagi podczas biegu. Ale miałam i pewne obawy – dotyczyły one materiału (w technologii 3D Vest Mesh), który wydawał się dość szorstki w dłoniach. W tamtym momencie oczami wyobraźni zobaczyłam otarcia w okolicach barków. Podczas pierwszej próby przymiarki poczułam, że ten sprzęt jest wręcz „na mnie

zdjęcie: Rafał Bielawa



uszyty”. Po szybkiej regulacji, wypełnieniu flaków wodą, kilku podskokach pomyślałam, że jest dobrze. Kolejne odczucia podczas testów były jeszcze lepsze. Skończyło się więc jedynie na obawach.

Kolorystyka kamizelki jest bardzo świeża i kobieca – jasne kolory uważam latem za idealne ze względu na rozpraszanie promieni słońca. Nie ma przy tym problemu z brudzeniem – pranie w pralce, tak jak to robię w przypadku sportowych rzeczy, wystarcza w zupełności – a materiał okazuje się bardzo łatwy w utrzymaniu w czystości.

Pierwsze kilometry, jak zresztą każde kolejne, odkrywały przede mną kolejne plusy kamizelki. Świetne dopasowanie sprawiło, że

nie czułam jej na plecach, dzięki temu nie martwiłam się o otarcia skóry, a w przypadku cienkiej membranowej kurtki byłam spokojna, że kamizelka (z szorstkim materiałem) jej nie uszkodzi. Jak się okazało, kurtka jest cała i ma się świetnie, a materiał wcale nie jest tak szorstki i nieprzyjemny, jak początkowo myślałam.

Drugi start w górach i kamizelka w pierwszym bezpośrednim kontakcie ze skórą. Wiele osób używa kremów i wazeliny lub zakleja plastrami wrażliwe miejsca, aby uniknąć szczypiącej skóry i... krwawych wspomnień. Nie zdecydowałam się na to, mimo że panna upał, co wiąże się z dużą ilością potu i soli, które potęgują ryzyko otarć. Materiał

poprzez bardzo dobre dopasowanie nie wyrządził mi żadnej krzywdy – nie było najmniejszego otarcia, a nawet podrażnienia. To świetna informacja, tym bardziej że pokonałam dystans 21 km w warunkach górskich, w temperaturze sięgającej 30 st. C

PODSUMOWANIE

Z całą pewnością mogę uznać kamizelkę CamelBak Pro Vest za bardzo dobry sprzęt zarówno dla amatorów, jak i biegaczy zaawansowanych. Mankamenty w postaci słabo trzymającej nici są na tyle nieszkodliwą wadą, że nie wpływają w dalszym okresie na użytkowanie, tym bardziej że szwy nie puszczają w innych miejscach. Materiały użyte

zdjęcie: Rafat Bielawa



do produkcji są wysokiej jakości i według mnie posłużą bardzo długo. Świetnie podczas zawodów korzystało mi się z flasków – są niezwykle poręczne i pojemne, co jest dla mnie ważne, ponieważ potrzebuję mocnego nawadniania na zawodach. Mają silikonowe ustniki samozamykające, a także dodatkowe zaworki, które „obsługuje się” poprzez przekręcenie ustników. Cieszy fakt, że flaski zostały wykonane z bezpiecznych dla

człowieka, pozbawionych szkodliwych substancji materiałów, niechłonnących zapachu, nienadających wodzie i napojom charakterystycznego brzydkiego posmaku. Zabrakło mi bocznych kieszonek z zamknięciem na suwaczek. Gumeczki w kieszonkach mogłyby lepiej trzymać, tym bardziej że korzystam na trasie głównie z daktyli, rzadziej z żeli energetycznych. Drobne jedzenie i przedmioty mogą więc wypadać podczas mocnego zbiegu.

Podsumowując, kamizelka CamelBak Pro Vest zdecydowanie przekroczyła moje oczekiwania – nie spodziewałam się tak wysokiej jakości sprzętu za takie pieniądze. Z czystym sumieniem mogę polecić ją każdej osobie, która zaczyna biegać lub ma duże ambicje.



ZALETY:

- **lekkość**
- **bardzo dobre dopasowanie**, anatomiczny krój, idealny do kobiecej sylwetki
- pojemne, **dobrze umiejscowione bidony**
- przewiewny, **nieobcierający materiał**, dający wytchnienie spoconej skórze

WADY:

- **słabe szwy**
- **brak zamykanych kieszonek na zamek błyskawiczny** – jest tylko jedna, a z innych małych kieszonek (niezasuwanych) wysypują mi się np. daktyle
- można wypełnić **głęboką kieszonkę pod flaskiem** czymś innym niż bidon i próbować w trakcie biegu wydobyć z niej coś małego, co jest sporym wyczynem – miałam z tym problem, więc pozostawiałam zwykle puste, lub wypełniałam rzeczami, z których korzystam na trasie rzadziej lub wcale

zdjęcie: Karolina Krawczyk



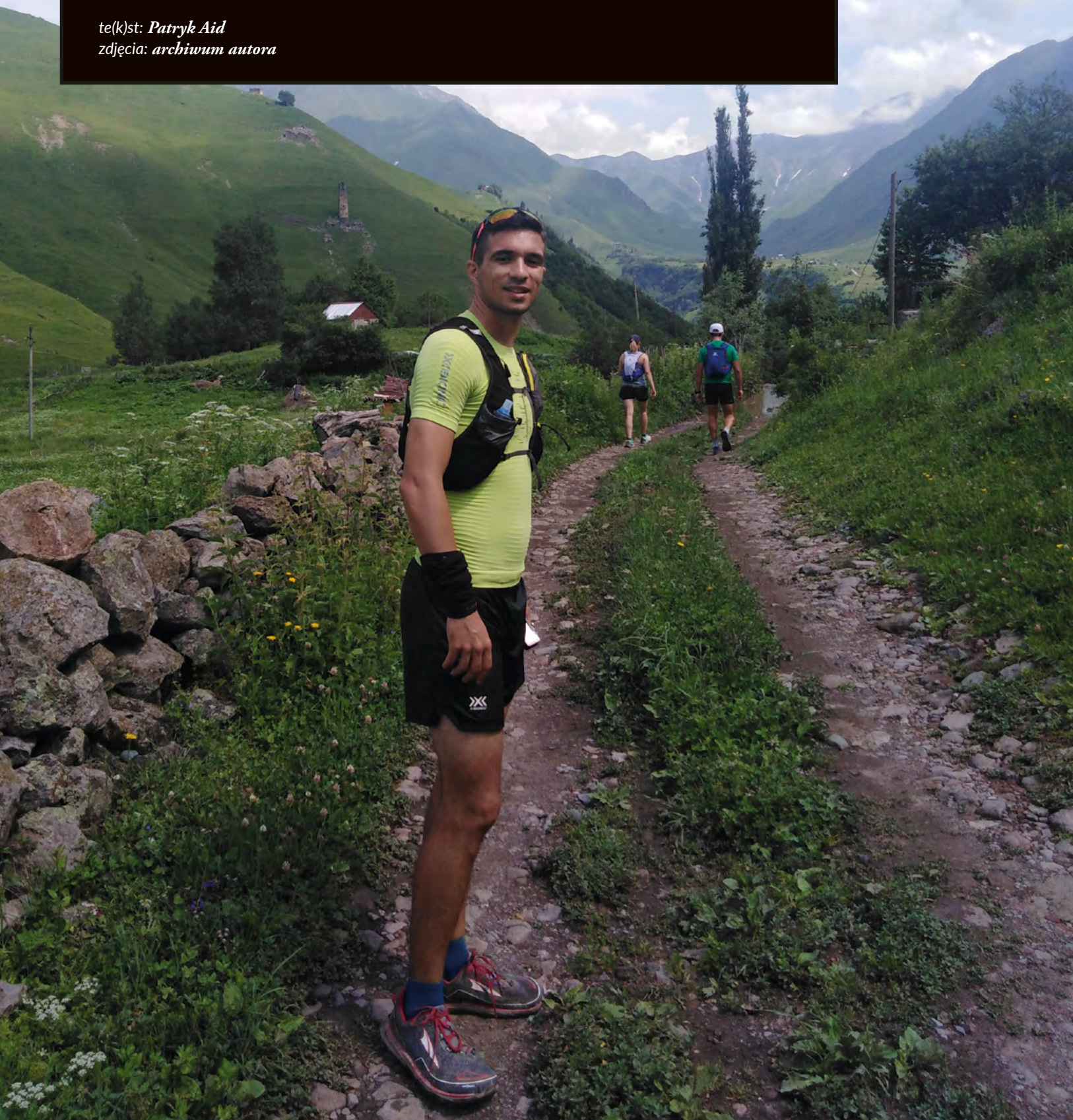
zdjęcie: Karolina Krawczyk

TEST

KAMIZELKI BIEGOWEJ CAMELBAK

te(k)st: *Patryk Aid*

zdjęcia: *archiwum autora*



Chyba każdy biegacz górski ma świadomość, że plecak lub kamizelka to jeden z podstawowych elementów wyposażenia. Niezależnie, czy w trakcie ultramaratońskich zawodów, czy wielogodzinnych treningów. W sklepach i internecie wybór mamy coraz większy. Sprzęt różni się pojemnością, materiałem, technologią i oczywiście ceną. Ostatnio przechodzę okres fascynacji różnymi pasami biegowymi, które świetnie potrafią zastąpić kamizelkę biegową, jednak wciąż chętnie z tych ostatnich korzystam, zwłaszcza gdy organizator biegu wymaga sporo obowiązkowego sprzętu.

Przed czerwcowym obozem w Gruzji w moje ręce wpadła kamizelka biegowa Camelbak Circuit Vest Medium. Miałem sporo czasu i kilometrów na Kaukazie, aby poznać zalety i wady tego sprzętu.

Ta mała, niepozorna kamizelka bardzo przypadła mi do gustu. Głównie ze względu na lekkość i kompaktowość konstrukcji. Jej pojemność to 6 litrów, a to powinno wystarczyć nawet do biegów na ok. 100 km. Posiada możliwość zamontowania bukłaka, ale przy tego typu systemie stracimy sporo miejsca w głównej kieszeni na plecach. Lepszym rozwiązaniem będzie skorzystanie z dwóch softflasków o pojemności 0,5 l, które są dołączone do zestawu i którym poświęcono dwie zaciskane kieszenie na wysokości klatki piersiowej. Dołączone do kamizelki softflaski posiadają blokowany ustnik, żeby nam przypadkiem izo czy woda w trakcie biegu nie wyleciały, a silikonowa konstrukcja bidonu jest pokryta chropowatymi paskami. Z założenia mają one zapobiegać ślizganiu flaska w mokrej dłoni.

Łącznie do wykorzystania mamy 13 kieszeni – większych, które pomogą nam pomieścić ekwipunek typu kurtka, oraz mniejszych, w których najlepiej schować żele, rękawiczki lub inną drobnicę. Problemem jest, gdy posiadamy smartfon wielkości 6 cali lub większy i chcemy mieć go na wyciągnięcie

ręki. Oprócz tych na softflaski żadna z kieszeni nie pomieści takich wymiarów. Można spróbować wsadzić go wraz z flaskiem, ale tracimy na komforcie wyciągania napoju i ryzykujemy obłaniem wyświetlacza lepkiem izotonikiem. Tak przynajmniej kończyło się w moim wypadku. Producent rekomenduje jedną z przednich kieszeni na suwak jako tę do telefonu, ale musiałby to być sprzęt rozmiarów iPhone 5.

Konstrukcyjnie sprzęt nawiązuje do produktów konkurencji typu Salomon czy Ultimate Direction. Raczej nie jest żadnym rewolucyjnym produktem. Wydaje mi się jednak, że jest sporym udoskonaleniem w stosunku do starszych wersji ze stajni Camelbaka.

Szelki kamizelki połączone są dwoma regulowanymi, elastycznymi paskami z klamrą, których położenie góra–dół można zmieniać dzięki ruchomemu mocowaniu. W odróżnieniu od poprzednich modeli, przód i tył kamizelki nie są połączone paskami, lecz jednolitym materiałem, dodatkowo umiejscowiono kieszenie pod elastyczną siateczką. Materiał jest dość gęsto pleciony i pomimo że nie posiada żadnej membrany, to w przypadku deszczu dobrze chroni ekwipunek od przemoknięcia. Wewnętrzna część pokryta jest siateczką, która zapewnia cyrkulację powietrza i zapobiega nadmiernemu poceniu na plecach i ramionach. Oprócz tego kamizelka posiada system mocowania kijków na plecach w pozycji poziomej. W materiał wszyte są również elementy odbłaskowe oraz gwizdek w myśl zasady, że bezpieczeństwo jest najważniejsze!

Kamizelka, którą testowałem, przeznaczona jest dla mężczyzn. Z przyczyn anatomicznych nie będzie raczej to wygodna opcja dla pań.

PODSUMOWUJĄC!

CamelBak Ultra Pro Vest jest kamizelką idealną na dystanse do 100 km i codziennych terenowych lub górskich treningów. Jest mała, ale możemy w niej spokojnie pomieścić wyposażenie obowiązkowe chyba wszystkich biegów ultra w Polsce. Polubią się z nią również biegający z kijami, bo będzie gdzie je przymocować. Nie polubią się z nią natomiast posiadacze dużych smartfonów, bo nie będzie gdzie ich schować tak, aby mieć szybki i łatwy dostęp. Olbrzymią zaletą kamizelki jest jej niska waga oraz bardzo ciekawie rozlokowane 13 różnych kieszeni. Model przeznaczony jest dla panów. Na koniec bolesna informacja – cena kamizelki to ok. 500 zł.



DANE TECHNICZNE

WAGA:

160 G

WYMIARY:

40 × 29,5 × 21 CM

WYMIARY KLATKI PIERSIOWEJ:

S: 71–86 CM; M: 81–101 CM; L: 96–116 CM

DOSTĘPNY JEDEN KOLOR:

czarno-grafitowy

BROOKS CASCADIA 14 LŻEJSZA NIŻ KIEDYKOLWIEK!

tekst: *Agata Masiulaniec*

zdjęcia: *Aleksandra Graff*

SĄ TAKIE MODELE BUTÓW, KTÓRE ZAPISUJĄ SIĘ W BIEGOWEJ HISTORII. MODEL CASCADIA, TWORZONY PRZEZ MARKĘ BROOKS, FUNKCJONUJĄCĄ NA RYNKU JUŻ OD PONAD WIEKU, TO LEGENDA NA TRAILOWYCH ŚCIEŻKACH. PRZEZ LATA ZDOBYWAŁ ZAUFANIE KOLEJNYCH BIEGACZY I STAŁ SIĘ POPULARNYM TOWARZYSZEM TRAILOWYCH PRZYGÓD, A TAKŻE TRIUMFOWAŁ NA LICZNYCH BIEGACH I MIAŁ UDZIAŁ W USTANAWIANIU NAJSZYBSZYCH CZASÓW POKONYWANIA NAWET NAJBARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH SZLAKÓW. W TYM ROKU DOCZKAŁ SIĘ SWOJEJ 14. ODSŁONY, KTÓRA CZYNI GO NAJLŻEJSZYM W HISTORII.

Cascadia na rynku zadebiutowała w 2005 r. Od początku jej powstania zespół marki Brooks współpracował z jednym z najlepszych biegaczy ultra w historii – Scottem Jurkiem, wielokrotnym zwycięzcą prestiżowych i niezwykle wymagających biegów m.in. Badwater Ultramarathon, Spartathlon i Western States 100 Mile Endurance Run. Model był efektem próby znalezienia najlepszych butów dla Scotta, takich, które poradziłyby sobie zarówno z pokonywanymi dystansami, jak i zmiennym terenem. Miał stawiać na wszechstronność.

Dla Scotta, weganina, znanego również m.in. z publikacji książki Jedz i biegaj, niezwykle ważne było, by buty były przyjazne środowisku. Doceniał to, że marka Brooks jest zaangażowana w wykorzystanie zrównoważonych elementów do swoich produktów.

Przez lata model ulegał modyfikacjom, by jak najlepiej sprostać wymaganiom stawianym przez coraz liczniejsze grono osób biegających w terenie. Dla niektórych jedną ze zniechęcających cech była jednak waga buta. Co prawda Cascadia 13 ważyła już nieco mniej od poprzedników, ale różnica była niewielka. Wśród dostępnych propozycji na rynku plasowała model raczej w kategorii cięższych treningówek. Teraz się to zmienia.

Przy pracach nad najnowszą odsłoną zespół Brooks powrócił do podstaw, a za cel postawił sobie poprawić wydajność buta przez m.in. poprawienie dopasowania, elastyczności, przyczepności oraz wagi.

CO NOWEGO?

Brooks od dawna znany był ze stabilności w terenie. 14. odsłona Brooks Cascadia charakteryzuje się ulepszonym systemem PIVOT. Są to specjalne elementy umieszczone w podeszwie, które podczas kontaktu z podłożem, nawet przy dużych nierównościach, działają jak system amortyzatorów – zapewniają stabilną i wyrównaną pozycję stopy w trakcie przetoczenia, porównywalną przez samą markę do sportowych samochodów SUV.

Jednocześnie projektanci zdecydowali się zastosować bardziej opływowy kształt podeszwy zewnętrznej i skorzystać z nowej, opatentowanej gumy TrailTrack. Zmieniono również kształt wypustek, a dzięki temu poprawiona została elastyczność oraz przyczepność na mokrej i suchej nawierzchni. Zmiany wpłynęły znacząco na wagę. Obecny model waży o ponad 30 g mniej od poprzednika. Wcześniejsza waga,

337 g dla męskiego modelu oraz 300 g dla damskiego, w Cascadia 14 została zmniejszona do odpowiednio: 291 i 269 g. Obniżono również drop z 10 do 8 mm (obecnie: 24 mm pięta/16 mm palce, w porównaniu do poprzedniej wersji: 27 mm/17 mm).

Oprócz tego marka wykorzystała sugestie samych użytkowników w kwestii cholewki. Już poprzednia odsłona miała nieco przeprojektowany krój, który lepiej dostosowywał się do szerokości stóp. W nowej wersji wykorzystano cholewkę Cordura Mud Guard, która z jednej strony cechuje się wysoką oddychalnością, a z drugiej chroni przed brudem z zewnątrz podczas przemierzania ścieżek. Dodatkowo zawiera specjalną kieszonkę przy języku, w której schować można sznurowadła. Nie zapomniano o otoku na palce chroniącym przed kamieniami czy gałęziami.





ZOSTAŁO TO, CO DOBRE

Podeszwa środkowa Brooks Cascadia 14 została wykonana, tak jak w poprzednich wersjach, z pianki DNA BioMoGo, będącej połączeniem dwóch flagowych technologii marki Brooks: BioMoGo oraz DNA. To pierwsza na świecie biodegradowalna pianka wykorzystywana w podeszwach. Rozkłada się na użyteczne związki organiczne już w ciągu ok. 20 lat, podczas gdy standardowa pianka EVA potrzebuje na to ok. 1000 lat. Z kolei DNA to inteligentny system amortyzacji oparty o wysoko włóknistą ciecz nienewtonowską, która pozwala na dynamiczne dopasowanie poziomu amortyzacji do każdego użytkownika, zarówno pod kątem wagi, jak i prędkości biegu.

Mimo że zmian jest sporo, to nowe Brooks Cascadia to nie tylko dobra propozycja dla osób nieznających dotąd tego modelu, a poszukujących wszechstronnego i amortyzowanego buta na szlaki. Także obecni miłośnicy nie powinni być rozczarowani. Model dalej zapewnia bezpieczeństwo na zmieniających się warunkach w terenie, za które był doceniany od lat. Teraz bieganie może być jeszcze przyjemniejsze, zgodnie z maksymą marki „Run Happy”.



 **BROOKS** / RUN HAPPY

NOWOŚĆ CASCADIA 14



NOWA ODSŁONA LEGENDY JUŻ DOSTĘPNA W SKLEP BIEGACZA!



**SKLEP
BIEGACZA**

ON-LINE
SKLEPBIEGACZA.PL

W SKLEPACH STACJONARNYCH:

BIELSKO-BIAŁA | BYDGOSZCZ | GDAŃSK | KATOWICE | KRAKÓW CRACOVIA | LUBLIN | ŁÓDŹ
POZNAŃ POLONEZ | WARSZAWA POWIŚLE | WARSZAWA URSYNÓW | WARSZAWA ŻOLIBOŻ | WROCŁAW

O POWAŻNYM MOZARCIE TROCHĘ... NIEPOWAŻNIE MOZART100

tekst: *Leszek Siennicki*

MIAŁ TO BYĆ TYLKO KONTROLNY BIEG W DRODZE DO SIERPNIOWEGO UTMB. SPRAWNIE, NIEDALEKO, SZYBKI WEEKEND, **BEZ WIĘKSZYCH EMOCJI**. EASYJET Z BERLINA, NOCLEG AIRBNB, BUDŻETOWY WYSKOK NA TRZY DNI. **TAKIE HOP IN, HOP OFF**. A TU PROSZĘ, EMOCJE JEDNAK BYŁY. PORANNY START PO PRZESPANEJ NOCY DAWAŁ NADZIEJĘ, ŻE **MOŻE BĘDZIE ŁATWIEJ DLA WYPOCZĘTEGO CIAŁA**. ZAPOWIADANY UPAŁ TĘ NADZIEJĘ ODBIERAŁ. ZAWSZE MAM W SOBIE PRZEKONANIE, ŻE NIE MUSZĘ, NIE MUSZĘ BIEC, ZMUSZAĆ SIĘ, NACISKAĆ, ROBIĆ CZEGOŚ Wbrew. CZY TUTAJ, CZY W ŻYCIU. **KIEDY SŁYSZĘ TEN GŁOS W SOBIE, ROZLUŻNIAM SIĘ**. PRZYCHODZI WTEDY KOLEJNY – ŻE MOGĘ. A WTEDY RODZI SIĘ WE MNIE DZIECIĘCA RADOŚĆ, KIPiąCA EKSPRESJA, CHĘĆ ZABAWY I PRZEŻYWANIA ŻYCIA W PEŁNI. **BEZ GRANIC. BEZ OCEN. BEZ OCZEKIWAŃ**. TO MNIE PRZEPEŁNIAŁO W PRZEDDZIEŃ STARTU W MOZART100.





zdjęcie: Archiwum Autora

MOC ART

Na początek Salzburg, zaskoczył mnie. Miasto Mozarta, najczęściej odwiedzane w Austrii, pokazało się jako miasto atrakcyjne, o ciekawej architekturze, z Alpami w tle i rzeką Salzach w samym jego środku. Takie cool, takie *must be* co najmniej raz w życiu. Miasto sztuki, malarstwa i muzyki, z uroczymi zakątkami. Nic dziwnego, że „art” było wszędzie, wszakże Mozart, ikona Salzburga, ma w nazwisku „art”. Nim jednak poczuje miasto i lokalną wibrację, muszę sobie uświadomić, że nie jestem w Japonii. Turyستów z Kraju Kwitnącej Wiśni, fotografujących wszystko i wszystkich jest tylu, że wygląda mi to na tokijskie metro. A czasem nowojorskie, bo Amerykanów też całe mnóstwo. Lecz pan Mozart, budzący mnie z tego japońskiego snu, jest obecny wszędzie. Na czekoladkach w sklepach z pamiątkami, billboardzie przed muzeum, zapowiedziach koncertowych na ulicach, a nawet w mniej poważnej restauracyjnej toalecie jako repertuar koncertowy na bieżący miesiąc. Ot, taki poważny-niepoważny ten pan Mozart.

Ale miało być o bieganiu! Skoro to miejsce ART., to pomyślałem, że zaprojektuję i swój bieg. Lepiej niż Kapadocję 2018 i lepiej niż Lavaredo 2017. A nawet lepiej niż Transgrancanarię 2018. Taki Ultra Trail Design, przy okazji UTWT. Na poważnie.

ULTRA TRAIL DESIGN

Planowanie rozpocząłem od zakwaterowania w Salzburgu – ma być blisko startu i mety, które były zlokalizowane w centrum, na Kapitelplatz. Udało się. W piątek zamyskałem drzwi swojego apartamentu i po pięciu minutach

spaceru stać w kolejce po pakiet startowy w biurze zawodów. Stoją już meta i start, scena na wieczorną prezentację elity oraz skromniutki trzy stoiska expo. A pakiet skromniutki jak i samo expo. Ani buffa, ani koszulki. Te drugie można kupić z napisem „finisz” na jednym ze stoisk w promocyjnej cenie, dostępne dla biegaczy i niebiegaczy. Daję spokój. Martwi mnie jednak brak profilu trasy na numery startowym, ups! No i jak mam projektować swój bieg na poważnie?

Rytualnie – bo tak lubię – układałam w piątkowy wieczór ubiór i wyposażenie na krzesło. Obok worek na przepak. Czołówka, choć obowiązkowa, obowiązkiem się stawiała od przepaku na 78. kilometrze, więc póki co w worku mogła pozostać. No, chyba że będę szybki i osiągnę ten punkt w sobotę przed godz. 16:00, wtedy w tym worku pozostanie. Ale szybki nie byłem. Pobudka o 3:45 i jaglanka. Zawsze na bieg wybieram apartament, mam wtedy kuchnię na miejscu, dostępną nawet nocą i mogę pozostawić przy swoim, sprawdzonym jadłospisie. Na 20 min przed startem ustawiam się w kolejce do toi toia. Ups, po raz drugi! Są tylko trzy, a kolejka na 40 osób. Zdążyłem na dwie minuty przed startem. Świetnie to zaplanowałem, pomyślałem. Dzień wcześniej żar spływał na Salzburg niczym jedwabna narzuta na królewskim łóżu. Nie było czym oddychać. Powietrze stało. Na starcie czuję, że jest na szczęście nieco chłodniej, powinno być lepiej. Ostatnie 10 sekund przed godz. 5:00 gremialnie 442 uczestników odlicza i ... Mozartowski koncert się rozpoczyna!

WSZYSTKO PRZEZ MENTORA

Marcin, mój biegowy mentor, ten sam, który wygrał kilka tygodni temu UTWT w Australii, pisze do mnie w ostatnim przedstartowym komentarzu: „Luźna łydka i walcz. Zaczynij wolno i spokojnie się rozpędzaj. No i baw się dobrze”. No to rozluźniam nie tylko łydkę, ale i resztę ciała, i umysł, i własne oczekiwania. No bo



zdjęcie: Archiwum Autora

w kwestii biegania to Marcina akurat słucham. Mówi też, że mam się bawić! A to spodobało mi się jeszcze bardziej!

Opuszczając Salzburg, po płaskim trzymam spokojne tempo, 5:40 min/km. Jest już jasno i do pierwszego punktu Hinterwinkl (11. km) pojawiają się pierwsze alpejskie widoki. A było ich jeszcze wiele. Raczej łagodne, bardziej zielone niż strzeliste i skaliste

Dolomity. Obraz sielanką i milką płynący. Nic tylko przystanąć, wybrać kawałek ziemi niczyjej, zbudować szałas i osiąść. Jak te krowy z fioletowych czekolad. Łapię swój rytm. Nic się dla mnie nie liczy – tylko ten moment, ta chwila, ten krok. I dystans do najbliższego punktu. To moja ultrafilozofia. Na drugim punkcie w Hof (21. km) przystaję, by uzupełnić wodę, złapać pomarańcze i banany i ruszyć dalej. Byle dalej, zanim upałam rozkręci się na dobre. A rozkręcił się już niebawem i stało się to poważnym wyzwaniem mojego poważnego Mozarta. I wróciły słowa Marcina „baw się dobrze”, co dla mnie oznacza, że czasem warto być trochę... niepoważnym.

PRZECIEŻ NIKT NIE WIDZI

W drodze do Fuschl (31. km) mijam szmaragdowe, górskie jezioro po lewej stronie. Biegacze już na tyle się rozproszyli, że nie mam nikogo w zasięgu wzroku, ani z przodu, ani w tyle. Przystaję, zrzucam z siebie co mam i już jestem w jeziorze. Jak ci kąpiący się turyści, których spotkałem chwilę później na lokalnej plaży uroczego Fuschl. Taki szybki cooling pit-stop. Po pięciu minutach jestem znów w biegowym uniformie, a za kolejne 2 km na przepaku w Fuschl.

Odświeżony. Przyjemnie ochłodzony. Jakby wszystko dopiero się rozpoczynało. A tak na poważnie, jak później się okazało, był to jeden z trzech milowych kroków, które – w mojej ocenie – uratowały mój bieg.

Drugim krokiem była chusta typu buff, która miała służyć jako potnik na nadgarstku, a służyła jako ręcznik. Przystaję przy każdym źródle i górskim strumyku, a jest



zdjęcie: Sportograf GmbH & Co KG

ich szczęśliwie sporo przy trasie, zanurzam chustę i wykręcam na głowę, kark i ramiona. Czuję, że samo nawadnianie izotonikami nie daje rady schładzać ciała. A ten zabieg pomaga.

JAKA LEKCJA TYM RAZEM?

Do kolejnego punktu Winkl (47. km) nie sie mnie wciąż efekt kąpieli, nieco więcej cienia na trasie oraz moje kije. Najwyższy już czas odhaczać te ponad 5000 m przewyższenia, zaprojektowane przez ludzi Mozarta. Regularnie co godzinę przyjmuję żel, a czasem batona – lekcja z Lavaredo. Regularnie, co kilka minut piję izotonik, nie wodę źródłaną, często ubogą w niezbędne minerały – lekcja z Transgrancanarii. Hmm, pomyślałem, ciekawe jaka tutaj będzie lekcja? A może nie będzie? Czuję, że to moment, w którym rozkoszuję się biegiem. Umysł już przestał komentować, doradzać, zupełnie zasnął albo został na plaży w Fuschl. Nie jestem w myślach, historiach. Jestem tutaj całym sobą. Sam ze sobą, w ciszy – właśnie to w ultra uwielbiam. Sam, lecz nie samotny.

Podejście 730 m pod kolejne wzniesienie na odcinku nieco ponad 3 km, na którego szczycie jest kolejny punkt Schaffberg

(50 km), daje mi w kość. Efekt chłodnej kąpieli już nie działa. Podchodzę z kijkami, swoim napędem 4WD marki Black Diamond, odpychając się techniką oburącz jednocześnie. Nie lubię biegać z pasem pomiaru tętna na piersi, ale wyraźnie czuję swój puls i częstotliwość oddechu. A to jest dla mnie wskazówką, czy jestem w swoim bezpiecznym zakresie wysiłku. Wciąż utrzymuję zakładane tempo, około 2 h przed limitem czasu. Tak

jest i na punkcie nr 7 w St. Gilgen (65. km), do którego prowadziło znacznie więcej zbiegu niż podbiegu.

MANGO I TRUSKAWKA

Ten punkt zlokalizowano tuż przy lokalnej plaży w niewielkiej turystycznej miejscowości. Widok osób z zimnym piwkiem na leżakach, rowerach wodnych czy w kąpielni szmaragdowego jeziora Wolfgangsee stanowi nie lada wyzwanie psychiczne wobec naszej bliskiej perspektywy. A ta była mniej sielankowa – wspinaczka 1000 m na długości nieco ponad 4 km, na najwyższy szczyt trasy Zwolferhorn 1520 m n.p.m. w upale. Wielu biegaczy wybrało ów szmaragd i piwko, rezygnując tutaj z dalszej trasy. Jak ostatecznie się okazało, 161 osób odnotowało DNF. By

przerwać własne dywagacje, swój przystanek skracam do minimum i ruszam. A to pan Mozart nagradza, bo od razu przysyła chmury, chłód i wiatr zwiastujący bliską burzę. Spada nawet kilka dużych kropli deszczu. I tyle. Nim jednak na dobre znów rozhulałem swój napęd 4WD w kierunku tego poważnego szczytu, coś mniej poważnego wpada mi do głowy. Albo raczej do żołądka. Przystaję przy budce z lodami. Razem z Edmundem z Kanady – ja mango, a on truskawkowe. Chwilę później mam w sobie więcej chłodu i jakby więcej endorfin, gdy spoglądam na ów szczyt. Im wyżej w górę, tym bardziej wieje. A burzę, krążącą wokół niczym kulka w ruletce kasyna, wyraźnie widać i słyszeć. Podczas wspinaczki nad głową wisi wielki wagon gondoli, poruszający się na szczyt z plażowiczami, o których już było wcześniej. I w pewnym momencie już świętuję szczytowanie, lecz jest to jedna z tych gór z cyklu *surprise*. Za niby-szczytem ukazuje się bardziej płaska polana i kolejne, ostatnie, soczyste podejście. A tam na szczycie znów czeka woda (65. km).

TRZECI MIŁOWY KROK

Przyjemny chłód wciąż się utrzymuje, więc mogę się nieco rozpędzić, całe 13 km do



zdjęcie: Sportograf GmbH & Co KG

kolejnego przepaku Fuschl (78. km). Ot, organizator zaprojektował trasę jakby w kształcie cyfry 8, gdzie ten sam przepak mija się dwukrotnie, na 31. i 78. km. Zgrabny zabieg. Tutaj, pomimo wcześniejszego zjadania owoców na punktach, wyraźnie czuję na podniebieniu smak chemicznego jadła i całej tablicy Mendelejewa. Albowiem żele i izotoniki przyjmuję regularnie. A nawet zwiódł mnie dwukrotnie red bull, który jest na każdym postoju, jako napój współgospodarza, obok pana Mozarta. I właśnie uznaję swój błąd. Nie doczytałem, że ni spaghetti, ni rosółki na punktach nie będzie. Przypominam sobie słowa Sunny Blende, amerykańskiej dietetyczki ultrasów, która podaje definicję tego sportu: „Ultratrail to konkurs jedzenia i picia, plus odrobina ćwiczeń fizycznych i ładnych widoków”. No to mnie konkurs ten położył, na jedzeniu – pomyślałem. Czuję się bardzo osłabiony. Dostaję jednak lekcję – zawsze miej własną bułkę z ulubioną sałatą, mozarellą i pomidorem w worku z przepakiem, na wszelki wypadek. I wtedy wolontariuszka wnosi rosołek, ot tak, sama od siebie! Jak rzekła: bo się chłodno robi i może ktoś będzie chciał. Yupppii! I to był mój trzeci milowy krok, ratujący moje ultra. Dzięki, panie Mozart, że nie jesteś aż tak poważny, by trzymać się regulaminowego menu! Poprawiam ogórkami konserwowymi biegacza – kumpla z UK, któremu żona właśnie dowiozła cały słoik

na przepak. Słowem – delicje! Kolejne punkty odżywcze ulokowano dokładnie co 10 km. Trzymam rytm i tempo wspólnie z trzyosobowym teamem z UK. Jakoś dobrze nam razem.

I JESZCZE SURPRISE!

Zrobiło się już ciemno i coraz śmielej zauważamy majaczące w oddali światła Salzburga. Kiedy wbiegamy na przedmieścia, czytamy na tablicy: 105 km. Hmm, zaraz, a co z tymi 4 km brakującymi? Nagle skręt i ... wpięty schody pod górę, całe ich mnóstwo, a długo później tyle samo w dół. Ktoś powiedział, że było ich 600, ale ja mam wrażenie, że z 1600! Taka na koniec pobudzająca kawka po wiedeńsku, znaczy salzbursku, ma się rozumieć.

Rezultat? Meta Mozart100 osiągnięta krótko po północy, z czasem nieco ponad 20 godzin, o 5 h lepszym od, powiedzmy, porównywalnego Lavaredo i 2 h lepszym od Kapadocji. Panie Trenerze, ten program działa! „Luźno i baw się dobrze” – podobają mi się. Zaczynam implementować do innych dziedzin życia!

I wciąż nie wiem jak Pau Capell ukończył ten dystans w czasie 10:53:47. Chodzą słuchy, że nie jest ziemianinem, jak ten drugi ultras Katalończyk. Lecz gdyby nagradzali na mecie na podstawie pomiarów stężenia poziomu radości we krwi, to zaryzykowałbym rywalizację z samym Pau. Może na

podium bym stanął. A w swojej kategorii wiekowej może i na najwyższym. Czy było warto? Absolutnie TAK! Czy znów przyjadę? Nie. Czekają inne ultramiejsca, chociażby Western States, do którego tym biegiem zdobyłem kwalifikację. I jeszcze coś – za rok przy takiej pogodzie kąpiel w jeziorze obowiązkowa dla każdego. Potwierdził organizator, gdy podzieliłem się z nim swoją przygodą. Bądźcie gotowi!



b i o

Leszek Siennicki

Ultras amator od trzech lat, trochę niepoważny. Oręduje prostocie życia, bliskości z naturą i świadomemu życiu. Trener pływania, instruktor narciarstwa i ratownictwa wodnego.

Mąż cudownej żony i ojciec dwóch wspaniałych córek.



“ŻADNYCH
NIE.
JEDYNE
NIE
TERAZ.”

- @ALEXIPAPPAS



FORERUNNER® 945

Multisportowy zegarek GPS z mapami, muzyką, Garmin Pay oraz wyjątkowo wytrzymałą baterią.

Copyright © 2019 Garmin Ltd. or its subsidiaries.

GARMIN.



ULTRADOLOMITES, CZYLI MŁODSZY BRAT LAVAREDO ULTRA TRAIL

tekst: *Piotr Perkowski*

zdjęcia: *Kalina Żaczek @pstrykam i znikam*



ULTRADOLOMITES

DYSTANS: ~87 KM

PRZEWYŻSZENIE: +4600 / -4250

LIMIT CZASU: 23 h

TRASA BIEGU: **forc. Lavaredo 2999 m, forc. Lerosa 2000 m, forc. Col dei Bos 2559 m, Rif. Averau 2413 m, forc. Giau 2559 m**

START: **29.06.2019, godz. 6:00 Auronzo di Cadore**

META: **Cortina d'Ampezzo**

JAK CO ROKU NA KONIEC CZERWCA W CORTINA D'AMPEZZO WE WŁOSKICH DOŁOMITACH ODBYWA SIĘ FESTIWAL LAVAREDO ULTRA TRAIL WCHODZĄCY W SKŁAD ULTRA TRAIL WORLD TOUR, GROMADZĄCY BIEGACZY Z CAŁEGO ŚWIATA, A TAKŻE RZESZĘ BIEGACZY Z POLSKI. W TYM ROKU DOŁOŻONO NOWY DYSTANS – ULTRADOLOMITES 87 KM I +4600/-4250 M, CZYLI COŚ POMIĘDZY ZNANE I LUBIANE CORTINA TRAIL 48 KM A PEŁEN 120-KILOMETROWY LUT.

W tym roku mój kalendarz startów był ułożony pod UTMB, co oznaczało stopniowe wchodzenie w sezon, coraz mocniejsze bieganie i zwiększanie dystansu na kolejnych zawodach. Na bieg we Włoszech zdecydowałem się późno, bo już po losowaniu na główny dystans. Ten ukończyłem trzy lata wcześniej, dlatego wybór padł na nieco krótszą trasę, która miała być zarazem dobrym sprawdzianem w wysokich górach. Po szczęśliwym losowaniu Cortiny Trail dla Asi Karolak i Aleksandra Łężniaka z Monk Sandals zapadła ostateczna decyzja, że jedziemy na wakacje i to takie najlepsze, bo połączone ze startem w zawodach.

Do Cortiny dotarliśmy we wtorek rano, a pierwsze korki skierowaliśmy od razu na rynek, gdzie tuż przy katedrze została

ustawiona meta zawodów. Śniadanie i pyszna włoska kawa w takich okolicznościach smakują wyjątkowo. Pierwszy dzień poświęcony głównie na odpoczynek po podróży spędziliśmy nad jeziorem, tym bardziej że pogoda nie odstawała od tej w Polsce, temperatura również wynosiła powyżej 30 stopni. Na zakończenie dnia jeszcze lekkie truchtanie, żeby nieco rozruszać zastałe po podróży nogi.

Drugi dzień poświęciliśmy już na aklimatyzację powyżej 2000 m, a przy okazji rekonasans małego fragmentu trasy LUT – od malowniczego jeziora Misurina pod majestatyczne Trzy Cimy, które nieprzypadkowo widnieją w logo biegu. Całodniowa wycieczka w upale dała wyobrażenie tego, co będzie nas czekało na biegach, ale skoro syn Asi, 8-letni Filip dał radę, to i my na

biegu też nie odpuścimy. Na zakończenie dnia oczywiście włoska pizza, której nie sposób było się oprzeć.

W czwartek wczesna pobudka, żeby zdążyć zrobić lekki trening zanim jeszcze żar się poleje z nieba, a później wycieczka na expo po odbiór pakietów startowych. Dokładna kontrola sprzętu obowiązkowego, z którego na szczęście – z uwagi na upały – zostały wykreślone wszystkie długie ciuchy. Festiwal rozpoczyna się startem 20-kilometrowego Cortina Sky Race, a wieczorem jest jeszcze okazja posłuchać, co ma do powiedzenia ikona biegów ultra i jednocześnie twarz nowego sponsora biegu La Sportiva Anton Krupicka.

Dla nas tak naprawdę najważniejsze zaczęło się w piątek punktualnie o godz. 9 od startu Asi i Alka na 48-kilometrowej

trasie Cortina Trail. Atmosfera na linii startu jest niesamowita, ciarki chodzą po plecach, dodatkowo podkreślane przez muzykę i niezliczoną ilość kibiców. Sam widok blisko 1700 biegaczy też robi wrażenie.

Niedługo po starcie jeszcze coś dla najmłodszych uczestników tego wydarzenia, choć emocje wcale nie mniejsze, czyli Cortina Kids Race, w którym Filip zajmuje trzecie miejsce w swojej kategorii wiekowej! Ten świetnie rozpoczęty dzień spędziłem niby jedynie na kibicowaniu na trasie i oczekiwaniu na mecie, a jednak można było poczuć zmęczenie. Aleksander przybiegł na świetnym 73. miejscu open, a Asia zalicza udany debiut w tak wysokich i wymagających górach, kończąc rywalizację na 58. miejscu wśród płci pięknej.

Start Ultra Dolomites odbywa się w sobotę o godz. 6 rano, w zupełnie innym miejscu. Znacznie bardziej kameralnym, położonym nad pięknym jeziorem w Auronzo. Reprezentowałem na biegu Monk Sandals Team, dlatego na moich nogach oczywiście nie mogło zabraknąć sandałów. Wzbudziłem tym niemałe zainteresowanie ze strony innych biegaczy, ale też lekkie zdziwienie – nie byli przyzwyczajeni do takiego widoku. Ze względu na znaczne przewyższenia zdecydowałem się również na nieskładane kijki Leki Vertical. Planu na bieg specjalnie nie miałem, kalkulowania nie było, ponieważ nie miałem jak porównać czasów z lat poprzednich, a i warunki były nieco ekstremalne. Gdzieś może z tyłu głowy miałem, żeby pokonać tę trasę poniżej 13 godzin. Przede wszystkim chciałem pobiec swoje, dobrze się bawić i upajać widokami. Ustawiłem się bardziej z tyłu, żeby zacząć spokojnie, tym bardziej że pierwsze kilometry były płaskie, więc dużo miejsca na rozciągnięcie się całej stawki i znalezienie właściwego miejsca w szeregu.

Dopiero później następuje długie na niemal 9 km podejście pod Lavaredo na wysokość



2450 m, a tam pod Trzy Cimy na 20. Kilometrze. Nawet nie wiem kiedy dołączamy do głównego dystansu, który wystartował w piątek o 23. Dalej po tej samej trasie biegną już zawodnicy obu dystansów. Długi, prawie 10-kilometrowy zbieg, staram się biec w miarę mocno, ale mijanie biegaczy z długiego dystansu na kamienistym szlaku jest dość utrudnione. Tutaj też nastąpił szereg zdarzeń, które miały wpływ na dalszą część biegu. Najpierw na 23. km na technicznej sekcji urwałem jeden z paszków w sandale i choć tym razem naprawa poszła znacznie sprawniej niż podczas 100 Miles of Istria, to jednak kilka minut straciłem. Drugie nieco mniej przyjemne zdarzenie miało miejsce 2 km dalej – przy próbie zjedzenia żelu podczas zbiegu zaliczyłem dość spektakularny i nieprzyjemnie wyglądający upadek. Na szczęście tylko tak źle wyglądał, skończyło się jedynie na sportach, ale mimo wszystko powierzchownych otarciach. Szybko się pozbierałem i starałem się gonić uciekającą, coraz bardziej oddalającą się czołówkę. Jak bańka mydlana przyszło moje wyobrażenie, które miałem przed biegiem, a tkwiło w mojej głowie od poprzedniego startu w Dolomitach o samych „autostradach”. Głowa jednak potrafi płatać figle! Na szczęście później nastąpiło wypłaszczenie, które pozwoliło nieco unormować tętno i rytm biegu.

Z przepaku postanowiłem zrezygnować, żeby nie tracić zbyt dużo czasu. Już czekało bowiem kolejne podejście pod Lerosa, a stamtąd przyjemny zbieg do kolejnego

punktu odżywczego. Jedyne, czego się nie dało zapomnieć z poprzedniej wizyty, to bardzo długie podejście doliną pod Col dei Bos. Temperatura sięgała 35 stopni w cień, ale o cieniu w kotlinie nie było mowy. Biegacze padali tam jeden po drugim. Wykorzystywałem każdy strumień do śłodzenia nóg i głowy, na szczęście jest ich tam bez liku i wielokrotnie trzeba się przeprawiać przez wijącą się rzekę. W wyższych partiach korzystałem z zalegającego gdzieś zmarzniętego śniegu. Jedną pecyną pod czapkę, drugą na kark pod koszulkę. Tego dnia to był jedyny sposób na walkę z wysoką temperaturą. Po drodze jeszcze kilka solidnych podejść pod Cinque Torre czy kultową przełęcz znaną z Giro di Italia – Passo Giau. Tam czekali już najlepsi kibicie, Asia, Maszka, Alek z Kaliną naszą dzielną Panią fotoreporter oraz dzieciaki zachęcające do walki na ostatnich kilometrach, których już niespełna 18 pozostało do mety.

Zbieg przez las po korzeniach to nie jest to, co lubię najbardziej, ale stanowi też miłą odmianę od luźnych kamieni uciekających cały czas spod stóp. Pod sam koniec mała niespodzianka, na liczniku 87. kilometr i niby widzę już Cortinę, a jednak dalej jestem w lesie. Trzeba było się zmusić do ostatniego wysiłku i trochę docisnąć. Ostatnie metry deptakiem już pędzę poniżej 4:00, przy tłumach wiwatujących kibiców wbiegam na upragnioną metę. Melduję się po 13 h 10 min 19 s, mając na liczniku 89 km na 56. miejscu open i jako drugi Polak za

fenomenalną tego dnia Pauliną Wywłoką z Garmin Salco. Na koniec piwo i upragniona kurtka finiszera od La Sportiva. Oj, warto było tego dnia się trochę sponiewierać. Coś czuję, że się jeszcze zobaczymy...

OGÓLNA OCENA BIEGU: 6/6



SPRZĘT

Buty: **Monks Sandals Silenti**

Codura

Waga: **200 g (para)**

Drop: **0 mm**

TESTOWANY SPRZĘT

Kije Lekki Trail Running
Vertical K

Waga: **240 g (para)**

Wrażenia: niesamowicie lekkie i sztywne, idealne na długie podejścia



b i o

Piotr Perkowski

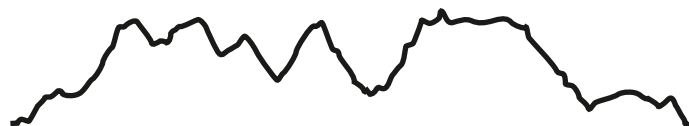
Wśród biegaczy znany bardziej jako Jam Niezależny. Weganin, truchtając w sandałach przemierza naturalnie najtrudniejsze górskie szlaki, ukończył kilka fajnych biegów jak 100 Miles of Istria, Dalmacija Ultra Trail, Bieg Ultra Grania Tatr czy Bieg Rzeźnika.





UKOŃCZYĆ SIEDEMDZIESIĄTKĘ Z HAKIEM

tekst: *Tomasz Tutak*



CHOJNIK KARKONOSKI FESTIWAL BIEGOWY 2019

DYSTANS: 73 KM

PRZEWYŻSZENIE: +/- 3392 m

LIMIT CZASU: 16 h

TRASA BIEGU: **Sobieszów, Droga pod Regłami, Czeskie Kamienia, Przełęcz Karkonoska, Słonecznik, Strzecha Akademicka, Dom Śląski, Karpacz, Droga Jubileuszowa, Przełęcz Karkonoska, Przesieka, Zamek Chojnik, Sobieszów**

START: 5:00, 13.07.2019, Sobieszów

Kiedy 1 stycznia 2019 zapisałem się na Chojnika, wszystkie moje biegowe cele podporządkowałem jednemu – ukończyć Chojnik Siedemdziesiątka z Hakiem.

Wyjazd w piątek, 12 lipca rano – Klub 42,2 z rodzinami i przyjaciółmi jedziemy z Lęborka w Karkonosze czterema autami – ja w ostatniej ekipie. Późnym popołudniem jesteśmy na miejscu. krótkie świętowanie urodzin koleżanki, możemy się policzyć – dojechało kilkanaście osób. 12 z nas następnego dnia wystartuje na trasach Karkonoskiego Festiwalu Biegowego Chojnik 2019 na odpowiednio 102, 71, 46

i 29 km. Najliczniej obstawiliśmy bieg na 71 km z 3400 m przewyższeń nagradzany trzema punktami ITRA.

Pensjonat zarezerwowaliśmy jakieś 400 m od startu i biura zawodów, dlatego spacer po pakiety i oddanie worków na przepaki był raczej krótki. Pierwszy raz startowałem w tak długim biegu, który przewidywał przepakowanie na trasie. To zmusiło mnie do dokładnego zaplanowania logistyki. Co do plecaka wziąć ze sobą, a co włożyć do worka, który będzie czekał w połowie dystansu. Organizator wymagał od każdego na całej trasie kurtki przeciwdeszczowej, folii NRC, latarki czołowej, mapy trasy, płynu i telefonu. Pozostało zapakowanie worka, do którego wrzuciłem kilka par skarpet, plastry, żele energetyczne, shoty magnezowo-potasowe, drugą parę butów i na wszelki wypadek drugą kurtkę (wychodząc na start, dołożyłem bluzę do podstawowego bagażu). Założyłem rękawiczki ochronne i wziąłem kijki oraz różaniec. Na start wybrałem trailowe buty Salomon z ostrym bieżnikiem i bardzo sztywne, do tej pory świetnie sprawdzały się w trudnym terenie. Ubezpieczyliśmy się na wypadek nieszczęścia „podczas uprawiania sportów ekstremalnych”, a ze sobą miałem osobisty zestaw opatrunkowy.

O 19.30 zameldowaliśmy się na obowiązkowej odprawie, gdzie poinformowano nas, w jaki sposób trasa jest oznaczona (żółta taśma – „biegnij”, czerwona – „stop”) i przekazano komunikat pogodowy GPR-u: „Na całej trasie ulewny deszcz z wyładowaniami, porywisty wiatr i gęsta mgła”. Spodziewałem się tej wiadomości, „przeżyłem w górach już niejedno” – pomyślał we mnie chojrak. Następnego dnia okazało się, że 30 lat chodzenia po górach oszczędziło mi dotąd wodnego piekła. Na wszelki wypadek zainstalowałem aplikację Ratunek z GPR.

W pokoju ostatnie sprawdzenie sprzętu, przypięcie numeru, ciagle żarty i wzajemne

dodawanie sobie otuchy. Ale i tak w tamtej chwili wyglądaliśmy raczej jak pluton przed bitwą. Moje pakowanie plecaka przypominało anegdoty o skoczach spadochronowych, którzy kilkanaście razy sprawdzają sprzęt w nocy przed swoim drugim skokiem, ale za pierwszym razem spadochron składa instruktor.

Ultramaratony górskie nie przypominają w niczym biegów po asfalcie. W górach nie liczy się tak bardzo tempo (no, chyba że jest się w elicie), bo są wysokie podejścia pod górę i strome, niebezpieczne zejścia – ważne jest, aby ukończyć bieg w przewidzianym limicie. Dla naszego dystansu wynosił on 16 godzin czyli w najgorszym razie 13,5 min/km, wliczając bufety i przepak. W Lęborku wydawało mi się, że to bardzo dużo, przygotowałem karteczkę z planem godzinowym, który uwzględniał mozolną wspinaczkę i zbiegi kozicy. Nie uwzględniał tego, co było na miejscu... Na trasie przewidziano cztery punkty żywieniowe, w tym jeden z przepakiem.

Wstaliśmy o 3.15. Wspólne śniadanie, które o tej porze nie chciało mi przejść przez gardło – zjadłem dwie kanapki z dżemem i jedną z serem, kawa i ruszamy na start, który zaplanowany był na godzinę 5.00. Na start idziemy z Sarą, Damianem, Markiem, Krzyskiem i Marcinem. Wcześniej, o 1.00 na 102 km wystartowali Justyna, Maciek, Marcin. Nasze trasy miały się wkrótce połączyć.

Na starcie było pochmurnie, ciepło i bez deszczu. Pojawiła się nadzieja, że ominą nas opady. Ostatnie uściski i... START!

To miał być bieg samotny – gdy w ubiegłym roku startowaliśmy na 47 km, całą trasę biegłem z Markiem. Zimą na Garminie i w Trójmiejskim Ultra Tracku biegłem już sam. Prawda jest taka, że nie wytrzymałbym tempa mojego kumpla, a nie chciałem go namawiać na poświęcenie swojego wyniku.

Poza tym bieganie po górach i lesie daje mi zawsze silne bodźce duchowe, samemu szybciej odczuwalne. Ale to oznaczało, że nikt mnie nie wciągnie na przełom ani nie kupi coli w schronisku. Na ultramaratonach co chwilę spotyka się jednak innych biegaczy, kilkaset metrów wspólnego biegu, czasem kilometry, poznaje się nowych ludzi, zapamiętuje detale – skąd są, czym się zajmują, czy mają kryzys, który to ich ultra.

Dystans podzieliłem na etapy – od punktu bufetowego do następnego. Start pod Zamkiem Chojnik i od razu pod górę – biegnę bardzo spokojnie, zapakowałem do bukłaka prawie dwa litry wody, spokojnie wystarczy do Przełęczy Karkonoskiej, na której znajduje się pierwszy bufet. Specyfika biegu na Chojniku jest taka, że na pierwszych 12 km jest 1200 m przewyższenia (co odpowiada około 380 piętróm). Znam biegi na 100 km, na których suma przewyższeń to 1200 m!

Dla nas tyle zaplanowano na 1/6 dystansu. Nie można na początku dać się ponieść tempu lepszych zawodników, muszę się pilnować, obserwuję tętno. Wszystko wg planu. W końcu wdrapałem się na Czeskie Kamienie (ok. 1400 m n.p.m.) i gdy minąłem przełom, uderzył mnie grad. Trzy uderzenia porywistego wiatru z ostrymi kulkami gradu plus zimny deszcz. Obudziła się panika. „Nie dobiegnę w tych warunkach – jest za mokro i za zimno, nic nie widać, chmura zeszała na szczyt – chłopie, co ty robisz? Wracaj, to tylko 12 km do pensjonatu, i to z górki!” Poleciałem jednak dalej, postanowiłem zobaczyć, jak będę się czuł



zdjęcie: Archiwum Autora

na przełęcz, to tylko 4 km dalej. Wbiegam na punkt, zjadam na nim pierwszy żel i pierwszy shot z potasem. Potem trochę żurawiny i ciepłą pomidorówkę z makaronem, ładuję bukłak do pełna izotonikiem. W plecaku jest jeszcze półlitrowy softflask, ale go nie napełniam. Do następnego punktu będzie 21 km, dwa litry płynu starczą mi normalnie na 30 km biegu. To był błąd – starczą na płaskim, gdy biegnę, a nie przedzieram się przez skały i kamienie stale pod górę lub stromo w dół. Do limitu czasu na tym punkcie miałem ponad godzinę zapasu – znacznie mniej niż zakładał „łęborski plan na sucho”. Najważniejsze jest jednak, że trochę się uspokoił deszcz i zapomniałem o zejściu z trasy. Wybiegam – kierunek – Słonecznik (1423 m n.p.m.). Trudne podejście, nie jest stromo, ale zrywa się ponownie ulewny deszcz, a kamienie są poukładane tak, jakby ktoś planował przez lata jakby najbardziej dokuczyć biegaczom.

Muszę uważać na każdy krok, dobrze, że są kijki. Tempo spadło nawet do 17 min/h. Ale to było w planie – „nadrobie przy zbiegach”.

Dochodziła 9.00. telefon z domu, który pozwolił oderwać się na chwilę od biegu. Do tego na moment wyszło słońce – jak się okazało, ostatni raz tego dnia. 50 km do mety, może się uda. Kilometr dalej źle postawiłem stopę, kolano poleciało, podparłem się kijkami. To trwało ułamek sekundy, ale cały ciąg zapamiętałem, jakbym miał jakąś kontrolę nad upływem czasu. Poczułem, że utrzymam się na kijach, ale strzeli mi kolano, puściłem więc ręce, bo poczułem, że mniej się poturbuję, gdy polecę na kamienie. W efekcie kolano, które się uślizgnęło, było tylko trochę obtarte, ręce ochroniły rękawice, ale lewe kolano zostało sponiewierane ostrą skałą. Krew, błoto, wiszący naskórek, wszystko razem. Drugi raz, kiedy pomyślałem, że to koniec. Na następ-

nym kilometrze ratownik
GOPR obejrzał kolano
„biegniesz dalej? Nie
ma opuchlizny, chcesz
usztynwienie?, zjeżdża-
my na dół?” Ja – „TAK,
super, NIE, NIE!”

Biegnę w dół i zaraz trzeci szczyt, na którym znajduje się Strzecha Akademicka (1258 m n.p.m.). Chwilkę wcześniej jest mała Samotnia, przy której spotykam wesołe towarzystwo chłopaków z Warszawy, którzy dopingują i dodają otuchy. Robię sobie fotkę, pogoda już lepsza. Problemem jest brak wody – do przepaku w Karpacz 12 km. Nie korzystam z proponowanej nalewki, ale za to bukłak mam pełen świeżutkiej wody. Teraz

w dół, nareszcie się rozpędzam, schodzę poniżej 7 min/km. Zrywa się jednak ponownie deszcz i wiatr. Jestem przemoknięty tak, że czuję, że pod skarpetami dzieje się coś dziwnego. Próbuję zmienić skarpety i przykleić opatrunki na odciski. Nie ma jak przykleić – mokre buty zrobiły już swoje – mam otwarte rany. Zakładam nowe skarpety, które są już przemoknięte, zanim zawiążę buty. Czuję dziwny zapach. Stopy palą mnie żywym ogniem. Marzę o redukcji bólu do takiego małego pęcherza po butach od garnituru. Takie małe szczypanie. To strefa komfortu w Lęborku. Tu jest ekstremalnie.

Nagle słyszę „Tomek!” za plecami. Dogania mnie Justyna z Marcinem, którzy biegną 102 km (Justyna będzie na mecie druga open). Oni są wówczas gdzieś na 50 km swojej trasy. Okazuje się, że Maciek wpadł w dziurę i ma kontuzję stopy, ale ma biec parę minut dalej. Czekam, kiedy mnie dogoni. Dzielę się z Justyną żelam i zaraz mi znikają – mają świetne tempo, choć pomylili trochę trasę na początku.

Pierwsze podejście pod Śnieżkę – mozolne, w ulewie i lodowatym wietrze. Widoczność, a raczej niewidoczność przez chmurę, która zesłała na szlak. Ciemno jakby był wieczór. Nie widzę nikogo, kto by biegł. Mijam nielicznych turystów, patrzą na uczestników biegu jak na zjawy, mam chyba szaleństwo w oczach, bo para miłych Czechów na mój widok przeskakuje na drugą stronę ścieżki. „Ahoj”, odpowiadamy sobie. Każdy czeski turysta odpowiada na pozdrowienie na szlaku – połowa Polaków patrzy ze zdziwieniem, dlaczego jakiś przemoczony zombie mówi im „dzień dobry”.

Dogania mnie kolejny biegacz na 102 km. Opierniczyl mnie: „dlaczego nie podpiersz się kijkami na zbiegach?” Jestem mu wdzieczny – na następnym zbiegu było już znacznie łatwiej. Wielkie doświadczenie Chojnika – kijki nie tylko



na podejściu, ale też na zbiegach – jest dużo bezpieczniej.

Nareszcie Przełęcz Karkonoska – 39 km, miał być 37. Nie rozumiałem, skąd ta różnica – podejrzewam, że zegarek mi prze-

pod dachem. Na miejscu mały namiotik z bohaterskimi wolontariuszami, przebiegam się na odsłoniętej ławce w oberwaniu chmury. Nasze worki leżały sobie smętnie na trawie i czekały. Na punkcie kilka ważnych informacji – „można odpuścić i zje-

w połowie dystansu – zmęczenie będzie się nasilać, tempo mi spadnie – nie zdążę przed 21.00 na metę. Chwila załamania. „Muszę się wycofać, jestem poobijany, przemarznięty i przemoczony, a stąd zabierze mnie do pensjonatu piękny czerwony land rover



zdjęcie: Archiwum Autora

klamuje. Prawdę poznałem prawie 30 km dalej.

Przepak – naoglądałem się filmików na YouTube z różnych biegów górskich i wręciłem sobie, że przepakowanie MUSI być

chać na dół” – odganiam pokusę, „nie ma już ciepłego jedzenia” – kiepsko, „za panem jeszcze tylko jedna osoba na 71 km w limicie”. Co???? Patrzę na zegarek – wbiegłem na punkt o 12.53 – czyli mam tylko 7 minut zapasu do limitu. Szok – jestem

GOPR”. Najgorsze było to, że suche rzeczy były przemoczone zanim je skończyłem zakładać. Nie zmieniam butów – bałem się, że jak je zdejmę, to już nie włożę. Zmieniam kurtkę na taką bez membrany – i tak jestem mokry. Żel i shot. Decyzja – biegnę dalej,

co ma być to będzie. Wiadomość do kontroli Klubu gdzie jestem. Zanim ruszyłem dalej, wbiegł na przepak Maciek – boli go noga, ale biegnie dalej (potem w szpitalu okaże się, że zerwał torebkę stawową, bieg na 102 km ukończył w limicie). Ruszam pod górę – znowu w kierunku Śnieżki, ale innym szlakiem, 800 m w górę – tempo żółwie, zaczynam w głowie kalkulować co musi się wydarzyć, żebym zdążył w limicie. Pocieszam się, że w połowie dystansu mam już za sobą 2400 m w górę, został więc łatwiejszy odcinek – „ostatnie 32 km”. Może się uda, poza tym punkt był „przesunięty” o 2 km, mam więc większy zapas. Nie był, trasa była dłuższa, na szczęście wtedy o tym nie wiedziałem.

Przekraczam 1500 m n.p.m. Jest bardzo zimno, na deszcz już nie zwracam uwagi. Przyzwyczajam się do ran w stopach (długotrwała wilgoć spowodowała pęknięcia skóry), teraz kilka kilometrów grzbietem na Drodze Jubileuszowej – u góry jest bardzo zimno i słabo widać, co przede mną. Żal mi tych, którzy na Chojnik pojechali pierwszy raz w góry i nie zobaczą całego ich piękna. Ja łapię najdrobniejsze akcenty – mały zając, krzyżodziób (chyba), kosodrzewina, omszałe kamienie. Za chwilę ostatni długi zbieg, na wykresie wygląda zachęcająco. Odmierzam sobie teraz czas kolejnymi etapami – na 53. kilometrze przekroczyć swój rekord długości biegu, potem dwa punkty żywieniowe blisko siebie. Do mety dobiegnę, najwyżej nie zmieszczę się w limicie. Oprócz stóp, byłem w bardzo dobrej formie, miałem siłę dalej biec. O kolanie zapomniałem już dawno. Myślę, czy ktoś z naszych na innych dystansach dotarł już na metę, Tomek pewnie na trasie, Iza z Dorotą może już w domu.

Zejdzie w dół bardzo niebezpieczne i wolne, ale na jego końcu czeka trzeci punkt bufetowy. Spotykam biegacza, który miał być ostatni w limicie na 71 km, dogonił mnie, czyli jestem na końcu tych, którzy mają szansę skończyć. Muszę przeskoczyć

choć tego jednego faceta. Jest z Wrocławia (kiedyś myślałem, że to fajne miasto), dopadnę cię człowieku, choćbym miał już nigdy nie pobiec, nie będę ostatni. Zbiegam (?) dziwną techniką przypominającą ruch pająka i grę w twistera. Kamienie, skały, błoto. Zaczynają się dziwne błyski przed oczami, do tej pory czytałem tylko o tym. Niedobory mikroelementów mogą tak się objawiać. Kiedyś widziałem na ultra faceta siedzącego w błocie, który mówił do siebie: „widzę swoją żonę” i miał oczy wywrócone do góry. Spotkałem go potem na mecie z uśmiechem. Nie chcę być w takim stanie. Dyscyplinuję myśli, modlitwa, przypominam sobie plan lekcji z poprzedniego roku, gdy się pomyliłem – wracam do początku. Myślę po kolei o każdym kogo znam, a dzisiaj biegnie. O domu.

Nareszcie jest przełęcz i punkt na 56. km. Szybko dopycham bukłak izotonikiem, jem ostatni tego dnia żel i shot. Zgarniam żurawinę ze stołu i w dół. „Stój!” Biegnie za mną wolontariusz – „nie w tę stronę!”. Zawracam na szlak. Jestem zdeterminowany – na ostatnim punkcie się nie zatrzymam – może zdążę. W rzeczywistości na ostatnim punkcie w Przesiece na 63. kilometrze zgarniam ze stołu trzy krówki – nigdy mi tak nie smakował żaden cukierek.

Staram się oderwać od Pawła z Wrocławia. („Łębork? To daleko masz do domu” – tyle kurtuazji). Zostawiam go za sobą. Na 65. kilometrze dzwonię na metę do Marka, żeby wiedzieli, że niedługo będę. „Dajesz Tomek, trasa jest dłuższa – wszystkim wyszło 73 km”. Rozumiem już to przesunięcie punktów. Na 65. Kilometrze ma ogromne znaczenie, czy zostało 6 czy 8 km do mety. Spinam się jeszcze raz – jak na siebie frunę – wdzieram się na zamek, schodzę ciężko na dół, i ostatni kilometr, na zakręcie przed ostatnią prostą słyszę „Tomek! Ogień”. 300 metrów. Meta. Medal i tonę w objęciach. Mam to! Jeszcze łyk Gleby. Jestem finiszerm Chojnika. Mam 50 minut

zapasu do limitu – nadrobiłem na drugiej połowie dystansu prawie 45 minut.

Po świętowaniu wracam do pensjonatu prostą, którą kończyłem bieg. Nagle widzę Pawła z Wrocławia na ostatniej prostej. Kłaniam się mu w pas, on mnie ściska „gratuluje – jesteś twardy” i leci po swój medal. Nie wierzę własnym oczom – za nim dwóch następnych biegaczy na tym dystansie – nie jesteśmy ostatni w limicie. Przewidziano 250 miejsc – wystartowało 151 (ilu przepłoszyła pogoda?), ukończyłem na 139 miejscu.

Chojnik Ultra 71 km – TOMASZ TUTAK – Klub 42,2 ŁĘBORK – 15:11:42 – dystans z zegarka 72,56 km, 3530 m przewyższenia (1119 pięter), 6400 kalorii.

Dziękuję Dorci, Izie, Gosi, Sarze, Justynie, Dominice i Dzieciakom, Markowi, Damianowi, Krzyškowi, Tomkowi, Marcinowi, Maćkowi, Stefanowi za świetną przygodę i trzymanie kciuków.



b i o

Tomasz Tutak

Biega od ponad czterech lat, przeszedł fascynację maratonami na asfalcie, teraz ucieka w las. Starty wybiera po limitach czasów. Chojnik 71 km to jego największy wyczyn. Bez Klubu 42,2 Łębork nie wyobraża sobie wyjazdów na zawody.

HARDA GŁOWA TWARDA

tekst: *Gawel Boguta*
zdjęcia: *Pietruszka - Fotografia*

– JAKIE MASZ PLANY NA TEN SEZON?
– WYBIERAM SIĘ NA HARDA SUKĘ – ODPOWIADAM BEZ ZASTANOWIENIA.
I TU ZAWSZE POJAWIA SIĘ KONSTERNACJA, A MÓJ ROZMÓWCĄ MILKNIE,
ZASTANAWIAJĄC SIĘ, CZY MU NIE UBLIŻAM.





Słyszeliście na pewno o Ironmanie – zawodach triathlonowych na całkiem pokaźnym dystansie, gdzie płynie się 3,8 km, następnie jedzie rowerem 180 km i na deser biegnie maraton. Szykując zawody, o których za chwilę opowiem, organizatorzy postanowili pobawić się nie tylko dystansem, lecz także nazwą, która stanowi parafrazę Ironmana – człowieka (lub w swobodniejszym tłumaczeniu mężczyzny) z żelaza. Tak powstała Harda Suka.

Bez wątpienia Ironman to kawał trudnych zawodów, jednak kiedy pojawiła się możliwość upodlenia się w górach, zrobienia 8000 m przewyższenia i podjęcia próby zmieszczenia się w 30-godzinny limicie, stało się to moim marzeniem.

Ostatnie lata spędziłem na bieganiu, zaniedbując inne formy ruchu. Bardzo brakowało mi dawnych startów w rajdach przygodowych, gdzie różnorodność dyscyplin pozwalała na bardzo urozmaicony trening. W życiu jednak przyszedł moment, kiedy nie byłem w stanie poświęcić już tyle czasu na trening i pozostało samo bieganie. Teraz miało się to zmienić!

Na początek trzeba było przesiąść się ze starego roweru MTB na coś o bardzo wąskich oponkach i przyjąć niewygodną pozycję kolarza szosowego. Przyszła też pora wrócić na basen, przypomnieć sobie, jaki smak ma woda z chlorem.

Czas był i jest dla mnie towarem deficytowym. Żeby zoptymalizować przygotowania, poprosiłem o wsparcie najlepszą do tego osobę: Artura Kurka, zwycięzcę Hardej Suki, trenera i kolegę jeszcze z dawnych, rajdowych czasów.

Pierwsze pół roku szykowałem się sam, a ukierunkowany trening rozpoczęliśmy wspólnie w grudniu, na siedem miesięcy przed zawodami. Przygotowywanie się do startu to piękny, ale również żmudny czas. Dołożenie do biegania basenu, a przede wszystkim roweru niezwykle wydłuża treningi. Nie pamiętam, żebym kiedykolwiek wcześniej dochodził do kilkunastu godzin treningu w tygodniu. Najbardziej wymagające pod tym względem były długie wyjeżdżenia na rowerze. Na zawodach do pokonania jest 225 km wokół Tatr, trzeba więc było przyzwyczaić tyłek do siedzenia. Oprócz przygotowania fizycznego równie ważnym aspektem jest sprzęt. Nie wystarczy tu zabrać małego plecaka jak na biegowe ultra. Formuła zawodów wymusza posiadanie wsparcia (supportu) przez prawie cały czas ich trwania. W razie awarii dopuszczalna jest też np. zmiana roweru. W związku z tym lista sprzętu, który zabraliśmy, mieściła się na kilku arkuszach A4.

PRZED STARTEM

Do Zakopanego pojechaliśmy obładowani jak wielbłądy, na pace mamy dwa rowery, skrzynię narzędzi, ubrania właściwie na każdą pogodę, jedzenie i picie jak dla pułku ułanów oraz jeszcze dziesiątki mniej lub bardziej przydatnych rzeczy (roller do masażu, zapasowe kije, trzy pary okularów – tak na wszelki wypadek...)

Na szczęście domek, w którym będziemy mieszkali przed startem i po zawodach, jest na tyle duży, że udaje nam się wszystko pomieścić, posortować i popakować.

Na miejsce docieramy niecałe dwa dni przed startem. Mamy dylemat, czy następnego dnia poświęcić na pakowanie i odpoczynek, czy lepiej poznać trasę rowerową. Niestety nie

znam jej zupełnie, a będę musiał pokonywać ją w nocy. Jednak objeżdżanie jej będzie niezwykle męczące i zajmie sporo czasu, nawet samochodem. Zapada zatem decyzja, że na spokojnie się pakujemy. Jest to strzał w dziesiątkę, ponieważ pakowanie i ustalanie logistyki zajmie nam kilka ładnych godzin.

Dobre wsparcie w czasie zawodów może stanowić o sukcesie lub porażce. Mam niesamowitą pięcioosobową ekipę wspierającą. Razem trenujemy, biegamy, znamy się od lat. Nikt z nas nie ma jednak doświadczenia jako support, a ja nigdy nie startowałem w zawodach, w których taka pomoc jest dopuszczona. Musimy trochę wymyślać koło na nowo. Jak najlepiej podzielić się obowiązkami? Jak się komunikować? Czego mogę potrzebować? Taka prozaiczna rzecz: co mi podać w danym momencie do jedzenia lub picia? Jak to wszystko ułożyć w samochodzie, żeby zawsze łatwo było wszystko znaleźć?

Pomimo wszystkich list, checklist i próbie opisu, co kiedy będzie potrzebne, potrzebujemy wielu godzin, żeby wszystko razem omówić. Chłopaki robią sobie notatki, zapisują żółte karteczki z listą rzeczy do zrobienia, opisują każde pudełko ze sprzętem. Tak upływa nam czwartek przed startem.

Następny dzień jest równie nietypowy. Wstajemy rano i kończymy pakować samochód. Docieramy na miejsce startu nad Zalew Orawski na tyle wcześnie, że mamy czas, aby jeszcze coś na spokojnie zjeść. Kupujemy też pizzę – jako jeden z wariantów żywienia na trasie. Szybka rejestracja w biurze zawodów i zaczyna się już trochę nerwowe oczekiwanie na start, który ma nastąpić równo o godzinie 16.00.

Szykując się do wejścia do wody, czuję się jak król. Chłopaki pomagają mi założyć piankę. Michał smaruje mi kark wazeliną, żebym nie obtarł się w trakcie pływania. Dla ochrony przed zimnem Tomek smaruje mi stopy. Ja siedzę i koncentruję się przed startem.

5 KM ROZGRZEWKI

Mały stateczek wycieczkowy wywozi pięćdziesięciu startujących na środek jeziora, skąd będziemy mieli do przepłynięcia 5 km, nawigując na baner reklamowy 5 × 8 m, który z tej odległości jest praktycznie niewidoczny.

Dokładnie o godzinie 16:00 startujemy. Woda jest wyjątkowo ciepła. Tak jak zapowiedzieli organizatorzy, po chwili rozplywamy się po całym jeziorze, nie przeszkadzając sobie nawzajem.

Pamiętacie o tym, żeby każdy element sprzętu sprawdzić i przetestować przed startem? Żelazna zasada, której staram się trzymać. Co jednak, jeżeli ostatni raz pływaliście z bojką rok wcześniej, a przez ten czas przygotowaliście wagę startową i w pasie macie teraz mniej centymetrów? Wiadomo, że zemści się to natychmiast. Czuję, jak bojka zjeżdża ze mnie i łapie ją gdzieś na wysokości nóg. Chwila nerwowej walki z pasem na szczęście kończy się sukcesem i mogę płynąć dalej. Pod koniec etapu przychodzi lekki wiatr i płyniemy z falą.

Ten etap to jednak krótki epizod w całym wyścigu. Trzeba go spokojnie pokonać, nie tracąc zbyt wielu sił. Najszybsi wyjdą z wody w niecałe półtorej godziny.

225 KM KONKRETU

Szybkie wyjście z wody z pomocą supportu, przebiegam się w rowerowe ciuchy i wskakuję na rower. Artur Kurek radził mi, żeby od razu uzupełnić kalorie. Staram się złapać rytm i jednocześnie zjeść coś w miarę spokojnie. Żołądek trochę się buntuje, ale po godzinie wszystko się uspokaja. Początek, jeszcze za dnia, będę musiał przejechać bez wsparcia kolegów. Samochody supportu nie mogą nam towarzyszyć przez pierwsze 60 km, aż do granicy ze Słowacją na Łysej Polanie. Mogłoby się zrobić zbyt tłoczno na drodze, zanim stawka się rozbije. Umówiliśmy się na kilka miejsc po drodze, w których dostanę



jedzenie i picie. Jadę zupełnie na lekko, mam niecałe pół litra wody i tylko coś małego do przegryzienia.

Atmosfera na trasie jest bardzo przyjacielska, prawie za każdym razem, kiedy się z kimś mijam, udaje mi się zamienić parę zdań, pocieszyć wspólnie startem.

Już na początku etapu wychodzi brak mojego treningu w górach. Na podjazdach nie jest źle, ale na zjazdach jestem dużo wolniejszy niż inni zawodnicy.

Do Łysej Polany wszystko idzie super, jadę w swoim rytmie. Support dba, żebym jadł i pił na bieżąco. Wypracowujemy też sposób

na komunikację – wyprzedzając mnie, chłopaki pytają, co mam ochotę jeść i pić, odjeżdżają na umówioną odległość i szykują dla mnie aprowizację. Wszystko, co dostaję, musi być rozpakowane, żebym nie musiał walczyć na rowerze z rozrywaniem opakowań.

Zaczyna się ściemniać, nawigacja, której się obawiałem, nie jest taka trudna. Mam ustawioną trasę na garminie, dodatkowo chłopaki stają w kluczowych momentach i pokazują mi drogę. Już po słowackiej stronie zaczynają jechać za mną, wspomagając mnie długimi światłami tam, gdzie to możliwe.

Godziny mijają całkiem szybko, jest ciepło i bezchmurnie, świeci księżyc. Chłopaki

nabijają się ze mnie, że oglądam sobie gwiazdy w czasie jazdy. Ale widoki są przepiękne, widać zarys Tatr na tle nieba.

Kończy mi się ochota na słodczyce, teraz przydaje się pizza. Wchodzi doskonale, to był dobry wybór!

Pierwszy ból pojawia się przy podejździe na Zuberec. Jest długo i stromo, nogi są już ciężkie. Na szczycie cieszę się, że to już koniec. Teraz „tanie” kilometry w dół.

Zakładam dodatkową kurtkę i śmigam. Bardzo przydaje się mocne światło, które dzwigam ze sobą na rowerze. Mam też zamontowaną dodatkowo czołówkę na kasku. Jeżeli coś na asfalcie budzi moje wątpliwości, wstaję z siodełka i przyglądam się niebezpieczeństwu pod innym kątem.

Po pewnym czasie, już grubo po północy, przychodzi mgła, tak gęsta, że niewiele widać. Światło odbija się zaraz po wyjściu z latarki, długie światła z samochodu nie



pomagają zupełnie. Omijając w ostatniej chwili wielką gałąź na środku drogi, rozbudzam się maksymalnie.

Zostają ostatnie kilometry, czuję zmęczenie, prędkość spada. Potwornie boli mnie kark i stężale plecy. Już nie mijam supportu, tylko stoję z nimi na chwilę. Jem pizzę, piję kawę, w tym czasie chłopaki starają się rozmasować mi plecy. Niech ten etap już się skończy.

NIEKOŃCZĄCE SIĘ 55 KM GRANI TATR

Po niecałych 10 godzinach zsiadam z roweru na parkingu w Dolinie Chochołowskiej. Mój niesamowity support uwija się jak w ukropie. Dostaję ciepły makaron z sosem, kawę. Ubranie w góry czeka przygotowane, plecak spakowany. Planuję jak najszybciej wyruszyć i spokojnym marszem przejść dolinę, jedząc i pijąc jak najwięcej. Dwóch Rafałów i Tomek będą towarzyszyć mi w górach, niosąc dodatkowe jedzenie i picie.

Trasa jest mi dobrze znana, dwa razy uczestniczyłem w Biegu Ultra Granią Tatr. Czuję ogromny respekt, już samo bieganie tutaj jest wyzwaniem. Nie wiem, jak zareaguje mój organizm po 11 godzinach wysiłku. Na razie nie jest dobrze. Liczę, że odzyskam siły, ale im dalej, tym bardziej czuję, że nie jestem w stanie wykrzesać z siebie więcej. Zaczyna się walka, pomimo zachęty chłopaków nie jestem w stanie przyspieszyć. Ciężko powiedzieć, co miałbym ochotę zjeść,

żołądek się buntuje. Psychika też podupada. Miałem nadzieję, że na tym kluczowym, najtrudniejszym odcinku zawodów uda mi się mocniej pocisnąć. Tak, wiem, nie zrobiłem żadnego treningu w górach, ale na to niestety zabrakło już czasu.

Snujemy się po szczytach. Jest pięknie, ale jestem na siebie zły, że brakuje tej iskry, walki.

Zbierają się burzowe chmury, coraz częściej słychać grzmoty. W pewnym momencie nie wiemy, czy pchać się na grań, czy raczej uciekać w dolinę.

Taki marazm trwa aż do podejścia pod Krzyżne. Nie wiem, czy ze zmęczenia, czy jakiegoś innego powodu, ubzdurałem sobie, że nie wyrobię się w limicie czasu! Nie po to tak ciężko pracowałem, żeby teraz to wszystko przepadło.

Na podejściu pod Krzyżne wstępują we mnie nowe siły, zaczynam gwałtownie przyspieszać. Mijam Rafała, który czekał na mnie cierpliwie, i krzyczę tylko w pędzie: zdobądź coś do picia, musimy lecieć! Po głowie krąży mi tylko jedna myśl: szybko, bo nie zdążę przed limitem czasu! Rafał dogania mnie kawalek za przełęczą. Zaczyna się najgorsze zejście na całej trasie, spadamy w dół z niewyobrażalną dla mnie prędkością. Rafał skacze jak kozica i pokazuje mi drogę, staram się nadążyć. Mijamy tutaj pięciu zawodników z ich supportami. Za schroniskiem w Dolinie Pięciu Stawów czeka nas wredny fragment przez Świstówkę. Gonię już ostatkiem sił, uważam, żeby nie zaliczyć spektakularnej gleby. Rafał zauważył właśnie, że ktoś nas goni... już nie biegniemy, tylko pędzimy w dół. W końcu po 27 godzinach i 46 minutach wpadamy na metę! Co za wspaniałe uczucie!

POSŁOWIE

Harda Suka jest bardzo wymagająca. Kluczem do ukończenia, oprócz wielu godzin poświęconych na trening, jest dobre przygotowanie sprzętu i logistyki, przewidywanie wszystkich możliwych problemów,

z którymi trzeba będzie zmierzyć się na trasie. No i przede wszystkim – trzeba mieć wspaniałą ekipę wspomagającą. Na czas zawodów będą się tobą opiekować i spełniać wszystkie twoje zachcianki. Będą cię karmić, naprawiać rower i składać cię do kupy w czasie każdego kryzysu, który na pewno nastąpi. W tym miejscu chciałbym gorąco podziękować mojej wspaniałej ekipie wspomagającej. Michał, Rafał, Tomek, Łukasz, Rafał – dzięki! Bez was nigdy nie dotarłbym do mety!



b i o

Gaweł Boguta

Z zawodu informatyk,
ojciec piętki wspaniałych
dzieci i portalu
Napieraj.pl, zapalony
biegacz ultra, ukończył
350-kilometrowy bieg
w Alpach, w Dolinie
Aosty, startował
kilkukrotnie w Marathons
des Sables, ma na koncie
wynik poniżej trzech
godzin w maratonie
i udział w wielu
zagranicznych rajdach
przygodowych, m.in.
w Czechach, Słowenii
i Kostaryce.

RADKÓW CZEKA NA NAJWYTRWALSZYCH,

czyli Garmin Ultra Race po raz trzeci w Górach Stołowych!

zdjęcia: *Jacek Deneka*

WRZESIEŃ KOJARZY SIĘ Z KILKOMA HISTORYCZNYMI DATAMI, POCZĄTKIEM SZKOŁY ORAZ CZASEM, KIEDY **ZIELEŃ NA DRZEWACH POWOLI USTĘPUJE** ODCIENIOM KOLORU ŻÓŁTEGO. MIESIĄC TEN JEDNAK AMATOROM GÓRSKIEJ RYWALIZACJI OD KILKU LAT KOJARZY SIĘ RÓWNIEŻ Z **RADKOWSKĄ EDYCJĄ CYKLU GARMIN ULTRA RACE**, CZYLI IMPREZĄ, KTÓRA NA STAŁE WPISAŁA SIĘ W KALENDARZ NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYCH IMPREZ ULTRA W POLSCE. WRZESIEŃ W GÓRACH STOŁOWYCH TO **MAGIA W CZYSTEJ POSTACI...** ZWŁASZCZA OKRASZONA SPORTOWĄ RYWALIZACJĄ W RAMACH **GUR RADKÓW**.

Tegoroczna odsłona Garmin Ultra Race w Radkowie będzie już trzecią zorganizowaną w tym miejscu. Tym samym w ciągu minionych dwóch edycji przez szlaki Parku Narodowego Gór Stołowych przewinęło się ponad 3000 zawodników. W tym sezonie impreza odbędzie się w terminie 13–15 września, a na listach startowych już widnieją nazwiska blisko 1200 ultrasów! Ultrabrać spotka się na brzegu Zalewu Radkowskiego, aby kolejny raz zmierzyć się z Górami Stołowymi. Od ubiegłego roku, kiedy organizatorzy dodali dystans najdłuższy tj. 81 km, impreza trwa trzy dni i jest swego rodzaju świętem biegów ultra.

W ramach Garmin Ultra Race Radków zawodnicy będą mieli do wyboru cztery dystanse – 81 km (piątek – 13.09.), 53 km (sobota 14.09. w Radkowie spotkają się biegacze i triathloniści biorący udział w Garmin Triminators Radków) oraz na zakończenie zmagania dwa najkrótsze dystanse

– 24 km oraz 9 km, które zostaną rozegrane w niedzielę (15.09.). Najwytrwalsi zawodnicy mogą podjąć wyzwanie i wziąć udział w GUR-skiej trzydniowej etapówce zwanej Challenge 158K. Na prawdziwych Królów i Królowe GUR czeka piątkowa przeprawa na dystansie 81 km, sobotnia przygoda z 53 km i niedzielne wybieganie 24 km. Naprawdę warto, gdyż nazwisko każdego z finiszistów Challenge 158K zostanie wyryte na Skale Sławy – blisko siedmiotonowej bryle lokalnego piaskowca, którą można podziwiać tuż obok mety zawodów nad radkowskim zalewem!

Garmin Ultra Race Radków to nie tylko zacięta, sportowa rywalizacja na każdym z dystansów, lecz także niesamowicie piękne, klimatyczne i epickie miejsca na trasach poprowadzonych przez owiane tajemniczością Góry Stołowe. Zawodnicy, którzy zameldują się w Kotlinie Kłodzkiej, przebiegać będą m.in. przez kojące chłodem

okolice wodospadu Pośna, monstrialne Skalne Grzyby, okolice najwyższego szczytu Gór Stołowych – Szczelińca Wielkiego i Błędnych Skał. Warto jednak nadmienić, że trasy prowadzą również mniej znanymi rejonami tych pięknych gór. Ciekawostką jest fakt, że zawodnicy dystansów GUR 24, GUR 53 oraz GUR 81 przebiegają również przez te malownicze tereny po stronie Republiki Czeskiej. Szczególnie atrakcyjny jest ostatni fragment najdłuższej trasy, kiedy zawodnicy przy zachodzącym słońcu pokonują skalne labirynty w Broumovskich Stenach, gdzie mimo zmęczenia, a może właśnie dzięki niemu można poczuć się jak w bajce...

Spotkajmy się w Radkowie!

13–15 września 2019 r.

II etap cyklu Garmin Ultra Race

Zapisy trwają na oficjalnej stronie cyklu: www.ultrarace.pl





ŁEMKO 150 Z GŁOWĄ I NA SPOKOJNIE

CZYLI JAK DOBRZE PRZYGOTOWAĆ
SIĘ NA BŁOTO BESKIDU I WYJŚĆ
Z TEGO ZWYCIĘSKO

tekst: *Artur Jendrych*

zdjęcia: *Piotr Oleszak*

Magia biegania trailowego polega głównie na nieprzewidywalności warunków. Nie ma przecież dwóch jednakowych edycji tego samego biegu. Raz może być deszczowo i błotniście, innym razem natomiast ciepło i sucho. Taka właśnie jest Łemkowyna Ultra Trail – „Błotowyna”, błotnista królowa, która nie pozwoli, by z nią za łatwo wygrać.

Niemożliwe jest w pełni przygotować się na to, co nieprzewidywalne. Jedynym słusznym podejściem jest postawienie na... wszechstronność. W odróżnieniu od zwykłych biegów ulicznych w biegach ultra wytrzymałość i siła muszą iść w parze. Przygotowanie staje się jeszcze trudniejsze, gdy zawodnik mieszka daleko od terenu, w którym przyjdzie mu startować. Nie każdy przecież może pozwolić sobie na kosztowne i czasochłonne wypady w góry. Warto jednak zwrócić uwagę na kilka metod treningowych, których zastosowanie uczyni z nas prawdziwych wojowników trailowego świata i przybliży do sukcesu. Mnie natomiast pozwoliły one odpowiednio przygotować się do walki z ŁUT 150.

FARTLEK – ZABAWA BIEGOWA IMITUJĄCA GÓRSKIE ULTRA

Górski bieg na dystansie ponad 100 km z dużymi przewyższeniami taki jak Łemkowyna to niekończąca się seria podejść, zbiegów, marszu, truchtu, biegu tempowego, sprintu. To wszystko sprawia, że na taki bieg możemy spojrzeć jak na jeden bardzo długi interwał, gdzie nasza praca, tętno czy częstotliwość oddechów zmieniają się z minuty na minutę. Skoro przyjdzie nam startować w taki sposób, to dlaczego nie zacząć właśnie tak trenować?

Zamiast robić zwykle wybiegania, warto postawić na zabawy biegowe. Zależnie od celu, mogą być bardzo proste lub urozmaicone. Po kilku kilometrach rozgrzewki każdy kolejny kilometr zaczynaj od przyspieszenia ok. 15–60 sekund, po czym wróć do tempa wybiegania lub odrobinę wolniejszego. Organizm sam szybko dostosuje prędkość. Taki zabieg pozwoli na pracę nad techniką biegu, „odmuli” nogi, a przede wszystkim nauczy organizm szybko radzić sobie z powstającym kwasem mlekowym oraz wracać do niższych wartości tętna. Gdy w takim treningu pocujemy się pewnie, można zacząć zmieniać tempo

bardzo spontanicznie, biegnąc szybko do następnego zakrętu, drzewa czy innego punktu w oddali. Długość przyspieszeń będzie nieregularna, a tempo zmienne jak w ultra.

BIEŻNIA MECHANICZNA LEKIEM NA DEFICYT GÓR

Osoby, które umiłowaly sobie biegi w terenie, trudno namówić do zrobienia treningu na asfalcie, a co dopiero do wskoczenia na bieżnię mechaniczną. Niestety gdy w okolicy nie ma sensownych gór, nie ma zmiłuj. Zmiana środowiska naturalnego na betonowe ściany siłowni czy klubu fitness to jedyne wyjście, by nabierać przewyższeń.

Trening na bieżni mechanicznej nie musi być monotony i nudny. W jego trakcie można korzystać z wielu trailowych programów albo samemu zmieniać kąt nachylenia bieżni i tempo biegu lub marszu. Na początku treningu na bieżni daje się we znaki zupełnie inna praca nóg – biodra zostają z tyłu, krok się skraca, łydki palą żywym ogniem. W głowie pojawia się myśl, by pomóc sobie choć trochę, trzymając się za uchwyty z przodu. Do tych nowych odczuć organizm szybko się przyzwyczai, a po pewnym czasie zacznie poruszać się swobodnie. Polecam, by treningu na bieżni nie zaczynać od biegu, lecz od spokojnych podejść o nachyleniu między 10–15%. Bieżnie mechaniczne przeważnie mają limit kończący się na 20% i do tej wartości w marszu należy dążyć. Kiedy już ciało oswoi się z bieżnią, a palące uczucie w łydkach ustąpi, można próbować przeplatać marsze z odcinkami biegowymi, oczywiście po wcześniejszym zmniejszeniu nachylenia. Proponuję zacząć od 5–7% w trakcie biegu, a z czasem zwiększać te wartości.

Jedną opcją może być wykonanie długiego marszu na dużym nachyleniu, tak by nabierać jak najwięcej przewyższeń (z czasem takie podejścia można wykonywać z plecakiem i dodatkowym obciążeniem). Inną ciekawą formą jest trening, w którym

przeplata się podbiegi z podejściami, zmieniając nachylenie. Może on trwać nawet ponad godzinę. Może być usystematyzowany np. pod kątem tętna i nieprzekraczania pewnych wartości lub być bardzo spontaniczny – czas marszu i biegu będzie nieregularny. Nasze nogi z pewnością podziękują nam za przygotowania tego typu na długich podejściach, jak np. te zaraz po starcie czy wyjściu z punktu odżywczego w Puławach Górnych na 120. kilometrze Łemkowyny.

ERGOMETR WIOŚLARSKI W SŁUŻBIE ULTRAS

To urządzenie zwane potocznie wiosłarzem służy do wykonywania ćwiczeń imitujących wiosłowanie na wodzie. Trening na nim zmusza do pracy blisko 90% mięśni – angażuje wiele grup mięśniowych tj. brzuch, grzbiet, klatkę piersiową, ramiona, nogi i pośladki. Maszyna dostarcza zupełnie nowego bodźca treningowego dla ćwiczących grup mięśniowych, dając niesłychanie dobre efekty w krótkim czasie. Trening na ergometrze wiosłarskim jest świetnym sposobem na budowanie wytrzymałości tlenowej, beztlenowej i siłowej. Praca na wiosłarzu w dużo mniejszym stopniu obciąża stawy: biodrowy, kolanowy, skokowy, a pozwoli im na chwilę wytchnienia od klepania kilometrów.

By efekty treningu na wiosłarzu były jak najlepsze, niesłuchanie ważna jest dobra technika, warto więc poprosić trenera na siłowni o kilka wskazówek.

Wzmocniona klatka piersiowa, grzbiet i ramiona okażą się nieocenione na stromych podejściach lub gdy ugrzęźniemy w błocie, a wspinanie się na kijach będzie jedynym sposobem, by poruszać się do przodu.

W trakcie budowania ogólnej wytrzymałości rewelacyjnie sprawdzą się długie rozpyływania, co nie znaczy, że tak jak w biegu trzeba wiosłować przez dwie–trzy godziny. W zupełności wystarczą dwie–trzy serie po

20 minut lub trzy–cztery po 15 z przerwą dwu–czterominutową, którą warto poświęcić na rozciąganie i nawodnienie organizmu. Taki trening wykonujemy na wyższym obciążeniu (8–9), pilnując, by ilość pociągnięć na minutę oscylowała w granicach 23–25 powtórzeń. Warto też w trakcie pływania monitorować tętno, by nie okazało się, że

trening jest wykonywany głównie w strefie beztlenowej, o co na ergometrze nietrudno. W późniejszym okresie przygotowań można rozpywania zastąpić interwałami, ale z dłuższą fazą odpoczynku. Przykładem będzie tu trening 4 × 10 min (30 s mocno, 90 s luźno) lub 3 × 15 min (60 s mocno, 120 s luźno) czas przerw pomiędzy seriami

to około 4–5 min. W trakcie interwałów należy wybierać niższe obciążenia (6–8), podczas mocnych odcinków ilość pociągnięć na minutę oscyluje w granicach 30, luźnych 24.

Zalet wprowadzenia ergometru wiosłarskiego w przygotowaniach do startu w ultra jest



niesłuchanie dużo, od ciebie zależy, czy chcesz je odkryć.

INTERWAŁOWY TRENING SIŁOWY

Trailowy biegacz ultra powinien być kompletny, sama wytrzymałość często nie wystarczy. W trudnym górskim terenie warunki biegu zmieniają się diametralnie

i zmęczenie. To wszystko można wypracować w trakcie interwałowych treningów siłowych, np. krótkich jednostek o dużej intensywności z wykorzystaniem oporu zewnętrznego w postaci sztang, kettle, piłek lekarskich itp. W trakcie takich treningów warto łączyć naprzemiennie ćwiczenie cardio (pajacyki, bieg bokierski, skip A, C, skakankę i inne) z wielostawowym ćwicze-

być stosunkowo krótka – ok. połowy czasu pracy, warto dostosować ją indywidualnie. Dla bardziej zaawansowanych zawodników świetnym wyjściem będzie wykonanie takiego treningu trwającego 10, 15, a nawet 20 min bez przerwy, jak najszybciej przechodząc z jednego ćwiczenia do drugiego (wykonywanych po 30–60 s), a przerwy skracając do minimum.



w trakcie nawet krótkiego intensywnego opadu. Znajome, przyjemne ścieżki stają się błotnistymi potokami, a brak koncentracji i jeden zły krok mogą zakończyć bieg. W takich warunkach niesłuchanie ważne są wytrzymałość siłowa, mocne nogi, korpus, ręce oraz głowa odporna na ból

niem siłowym (*thruster, push press, deadlift*). Bardzo dobrą opcją na początek jest wykonanie takiego treningu w formie tabaty, czyli ośmiu 20-sekundowych rund oddzielonych 10-sekundową przerwą, w której naprzemiennie wykonujemy ćwiczenia cardio i siłowe. Przerwa między seriami powinna

NAPĘD NA CZTERY KOLA – *NORDIC WALKING*

Zgodnie z obiegową opinią, im bieg ultra dłuższy, tym lepszy i trudniejszy. Nie sam dystans świadczy jednak o trudności, liczą się też przewyższenia. Tym, co czyni Łemkowynę 150 bardzo trudnym biegiem

oprócz uporczywego, legendarnego błota na trasie, jest suma przewyższeń sięgająca prawie 6000 m.

„Jak przewyższenia duże, to na pewno przydadzą się kije” – tak myśli większość biegaczy. Przydadzą się kije, których często nigdy wcześniej nie mieli w rękach i nie używali. Kije, które mają pomóc, a w rzeczywistości przeszkadzają.



Jest wiele biegów, na których strome podejścia pokonuje się z pomocą kijów. Na Łemkowynie jest sporo takich – jak np. po wyjściu z punktu odżywczego na Chyrowej na 80. kilometrze, gdzie możemy przeplatać marsz z lekkimi podbiegami, wtedy płynna naprzemienna praca ramion na kijach

niesamowicie pomaga. Trzeba się jej jednak wcześniej nauczyć.

Nierzadko następnego dnia po ciężkim treningu nie mamy siły ani ochoty na wykonanie kolejnej jednostki treningowej. Wtedy jako formę aktywnej regeneracji można potraktować spacer z kijami. Udoskonalimy dzięki temu technikę poruszania

się z kijkami, oswoimy z ich trzymaniem, poprawimy pracę obręczy barkowej, siłę mięśni, wzmocnimy mięśnie brzucha oraz głębokie, odpowiadające za stabilizację. Mięśnie nóg będą także pracowały w zupełnie inny sposób, co dostarczy im nowych bodźców.

W wielu miastach prężnie działają grupy *noric walking*. To dobra okazja, by podpatrzyć prawidłową technikę poruszania się z kijami po płaskim terenie.

STABILIZACJA KLUCZEM DO UTRZYMANIA NOGI NA ZBIEGU

Ostatnim aspektem treningowym, który pomoże wygrać z Łemkowyną, łączącym wszystkie składowe przygotowania do ultra w całość, jest stabilizacja.

Mięśnie głębokie, core. Dla biegacza oznacza to lepsze czucie swojego ciała w przestrzeni, utrzymanie równowagi i stabilnej nogi na zbiegu. Mówiąc

o stabilizacji, głównie myślimy o różnego rodzaju plankach, wykonywanych na matkach czy innym niestabilnym podłożu. Są to niebywale ważne ćwiczenia, ale w trudnych, nieprzewidywalnych warunkach Łemkowyny mogą okazać się niewystarczające. Podczas kształtowania stabilizacji

warto postawić również na ćwiczenia wykonywane w pozycjach na stojąco, obunóż z wykorzystaniem obciążenia, bazujące na izometrycznym napięciu mięśni, trwającym nawet do kilkudziesięciu sekund (np. *sumo squat kettlebell*, stabilizacje w pozycji wykroku). Trening stabilizacji można wykonywać dwa–trzy razy w tygodniu.

Opisane powyżej formy treningowe, wplecione w cykl przygotowań pozwoliły mi, chłopakowi z niziny, odnaleźć się w świecie górskich biegów ultra. Pomogły ukształtować moją formę, charakter i przyczyniły się do zwycięstwa w zeszłorocznej edycji biegu Łemkowyna Ultra Trail 150. Was również zachęcam do skorzystania z tych rad i eksperymentowania z tymi formami treningowymi.



b i o

Artur Jendrych

Ze sportem związany praktycznie od dziecka, pierwsze kroki stawiał w lekkoatletyce. Swoją przygodę z ultra zaczął od Biegu Rzeźnika w 2016, kończąc wersję hardcore w piątej parze. W tym samym roku ukończył swój pierwszy maraton (2:51). Triumfator m.in. Ironrun w Krynicy Zdroju, ostatniej edycji Łemkowyna Ultra Trail 150, drugie miejsce w Spartan Race Ultra Beast w Edynburgu.

Parki w USA:

skarb biegacza i więcej niż skrawek lasu



b i o

Jan Jasiński

Nie biega, ale hikuje i roweruje. Zna się jak nikt na amerykańskich parkach, zdobyte szlaki oznacza na własnej produkcji kiju hikingowym – obiekcie zazdrości wielu!

tekst i zdjęcia:

Jan Jasiński, Filip Jasiński



b i o

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...



JEDNYM Z SYMBOLI AMERYKI SĄ PARKI NARODOWE – KAŻDY SŁYSZAŁ O YELLOWSTONE, YOSEMITE I WIELKIM KANIONIE LUB KOJARZY ICH PIĘKNE PEJZAŻE. FKT (FASTEST KNOWN TIME) ZDOBYWANE NA TAMTEJSZYCH SZLAKACH CIESZĄ SIĘ CZĘSTO WIĘKSZYM ZAINTERESOWANIEM NIŻ WYNIKI COROCZNYCH ZAWODÓW ORGANIZOWANYCH W BADWATER, NA TRASIE HARDROCKA CZY WESTERN STATES. MOŻLIWOŚCI TRENOWANIA W ZNAKOMITYCH WARUNKACH TERENOWYCH OFEROWANE SĄ OD LAT PRZEZ FEDERALNĄ NATIONAL PARK SERVICE (NPS) ORAZ SPOKREWNIONE Z NIĄ SŁUŻBY ODPOWIADAJĄCE ZA ROZLEGŁĄ SIEĆ PARKÓW STANOWYCH. WIĘKSZOŚĆ MIESZKAŃCÓW KRAJU MA MNIEJ NIŻ GODZINĘ DROGI, ABY DOSTAĆ SIĘ DO PRZEPIĘKNYCH MIEJSC I BEZPIECZNIE ODDAWAĆ SIĘ SWOJEJ PASJI, MA WIELKIE ZNACZENIE DLA SPOŁECZNOŚCI LUDZI AKTYWNYCH FIZYCZNIE.

A merykańskie parki współtworzyły historię kraju i nierzadko znajdują się na rozdrożu interesów politycznych i ekonomicznych – jest tak zresztą do dziś. Dla ultrasów, trailowców i hikerów są idealnym miejscem do odkrywania nowych tras, korzystają też z nich miliony turystów. Nie ograniczają one naturalnie możliwości trenowania w innych miejscach, lecz znakomicie je wspierają. Moi znajomi ultrasi trenują w zasadzie tylko w parkach i często uczestniczą w ich sprzątaniu lub naprawianiu szlaków, traktując to jako spłatę długu wobec przyrody i służb parkowych.

Pierwszy park narodowy w Stanach Zjednoczonych – i na świecie – został założony w 1872 r. i było to trochę wynikiem losu. Yellowstone znajduje się na terenie dzisiejszego stanu Wyoming, który wówczas był tzw. terytorium, a nie stanem, co umożliwiło objęcie nad nim kontroli rządowi federalnemu. Pomógł też lobbying firmy kolejowej, która budowała tam nową linię, a także obecność

armii amerykańskiej walczącej z pleniącym się kłusownictwem. Rosnąca aktywność proto-ekologicznych ruchów intelektualnych w II. poł. XIX wieku, fascynacja nieznanym Dzikim Zachodem ze strony zaczytanych w książkach przyrodniczych bogatych mieszczuchów i stopniowe upowszechnianie transportu samochodowego zbiegły się z zaangażowaniem prywatnych (Appalachian Mountain Club z 1876 r.) oraz rządowych (United States Geological Survey z 1879 r.) instytucji zajmujących się ochroną rzadkich terytoriów. Z kolei pierwszy park stanowy to Niagara Falls utworzony w 1885 r. Do dzisiaj w USA istnieje ponad 10 tysięcy parków stanowych, czasami wielkości skweru, czasami znacznej części stanu – system parków alaskańskich zajmuje 1,2 mln hektarów...

Federalne i stanowe parki zaczęły się mnożyć, a Amerykanie – masowo odwiedzać Acadie, Zion, Lassen lub Bryce. Część z chronionych miejsc nazwano pomnikami, memoriałami, wybrzeżami lub miejscami rekreacji i spa,

a nawet narodowymi wodami mineralnymi. Obecnie jest ich 418 we wszystkich stanach USA i często odgrywają znaczącą rolę w lokalnej ekonomii – tak długo, jak na ich terenie nie ma np. intratnych złożów surowców naturalnych... Powołanie do życia NPS w 1916 r. poprawiło koordynację działań, ale nie zlikwidowało podstawowego wyzwania, z jakim fani popularyzacji turystyki i ochrony przyrody mają do czynienia, czyli wątku formalnego. Wiele lokalnych i stanowych władz nie zgadza się na rozbudowę lub tworzenie nowych parków federalnych, tj. zarządzanych przez negatywnie postrzegany „zachłanny na władzę” Waszyngton, bo odbierają to jako próbę ograniczania ich własnych kompetencji. To czysta polityka i wielkie interesy finansowe, ale też specyficzna cecha amerykańskiego systemu prawnego.

Działalność parków nie sprowadza się naturalnie do ułatwiania życia ultrasom – w papierowych broszurach informacyjnych i na stronach on-line NPS o bieganiu na ogół

nie ma mowy. Park ma za zadanie zachęcać ludzi do różnorodnej aktywności fizycznej, bezpośredniego poznawania przyrody i lokalnej historii. Istnieją w nich nieźle zorganizowane kampingi (czasami koszmarnie drogie, jak w Yosemite), dzieci i młodzież uczestniczą w zajęciach pozalekcyjnych, działają minizoo, pracują wolontariusze, spotykają się historyczne grupy rekonstrukcyjne oraz miłośnicy rozgwieżdżonego nieba. Punkty informacji i centra dla gości są celem weekendowych wycieczek milionów Amerykanów, a pracujący w nich rangerzy cieszą się dużym szacunkiem społecznym. Bieganie jest natomiast możliwe tam, gdzie są dobre szlaki. Przeciętny ultras nie może przecież rozpędzić się po niedostępnych ogrodach Białego Domu, cmentarzu wojskowym Arlington, ciasnej wyspie Alcatraz (próbowałem tego, ale tłum turystów mnie powstrzymał...), czy wokół Statuy Wolności, a to też są miejsca zarządzane przez National Park Service.

Nietrudno pisać o amerykańskich parkach z nutą zazdrości: NPS uważany jest przez większość biegającej ultra społeczności za sprzymierzeńca. Owszem, czasami władze parków krytykowane są za budowanie barier biurokracyjnych przy akceptowaniu wniosków o organizację zawodów biegowych na chronionym terenie, ale jak powiedział nam Mike Wardian, są to sytuacje rzadkie i rangerzy uważani są za fajnych gości. Czytelnicy najnowszej książki Scotta Jurka mogą co prawda pamiętać historię z „szampańskim” świętowaniem przez niego rekordu FKT w Appalachach, ale amerykańscy urzędnicy są służbistami i na terenie Baxter State Park się nie pije i już! Nasze tegoroczne doświadczenia z pracownikami parku okalającego Mount Katahdin były świetne, a oznaczenia tamtejszych tras niemalże perfekcyjne. Udając się do USA, warto przy tym mieć w telefonach aplikacje Trail Run Project oraz All Trails, zawierające przydatne in-

formacje o licznych szlakach (jest tam jednak mniej danych o arcyciekawej sieci szlaków zarządzanych przez Parks Canada).

Tam, gdzie parki federalne są sprawnie zarządzane, a parki stanowe mają odpowiednio wysokie budżety, trasy są zadbane i wyraźnie oznaczone. W praktyce nie pamiętam, abym mógł kiedykolwiek narzekać na aktualność powszechnie dostępnych papierowych map z precyzyjnie oznaczonymi szlakami, obecność śmieci lub bałagan

organizacyjny. Często korzystam też z parkowych stron internetowych lub kont twitterowych, sprawdzając, czy konkretne miejsca są dostępne, zmiany pogodowe nie pokrzyżują planów treningowych, czy po prostu konkretny park nie jest danego dnia zamknięty. Regularnie obserwuję, że charakterystyczne białe smugi oznaczające na drzewach i kamieniach Szlak Appalachów są poprawiane świeżą farbą. Nie dziwię się więc, że wielu ultrasów parkujących auta przed zawodami trailowymi ma oklejone zderzaki nie tylko nazwami biegów, w których uczestniczyli, lecz także ulubionych parków i pomników przyrody. Sami uwielbiamy nasze naklejki „Moab” i „Acadia”, bo wiążemy z nimi doskonałe wspomnienia wakacyjno-biegowe.

Szczególną formą zarządzania szlakami, która ma wręcz religijne znaczenie dla licznych ultrasów i hardcorowych hikerów są tzw. National Scenic Trails. Amerykański Kongres w 1968 r. powołał do życia tę instytucję, która obecnie obejmuje 11 zarządzanych przez NPS superdługich tras, takich jak Szlak Appalachów (AT), Pacific Crest Trail (PCT) oraz Continental Divide Trail (CDT). Najkrótszy i najmłodszy jest 215-milowy New England Trail, a najdłuższy to North Country National Scenic Trail sięgający od Nowego Jorku do Północnej Dakoty (4600 mil). O FKT na tych trasach codziennie walczą zawodnicy z całego świata. Odrębną kategorią jest także 20 tzw. National Historic Trails, z których większość pokonuje się jednak samochodem.

Amerykańskiego ultrasa nie trzeba więc zachęcać do stałego odwiedzania parków, ale czasami warto pamiętać o związanych z tym różnicach. Otóż fakt posiadania 12-miesięcznego abonamentu upoważniającego do odwiedzania parków narodowych nie zwalnia z opłat przy wjeździe do parków stanowych (także pieszo!). Kary za śmiecenie lub naruszanie porządku (np. okrzyki „biegnę z lewej”!) mogą być inne w różnych parkach, niemniej zawsze bezwzględnie nakładane.





W niektórych miejscach nie wolno poruszać się z czworonogami, jakiegokolwiek punkty spożywcze są rzadkie i nie wiadomo, czy można w nich płacić kartą czy tylko gotówką. Znam wiele parków, gdzie nie ma żadnych toalet, a szansa na intymne schowanie się „za potrzebą” jest bardzo ograniczona – słowem, wpięty toalety na parking, potem szlak. Co więcej rangerzy naprawdę uważają, że biegacze noszą za sobą łopatki... Tak przynajmniej stanowią parkowe przepisy dotyczące sprzątania po sobie.

Wreszcie w niektórych miejscach pojawiają się ostrzeżenia, że chociaż w samych parkach nie można nosić broni, to zaraz obok aktywni są myśliwi i lepiej jest ubrać się w odblaskowe kolory. Kwestia bezpieczeństwa ma też wymiar finansowy – wszelka pomoc niesiona „poległym” na trasie wiąże się z dużymi kosztami i warto rozważyć posiadanie ubezpieczenia, szczególnie w przypadku biegaczy zagranicznych udających się w bardziej niedostępne lub niebezpieczne miejsca. Aha, wiele parków ostrzega, że w leśnych głuszkach i na pustyniach nie można liczyć na zasięg komórkowy, za to łatwo spotkać można różne gatunki misiów, węży i skorpionów.

Wspominałem wcześniej o zaangażowaniu własnym biegaczom na rzecz parków. Nie sposób więc pominąć wciąż gorącego sporu między rowerzystami górskimi a trailowcami po

artykule Marca Peruzziego w majowym wydaniu „Outside Online”, który nazwał nas „leniwymi pasożytami”, bo ultrasów w USA jest ponad 8 milionów i niszczy szlaki bardziej niż delikatny dwukołowy sprzęt fanów MTB. W środowisku zawrzało, Peruzziego obsypano masą niechętnych (to łagodnie powiedziane) komentarzy, ale poruszony przez niego temat jest ważny. Kto z nas zrezygnował z treningu na rzecz poświęcenia paru godzin na odbudowę zniszczonych gębogryzarkami lub kołkami tras? Kto aktywnie plogguje, tj. zatrzymuje się przy napotkanym śmieciu i oczyszcza szlak? Czy opłata za zawody wystarcza na utrzymanie parku w dobrym stanie? Mój ulubiony youtubowiec Jam Jam Coury podnosi ten temat w swoich cotygodniowych Mountain Outhouse News (w najnowszej w miarę poprawnie wymówił nazwisko Patrycji w relacji z Badwater!) i chociaż do fanów Peruzziego raczej się nie zalicza, to wyraża nadzieję, że dyskusja o wspieraniu służb odpowiedzialnych za jakość tras biegowych przerodzi się w zwiększenie także pozabiegowej aktywności ultrasów. Zgadzam się z nim w pełni.

Na koniec słowo o okołoparkowym biznesie, bo ten jest w USA wszechobecny. Istnieją firmy, które specjalizują się w organizowaniu co roku bardzo kosztownych biegów terenowych i ultra w najbardziej atrakcyjnych amerykańskich parkach, a ich reklamy

w poczytnych magazynach outdoorowych i biegowych skutecznie przyciągają wzrok. Parki dobrze na tym zarabiają, ale przeciętnych ultrasów raczej nie stać na udział w tych zawodach. W niektórych miejscach można kupić gadżety związane z danymi lokalizacjami, jak naszywki, naklejki, czy t-shirty, ale nie wszystkie są sygnowane przez NPS lub władze stanowe. Wreszcie część biegaczy na forach internetowych narzeka, że szansa na rezerwację miejsca kempingowego niedaleko Wielkiego Kanionu lub w Yosemite jest praktycznie bliska zeru, a koszt wynajmu niewygodnych domków noclegowych jest absurdalnie wysoki. Parki są ostrożne z wyrażaniem zgody na otwieranie nowych miejsc handlowych na ich terenach, a nierzadko reglamentują liczbę odwiedzających lub nawet zamykają się w określonych miesiącach (jak np. Baxter w Maine).

Amerykańskie parki są dla znanych mi biegaczy synonimem ich kraju – piękne, liczne, dostępne dla wszystkich, czasem formalnie namolne i naznaczone historyczną symboliką, ale też podatne na politykę (budżet, nowe parki). Poznani rangerzy ubrani w charakterystyczne zielone lub brązowe uniformy zawsze ze zrozumieniem i wielką cierpliwością odnoszą się do moich parkowych fobii – czy są tu niedźwiedzie lub pumy, i jak się nazywał wąż, nad którym przeskoczyłem (moje opisy sprowadzają się zazwyczaj do stwierdzenia, że wąż był baaardzo długi i na pewno miał złe zamiary...). Mieszkańcy USA mają wiele szczęścia, że ich skarby przyrodnicze są tak otwarte i zachęcające dla amatorów biegania terenowego oraz długodystansowego. Odpowiedź na pytanie, czy będąc w USA warto trenować w parkach, jest jednoznaczna. A zastanawiających się może przekona ojciec chrzestny i legenda amerykańskich parków, podróżnik i pisarz John Muir: „Najkrótsza droga do wszechświata wiedzie przez lesne odludzie”.




BIEG 7 DOLIN

OKIEM PIOTRA DYMUSA

tekst i zdjęcia: *Piotr Dymus*



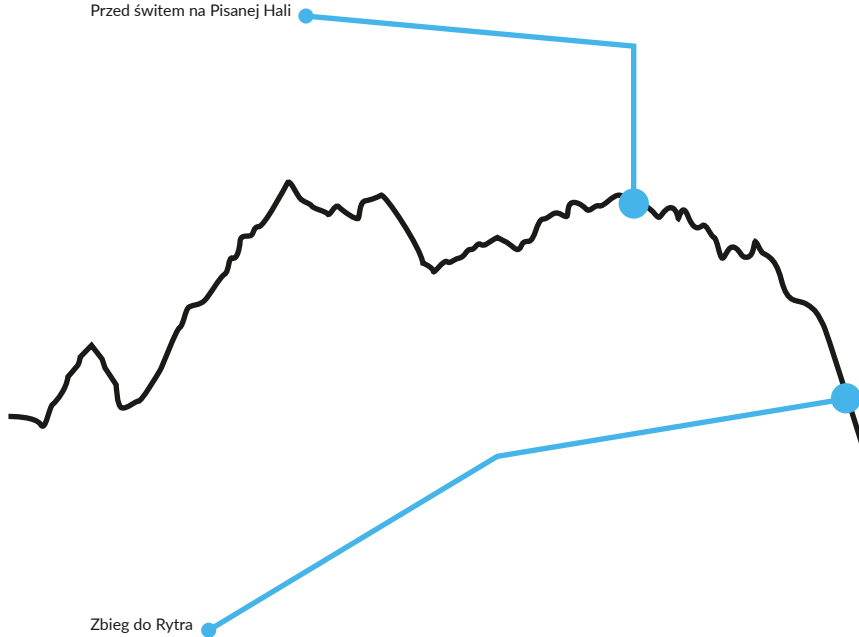


Bieg 7 Dolin fotografuję od 2014 r. Jest kilka miejsc, które są żelaznymi punktami każdej imprezy, niektóre odwiedzam co jakiś czas, w innych byłem tylko raz. W Pisanej Hali jestem prawie zawsze. To właśnie tu pojawiają się pierwsi zawodnicy, kiedy jest jeszcze prawie zupełnie ciemno. W miarę jak kolejne światełka czołówek migotają w mroku, na horyzoncie zaczynają wyłaniać się wierzchołki gór, a w dolinach zalega poranna mgła. To jest mój ulubiony moment. Jeżeli pogoda dopisze, to pewnie w tym roku również tam będę.

Zazwyczaj kiedy dojeżdżam do przepaku w Piwnicznej, pierwsi zawodnicy już go opuścili. Żeby ich złapać, muszę pojechać do Wierchomli Wielkiej i podejść pod prąd trasą, mam tam kilka ulubionych miejsc. W drodze na przepak w Wierchomli Małej można spotkać kibiców częstujących biegaczy wodą, a na samym przepaku jest zawsze dużo emocji, są kibice, rodziny oraz znajomi zawodników. Następnie czeka mnie długi przejazd samochodem do Szczawnika, gdzie przesiądę się na rower i ruszę razem z biegaczami w stronę ostatniego punktu odżywczego na Runku. Stąd do mety zostało jeszcze tylko albo aż 12 km. Jadę dalej, na łąki, gdzie ciepłe wieczorne światło oświetla sylwetki ostatnich zawodników.

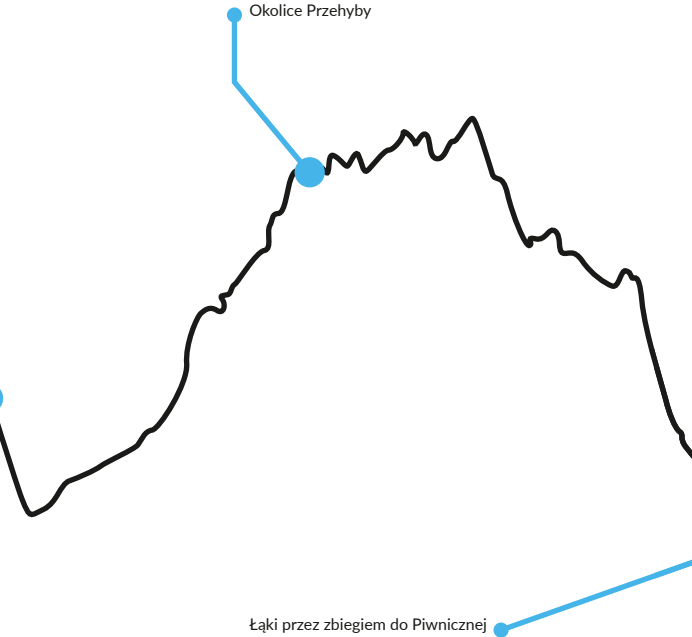


Przed świtem na Pisanej Hali



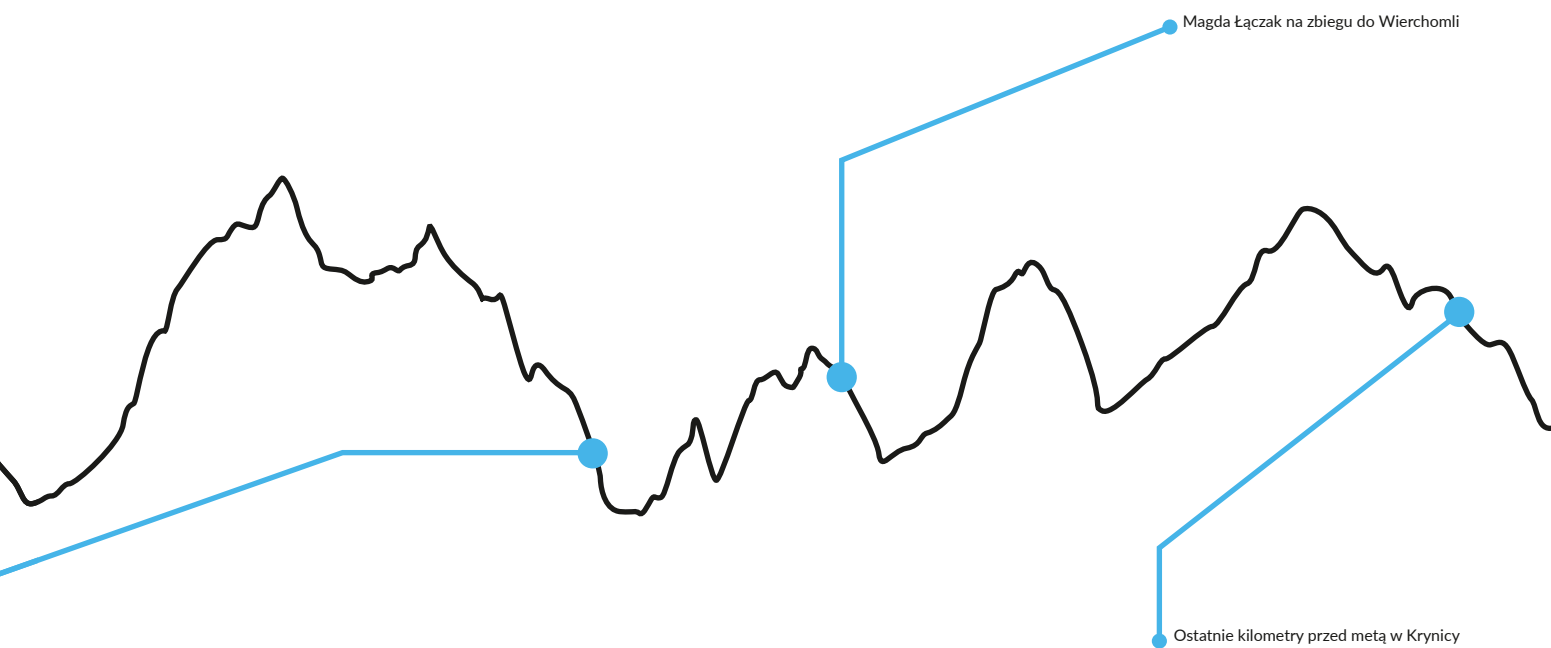
Zbieg do Rytra

Okolice Przehyby



Łąki przez zbiegiem do Piwnicznej





BIEGANIE PO CZYSTYCH ŚCIEŻKACH



AKCJA SPRZĄTANIE ŚLĘŻY

tekst i zdjęcia: *Rafał Bielawa*



W Polsce może mało znana, ale dla mieszkańców Wrocławia i okolic to Ślęza jest górą, na którą organizuje się weekendowe rodzinne wyprawy, którą odwiedza się, gdy na dojazd w Karkonosze nie ma czasu lub gdy ma się ochotę na spacer nieco dłuższy niż po miejskim parku. Dla miłośników przyrody jest wspinałym „muzeum” oferującym mnóstwo pięknych „eksponatów”, dla zainteresowanych historią Słowian – miejscem kultu i źródłem wielu ciekawych odkryć. Dla biegaczy stała się już wiele lat temu namiastką górskich wyzwań biegowych i miejscem częstych treningów. I to właśnie podczas tych treningów biegacze postanowili oczyścić nieco swoje ulubione szlaki. Pewnego pięknego dnia zebrali się i wspólnie zapełnili kilka worków śmieciami. Satysfakcja z dobrze wykonanego zadania, z ekologicznej postawy oraz radość z biegania w otoczeniu nieco bardziej naturalnym spowodowały, że w kolejnych latach grupa zbierała się czasem na trening połączony z intensywnym sprzątaniem. Różnie bywało – a to pogoda nie dopisała i trzech smutnych panów ciągnęło wory z plastikiem po lesie, innym razem w słoneczny dzień zebrała się dużo większa grupa i można było posprzątać kilka szlaków.

8 kwietnia 2017 po raz pierwszy została zorganizowana szersza akcja, na którą zaproszono nie tylko osoby związane z biegowymi treningami na Ślęży. Mimo deszczowej pogody i zimnicy pojawiło się ponad 20 osób, w tym także po raz pierwszy dzieciaki. W kaloszach i kapturach na kilku szlakach oraz poza nimi zebrano już nie tylko kilka worków, ale prawie cały kontener śmieci. Poza uczestnikami akcji zdarzała się też pomoc *ad hoc* – ustne wsparcie, pomoc w niesieniu worów czy zapewnienie o udziale w kolejnych edycjach. Na podstawie „analizy zachowań turysty” organizatorzy pozwolili sobie na ich następującą kategoryzację:



jaskiniowiec – typowe zachowanie osobnika, który nie chce podzielić się swoimi rzeczami. Chowa pozostałości pod kamieniami, za drzewami, w trudno dostępnych miejscach,

himalaista – zejście z trasy, podziwianie ścieżki z ogromnej wysokości kilku metrów i... odcisnięcie swojego śladu w postaci butelki, puszki lub papierka na zdobytym w ciężkim trudzie szczycie,

kulomiot – to grupa dość liczna, która swoje „zabawki” rozrzuca w promieniu kilku metrów od ścieżki i tym samym wątpliwie dodaje uroku okolicznej przyrodzie,

biegacz – mimo szeroko zakrojonej akcji „biegam nie śmieć” to jednak i ta grupa w niektórych miejscach dość licznie pozostawiała po sobie ślad, nie tyle w postaci odcisku bieżnika, co opakowania po żelu czy innym sportowym specyfiku, a szkoda!

ekolog – byli i tacy, którzy widać, że dbają o zdrowie, sięgając po zdrową żywność i napoje, szukając spokoju w miejscach ustronnych, pozostawiając po sobie jakże charakterystyczny napój aloe vera.

Całość zakończyła się przy ognisku, gdzie poza standardowym menu królowały napoje od lokalnych sponsorów – Ślęzańskie wino z Winnicy & Winiarni Celtica oraz sok z Sadów Ślęzańskich czy pączki z Piekarni Bąkowskiej. Radości nie było końca, a plany na kolejne wielkie sprzątanie zaczęły się klarować.

W kolejnym roku wielkie sprzątanie trafiło na niesamowitą pogodę. I to chyba było kluczem do sukcesu. Kilkadzieśnięt osób, w tym mnóstwo dzieciaków przeczesало wszystkie zakamarki Ślęży, wyciągając z nich puszki, butelki, opakowania po batonach, stare opony, wiadra i całą masę różnych innych przedmiotów, które najwidoczniej nie były już potrzebne ich właścicielom. Ognisko na zakończenie imprezy trwało do późna, a wszyscy wrócili do domu z pamiątkowymi koszulkami i innymi prezentami od sponsorów. Najważniejszy w tej edycji był jednak masowy udział młodzieży. I to nie tylko tej, która przyjechała z rodzicami, ale też wielu młodych ludzi z niedalekiej Sobótki. Przyszli na sprzątanie, ponieważ na Ślęży spędzają swój wolny czas, spotykają się z przyjaciółmi i jeżdżą na rowerach.

W 2019 roku ze względu na kolizje terminowe, sprzątanie odbyło się dopiero w czerwcu. Tak jak dobrze szanujące się zawody i tu obowiązywała zasada „bez względu na pogodę impreza się odbędzie”. Pogoda miała być mocno zmienna i taka była, czyli wszystko, co uwielbiają biegacze – wiało, lało i było słonecznie. Mimo to zebrała się ponownie spora grupa uczestników wraz z młodzieżą i dzielnie wymiatali zakamarki Ślęży. Tak jak poprzednio zaatakowano wszystkie szlaki: czerwony, żółty, niebieski, czarny, też ścieżki oznaczone „dziką świnia”, czy jak kto woli „niedźwiedziem”. Było radośnie, zabawnie i o to chyba w tym wszystkim chodzi! Zdecy-

sprzątanie przerywały ulewne deszcze, podczas ogniska najbardziej wytrwałych już do samego końca ogrzewało słońce i piękna pogoda.

A co ze śmieciami, które były w centrum zainteresowań? Tym razem do listy znalezisk dołączyły między innymi okrągły blat do stołu, kilka par okularów słonecznych, zabawki i nowa kolekcja puszek, które jakby chcą potwierdzić, że poza niedźwiedziem na ślęzańskich szlakach można spotkać także inną zwierzynę i to chronioną. Mimo to śmieci było mniej niż rok wcześniej! I ta informacja z pewnością ucieszyła wszystkich. Jedną z przyczyn było też to, że na wzór naszej

Jak co roku, całą rodziną bierzemy udział w akcji sprzątania Ślęży. To miejsce spotkań całej rzeszy ludzi z Dolnego Śląska i nie tylko – na Ślęży spotykają się biegacze, rowerzyści, piechurzy, dlatego takimi akcjami warto dawać przykład, aby szanować to, co natura nam zaoferowała. Abyśmy zachowali empatię oraz szacunek wobec przyrody, miejsc niezwykłych, których kruchość i brak ochrony może doprowadzić do tego, że następne pokolenia będą ją oglądać na zdjęciach. Fajnie, że jest, znalazła się grupa osób, której się chce: założyć rękawiczki, złapać za worek na śmieci i ruszyć na szlak. Śledźcie profil „Ślęza i przyjaciele” i przyłączajcie się do akcji.

Tomek Niezgódka

dowana większość uczestników zapewne przytaknie, że nie było to wyłącznie sprzątanie, ale fantastycznie spędzony czas w gronie starych i nowych znajomych. Dodatkowo mimo tego, że nasze

dużej akcji także mniejsze grupy organizowały sprzątanie w ciągu roku. Oczywiście nie jest zupełnie różowo i worków z pewnością nabierało się więcej niż uczestników tych nierównych zmagani.



Nierównych? Z pewnością, gdyż największa nawet góra śmieci nie miała żadnych szans w starciu z taką mocną ekipą!

Wracając do sprzątania, najczęściej było oczywiście szkła oraz plastikowych opakowań i tu można powiedzieć, że pośrednio każdy z uczestników młodego pokolenia akcji zebrał wystarczającą ilość butelek pet, z których firma Buff przygotowała dla nich wspaniały zestaw złożony z czapki i komina. Produkty powstałe z przetworzonych surowców to ekologiczna przyszłość naszej codzienności, takie zachowania to konieczność i właściwe paliwo dla świadomych konsumentów dóbr, które oferuje nam planeta. Materiał, z którego wykonano zestawy dla ślężańskiej i nie tylko, braci to Coolnet UV+, którego 95% materiału pochodzi z recyklingu plastikowych butelek. Jednym słowem podniesione ze szlaku i nałożone na głowę – dzieciakom taka magiczna zamiana bardzo przypadła do gustu. Co więcej, w nowym roku szkolnym opowiemy o naszej akcji na lekcjach w pobliskich szkołach i przygotujemy kilka minikonkursów, w których będzie można jeszcze zdobyć fantastyczny zestaw od Buffa.

Kolejna akcja sprzątania Ślęzy, miłe zaskoczenie, z roku na rok jest mniej śmieci. Tego typu akcje nie tylko polegają na sprzątaniu, lecz przede wszystkim edukują społeczeństwo. Ślęza jest miejscem, gdzie można spędzić miło czas, wędrując, jeżdżąc na rowerach czy biegając.

Andrzej Szczot

Nie sposób nie wspomnieć także o firmie Inov-8 i sklepie Napieraj.pl, którzy znani z eksploracji nieznanymi i znanymi szlakami cenią sobie niezwykle czystą planetę i wszystkie proekologiczne zachowania, ufundowali książki dla dorosłych uczestników akcji sprzątania Ślęzy. Tylko dla dorosłych? O nie! Dzięki dwóm anonimowym darczyńcom Krzychowi i Adamowi zakupiliśmy masę książek dla wszystkich dzieciaków i dla nich to wydarzenie na pewno trwać będzie dłużej, chociażby o czas niezbędny na przeczytanie otrzymanej literatury. Bo wiadomo, że kto czyta, nie błądzi. Nawet na nieoznaczonym szlaku!

Tegoroczna akcja się zakończyła, co wcale nie znaczy, że zakończył się sezon na czystą planetę. Pamiętajmy o tym każdego dnia. Nie

Znacznie bardziej trafnym pytaniem wydaje mi się: dlaczego miałyby ominąć mnie taka okazja? Akcja sprzątania Ślęzy to w końcu znacznie więcej niż wynoszenie butelek i paczek po chipsach z krzaków. To poprawa warunków na niesamowitych szlakach, na których regularnie trenujemy, spotkania znajomych, których zazwyczaj spotykamy w biegu, nie mając czasu na dłuższą rozmowę, ale też spędzenia czasu w terenie bez pośpiechu i zapoconych ciuchów. Sprzątanie jest tu celem, ale i środkiem do celu.

Grzesiek Soczomski

tak jak ci turyści, którzy już następnego dnia pozostawili butelki na szlaku, takie akcje trwają cały rok, bez fleszy, prasy i telewizji. Niech tego typu akcje tu na Ślęzy i w każdym miejscu w Polsce i dalej będą spotkaniami znajomych i nieznajomych, gdyż okolica będzie czysta, a my będziemy mogli pojechać z tą ideą dalej. Aby czysto było wszędzie, nie tylko na naszych domach.

Biegam nie śmieć, a może raczej żyję nie śmieć!

PS A dzięki wsparciu Kingrunner ULTRA macie możliwość o tym przeczytać i... może jeśli nie na Ślęzy, spotkać się przy okazji podobnej akcji w dowolnym innym miejscu i czasie.



BIEGAM ULTRA, NIE ŚMIECĘ!

#runultranotrash



PGE ULTRAMARATON NADBUŻAŃSKI, CZYLI TEMAT RZEKA

PO UDANYM UBIEGŁOROCZNYM DEBIUCIE PGE ULTRAMARATONU NADBUŻAŃSKIEGO W POŁOWIE WRZEŚNIA **PONOWNIE WRACAMY NA PODLASIE**. ORGANIZATORZY DO SERCA WZIĘLI SOBIE ZAPOWIEDZI BIEGACZY, KTÓRZY ROK TEMU WYJEŹDŻAJĄC, OBIECYWALI: „**WRÓCIMY TU ZA ROK, PO WIĘCEJ**”. NAJWYRAŹNIEJ POSTANOWILI ICH NIE ZAWIEŚĆ I JUŻ NA POCZĄTEK DALI „WIĘCEJ” – WIĘCEJ KILOMETRÓW NA KAŻDYM DYSTANSIE, **WIĘCEJ PRZEWYŹSZEŃ I WIĘCEJ NIESPODZIANEK**.

Gmina Mielnik znajduje na południowym krańcu Podlasia. Dominujący w tutejszym krajobrazie jest oczywiście Bug. To jedna z ostatnich w Europie dzikich, wciąż nieuregulowanych rzek. Dolina Bugu jest bajecznie niejednorodna. Raz imponująco szeroka, płynie dostojnie, w innych miejscach zwęża się znacznie i głęboko wcina w łąd, tworząc wysokie nawet do 85 m skarpy. Niebywałego uroku dodają jej liczne starorzecza, mokradła i oczka wodne skrzętnie ukryte wśród drzew, krzewów i zarośli. To właśnie tutaj start i metę ma PGE Ultramaraton Nadbużański, trail na trzech dystansach, nazwanych z gwary podlaskiej: Szpurt, Chazior i Szmargiel.

Drugim charakterystycznym elementem nadbużańskiej scenarii, obok rzeki Bug, są doliny największych jej dopływów uchodzących na terenie parku krajobrazowego Podlaski Przełom Bugu. Przyroda wolna od ingerencji człowieka tworzy tu wiele

unikalnych widoków, a okolicę cechuje różnorodność siedlisk. W szerokim pasie lasów ciągnących się równolegle do Bugu dominują suche i mieszane bory sosnowe, w samej dolinie rzeki spotkacie dorodne lasy łąkowe, olsy, a także zbiorowiska bagienne i wodne. Niewysokie piaszczyste wydmy, uformowane przez naniesione przez rzekę piaski, porośnięte są jałowcami i ubogą roślinnością piaszkową.

Tegoroczny Szpurt, co w gwarze oznacza ni mniej, ni więcej jak „szybki bieg”, liczy ok. 19 km. Trasa biegu pozwala zobaczyć najciekawsze miejsca w obrębie samej wsi Mielnik. Ruszamy zatem wzdłuż Bugu, kierunek południowy wschód, po lewej stronie mijamy zabudowania, kolorowe chatki i charakterystyczne drewniane płoty. Dobiegając do przeprawy promowej Mielnik–Zabuże, odbijamy w lewo i ulicą Mostową, która szybko zmienia się w szutrówkę, oddalamy się od rzeki. Trasa

jest względnie płaska, ale niech nikogo to nie zmyli, ok. 5. km rozpoczynamy „niekończący się” podbieg. Sceneria zmienia się nie do poznania – przed nami białe, przydrożna roślinność cała pokryta jest białym pyłem, pod nogami białe. To oznacza, że przemieszczamy się wzdłuż odkrywkowej kopalni kredy. Co ciekawe, jest to obecnie jedyna w Polsce tego typu czynna kopalnia. Nazwa miejscowości Mielnik prawdopodobnie pochodzi właśnie od ruskiego słowa „miel”, czyli kreda. Mlecznobiałą drogę na zawsze zapamięta ten, komu przyjdzie zostawić tu buty. Dosłownie! Intensywne opady deszczu zmieniają strukturę białego podłoża w klejącą się, bardzo ciężką breję, z której wydostać stopę jest nie lada wyzwaniem. Pokonawszy ulicę Białą (etymologii tej nazwy tłumaczyć już nie trzeba), wbiegamy wąską ścieżką na teren Rezerwatu Przyrody Góra Uszeście. Jest to wzgórze morenowe z dwoma kulminacjami Dużego (204 m n.p.m.) i Małego (172 m n.p.m.)



Usześcia, skąd rozpościera się zapierający dech w piersiach widok na kopalnię kredy i panoramę Mielnika. Latem stoki góry pokrywają się tęczą barw za sprawą muraw kserotermicznych, porośniętych unikalnymi w skali Europy roślinami lubiącymi kredowe podłoże i silne nasłonecznienie.

ulokowany będzie punkt odżywczy zaopatrzoney m.in. w słynne z pierwszej edycji biegu pierogi z owocami i podlaskie specjały: babkę ziemniaczaną, sękacz czy podpiwek. Nie zabraknie również owoców, orzechów, bakalii, wody, coli czy izotoniku. Posileni ruszamy zatem dalej, w kierunku Głogów. Jest

to osobiwy zespół przyrodniczo-krajo-
brazowy utworzony przez serię polodowcowych wzniesień znacznej wysokości, poprzecinanych siecią wąwozów, zajmujący łącznie powierzchnię ponad 59 hektarów. Wiosną i latem Głogi skąpane są w soczystej zieleni. Przemierzać je można dowolnie, górą i dolinami prowadzą bowiem ścieżki, mniej lub bardziej zarośnięte i dostępne dla człowieka. Przyroda rządzi się tu własnymi prawami, łamiących się konarów starych drzew nikt nie podcina, nie porządkuje. Głogi są ostoją dla wielu ga-

Trasa Szpurta może okazać się dosyć trudna technicznie. Liczne podbiegi i zbiegi na pewno będzie dało się odczuć, a dodatkowo pogoda może zrobić swoje. Deszcz całkowicie zmieni oblicze podbiegu przy kopalni kredy czy wąwozów na „Głogach”.

Pewny siebie, śmiały i zdeterminowany, czyli Chazior liczy teraz ok. 35 km do pokonania w ciągu maks. 5,5 godziny. Bieg aż do przeszło 11. km prowadzi wzdłuż rzeki. Miejscami ścieżka jest bardzo wąska, przedziera się przez zarośla, lawiruje, przemierza strome zbocza i skarpy. Brzegi Bugu raz są urwiste i wysokie, to znów łagodnie opadające i piaszczyste. W okolicach Sutna odbijamy ostro w lewo i, zostawiając rzekę z każdym krokiem coraz bardziej w tyle, przemierzamy długi wznoszący się odcinek w kierunku punktu odżywczego umiejscowionego na skrzyżowaniu tras Chaziora i Szmergla. Następnie leśnymi duktami i polnymi ścieżkami zbiegamy w stronę Mielnika, łącząc się tym samym z trasą Szpurta. Trasa zdecydowanie dla tych, którzy w bieganiu cenią sobie okoliczności przyrody.

Szmergiel, nazwany tak przekornie przez organizatorów PGE Ultramaratonu Nadbużańskiego, to w podlaskiej gwarze określenie człowieka niespełna rozumu, wariata. Dy-
stans Szmergla to już nie przelewki, mie-
rzy on ok. 65 km i w większości prowadzi trasami opisanych wcześniej Szpurta i Chaziora. Na 2. km od startu, wybiegając na przedmieścia Mielnika tuż za przeprawą promową, trzymamy się Bugu i biegniemy w stronę mającego w oddali lasu. Cały odcinek wzdłuż rzeki liczy ok. 16 km, aż do przygranicznego Niemirowa (pierwszy z czterech punktów odżywczych na trasie). Białoruś jest tuż na wyciągnięcie ręki. Odbijamy na północ i dostojnym iglastym lasem z dobrze oznaczonymi drogami pożarowymi



zdjęcie: Mariusz Drabio

Zbiegamy w dół po pozostałościach drewnianych schodków i Starym Traktem oraz ulicą Królewską wybiegamy ponownie za wieś w kierunku nieprzebranych pól i łąk. Niebawem natrafimy na wysoką, 12-metrową drewnianą wieżę z tarasem widokowym, u podnóża której znajdują się polodowcowe głazy, a z samej góry rozciąga się niezapomniany widok na malowniczy Podlaski Przełom Bugu. Nieopodal wieży znajduje się wąwóz storczykowy, który – jeśli wierzyć opowieściom miejscowych – kwitnie raz w roku i przez bardzo krótki czas. Tuż przy wieży widokowej, czyli w odległości ok. 8 km do mety na trasie naszego biegu,

tunków ptaków i dziko żyjącej zwierzyny. Z ciekawostek, odnaleźć tu można umocnienia obronne pochodzące z II wojny światowej.

Po pokonaniu wymagającego prawie 3,5-kilometrowego odcinka gór i dolinek wybiegamy na szutrówkę prowadzącą do Osłowa, gdzie następnie przecinamy drogę dojazdową do Mielnika i docieramy do rzeki, ostatnio oglądanej tylko z odległości kilku kilometrów. Malownicza 4-kilometrowa ścieżka wzdłuż meandrującego Bugu kończy bieg. Przyspieszamy, gdy z oddali dobiegają odgłosy z mety.



zdjęcie: Darek Sikorski

przemierzamy kolejne kilometry. „Leśne autostrady” tworzą tutaj gęstą sieć i pozwalają znacznie rozwinąć prędkość przelotową. Cień drzew daje świetne schronienie przez wiatrem, deszczem czy intensywnym słońcem.

W okolicy 27. km od startu, na leśnym uroczysku Koterka, wśród bagien ukryta jest zadziwiającej urody cerkiew prawosławna o jakże wymownej nazwie „Radość”. Drewniana, jaszkrawo niebieska budowla otoczona krzyżami to architektoniczna perełka tego regionu. To także miejsce niezwykle, owiane opowieściami miejscowych wiernych na temat cudownych uzdrowień po spożyciu wody ze źródła bijącego przy cerkwi. Drewnianą zmuszałą kładką, natchnieni radością, oddalamy się od Koterki. Kolejne ok. 20 km pokonujemy w ciszy i spokoju bezkresnych lasów, kontemplując przyrodę w najczystszej postaci. Trasa prowadzi nas aż do przedmieścia Mielnika, z którego już niemal widać białe kredowe ślady.

W tegorocznym harmonogramie imprezy nie wolno przeoczyć piętkowego Pieróg Party, wzorowanego na znanych z biegów ulicznych

przedstartowych eventach pasta party. Będzie to otwarte spotkanie z zaproszonymi gośćmi z biegowego świata i świetna okazja do swobodnej dyskusji nt. właściwego odżywiania, treningów, przygotowań i różnych biegowych przygód i doświadczeń. Rozmowy toczyć się będą nad michą osławionych pierogów z owocami domowej produkcji.

Nowością podczas drugiej edycji PGE Ultramaratonu

Nadbużańskiego jest także projekt #plasticfree. Organizatorzy, ograniczając do niezbędnego minimum użycie plastiku na imprezie, zdecydowali się dołączyć do pakietów startowych silikonowe kubeczki wielorazowego użytku. Na punktach odżywczych nie będzie już jednorazowych plastikowych kubków,

zdjęcie: Daniel Strzaliński strzalinski.com

opakowań czy sztućców. Na mecie pyszne podlaskie kartacze, obowiązkowo w wersji mięsnej i wegańskiej, otrzymacie na jadalnych talerzach wyprodukowanych z otrąb.

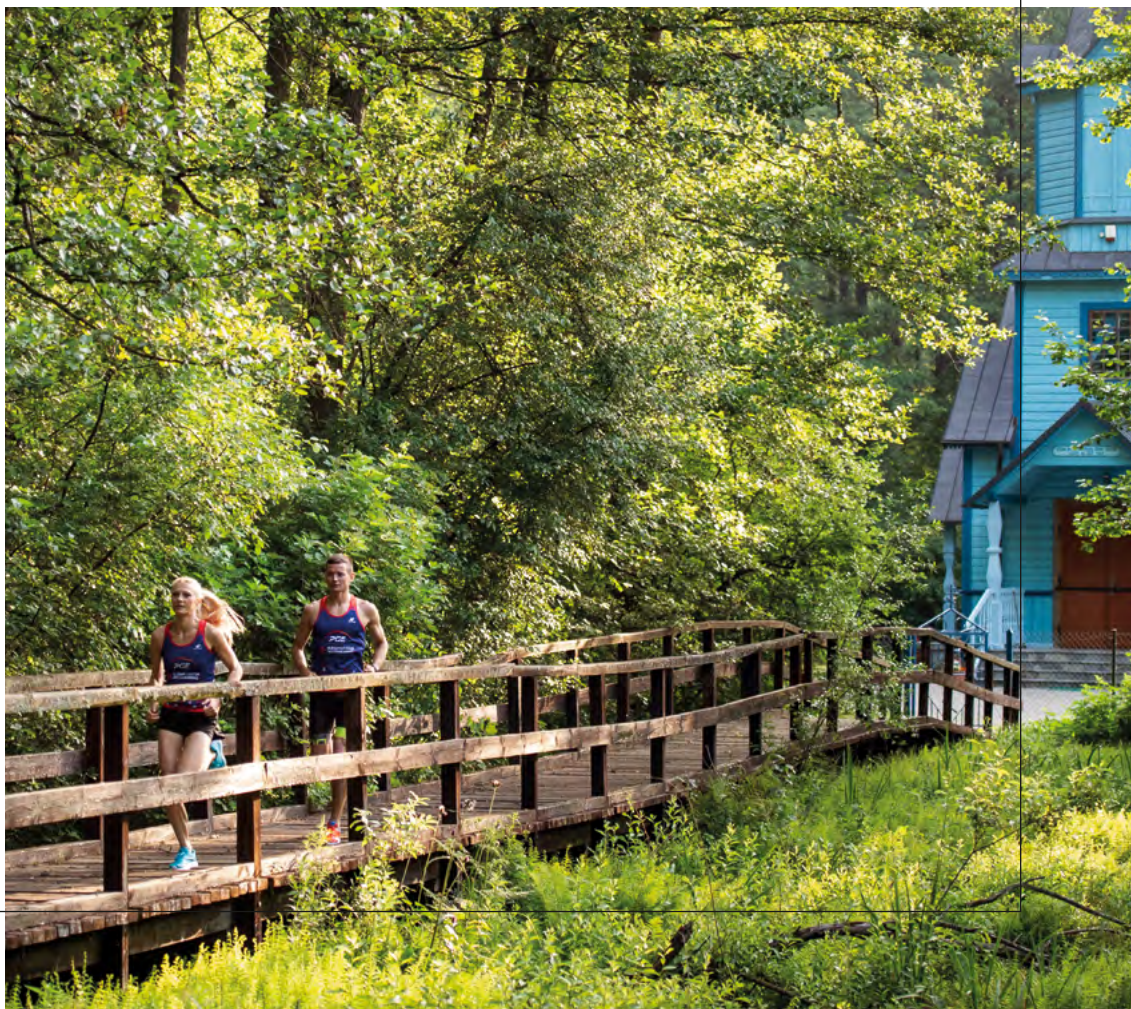
Imprezę zamyka wieczorny sobotni koncert w amfiteatrze nad brzegiem Bugu, który poprzedzą dekoracje zwycięzców. Będzie to również okazja do skosztowania rzemieślniczych chmielowych napitków oraz podlaskich specjalów, przegotowanych szczególnie z myślą o tych biegaczach, którzy przemknęli błyskawicznie przez punkty i obeszlą się smakiem.

Do zobaczenia na Podlasiu!



Strona biegu:

www.ultramaraton.mielnik.com.pl





zdjęcie: Kuba Witos Fotografia

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

► *Magdalena Kozielska*

► **ZAWÓD** : Mama w ciągłym ruchu.

► **WIEK** : 28

1 ► BIEGAM ULTRA, BO

Nie mogę powiedzieć, że biegam ultra, bo **jestem jeszcze za młoda – tzn. mój organizm**. Nie jestem w stanie wygenerować tyle wolnego czasu na taki trening (biegacza ultrasa) ze względu na **różnorodność dyscyplin, które uprawiam**. Jedynie ultra, z jakim mam do czynienia, to **bycie ultramamą 24/7**. Tak jak wspomniałam wyżej, skyrunning classic, vertical, skialpinizm, biegi narciarskie, nartorolki, kombinacja norweska (obecnie zaczęłam) – to **dyscypliny, w których muszę poświęcić dużo czasu na szczegóły treningowe**, o których nie można zapominać, ponieważ skończyłoby się kontuzją. Nie mówiąc o zamiennikach treningowych typu **rower, basen, trenażer, których nie lubię, a robię**, bo muszę ze względu na efekty.

3 ► DENERWUJĄ MNIE

Ograniczenia parku narodowego w Tatrach odnośnie do organizacji zawodów, zwłaszcza gdy **porównujemy je do tego, co dzieje się w innych zagranicznych parkach**. Ludzie wolą wyjechać, uciekają, startują, trenują, a **świat się rozwija w każdej dyscyplinie** – powstają różne biegi, nowe trasy. Tymczasem Tatry mogłyby być **najbardziej rozchwytywane w Europie!** Mamy na Podhalu świetne możliwości do uprawiania skialpinizmu i biegów górskich, w każdym wydaniu, ale **ograniczenia hamują rozwój**. Niestety to nie my, górale, o tym decydujemy, tylko ludzie z Warszawy. Kiedy słyszę **opowieści naszych dziadków, jak śmigali na nartach to tu, to tam**, jakie robili wycieczki, to człowiek tylko może pozazdrościć. Słynne górskie trasy, na których **nasi przodkowie mieli sprawdziany**, teraz są już zamknięte.

7 ► NA TRASIE

Wolność.

8 ► GDY MAM KRYZYS

Obecnie nie mogę mówić o kryzysie, bo na niego nie mam czasu, kiedy jestem wyczerpana obowiązkami, treningami, cudownym bobasem, to **wystarczy, że na niego popatrzę na treningu lub po i wszystko przechodzi**. Mały Jędrak dość często mi towarzyszy na treningu jako dodatkowa jednostka treningowa.

2 ► KOCHAM ULTRA BO

Sama nazwa zapoczątkowała modę na treningi, **kogo nie spotkamy, każdy chce być ultra**, a to zmienia nasz stary tryb życia na całkowicie **Nowe Życie** – aktywne, pełne nowości!

4 ► NAJPIĘKNIEJSZA PRZYGODA

Ciąża na sportowo to piękne dziewięć miesięcy treningu w górach z obciążeniem z moim bobasem w brzuchu.

5 ► NAJBARDZIEJ BOLESNE DOŚWIADCZENIE TO

Poród.

6 ► WYMARZONY START, WYMARZONA META TO

Najbardziej wymarzone to **wygrać Puchar Świata w Skialpinizmie w verticalu i skyrunning vertical** – obojętne w jakim kraju.

9 ► NAJBARDZIEJ NIEZWYKŁE SPOTKANIE

Kiedy pierwszy raz wystartowałam w Pucharze Świata. Byłam piątą w Canazei, **pamiętam ogromne wyczerpanie, gdy czekałam na mój support**, który zjeżdżał kolejką na metę. Usiadłam na ziemi, dochodziłam do siebie i wtedy **podszedł do mnie Kilian i pogratulował**. Zapytał jak się biegło, że jestem tu chyba nowa, że świetny wynik. Wtedy byłam w takim szoku, a zarazem najbardziej **zmotywowana do tego, by dalej biegać**.

10

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

Za każdym razem podziwiają i pytają jak ja to wszystko ogarniam. Gdy mój partner życiowy widzi, że jestem wyczerpana i mam ochotę na lenistwo po nieprzespanych nocach przy małym Jędrku, a wie, że muszę zrobić trening, to poddaje się tym torturom, **wychodzi ze mną na trening i mi towarzyszy**, pomimo tego, że może mu zabraknąć tchu. Ale kiedy on wsiada na rower, to wtedy jego spokojny **rower z przyczepką i bobasem jest dla mnie treningiem w piątej strefie!** Na rowerze nie mam szans z moimi dwoma Jędrkami, a w zimie jak **przychodzą zjazdy w puchu**, to zawsze mi ucieka.

11

► **MOJA DIETA**

Staram się bardzo zdrowo odżywiać, ale **kiedy kończę zawody, dieta nie istnieje**. Po zawodach pizza czy mcdonald wchodzi jak złoto.

12

► **UNIKAM**

Toksycznych ludzi.

13

► **SZUKAM**

Nowych wyzwań.

14

► **SZCZĘŚCIE TO**

Rodzina, rodzinny trening, zrobiony trening pro i chwila snu.

15

► **SŁUCHAM**

Tego, co w ucho wpadnie.

16

► **CZYTAM**

Obeenie etap poradników dla mam.

17

► **ULTRA JEST
DLA MNIE**

Czymś, co zacznę po czterdziestce.

zdjęcie: Jędrrek Krzeptowski





#SPEEDUP



DYNAFIT

All about **SWIMRUN** *cz. III*

*Wejścia do i wyjścia z wody –
trzecia dyscyplina w swimrunie*

zdjęcie: Piotr Dymus



SWIMRUN TO Wbrew pozorom **NIE SAMO PŁYWANIE I BIEGANIE**. TRENUJĄC ODDZIELNIE TE DWIE DISCYPLINY, NIEKONIECZNIE BĘDZIEMY DOBRYMI SWIMRUNNERAMI. NA BIEGOPŁYWANIE SKŁADA SIĘ RÓWNIEŻ **TRZECIA DISCYPLINA** – TAK SAMO WAŻNA JAK DWIE WYMIENIONE WYŻEJ. **CHODZI O „ZMIANY”**. ZMIANY W SWIMRUNIE POMIMO PODOBIENSTW DO TRIATLONU TO ZUPEŁNIE INNY ŚWIAT. **W TRIATLONIE MAMY JEDNO WYJŚCIE**, A W SWIMRUNIE MOŻE ICH BYĆ NAWET KILKADZIESIĄT. ZMIANY TO SZYBKIE ZAADOPTOWANIE SIĘ DO NOWYCH WARUNKÓW, **PRZEKONFIGUROWANIE SPRZĘTU**. KAŻDA ZMIANA ZACZYNA SIĘ OD WYJŚCIA Z WODY I KOŃCZY NA WEJŚCIU DO NIEJ, GDZIE ROZPOCZYNAMY KOLEJNY ETAP WYŚCIGU. DZIŚ SKUPIMY SIĘ NA PRACY, JAKĄ ORGANIZM MUSI WYKONAĆ PODCZAS **WYCHODZENIA Z WODY NA ŁĄD I NA ODWRÓT**. O ZESTAW PRZYDANYCH ĆWICZEŃ POPROSIŁEM JACKA ŚLIWIŃSKIEGO Z TEAMU NU GOSWIMRUN.PL – WIELOKROTNEGO MŚ W PENTATLONIE MORSKIM, FINISZERA MŚ W SWIMRUNIE, JEDNEGO Z NAJSZYBSZYCH POLSKICH ZAWODNIKÓW W TEJ DISCYPLINIE. **MILEJ LEKTURY I, MAM NADZIEJĘ, ĆWICZEŃ RÓWNIEŻ!**

autor tekstu: **Jacek Śliwiński**
zdjęcia ćwiczeń: **Edyta Korczak**

Wyjścia na płaskie plaże, przedzieranie się przez błoto, wspinaczka na klify, wychodzenie po śliskich i niebezpiecznych skałach – to właśnie jest swimrun. Jednym słowem wyjście z wody może być usytuowane wszędzie, możemy wdrapywać się na pomost lub wchodzić po portowej drabince na ląd. To samo dotyczy się wejść do wody. Dlatego bardzo ważne jest opanowanie tej sztuki, która z pozoru wydaje się być prosta, jednak jak

dodasz warunki, w jakich rozgrywane są swimruny, zmęczenie, kurcze mięśni i ból barków, to okazuje się, że proste rzeczy potrafią dać niezły wycisk.

Podczas mistrzostw świata w Szwecji moje ciało ciągle wystawione było na sytuacje, do których nie było przygotowane. Słabe mięśnie stabilizujące pokazały mi, ile jeszcze włożyć pracy w to, aby zmiany woda–ląd–woda były jak najbardziej

płynne, żeby nie tracić czasu do najlepszych teamów na świecie i – co ważne – by w ich trakcie zminimalizować ryzyko złapania kontuzji. Poniżej przedstawiam ćwiczenia, które z moich obserwacji na trasie są bardzo potrzebne. Mają wzmocnić ciało oraz wspomóc nas podczas trudnych odcinków w swimrunie.

Jędrzej Maćkowski - Goswimrun.pl



WEJŚCIE NA SKRZYNIE

Ćwiczenie to jest bardzo proste, a zarazem bardzo skuteczne w podnoszeniu sprawności naszych nóg. Podczas wyścigu nierzadko trzeba wchodzić na wysokie skałki, przechodzić nad powalonymi pniami, brnąć przez głębokie błoto czy wysokie trawy, gdzie trzeba wysoko unosić kolana, albo najzwyczajniej przeskoczyć nad przeszkodą terenową. Bardzo często takie warunki spotykają nas podczas wyjść z wody. Dlatego warto polubić ćwiczenie tzw. wejście na skrzynię i inne jego pochodne. Skutecznie rozwijają one siłę i sprawność kończyn dolnych, tak ważnych podczas całego wyścigu.

Stań przed skrzynią, stopy ustaw równoległe do siebie. Wyprostuj plecy, wypchnij klatkę piersiową do przodu. Postaw nogę na skrzyni (pełną stopą). Wraz z wydechem wykonaj wejście na step, nie pochylaj tułowia do przodu. Dostaw drugą nogę, napnij brzuch i pośladki. Zejdź powoli ze skrzyni, ustawiając stopę równoległą do drugiej. Zrób cztery serie po 10 wejść na każdą nogę. Przerwa 1 min. Zamiast skrzyni możesz skorzystać np. ze starej parkowej ławki.

ŚCISKANIE PIŁKI LEŻĄC

Podczas długich odcinków pływackich trzymanie pull boya między nogami może powodować ból w okolicy pachwin lub małe przykurcze mięśni przywodzicieli. Poniższe ćwiczenie pomoże nam wzmocnić tę partię mięśni, a systematyczne wykonywanie pozwoli na pokonywanie nawet najdłuższych odcinków pływackich bez żadnego problemu. Wielu zawodników łapia skurcze przywodzicieli właśnie podczas wyjść z wody, gdy długotrwale napięty mięsień nagle zmienia pozycję.

Kładziemy się na macie, kolana podciągamy do pośladków, tak aby było nam wygodnie, ręce wzdłuż tułowia, barki i głowa do ziemi. Umieszczamy piłkę między kolanami. Ściskamy ją przez 10–15 sekund, utrzymując cały czas napięcie mięśni. Czas przerwy ten sam co czas ćwiczenia. Wykonujemy 10–15 powtórzeń.

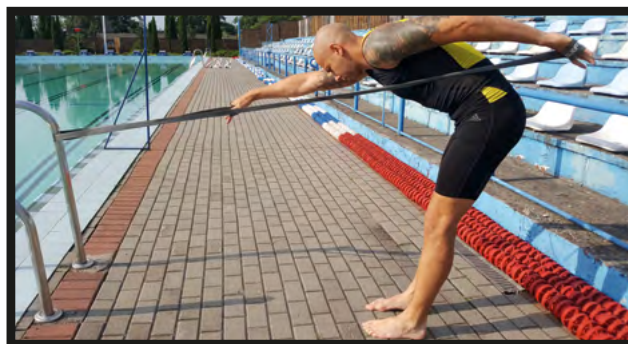


KRAUL NA GUMACH

Nie zawsze mamy szansę zrobić trening pływacki w wodzie, kraul na gumach w bardzo dobry sposób może go nam zastąpić. Ćwiczenie to kształtuje wytrzymałość mięśni używanych podczas pływania. Wzmacnia też triceps, który mocno pracuje w podporze podczas wielu wejść do wody.

Zaczeć gumę o drabinkę, drzewo lub barierkę, znajdź optymalne napięcie gumy (za lekko nic nie da, zbyt mocno ograniczy nam

ilość powtórzeń). Pochyl się do przodu, napnij ciało i naprzemiennie zacznij wykonywać ruchy pociągnięcia do kraula, pamiętając o prawidłowej technice (wysoki łokieć). Ćwiczenie to wykonujemy do upadku mięśniowego tzn. aż nie będziemy w stanie wykonać kolejnego ruchu. Zrób 3–5 serii z 2 min przerwy.



PLANK NISKI/WYSOKI



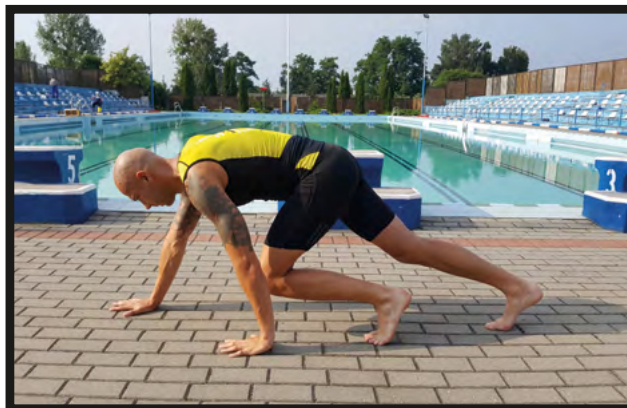
Wiadomo, że oprócz wytrzymałości w swimrunie bardzo ważny jest core. Plank to uniwersalne ćwiczenie izometryczne angażujące wszystkie mięśnie głębokie brzucha, a także mięśnie pleców, ramion oraz nóg. Nasza wersja tego ćwiczenia to ciągłe przechodzenie z deski niskiej do wysokiej i z powrotem. Oprócz mięśni głębokich trenujemy również mięśnie obręczy barkowej, której siła w swimrunie to podstawa. Robimy podpór przodem, opierając się na przedramionach, łokcie muszą znajdować się w linii prostej z ramionami. Nie opuszczamy bioder i nie unosimy pośladków do góry. Pięty, biodra i ramiona powinny pozostać w linii prostej. Z tej pozycji przechodzimy do deski wysokiej tzn. do podporu przodem na prostych ramionach, zachowując napięcie mięśni, i wracamy do pozycji wyjściowej (plank



niski). Ćwiczenie zaczynamy raz na prawą rękę, raz na lewą, po 10 powtórzeń na stronę. Przerwa 1 min.

NIEDŹWIADKI

Ćwiczenie znane wszystkim, czyli chodzenie do przodu w podporze. Jest to ćwiczenie, które w bardzo dobry sposób symuluje wychodzenie z wody w miejscu, w którym nie możemy spionizować naszego ciała, a sam teren wymaga od nas użycia czterech kończyn. Nie bójmy się tego, jest to jeden z elementów poruszania się w tej dyscyplinie, jak i na bardzo ostrych i śliskich skarpach w biegach górskich. Podpór przodem, biodra lekko do góry, plecy proste, kolana lekko ugięte. Kończyny poruszają się naprzemiennie: prawa ręka–lewa noga, ręka pierwsza ląduje na ziemi, potem noga. Ćwiczenie wykonujemy powoli na odcinku 10–15 m. Utrzymujemy ciągle napięcie mięśni tułowia. Przerwa w trakcie powrotu na linię początkową, wykonujemy 3–5 przejść.



PAJĄCZKI

Ćwiczenie symulujące trudne wejścia do wody. Oprócz klasycznego wbiegnięcia do wody możemy spotkać się z trudnym technicznie zejściem po śliskich skałach lub skarpach, gdzie również musimy zapracować wszystkimi kończynami, aby nie zrobić „dupo-zjazdu” i nie rozbić się o skały lub taflę wody. Ćwiczenie, które każdy pamięta ze szkoły podstawowej. Robimy podpór tyłem, biodra lekko opuszczone, stopy dość blisko bioder. Ramiona lekko zgięte w łokciach. Kończyny poruszają się naprzemiennie: prawa ręka, lewa noga – równocześnie. Utrzymujemy napięcie tułowia, ćwiczenie wykonujemy powoli na odcinku 10–15 m, przerwa w trakcie powrotu na linię początkową, wykonujemy 3–5 przejść.



Jak widać banalnie proste ćwiczenia, wykonywane kilkanaście minut dziennie, sprawią, że na swimrunowej trasie będziemy poruszali się dużo sprawniej i bezpieczniej.



LAPASHIRT

YOUR SECOND SKIN



MAP



ACCESSORIES



FOOD



GELS / BARS



TRASH

LAPA SHIRT TO ELASTYCZNA, LEKKA, SZYBKOSCHNĄCA KOSZULKĄ Z SIEDMIOMA KIESZONKAMI, NA ŻELE CZY BIDON Z WODĄ. TWORZONA Z MYŚLĄ O SWIMRUNIE. SPRAWDZA SIĘ RÓWNIEŻ W BIEGANIU.

DZIĘKI LAPA SHIRT ZAPEWNI SZ SOBIE SAMOWYSTARCZALNOŚĆ I NIESAMOWITE POCZUCIE WOLNOŚCI! DOSTĘPNE W DWÓCH WERSJACH KOLORYSTYCZNYCH. ŻÓŁTE I NIEBIESKIE.

ROZMIAR: XS / S / M / L / XL



QUICK DRY



ULTRA
VENTILATION
BACK



LIGHT



FLAT SEAM



FIT




BREATHABLE

A person is running on a rocky trail in a mountainous landscape. The person is wearing a blue and green athletic outfit and is running away from the camera. The landscape is hazy and misty, with layers of mountains visible in the background. The foreground is a rocky, grassy slope.

SEKRETNE
ŻYCIE SKAŁ:

ULTRAKLIMAT

A vertical photograph of a mountain landscape. In the foreground, a person is standing on a grassy ridge, looking out over a vast, hazy mountain range. The mountains in the background are layered and shrouded in mist, creating a sense of depth. The sky is a pale, hazy blue.

Drodzy Zawodnicy.
Z powodu przedłużającej się
fali upałów i powtarzających
się ekstremalnych zjawisk
burzowych, którym
od dłuższego czasu
towarzyszą spore opady
gradu, organizatorzy biegu
(tu wpisz nazwę swojego
ulubionego biegu) w trosce
o zdrowie i bezpieczeństwo
zawodników zmuszeni
są odwołać imprezę...

tekst: **Paweł Kotecki**
zdjęcia: **Karolina Krawczyk**

Nikt z nas nie chciałby otrzymać takiego powiadomienia na kilka godzin przed startem biegu, do którego przygotowywał się od dłuższego czasu. Z drugiej strony, scena nadciągającej nad stadion baseballowy burzy piaskowej, którą m.in. zaprezentował w filmie *Interstellar* Christopher Nolan, także nie byłaby miłym doświadczeniem. Ciekawe, ilu z was odwiesiło buty na kołek podczas ostatniej fali upałów lub wstawało z kurami lub czekało na wieczorową porę (pozdrowienia dla Night Runnersów!), aby tylko uciec przed najwyższymi, upalnymi temperaturami powietrza, aby odbyć trening w tzw. strefie komfortu?

Zmian klimatu nie można już podważać czy negować. Należy je przyjąć i odpowiednio się do nich przygotować. Jak nigdy wcześniej tematy ekstremalnych zjawisk wypełniają codzienne serwisy informacyjne. W ostatnich tygodniach i miesiącach wzrastająca liczba informacji o anomaliach pogodowych w postaci trąb powietrznych, wystąpienia wysokich temperatur powietrza tam, gdzie one wcześniej nie występowały, bądź opadach deszczu i gradu, które odcinają wsie i miejscowości od świata oraz niszczą uprawy i dorobek całego życia, to codzienność. Niektórzy odbierają to jako science fiction, „to mnie nie obchodzi, bo dzieje się kilkaset kilometrów ode mnie”. Jednak coraz bardziej ma to wpływ na nasze życie. Obojętnie czy mieszkamy w Warszawie, Poznaniu, Kudowie-Zdroju czy Cisnej.

Drogi Biegaczu, dziś lektura bardziej naukowa, meteoklimatologiczna niż krajoobrazowa, jak bywało to wcześniej na naszych łamach. Ze spokojem zapraszam do zapoznania się z klimatologicznymi faktami, które będą mieć już coraz częściej wpływ na to, gdzie będziemy startować, które biegi będziemy wybierać, a nawet na to, gdzie za jakiś czas nawet najwytrwalsi ultrasi nie będą w stanie pokonać trasy.

THE CLIMATE CHANGE CONNECTING PEOPLE...

Zawarte w grudniu 2015 r. klimatyczne porozumienie z Paryża, zaakceptowane przez 195 krajów, określiło ogólnoświatowy plan działania mający na celu ogranicze-

zatytułowanego Zmiana klimatu, skutki i podatność 2016, obserwowane zmiany klimatyczne już teraz wywierają bardzo zróżnicowany wpływ na wiele pól społeczno-gospodarczych Europy. Co chwilę słyszymy o nowych, odnotowanych re-



nie globalnego ocieplenia i wyhamowanie jego skutków. Chodzi o to, by średnia temperatura na Ziemi nie wzrosła powyżej 2 st. Celsjusza w porównaniu z epoką przedindustrialną (okres rozkwitu przemysłu). Zgodnie z treścią raportu

kordach pomiarowych poziomu temperatur, poziomów morza i malejących ilości lodu morskiego Arktyki. Zmianom ulegają regiony rozmieszczenia konkretnych wielkości (tzw. wzorców) opadów deszczu, w wyniku czego wilgotne regiony

w Europie stają się jeszcze bardziej wilgotne, a regiony suche – jeszcze bardziej suche. Taki problem można zaobserwować, porównując dwa regiony: walczący rok w rok z falami upałów, suszami oraz ogromnymi, śmiertelnymi pożarami

pochłonęły ok. 5 mln km² syberyjskiej tajgi. Wyniki prognoz pokazują, że do roku 2030 zmiany klimatu będą miały dwojaki, pozytywny i negatywny wpływ, zarówno na środowisko, jak i na gospodarkę oraz społeczeństwo.

nie chce brać ślubu oraz mieć dzieci. Nawet kilka tygodni temu odbyły się w tej sprawie manifestacje, aby bardziej uświadomić mieszkańców USA co do decyzji, jakie obecnie podejmują, gdyż mogą mieć one negatywny skutek na ich życie w przyszłości. Kilka dni temu do tego ruchu przystąpiła nawet piosenkarka Miley Cyrus.

A jaki wpływ na los Polski będą mieć zmiany klimatu, nawet te na pierwszy rzut oka niewielkie, jak wzrost poziomu wody w oceanach o 1 m oraz te z najczarniejszego scenariusza tj. wynikające ze stopienia wszystkich lodowców i lądolodów? To już szeroki temat i warto go na spokojnie omówić, gdyż ostatnimi czasy staje się to modny medialnie temat do straszenia widzów i słuchaczy.

Na początku przeprowadźmy mały eksperyment. Wbiegacie zdyszani, wymęczeni na metę Ultra Janosika. Upał niemiłosierny. Żar się z nieba leje. Uśmiechnięta wolontariuszka lub przeuroczy wolontariusz podaje wam spory kubek izotoniku z lodem. Pytanie jest następujące. Co stanie się z poziomem płynu w kubku po całkowitym stopieniu się kostek lodu? Zastanówcie się, nie zaglądajcie w internety, ani nie pytajcie nikogo. Odpowiedź nieco później.

PRZYRODA VS TECHNOLOGIA

Co obecnie wiemy o zmianach klimatu? Co w ogóle nam mówi informacja, że ten proces zachodzi dość intensywnie na terenie Polski? Otóż z roku na rok notuje się coraz więcej przypadków zwiększenia liczby gwałtownych zjawisk pogodowych (burz, wichur, trąb powietrznych). Pamiętajmy jednak, że to dzięki dobrodziejstwu technologii tj. smartfonom, social mediom oraz raportom od użytkowników aplikacji mobilnych wiemy więcej o tych zjawiskach, zatem też więcej ich odnotowujemy w porównaniu do lat wcześniejszych. Na bieżąco możemy informować świat o tym, czego

Półwysep Iberyjski oraz Syberię, którą w tym roku w czerwcu odwiedziła gigantyczna, największa od kilkunastu lat powódź, w ostatnich dniach natomiast (przed oddaniem tego numeru do druku) ogromne pożary wywołane suszą

Jakiś czas temu w Stanach Zjednoczonych objawił się światu nowy trend – *birth strike*. Jak to ogłosili amerykańscy naukowcy i tzw. klimatyczni influencerzy, coraz więcej osób deklaruje, że z powodu życia w stresie wywołanym zmianami klimatu





jesteśmy świadkiem. Także ty, Czytelniku, gdy jesteś w górach na zawodach lub odbywasz trening na Roztoczu, w kilkadziesiąt sekund możesz powiadomić świat o tym, co widziałeś na własne oczy.

Jednym z najważniejszych wyzwań dla polskich samorządów jest obecnie problem coraz mniejszej ilości wody i braku jej retencji. Przykładem mogą być czerwcowe braki wody w Skierniewicach czy restrykcje dotyczące użycia wody w gminach położonych na południe od Poznania albo na Mazowszu. Z racji coraz mniejszych opadów deszczu (sumy rocznej i intensywności poszczególnych opadów deszczu) na terenie

Wielkopolski, Kujaw oraz na terenie województwa łódzkiego pojawia się problem stepowienia tych regionów. Szacuje się, że na 90% terytorium województwa łódzkiego już teraz istnieje zagrożenie wystąpienia opadów poniżej 400 mm rocznie! Wiemy też, że wpływ na zwiększenie tego procesu ma również branża górnicza. Warto zapamiętać, że regiony te leżą na glebach tzw. kwaśnych, co nie oznacza, że biorąc grudkę takiej gleby do ust, pocujemy kwaskowość rodem z najlepszego babciniego ogórka kiszzonego. W gleboznawstwie określenie to oznacza dominację w takiej glebie krzemionki (SiO_2). Występują one najczęściej na terenach polodowcowych i są osadem

z wytapiającego się lądolodu z końca epoki lodowcowej. Obecnie porastają je lasy iglaste charakteryzujące się płytkim, ale rozległym w poziomie systemem korzeniowym. Specyfiką takiej gleby jest też to, że dość szybko woda z niej infiltruje w głąb, co można zauważyć np. na plaży. Gdy wylejemy wiaderko wody, już po kilku minutach nie będzie po nim śladu. Zatem ciężko w tego typu „ośrodku” utrzymać stały poziom wód przy zmiennej wielkości opadów. Niestety spadek powierzchni biologicznie czynnej, czyli infiltrującej i retencjonującej wodę spada na rzecz powierzchni zabudowanej, która uniemożliwia wsiąkanie wody, co skutkuje spływami



wód, zalewaniem ulic i podtopieniami niżej położonych części miasta. Z podobnym problemem, choć na większą skalę, mierzą się obecnie Cape Town oraz australijskie Melbourne.

Wielu z Was zapewne ma w planach start w Afryce Południowej w biegu Ultra Trail Cape Town. Przemysławie jednak tę decyzję. Jedno z największych miast biznesowych Czarnej Lądu w latach 2016–2018 borykało się z tzw. suszą tysiąclecia, co skutkowało gigantycznymi restrykcjami w użytkowaniu wody. Na 12 kwietnia 2018 r. ustalono tzw. Dzień Zero, kiedy to ani jedna kropla miała nie wypłynąć

z kaptadzkich kranów. Co zabawne, jeszcze kilka lat temu sytuacja wyglądała zupełnie inaczej. W 2014 r., po latach ulewnych deszczów zbiorniki retencyjne były zasobne w wodę pitną. Rok później stowarzyszenie C40 – organizacja największych metropolii świata działających na rzecz ochrony klimatu – uhonorowała Kapsztad za sprawne zarządzanie wodą. Tymczasem ostatnio mieszkańcy tego miasta musieli dosłownie zawalczyć o wodę, ustawiając się w kolejkach do 200 punktów wydawania po swój dzienny przydział, który wyniósł 25 litrów na dzień. Od lutego 2018 r. mieszkańcy płacą surowsze kary za przekroczenie dziennego limitu zużycia, który wynosi

już 50 litrów dziennie na osobę. Władze miasta także co jakiś czas publikują „listę hańby” (biedne RODO!) zawierającą nazwiska osób, które marnują najwięcej wody.

Z drugiej strony południowej części globu, w Australii, początek XXI wieku wiąże się z nastaniem suszy tysiąclecia. Od tego czasu University of Melbourne stał się liderem w badaniach nad bezpieczeństwem wodnym tego kraju oraz innych regionów świata walczących z tym samym problemem. Rozwiązania, które Australijczycy podpowiadają władzom RPA, dotyczą m.in. stopniowego odchodzenia od wydobycia paliw kopalnych w zamian za wprowadzenie alternatywnych

źródeł energii. Także poprzez budowanie na dachach domów zbiorników na deszczówkę władze chcą odciążyć systemy wodociągowe. Prowadzone są także prace, by w przyszłości każdy dom miał dwa różne źródła wody. Pierwszy opierający się na wodzie pitnej do gotowania, prysznic i drugi na wodzie użytkowej (z wody deszczówkowej i tzw. szarej, oczyszczonej ze ścieków) do spłukiwania toalet, prania, podlewania ogrodu. Trzecim kierunkiem, stosowanym także w Dubaju, są inwestycje w wodociągi dostarczające wody z coraz głębszych warstw wodonośnych oraz w jej odsalanie.

ARKTYKA WELCOME TO, BAHAMA MAMA LUZ ...

Wracając do mojego konkursu zagadki. Tadam! Poproszę o werble!

Otóż wysokość napoju w kubku się nie zmienia!

Jak to jest możliwe? Wynika to z gęstości lodu i wody. Masa lodu po wrzuceniu go do wody, podnosi już ją do wysokości równej jego objętości. Prawo Archimedesza? Dokładnie! Eureka! Tak samo jest z lodem lodowcowym i wodą z niego pochodzącą. Mówienie, że każde topnienie lodu na świecie wpływa na wysokość światowego oceanu jest błędne. Tylko lód, który nie ma styczności z wodą, tj. lodowce górskie czy lądolody, po stopieniu wpłyną na zmianę poziomu mórz. Dlatego tak ważne jest badanie i obserwowanie sytuacji termicznej i badanie anomalii, które wywołują topnienie lodowców arktycznych, grenlandzkich i antarktycznych.

Spieszmy się kochać biegi arktyczne! Ich mroźny i surowy klimat dość szybko będzie odchodzić do historii. Szacunki z 2013 r. dokonane przez Międzyrządowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) mówiły o wzroście światowego poziomu mórz o jeden metr. To już dużo, bo w takiej sytuacji Polska może stracić m.in. Żuławy Wiślane. Lecz

dlatego tak bardzo narażone są obszary polarne?

Bardzo ważnym elementem układanki o nazwie „zmiany klimatu w obszarach polarnych” jest tzw. sprzężenie albedo–lód. Wraz ze wzrostem temperatury wzrasta szybkość topnienia lodu w obszarach okołobiegunowych, a zmniejsza się obszar i czas zalegania pokrywy śnieżnej. Proces topnienia powoduje silniejsze odbijanie promieniowania słonecznego od lodu (kolor biały), które zastępują ciemniejsze obszary lądu lub wody, pochłaniające więcej promieniowania słonecznego. Jest to przykład tzw. dodatniego mechanizmu sprzężenia zwrotnego, w którym zmniejszenie pokrywy lodu i śniegu prowadzi do jeszcze szybszego jej zaniku. Proces ten od miejsca jego najintensywniejszego zachodzenia nazywamy „arktycznym wzmocnieniem”. Zatem tym, którym zależy na pokonaniu maratonu w Antarktyce lub na Spitsbergenie, radzę się pospieszyć z podjęciem decyzji, bo za kilka, kilkanaście lat krajobraz znany z dzisiejszych spotów reklamowych będzie nie do poznania.

Abyście nie odłożyli tego numeru ULTRA z przerażeniem, że wszystko stracone i jedyne, co nam zostało, to płakać nad rozlanym mlekiem czy izotonikiem, to fakt, że zmiany klimatu, o dziwo!, mają też swoje pozytywne skutki, w tym gospodarcze. Należy się do nich jednak odpowiednio wcześniej przygotować. Wzrost średniej temperatury i wydłużenie okresu wegetacyjnego roślin daje nam możliwość upraw nowych gatunków, które obecnie są kojarzone z krajami południowej Europy jak np.: winorośl, morela, brzoskwinia czy cukinia i arbus. Nastąpi skrócenie okresu grzewczego oraz wydłużenie sezonu turystycznego. Zatem możecie już teraz pomyśleć o nowych sposobach zarobku przez inwestowanie w nowe uprawy lub rozwój sieci domków letniskowych, ale niekoniecznie nad samym Bałtykiem, lecz o tym nieco

później. Z drugiej strony stwierdzono również, że przyspieszenie początku sezonu wegetacyjnego jest większe niż przyspieszenie końca sezonu przymrozkowego. Wskutek tego przymrozki pojawiają się w mniej korzystnych fazach rozwoju roślin – w czasie kwitnienia lub nawet zawiązywania owoców. Dr Zbigniew Karaczun, jeden z polskich badaczy zmian klimatu w rolnictwie, określił, że okres wegetacji roślin wydłużył się w Polsce od 1970 r. już o ponad 25 dni, co zwiększyło czas występowania w powietrzu wysokich stężeń pyłów roślinnych i wydłużyło zagrożenie alergiami, a to ma wpływ również na nas, biegaczy. Coraz wcześniejszy sezon pylenia negatywnie wpływa na nasze układy oddechowe, szczególnie u alergików.

A jak to wygląda z perspektywy poszczególnych regionów Polski? Z danych przedstawionych w różnych raportach i pracach naukowych wynika, że w porównaniu do lat 60. i 70. XX wieku częstotliwość występowania gradu w woj. małopolskim zwiększyła się dwukrotnie, zaś w innych regionach, takich jak województwa opolskie, świętokrzyskie i śląskie – półtorakrotnie. Od 1970 r. liczba powodzi zwiększyła się czterokrotnie, a od 2004 – dwukrotnie. W ciągu trzech dekad: 1951–1981 średnio co pięć lat występowały w Polsce susze, a obecnie w XXI wieku – już co dwa lata. Poziom wód gruntowych dramatycznie opadł o kilka metrów. W przypadku takich zjawisk ekstremalnych jak huragany czy trąby powietrzne, ich częstotliwość zwiększyła się kilkukrotnie, z dwóch–trzech silnych huraganów/orkanów/głębokich niżów w latach 1980–1990 do liczby 52 w roku 2006. A ma to wszystko związek z gwałtownymi zmianami ciśnienia atmosferycznego na niewielkiej powierzchni oraz odległości, co nie bez przyczyny może mieć wpływ na nasze samopoczucie. Klimatolodzy i lekarze w swoich pracach śmiało podkreślają, że upały zwiększają skalę hospitalizacji i wpływają na jakość oraz wydajność naszej

pracy czy wysiłku fizycznego np. osiągnąć sportowych.

KLIMAT A SPRAWA POLSKA

Najważniejszym czynnikiem meteorologicznym warunkującym to, czy dziś pójdziemy na trening, jest dla nas temperatura powietrza. Warto przypomnieć, że ostatnia największa fala upałów z 2003 r. poskutkowała zanotowaniem aż 70 tysięcy zgonów Europejczyków w ciągu kilku dni! Aby przestrzennie uzmysłowić sobie skalę tego problemu, warto wspomnieć, że w Stanach Zjednoczonych w wyniku upałów umiera jedna osoba na milion, czyli około 330 osób na całą populację USA, natomiast węgierskie badania wykazały, że w przypadku tego kraju jest to już 10–40 osób na milion mieszkańców, zatem na przykładzie Polski byłoby to 38–1520 zgonów w skali całego społeczeństwa! Warto dodać, że linia zakresu występowania tzw. dni gorących i upalnych przeniosła się na mapie Polski o kilkaset kilometrów na zachód, co oznacza, że zachodnie regiony Polski jeszcze bardziej dotykają okresy z wyższymi temperaturami powietrza.

W przypadku polskich regionów poważne zagrożenie suszą identyfikuje się też w województwie kujawsko-pomorskim, zwłaszcza na Kujawach, Pojezierzu Dobrzyńskim i Pojezierzu Chełmińskim, a zagrożenie powodziowe w dolinach Wisły, Noteci i Drwęcy. Najbardziej narażonym na powódzie województwem jest z kolei Podkarpacie. Region ten jest zbudowany w większości niemal wyłącznie z piaskowcowo-lupkowych skał, co jest przyczyną intensywnych zjawisk masowych jak szybkie powodzie czy osunięcia ziemi. Polskie wybrzeże, szczególnie to klifowe, nazywane też wysokim, będzie narażone na wzrost intensywności i częstotliwości występowania sztormów oraz wzrost wysokości fal na Morzu Bałtyckim, które powodować będą niszczenie linii brzegowej, a także odpowiadać za skutek wtórny – zasolenie wód gruntowych wodą

morską oraz podtopieniami obszarów nizinnej położonych podczas wystąpienia tzw. cofek. Na terenie południowej Polski tj. w Małopolsce i na Śląsku natomiast liczyć się trzeba z częstszymi usunięciami i osuwiskami. Zagrożenia te powodowane są w szczególności budową geologiczną, morfologią, warunkami hydrogeologicznymi i hydrologicznymi, nadmiernymi opadami deszczu oraz nieodpowiedzialną działalnością człowieka taką jak karczowanie, podcinanie czy zabudowanie zboczy stoków. Co interesujące, zmiany klimatu wpływają też na bioróżnorodność, co zagraża takim kompleksom leśnym jak Bory Tucholskie, Puszcza Notecka czy podpoznańskiej Puszczy Zielonce, które będą narażone na wzmożony atak szkodników. A któż z nas nie lubi tam zaliczać treningów?! Zachodnie i północno-zachodnie regiony Polski będą narażone na częstsze występowanie porywistych wiatrów i nawalnych deszczy, co będzie jeszcze bardziej widoczne podczas przejść tych zjawisk na obszarach zurbanizowanych. W tym roku bardzo często słyszeliśmy o rekordowych wielkościach gradzin w okolicach Zielonej Góry czy podtopieniach w Gorzowie Wielkopolskim lub na terenie Szczecina. Miłośnicy triathlonów będą musieli bardziej uważać na jakość wód, w których trenują lub planują pokonać zawody. Zjawisko zakwitu wód (tzw. eutrofizacji wód śródlądowych) stwierdzono już dla całego Pomorza oraz Warmii i Mazur.

Co zrobić, aby się nie zniechęcić, nie popaść w letarg? Starajmy się rozmawiać podczas biegowych spotkań, imprez czy treningów, co wspólnie możemy zrobić dla najbliższej okolicy. Jak możemy przyczynić się do ochrony Ziemi? Może wycofanie z biegu jednorazowych kubeczków lub plastikowych worków, w których wydajecie pakiety startowe, może wydawać się infantylne, ale pomnożmy to razy liczbę biegów, które odbywają się na świecie i skala rośnie. Może warto uruchomić portal, na którym

biegacze w ramach idei car sharingu będą przyjeżdżać razem na zawody, nie emitując dzięki temu większej masy CO₂? Żyjemy na jednej planecie. Oddychamy tym samym powietrzem co John z Utah i Caroline z Cape Town. Kropla wody, która spada na naszą głowę, za jakiś czas może być już kroplą, na którą z utęsknieniem będą czekali mieszkańcy Madery.

Sport to rywalizacja. Warto teraz zjednoczyć się we wspólnym biegu o las naszej planety.



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. Górolaz i maratończyk z ponad 250 biegami na karku plus dwoma ultra, więc słaby z niego ultras. Miłośnik gier towarzyskich i nocnego odkrywania miast.

MOJA BIEGUNIKA!

tekst: *Jędrzej Maćkowski / Od Grubasa do Ultrasa*
zdjęcie: *Pietruszka Fotografia*



Lato to sezon ogórkowy w biegach ultra, albo ja jakoś rzadko zaglądam w odmęty internetu. A jak już zajrzę, dupę widzę, by ktoś prowokował, komuś powinęła się noga, ktoś palnął jakąś głupotę. Same pasma sukcesów w biegach ultra. Nawet o paśmie

biodrowo-piszczelowym na najpopularniejszych grupach jakoś cicho i nie ma komu sprzedać głupiej rady albo przynajmniej obśmiać. Dlatego dziś wyjątkowo słodko-pierdząco i cukierkowato.

Na początek weźmy np. to: „Niepokonany w 28

walkach, gdy w biega na metę, przeciwnik klęczy na kolanach”. Taka parafraza Kazika wkradła mi się do głowy, gdy zobaczyłem zdjęcia z mety Mistrzostw Polski w Biegach Górskich na dystansie Ultra, jakie zamieścił na swoim fanpage’u Marcin Świerc. Tym, co rodem z neolitu,

a jest ich coraz więcej, komunikują się tylko pismem obrazkowym, należy się mini errata do tej fotografii.

To nie są zaręczyny! Przypomnijmy: bieg wygrał Gorczyca, finiszując 14 sekund przed Świercem. Pamiętajmy jednak, że ten nie

przegrywa, tylko – jak sam mówi – wygrywa albo uczy się czegoś nowego. Dlatego już wyjaśniam co widać na zdjęciu – nowy mistrz Polski na kolanach przeprosza staro, że zmusił go do nauki w okresie wakacyjnym. Sugestię Marcina, co by było gdyby bieg był dłuższy pominię, bo zbyt wiele nauki w wakacje to niezdrowo.

Zostańmy jednak przy zaręczynach. Nie lada gratka ominęła Patrycję Be-reznowską, która spóźniła się na zaręczyny zwycięzcy Ultramaratonu Badwater 135. Kto wie, gdyby nasza ultraska się pośpieszyła i wygrała ten bieg w generalce, a nie tylko w kategorii kobiet, to może i ona zaręczyłaby się nie tylko z nowym rekordem trasy.

Daleko za Patrycją był Krystian Ogły. Pisząc „daleko”, pozwalam sobie na drobną uszczypliwość, bo ci bardzo złośliwi mówią, że nawet bardzo daleko. Ja uważam, że i tak należą mi się gratulacje, bo dobiegł do mety w tym najgorętszym biegu świata, a startował tam jeszcze jeden Polak i nie dał rady trudom trasy. Imienia jego chyba jednak nikt nie pamięta. Stąd nauka, panie Kaczmarek – nie wybieramy trudnych zagranicznych wyzwań, gdy stawka jest mocno obstawiona innymi polskimi nazwiskami. Samotni reprezentanci kraju dobrze wiedzą, że samo uczestnictwo jest już

wyczynem. Panie Damianie, my imię zapamiętamy!

Wie o tym doskonale Roman Ficek, który wybrał samotne wyzwanie, zapewne licząc na to, że nawet jak mu się nie uda, może zostać narodowym bohaterem. Pytanie tylko: Polski, Słowacji czy Rumunii, Roman bowiem podjął się wyczynu nie lada – pokonania Łuku Karpat w towarzystwie niedźwiedzi i psów pasterskich. Ze sobą z odstraszaczy zwierząt zabrał ponoć tylko spray na komary.

Inny przykład doboru odpowiedniego wyzwania to pan Przedwojewski. Pojechał na bieg, gdzie nie było innych Polaków. Na dodatek bieg do najdłuższych nie należał, czyli nawet gdyby Świerc startował, nie byłby dla niego zagrożeniem, bo bieg miał raptem 22 km i prawie dwa pod górę. Bartłomiej zajął dopiero 5. miejsce, a wszyscy się grzeją, jakby to Kilian oglądał jego plecy. Ja zresztą trochę też, ale nie mówię o tym publicznie, by nie obrósł ten młody biegacz w piórka. Wystarczy, że ktoś kiedyś Leśniakowi zrobił już taką krzywdę ;P

Albo taka Ewa Majer – gdzie na bieg, którego nikt w Polsce nie zna, ba, nawet nazwy wymówić nie potrafi – „Ehunmilak”, i robi rekord trasy. Na gorąco pisze, że tak trudnej trasy nigdy nie widziała i 300 lajków pod zdjęciem ot tak się sypie. Można?

Można – tylko bieg trzeba umieć wybrać, a wygrana sama przyjdzie.

A jaki? Już podpowiadam: Sky Marathon Monte Rosa, gdzie kolejnym sukcesem pochwalić mogą się Polacy, a w zasadzie Polki – Iwona Januszyk i Natalia Tomasiak. Nie jest jednak sukcesem w tej cholernie trudnej etapówce najwyższa lokata tego duetu, bo to z grubsza było pewne, mimo że obie dziewczyny to chudzi. Sukcesem jest to, że panie tak zauroczyły fotografa Janka Nykę podczas zawodów, że zapomniał zrobić im swojego popisowe zdjęcie w rozkroku. I nawet zagorzali fetyszyści tego typu fotografii nie mają czego żałować, bo w zmian za to były inne akty „na pupie”, „panie związane liną”, „na Magdę Łączak”, „na brzuchu”, „na barana”, „z nosem w...” Normalnie cała biegowa kamasutra. Generalnie foty, takie jakich w biegach górskich moim skromnym zdaniem serio brakuje. Jeśli wam umknęły, przekonajcie się o tym sami.

Jak jesteśmy już przy działce foto i chcemy dodać lukru do dzisiejszej biegunki, to pogratulować trzeba też Ultrakochankowi Jackowi Denece, który wygrał w konkursie fotodroniarzy. Zdjęcie, jakie wysłał na konkurs, to prawdziwe dron porno! A ja nie chcę nic mówić, wciąż czekam na swoje – nawet niech będzie porno i duszno, byłbym

szcuplej niż w rzeczywistości wyglądał. Jacek próbował kilka razy, ale nadal na zbyt wolną migawę.

Kończę na dziś uroczym pozdrowieniem, jakie wyśtosował w komentarzach na FB pod zdjęciem z Mistrzostw Polski jeden z uczestników do swoich lekko zdziwionych formą wpisu kibiców. „Psy szczekają, karawana jedzie dalej”. Panie Marcinie, kciukasy za UTMB trzymam mocno zaciśnięte nadal, choć jak to przeczytałem na chwilę ręce mi opadły, tak jak gacie Stefano Rino Rinaldiemu podczas Lavaredo Ultra Trail. Nomen omen Stefano też był drugi, a jakoś wydaje się mniej spięty – HAU HAU!



• b i o •

Jędrrek Maćkowski

Emerytowany triathlonista, fan wszelkich sportów wytrzymałościowych. Jeden z trzech pierwszych finiszerów "zerowej" edycji Hardej Suki. Pionier swimrunu w Polsce. 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.

KALENDARZ ULTRA

DANE DZIĘKI WWW.KINGRUNNER.COM



DYSTANS



PRZEWYŻSZENIA



KALENDARZ



MIEJSCE



PUNKTY UTMB

ULTRA POLECA

Bieg 7 Dolin Plus - Festiwal Biegowy

↔ 117 km ↗ + 4850 m / - 4850 m

📍 Krynica-Zdrój, małopolskie

31 2:00, 7.09.19. 5 pkt.

Fores Run

↔ 52 km ↗ + 600 m / - 600 m

📍 Mosina, wielkopolskie

31 8:30, 14.09.19.

VII Hyundai Ultra Maraton Bieszczadzki

↔ 90 km ↗ + 3570 m / - 3580 m

📍 Cisna, podkarpackie

31 0:00, 12.10.19. 4 pkt.

LEMKOWYNA ULTRA-TRAIL®

↔ 148,5 km ↗ + 5910 m / - 6030 m

📍 Krynica-Zdrój, małopolskie

31 0:00, 12.10.19. 5 pkt.

Lament Świętokrzyski

↔ 80,6 km ↗ + 2350 m / - 2350 m

📍 Święta Katarzyna, świętokrzyskie

31 3:00, 10.11.19.

Piekło Czantorii - Przepieron Ultra

↔ 64,1 km ↗ + 5780 m / - 5340 m

📍 Ustroń Polana, śląskie

31 0:00, 15.11.19. 3 pkt.

Garmin Ultra Race - Radków

↔ 81 km ↗ + 2680 m / - 2680 m

📍 Radków, dolnośląskie

31 5:00, 13.09.19. 3 pkt.

Garmin Ultra Race - Radków - Challenge

↔ 158 km ↗ + 5340 m / - 5340 m

📍 Radków, dolnośląskie

31 5:00, 13.09.19. 5 pkt.

Garmin Ultra Race - Gdańsk

↔ 85 km ↗ + 1750 m / - 1750 m

📍 Gdańsk, pomorskie

31 8:00, 7.12.19.

Bieg 7 Dolin - Festiwal Biegowy

↔ 64,5 km ↗ + 2740 m / - 2590 m

📍 Rytro, małopolskie

31 6:30, 7.09.19. 3 pkt.

Ultramaraton Nadbużański - Szmergel

↔ 65 km ↗ + 593 m / - 593 m

📍 Mielnik, podlaskie

31 8:30, 14.09.19.

Ślęzański Festiwal Biegowy 2019

↔ 80,7 km ↗ + 2610 m / - 2610 m

📍 Sobótka, dolnośląskie

31 3:00, 28.09.19. 3 pkt.

Biesy Trail Czady - Stare Sioło Maraton

↔ 44 km ↗ + 2320 m / - 2320 m

📍 Wetlina, podkarpackie

31 7:00, 7.09.19.

JURAJSKI FESTIWAL BIEGOWY

↔ 200 km ↗ + 6800 m / - 6800 m

📍 Podlesice, śląskie

31 17:00, 20.09.19.

WINTER TRAIL MAŁOPOLSKA

↔ 103,2 km ↗ + 5580 m / - 5580 m

📍 Kasinka Mała, małopolskie

31 7:00, 14.12.19. 5 pkt.

Baran Trail Race

↔ 131,3 km ↗ + 6662 m / - 6662 m

📍 Węgierska Góra, śląskie

31 13:00, 13.09.19.

MAZURY Ultra -Trail® (MUT)

↔ 102 km ↗ + 1080 m / - 1090 m

📍 Stare Jabłonki, kujawsko-pomorskie

31 3:00, 21.09.19. 4 pkt.

LEMKOWYNA ULTRA-TRAIL®

↔ 71,6 km ↗ + 2510 m / - 2520 m

📍 Chyrowa, podkarpackie

31 7:00, 12.10.19. 3 pkt.

Ultramaraton Kaszubska Poniewierka

↔ 100 km ↗ + 2790 m / - 2660 m

📍 Sopot, pomorskie

31 2:00, 14.09.19. 4 pkt.

BESKIDY ULTRA - TRAIL®

↔ 102,3 km ↗ + 6120 m / - 6120 m

📍 Szczyrk, śląskie

31 4:00, 28.09.19. 5 pkt.

WARNELAND ŁAŃSK

↔ 53 km ↗ + 1080 m / - 1080 m

📍 Łańsk, warmińsko-mazurskie

31 9:00, 26.10.19. 2 pkt.

A TERAZ WCHODZIMY MY, CALI NA BIAŁO! RUDAWY

Zimowy
Festiwal Biegowy



10 km

DZIESIĄTKA



21 km

PÓŁMARATON



43 km

MARATON



8 LUTEGO 2020 | RUDAWY JANOWICKIE

Nowy bieg w Kotlinie Jeleniogórskiej

ZAPISY NA: WWW.RUDAWY.PL



CHOJNIK.RUDAWY

ORGANIZATOR:



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



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®