

ULT[®]A

cena: 15 zł (w tym 8% VAT)

Nr 25 / wrzesień-październik 2019

DALEJ NIŻ MARATON



09

ISSN 2450-2715 INDEKS 411957



ULTRA

SPRAWDŹ NOWĄ KOLEKCJĘ
NA WWW.ADRUNALINE.PL

Hough ULTRASKI I ULTRAS!

Ależ to było szalone lato! Za nami kolejna Grań Tatr, UTMB, ostre, mistrzowskie ściganie w Karkonoszach, na Chudym, w Górcach, Krynicy i wielu innych przepięknych ultrabiegach. Kolejna **dawka samotnych wyzwań przez polskie i zagraniczne szlaki**, niezłomne Himalaje czy tajemnicze Karpaty. Sukcesy, niepowodzenia, uniesienia, rozterki, obawy, wzloty, upadki. Właśnie tak **szalone i nieprzewidywalne jest nasze wakacyjne ULTRA**. Jednak wraca szkoła, a wraz z nią jesienny rytm.

I znów **jesteśmy na ultrakaruzeli życia**. Zaczną kręcić nas zgłoszenia na zawody, planowanie nowego roku, przygotowanie do ŁUT-ów szczęścia, ZUK-ów i innych zimowych wyzwań. **Znów zrobimy przegląd garderoby, mądrzejsi o tegoroczne doświadczenia**. A może wpadnie Wam w oko coś z naszych testów? Mamy dla Was niezwykle wywiady, inspirujące historie, niepowtarzalne relacje, przepiękne zdjęcia i szczere teksty. Cieszymy się, że **jesteśmy z Wami już cztery lata**. To jest 25. wydanie ULTRA. **Niezły numer, co nie?** Miłego bujania w obłokach!



**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:

Jacek Deneka UltraLovers

ILUSTRACJE:

Zofia Rogula

FOTO:

Karolina Krawczyk, Jan Haręza, Jacek Deneka, Andrzej Olszanowski, Mariusz Gezela, Montis Studio, Festiwal Biegowy, Iñaki Erauskin-Ehunmilak, Natalia Podśadowska, Piotr Dymus, Aleksandra Belowska, Philipp Reiter, The North Face, Mika Szymkowiak, Mateusz Knap, Paweł Zając, Michał Złotowski, Grzegorz Olesiak, Mariusz Mackiewicz, Michiel Panhuysen, Agnieszka Pamula, Labosport Polska, Maria Olejko / Only Travelers Left Alive, Zuza Gąsiewska, Aleksandra Graff, Radek Pizoń, Pierre Mangez, Pietruszka Fotografia, Zuza Manuka

WSPÓŁPRACA:

Katarzyna Solińska, Andrzej Olszanowski, Roman Ficek, Aleksandra Belowska, Ewa Majer, Bartosz Gorczyca, Filip Jasiński, Chris Terzoni, Marta Naczyk, Jakub Abramczuk, Michał Złotowski, Grzegorz Olesiak, Agnieszka Pamula, Przemysław Sobczyk, Tomasz Moskalik, Kamil Leśniak, Maciek Ners, Wojtek Ptak, Łukasz Belowski, Agata Masiulaniec, Krzysztof Dołęgowski, Artur Jendrych, Maciej Mazurkiewicz, Paweł Kotecki, Jędrzej Maćkowski

REKLAMA:

James Artur Kamiński james@kingrunner.com

PRENUMERATA:

www.sklep.kingrunner.com

DRUKARNIA:

Techgraf, ul. Podzwierzyniec 25, 37-100 Łańcut

zdjęcie: Karolina Krawczyk

GŁOWA W CHMURACH**6 ŚWIAT BIEGÓW ULTRA**

Kasia Solińska

88 CAMINO DE SANTIAGO

Agnieszka Pamula

130 LEGENDY ULTRA

Krzysztof Dołęgowski

162 BIEGUNKA

Jędrzej Maćkowski / Od Grubasa do Ultrasa

MIASTECZKO ULTRASA**10 TEŚCIOWA UTMB**

Andrzej Olszanowski

66 ULTRADEMIA

Jakub Abramczuk

152 SEKRETNE ŻYCIE... CHMUR

Paweł Kotecki

PRZEWYŻSZENIE**28 CARPATHIA CHALLENGE 2019**

Roman Ficek

ROZMOWA NA SZCZYCIE**32 POŁĄCZYŁ NAS PAKIET NA...**

Ola Belowska

48 COURTNEY DAUWALTER

Filip Jasiński

54 PAU CAPELL

Chris Terzoni

PAKIET STARTOWY**60 ŻYWIENIE NA PUNKTACH**

Marta Naczyk

136 ŁEMKO 150

Artur Jendrych

FOTOREPORTAŻ

74 LA ULTRA - THE HIGH

Michał Złotowski

ULTRA NA GIGANCIE

82 55 PEAKS

Grzegorz Olesiak

ULTRAS NUMERU

98 PRZEMYSŁAW SOBCZYK

TESTOWANE NA ULTRASACH

102 ON RUNNING

Przemysław Sobczyk

114 SAUCONY

Maciek Ners

118 SALOMON

Wojtek Ptak

122 DYNAFIT

Lukasz "Bela" Belowski

NA MEDAL

104 DZIEŃ ZWIERZA

Tomasz Moskalik

110 GUR

Kamil Leśniak

ALL ABOUT SWIMRUN

144 Z WIÓRÓW NA MISTRZO...


Maciej Mazurkiewicz

KALENDARZ

164 KALENDARZ ULTRA

James Kamiński





Zdjęcie wykonałem na najdłuższej trasie Ultrajanosika Legenda 110 km pod Rakuską Czubą w Tatrach Słowackich. Dzięki nietypowej perspektywie udało się wprowadzić w kadr wysokogórską adrenalinę.

Jan Haręza





zdjęcie: Karolina Krawczyk

ŚWIAT BIEGÓW ULTRA WEDŁUG *Kasi Solińskiej*

MÓWI SIĘ, ŻE **ULTRA ZACZYNA SIĘ OD SETKI**. ZLICZAJĄC MÓJ TYGODNIOWY KILOMETRAŻ, MOŻE BY SIĘ UDAŁO, JEDNAK TEN **KLASYCZNY DYSTANS JEST JESZCZE PRZEDE MNĄ**. WKROCZYŁAM NIEŚMIAŁO W ŚWIAT BIEGÓW GÓRSKICH W 2016 R. I WŁAŚNIE WTEDY **ROZPOCZĘŁAM SWÓJ NAJDŁUŻSZY I NAJPIĘKNIEJSZY ŻYCIOWY BIEG**, W KTÓRYM NIE META, A SAMA DROGA STAŁA SIĘ CELEM.

tekst: *Kasia Solińska*

Kasia, którą poznałabym jeszcze kilka lat temu, była inna, może nie zupełnie, ale jakaś taka bardziej nieśmiała, zagubiona, bez sprecyzowanego planu na życie. Z takim sobie poczuciem wartości i wszechobecnymi kompleksami, wiecznym rumieńcem na pełnej buzi, który nie wynikał z właśnie zakończonej sportowej aktywności. Skończyłam studia i wkraczałam w to w pełni samodzielne, niezależne życie z dużym znakiem zapytania, jak sobie z nim poradzić, jak je

ugryźć i jak znaleźć szczęście. W zastanawianiu się nad odpowiedzią pomagało mi sporadyczne bieganie, czas wtedy dziwnie zwalniał, mimo szybciej upływających kilometrów, nie myślałam o problemach, tylko o rozwiązaniach, czułam wewnętrzny spokój. Pierwszy ukończony półmaraton asfaltowy zaowocował nowymi przyjaźniami – zawsze twierdziłam, że mam szczęście do ludzi, bo na swojej drodze spotykam wyjątkowo dobre osoby, a jedna z nich uchyliła mi drzwi do

świata biegów górskich i pokazała co to znaczy żyć.

Pamiętam wszystkie odczucia, które towarzyszyły mi podczas pierwszego trailowego startu. Radość nie do opisania, która zwiększała się wraz z kolejnym przeskoczonym korzeniem, ominiętym kamieniem, wydłużonym krokiem na zbiegu, wpadnięciem w kałużę, niekontrolowanym poślizgiem na błocie, piekotą płuc na podbiegu i ekstremalnym zmęczeniem na mecie. Lasek Wolski nagle stał



zdjęcie: Jacek Deneka

się tak bajecznie piękny, ciekawy i różnorodny, a kolory tak intensywne. Wszystko uzupełniali ludzie, którzy z ochotą dzielili się uśmiechem i pozytywnym nastawieniem. „Jakieś zupełne wariaty”, pomyślałam, nie zdążyłam się obejrzeć i już stałam się jednym z nich.

Niedługo później zaczęłam odkrywać świat nieznaną, czarne plamy na życiowej mapie wypełniały się przepięknymi pasmami górskimi, szlakami, które mogłam przemierzać biegiem. Nie zapomnę mojego zdziwienia, kiedy dowiedziałam się, że tak często są organizowane zawody górskie, dystanse nie mają praktycznie końca, a społeczność ultra jest tak liczna. Po upływających miesiącach, kolejnych kilometrach, biegach w deszczu, śniegu, nocą i o świcie, w samotności

i w roześmianym towarzystwie zaczęłam wierzyć, że właśnie znalazłam swoje miejsce.

Codziennie treningi dają mi dużo radości. Nie jestem skomplikowana, po prostu

bieganie sprawia mi ogromną przyjemność. Lubię obserwować swój rozwój wynikający z systematycznej pracy. Często słyszę, że ciężko trenuję, ale to określenie zupełnie mi nie pasuje, bo nawet jeśli męczę się fizycznie,

wywołuje to we mnie zadowolenie. Szczególnie czas spędzony w górach, czy to podczas zawodów, czy weekendowych wybiegań, jest nagrodą samą w sobie. Lubię być blisko natury, obserwować świat z perspektywy szlaków, leśnych ścieżek i znad talerza z szarlotką w napotkanym schronisku.

Świat biegów ultra ma jeszcze jeden bardzo ważny składnik, bez którego by nie istniał. To ludzie. Osoby skupione wokół biegów górskich są niezwykle życzliwe, pozytywne, radosne, pełne pasji i dobra, i nie wiem czy „najpierw była kura czy jajko”, ale jakoś to



zdjęcie: Jacek Deneka

wszystko pięknie funkcjonuje. Organizatorzy, biegacze, kibice, nasze rodziny, wolontariusze, znajomi, którzy wysłuchują naszych opowieści, tworzą społeczność niepowtarzalną, są dla mnie niezwykłą inspiracją, motywacją i nauką, że świat nie kończy się na trasie praca–dom.

Odkąd jestem częścią ultrazeczywistości, dojrzałam jako człowiek. Odkryłam

w sobie mnóstwo energii, radości z życia, którą chętnie się dzielę, podobnie jak uśmiechem. Doceniam to co mam i staram się z tego czerpać. I to nie jest tak, że wcześniej zupełnie tego nie było, że przesłam jakąś niezwykłą metamorfozę. Bieganie po górach sprawiło jednak, że poczułam się ze sobą dobrze, polubiłam siebie i dzięki temu szczerze polubiłam też życie, zobaczyłam jak wiele ma do zaoferowania, i zrozumiałam,

że nie trzeba spełniać niezrozumiałych warunków, aby być szczęśliwą.

Wystarczy założyć buty i biec...



zdjęcie: Karolina Krawczyk



Teściowa UTMB

tekst i zdjęcia: *Andrzej Olszanowski*

OPIERAM RĘCE NA UDACH I WOLNO PRZESTAWIAM NOGI JEDNA ZA DRUGĄ. GŁOWA BOLI WŚCIEKLE, ODDECH MI SIĘ URYWA I MAM CORAZ WIĘKSZĄ PEWNOŚĆ, ŻE ZA CHWILĘ ZWYMIOTUJĘ. PLECAK ZAMIAST 10 KG WYDAJE SIĘ WAŻYĆ PRZYNAJMNIEJ TRZY RAZY TYLE. JEST SOBOTA, 24 SIERPNIA – 12 W POŁUDNIE – JESTEM NA LE BREVENT, GDZIE MAM ZROBIĆ ZDJĘCIA KAMIŁOWI LEŚNIAKOWI. CZUJĘ SIĘ JAKBYM TU WBIEGŁ, MIMO ŻE JAK PRAWDZIWY EMERYT WJECHAŁEM TU KOLEJKĄ. WIEM, ŻE MOGĘ BYĆ ZMĘCZONY PO 15 GODZINACH W SAMOCHODZIE, ALE MOJE NIEOCZEKIWANE I NIEPRZYJEMNE ZDERZENIE Z MAŁO IMPONUJĄCĄ WYSOKOŚCIĄ 2500 M N.P.M. SŁABO WRÓŻY TEMU, Z CZYM MAM ZMIERZYĆ SIĘ W NAJBLIŻSZĄ ŚRODĘ. TAM BĘDĘ ZNACZNIE BARDZIEJ ZMĘCZONY, A NA PODOBNEJ WYSOKOŚCI SPĘDZĘ ZNACZNIE WIĘCEJ CZASU.





Dlaczego?

TDS był wcześniej nazywany siostrą UTMB. Kiedy w 2017 przebiegłem CCC, miałem wrażenie, że ludzie w kamizelkach finiszera TDS wyglądali na odrobinę bardziej sponiewieranych od innych. Bariera wejścia jeśli chodzi o punkty wydawała mi się bardziej rozsądna niż w przypadku UTMB, trasa bardziej techniczna, ale dystans jednak bliski 100 km wydawał mi się do ogarnięcia i w efekcie próbowałem dostać się już na 2018 r., niestety bez powodzenia. Z podwójną szansą w losowaniu na 2019 przyszła też wieść o zmianie trasy – wydłużono ją o 25 km i dołożono ok. 1750 m przewyższenia. Siostra zaczęła wyglądać bardziej jak teściowa. Wiadomość o szczęściu w losowaniu przyjąłem z mieszanymi uczuciami.



Chamonix

Bezsprzecznie jest to wielkie święto biegania. Można marudzić i narzekać na formalizację zawodów, tłok i brak luzu na trasie, ale warto tu przyjechać i dać sobie trochę więcej czasu niż tylko na sam start. W tym roku miałem go wreszcie nieco więcej, aby pozwiedzać okolicę. Oszczędzając nogi, korzystałem z kolejek. Wspomniane Le Brevent, czy robiący piorunujące wrażenie i uświadamiający tempo oraz skalę zmian klimatycznych lodowiec Mer de Glace naprawdę warto zobaczyć. Miejsca te są łatwo dostępne i szkoda byłoby je pominąć.

Rola

Tym razem poza startem moją rolą było też dokumentowanie zmagania na pozostałych trasach. James zapytał, czy byłbym zainteresowany przygotowaniem zdjęć i reportażu, jednocześnie przyjął do wiadomości, że startuję i ze zgromadzeniem idealnego materiału z każdego dystansu będzie kłopot. Propozycja z jednej strony mnie bardzo ucieszyła, ale dołożyła bagażu – tak w kilogramach, jak i w postaci problemów do ogarnięcia. Miałem tylko nadzieję, że w odpowiednim momencie będę robił właściwe rzeczy.





PTL

W niedzielę po południu zorientowałem się, że na kempingu, na którym śpimy, są również dwie z trzech polskich załóg startujących w PTL. Poszedłem grzecznie się przywitać, panowie z Ultra Team Radom (Grzegorz, Andrzej i Piotr) akurat zaczynali się pakować. Nigdy nie zapoznałem się z listą wyposażenia obowiązkowego na ten dystans, więc od razu zapytałem, co z dziwnych rzeczy muszą mieć. Okazało się, że ze względu na odcinek wiodący przez lodowiec są to raczki, wysokie przełęcze (>3000 m) i bardzo techniczne

odcinki wymagają zabrania kasków, a nieprzewidywalna pogoda i duża odległość między punktami wymusza zabranie schronu burzowego, w którym w razie czego mieszczą się trzy osoby. Z racji, że PTL nie posiada regularnych punktów odżywczych tylko tzw. schroniska partnerskie, zapas jedzenia też był wyjątkowo istotny. To wszystko załoga spakowała do 20-litrowych plecaków Grivel i dwóch dużych toreb, które miały podróżować na kolejne przepaki. Żadnej nerwowości – wszystko wyglądało na dobrze przemyślane.

W poniedziałek ok. 6:30 dołączyłem do nich na śniadaniu – które podobnie jak ich dystans do przebycia wyglądało bardzo konkretnie – garnek pełen był mięsa i ryżu z sosem, za to widok mojej Lyo owsianki wzbudził ożywienie Andrzeja...

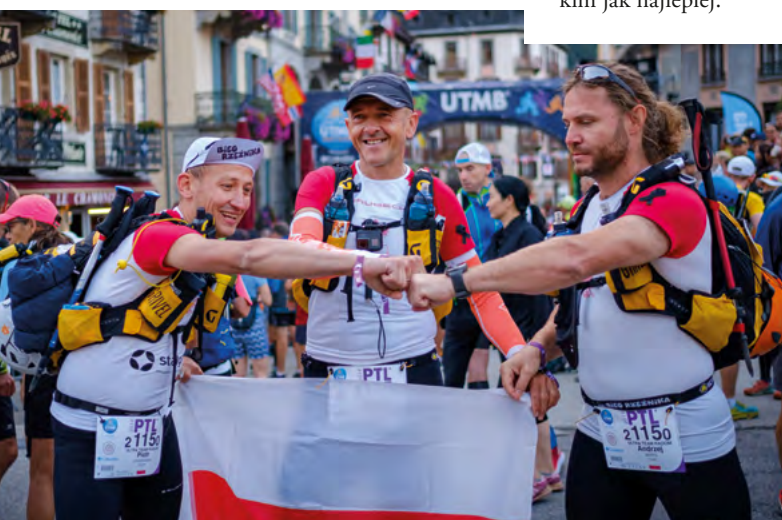
„A bigos jadłeś? Najlepszy jest – normalnie jak u babci – wszystko, mięso, kapusta, śliwki, rewelacja. Mamy ze sobą – jak będziesz w sobotę na mecie i go nie zjemy, to dostaniesz w prezencie”.

Dla mnie bigos, który przeszedł PTL, nadaje się raczej do oprawienia w ramkę i powieszenia na ścianie, a nie do prostego skonsumentowania, ale obiecałem sobie zamówić go następnym razem. Podzieliliśmy się resztą kawy i ruszyliśmy na start.

PTL podobnie jak UTMB rusza z Chamonix. 120 załóg, tłok znacznie mniejszy – jest zdecydowanie ciszej, a atmosfera bardziej kameralna i uroczysta. Spotykamy pozostałe polskie zespoły. Jarek Haczyk uśmiechnięty prezentuje chipy z trzech poprzednich edycji przyklejone do plecaka, wszyscy skupieni i radosni, oznak zdenerwowania – brak. W obliczu 300 km trasy trzeba mieć naprawdę stalowe nerwy, żeby tak się zachowywać – czuję szczerzy podziw. Moja ekipa nagle odrywa się od reszty i kieruje do pobliskiego kościoła. W środku, nie licząc mnie, są sami, pustka i chłód świątyni w pewien sposób współgra z tym, co dzieje się na zewnątrz. Robię zdjęcia, starając się być niewidocznym.



Na zewnątrz ostatnie szybkie pożegnania, przemowa organizatorów i start. Poszli... UTMB 2019 właśnie się rozpoczął. Lekko wzruszony patrzę, jak znikają za zakrętem, życząc im wszystkim jak najlepiej.





MCC

Chamonix jest prawie puste, znajduję na szybko pierwszą otwartą kawiarnię, rzucam zdjęcia i ogarniam sprzęt. O 8:30 Łukasz ma zabrać mnie na start i trasę MCC, gdzie z Olą i Kamilem jedziemy kibicować Paulinie Tracz. Gorzej, że o umówionej godzinie nikt nie odbiera telefonu. Trzy komórki są poza zasięgiem, zaczynam obawiać się, że tu zostanę. W końcu dodzwaniam się do Oli, o 8:40 po krótkim sprincie z ciężkim plecakiem i złamaniu większości możliwych przepisów dotyczących ruchu pieszych wsiadam do busa. W środku w przeciwieństwie do mnie wszyscy zrelaksowani. Ruszamy w kierunku Martigny.

Pogodna atmosfera wspierana przez nagranie z ćwiczeniami oddechowymi, z których korzysta przed startem Paulina, kończy się, kiedy Łukasz orientuje się, że lokalizacja startu nie jest niestety tak

oczywista, jak się wcześniej podczas ustawiania nawigacji wydawało. Zaczynamy kluczyć po krętych drogach, a zegar nieubłaganie odlicza minuty do 10. Ostatecznie zapada decyzja Łukasza:

„Paulina, odpal tracka i biegnij w tamtym kierunku, powinnaś trafić w trasę. Zbiegniesz do startu. Nie powinno być daleko”.

Jest 9:48. Stajemy na środku zakrętu, Paulina ogarnia się błyskawicznie i znika nam z oczu.

„A żeby to pierwszy raz taka akcja...”, rzuca spokojnie Łukasz.

Na start docieramy równo o 10:00. Zawodnicy ruszają. Pauliny nie widzimy ani na starcie, ani chwilę po. Uznajemy to za dobry znak. Po

wszystkim powiedzieliśmy się, że na starcie zameldowała się trzy minuty przed czasem, ponaddwukilometrowy odcinek pokonując poniżej 4:00 min/km.

Na punkcie w Argenterie wspaniała atmosfera, piękna pogoda. *Clandestino* Manu Chao grane i śpiewane przez panią dodając otuchy kolejnym zawodnikom. Mam idealne miejsce do zdjęć, więc korzystam, ile wlezie. Jest naprawdę pięknie. Mija mnie czołówka, po chwili wbiega uśmiechnięty Damian Kozioł. Paulina w przeciwieństwie do innych

przebiega przez punkt bez zatrzymania, nie dając mi większych szans na fajne zdjęcie.

Na metę, walcząc do samego końca, Paulina wbiega druga, 36 sekund za Laure Desmurs. Widać bardzo duże zmęczenie. Chwilę później opowie nam, że tym razem ból nóg był bardzo trudny do zniesienia.

Wracam na trasę i łapię pozostałych znajomych z Polski wbiegających na metę.



WTOREK – PRZED STARTEM

Pora schować aparat i zmierzyć się z moim osobistym wyzwaniem, które nieubłaganie zaczyna przebijać się do mojej świadomości. Od rana mam trochę za dużo wolnego czasu, co niezbyt dobrze działa na moją psychikę. Pakiet odbieram tym razem bez towarzyszących mi tłumów. Kontrola sprawna, ale drobiazgowa. Na ręce ląduje opaska, na plecaku chip, chwilę patrzę na swoje nazwisko na numerze startowym. Start zaczyna robić się coraz bardziej realny.

Na kempingu zaczynam rozpisywać sobie odległości między punktami i planować, ile izotoniku, żeli i Perpetuem (mieszanka żywieniowa Hammer na długie dystanse) zabrać na dany odcinek. Zabieram się do tego kilka razy, ale nie mogę się skupić. Z pomocą przychodzi aplikacja Live Run – wg mojego skromnego ratingu ITRA sugeruje czas 32:30 i podaje mi międzyczasy dla kolejnych punktów. Po chwili zastanowienia poprawiam czas na 34 godziny. Będzie bezpieczniej i spokojniej.

Lampka ostrzegawcza zapala mi się na widok dwóch odcinków trasy. Po wyjściu z punktu na Bourg Saint Maurice na 16. kilometrze mam zrobić prawie +2000 m/-780 m różnicy wysokości, z czego 1150 m przypada na pierwsze 5,5 km – 200 m na każdym kilometrze. Prognozowany czas: 5 h, zanim będzie gdzie zaczerpnąć wody. Licząc, że będzie to środek dnia, to może być groźnie. Z niedowierzaniem wpisuję, że na 50. kilometrze tankuję do pełna – 3 litry. Będzie z czym podchodzić.

Drugi niebezpieczny moment dla mnie to nocny odcinek, koło 0:00 planuję opuścić Beaufort i po dobieciu płynów do pełna po 7 km w Hâteleuce mam prawie 5 h do Col du Joly. Będzie ciemno, więc pewnie chłodniej, ale nie zamierzam ryzykować.

Jedzenia i izo wychodzi łącznie jakaś kosmiczna ilość – z niedowierzaniem patrzę na to wszystko leżące na trawie przede mną. Kamil pilnie notuje, co i kiedy mi dać, uzgadniamy, co ma mi przypomnieć i przygotować na punktach, a ja z ulgą zgarniam tylko to, co jest mi potrzebne na pierwsze 50 km biegu.







STRACH

Od kilku dni nie potrafię poukładać sobie tego startu w głowie. Jestem zdrowy i dość dobrze przygotowany, a nie potrafię na kręcić się do walki. Ostatnie dwa starty miałem dość nieprzyjemne – na Maderze na początku trasy zaliczyłem upadek i ukończenie biegu kosztowało mnie sporo bólu. Chudy Wawrzyniec dwa tygodnie wcześniej biegło mi się słabo, bez kryzysów, ale też bez euforii. Tylko rosnące zmęczenie i zniechęcenie oraz taki sobie wynik. Pojawia się uczucie, że może to już nie dla mnie. W górach zaczyna szaleć burza, u nas poniżej też po chwili zaczyna padać. Po wsparcie duchowe dzwonię oczywiście do Żony, która po cierpliwym wysłuchaniu mojego stękania mówi: „Zrób to tak, żebyś się nie zniechęcił do tej całej zabawy. Jest ryzyko, że to może cię przerosnąć, ale najważniejsze, żebyś nie zrezygnował z biegania w ogóle. Długo pracowałeś, żeby być w tym miejscu, gdzie jesteś. Baw się tym, ile możesz, ale nie przegnij, bo szkoda by było”.

W tym momencie schodzi ze mnie całe ciśnienie. Żegnam się ze wszystkimi w obozie i ładuję się do namiotu. Pobudka o 1:00.

START

Ustawiłem się gdzieś w drugiej połowie stawki, zamierzałem zacząć bardzo spokojnie. Po kilku kilometrach asfaltu wchodzimy na szlak i zaczynają robić się korki zmuszające do długich postojów. Nie ma jak podgonić. Sporo biegaczy niestety straszenie tu janusza – obchodzą stojących obok szlaku, by zyskać trochę czasu.

Irytuje mnie to. Na ile groźny jest to jednak odcinek, orientuję się, opuszczając pierwszy punkt kontrolny na 1308. pozycji o godzinie 7:14 z 16-minutowym zapasem do limitu. Strasznie blisko. Sporo biegaczy jest jeszcze za mną.

Na 50. kilometrze ok. 12:30 spotykam mój dzielny support – jak się okazuje, na punkt wpadamy razem i wyglądamy na podobnie zmęczonych, co chyba staje się powoli naszą tradycją. Zgodnie z założeniami biorę tyle płynów, ile mogę zmieścić, dokładam powerbank – jest ryzyko, że zegarek nie wytrzyma do 12 w nocy. Jest ciepło, ale czuję się dobrze. Punkt opuszczam na 787. miejscu i kieruję się na najdłuższe podejście na całej trasie.

Jako biegacz z boleśnie płaskiego Poznania zawsze cierpię na zbiegach. Dbam jednak, by odwiedzać regularnie Body Work, a dodatkowo, w ostatnim czasie, w moim treningu pojawił się rower. Raz w tygodniu dość mocno pływam. Siłowo jestem zwykle dobrze przygotowany, tak jest i tym razem. Staram się nie katować, a i tak po 5,5 km podejścia awansuję o ponad 70 oczek. Nic mnie szczególnie nie boli, wszystko idzie dobrze. W La Gitaz (lok. 575.) na 75. kilometrze jestem już jednak podmęczony i trochę przybija mnie widok znaku informującego, że kolejnym punktem jest co prawda Beaufort, na którym czeka support, ale żeby tam dotrzeć muszę zrobić +1000/-2000 m na 16 km. Tankuję do pełna, szukam genialnie dziś smakującej kiełbasy, dokładam orzechy plus krakersy i ruszam dalej. Cały czas staram się poruszać spokojnie – czas zgadza się z rozpiską – to, co tracę na



zbiegach, spokojnie nadrabiam na podejściach. Jest OK.

Na 84. kilometrze – Pas D'Outray (2173 m) krótko przed rozpoczęciem 8-kilometrowego zbiegu do punktu, na którym trzeba wytracić 1430 m, czuję już spore zmęczenie, sporo biegaczy mnie mija. Coś złego dzieje mi się ze stopami. Stwierdzam, że czas na telefon do żony, tak aby uspokoić i zapewnić, że wszystko idzie dobrze i poza zmęczeniem nic złego się nie dzieje. Jest 21:50, dzieciaki pewnie już śpią, ale przynajmniej posłucham chwilę co u nich. Myślę, że jednym z pozytywnych efektów startu w ultra jest to, że w tych najgorszych momentach wracasz myślami do tego, co dla ciebie w życiu najważniejsze. Te najtrudniejsze godziny spędzone na trasie pozwalają idealnie poukładać sobie w głowie i docenić to, co masz.

Zbieg ciągnie się niemiłosiernie. Próbuję chronić stopy, ale wtedy obrywają kolana. Idzie to wszystko jak krew z nosa, ale kiedy wbiegam w końcu na punkt w Beaufort, zaczynam mieć nadzieję, że mimo wszystko, choćby na rzęsach i w ogniu, ale ukończę ten bieg.

Na punkcie w Beaufort (lok. 581.) Kamil przygotował dla mnie bufet, który zaspokoiłby najbardziej wymyślną i intensywną gastrofazę. Pomarańcze, banany, krakersy, kiełbasa, batoniki i wyczekiwana gorąca zupa pomidorowa. Jem i nabieram odwagi, żeby obejrzeć swoje stopy. Tak jak się obawiałem, na obu pojawił się dorodny kalafor. Nic dziwnego, że bolało. Zmieniam skarpetki, smaruję stopy i słucham Kamila, który przekonuje mnie, że w przeciwieństwie do innych wokół wyglądam całkiem świeżo i mówię z sensem. Jest chwilę po północy, z lekkim ociąganiem wychodzę w kierunku Hauteluce. Myślę, że zawsze najgorsze są 2-3 km po opuszczeniu punktu. Organizm trawi, co dostał, człowiek robi się senny i pojawia się chęć, żeby zawrócić. W Hauteluce jestem 449. – sporo zawodników musiało zasiedzieć się w Beaufort.

Na podejściu zauważam bardzo wysokiego i niestety zgiętego w pół biegacza, którego kojarzę ze zdjęć. Seweryn wita się ze mną

zdjęcie: Mariusz Gęzła





niepewnie, mówi, że na Beaufort przesiedział prawie trzy godziny, próbując opanować żołądek. Dalej ruszamy razem, raz na jakiś czas próbując, czy któryś z niesionych przez nas pokarmów przyjmie się na dłużej. Na Col du Joly docieramy krótko przed świtem. Punkt robi bardzo ponure wrażenie – jest cicho, na stołach śpią zawodnicy, podłoga brudna i umazana resztkami jedzenia. Nie chcę tu być dłużej niż muszę. Seweryn siada na zewnątrz i mówi, że potrzebuje chwili odpoczynku. Daję mu garść AntiFatigue caps, może go trochę odkwasi. Zostawiam też izotonik do rozrobienia. Zaciskając zęby, schodzę dalej. Stawka mocno się tu rozciągnęła, więc coraz częściej idę sam. Zauroczony oglądam mój drugi świt na tej trasie. W uszach „Przebłysk 5”, wokół dzieje się magia. Ku mojej radości, kilka kilometrów dalej dogania mnie Seweryn i żwawo maszerujemy razem do punktu w Les Containes, gdzie czeka na nas zmarznęta Ola. Gorąca zupa pomidorowa stawia nas, a szczególnie Seweryna na nogi. Jesteśmy na 410. miejscu w doskonałych humorach opuszczamy punkt. Obaj nastawiamy się na spokojne ukończenie i bez ciśnienia i nerwów o wynik kierujemy się do mety.

Ostatnim ciężkim momentem na tych 147 km okazuje się być podejście pod Col Tricot. Wyszło słońce, jest stromo i jesteśmy już mocno zmęczeni. Kiedy pojawia się szansa, pijemy wodę ciekącą po skałach, moczymy czapki, doceniając, że pogoda była dotychczas łaskawa. W Les Houches mijamy ostatni punkt na 392. pozycji – zostaje nam 7 km płaskiego odcinka do Chamonix. Upał jednak doskwiera coraz bardziej. Biorę zapas wody, przydał się nam potem do chłodzenia głów.

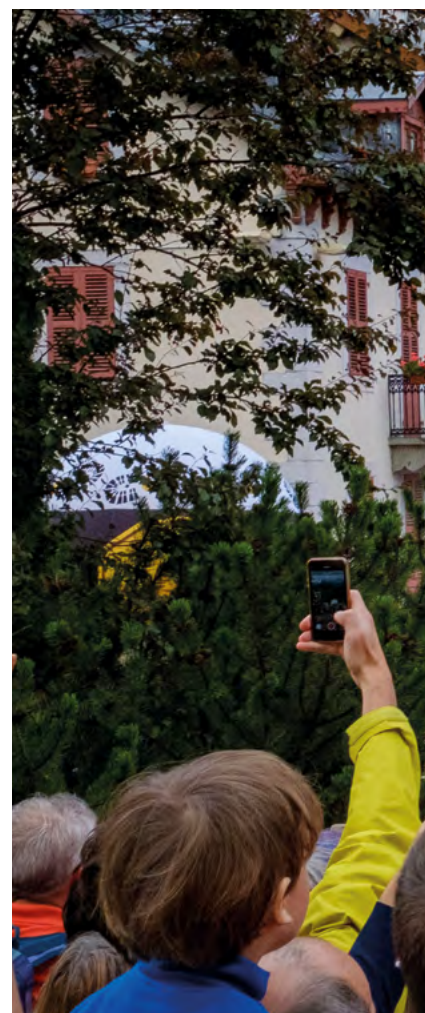
W 2017 roku, kończąc CCC, na metę wbiegłem ok. 4 rano, w Chamonix było pusto. Teraz jest inaczej, przez ostatni kilometr po mieście czujemy się jak gwiazdy. Wrzawa jest niesamowita. Truchtamy spokojnie, ciesząc się z tego, co dzieje się wokół. Seweryn rzuca – nie spiesz się – cieszymy się tym. Duże wzruszenie. Na mecie ktoś podaje nam flagę.

34 h 33 m 48 s. Koniec, meta!

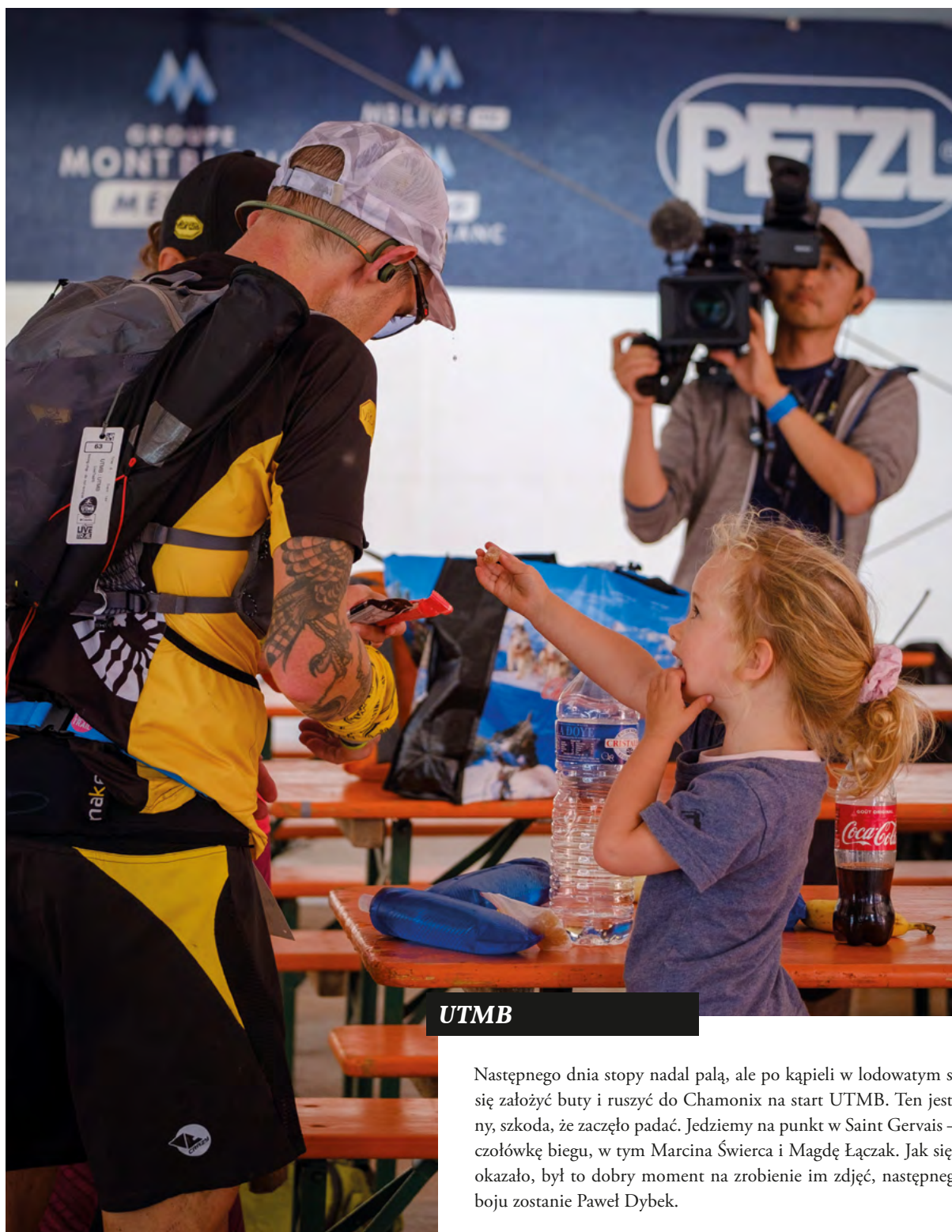
40% DNF

Na mecie nie dziwiło mnie nawet, dlaczego Kamil chodzi z poduszką podróżną na szyi.

Cieszę się, że do tego startu podszedłem na spokojnie. Stał się on dla mnie pewnym ukoronowaniem kilku lat treningów oraz zbierania doświadczeń w górskim bieganiu i będę go dobrze wspominał. TDS w nowej odsłonie jest trudny. Z 1780 prawie 40% zawodników zaliczyło DNF, łatwo jest tu popełnić błąd albo przeliczyć się z siłami. Tym, co bardzo pomaga pokładać sobie ten dystans w głowie, jest obecność supportu na punktach. Nie chodzi tylko o to, że ktoś pomoże ci napęłnić bidony, lecz raczej o to, że tam jest i mimo zimna oraz absurdu pory czeka na ciebie z dobrym słowem i pomocą. Kamilowi i Oli serdecznie za wszelkie wsparcie dziękuję.



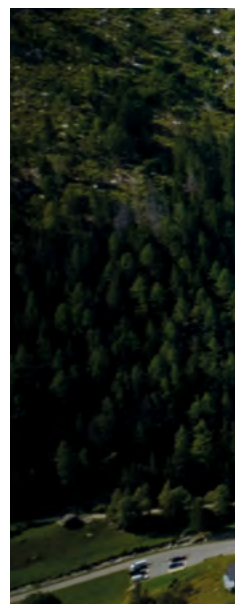




UTMB

Następnego dnia stopy nadal palą, ale po kąpieli w lodowatym strumieniu udaje się założyć buty i ruszyć do Chamonix na start UTMB. Ten jest jak zawsze piękny, szkoda, że zaczęło padać. Jedziemy na punkt w Saint Gervais – udaje się złapać czołówkę biegu, w tym Marcina Świerca i Magdę Łączak. Jak się niestety później okazało, był to dobry moment na zrobienie im zdjęć, następnego dnia na placu boju zostanie Paweł Dybek.

Rano zwijamy nasz obóz i ruszamy na punkt do Vallorcine. Pogoda jest piękna, a na trasie panuje względny luz i piknikowa atmosfera – nie mam problemów ze złapaniem ładnych szerokich kadrów czołówki – Pau Capella i Xaviera Thévenarda. Numer trzy, czyli Scotta Hawкера spotykam na punkcie odżywczym wspieranego w świetle kamer przez rodzinę.





I w Vallorcine jakimś cudem Kamil daje radę zdenerwować krowy stojące przy trasie, które gnają wzdłuż oddzielającej je od nas linki z wyraźnie bojowym nastawieniem.

Ostatnim miejscem, w jakim się zatrzymujemy, jest Trient i przełęcz Forclaz. Tu udaje mi się spotkać Pawła Dybka. Korzystając z długiego tele, robię zdjęcia na tle krow (te w Szwajcarii są znacznie bardziej zrelaksowane), po czym uciekam przed nim w kierunku pobliskiej kładki rozwieszonej nad drogą. Mój trucht wzbudza ogólną wesołość kibiców.

Czas kończyć. Przed nami długa droga do domu. To był długi tydzień.

Podziękowania: Linda – za absolutnie wszystko. Piotr Suchenia – mądrze pokładany trening. Body Work – Kuba Gdula, trening siłowy i motoryczny, oraz Ania Sochacka – ratunek fizjo w mrocznych przypadkach. Patryk Przysiwek – opieka fizjoterapeutyczna. Hammer Nutrition Europe – wsparcie żywieniowe. Seweryn – to był naprawdę niezły spacer!



CARPHATIA

CHALLENGE 2019

tekst: *Roman Ficek*

zdjęcia: *Montis Studio*



PRZEBIEGŁEM ŁUK KARPAT! JAKO JEDYNY NA ŚWIECIE ZROBIŁEM TO W CIĄGU 39 DNI I 11 GODZIN, USTANAWIAJĄC NAJSZYBSZY CZAS POKONANIA TEGO ŁAŃCUCHA GÓRSKIEGO – 2300 KM, 110 TYS. METRÓW PRZEWYŻSZENIA. KARPATY TO DRUGIE NAJWIĘKSZE GÓRY EUROPY, DZIKIE GÓRY, W KTÓRYCH SPOTYKASZ NIEDŹWIEDZIE I BRNIESZ KILOMETRAMI PRZECZĄSIĘTE SZLAKI, DOZNAJESZ SAMOTNOŚCI I UNIESIENIA, EUFORII, SZCZĘŚCIA I STRACHU, SPEŁNIENIA I TĘSKNOTY. CARPHATIA CHALLENGE 2019 TO MOJE NAJWIĘKSZE BIEGOWE OSIĄGNIĘCIE W ULTRA – NAJWIĘKSZE, ALE NIE OSTATNIE. TEGO JESTEM PEWIEN.



Moja droga prowadziła przez cztery kraje: Rumunię, Ukrainę, Polskę i Słowację, w ostatnim etapie zahaczając lekko o Czechy. Trasa prowadziła przez najwyższe pasma Karpat, biegłem ich grzaniami bądź je przecinałem. Zdobywałem najwyższe szczyty, w tym słowackiego Gerlacha, na który nie prowadził żaden szlak. Musiałem się wspinać w towarzystwie przewodnika na wysokość 2656 m n.p.m.

Najtrudniejszym wyzwaniem było dla mnie pokonanie rumuńskich gór, przez które prowadziła prawie połowa wytyczonej przeze mnie trasy. Ich wysokość, wielkość, tysiące przewyższeń i dzikość terenów mogły chwilami przerażać. Rumunia to kraj bardzo zróżnicowany. Są miejsca, gdzie jest przepięknie, jak w górach Bucegi czy Craiului, pomiędzy którymi soczysta zieleń miesza się z ostrymi grzaniami i przypomina nieco Szwajcarię. Zderzałem się z biedą i mało zadbanymi okolicami, nie tylko w górach. Przebiegałem przez dziesiątki trawiastych polan, na których rosły borówki, wspinałem się najtrudniejszym szlakiem w paśmie Piatra Craiului – między górami Bucegi i Fogaras – coś w stylu Orlej Perci. Trawersowałem graniówkę w Górach Fogaraskich – najwyższym paśmie Karpat Południowych oraz całej Rumunii – która prowadziła na szczyt Negoiu 2535 m n.p.m.

Podczas samotnej wędrowki najbardziej zadziwiali mnie pasterze, których spotykałem na wysokości ponad 2000 m. Ubrani na cebulkę, owinięci folią z butelką tequili za pasem, leżeli na trawie i cały dzień paśli owce. Co za życie! Co za wolność! Ale można było spotkać wśród nich również zwykłych mieszkańców pobliskich miejscowości, którzy w sezonie wypasu owiec zostawiali swoją pracę i szli w góry. Po kilku miesiącach wrócili do domów, żon i normalnego trybu życia.

Sielankowy obraz zakłócały mi tylko pasterzskie psy, które za każdym razem obszczekiwały mnie agresywnie, nawet wtedy, kiedy grzecznie chciałem przejść ich szlakiem. Co dziennie mijałem kilka pastwisk i za każdym razem atakowało mnie od 8 do 15 psów. Były moją złązmą przez trzy tygodnie. Pod koniec biegu przez Rumunię przestałem się nawet przed nimi bronić. Kiedy mnie okrążały, czekałem, aż przyjdzie pasterz i je zawoła. Po prostu nie chciało mi się z nimi użerać, nie miałem już na to siły.

W paśmie Vrancei spotkałem również niedźwiedzie! Na szczęście wystraszyły się mnie tak samo mocno, jak ja ich. Uciekaliśmy każdy w swoją stronę. W moim przypadku była to wielka sosna, na którą wspiąłem się w pośpiechu. Śmieszna sytuacja, ale w tamtej chwili miałem już dość. Przeszło mi nawet przez myśl, żeby wrócić do busa, tak byłem

wystraszony. Siedziałem na drzewie kilkanaście minut, hałasowałem, odpaliłem jedną petardę, po czym zszedłem na ziemię i ruszyłem dalej w głąb lasu, pewien, że gdzieś obok chodzi sobie niejeden misiek.

Piękne były też Góry Rodniańskie i dawne zwyczaje mieszkańców. Gdy mój support przejeżdżał przez okoliczne wioski, zauważył, że przy niektórych domach na drzewie wiszą puste garnuszki. Okazało się, że to sygnał dla potencjalnego pana młodego: „Mamy w domu pannę na wydaniu”. Ot, taka tradycja.

Ukraina, która miała być dla nas trudna ze względu na problemy wewnętrzne i konflikt z Rosją, okazała się piękna i przyjazna. Połoniny ciągnące się dziesiątkami kilometrów, mili ludzie, zaczepiający i pytający, gdzie tak pędzę i „borówkarze” – tak nazywałem ludzi zbierających borówki. Owoców było tak dużo, jak piasku na pustyni.

Od granicy do granicy biegłem czerwonym szlakiem. Trasa była tak szeroka i dobrze oznaczona, że fragmentami nie potrzebowałem nawet nawigacji. Wiele było miejsc oszlakowanych, jednak w porównaniu do trasy przez góry Rumunii miałem spokój psychiczny, odpoczynek od psów pasterskich czy zarośniętych szlaków, na których można było się zgubić. W głowie utkwił mi Świdowiec – połonina ciągnąca się przez 40 km. Na pewno wrócę tam jesienią, kiedy trawa i borowina przybiorą już kolory czerwieni. Myślę, że to idealne miejsce do zatopienia się w własnych myślach.

Polska to już swój kraj, w którym czekały na mnie dobrze znane szlaki. Tatrzańskie dwutysięczniki zdobyłem przecież w 2018 r., więc biegło się jak po dywanie – bezpiecznie i bez żadnych zmartwień oraz obaw, że po drodze może mnie coś zaskoczyć. Pogoda przez cały czas dopisywała, ale oczywiście bez piorunów w Tatrach się nie obyło! W takich chwilach musiałem się przeżegnać i napierać przed

siebie. Po drodze dopingowali mnie turyści, ale też ludzie, którzy śledzili moje wyczyny w mediach społecznościowych, wiedzieli, że założyłem profil na Facebooku: Roman Ficek – Biegiem przez Łuk Karpat. Dodawali mi otuchy na następne kilometry.

Słowacja – piękna i zadbana, z metą w Bratysławie, jednak z bardzo trudnym odcinkiem do pokonania graniówką po Tatrach Zachodnich. Oczywiście najbardziej w głowie utkwiło mi wejście na Gerlach (2656 m n.p.m.), ale była też Mała Fatra i Małe Karpaty, w których wybiegając na szczyt o wysokości 700 m czułem się jak na dwutysięczniku. Niesamowite widoki, ciekawe, skaliste ścieżki prowadzące przez bukowe lasy były tak urokliwe, że żadna kontuzja nie byłaby w stanie zakłócić radości biegu. Większość trasy biegowej po Słowacji pokonywałem szlakiem czerwonym zwanym Cesta – to najdłuższy znakowany szlak na Słowacji mający 750 km – i najwyższym pasmem na trasie Niżne Tatry. Była to doskonała droga na tzw. challenge i ustanowienie rekordu szybkości – może ktoś się pokusi...

Na tak długiej drodze można nie tylko napać się pięknem gór, ale także spotkać ciekawych ludzi. Na ukraińskich połoninach natknąłem się na Polaka, który siedział z Bratysławy do Istambułu – pieszo, z ogromnym plecakiem, a twierdził, że praktycznie nic ze sobą nie zabrał. Kiedy patrzyłem na jego plecak, to wyglądał tak, jakby zapakował do niego dobytek całego życia. Jeden z drugiego się pośmiał, zrobiliśmy fotki i każdy ruszył w swoją stronę. Ciekawe, co było jego celem, bo na pewno nie samo przejście tak długiego odcinka. Myślę, że każdy człowiek wyruszający w tak długą drogę robi to z jakiegoś ważnego dla siebie powodu.

WYZWANIE

Zdobyć Łuk Karpat to nie taka prosta sprawa. Czy robisz to biegiem, rowerem czy maszerując, musisz się solidnie przygotować. Nie ma jednej recepty na sukces, ale jednego

musisz być pewien – czeka cię wielka przygoda. Nie ma zbyt wielu zdobywców tego łańcucha górskiego, a jak już ktoś się na to porwie, to w 99 procentach jest to trekking. Biegowe pokonanie Łuku Karpat chodziło mi po głowie przez sześć lat. Kiedy już się tego podjąłem, przez kolejne kilometry, których średnio robiłem ok. 60 dziennie, powtarzałem sobie, że drugi raz na pewno nie zdecyduję się na takie wyzwanie, ale kto wie...

EMOCJE

Zmieniały się bardzo często, jak krajobraz gór z każdą godziną. Początek pełen szczęścia i adrenaliny urwał się na 50. kilometrze, kiedy z płaczem i lękiem przed dalszą drogą zdałem sobie sprawę z tego, czego się podjąłem. A był to dopiero początek przygody. Kilka razy na trasie rozbeczałem się jak dziecko, troszkę więcej się śmiałem, a zazwyczaj zadumany i skupiony biegłem przed siebie, odliczając dni biegu. Złosiłem się, gdy nie ubywało kilometrów lub gdy mój support nie zdążył mi zrobić obiadu. Złosić sięgała zenitu, kiedy w samochodowej spizarce nie było nutkao albo innego odpowiednika masła orzechowego. Ale jednego jestem pewien – mój support był nieocenioną pomocą! Dziękuję im z całego serca. Czasami miałem lęk przed niedotarciem do „cabany” – naszego busa – przed zmrokiem. Strach przed niedźwiedziami był jednak wystarczający, by spowalniać mnie w gęstych, iglastych lasach. Czasami jednak brakowało już oddechu, żeby setny raz gwizdnąć czy wyrzeć się i dać znać w lesie, że biegnę. Stres i nerwy z powodu błędzenia po lasach i szukania szlaku w rumuńskich górach były codziennością. Karpaty dostarczyły mi emocji pod dostatkiem!

BÓL, PROBLEMY, KRYZYSY

Kiedy pojawia się ból, to pojawia się problem, a jak pojawia się problem, to macki złego ducha i tchórzliwe myśli kierują cię do kryzysu. Na szczęście nie miałem żadnego poważnego, który ściągnąłby mnie z trasy, kazał wrócić do domu, do ciepłego łóżka z miękkim materacem. Głowa wiedziała, że



Ukraina a w tle nadciągająca burza.

na końcu czeka mnie nagroda, a karimata i podłoga w busie to tylko przejściowa sypialnia. Wiedziałem, że ból na takiej trasie na pewno mnie dorwie. Już od drugiego dnia aż do samej mety dokuczały mi odciski, pieczenie i schodzące paznokcie. W pewnym momencie ból od spodu stopy był już nie do zniesienia i musiałem zrobić dzień przerwy. Nie był to jednak dzień stracony, bo pogoda była fatalna – i tak nie pozwoliłaby biec po wysokich Górach Fogaraskich, najwyższych w całej Rumunii. Pokonanie 60 km bez supportu na pewno nie byłoby możliwe.

CO DALEJ?

Teraz, po zakończeniu całego projektu, przeszedł czas na refleksje i zastanowienie się, co dalej. Niedługo o wszystkim, co przeżywałem podczas ostatnich dwóch lat, będziecie mogli przeczytać w książce. Właśnie zaczynamy nad nią prace. Autorem będzie znany dziennikarz Łukasz Grass – autor takich książek jak *Najlepszy. Gdy słabość staje się siłą*,

Trzy mądre małpy czy Szlag mnie trafił. Ta ostatnia ujrzy światło dzienne już 29 października. Książka o moich biegowych wyczynach pojawi się w sprzedaży pod koniec przyszłego roku. Mogę zdradzić, że będzie to emocjonująca opowieść o dwóch ostatnich projektach: zdobyciu 55 tatrzańskich dwutysięczników i biegu Łukiem Karpat – historia pełna wzlotów i upadków, przygotowań, walki na trasie, spotkań z dziką zwierzyną i samotności w górach, kiedy w środku nocy gubię się na trasie. Opowiem o euforii związanej z bieganiem po górach, ale też o kryzysach, kiedy kolejne 60 czy 100 km daje mocno w kość. Opiszemy nie tylko moją pasję i miłość do biegania po górach, lecz podzielę się również z fanami ultrabiegania moim doświadczeniem i wiedzą, opowiem skąd wzięła się u mnie miłość do górskiego ultra. O wszystkim będę informował na bieżąco na swoim fanpage'u na Facebooku i Instagramie.



b i o

Roman Ficek

Biegacz długodystansowy, marzyciel i pasjonat gór. Ma 30 lat, dziewczynę i chodzi do zaocznego liceum. Oprócz tego uwielbia pić kawę, słuchać muzyki i biegać ekstremalne długości.

POŁĄCZYŁ NAS PAKIET NA MARDULĘ



I bieganie oczywiście. Tak już jest do dziś. Ewa Majer i Bartek Gorczyca to jeden z najszybszych duetów w polskim ultra.

W rozmowie z ULTRA opowiadają nam o tegorocznych sukcesach, ukochanych miejscach, pomyśle na swoje bieganie i wspólne życie.

rozmawiała: *Ola Belowska*



Dzień przed spotkaniem z Ewą i Bartkiem spotkałam znajomą fotografkę. Kiedy podzieliłam się z nią swoimi planami, uśmiechnęła się ciepło i powiedziała, że to na pewno będzie owocne spotkanie, bo zobaczą się z ciepłymi i naturalnymi ludźmi. Miała 100 procent racji. Ewa i Bartek już na początku powitali mnie szczerymi uśmiechami, w toku rozmowy było tylko lepiej. Miałam przyjemność spędzić parę godzin z niesamowicie – właśnie! – ciepłymi ludźmi, którzy wprowadzili do tej rozmowy rodzinny klimat. Choć spotkaliśmy się w jednej z nowosądeckich kawiarni, to czułam się jak na kameralnym spotkaniu w czyimś ciepłym salonie, pod kocem i z kubkiem ciepłej herbaty w dłoniach, gdy na zewnątrz szaleje zawierucha.

A tymczasem widziałam się z dwójkiem fenomenalnych biegaczy górskich. Ewa w tym roku wróciła do Kraju Basków, by zakończyć czteroletnią przygodę z Enhumilakiem w pięknym stylu, wygrywając bieg i ustanawiając nowy rekord trasy. Po raz kolejny wygrała rywalizację podczas Chudego Wawrzyńca, tym razem zmieniając dystans 80 km na krótszą trasę 50-kilometrową. Zająła też drugie miejsce podczas Biegu 7 Dolin.

Bartek został niekwestionowanym mistrzem Polski w biegu górskim ultra podczas 11. PZU Maratonu Karkonoskiego w Szklarskiej Porębie. Swoją dominację potwierdził tylko, finiszując na pierwszym miejscu we wrześniowym Biegu 7 Dolin. W międzyczasie wygrał też m.in. Chudego Wawrzyńca na trasie 80 km, Maraton Gór Stołowych oraz triumfował w trójetapówce Sardinia Trail. Był drugi w maratonie Marimurumendi rozgrywanym w ramach Ehunmilak Ultra Trail. I to jeszcze nie koniec startów na ten sezon.

Zapraszam Was do rozmowy z tą niezwykłą parą. Mam nadzieję, że udało nam się między wierszami zachować nieco z tej wyjątkowej atmosfery i dobrych wibracji bijących od tej pary.

OLA BELOWSKA: Bartek, czy to prawda, że w ramach nagrody za jeden wygrany bieg szukasz sobie kolejnego startu? Co sobie wyszperasz za Bieg 7 Dolin?

BARTEK GORCZYCA: Chyba dawno musiałem to powiedzieć, bo już nie pamiętam. Teraz jest tak, że sezon planujemy długofalowo, żeby po jednym starcie mieć już inny w zanadru. I nie wszystkie też są priorytetowe. Niedługo znowu lecimy na Sardinie na



zdjęcie: Piotr Dymus

bieg 100-kilometrowy i on jest całkiem na lajcie. Właśnie jako taka nagroda za poprzedni start.

Robisz sobie wakacje i jedziesz na 100 km ultra. No spoko. (śmiech)

Tak. Mamy bieg na początku wyjazdu, a potem sporo czasu wolnego. Wyjazd nie kręci się wokół startu i przygotowań do niego, chcemy po prostu odpocząć po sezonie.

Dość często chyba wracacie na Sardinie?

Tak, to był pomysł Ewki. Ja początkowo nie bardzo chciałem tam jechać.

EWA MAJER: W zeszłym roku w październiku właśnie poleciliśmy na ten bieg, w którym weźmiemy udział teraz, Ultratrack Supramonte Seaside. Gdy oglądałam trasę tego biegu na zdjęciach, strasznie spodobała mi się Sardinia i chciałam tam pojechać. Namawiałam Bartosza, a on – nie wiem czemu – był na nie. Nawet tydzień czy dwa tygodnie przed startem chciał zrezygnować z wykupionych biletów, bo mu się po prostu nie chciało. Ale jak już tam pojechaliśmy, zobaczyliśmy jak tam jest pięknie, obydwój się zakochaliśmy w tym miejscu. Teraz chętnie tam wracamy. Sardinia podoba nam się nie tylko pod względem wizualnym, lecz także dobrze się tam czujemy. Lubimy ten spokój, przyjaznych ludzi, bardzo dobrze się tam czujemy. Wolność połączona ze spokojem, luzem.

B: Nie jest tu tak tłoczno. Choć nie byliśmy tam w środku sezonu, tylko w październiku, grudniu, marcu, maju.

E: Ten luz i zmianę czuje się już na lotnisku.

B: Czasem ludzi z obsługi jest więcej niż podróżujących.

E: Można od razu wziąć głęboki oddech. (śmiech)

Nie jesteście miłośnikami metropolii, prawda?

B: Nie lubimy miast, czujemy się w nich jacyś osaczeni. Im mniej ludzi dookoła, tym lepiej. A Sardinia nam daje ten spokój. Więc

bardziej treningowo, jak na początku roku, bo to świetne góry do treningów, czy to na odpoczynek po sezonie, jak właśnie teraz.

Roztrenowanie po sezonie?

B: Po tych ostatnich startach mamy taki okres dwóch–trzech tygodni, kiedy odpuszczamy.

E: Mnie ten czas wypada teraz ze względu na kolana, więc nie trenuję, tylko sobie siedzę. (śmiech) *(Ewa potłukła sobie kolana podczas Biegu 7 Dolin, w którym przybiegła na drugiej pozycji. Wdzieliśmy się 10 dni po jej starcie, nie doszła jeszcze wtedy do siebie, z kolan zeszła opuchlizna – przyp. redakcji).* Chciałabym zrobić chociaż jeden trening, żeby nie biec z marszu 100 km na zawodach.

B: Ja póki co nie narzekam na zdrowie, więc normalnie trenuję.

Mieliście bardzo dobry sezon. Patrę tu zarówno na Bartka – wygraną w mistrzostwach Polski, wygraną w Biegu 7 Dolin – jak i Ciebie, Ewa: rekord trasy na Enhumilaku, drugie miejsce w Biegu 7 Dolin. Widzicie większe zainteresowanie sobą?

B: W moim przypadku dużo się zmieniło dla mnie jako trenera, bo przygotowuję ludzi. Po takich sukcesach odzywa się do mnie dużo ludzi z prośbą o opiekę trenerską. Każdemu staram się poświęcić czas i uwagę w 100 procentach. Przy okazji też chciałbym mieć czas dla siebie, więc próbuję to połączyć. Jeśli chodzi o opiekę sponsorską, to również pojawiły się nowe kontakty, jak np. z Salomonem. To też ukłon w moją stronę, że chcą ze mną działać.

A jak Ty się czujesz z tymi tytułami?

B: Na pewno ten sukces bardzo smakował. Gdy wchodziłem w biegi górskie, to Marcin Świerc już wtedy był na topie, wygrywał wszystko, miał wiele tytułów. W moim przypadku nie jest tak, że robię jakiś wielki skok z roku na rok, tylko każdego roku ta forma jest wyższa, lepsza. W tym roku od początku sezonu rozkręcałem się ze startu na start i każdy kolejny wychodził mi coraz lepiej. Powoli też uczę się biegać ultra, coraz lepiej czuję się na trasie.

Jeżeli już wybierzemy kiedyś taką imprezę jak UTMB, to chcielibyśmy być dobrze przygotowani. A to w naszym rozumieniu znaczy, że chcemy być w pierwszej trójce, coś tam powalczyć.

szość wyspy to też góry, wioski są małe, niewielkie społeczności. Człowiek czuje się tam jak w rodzinie. W Polsce jesteśmy, kiedy mamy zawody. A jak możemy, lecimy na Sardinie. Czy to

Jesteś dość młodym zawodnikiem na takich dystansach.

B: Tak, choć nie biegam jeszcze w takich zawodach jak np. tegoroczny Enhumilak Ewki.

Ale Łemkowyna 150?

Tak, w sumie dwa razy przebiegłem ten dystans, ale Łemkowyna nie ma tylu przewyżnień, zamyka się dla mnie w 17–18 godzinach. A takie typowe biegi ponad 20-godzinne to jeszcze przede mną. Choć teraz fajnie biega mi się dystanse między 50 a 100 km, stówki też świetnie. Jest gdzieś pociąg do tych jeszcze dłuższych, ale wiem, że musimy się jeszcze obiegać. Na nie przyjdzie czas, będą jeszcze te imprezy, w których weźmiemy udział. Póki co chcemy startować w stumilowych biegach mniejszej rangi, żeby przyzwyczaić organizm do wysiłku, a nie od razu jechać na ważne zawody i startować z presją.

E: Np. na UTMB.

Tak bardzo mi zależało na tym biegu, tak chciałam go ukończyć, że biegłam do chwili, gdy już nie mogłam zrobić kroku.

Chciałam Was o to zapytać!

B: Ludzie się często nas pytają, czemu nie jedziemy na UTMB. Chcemy jednak najpierw spróbować tego dystansu na imprezach mniej prestiżowych. Bo 100 czy 120 km nigdy nie będzie się równać z 160 km z 11 tysiącami metrów przewyższenia.

E: Jeżeli już wybierzemy kiedyś taką imprezę jak UTMB, to chcielibyśmy być dobrze przygotowani. A to w naszym rozumieniu znaczy, że chcemy być w pierwszej trójce, coś tam powalczyć. Uważam, że nie ma sensu jechać, żeby się przebiec. Impreza też nam nigdzie nie ucieka. Szczerze powiedziawszy, to bardzo nas tam nie ciągnie. Na pewno nie pojedziemy tam dlatego, bo ktoś to na nas wymusza czy dlatego, że jest *boom*.

B: Stanie na starcie z przeświadczeniem, że ktoś tego od nas wymaga, a my tego w głębi serca nie czujemy – to się nie uda. Głowa musi chcieć. Tak jak Ewka na Ehumilaka.

E: Bardzo chciałam tam jechać, to moje marzenie od kilku lat.

Chyba jakieś cztery lata, prawda? Dwa razy zeszłaś z trasy...

Pierwszy raz to raczej mnie znieśli. (*śmiech*) To by było zbyt piękne, gdybym dała radę zejść. Tak bardzo mi zależało na tym biegu, tak chciałam go ukończyć, że biegłam do chwili, gdy już nie mogłam zrobić kroku. Zniszczyłam stopy i zrobiły mi się takie dziury w stopach, że nie dałam rady nawet stać, musieli mnie znieść. Nawet do karetki mnie wnosili. Za drugim razem

miałam poważne problemy żołądkowe, nie byłam w stanie ich pokonać. Co chwilę wymiotowałam, nie mogłam przyjmować płynów, odwadniałam się szybko. Na prawie 80. kilometrze zeszłam, nawet spacerem bym tego nie ukończyła. Za trzecim razem z kolei skrócono trasę ze względu na warunki pogodowe. Czułam się wtedy świetnie, więc gdyby nie ta skrócona trasa, to pewnie bym fajnie skończyła już wtedy. Ale jak widać los chciał, żeby mi się to udało za czwartym razem. (*śmiech*)

Do czterech razy sztuka. (*śmiech*)

W tym wypadku tak. W końcu się jednak udało, pobiłam rekord, jest super. Aczkolwiek uważam, że można go jeszcze poprawić. Muszę pewnie się inaczej przygotować, parę rzeczy pozmienić, z biegu na bieg też wielu rzeczy się uczę. Chcielibyśmy tam kiedyś wrócić, wtedy to już będzie atak na swój własny rekord. Na pewno bym chciała coś z tego czasu urwać, bo wiem, że można jeszcze to zrobić.

A jak Cię w kolejnej edycji ktoś pobije?

Nie no (*śmiech*). Jak pobije, to pobije. I tak tam kiedyś wrócimy.

Dobrze się czujecie w Kraju Basków? Też chyba jest tam dość... kameralnie?

B: Tak, podobnie się tam czujemy jak na Sardynii.

E: Baskowie, jeśli chodzi o poziom biegania, są bardzo mocni. Takich chłopaków jak Bartek to jest tam już kilkunastu na takim starcie.

B: Nie przesadzaj!

E: No przynajmniej kilku! Jest z kim powalczyć. Są na pewno bardzo zdeterminowani. Rzadko kto schodzi z trasy. Jak już zaczynają, to robią wszystko, żeby skończyć. Muszą się dziać jakieś dramaty, żeby zeszli. Dlatego kiedy tam jedziemy, nie liczymy, że któryś z Basków zejdzie z trasy. Mega twardzi ludzie.

B: Bardzo pomocni.

E: Bardzo życzliwi. Jak łapaliśmy stopa, to nadkładali kilometrów, żeby nas zawieźć do naszego miejsca docelowego.

A powiedzcie mi, zmieniając temat. Jakie były Wasze początki?

Zarówno biegowe, jak i Wasze jako pary. Powiecie mi coś o tym?

E: Opowiadaj, Bartosz, bo ja nie mam przeszłości biegowej.

No jak nie masz? Masz! Biegałaś przecież, żeby się odstresować.

E: Z marszu poszłam w góry, wcześniej faktycznie trochę biegałam, ale to były takie kilometrowe odcinki po całym dniu ciężkiej pracy, bo u nas w domu się zawsze ciężko pracowało. Bawiłam się ze stoperem, mierzyłam ten czas i zasuwałam, próbując zbijać sobie te sekundy. Ale to wszystko było na zasadzie zabawy. Nie sądziłam wtedy, że będę kiedykolwiek gdzieś startować. To było



zdjęcie: Piotr Dymus

dla siebie, dla luzu. Lubiłam to robić po prostu. Nie jeździłam na żadne zawody ani poważne imprezy, ewentualnie szkolne. Zaczęłam biegać późno, to był 2011 r. W sumie w tym roku też nie zaliczyłam wielu biegów. Wtedy też pobiegłam pierwszą setkę, wciągnęło mnie to, zaczęły się pierwsze starty. I wtedy też pojawiły się treningi, ale też nie jakieś specjalistyczne.

No właśnie, bo Ty trenujesz się sama?

Sama. Sama układam sobie treningi. Teraz mam już o tyle dobrze, że wiem, na co mogę sobie pozwolić, na co nie powinnam, jak to układać. Człowiek się wiele uczy z biegiem lat, coś podpatruje. Czasem zerkam na Bartka, co robi, coś próbuję z tego wyciągnąć dla siebie, jeśli coś mi się spodoba. Bardziej kieruję się odczuciami w treningu, gdy widzę, że mi to procentuje.

Bartek, a Ty biegasz z trenerem?

B: Nie. Ja jestem sam dla siebie, trochę niezależny. Pracowałem z trenerem jeszcze przed osiemnastką, kiedy trenowałem lekkoatletykę. Startowałem za czasów gimnazjalnych jeszcze w czteroobję, wtedy też podpatrzył mnie trener i zaproponował mi treningi lekkiej atletyki w klubie Trzcina koło Jasła. Okazało się, że później wygrałem na 1000 m z chłopakami, którzy trenowali o wiele dłużej ode mnie, jeśli można powiedzieć, że w ogóle wtedy trenowałem. I tak to się zaczęło, wkręciłem się. Całe trzy lata w liceum biegałem pod okiem trenera. Najkrótszy dystans

to chyba było 1000 m, potem 3000 m oraz biegi przeszkodami. Nawet zdobyłem brązowy medal mistrzostw Polski w biegu z przeszkodami. Potem wszedłem w biegi uliczne, ale krótkie. Nie biegałem nigdy w żadnym półmaratonie. Dało mi to fajną podstawę, technikę biegową, siłę i dużo wiedzy o tym, jak się po-

W pierwszym biegu górskim wystartowałem przypadkowo, bo myślałem, że zapisuję się na uliczny. Okazało się, że było tylko 7 km asfaltu, potem las i góry.

winno biegać i słuchać własnego organizmu. W pierwszym biegu górskim wystartowałem przypadkowo, bo myślałem, że zapisuję się na uliczny. Okazało się, że było tylko 7 km asfaltu, potem las i góry. *(śmiech)* Zacząłem za szybko, więc potem cierpiałem strasznie. Buty miałem za małe, co nie musiało być problemem na ulicy, ale w górach już było. Dobiegłem gdzieś mega daleko, koło dwudziestego któregoś miejsca...

(Śmiech)

No, z perspektywy dzisiejszej to mega daleko. Na chwilę jednak te biegi górskie we mnie umarły, bo się tak złomotałem... Postanowiłem, że zacznę przygotowywać się pod takie bieganie, zanim wystartuję ponownie. Wróciłem na ten sam bieg rok później i wtedy przegrałem już tylko z Danielem Wosikiem. Więc zrobiłem fajny postęp. Zaczęło mnie to wciągać. A poznaliśmy się z Ewą w 2013 r. jak chciałem kupić pakiet na Mardułę.

E: Gdzieś Bartosz wrzucił, że szuka pakietu, a ja akurat wtedy miałam problem z kontuzją. Achilles czy łydka, w każdym razie nie dałam rady pobiec. Zauważyłam, że jest osoba, która szuka pakietu. Bartosz zostawił numer telefonu, więc napisałam SMS. I tak się zaczęło.

B: Od 2014 r. zaczęliśmy jeździć razem na zawody.

E: W 2013 coś pisaliśmy do siebie, Bartosz nie startował dużo po górach, więc nie było okazji się widywać. W 2014 r. biegliśmy razem w Łądku na DFBG.

B: Dopiero w 2013 się zaczęło. Wygrałem wtedy z Arturem Jabłońskim w Maratonie Bieszczadzkim, na samej końcówce go wyprowadziłem, kilometr przed metą. I pierwszy ZUK, zaatakowany na partyzanta, bo nie biegałem zimą po górach, ubrany byłem lekko.

To była wyjątkowo ciepła edycja, zero śniegu na Polanie Jakuszyckiej, gdzie była meta.

Pamiętam, że zbieg ze Śnieżki po łańcuchach był wyslizgany. Ludzie idą tam w rakach po łańcuchach, a ja w butach biegowych trzymałem się tych łańcuchów i jechałem jak na łyżwach.

To Ewa już była biegaczką z sukcesami wtedy!

E: Coś o mnie było słychać. (śmiech)

B: Ja jakieś medale też już miałem, ale z tymi najlepszymi chłopakami jeszcze ciężko było powalczyć. Ale jakoś się to rozkręcało.

Połączyło Was bieganie i pakiet na Mardułę.

E: Tak, można tak powiedzieć. Jak odstępowałam mu ten pakiet, dopiero weszłam na jego profil. Patrząc, jakiś młody człowiek, coś tam jeszcze studiuję, to dałam mu pakiet za darmo. Napisałam mu tylko, żeby mi potem opowiedział, czy było fajnie, czy niefajnie. I tak się zaczęło. Złapaliśmy kontakt. W 2014 r. pojechaliliśmy razem na Maraton Gór Stołowych, a potem już jeździliśmy razem wszędzie.

B: Na DFBG też wracaliśmy razem, kiedy zastanawiałem się, czy bieć 240 km, czy nie... To był rok, kiedy na Złotym Maratonie były Mistrzostwa Polski na Długim Dystansie. Ewa mnie wcale nie zniechęcała do tych 240 km.

E: Sama w końcu przebiegłam BUT-a, choć to była edycja, kiedy się wszyscy pogubili. Trasa kompletnie nieoznaczona, map nie dostaliśmy. Każdy się gubił, telefony do organizatora się



zdjęcie: Piotr Dymus

urywały. W końcu wyłączył telefon, bo miał dość! (śmiech) Do ok. 160. kilometra leciałam zgodnie z trasą, ale potem zaczęłam błądzić i nadrabiać kilometry. Tylko dzięki ludziom i turystom dobrnęłam do mety, bo pytałam się wszystkich, nawet kolarzy jeżdżących po tych górach. Wbiegłam do miasta, stoję na rondzie, cztery drogi, nie ma żadnego znacznika. Góry ze wszystkich stron, a ja nie wiem, na którą mam bieć.

Nie przeszkodziło Ci to jednak w tym, żeby mimo dodatkowych 30 km wygrać.

No tak, bo ja jestem zawzięta. To był mój pierwszy tak długi bieg, szalenie się na niego cieszyłam i nie mogłam się go doczekać.

W życiu nie sądziłam, że zrobię ponad 200 km! Nie po to przyjechałam taki kawał drogi, żeby tego nie ukończyć albo pobiec na krótszy dystans. Chciałam to przebiec, niezależnie od tego, ile czasu miało mi to zająć. I biegłam do końca, choć momentami chciało mi się ryczeć. Jestem w środku lasu i nie wiem, czy biec w prawo, czy w lewo. Ale rzucałam sobie pozytywne hasła w głowie, żeby się trzymać i twardo napierać do mety i wyszło jak wyszło. Dobiegłam, byłam szczęśliwa, że ukończyłam. Choć przez to, co ta trasa zrobiła z moją psychiką, powiedziałam, że nigdy więcej tam nie wrócę. Na żadnym biegu nie przeszłam tylu załamania. Nic mnie tak nie dołowało, jak to, że mijałam chłopaków, wypracowałam nad nimi 40 min przewagi, potem się gubię, błędzę, wpadam w końcu na punkt, a oni są przede mną. Trasa jest piękna, ale podstawa to jednak wiedzieć gdzie biec.

Fizycznie jakoś mnie nie zmordował ten bieg, mimo że był pierwszy taki długi. Byłam zmęczona, wiadomo, ale psychicznie odcisnęło to na mnie dużo większe piętno.

Skąd u Ciebie taka twarda głowa?

Zawsze taka była, chyba od dziecka.

A może chciałaś im coś pokazać?

Nie, to nie tak. Nie musiałam nikomu niczego udowadniać, ja to po prostu robiłam dla siebie. Chciałam coś zrobić dobrze, bardzo dobrze. Coś, co wydawało się czasem nie do zrobienia, ale wyłącznie po to, żebym się potem sama z tym dobrze czuła. Nie dostawałam za to pochwał. I tak już zostało, przełożyło się to potem na bieganie. Jak wychodzę, to biegam. Nie ma tak, że jak jest ciężko to schodzę. Sama dla siebie, dla własnego samopoczucia, nie poddaję się na biegu, bo jest ciężko. Nigdy do tej pory nie zeszłam z trasy z powodu swojej słabości psychicznej czy fizycznej, bo coś mnie boli. Mam nadzieję, że nigdy się to nie zdarzy. *(śmiech)*

No tak, musisz mieć rany na stopach albo być skrajnie odwodniona.

Cieszę się, że mam taką mocną głowę, bo jednak w biegach ultra jest to potrzebne. Pozwala mi przetrwać kryzysy i słabsze momenty, to jest super. Choć oczywiście nie jest to też do końca dobre. Bo kiedy coś się dzieje, to moja głowa mi podpowiada: to nic takiego, będzie dobrze, ciągnij dalej. Mam problem z odpuszczaniem. Mimo świadomości tego, że może być źle, może przytrafić

Żeby być dobrym biegaczem górskim czy na dystansach ultra, trzeba chcieć to robić i wiedzieć, że będzie ciężko. Choćby nie wiadomo jak się biegło, to te problemy będą przychodzić. Będzie ciężko, będzie bolało. Taki wybraliśmy sport.

Geny?

Ciężko powiedzieć. W mojej rodzinie nikt nie miał ze sportem niczego wspólnego, nawet w tych wcześniejszych pokoleniach. Ja się tylko wyłamalam. Więc to jednak nie geny. Sądzę, że mógł mieć na to wpływ fakt, że wychowywałam się na wsi, zawsze było dużo pracy. I mój charakter. Nigdy nie było tak, że ktoś mi coś kazał. Ja musiałam chcieć. W domu, kiedy mieliśmy coś do zrobienia, padało pytanie: kto do czego idzie? I ja sama z siebie zawsze wybierałam najcięższe prace. Zawsze. Z jednej strony może dlatego, żeby odciążyć rodziców, a z drugiej sama dla siebie. Lubiłam ciężko pracować, bo dobrze się z tym czułam. Pojawiała się satysfakcja, że zrobiłam coś ciężkiego. Taka się chyba urodziłam. *(śmiech)*

Masz rodzeństwo?

Tak, mam braci i siostrę. Jestem najmłodsza, więc niby ta wychuchana. *(śmiech)*

mi się kontuzja dłuższa niż tydzień, jest mi ciężko odpuścić. Pod tym względem moja psychika nie jest dobra, przynajmniej.

Bartek, imponuje Ci to?

E: On jest taki sam! *(śmiech)*

B: Nie przypominam sobie, żeby miał sytuację, że schodzę z trasy, bo się gorzej czuję. Musi dziać się jakiś dramat, żeby nie ukończyć biegu. To by było bez sensu. Żeby być dobrym biegaczem górskim czy na dystansach ultra, trzeba chcieć to robić i wiedzieć, że będzie ciężko. Choćby nie wiadomo jak się biegło, to te problemy będą przychodzić. Nie ma co szukać już przed startem jakichś wymówek, że co to będzie... Będzie ciężko, będzie bolało. Taki wybraliśmy sport. Ja po prostu lubię, jak jest ciężko na biegach, lubię jak jest wysoki poziom. Nie jest dla mnie ujmą, kiedy z kimś przegram, nawet jeśli jest to ktoś postrzegany jako słabszy ode mnie. Nie mam z tym problemu. Jak przegram, to znaczy, że ktoś danego dnia był lepszy, a ja muszę

mocniej trenować. A nie że jest mi wtedy ciężko i schodzę z trasy. Takie myśli trzeba wyłączyć. Trzeba się cieszyć tym, że można biec, bo wielu ludzi by chciało, a nie może. Taki mam charakter, że zawsze lubiłem się zmęczyć na zawodach.

Czasem nawet zwycięstwo, ale z głupimi myślami, nie smakuje tak dobrze, jak to, gdy się całkowicie poświęcisz biegowi.

Wyniosłeś to z czasów lekkiej atletyki?

Tak, wtedy też lubiłem ciężkie treningi, a bywały takie, że kończyłem je na miękkich nogach. (*Do porzygu – ze śmiechem wtrąca Ewa*). Dokładnie! Na koniec kranik z wodą czy coś, bo się umierało. To było trudne, wiadomo. Pojawiał się niepokój przed zaplanowanymi trudnymi jednostkami. Potem zacząłem czerpać z tego przyjemność. Można się zmęczyć do granic możliwości, a w głowie pojawia się radość, że człowiek był w stanie zmusić się do 100-procentowego wysiłku. Niezależnie od tego, czy biegiesz 10, 40 czy 100 czy 150 km, kiedy dasz z siebie 100 procent, to zawsze smakuje podobnie. Bez wymówek. Bo czasem nawet zwycięstwo, ale z głupimi myślami, nie smakuje tak dobrze, jak to, gdy się całkowicie poświęcisz biegowi.

Ty masz podobne początki kariery biegowej do Bartka Przedwojewskiego, co?

Tak, nawet jak sprawdzałem wyniki jakichś zawodów, to okazało się, że startowaliśmy w nich razem. I wtedy byłem trochę szybszy! (*śmiech*)

Coś za coś, wtedy Ty, a potem on Cię o 3 sekundy pojechał na Mardule. (*śmiech*)

Gdybym na zbiegu z Myślenickich Turni wiedział, że jest tak blisko, to może bym coś z siebie jeszcze wydusił, a tak to bardziej uciekałem przed chłopakami z tyłu niż goniłem Bartka. Dopiero jakieś 2 km przed metą dowiedziałem się, że jest jakieś 150 metrów przede mną. Zobaczyłem go dopiero, kiedy wleciałem na asfalt w Zakopanem. Ale Bartek też jest szybkim zawodnikiem, wytrzymał do końca i nie dał się wyprzedzić. Z nim to jednak nie wstyd przegrać. (*śmiech*) Mam w głowie taki plan, by postartować sobie też na krótszych dystansach, na których biega Bartek, więc może się jeszcze pościgamy.

Masz w planach jakieś biegi z cyklu Grand Trail Series?

Poziom tych biegów jest wyjątkowo wysoki. Chciałabym pojechać na jakiś bieg i pobiec dobrze, dobiec wysoko. Musiałbym na pewno inaczej podejść do treningu, inaczej go ułożyć niż teraz. Ale myślałem o tym, żeby pobiec w Zegamie. To byłby dobry sprawdzian.

Trasa Ehunmilaka się nieco pokrywa z trasą Zegamy, prawda?

E: Tak, tak, to te same ścieżki.

B: Jak Ewkę znosili, to właśnie z Zegamy. (*śmiech*) Utknęła w najgorszym możliwym momencie! Supportowałem wtedy Ewkę, jeździłem na rowerze. GPS nagle stanął, ja nie wiedziałem co się dzieje, zasięgu nie było, do najbliższej miejscowości 8 km. A Ewka była akurat po drugiej stronie gór. Dostałem informację, że ktoś ją znosi, więc zbiegłem do Zegamy i stamtąd autostopem do Beasine czyli do bazy zawodów.

Fajnie, że jesteście oboje na takim poziomie, bo dla Ciebie, Bartek, podbiec 8 km w górę do Ewki, to nie jest jakieś wyzwanie.

E: No nie, pod tym względem to faktycznie super. (*śmiech*)

B: Support jest jednak gorszy od samego biegu, zwłaszcza jak biegnie druga połówka. Sam zdecydowanie wolę biec niż supportować. Nie lubię patrzeć, jak się Ewka męczy, tak jak np. było to na Ehunmilaku. Do 100. kilometra czuła się spoko, potem było gorzej. A miała jeszcze 70 km do mety i najtrudniejszy teren przed sobą! Wracalem z punktu do mieszkania, żeby trochę odpocząć, przespać się, ale się nie dało.

E: Tym bardziej że na Enhumilaku nie ma możliwości supportowania. Taki jest regulamin. Na szczęście w przepakach (były dwa) miałam wszystko co potrzeba i Bartek podał mi rumianek, który mi bardzo pomógł, brzuch się uspokoił i poczułam się lepiej. Jedzenia nie mogłam przyjmować, ale przynajmniej woda wchodziła, więc tragedii nie było.

Wciąż nie jesz na biegach?

Ciągle mam z tym problem. Przyjmuję izotoniki czy rozwodniony sok, żeby tych kalorii organizmowi dostarczyć. Chociaż cały czas mam poczucie, że jest za słodko. Dlatego też sama woda jest dla mnie najlepsza.

B: Nie uczyłaś się też jeść na treningach.

E: Prawda, nigdy nie jadłam. Zawsze biegałam na czczo, ani też nigdy nie jadłam na treningach. Dlatego np. podczas setki w Krynicy w tym roku też niczego nie zjadłam. Kalorie miałam z soku typu kubuś. Chociaż ten sok też wydawał mi się za słodki. Tak naprawdę nie potrzebuję nic jeść. Na takim biegu jak Ehunmilak wystarczy mi, że Bartosz jest na punkcie. To spore psychiczne wsparcie, kiedy wiem, że go zobaczę. Nie musi nic mówić,

niczego mi podawać, ważne, że jest. To już jest kop w tyłek! Kiedy mi mówi, że będzie czekał na kolejnym punkcie, to jest dla mnie wystarczająca motywacja.

Żeby się nie poddać?

Nie aż tak. W końcu nie po to pojechałam czwarty raz, żeby schodzić. Mówiłam zresztą Bartoszowi przed startem, że albo dobiegnę do mety, albo znowu mnie zniosą. Nie ma innej opcji. *(śmiech)*

B: Nawet na 130. kilometrze to mówiłaś i potem tego nie pamiętałaś. *(śmiech)*

E: Pamiętałam. Ale bieg był dla mnie tak ciężki, że pod koniec mówiłam do Bartka, że nigdy więcej już w nim nie wystartuję. Powiedziałam, że jak jeszcze kiedyś będę chciała tu przyjechać, to ma mi zabronić.

B: A trzy dni później: „Ale było fajnie... Zapomnij, to nie byłam ja!” *(śmiech)*

E: To prawda, tak właśnie było. Z perspektywy stwierdzam, że był to mój najlepszy bieg. Najtrudniejszy i najpiękniejszy. Mimo że bardzo się na nim wycierpiałam – siadły mi czwórki i na zbiegach miałam ogromne problemy. A zbiegi tam są strasznie strome. Pionowe ściany. O ile w górę nic się nie działo, o tyle w dół już było ciężko. Doszedł ból kolana, w sumie to już wszystko mnie rypało. Ale przecierpiałam, dobrnęłam.

Rekord jest.

Zdziwiłam się, skąd miałam wiedzieć? Biegłam bez zegarka, nie sprawdziłam przed biegiem, jaki jest

rekord. To była miła niespodzianka na mecie.

B: Na takich biegach jest duże pole do popisu, jeśli chodzi o rekordy, poziom nie jest bardzo wyśrubowany.

E: Ważna jest też pogoda. Z roku na rok te wyniki są różne ze względu na pogodę. Bywa gorąco, co się odbija w słabszych wynikach. Albo pada deszcz, a skały tam są śliskie tak bardzo, że jeździsz po nich jak po lodzie. Wystarczy lekka mżawka. W Tatrach są cudowne kamienie trzymające buta, a tu...



B: Jak na mokrym korzeniu się jeździ.

E: Tempo takiego zbiegu może być dużo wolniejsze niż podbieg pod górę. I nie jesteś w stanie zrobić tego szybciej. Jest ślisko i niebezpiecznie i myśli się tylko o tym, żeby się nie połamać. W tym roku było znośnie. Choć też wywinęłam takiego fikółka! Leciałam na przód, a wylądowałam na plecach. Zbierał mnie jakiś Hiszpan, a za chwilę on leżał. *(śmiech)*

Widziałam, że niedawno przesiadłeś się na szosę.

Dałem się namówić właśnie dzięki Łukaszowi (twórcy teamu). Wcześniej kręciłem tylko na spinningu, oboje go nie unikamy, ale wiadomo, że to nie jest to samo. Fajnie to mi treningowo się wpisuje jako forma uzupełnienia i odciążenia organizmu. I fajnie działa dla psychiki. Umówić się z kimś, pogadać, szybciej mija czas. Myślę też o trenerze na zimę. Zwłaszcza że są



zdjęcie: Iñaki Erauskin

Wróćmy trochę z Kraju Basków do Waszej codzienności.

Jestem ciekawa, czy Wy pracujecie zawodowo obok biegania, czy skupiacie się na treningu?

B: Ja prowadzę swoją działalność trenerską i mam wsparcie sponsorów. Od tego roku, dzięki pomocy Grupy Luktrans mogę powiedzieć, że skupiam się na bieganiu w 100 procentach. Dużo ludzi chce się rozwijać biegowo, więc to dobry czas na pomoc innym. Sponsorzy też widzą, że jest sporo mocnych biegaczy i chcą im pomagać, więc siłą rzeczy wykorzystuję to, żeby mieć czas na treningi i pracować w ten sposób. Nie mogę narzekać. Już parę lat temu postanowiłem, żeby nie robić niczego po łebkach i rozwijać się w bieganiu. Fajnie się to ułożyło.

aplikacje, jest Zwift, można się pościgać wirtualnie z innymi. Choć trzeba też z rozumą do tego podejść, bo jednak mięśnie działają inaczej, inne ułożenie ciała. Wciąż pokutuje takie przekonanie, żeby dużo kilometrów pokonywać na treningach. A to nie o to wcale chodzi. To kwestia dobrania jednostek treningowych. Często osoby, które zaczynają ze mną trenować, zwracają uwagę na to, że ten kilometr nie jest duży, że jest sporo ćwiczeń uzupełniających. A jednak po czasie okazuje się, że to przynosi rezultaty.

E: Ja to w ogóle tak mało biegam! *(śmiech)* Mam swoje własne metody treningowe.

B: Ewka ma swoją filozofię. Zaczęła od razu biegać długie dystanse.

Ja jestem na drugim biegunie, zacząłem od podstaw, technika, siła, skippingi itp.

E: Jak przeanalizowałam sobie średnią z tego roku, to wyszło mi 30 km na tydzień. Łącznie z zawodami! *(śmiech)* Poprzedniej zimy spędziłam trzy czy cztery miesiące na roztrenowaniu. Później też dużo nie biegałam. Maj i czerwiec były najintensywniejsze. Amatorzy, którzy dopiero zaczynają, chyba więcej biegają niż ja. Choć oczywiście nie mówię, że to jest dobre! A ja może byłabym biegowo o stopień wyżej, gdybym się przyłożyła.

Da się?

E: Pewnie, że tak. U mnie na pewno się da. Bardzo dużo jest jeszcze do zrobienia. Jak tak patrzę na siebie, to... ja nic nie robię. Pod względem sportowym mogę dużo zmienić. I mam świadomość, że nie robię wiele, żeby to zmienić. Bardziej zajmuję się tym, żeby Bartek miał dobrą przestrzeń do rozwoju.

B: Aż za bardzo czasem.

E: Kwestia jest taka, żeby się bardziej przyłożyć do tego, co robię. Jestem człowiekiem, który lubi dbać o innych.

A jak się regenerujecie?

E: Ja używam wibroterapii, bardzo dobrze na mnie działa. Świetna opcja, bo siadam na materacu i mnie masuje. *(śmiech)* I dieta to podstawa. Plus sen. Widać ogromną różnicę, gdy idziemy na trening wyspani, a kiedy niewyspani. To jest katastrofa. Kiedy nie wyśpimy się przed zawodami, to też się odczuwa. Gorzej się biegnie nogi ciężkie, głowa też jakby przymulona, jakiś hamulec psychiczny. Cisza i sen to podstawy regeneracji.

B: Budujemy sobie spokój psychiczny.

E: Bezpieczeństwo i stabilizacja życia. Masz z czego zapłacić rachunki, co wsadzić do garnka. Brak stresu jest bardzo ważny. Ja nie mam stałej pracy, dorabiam sobie, wykonuję badania poziomu mikroelementów i rozpisuję jadłospisy, czasami też prowadzę personalne treningi biegowe.

Masz dużą wiedzę z dietetyki przez swoje problemy pokarmowe, prawda?

Tak. Próbuję więc pomóc innym biegaczom i osobom, które chcą odzyskać zdrowie. Bo zgłaszają się do mnie ci ludzie, którzy już widzą, że mają problem nie tylko z wagą, lecz także z codziennym funkcjonowaniem. Pojawiają się u nich problemy zdrowotne... A ja jestem w stanie im pomóc. Podobnie jak i sportowcom zresztą. Jak ktoś chce zrzucić parę kilo, albo odwrotnie właśnie, przybrać na wadze, różnie to bywa. Trzeba wszystko ustawić. Niektórym wystarczy wszystko unormować i podpowiedzieć proste rozwiązania i zasady, jakich powinni się trzymać. Niestety dużo ludzi nie ma pojęcia o zdrowym odżywianiu. Wydaje im się, że jedzą zdrowo, a gdy zaczynają o tym opowiadać, okazuje się, że

daleko im do zdrowej diety. Bo jedzą co chwilę, np. co godzinę. Zamiast dużej ilości świeżych warzyw często ludzie stawiają na mrożonki, gotowce. Kiedy analizuję, co zjedli przez kilka dni, to od razu widzę, w czym jest problem i jak można go rozwiązać. Niektórym wystarczy po prostu pewne rzeczy poukładać, godziny jedzenia, jakie rzeczy powinni spożywać w której części dnia: kiedy białka, kiedy węglowodany, i naprawdę robi się kolosalna różnica. I człowiek mówi, że po kilku dniach ma 5 kg mniej, mimo że wielkich zmian nie wprowadził, tylko sobie coś poukładał i wyeliminował kilka rzeczy typu ciastka i słodycze. A kiedy trzymają się tych zasad przez dłuższy czas, tłuszcz znika, pojawiają się mięśnie. Fajnie mogą to zaobserwować, kiedy pracuję z kimś dłużej i widzę, że to przynosi efekty. Jeden z moich podopiecznych zrzucił już ponad 10 kg, współpracujemy trzy miesiące. A przy tym facet się dobrze czuje, ma dużo energii i sił. Lepiej mu się biega i lepiej się regeneruje.

Fajnie to połączyliście. Rozumiem, że Bartek jest Twoim głównym pacjentem? *(śmiech)*

E: Do testów! *(śmiech)* A tak naprawdę to bardzo się cieszę, bo odkąd się znamy, przestawiłam Bartka na zioła i herbatki.

B: Teraz przestawiamy innych. Moja mama chętnie pije już zioła. Trzeba zarażać ludzi dobrymi doświadczeniami.

Mój syn jest fanem rooibosa, ale ja się póki co nie mogę zarazić. *(śmiech)*

E: Rooibos dobrze nawadnia, bierzemy go czasem na zawody, z miodem na przykład. Ma sporo mikrośladników.

B: Naszym podstawowym napojem jest yerba. Dzień bez yerby stracony. Czarną kawę to może raz w życiu piłem.

E: Jak jesteśmy we Włoszech, to czasem, ale bardziej na zasadzie rytuału. Bardziej, żeby skosztować. Ale bardzo rzadko.

Ewa, zdarzają się sytuacje, że Ty czekasz na Bartka albo go supportujesz?

Tak, ostatnio na Karkonoskim go supportowałam. Na obu Łemkowynach... Są takie biegi, jasne. Gdy byliśmy na Enhumilaku, Bartek biegł maraton, a ja długi dystans. Podczas Maratonu Karkonoskiego nie byłam dostatecznie zregenerowana po starcie w Kraju Basków, więc sama nie biegałam, a pomagałam Bartkowi.

B: Na tych superszybkich biegach jak Karkonoski jedna osoba nie wystarczy, aby była na każdym punkcie, więc miałem kilka zaufanych osób do pomocy.

E: A ja zrobiłam sobie trening, wybiegłam, poczekałam na niego, potem sobie zbiegłam. Fajnie było. *(śmiech)*

B: Podczas takiego startu to nawet emocje nie mają kiedy się zwolnić. Nawet się człowiek nie zdąży pomartwić o tę drugą osobę. A w ultra, zwłaszcza długim, bywa różnie. A jak się samemu

biegnie, to się podchodzi jednak do tego zadaniowo. Skupiasz się na tym, co sam robisz, na swoim biegu.

E: Lepiej cierpieć samemu niż patrzeć, jak ta osoba cierpi. Biegacz tylko biegnie, a ta osoba wspierająca musi myśleć o wszystkim. Co podać, gdzie stanąć, dotrzeć na czas. A gdyby biegacz coś dodatkowo chciał, trzeba to przewidzieć. I te myśli cały czas gdzieś krążą. A jeszcze jak coś wyjdzie w trakcie biegu, że coś trzeba wykombinować, jakiś lek, lód np. to dochodzi dodatkowy stres.

Zawsze, kiedy Was obserwowałam, wydawało mi się, że trzymacie się z boku naszego polskiego światka ultra.

B: Zawsze mieliśmy takie podejście, że nie mieszałyśmy się w jakieś afery. Jeśli szukaliśmy teamów, to przyjaznych, z rodzinną atmosferą, a nie pełnych wymagań, rygoru i papierków. W moich teamach – zarówno w Salco Garmin, jak i w Grupie LukTrans – ludzie tworzą właśnie rodzinną, ciepłą atmosferę, można z nimi

E: Wtedy się tak nie spinamy i nie spalamy na starcie. Nie stresujemy się, bo taka atmosfera podkręcana przez media i kibiców jest właśnie najgorsza. Bo to niszczy, tracisz energię, wypalasz się. Nie jesteśmy ludźmi, którzy kompletnie unikają kontaktu z mediami, ale wolimy rozmawiać na ten temat po zawodach, gdy już opadnie kurz.

No, rozmawiamy w końcu! (śmiech)

E: Chcemy się skoncentrować na swojej robocie, zwłaszcza wieczór przed startem. Potrzebujemy wyciszenia.

B: Nie po to tyle trenujemy, żeby później zawalić wszystko przez takie zachowania.

E: Fajnie by było, gdyby coś po stronie mediów się też zmieniło. Nie tylko w naszej kwestii, ale wszystkich sportowców. Żeby nie było takiej nagonki... Wiem, że to się wszystko samo napędza, że tego się nie da zatrzymać, ale żeby się to odbywało mniejszym kosztem biegaczy.

Szacunek do rywala to ważna rzecz. Piękno sportu polega na tym, że meta pokazuje, kto jest lepszy. To, co robimy, świadczy tylko o nas – jako ludziach i sportowcach. W życiu trzeba tak jak w sporcie – starać się być możliwie najlepszym.

pogadać. Nie czuję się jak w pracy. Sami wiemy, co trzeba robić np. w social mediach, ale nikt nie stoi nad nami z batem, że trzeba np. opublikować dokładnie tyle i tyle postów w ciągu miesiąca.

E: Albo że musisz jechać na tę imprezę i tę właśnie wygrać. Sami sobie wybieramy biegi, w których chcemy wziąć udział i które nas pociągają. Więc się w takich startach z miłością leci, a nie że ktoś nam kazał. My wolimy atakować z przyczajki.

B: Może trochę uciekamy od tych mediów, ale po to, żeby mieć spokojną głowę. A nie że ktoś sztucznie dmucha jakiś balon przed zawodami. Nie lubimy tego bardzo.

E: Szczególnie jak nam ktoś zawraca głowę przed startem. Te wszystkie telefony, pytania. I nie dwa tygodnie wcześniej, tylko dzień, dwa dni przed startem, kiedy sama świadomość tego, że są zawody, jest stresująca, a tu jeszcze co chwilę ktoś wydzwania. Te telefony się kumulują... Ja wyłączam telefon, dziękuję, koniec. (śmiech)

B: Wolimy pogadać po zawodach, niezależnie od tego, czy nam pójdzie, czy nie. Dlatego czasami jesteśmy w tych mediach tacy nieobecni, po prostu sami tego nie lubimy. I chętniej startujemy gdzieś daleko.

B: Są tacy, którzy lubią być w centrum uwagi. Jeśli dla nich jest to OK, to w porządku. My jednak uciekamy, nie chcemy się w tym kotle z komentarzami, opiniami mieszać, dla nas to jest zupełnie bez sensu.

Macie swoje profile w social mediach, prowadzicie je. Jednak musicie w tym być.

B: Jasne, mamy sponsorów, więc chcemy też ich w ten sposób pokazywać. Ale nie jest to wszystko takie mega sztywne. Że coś musisz i ktoś cię zaraz ściga. Staramy się być w tym naturalni, nie powlekać treści. Nie nakręcać sztucznie jakichś sytuacji czy publikować reklam pod publiczność. Nikt nie jest głupi, ludzie to od razu widzą. Prowadzimy też nasze fanpage'e sami, nikt niczego nie wrzuca za nas. To tylko my robimy, mamy więc kontrolę nad tym, co wrzucamy. Cieszę się też, że przyciągamy ludzi, mamy swoich kibiców.

E: Lepiej mieć mniej, a fajnych kibiców, niż dużo, a takich...

Którzy robią dużo krzyku?

B: A nie fanów samych sukcesów. W sporcie jest różnie, czasem zostają tylko ci, którzy wiedzą, jak jest, zdarzają się różne sytuacje.

Jak są sukcesy, to trzeba się z nich cieszyć. Robić swoje. A kibice cieszą się wtedy razem z nami, a gdy jest fala hejtu, to trzeba się od tego odsunąć.

Ale Wy się chyba nigdy nie spotkaliście z falą hejtu?

Nie, staramy się być dobrymi ludźmi i tyle. Nikomu nie zazdrościmy, nie życzymy nikomu źle. Mam nadzieję, że inni to czują i widzą.

E: Wraca do nas to, co dajemy. Dajemy dobro, wraca do nas dobro. Póki co, odpukać, *(śmiech)* jesteśmy w bezpieczny kręgu. Nie ma co podkładać komuś nogi.

A przyjaźnicie się z jakimiś zawodnikami?

Dużo mamy takich osób. Czy z czołówki, czy truchtaczy. Może ciężko to nazwać taką prawdziwą przyjaźnią, że o drugiej w nocy zadzwonisz i ktoś ci od razu pomoże.

B: Ale jak się spotykamy z kimś na zawodach, to się cieszymy na jego widok i z chęcią z tym kimś rozmawiamy. Są tacy ludzie, z którymi mamy kontakt też po biegu.

Niezależnie od tego, czy ktoś z Wami wygra, czy Wy wygracie.

Tak. Jak ktoś jest lepszy, to jest lepszy. Nie ma co tego roztrząsać i się na kogoś gniewać.

E: Wiadomo, że jak się z kimś rozmawia, to to porozumienie jest, albo go nie ma. To się czuje. Tak samo jest na zawodach, jak i w życiu. Ja przynajmniej nie mam kogoś takiego, kogo bym nie lubiła czy patrzyła na kogoś spode łba. Myślę, że Bartek też nie. Raczej nie szukamy konfliktów, zawiści, zazdrości. Jak czujemy coś takiego z drugiej strony, to po prostu się nie spotykamy i nie rozmawiamy, unikamy styczności i tyle.

Mieszkacie jeszcze w Krynicy, choć z końcem września

będziecie się z niej wyprowadzać, tak? Co Was tam

przywiodło? Wybór emocjonalny czy czysto sportowy?

B: Sportowo to raczej traktowaliśmy. Fajna miejscowość, ale nie związaliśmy się z nią jakoś. Świetny wybór pod względem treningowym, góry, szlaki, wszystko jest. Choć czasami podoba nam się tu mniej, mam na myśli te turystyczne okresy. To jest minus. Dużo ludzi na chodnikach.

zdjęcie: Festiwal Biegowy



E: Jak już się skoczy w góry, to jest super. Ale czasem przejście w jakąś ulicę przez deptak to jak przedzieranie się przez jakąś puszcę, tak dużo osób. Papierosy kopcą, idziemy na bezdechu czasami. (*śmiech*)

B: Góry w Polsce są w różnych miejscach. Więc nie wiadomo, gdzie nas poniesie. Póki co lecimy na miesiąc na Sardinie, więc tam się zahaczmy i będziemy myśleć o zimie. Bo zima w Krynicy nie jest nam obecnie potrzebna. Wolimy pomieszkać albo na Sardynii, gdzie jest 10–15 stopni, nie ma śniegu, nie ma smogu.

E: Powietrze! Jakie tam jest czyste powietrze! A tu jak kominy zaczną kopcić, to jest masakra. A tam jest cudownie. Ja się tam od razu po przylocie zaciągam świeżym powietrzem. Może tam zostaniemy na całą zimę, bo jednak bieganie w tym smogu to jest tragedia. Już w poprzednim roku mieliśmy taki plan. A ceny za wynajem są na takim poziomie jak u nas. A życie kosztuje podobnie, jedzenie jest smaczniejsze. Bardzo chętnie byśmy się tam przenieśli.

Jesteście zadowoleni z miejsca, w którym jesteście?

Masz na myśli tę kawiarnię? (*śmiech*)

B: Chyba tak. Możemy robić to, co lubimy. Mamy siebie. Zdrowie jest. To jest najważniejsze.

A gdzie widzicie siebie za pięć lat?

E: Ja to bym chciała być na Sardynii! (*śmiech*)



zdjęcie: Festiwal Biegowy



zdjęcie: Festiwal Biegowy



KIEDY NIE MASZ OGRANICZEŃ, PRZESUWASZ GRANICE



ROBERT TREBI KORAB
ULTRAJANOSIK LEGENDA 2019



KAMIZELKA KYLIE PRO

To nie plecak, to kamizelka. Ultralekka (tylko 155 g) i ultrapakowna. Jest jak druga skóra – nie czujesz jej, nie dźwigasz, po prostu masz ją na sobie. Za sprawą elastycznego materiału dopasowuje się do Twojego ciała, więc nic nie ogranicza Twojego ruchu. O odprowadzanie wilgoci i termoregulację dba technologia iDT.



SPODENKI CHIE

Przyleganie i swoboda. Zalety legginsów i luźnych szortów w jednych spodenkach. Pierwsza warstwa materiału idealnie dopasowuje się do ciała i skutecznie odprowadza wilgoć dzięki technologii iDT. Druga, z dwoma kieszeniami po bokach i jedną zapinaną z tyłu, pozwala Ci zabrać ze sobą zapas żeli lub telefon.



SKARPETY TRACK

Nic Cię nie powstrzyma przed kolejnym krokiem podczas długiego trialowego biegu, a na pewno nie pęcherze. Skarpety z technologią Bmax cool zostały zaprojektowane tak, aby eliminować główne przyczyny pęcherzy: przegrzanie, wilgoć i otarcia. Trwałość, ochronę i amortyzację zapewnia system ESP.



Hiszpańska odzież sportowa Lurbel.
Wypróbuj jedyną na świecie technologię
z materiałem medycznym i sprawdź
odzież sportową nowej generacji.

SKLEP.LURBEL.PL



COURTNEY DAUWALTER

FRUWAJĄCE WĘGORZE I GEPARD W HAMAKU

W Ameryce żywym dowodem na to, że dziewczyny mogą być i nierzadko są lepsze w biegach długodystansowych od facetów, jest Courtney Dauwalter. Ta 34-letnia mieszkanka Golden w stanie Kolorado przełamuje wiele stereotypów, zarażając optymizmem i wykręcając kosmiczne wyniki w biegach przekraczających często 100 mil.

tekst: *Filip Jasiński*

Niespożyty apetyt na zwycięstwo i pokonywanie własnych barier to szczególne cechy zdobywczyni tytułu amerykańskiej ultraski roku 2018. Prasa sportowa w USA, a nawet dziennik „New York Times” zwracają uwagę na jej wielką skromność, upór oraz specyficzne upodobania. Courtney jest pozytywnie nastawiona nawet wtedy, gdy kontuzja zmusza ją do zejścia z trasy jak na tegorocznym klasyku Western States. W ubiegłym roku wygrała te zawody z drugim najlepszym czasem kobiecym w historii. Opowieści o swoich przygodach na szlakach – czasowej utracie wzroku, rozbiętej głowie i animalistycznych halucynacjach – co chwilę przerywa

głośnym śmiechem. Uwielbia zresztą dowcipy i to dzięki poczuciu humoru poznała swojego męża, Kevina, który wspiera ją w trakcie wszystkich startów. Twierdzi zresztą, że „żarty są niezbędną częścią każdego zawodów”. Courtney chce śmiać się i biegać przez całe życie!

Pochodząca z Minnesoty biegaczka z wykształcenia jest biologką, ale niechęć do igieł laboratoryjnych i krwi sprawiła, że przez kilka lat uczyła w szkole średniej. Od małego uprawiała różne dyscypliny sportu, szczególnie dobrze czując się w przełajach i narciarstwie biegowym, w czym zdobywała nawet regionalne tytuły. Lubi klocki

lego i muzykę Michaela Jacksona, ale najbardziej znana jest ze swojego uwielbienia dla... żelków i innych słodczy, które pochłania na zawodach. Choć nie znajdziecie jej wyników na Stravie, to Courtney obecna jest w mediach społecznościowych – zawsze szeroko uśmiechnięta, w workowatych spodenkach Salomona (jej głównego sponsora) i okularach słonecznych zasłaniających czasem pół ogorzałej od słońca twarzy. W wywiadach bagatelizuje znaczenie masażu, crossfitu, jogi, krioterapii i specjalnych diet, za to na co dzień zajada się nachosami popijającymi piwem. Niezniszczalna Dauwalter trenuje sama siebie, robiąc ok. 100 mil tygodniowo w górskich warunkach, a w wolnych chwilach gra ze znajomymi w siatkówkę i piłkę nożną.

Kariera Courtney w biegach ultra zaczęła się stosunkowo niedawno, bo w 2011 r. Pierwsze drobne niepowodzenia szybko zamieniła na zawodowstwo. Serwis internetowy Ultra Signup pokazuje, że Dauwalter wygrywa prawie każdy bieg, nierzadko pokonując mężczyzn. Comiesięczne starty na 50 km lub 50 mil traktuje jako treningi, przy czym z reguły i tak staje na podium. W 2017 r. zasłynęła pobiciem

w Western States, stając na pudle razem z Jimem Walmsleyem, zajęła drugie miejsce open w 200-milowych zawodach wokół jeziora Tahoe w Kalifornii, schodząc poniżej 50 godzin, aby następnie przebiec prawie 450 km w ciągu 68 bezsennych godzin w morderczych zawodach Big's Backyard Ultra w Tennessee, organizowanych przez „sadyistycznego” Laza odpowiadającego też za legendarne Barkley Marathons.

Obecny rok jest dla Dauwalter nieco większym wyzwaniem. Pomimo sukcesów w MIUT na Maderze oraz w nowozelandzkim Tarawera 100 sympatycznej biegaczce nie wiodło się idealnie na krajowej scenie biegowej – chociaż wygrała dwa wyścigi, to Hardrock 100 odwołano z przyczyn pogodowych, a pomimo prowadzenia w Western States z szansą na rekord trasy Courtney zdecydowała się na DNF z powodu poważnej kontuzji biodra. Złapaliśmy ją na tydzień przed wylotem do Europy i krótko porozmawialiśmy o jej podejściu do biegania – Courtney jest bardzo fajna, śledzi wyniki polskich biegaczek i rzeczywiście cały czas się śmieje. Może to jest sekret jej zawodniczych sukcesów?



zdjęcie: Philipp Reiter

amerykańskiego rekordu kobiecego w biegu dobowym (250 km) oraz zwycięstwem w kategorii open w inauguracyjnym Moab 240 (rok później Piotrek Hercog wykręcił wynik wolniejszy od niej o ponad dwie godziny). W 2018 r. w odstępach paru tygodni zadebiutowała

FILIP JASIŃSKI: Courtney, jak ma się Twoje biodro i jak przebiegała rekonwalescencja od czasu Western States?

COURTNEY DAUWALTER : Dzięki, że pytasz. Poczyniłam duże postępy w ostatnich siedmiu tygodniach i wyruszam zaraz do

Chamonix, gdzie wystartuję w UTMB, więc w sumie poszło wszystko bardzo dobrze. Nic mnie nie boli i nie mogę się doczekać zawodów. To było poważne ostrzeżenie, gdy biodro odmówiło współpracy. Całe szczęście nic nie dolegało kości i miałam świetnego fizjoterapeutę. Prawdopodobnie doszło do przetrenowania. Trenuję sama siebie, więc raczej sama oceniam sytuację, chcąc wycisnąć co się da z każdej sesji treningowej. Chyba nieco przesadziłam z ilością wybieganych mil, za mało było też odpoczynku i rozciągania. *(śmiech)*

Więc jesteś już spakowana do Francji?

Wylatuję w ten weekend. Będę tam po raz pierwszy i jestem naprawdę podekscytowana szansą na wchłonięcie całej tej atmosfery, poznanie nowych szlaków i pięknych okolic.

Trzymam za Ciebie kciuki i mam nadzieję, że będziesz mogła dzielić podium z Magdaleną Łączak, polską świetną ultrabiegaczką. To byłoby super.

Ona jest niesamowita! *(śmiech)*

Skupmy się na tym, co jest najbardziej fascynujące w Twojej karierze – przygotowaniach do wielkich wyzwań. Czy Twoja poprzednia praca, w końcu jednak z najbardziej wymagających w ogóle, bycie nauczycielką w szkole średniej, ma wpływ na Twoje podejście do biegów długodystansowych?

W tym zainteresowanie przestrzenią kosmiczną?

Zdecydowanie pomogło mi uczenie gimnazjalistów w Kolorado. Na pewno byłam osobą najbardziej zafascynowaną kosmosem w całej klasie! *(śmiech)* Marzyłam, by polecieć tam i zobaczyć całą Ziemię z daleka, poznać ogrom wszechświata. Zresztą chyba każda wcześniejsza kariera może pomóc w zdobyciu umiejętności potrzebnych do stania się wielkim ultrasem, bo każdy jest w stanie ukończyć bieg ultra. Potrzeba cierpliwości, wytrwałości i poświęcenia, a to jest niezbędne w każdej pracy.

W jednym ze swoich wcześniejszych wywiadów mówiłaś o „naturalnej ciekawości” wiodącej Cię do przekraczania barier w sportach wytrzymałościowych. Gdy jesteś w „dołku bólu”, zdajesz sobie sprawę, gdzie leży granica między życiem i śmiercią?

Nie, nie mam pojęcia. Po prostu ufam sobie i słucham mojego ciała. Gdy problem wykracza poza „dołek bólu” lub potrzebę dalszego pociśnięcia, lekko odpuszczam. Przed tegorocznymi Western States nie wiedziałam, że może tak się stać, ale musiałam odczytać sygnały płynące z mojego ciała. Mam nadzieję, że w ten sposób

w przyszłości nie dopuszczę do kontuzji.

Łatwo powiedzieć, że trzeba ignorować dyskomfort. Szczególnie w przypadku biegaczy amatorów rozróżnienie między uciążliwym odciskiem a bardziej poważnym uszkodzeniem może być trudne. Kiedy wiesz, że Twoje mantry przestają działać i czas na zejście z trasy?

To jest tak bardzo indywidualne i uzależnione od sytuacji, że trudno generalizować. Podczas Western States, gdy ostatecznie musiałam zrezygnować, cisnęłam ile się dawało, wpadłam w „dołek bólu” z powodu bolącego biodra, ale kontuzja się pogarszała. Nie mogłam już dłużej biec i zdałam sobie sprawę, że to poważniejsza sprawa niż zwykły dyskomfort, który mogę zwalczyć. To coś, co może doprowadzić do większego uszkodzenia. Ludzie muszą to sami wiedzieć i być odpowiedzialni, wsłuchiwać się w siebie, by wiedzieć, czy mogą napierać dalej.

Z jednej strony masz naturalne predyspozycje biegowe i swoisty dziecięcy upór. Z drugiej mentalną taktikę, brak wewnętrznych demonów i możliwość odbierania najlepszych lekcji od swoich rodziców i trenerów szkolnych. Co jest jednak najważniejszym kluczem do Twojego sukcesu?

Nie wiem, czy to jest tylko jedna rzecz. Myślę, że wieloletnia wytrwałość i nieskupianie się na tym, co idzie nie tak. Musisz



zdjęcie: archiwum Courtney

umieć oceniać sytuację i wyciągać wnioski na przyszłość z tego, co robisz.

Jesteś znana z noszenia workowatych spodenek i koszulek, bo po prostu uważasz je za wygodne...

(*Śmiech*) Workowate spodenki są bardzo przewiewne, a koszulki to nie zwykła bawełna, ale techniczne ubranie od Salomona. Nie, zdecydowanie nie preferuję krótkich gatek i wyciętych T-shirtów. (*śmiech*)

Czy to prawda, że w trakcie 200-milowych zawodów nie zmieniasz ubrań i butów, za to skupiasz się na jedzeniu?

Staram się! (*śmiech*) Czasem tylko zakładam świeżą koszulkę, ale używam tych samych skarpet i butów przez cały bieg.

A co ze sprzętem elektronicznym? Czytałem gdzieś, że nie używasz zegarków z GPS. Czy te dane są dla Ciebie zbędne, czy po prostu opierasz się na tym, co na punktach mówi Ci Kevin? Mam zegarek Suunto, który noszę na zawodach, pomaga w nawigacji i podaje mi pokonany dystans. Ale nie jestem uzależniona od statystyk. (*śmiech*)

zdjęcie: Max Romey



Pozwól, że zadam dość osobiste pytanie: znana jesteś z zamiłowania do wszelkich słodyczy, jednocześnie masz tak obłądnie białe i zdrowe zęby. Jak Ci się to udaje?

(*śmiech*) Często je myję! Faktycznie na niektórych zawodach noszę ze sobą szczoteczkę w plecaku!

W wywiadzie z Joe Roganem (znany bloger i celebryta z USA, kiedyś prowadził program Fear Factor – przyp. red.) powiedziałaś, że ultrabieganie „być może wcale nie jest dla nas takie dobre” w kontekście wpływu 200-milowych biegów na zdrowie zawodników. Co więc robisz po przekroczeniu mety – siedzisz w domu na kanapie przez telewizorem?

Po zawodach staram się w ogóle mało robić, wsłuchuję się w siebie, relaksuję i uzupełniam kalorie. Jak jest ze mną mój mąż, to robimy sobie małe wakacje, czasami towarzyszą nam rodzina i przyjaciele.

Stwierdziłaś kiedyś, że „masz nadzieję inspirować przyszłe generacje”. Jak chcesz do nich dotrzeć, przez Instagram i Facebooka? Czy chodzi Ci tylko o tych wspaniałych ludzi, których spotykasz na szlakach?

Może wszystko po trochu. Uwielbiam spotykać ludzi na zawodach, biegaczy z dziećmi, głównie z córkami, które uczą się o świecie ultra. To bardzo przyjemne uczucie.

Pierwszych kilka wywiadów przeprowadziłem z amerykańskimi ultrabiegaczami, m.in. Wardianem, Walmsleyem, Meltzerem. Jesteś pierwszą kobietą na tej liście, ale nie chcę pytać o uczucie wygrywania z facetami. Powiedz raczej, czy doświadczałaś w karierze dyskryminacji z uwagi na płeć, np. jeśli chodzi o wysokość nagród dla zwycięzców lub uwagi mediów?

Nic takiego nie miało miejsca w dużym wymiarze. Nie znam dojmującego przykładu takiej sytuacji i trochę mam szczęście, bo znam wiele kobiet, które przeżyły coś takiego. Ja wychowałam się z dwoma braćmi i moi rodzice nigdy nie mówili mi, że jest coś, co mam lub czego nie mam robić, bo jestem jedyną dziewczynką w rodzeństwie. Dzięki temu, jak zostałam wychowana, i kilku życiowym doświadczeniom właśnie na tym skupiam swoje myśli.

Polska królowa polskich biegów długodystansowych, Patrycja Bereznowska, która niedawno wygrała Badwater i ma na koncie wiele rekordów świata i tytułów mistrzowskich, dowiedziała się o naszym wywiadzie i przesyła Ci pozdrowienia...

Ale fajnie, bo Patrycja jest tak znakomitą biegaczką!



zdjęcie: archiwum Courtney

... oraz ma do Ciebie pytanie: jakie jest Twoje największe marzenie i ultra wyzwanie?

O rany, *(śmiech)* teraz pociągają mnie najbardziej biegi przekraczające 100 i 200 mil, a nawet 500 mil, jakieś ekscytujące doświadczenie i sprawdzenie, czy jest to dla mnie możliwe.

A jakie masz plany startowe: Barkley, Spartathlon, UTMB, zwiedzenie świata? Ciekaw jestem, czy ciągnie Cię też do zawodów na Wschodnim Wybrzeżu USA, robienie FKT czy pokonanie Szlaku Appalachów.

No jasne, wszystko z tej listy! *(śmiech)* To być może jest mój największy problem! *(śmiech)*

A czy wyobrażasz sobie, że kiedyś przestaniesz biegać?

Nie chcę nawet myśleć o porzuceniu biegania! *(śmiech)* Nigdy zresztą nie wiadomo, co życie przyniesie. Chcę pozostać w ruchu przez cały czas i być w jakiś sposób częścią biegowej społeczności.

Zasugerowałaś, że interesuje Cię dystans 500 mil, a kiedyś powiedziałaś, że „najlepszą metodą poznania zawodów jest wystartowanie w nich”. Czy dostosowałabyś swoje treningi do takiego wyścigu?

Chyba jednak robiłabym dalej to co teraz. Zwiększenie przebiegu nie musi okazać się skuteczne. Może dodałabym treningi z kijkami lub cięższym plecakiem? Ale tak ogólnie to system pozostałby bez zmian.

Ty i Kevin nie macie dzieci, domowych zwierzątek ani roślin doniczkowych. Czy widzisz się w bliżej nieokreślonej przyszłości tam, gdzie teraz jest Emelie Forsberg?

No nie wiem, na razie cieszymy się życiem i zobaczymy, co przyniesie kilka następnych lat.

Na koniec powiedz, co umieściłabyś na okładce książki o swoim biegowym życiu: geparda w hamaku, węgorze lecące nad pustynią czy wiolonczelistę w lesie w środku nocy? (takie właśnie halucynacje przydarzały się Courtney na biegach 200-milowych – przyp. red.) Raczej opcja numer cztery: kolaż z nimi wszystkimi! *(śmiech)*

Dzięki wielkie, Courtney, za dobrą rozmowę i czuję się zaproszona do Polski. Mamy

tam świetne szlaki i zawody długodystansowe. No i w Toruniu robi się najlepsze słodycze na świecie!

Dzięki wielkie, bardzo chętnie odwiedzę kiedyś Polskę. Dzięki za rozmowę! *(śmiech)*

PS. UTMB było tak niesamowitym doświadczeniem! Szlaki absolutnie przepiękne, a ludzie i atmosfera wokół biegu pomagały i elektryzowały. Wspomnienie przekroczenia mety po tych ciężkich 24 godzinach nigdy mnie nie opuści!



b i o

Filip Jasiński

Mieszka i pracuje na wschodzie USA, gdzie przy okazji biega po lasach i wzgórzach. Fan parków narodowych oraz kolekcjoner ultraosobliwości. W 2020 r. chce przebiec swoje pierwsze zawody 100-milowe.



PAU CAPELL

KONTUZJA NA ZDROWIE!

Rocznik 91. Katalończyk. Niepozorny, drobna sylwetka. Zakochany po uszy w Barcelonie, w której mieszka na co dzień. Wielki fan futbolu i Barcy. Cieszy go samotność długodystansowca, w biegu po górach pomaga mu świadomość, że w realizowaniu pasji ma wsparcie rodziny i bliskich. Ulubione danie: sałatka z makaronem. Uwielbia film Braveheart (Waleczne serce), podziwia Kiliana Jorneta, ale pisze własną ultrahistorię. W górach biega krótko, ale za to jak biega! A wszystko zaczęło się od... kontuzji, która wyszła mu na zdrowie. Ze zwycięzcą UTMB 2019 Pau Capellem rozmawia nasz Włoski Góral, Chris Terzoni.

rozmawiał: Chris Terzoni

CHRIS TERZONI: Zwyciężyłeś w UTWT, teraz w UTMB, czy jest jeszcze jakiś bieg, bieg marzenie, który chciałbyś wygrać? Czy zawieszasz buty na kołku?

PAU CAPELL: (*śmiech*) Nie zawieszam butów na kołku, mam ogromną chęć poprawiania się, przede mną jeszcze sporo pracy. Jeszcze dużo muszę się nauczyć i na pewno chcę się ścigać z najlepszymi. Jest jeszcze dużo biegów, w których chciałbym wziąć udział. Przede wszystkim chciałbym wygrać tam, gdzie już wygrałem, ale są takie miejsca, jak Stany Zjednoczone, które bardzo mnie pociągają, a nigdy tam nie biegałem. W Europie jest dużo zawodów, również w Polsce, więc nie wykluczam, że kiedyś was odwiedzę.

Co czułeś na trasie samotnego UTMB? Xavier Thevenard za plecami to większy stres czy większy impuls do działania?

I stres, i impuls, bo mam ogromny szacunek do Xaviera. Prawda jest taka, że mimo wszystko starałem się nie myśleć za bardzo o tym, co robią inni. Robiłem swoje.

Agresywna taktyka w UTMB opłaciła się. Były momenty zwątpienia, że za mocno, za szybko, że nie wytrzymasz narzuconego tempa?

Nie było żadnego zwątpienia, że za mocno czy za szybko, bo to nie była improwizacja. Półtora miesiąca przed startem trenowałem w takim tempie, więc dobrze wiedziałem jak reaguje na nie mój



zdjęcie: Andrzej Olszanowski



zdjęcie: The North Face

organizm. Nie bałem się, bo wiedziałem, że dam radę utrzymać tempo i rytm na poszczególnych odcinkach tej 170-kilometrowej trasy. Jak wystartowałem z Chamonix, wiedziałem na przykład, że za 1 h 45 min muszę być na punkcie. Wszystko zrobiłem według planu i dzięki temu, że biegłem założonym, wytrenowanym tempem, zostałem liderem wyścigu i miałem pewną przewagę nad Xavierem. Gdy tylko dowiedziałem się, że wynosi ona 30 minut, skupiałem się jedynie na tym, żeby to utrzymać. Jest natomiast jedna rzecz, która mnie martwiła. To, że biegnę sam. Wiadomo, że na takim długim biegu to nie taka łatwa sprawa. Udało się.

W Polsce mamy powiedzenie: cicho jedziesz, dalej zajedziesz. Czy te słowa, ten styl pracy i sposób bycia pasują do Ciebie jako sportowca?

Absolutnie tak. My z Katalonii jesteśmy bardzo pracowici, to nasza kultura, takie dziedzictwo narodowe. Dużo pracuję, żeby ścigać się z najlepszymi, ale nie lubię hałasu. Fakt, że dzielę się

swoimi przeżyciami z ludźmi w mediach społecznościowych jak Facebook czy Instagram, ale nie przesadzam, nie pokazuję, jakie są moje tajemnice, jak dokładnie trenuję. Mam swoje metody, z których korzystam potem na biegach.

Czy w ultra na najwyższym poziomie jest czas i miejsce na przyjemność?

Jasne, że tak! Wiadomo, że raczej nie podczas sezonu, bo wtedy skupiam się nad tym, co robię. To moja praca. Po sezonie szukam trochę spokoju i wychodzę z tego całego reżimu treningowego, korzystam z życia.

Każdy ma w głowie jakieś sposoby na radzenie sobie z kryzysami. Jakie są Twoje tajne sztuczki?

Kiedyś miałem bardzo dużo kryzysów. Czas pomaga i uczy nas jak lepiej biegać. Podstawa w biegach ultra to jedzenie. Ta sprawa musi być rozegrana perfekcyjnie. Mam wokół siebie grupę profesjonalistów, która mi bardzo pomaga. Na UTMB miałem kryzys

od 103. do 112. kilometra, na zbiegu. Byłem osłabiony, bo nie mogłem już wmusić w siebie niczego słodkiego, moje ciało odmawiało cukru, a nie miałem niczego słonego. Musiałem walczyć aż do punktu odżywczego, naprawdę źle się czułem. W tamtym momencie zacząłem myśleć, że przecież każdy ma kryzysy i że pewnie Xaviera też dopadło lub dopadnie coś takiego. Zaakceptowałem, że tak miało być, że kryzys po prostu musi przyjść, ale na pewno też w końcu odejdzie. Starałem się nie obciążać tym głowy, relaksować się, bo jeśli się stresujesz, to wtedy cały system nerwowy, żołądek i całe ciało się tracą moc.

Skąd wzięła się Twoja miłość do ultra? Uprawiałeś wcześniej jakieś dyscypliny sportu zawodowo? Żał było porzucić piłkę nożną? Komu kibicujesz w futbolu? Ulubiony piłkarz? Może Robert Lewandowski?

To śmieszna historia, bo zaczęła się od kontuzji kolana. Kazali mi biegać pod górę, żeby się rehabilitować po operacji i tak mi się spodobało, że pewnego dnia trener piłki spytał się mnie, czemu nie chodzę regularnie na treningi. Ja mu wtedy powiedziałem, że wolę biegać, ale bez piłki! (*śmiech*) Prawda jest taka, że po 20 minutach biegania w górach zakochałem się w tym bez pamięci. Zacząłem więc biegać coraz więcej. Komu kibicuję? Przecież jest tylko jedna drużyna na świecie, FC Barcelona!

W Barcelonie jest przecież jeszcze Espanyol?

Nie, nie, ja jestem z Barcelony i w Barcelonie jest Barcelona. Espanyol to nie Barcelona (*śmiech*). Wiesz, takie derbowe, piłkarskie żarciki.

(*śmiech*) **Wiem, wiem, tak samo mamy we Włoszech w Rzymie czy Mediolanie. Ja jestem fanem AC Milan, dla mnie Inter nie istnieje. (*śmiech*)**

Co do Lewandowskiego muszę powiedzieć, że jest bardzo dobry, jak gra przeciwko nam, zawsze strzela gola! (*śmiech*)

Kim jesteś z wykształcenia, zawodu?

Czym zajmujesz się na co dzień?

Jestem inżynierem przemysłowym z wykształcenia i po studiach zrobiłem dyplom zarządzania firmami. Pracowałem jako inżynier, póki nie zostałem biegaczem. Dziś mam firmę, która organizuje eventy i oprócz tego jestem trenerem, pod moim okiem trenują biegacze górscy.

Save the Arctic, czyli 255 km na biegunie.

Skąd ten szalony pomysł?

Pomysł zrodził się dwa lata temu, kiedy zaczęto głośno mówić o problemach globalnego ocieplenia. Klimat się zmienia i przez to niedźwiedzie polarne muszą uciekać, szukać pożywienia coraz

dalej, żeby przeżyć. Chcę robić to samo, żeby uświadamiać ludzi, co się złego dzieje z naszą planetą. To mój pomysł, by poprzez moją pasję dołożyć swoją cegiełkę do ratowania świata.

Gdzie trenujesz najczęściej?

Gdzie można trafić na Ciebie na szlaku?

Najczęściej koło Barcelony i w parku narodowym Garraf. Mieszkam 6 km od morza, więc nie ma wysokich gór, są za to piękne ścieżki i klify, ale podczas wakacji czy weekendu lubię samotnie biegać w Andorze, w Pirenejach.





zdjęcie: The North Face



ŻYWIENIE NA PUNKTACH PUŁAPKA CZY WYBAWIENIE?

tekst: *Marta Naczyk*

Planując taktykę na zawodach ultra, warto pochylić się nie tylko nad założeniami czasowymi, lecz także strategią w odżywianiu. W końcu to ona w dużej mierze będzie przekładała się na to, po jakim czasie i w jakiej kondycji pojawimy się na mecie. Nierzadko gdy mamy do pokonania 100 km, podnieść nasze morale mogą... punkty odżywcze. Wizja uginających się pod ciężarem różnych smakołyków stołów wielu osobom pomaga przetrwać kolejne kilometry. Punkt żywieniowy to w końcu nie tylko większa lub mniejsza przerwa i chwila na odsapnięcie czy spotkania i wsparcie ze strony kibiców. To przede wszystkim miejsce, w którym możecie zaspokoić swoje potrzeby żywieniowe i uzupełnić płyny. Pytanie tylko czy wszystko, co oferuje się nam na punkcie odżywczym, faktycznie będzie dla nas dobre?

Jaka powinna być najważniejsza zasada w planowaniu tego, co będziemy jeść w trakcie zawodów? Powinny to być przede wszystkim produkty sprawdzone. Te, z których korzystaliśmy na treningach bądź innych zawodach i wiemy, że nam nie zaszkodzą. Sam start nie jest czasem na eksperymenty, od tego są treningi. Im więcej powtarzalnych bodźców żywieniowych w trakcie przygotowań, tym większa szansa na powodzenie podczas zawodów. Taki trening pomoże zmobilizować układ pokarmowy do efektywniejszej pracy w trakcie wysiłku. Tak, możecie „trenować” nie tylko mięśnie układu ruchu, wytrzymałość, ale też żołądek i jelita (z ang. training the gut, czyli trening jelita). O tym też kiedyś więcej napiszę. Takie podejście pozwoli uniknąć sytuacji typu „nic mi nie wchodzi, mój układ pokarmowy nie współpracuje” lub „to co weszło, jest już znów na wolności”.

pomoże zestawienie, które przygotowałam poniżej.

ŻELE

Musimy mieć świadomość, że na punktach żywieniowych możemy spodziewać się sportowych odżywek: żeli czy płynów izotonicznych producenta, z którym współpracuje organizator. O ile to nie jest firma, z której sami korzystamy na treningach czy w trakcie startu, to zdecydowanie polecam korzystać ze swojego prowiantu. Po pierwsze, żel żelowi nie równy. Zarówno pod kątem składu, rodzaju cukrów, jak i konsystencji czy smaku. Wszystkie te cechy mogą wpływać nie tylko na jego smak, lecz także nasz komfort po spożyciu. Oczywiście zadaję sobie sprawę, że byłoby to wygodniejsze i tańsze rozwiązanie – korzystać z tego, co proponuje organizator. Istnieje jednak duże ryzyko, że coś nie zagra. Nie

na punktach odżywczych. Zupa, pieczone ziemniaczki, świeże owoce, herbata... po czym dobiegasz (i to wcale nie na końcu stawki!), a z pięknych zapowiedzi zostają puste garnki i wolontariusze z rozłożonymi rękami. Takie sytuacje to oczywiście nie jest standard, ale niestety zdarzają się i obierając jakąś taktykę na start, trzeba o tym pamiętać. W miarę możliwości polecam opierać się głównie na swoim żywieniu, a to na punktach traktować jako dodatkowe. Oczywiście tu pojawia się aspekt wagi, ale zaufajcie mi i tutaj można znaleźć kompromis.

PRODUKTY, KTÓRE WARTO ROZWAŻYĆ NA PUNKTACH ODŻYWCZYCH:

– Świeże owoce – dostarczają węglowodanów, witamin i składników mineralnych, ale z uwagi na zawartość wody i świeży smak przede wszystkim świetnie orzeźwia-

Najświeższe publikacje z zaleceniami dla ultrasów mówią o tym, że suplementacja kapsułkami z elektrolitami nie jest konieczna, lepiej skupić się na naturalnych źródłach pokarmowych ze względu na większe bezpieczeństwo ich stosowania.

UMIESZ LICZYĆ, LICZ NA SIEBIE

Biegniesz kilkanaście, kilkadziesiąt kilometrów, myśląc o tym, co zjesz na punkcie. Zakładasz, że to, co znajdziesz na suto zastawionym stole, było inspirowane wiedzą z zakresu dietytyki sportowej... Niestety na takim myśleniu możesz się nieźle przejechać. Główne założenie jest takie, że na punktach znajdziecie produkty, na które ultrasi MAJĄ OCHOTĘ. Może zdarzyć się tak, że nie do końca będą to produkty zalecane przez specjalistów od żywienia w trakcie wysiłku. Pamiętaj, że organizator dba przede wszystkim o zachcianki, a nie zawsze o realne potrzeby. Mam nadzieję, że w wyborze tego, po co sięgać ze stołów,

zostawiaj żywienia przypadkowi, źle dobrane może przekreślić szanse na dobry wynik. Alternatywnym rozwiązaniem jest sprawdzenie, jaka firma wspiera daną imprezę, i przetestowanie jej produktów w trakcie przygotowań do zawodów. Pamiętaj też, że żele z punktów żywieniowych znikają jak świeże bułeczki. Nawet ci, którzy nie chcą ich jeść w trakcie biegu, lubią złapać jednego, dwa do domu na wynos. Uważaj zatem, byś zakładając dostarczanie energii z żeli organizatora, przypadkiem nie został z niczym.

LEPIEJ NOSIĆ NIŻ SIĘ PROSIĆ

Przed biegiem zaglądasz na stronę organizatora i czytasz, jakie specjalizacje będą serwowane

ją. Polecam głównie korzystać z bananów, pomarańczy, brzoskwiń i arbuzów.

– Suszone owoce – są bardziej kaloryczne niż te świeże, ale zawierają dużo błonnika, więc trzeba być ostrożnym, by nie zwiedzać później krzaków. Pod rozważyć weźcie m.in.: daktylę, rodzynki, żurawinę, morele czy figi.

– Batony, ciastka, ciasta – wymagają więcej wysiłku w trakcie jedzenia, ale w przeciwieństwie do żeli dają poczucie, że zjadło się coś, co przypomina posiłek. Z reguły są dużo bardziej kaloryczne. Oprócz węglowodanów zawierają dodatek tłuszczu bądź białka. Na rynku dostępne są typowe batony sportowe oraz tzw. naturalne, na bazie

daktyli i orzechów (uwaga, potrafią „zakleić”) bądź płatków owsianych. Z reguły dobrze takiego batona zjeść na kilka razy, aby nie odczuć dyskomfortu. Niektóre z nich mogą się świetnie sprawdzić na spokojnych treningach lub wycieczkach biegowych, ale nie będą dobrym wyborem w trakcie intensywnego startu. Każdy kęs przeżuwać powoli i koniecznie popij.

– „Normalne” jedzenie – myślę, że to najbardziej kluczowe produkty dostępne na punktach – tutaj wyobraźnia zarówno biegaczy, jak i organizatorów nie ma granic. Przy bardzo długich startach może to być

dodatek warty uwagi. Co z punktu widzenia diety może się sprawdzić? Zupy kremy, ale takie bez wymyślnych przypraw, bo każdy ma inny smak i różnie reaguje na dodatki. To bardziej uwaga dla organizatorów – wymyślne specjały kuchni regionalnej lepiej zostawić na bufet za linią mety! Lekko posolone pieczone ziemniaki – pieczone to nie to samo co smażone! Ryż lub makaron z lekkim sosem pomidorowym, kanapki na białym pieczywie, naleśniki, bo to przecież węglowodany złożone, z niewielką ilością pozostałych składników, wciąż w przyjemniejszej postaci niż odżywka sportowa.

Pamiętajcie jednak, że wszystko, co jecie, powinno być przede wszystkim lekkostrawne. Energia dostarczona w ten sposób zniweluje charakterystyczne przy długotrwałym spożyciu samych żeli burczenie w brzuchu. Co prawda, przedostaje się wolniej do krwioobiegu, ale dzięki temu wystarczy na dłużej. U wielu biegaczy dobrym rozwiązaniem okazuje się przeplatanie klasycznych produktów wysokowęglowodanowych, żeli czy owoców, konwencjonalnym jedzeniem, czyli tzw. jedzenie na zakładkę. Istotne jest także to, że tzw. normalne jedzenie jest też po prostu smaczniejsze i potrafi pobudzić odmawiający posłuszeństwa układ pokarmowy do

Wojtek Probst na punkcie żywieniowym na Hali Ornak - Bieg Ultra Granią Tatr
zdjęcie: Karolina Krawczyk



pracy. Jeżeli wiesz, że któryś z proponowanych produktów działa na ciebie pozytywnie w trakcie wysiłku, korzystaj z niego na zawodach.

– Słone przekąski – po wielu godzinach ze słodkimi żelami czy batonami ostatnią rzeczą, na którą chcemy patrzeć, są kolejne słodczyce. Tak więc sól, ogórki kiszone (z nimi ostrożnie, bo jednak kiszonki najbardziej lekkostrawne nie są), słone przeciele, suszone pomidory, nie tylko pomogą

stosowania. Do dziś nauka nie potrafi odpowiedzieć, czy faktycznie suplementacja sodem, potasem, magnezem i wapniem w trakcie wysiłku ultra jest konieczna, czy wręcz w nadmiernym wydaniu nie będzie szkodliwa.

– Herbata, kompot i inne płyny, które smakiem niczym nie przypominają izotoniku z proszku – może być to nie tylko dobre urozmaicenie smaku, lecz także świetny bodziec do „odmulenia” układu pokarmowego

Pamiętaj jednak o tym, że kawa zawiera kofeinę, której nadmiar może powodować przyspieszoną pracę serca czy wręcz nadmiernie zachęcić nas do skorzystania z toalety.

PRODUKTY, NA KTÓRE TRZEBA UWAGAĆ NA PUNKTACH ODŻYWCZYCH:

– Jabłka i winogrona – zawierają sporo błonnika i mogą łatwo fermentować w układzie pokarmowym, powodując dyskomfort.



zdjęcie: Mateusz Knap

przetrawać naszym kubkom smakowym, ale dostarczą kluczowego w trakcie wysiłku sodu. Co ciekawe, najświeższe publikacje z zaleceniami dla ultrasów mówią o tym, że suplementacja kapsułkami z elektrolitami nie jest konieczna, lepiej skupić się na naturalnych źródłach pokarmowych ze względu na większe bezpieczeństwo ich

i uspokojenia żołądka. Tego typu produkty niwelują opisane w fachowej literaturze tzw. zmęczenie smaku (z ang. flavour fatigue). Zwłaszcza pozytywnie może zadziałać gorzka lub lekko posłodzona ciepła herbata w trakcie nocnego startu. Jeśli dobrze tolerujesz kawę w trakcie wysiłku, to również może być dobre rozwiązanie.

Nadmierna ilość błonnika podrażni jelita i spowoduje biegunkę. Zwłaszcza jeśli jesz go mało na co dzień.

– Orzechy, pestki, nasiona – są bardzo kaloryczne dzięki wysokiej zawartości tłuszczu i białka, ale mogą okazać się dla wielu osób ciężkostrawne.

– Alkohol – nie miejcie złudzeń – piwo nie jest idealnym izotonikiem, a przez zawartość alkoholu działa wręcz negatywnie, zarówno na nawodnienie, odbudowę glikogenu, jak i potęguje uszkodzenia włókien mięśniowych. Co innego jeśli wybierzemy piwo bezalkoholowe. Tu publikacje mówią o pozytywnym wpływie na redukcję stanu zapalnego i mniejszym ryzyku infekcji górnych dróg oddechowych, które są częste u biegaczy.

– Chipsy – jest piwko, są i chipsy, jest zabawa. Myśląc o wartościach odżywczych chipsów, powinniśmy pamiętać, że są one bogatym źródłem tłuszczów trans, czyli tych, które generalnie powinniśmy w trakcie codziennej diety eliminować. Dodatkowo smażone ziemniaki nie należą do produktów lekkostrawnych, mogą powodować wzdęcia i nadmierne pragnienie. Dlatego mówimy im stanowczo „nie”!

– „Normalne” jedzenie, ale w wersji tłustej, smażonej, ciężkostrawnej, np. makarony z „białymi” sosami – najczęściej śmietanowymi i serowymi, długo gotowane, ciężkie gulasze – (jeśli coś jest poddane długotrwałej obróbce termicznej, z reguły jest bardziej ciężkostrawne), dania oparte na fasoli i innych strączkach, które mogą powodować wzdęcia, kolki lub zgagę.

PRZEKĄSKI Z SERII TO ZALEŻY:

– Kabanosy, czekolada – nie należą do produktów lekkostrawnych, ale są osoby, które bez nich nie wyobrażają sobie długiego biegu. Zawarte w nich tłuszcze mogą opóźniać opróżnianie żołądka.

– Cola – dostarcza dużej ilości cukru, ma nieznaczne właściwości pobudzające, ale kiepsko nawadnia, a wręcz potrafi odwodnić (koniecznie przeczytaj tekst z poprzedniego numeru o nawadnianiu!). Jeśli już korzystasz, to najlepiej z rozgazowanej i do brze popić ją niewielką ilością wody.

Oczywiście pamiętając o indywidualnym podejściu, lista polecanych i odradzanych produktów jest bardzo jednostkowa. W naszym przypadku może być wręcz odwrotna. Niemniej są to ogólne wytyczne, z którymi warto się zapoznać i przetestować na mniej istotnych z punktu widzenia startowego biegach i treningach.

PODSUMOWUJĄC

Przed biegiem sprawdź, co oferuje organizator na punktach żywnościowych. Zobacz, czy możesz skorzystać z przepaku i tam zostawić swój posiłek lub dodatkowe przekąski. Warto poprosić swoich kibiców o podanie ich przy punkcie odżywczym. Na większości zawodów taka pomoc w strefach żywieniowych jest dozwolona. A jeśli jest i masz szansę z niej skorzystać, to się nie wahaj. Wyjdzie ci to na zdrowie. Są osoby, które świetnie sobie radzą bez normalnego jedzenia w trakcie długich startów, ale każdy jest inny. Im więcej czasu spędzisz na trasie, tym bardziej może się przydać coś stałego. Znany biegacz Scott Jurek słynie z tego, że mimo wysokiej intensywności biegu jest w stanie zjeść na trasie swoje ulubione burrito – raczej nie powiedziałabym, że to lekkostrawne danie. Gdy ogłosiliśmy konkurs na FB Kingrunner, w którym nagrodą były moje warsztaty żywieniowe dla biegaczy, wiele osób wpisywało tak różne pomysły na to, co potrafią zjeść w trakcie biegu, że chyba nic już mnie nie zdziwi. Były krewetki, schabowe, Piotr Biernawski chwalił się bułką z kapustą, ktoś inny słowackim klasykiem, czyli pajdą chleba z masłem, solą i cebulą, pizzą, jajkami na twardo z majonezem, czy hot dogami z Orłenu i hamburgerami z Maka. Te produkty – z dietetycznego punktu widzenia – mogą być niezłym zagrożeniem. Każdy jednak po dobre wysiłku chce na trasie poczuć się chwilę jak w domu. Stąd mogą one działać i dodawać sił na zasadzie placebo. Generalnie zasada jednak jest taka, że żywienie oferowane na punktach traktuj jako urozmaicenie i dodatek, korzystając tylko ze

sprawdzonych produktów. Głównie opieraj się na tym, co sam zabierzesz, zwłaszcza jeśli chodzi o żele czy batony sportowe konkretnej marki.



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.

Ultrademnia, CZYLI CAŁA POLSKA BIEGA... ULTRA

tekst: *Jakub Abramczuk*

zdjęcia: *Paweł Zając | UltraZajonc*





Podjęcia można kochać, można nienawidzić. Tak czy owak one zawsze weryfikują kondycyjne i siłowe przygotowanie do startu. Na fotografii weryfikacja nastąpiła podczas podjęcia pod Lubogószcz (968 m n.p.m.) - UTM.

JAKIE MECHANIZMY WPŁYWAJĄ NA ROSNĄCĄ POPULARNOŚĆ ZAWODÓW BIEGOWYCH NA TRASACH DŁUŻSZYCH NIŻ MARATOŃSKIE? CÓŻ, JEST TO SPLOT CZYNNIKÓW: SPOŁECZNYCH, PSYCHOLOGICZNYCH I... TECHNOLOGICZNYCH.

Sport, także ten amatorski, to dla wielu z nas sposób na szukanie i pokonywanie nowych wyzwań. Tymczasem krajowa moda na bieganie trwa tak długo, że starty na dystansach 5, 10, czy 42 km spowszedniały zarówno startującym, jak i kibicującym. Pierwszy raz przekroczona linia mety, straceńczy finisz w trupa, znacznie poprawiona życiówka... w końcu nawet maraton. To droga, którą podąża większość amatorów biegania. Kolejne osiągnięcia sprawiają, że z jednej strony rośnie chęć na więcej, a z drugiej – coraz trudniej jest utrzymać sportową satysfakcję na równie wysokim poziomie. Nasza psychika zaczyna rozglądać się za czymś nowym. Gdzie szukać kolejnych wyzwań? Ile tych maratonów jeszcze przebiec? Ile razy walczyć o nowe życiowe rekordy? Nieustanne poprawianie wyników wymaga coraz większego zaangażowania i większej ilości poświęcanego na treningi czasu, a tego wraz z wiekiem raczej nie przybywa. Ultra pozwala uciec z tej pułapki. Na szlaku łatwo jest przekonać siebie samego, że celem startu nie jest rywalizacja i poprawianie swoich wyników, lecz pokonanie trasy. Przyjęcie takiej optyki pozwala – za każdym razem, kiedy przekraczamy linię mety – uzyskać satysfakcję i uczucie spełnienia.

ćpać adrenalinę, którą ten wygeneruje. Gdyż nic nas tak nie ożywia i nie zwalnia z bolesnej konfrontacji z lustrem jak sytuacje wykraczające poza banalną wygodną codzienność. Jak to podsumowują autorzy analizy Psychologia ultrabiegaczy. Przegląd (*The psychology of ultra-marathon runners: A systematic review*, Gregory S. Roebucka, Paul B. Fitzgeralda, Donna M. Urquhartb, Sin-Ki Nga, Flavia M. Cicuttinib, Bernadette M. Fitzgibbon), psychologiczne motywacje ultrasów to: chęć sprawdzenia się poza strefą komfortu, wewnętrzna tresura oraz redukcja napięcia. W ultra możemy zrobić to jawnie i nikt się nie skrzywi, że zamiast rozwiązać problem uciekamy od niego, znowu sięgając po kolejny bieg.

...BO INNI POBIEGLI I SIĘ CHWAŁĄ

W sieci nieustannie jesteśmy atakowani obrazami tego, jak nasi znajomi są wspaniali i utalentowani; jak biegną przez swoje cudowne życie po dywanie utkanym z nieustającego pasma sukcesów. Trudno jest się nie porównywać, nie patrzeć na ich fotografie okraszone dziesiątkami „gratuluję” i „super” i nie czuć, że prawdę mówiąc, to samemu też by

Co druga osoba biorąca udział w mojej ankiecie w grupie Ultrarunning Polska zaznaczyła, że spróbowała ultra, bo szukała nowych wyzwań (152 głosy), bądź chciała sprawdzić, czy da radę (49 głosów)

...BO POJAWI SIĘ JAKIŚ CEL I SENS

Dzisiaj żyjemy w wyjątkowo wygodnym świecie. Nigdy tak długo bez przerwy nie korzystaliśmy z dobrodziejstwa pokoju i wzrostu gospodarczego. Taka egzystencja bez wyzwań, bez trudnych do osiągnięcia celów, ale też bez motywujących do działania zagrożeń dla wielu osób staje się jałowa. Kiedy zgiełk dnia zanika i zostajemy w ciszy, wtedy do drzwi puka pustka i zagaja: co dalej? Po co? Dlaczego? To są trudne pytania, często kryjące w sobie niewygodne i niechciane odpowiedzi. Można je zagłuszyć telewizorem i netem, można stłumić użytkami. Albo wybrać sport i „mieć zajęcie”, a dodatkowo otwarcie

się tak chciało. Starty ultra natomiast – w szczególności te rozgrywane w górach – to niezwykle wdzięczny temat do prezentacji w internecie. Świt na grani? Światło czołówki rozcinające czerń nocy? Ubłocone po kolana nogi leżącego na linii mety finiszera? To jest idealne połączenie nas samych, przyrody i wysiłku. To wyśmienicie wygląda na fotografiach wrzucanych do popularnego serwisu społecznościowego. I nawet nie muszą być z linii mety! Wszak moje klęski w górach wywoływały więcej pochwał i zainteresowania niż z mozołem ugrane życiówki na asfalcie. Wystarczyło pokazać okoliczności przyrody i wspomnieć o walce, by „zostać zwycięzcą”.

...BO W DZICZY JEST WSZYSTKO, CO KOCHAM!

Gdzieś w tym wszystkim są jeszcze urodzeni ultrasi i ultraski. Osoby, które czują, jak potężną moc niesie ze sobą spędzenie kilkunastu, a niekiedy i kilkudziesięciu godzin na szlaku, trwając tam w duchowym – i niemalże intymnym – połączeniu z ziemią, zielenią i nieboskłonem. To dzięki tym, którzy biegali w górach zanim jeszcze internet pozwolił nam zazdrościć im takich startów, narodziła się legenda biegów ultra. To im zawdzięczamy takie zawody, jak Sudecką Setkę, której pierwsza edycja odbyła się w 1989 r., czy też powszechnie znany i budzący gorące emocje Bieg Rzeźnika (obecnie Festiwal Rzeźnika), obecny z nami od roku 2003. O asfaltowym Supermaratonie Kalisia nie zapominając, gdyż z datą narodzin w roku 1982, jest praojcem wszelkich ultra biegów w Polsce.

Niemniej, to nie miłośnicy przyrody i dzikich przestrzeni odpowiadają za to, że na listach ITRA (International Trail Running Association) w roku 2010 były... dwa górskie biegi rozgrywane w naszym kraju, a w roku 2016 pojawiło się ich 76, a w 2018... 156 (nie tylko na dystansach ultra)! Za ten fakt odpowiada postępująca komercjali-

zawodami na dłuższych i krótszych trasach, by przyciągnąć większą liczbę klientów. Ponieważ łatwiej dołożyć kolejne zawody niż robić coś od zera, więc z punktu widzenia organizatorów im więcej startów, tym lepiej.

Różne priorytety organizatorów i instytucji, które odpowiadają za miejscowy ekosystem, czasami prowadzą do jawnego konfliktu – tak, jak miało to miejsce przy wypchnięciu Rzeźnika z części terenów Bieszczadzkiego Parku Narodowego – a czasami obie strony starają się wypracować kompromisowe rozwiązanie. Na przykład organizują zawody co kilka lat i z mocno ograniczoną liczbą miejsc startowych, jak to ma miejsce w Biegu Ultra Granią Tatr, albo wyjątkowo surowo egzekwują restrykcyjne zapisy w regulaminach dotyczące śmiecia i zachowania uczestników zawodów na dzikich trasach. Niemniej z perspektywy górskiej przyrody, ale też samych biegających ostateczny bilans takiego natłoku imprez niekoniecznie jest na plus.

Trend jest niezależny od lokalnych zawirowań. Coraz więcej zawodów i coraz więcej uczestników. Dane z DUV (Deutsche Ultramarathon-Vereinigung) pokazują, że podczas gdy w roku 2014 mieliśmy

W świętokrzyskiem jeszcze rok temu nie było klasycznego ultra, a w tym roku jest już bodaj osiem, z tego w ciągu miesiąca między połową października i połową listopada aż trzy starty i to w zasadzie na bardzo podobnej trasie... – Paweł w dyskusji o liczbie biegów ultra w Polsce.

zacja i umasowienie tego sportu. Jest to po prostu bezpośrednia odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie ze strony biegaczy.

OD FUNFLI DO FESTIWALI

Z mojego doświadczenia, jeżeli zapytać „szarego” Polaka o biegi ultra, to najbardziej prawdopodobne jest, że wspomni Bieg Rzeźnika (albo Runmageddon, bo ten też mu się kojarzy z błotem i wysiłkiem). Jaki był początek Rzeźnika? Ot, zakład znajomych, zabawa, ostatecznie niszowy bieg w na końcu świata. Czym jest Rzeźnik dzisiaj? Serią zawodów rozgrywanych na dystansach od 11 do 100 km – imprezą, która z jednej strony jest istotnym wydarzeniem ekonomicznym dla mieszkańców Bieszczad, z drugiej zaś strony stała się molochem z tysiącami uczestników (oraz osób im towarzyszących!), którzy rok w rok zostawiają swój ekologiczny ślad pomiędzy Cisną a Komańczę.

Rzeźnik jest najbardziej rozpoznawalnym, ale oczywiście nie jedynym przypadkiem zamiany niszowego biegu w wielką imprezę. Choćaby DFBG i BUT ze swoimi siedmioma startami, Łemkowyna z pięcioma czy w końcu Festiwal Biegowy w Krynicy z ponad trzydziestką zawodów (w tym pięć dystansów ultra). Za każdym razem mechanizm jest ten sam: bieg podstawowy zaczyna być otaczany

w kraju 14 biegów na dystansie +100 km, to w roku 2017 było ich 31, a w 2019 zapowiada się 40. Ku dziczy ciągną nowi biegacze – kusi relacjami, żądni wrażeń, oraz... niekoniecznie gotowi na to, by zmierzyć się ze szlakiem.

JESTEŚ ZWYCIĘZCĄ CZY CIENIASEM?

Opublikowany pięć lat temu w magazynie „Bieganie” felieton Marty Tittenbrun *Ultramaratony są dla cieniasów* spotkał się z tak ostrymi reakcjami, że autorka próbowała tłumaczyć się i nieco złagodzić swoją tezę. Ale czy słusznie? Wszak sedno jej tekstu było i wciąż jest boleśnie prawdziwe – dużo mniej czasu i wysiłku trzeba włożyć w to, by ukończyć zawody na dystansie 50–80 km, niż wymaga tego dobre przygotowanie się do startu na miejskim asfalcie i zawalczenie tam o poprawę życiówki. W góry coraz częściej trafiają osoby bez kondycji. Bo tak jest łatwiej, bo tu nie potwierdzamy poprzez porównywanie z innymi, lecz to, czy dotrzemy (jakoś) do mety. I to widać w wynikach biegów.

Wspominałem o tym, analizując na łamach swojego bloga 100hrmax.pl wyniki Rzeźnika z ostatnich lat. W tekście *Kiedy nie jesteś zwycięzcą* pokazałem, jak z roku na rok spada liczba par wbiegających

na metę zawodów przed upływem limitu czasu. Gdyż – coś z tego, że ktoś poprawia rekord trasy – kiedy równocześnie w 2018 r. ledwie 61% par zmieściło się w limicie 16 godzin (rok później było jeszcze gorzej – udało się to jedynie 56%), podczas gdy kilka lat temu ten odsetek sięgał 90%? Z roku na rok na starcie słynnego biegu pojawia się więcej i więcej osób do niego nieprzygotowanych. Przybywa ich, ponieważ osoby odpowiadające za górskie biegi nie są zbyt chętne do dyskwalifikowania maruderów. Wszak na ultra „liczy się dystans, nie czas”, zatem niech sobie przyjezdni skończą po godzinach, a następnie pochwalą się wśród przyjaciół ubłoconym zdjęciem i bandanką z logo zawodów. Wtedy i klient będzie zadowolony i wzrośnie szansa, że jego opowieści nowych chętnych przywiodą do kasy. A jakby go jednak skreślić? Co miałby opowiadać? „Zapłaciłem 200 złotych za pakiet, jechałem tam sześć godzin, miałem wykupiony nocleg, a oni kazali mi zejść z trasy, bo to wredne błoto mnie trochę spowolniło...” Zaiste, słaba reklama imprezy.

A biznes się rozkręca. Jest popyt i płynie rozbiegana fala z miast i miasteczek? No to jest i podaż! Dzisiaj możemy wybierać z puli więcej niż 120 biegów rozgrywanych w Polsce na dystansach od 50 do ponad 200 km. Czy robisz półmaraton w półtorej godziny, czy resztką sił łamiesz piątkę w maratonie – masz prawo wystartować w większości z nich. Na zdrowie! Oby...

I JA TAM BYŁEM, I URSĘ PIŁEM

I to jest także moja historia. Od mocnego wejścia (maratoński debiut poniżej trzech i pół godziny) i mozolnego poprawiania kolejnych życiówek, po znudzenie się klepaniem asfaltu. Od zachłyśnięcia się wizją przygody związanej z bieganiem w górach (oczywiście boso, po lekturze *Urodzonych Biegaczy*), po pierwsze, dobrze pokonywane ultra (Rzeźnik) i kolejne już wolniejsze – lecz przecież dłuższe! – KBL 110, ŁUT 150. Od sukcesów, po coraz częstsze DN-F-y, ale z takimi zdjęciami i opowieściami, że duma w internecie rozpierała, a lajkami sypało (UTMB, Janosik Legenda).

Dodatkowo to całe ultra to była świetna przykrywka, by nie musieć prowadzić w domu trudnych rozmów, czy odpuścić sprawy zawodowe. W końcu dużo trenowałem i startowałem – zawsze



Na starcie kolejnej edycji Ultra Trail Małopolska. Ostatnie minuty przed ruszeniem w trasę to czas na szybki rachunek sumienia: co ja tutaj robię? Czy wszystko spakowane? Jak wygląda moja gotowość?





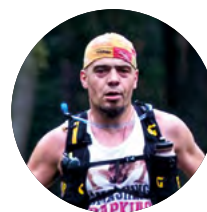
Noc długodystansowca na szlaku. Wtedy najłatwiej zbliżyć się do tego, co za dnia często spychamy poza obręb świadomości - zbliżyć się, by dotknąć prawdy o sobie. Na zdjęciu: ostatnie chwile przed wschodem słońca, podczas podejścia pod Kozi Garb (Duch Pogórza).



był pretekst, aby niewygodne rzeczy odsunąć na „za chwilę”. Aż „za chwilę” minęło, zaś ciągle wydłużanie dystansów, przy równoczesnym bałaganie w głowie, okazało się drogą na skróty do serii porażek.

Gdyż – w kiedyś mocno mnie irytującym – tytule książki Krzysztofa Dołęgowskiego i Magdy Ostrowskiej *Szczęśliwi biegają ultra...* jest dużo prawdy, jeżeli rozbudować go o zakończenie „... przez wiele sezonów”. Ułożenie spraw w życiu jest niezbędne, by biegać długo i zdrowo. Badania ultrasów wskazują, że aby dobrze biegać dłużej niż przez kilka lat, poza systematycznym treningiem niezbędne są pozytywna motywacja i stabilna psychika. One natomiast wymagają spokoju i ładu w duszy, tak by start był przygodą i nagrodą, a nie daremną próbą zagłuszenia pustki kryzysu wieku średniego czy też krótkodystansową ucieczką przed problemami.

Toteż, przed podjęciem decyzji o zapisie na nowy bieg, warto spojrzeć w lustro i zadać sobie na głos pytanie: dlaczego ja chcę to zrobić? I co – będąc tam gościem – przyniosę ze sobą?



b i o

Jakub Abramczuk

Biega od 10 lat i niewiele krócej o bieganiu pisze, przeważnie na 100hrmax.pl. Z asfaltu trafił w góry i tam się zatrzymał, gdyż woli długo niż szybko. W dziczy szuka kontaktu ze sobą i ugruntowania w świecie - rzeczy, których tak często brakuje podczas codziennej gonitwy pomiędzy przedszkolem, szkołą i korporacją.



LA ULTRA – THE HIGH

**555 km, czyli szalony pomysł
wizjonera, specjalisty medycyny
sportowej dr. Rajata Chauhana**

tekst i zdjęcia: *Michał Złotowski*

555-KILOMETROWY BIEG PO HIMALAJACH. ALE JAK? JAK MOŻNA ZMUSIĆ ORGANIZM DO POKONANIA TEJ TRASY **W CZASIE 132 GODZIN?** TRASA BIEGU WIEDZIE PRZEZ TRZY NAJWYŻEJ POŁOŻONE, PRZEJEZDNE PRZEŁĘCZE ŚWIATA. DWIE Z TYCH PRZEŁĘCZY TRZEBA POKONAĆ DWUKROTNIE. BIEGACZE OSIĄGAJĄ **WYSOKOŚĆ BLISKO 5400 M N.P.M.** W ZALEŻNOŚCI OD MIEJSCA I PORY DNIA, **TEMPERATURA W TYM OKRESIE WAHA SIĘ POMIĘDZY -12, A +40 ST. C.** CZY TO NIE BRZMI EKSCYTUJĄCO?

Kiedy Łukasz Sagan zadzwonił do mnie, przedstawiając powyższe informacje, nie mogłem się nie zgodzić na wzięcie udziału w tym przedsięwzięciu. Hasła takie jak: „Himalaje”, „Ladakh”, „najwyżej”, „najtrudniej”, „555 km”, „warunki zimowe” działały na mnie jak magnes. Z największą radością dołączyłem do teamu Łukasza, w którego skład weszli również Ewa Nowak i Robert Opolski.

Każdy z członków zespołu odgrywa określone role, „proszę nie rozłączać teamu podczas biegu” – napisał w notce do organizatora Łukasz Sagan, nie godząc się na rozłączenie nas na którymkolwiek z etapów biegu. Organizator zawodów dopuszczał samodzielne działania poszczególnych osób, ale podjęliśmy solidarną decyzję, że godzimy się na wszelkie niewygody związane z ograniczoną przestrzenią w aucie i przez pięć i pół dnia nie opuścimy naszego wspólnego miejsca pracy. Chyba że w wyjątkowych sytuacjach zdrowie nie pozwoli nam na dalsze uczestniczenie w wyścigu. Celowo piszę, że support bierze udział w wyścigu. Byliśmy gotowi poświęcić sen każdej nocy, aby Łukasz miał zapewnione wszelkie niezbędne rzeczy i opiekę podczas zawodów. Nasza postawa wywołała wiele przychylnych komentarzy innych ludzi.

Do Leh udałem się wraz z Robertem. Ewa i Łukasz już od 10 dni się aklimatyzowali, zdobywając coraz wyższe partie przełęczy. Przylot wspominam wyjątkowo dobrze. Czuliśmy się wymienienie i praktycznie nic nam nie dokuczało. Sprawa się komplikowała, kiedy jako nowo przyjezdni mieliśmy zrobić lekki podbieg lub podejść pod nawet niewielkie wzgórze. Różnica wysokości między Warszawą a stolicą Ladakhu – Leh, wynosi ok. 3300 m n.p.m. Wysokość zdobyta w tak krótkim czasie nie może być obojętna dla organizmu. Podczas lekkiego wysiłku mieliśmy zadyszkę. Na późniejszym etapie aklimatyzacji te problemy ustąpiły. Łukasz w tym czasie trenował już na najwyższej położonej przełęczy biegu 555 km – Khardung La, której wysokość to 5359 m n.p.m. Sam proces przystosowania się do wysokości przebiegł bez zakłóceń i przed startem cały zespół mógł bez większych problemów przebywać i pracować razem na każdym etapie biegu.



Przełęcz Khardung La podczas przejazdu zawodników na start w Dolinie Nubry.





Łukasz Sagan i wolontariuszka La Ultra - The High.

Dla mnie jako fotografa przebywanie w Ladakhu to możliwość obcowania z ludźmi, z górami, „rozmowy z nimi”, zapisywania tych chwil w kadrach. Podczas pracy staram się z największym szacunkiem podchodzić do ludzi i możliwie najmniej ingerować w ich środowisko. Nie „kradnę twarzy”, raczej nie wykonuję zdjęć z ukrycia. Zbliżam się do człowieka. Podczas rozmowy coś pęka i bohater pozwala się sfotografować. W Ladakhu wszystko jest harmonijne, wszystko ma swoje miejsce. Wykonując dokumentację, musimy to uszanować. Szczególnie jeżeli to dotyczy rdzennych mieszkańców. Powszechne hasło „give respect, take respect” naprawdę działa. Poruszając się subtelnie i w ciszy zdecydowanie więcej zobaczymy, doznamy i sfotografujemy. Od dłuższego czasu jest to moje podejście do pracy. Jest to przestrzeń, w której poruszam się i chcę się doskonalić.

Ladakh jest miejscem, w którym znajdziemy ku temu wiele możliwości. Sam start La Ultra - The High, który miał miejsce w Dolinie Nubry, to wręcz transcendentne przeżycie. Zapamiętam modlących się rdzennych mieszkańców, kolory, zapach kadzidła i powszechnie panujący uśmiech na twarzach ludzi. Od ludzi czuć bardzo pozytywny przekaz, mimo tego, że w większości nie pojmują, po co biegać po Himalajach. Na starcie stanęło łącznie ok. 90 zawodników z wszystkich dystansów. Pogoda niestety nie napawała takim optymizmem, z jakim przywitani nas gospodarze. Zaczął padać deszcz, co raczej zapowiadało iście zimowe warunki w wyższych partiach gór.

I tak też się stało. Odczuwalna temperatura spadła do -25 st. C. Przełęcz powszechnie nazywana „Sunny Khardungla” zmieniła swoje oblicze i przygotowała najgorsze warunki, których wojskowi w tym okresie nie widzieli od 10 lat. Łukasz dotarł do punktu na North Pole bardzo wychłodzony. Organizatorzy i lekarze ogrzewali go przez półtorej godziny. Jeszcze nie widziałem człowieka w takim stanie – powie mi później student medycyny z Australii, który towarzyszył zawodnikom w North Pole. Łukasz po półtorejgodzinnym pobycie i próbach ogrzania organizmu postanawia podjąć dalszą walkę. Niestety nie zmieścił się w limicie czasu na następnym punkcie pomiarowym. Zabrakło mu trzech minut i stosując się do regulaminu, musiał opuścić trasę zawodów. Czekaliśmy na niego wtedy po drugiej stronie przełęczy w miejscu zwanym South Pole. Dostawaliśmy co jakiś czas sprzeczne informacje dotyczące Łukasza. Miałem wrażenie, że już nadbiega. Wyszedłem nieco do góry, aby znaleźć odpowiedni kadr do zdjęcia. Padał śnieg i było zimno. Czekałem na Łukasza jeszcze około godziny. Cały czas czułem, że zaraz będzie. Jednak nie przybiegł.

Człowiek nie jest w stanie pokonać Himalajów. To Himalaje od czasu do czasu okazują nam łaskę. Tym razem nie okazały się łaskawe dla Łukasza. A może należy to zrozumieć inaczej. Może góry wiedziały, że zawodnik o takiej determinacji i woli walki będzie podejmował się skrajnego wysiłku, aby utrzymać się na trasie biegu. Może to modlitwy o zdrowie i życie zawodników, które płynęły ze startu La Ultra - The



Łukasz podczas biegu na wysokości ok. 5328 m n.p.n.

High, zostały wystłuchane. Mimo tego, że wielu zawodników trafiło do szpitala, to żaden nie doznał poważnych uszczerbków na zdrowiu. Myślę, że z tego powodu trzeba cieszyć się najbardziej. Himalaje będą zawsze. Próby podjęcia podobnych, tak wielkich wyczynów najczęściej kończą się niepowodzeniem. Gdyby każda z tych prób kończyła się sukcesem, wyczyny te nie byłyby wielkie. Mam nadzieję, że Łukaszowi uda się stanąć na starcie La Ultra - The High i dokończyć to, co zaczął.

Nasz wyjazd nie byłby możliwy, gdyby nie wsparcie sponsorów: firmy Fortis Logistic, Salco i LukTrans. A także dobrowolnych składek ludzi na portalu internetowym. Wszystkim ludziom, którzy uwierzyli w przesunięcie granicy ludzkich możliwości, w imieniu całego zespołu serdecznie dziękuję.



Portret Łukasza przed startem do biegu na 555 km. W tle buddyjskie młynki modlitewne. Zdjęcie wykonane poniżej przełęczy Khardung La, gdzie Łukasz Sagan musiał zejść z trasy. Spotkanie Łukasza z zespołem.





Ewa Nowak i Łukasz Sagan podczas biegu na przełęczy Tanglang La.
Cały Team: od lewej Łukasz Sagan, Michał Złotowski, Ewa Nowak, Robert Opolski.



zdjęcie: Michiel Panhuysen



zdjęcie: Marcin Mackiewicz



PO ŚCIEŻKACH BOGÓW NA OLIMPIE

Na początku było słowo. A dokładniej książka Nikosa Nezisa *Olympos*. Autor tej wydanej w 2003 r. monografii wskazuje, że na Olimpie jest 55 wierzchołków o wysokości przekraczającej 2000 m n.p.m. Olimp to nie jest bowiem jeden szczyt – jak się może niektórym wydawać – lecz cały, wielki masyw! Droga asfaltowa wokół góry bogów ma długość 150 km (dla porównania droga wokół całych Tatr liczy ok. 230 km).

tekst i zdjęcia: *Grzegorz Olesiak*

Kilka lat po wydaniu monografii w Litochoro, głównej bazie wypadowej dla wybierających się na Olimp, powstał profesjonalny sklep sportowy, prawdziwa mekka wszystkich turystów i górskich odmieńców nazwany... 55 Peaks. A już całkiem niedawno, bo latem 2018 r. w głowie holenderskiego biegacza Michiela Panhuysena narodził się pomysł. Skoro szczytów jest 55, warto je wszystkie przebiec w trakcie jednej próby. Tak powstała idea 55 Peak Projects, grecka wersja FKT na Olimpie.

OLIMPIJSKA SPECYFIKA

Nie do końca jednak o najszybszy czas tu chodzi. Góry w Grecji są dzikie i niedostępne. W dolnych partiach rosną gęste, splątane i kłujące zarośla, których nie da się pokonać, jeśli nie ma ścieżki. A ścieżek jest niewiele. W partiach szczytowych nie spotkamy już kolczastych krzewów, ale ścieżek również. Niemale wyzwanie stanowi też odnalezienie tych wszystkich szczytów. Są wymienione w książce Nezisa, ale wcale nie jest oczywiste, gdzie znajdują się

w terenie, trudno też je znaleźć na dostępnych mapach. Kolejnym wyzwaniem było wyznaczenie trasy. Szczyty Olimpu nie tworzą jednej grani głównej (np. jak w Tatrach), są rozrzucone dosyć chaotycznie po całym terenie, częściowo wokół wielkiego i bardzo głębokiego wąwozu Enipea. Nie ma zatem żadnej naturalnej trasy, która by te szczyty łączyła. Nie ma jej też w terenie, bo na większość z nich nie ma żadnej ścieżki. Zatem trasę należało wyznaczyć najpierw na mapie, łącząc kolejno z pozoru dowolny zestaw punktów. Znany z literatury matematycznej tzw. problem komiwojażera jest w praktyce nierozwiązywalny. Przy 55 punktach liczba możliwości jest właściwie nieskończona i nie wiadomo, która trasa jest najbardziej optymalna. Coś jednak trzeba wybrać. W wersji zaproponowanej przez Michiela trasa ma ok. 110 km i 9000 m przewyższeń.

GŁÓWNA IDEA

Zamierzeniem autora całego pomysłu i pierwszego przejścia było łączenie – nie tylko wielu wierzchołków rozległej góry, lecz także ludzi mieszkających wokół Olimpu. Dlatego od samego początku trasa miała zaczynać się w Kokinopolis, górskiej wiosce u zachodnich podnóży góry Zeusa, i kończyć w Litochoro, małym miasteczku na wschodnich stokach. Dzięki temu pokonanie wszystkich wierzchołków było także przejściem całego masywu z zachodu na wschód. 55 szczytów ma także znaczenie symboliczne. Chodzi o zwrócenie uwagi na fakt, że Olimp to nie tylko Mitikas i Stefani – dwa najwyższe i najpopularniejsze szczyty. Grecka góra bogów także pod tym względem przypomina nieco nasze Tatry. Znakomita większość turystów chce po prostu zdobyć najwyższy szczyt Grecji. Asfaltową drogą podjeżdżają głęboko w górę wąwozu Enipea i najkrótszą drogą podążają na szczyt. Po drodze mają dwa schroniska, wyraźne i dosyć szerokie ścieżki, czasami nawet oznaczone jakimiś znakami. Reszta Olimpu wygląda zgoła inaczej. Można przejść wiele kilometrów i nie spotkać nikogo. I gdzie właściwie mielibyśmy ich spotkać, skoro nie ma ścieżek?

PIERWSZE I DRUGIE PRZEJŚCIE

Michiel pokonał cały szlak samotnie w sierpniu 2018 r. Było to oczywiście pierwsze znane przejście. Zebrał doświadczenie i udowodnił, że jest to możliwe. W tym roku zdecydował się powtórzyć próbę razem ze swoim przyjacielem Jakubem Hajkiem z Czech. Postanowiłem dołączyć do nich na ostatnim odcinku trasy. Jak zwykle przyjechałem na przełomie czerwca i lipca do Litochoro, aby wziąć

udział w biegu Olympus Mythical Trail 100 km. Trudno było nie skorzystać z okazji uczestniczenia w tak niezwykłym wydarzeniu, mimo że wypadło na dwa dni przed moimi zawodami. Taki holendersko-czesko-polski team. Jeszcze jeden przejaw łączenia ludzi w projekcie 55 Peaks. Michiel i Jakub wystartowali z Kokinopolis 3 lipca o godz. 5:00. Wspięli się najpierw na Anthimos (2000 m) i Kitros (2416 m) – dwa pomniejsze szczyty w zestawie. Dalej podążali nieco zygzakowatym szlakiem w zachodniej części masywu, zaliczając kolejne szczyty, by w godzinach popołudniowych dotrzeć do zdecydowanie potężniejszych Skolio (2912) i Skalia (2882), a przed wieczorem osiągnąć główny wierzchołek Mitikas (2918) i Stefani (2912). Trzeba tu wspomnieć, że większość olimpijskich szczytów nie przedstawia jakichś wielkich trudności technicznych, są one dosyć łagodne i pokryte trawą, z daleka wyglądają jak wielkie łąki. Wyjątkiem jest główne gniazdo Mitikas i Stefani, które są mocno skaliste, mają pionowe ściany ze wszystkich stron i aby się na nie wspiąć, trzeba posiadać podstawowe umiejętności wspinaczkowe. Nie ma przy tym żadnych zabezpieczeń, a liczba sztucznych ułatwień (łańcuchy, klamry) jest minimalna. Nasi bohaterowie zeszli późnym wieczorem do schroniska Petrosruga, a już głęboką nocą na dół wąwozu Enipea do Prioni (1100). Tu mieli się nieco przespać, ale problemy logistyczne sprawiły, że odpoczywali nie więcej niż godzinę i jeszcze przed świtem ponownie byli na szlaku. Drugi dzień to głównie szczyty w południowej, najbardziej dzikiej, i zachodniej części masywu. M.in. pięknie brzmiące: Kakavrakas (2619), Metamorfosi (2699) czy Fragou Aloni (2678). Tego dnia ok. południa miało też nastąpić nasze spotkanie w umówionym miejscu czyli na szczycie Arvaniti (2011).

SPOTKANIE NA SZCZYCIE GÓRY

Spotkania w takich odległych miejscach, bez możliwości precyzyjnej komunikacji, zawsze wywołują we mnie ożywione uczucia i pewną dozę niepewności. A jak się nie uda? Znana mi dobrze i przepiękna ścieżka z Litochoro do Pigadi wprowadziła mnie w głąb gór. Trawersy w lesie, z różnym nachyleniem, generalnie lekko pod górę, ale sporo także w dół. Za zakrętem na wyschniętym potoku miałem skręcić w prawo, ostro pod górę, na skróty, zupełnie bez ścieżki. Ostro pod górę okazało się prawie pionową ścianą pokrytą uschniętymi liśćmi, osuwającymi się przy każdym kroku. Las – czasami gęsty, czasami świetlisty – dobrze, że gdzieś tam rosły małe drzewka, dzięki którym mogłem wspiąć się krok wyżej. Trwało to może z pół godziny, ale kosztowało mnie dużo wysiłku. Dalej były o wiele rzadziej



zbiórka: Michiel Ponhuysen

rosnące drzewa szpilkowe i zielone łąki; nie tak stromo, szło się o wiele łatwiej. Dotarłem do Arvaniti, niespecjalnie wybitnego szczytu na końcu długiego grzbietu. Nie prowadzi tam żadna ścieżka. Jedynym śladem cywilizacji były zostawione wcześniej przez Michiela butelki z zapasem wody. Oprócz niego nikt tam nie chodzi. Czułem się jak poza światem, a co najmniej ponad nim, bo daleko w dole widziałem brzeg Morza Egejskiego. Tak, byłem naprawdą w górach! Zastanawiałem się, czy rzeczywiście ktoś się tu pojawi? Ale nie czekałem dłużej niż pół godziny, kiedy spośród drzew wyłoniły się sylwetki moich partnerów. Zmęczeni, ale uśmiechnięci. Mieli wtedy w nogach 86 km, ja prawie dokładnie 20. Dalej poszliśmy razem.

DROGA W NIEZNANE

Jeśli chcesz pokonać wszystkie 55 szczytów Olimpu, nie możesz liczyć na żadne ścieżki (Jakub szacuje, że na całej trasie – z wyjątkiem dojścia w góry – było ich 5%). Zdobywanie tych wierzchołków opiera się przede wszystkim na nawigacji i świetnej orientacji w terenie. To piętro alpejskie, nie ma drzew, nie musisz przedzierać się przez lasy. Idziesz po prostu od jednego szczytu do drugiego, jeśli tylko zdołasz wcześniej odpowiednio go zlokalizować. Idziesz, ale często nie najkrótszą drogą. Jeśli dwa kolejne wierzchołki oddziela głęboka dolina, opłaca się iść po poziomicach, okrężną drogą. Dystans wzrasta, problemy nawigacyjne także, bo coś, co wygląda na wierzchołek z jednej strony, z drugiej ledwo odcina się od prowadzącego do niego grzbietu.

Przeszliśmy całe pasmo Arvaniti i Achrani. Zbliżaliśmy się powoli do ostatniego wielkiego szczytu na trasie – Kalogoros (2701). „Zbliżaliśmy się” to dobre określenie. Jeśli ktoś zastanawia się, czy był to raczej bieg czy marsz, śpieszę z wyjaśnieniem. Podłoże składa się na Olimpie z naprzemiennych kamieni i kępek trawy. Z daleka wygląda to jak gładka łąka, w praktyce jest bardzo nierówne. Pod górę wyłącznie marsz, na dół – jak się ma w nogach 20 czy 30 km – da się delikatnie truchtać, choć należy uważać na to, gdzie stawia się stopę. Jednak gdy ktoś pokonał już 90 km, nogi odmawiają biegania.

CHWILA ZACHWYTU

Jest za to wiele czasu na podziwianie widoków. Na bezkresnych łąkach pasą się dzikie konie (jest ich pełno na Olimpie) i kozy (zarówno te dzikie, jak i szukające wolności). Kalogeros od strony południowych łąk wygląda niepozornie, ot, jeszcze jeden pagórek, niewiele wyróżniający się w całym grzbiecie i wyrastający ledwie 200 m

ponad dno doliny. Dopiero kilka metrów przed szczytem widać, że urywa się nagle i zupełnie niespodziewanie pionową skalistą ścianą, opadającą ponad 1000 m w stronę zawieszanej dolinki i dalej kolejny 1000 m do głównego wąwozu Enipea, robiącego z tej strony jeszcze większe wrażenie niż z Litochoro. Otwiera się też niesamowity widok na wszystkie ważniejsze szczyty Olimpu, na czele z Mitikasem i Stefani, które mimo że skaliste i bardzo wyraźne, wtapiają się prawie w ten majestatyczny krajobraz. Mimo zmęczenia, stałem w osłupieniu przez kilka minut. Jeden z tych widoków, które zostają na całe życie...

Dalej było długie zejście do Litochoro, z kilkoma dodatkowymi szczytami po drodze, na początek wzdłuż krawędzi Kalogeros – pewnie po to, żeby jego obraz dobrze utrwalił się w pamięci. Potem już tylko piękny, bardzo bogaty i gęsty las, jaki bywa tylko na Olimpie, gdzie pada zadziwiająco dużo deszczu, i dojście do miasteczka. A na mecie pod sklepem 55 Peaks czekała na nas czerwona taśma zwycięzców i całkiem spora grupa przyjaciół. Nie ma jak podłączyć się pod czyjąś sławę. Cały 55 Peaks Project to w wypadku Michiela i Jakuba 112 km i ok. 9100 m przewyższenia, pokonane w 39 h i 44 min (nowy rekord trasy). Ja zrobiłem tego dnia 46 km i ok. 2900 m do góry.

Co mi to wszystko dało? Wiem teraz, że jest możliwe bieganie i chodzenie po górach zupełnie nieprzypominające pokonywania szlaków np. w Tatrach. Wiem teraz, co to znaczy wolność w górach i to także na tym najbardziej podstawowym poziomie, kiedy biegniesz tam, gdzie chcesz, a nie tam, gdzie są ścieżki. Wiem teraz, co to znaczy podążać za znakami bogów na Olimpie!

PS

Bieganie w Grecji na tyle mi się spodobało, że postanowiłem zebrać moje doświadczenie w jednym miejscu. Na fejsbukowym profilu Running Greece (www.facebook.com/trailrunninggreece/) publikuję zarówno relacje z zawodów, jak i wiele przydatnych informacji o greckim rynku biegowym. W planach - książka o bieganiu w krainie bogów olimpijskich.



Michiel Panhuysen (521 ITRA) – ukończył m.in.: PTL, Tor Des Géants, Transgrancanaria 360, Andorra Ronda Dels Cims. Pięć razy startował w Barkley Marathon (ukończył dwie pętle).

Jakub Hajek (651 ITRA) – ukończył m.in.: Tor Des Géants, 100 Miles of Istria, UTVV Slovenia, Ultra Chojnik.



zdjęcie: Grzegorz Olesiak

KILKA INFORMACJI PRAKTYCZNYCH

- **Litochoro znajduje się ok. 80 km od Salonik**, gdzie lądują samoloty tanich linii lotniczych z Polski i innych krajów. Na początku lipca temperatura w północnej Grecji oscyluje wokół 30 stopni, ale na wysokości 2000 m jest o co najmniej 15 stopni niższa.
- Jeśli ktoś chciałby samodzielnie spenetrować fragmenty olimpijskich tras, **wszelką pomoc turystyczną** i znakomity wybór sprzętu turystycznego (głównie Salewa) **znajdzie w sklepie 55 Peaks w Litochoro**. Tam też można wynająć przewodnika.
- Jeśli poszukujecie bardziej szczegółowych informacji o 55 Peaks Projects lub chcielibyście go powtórzyć, **wszelkimi informacjami służy autor pierwszego przejścia Michiel** (mpanhuysen@gmail.com), stały rezydent w Litochoro.
- **Pierwszym stopniem wtajemniczenia w olimpijskie ścieżki mogą być zawody** (trasy są wtedy dokładnie wyznaczone). Na przełomie czerwca i lipca odbywają się pod Olimpem trzy różne imprezy, z dziewięcioma dystansami do wyboru. **W przyszłym roku odbędą się w następujących terminach:**

Olympus Marathon

27 czerwca 2020

<http://olympus-marathon.com>

Olympus Ultra: 71 km i +5500 m
Olympus Marathon: 44 km i +3200 m
Olympus Vertical: 4,2 km i +1024 m
Eagle Edge: 14 km i +423/-1210 m
Melinda Trail: 5 km i +180 m

Olympus Mythical Trail

4 lipca 2020

<https://www.omt100.com>

Tylko jeden dystans: 100 km i +6700 m
Warto wspomnieć, że trasa tego biegu jest na stałe wyznaczona w terenie (za pomocą czerwonych kropek na białym polu), można zatem w dowolnym okresie z niej skorzystać. 100 km to najdłuższy szlak długodystansowy w tym rejonie.

Olympus Faethon Marathon

12 lipca 2020

<http://www.faethonolympusmarathon.gr>

Faethon Marathon: 44 km i +3600 m
Rupicapra: 20 km i +1500 m
Faethon Trail: 14 km i +400 m



Jak przebiec 800 km, czyli podróż przez Camino de Santiago

PRZEBIEC CAMINO DE SANTIAGO PONIŻEJ 10 DNI. CEL, DO KTÓREGO SIĘ PRZYMIERZAŁAM JUŻ OD DAWNA. O NAJBARDZIEJ POPULARNEJ TRASIE CAMINO, DRODZE FRANCUSKIEJ, DOWIEDZIAŁAM SIĘ KILKA LAT TEMU. ZNAJOMA OPOWIADAŁA O TYM, JAK PRZESZŁA TĘ TRASĘ, ROZKŁADAJĄC JEJ POSZCZEGÓLNE ETAPY NA KILKA LAT. BYŁAM WTEDY POCZĄTKUJĄCĄ ULTRASĄ, ALE JUŻ WTEDY W GŁOWIE ZAPALIŁA MI SIĘ LAMPKA: „800 KM?! – SUPER BY BYŁO TO PRZEBIEC”. I TAK POWSTAŁ TEN POMYSŁ.

tekst i zdjęcia: *Agnieszka Pamula*

Camino jest szlakiem pielgrzymkowym i ma wiele wersji. Szlak francuski jest najbardziej popularny. Zaczyna się we francuskiej miejscowości St. Jean Pied de Port w Pirenejach, kilkanaście kilometrów od granicy z Hiszpanią. Potem droga wiedzie wzdłuż prawie całej Hiszpanii aż do katedry w Santiago de Compostela. Według

oficjalnego źródła, jakim jest dyplom wydawany w Santiago przez Biuro Pielgrzyma, trasa liczy 779 km. Ja miałam wgrany gpx z trasą w wersji 812 km. Te różnice mogą wynikać z faktu, że w niektórych miejscach trasa miała opcje do wyboru. Którąkolwiek by się wybrało, to nadal był szlak Camino, ale na pewno różniły się długością. Ja trzymałam się gpx, nie wnikając

w to, jakie są opcje po drodze. W sumie te 30 km to dla ultraśa żadna różnica.

START I PIERWSZE DNI

Zaczęłam tę niesamowitą przygodę w swoje urodziny, 14 lipca o godzinie 7:00. Już na dwa tygodnie przed wylotem czułam narastające zdenerwowanie, tę tak dobrze znaną ultrasom mieszanekę podekscytowania

i radości z małą domieszką strachu, że start już za chwilę. Dzień wcześniej stawiałam się w Biurze Pielgrzyma po wbicie pierwszej pieczętki do paszportu pielgrzyma, o którym napiszę więcej przy opisywaniu logistyki. Wspólnie z mężem, który był moim supportem na trasie, poszliśmy na most, z którego każdy oficjalnie rozpoczyna swoją podróż, odliczyliśmy od 10 i... zero. Wystartowałam.

Początek trasy wiedzie przez Pireneje. Przepiękne widoki majestatycznych gór, brzęczenie dzwoneczków zawieszonych na sztychach owiec, szum wiatru – po prostu wolność. Pielgrzymi z ciężkimi plecakami powoli wspinają się krok po kroku pod górę. Każdy skupiony na swojej drodze. I ja również skupiona na swoim celu, by pokonać szlak poniżej 10 dni. Czasem ktoś popatrzy z zaciekawieniem i pozdrowi: buen camino – dobrej drogi. Odpowiadałam samo i lecę dalej.

Początkowe trzy dni minęły świetnie, kilometr od 80 do 96 km dziennie. Szlak wiję się górskimi drózkami, szutrowymi drogami i trochę asfaltem, gdy przebiega się przez wioski i miasta. Pierwszy przystanek na jedzenie zrobiłam po 25 km. Zdecydowaliśmy z Markiem, że na bieżąco będziemy ustalać, co ile się spotykamy. Przez te pierwsze dni spotykaliśmy się co 20 km+. To były głównie przystanki na jedzenie. Wody miałam sporo po drodze, więc mogłam sobie

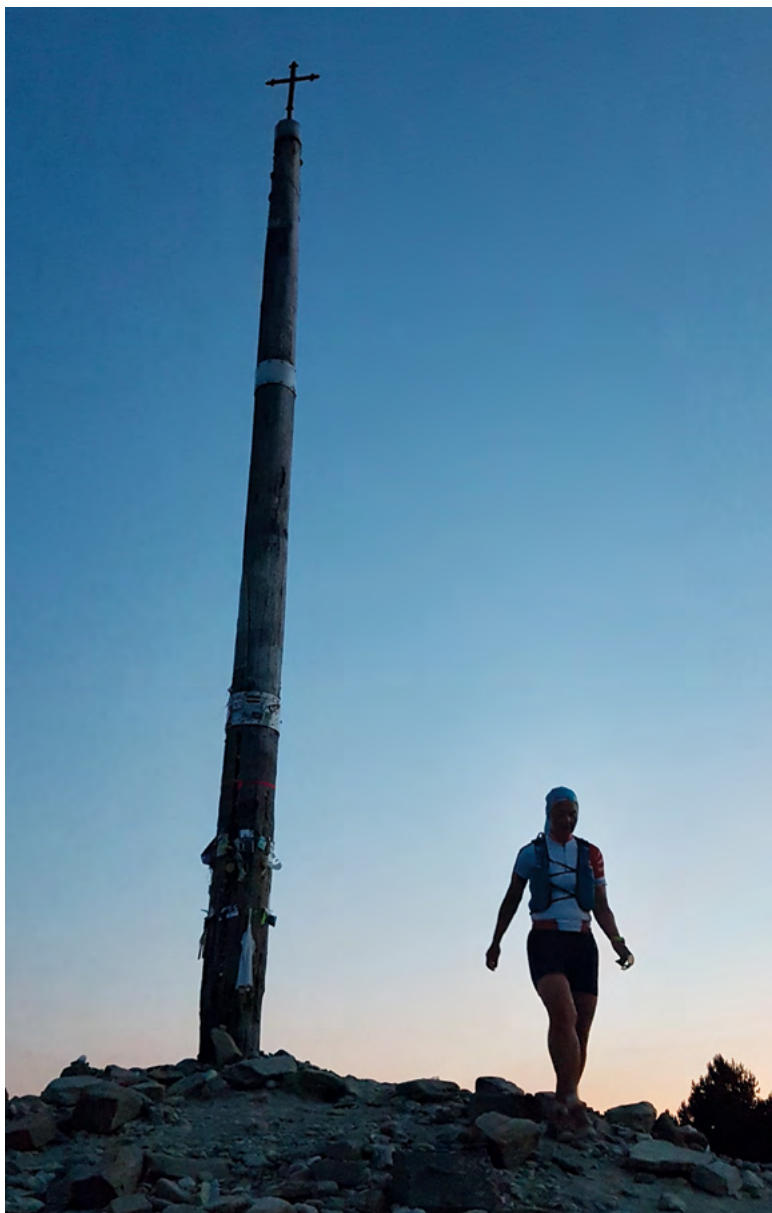
uzupełniać. W każdej wiosce jest fontanna, z której można skorzystać, a poza tym zawsze miałam przy sobie jakąś gotówkę, żeby kupić coś zimnego. Przy tym pierwszym przystanku znajduje się znak drogowy pokazujący, że do Santiago zostało... 790 km. Zapominam zrobić zdjęcie przy znaku, ale przecież nie będę się wracać. Lecę dalej. Tego pierwszego dnia mijam duże miasto Pampeluna, które słynie z narodowych biegów z bykami. Akurat skończył się tydzień tych biegów i ulice są zatłoczone ludźmi ubranymi w tradycyjne białoczerwone stroje, świętującymi, tańczącymi i radośnie obiegającymi liczne bary. Bardzo staram się w tym tłumie nie zgubić trasy. Dwa razy tylko ją tracę, ale dzięki mojemu

live trackerowi i mapie Google szybko odnajduję prawidłową drogę. Za Pampeluną znowu góry, w tym wzgórze ze słynną metalową rzeźbą pielgrzymów. Jest dość późno, gdy tam docieram, ale szczęśliwie znajduję turystkę, którą proszę o zrobienie fotki. A potem to już prosto do wyznaczonej bazy na nocleg.

Drugiego dnia mijam kolejne znane miejsce, tzw. fontannę wina (Fuente del vino). Jest to dość nietypowa fontanna, gdzie z jednego kurka leci woda, a z drugiego... czerwone wino. Duma tego rejonu Hiszpanii, gdzie jak okiem sięgnąć same uprawy winogron. Akurat trafiłam na jakąś zorganizowaną wycieczkę. Kolejka jest długa, więc postanawiam nie czekać. Zresztą

wino podczas biegu chyba nie jest najlepszym napojem. Po fakcie okazuje się, że mój mąż przezornie napełnił tam winkiem butelkę po izotoniku oczywiście, tak więc po powrocie do domu mogłam go spróbować. Słodkie, pyszne.

Kolejny dzień mija spokojnie i bez większych atrakcji. Niektórzy pielgrzymi mają nieodpartą potrzebę pozostawienia po sobie jakiegoś śladu na szlaku. Tak więc mija się na przykład poukładane kamyczki w jakiś wzór, rysunki, kolorowe zawieszki, krzyżyki zrobione z patyków i różnego rodzaju napisy. Mnie szczególnie spodobał się tego dnia jeden z nich: *What you give comes back to you three times.* To, co dajesz z siebie,





wraca do ciebie po trzykroć. Czy to nie jest prawdziwe?

JAK NA PATELNI

Czwartego dnia zaczęły się „schody”. Przeszczenie stały się bardziej otwarte, a wysoka temperatura przez to bardziej odczuwalna. Po dwudziestu kilku kilometrach tego dnia docieram do Burgos. Tam czuję, że po prostu muszę zrobić sobie porządną drzemkę. Już nie raz brałam udział w długich biegach w trudnych warunkach i wiem, że gdy zaczynam chodzić na boki jak po napoju z procentami, to trzeba odpocząć. Robię aż 40 minut przerwy, w końcu to nie wyścig, a ja nadal mam mnóstwo kilometrów do zrobienia, więc nie żałuję sobie. To stawia mnie na nogi. Kontynuuję bieg, mijając po drodze ogromną katedrę, będącą główną atrakcją tego miasta.

Piątego i szóstego dnia większość trasy prowadzi przez polne drogi. A to oznacza brak cienia i mocno już odczuwalny upał, nawet do 36 st. C. Wiele ludzi, którzy nie planują zrobić całej trasy, pomija ponad 100 km od Frómista do León, bo na tym

odcinku naprawdę nic się nie dzieje. Same pola lub droga szutrowa przy drodze szybkiego ruchu. Bardzo mało fontann, przy których można byłoby się ochłodzić. Przy każdej okazji oblewam wodą twarz, szyję, opłukuję całą głowę i ramiona. Ulga chwilowa, ale orzeźwia. Z Markiem spotykamy się coraz częściej. Na schłodzenie lodem i uzupełnienie elektrolitów.

Zmieniłam buty na lżejsze i była to ulga... dopóki stopy nie zaczęły mocno puchnąć. Małe palce zaczęły się nieźle obcierać, jeden się całkiem zdarł. W ogóle całe ciało miałam spuchnięte niesamowicie. Patrzyłam z podziwem na moją dłoń i nadgarstek tak zgrubiałe, że zegarek musiałam zapiąć trzy oczka dalej niż zwykle. Nigdy wcześniej czegoś takiego nie doświadczyłam, nawet biegając na Cyprze w temperaturze ok. 40 st. Ale tam biegłam tylko dwie doby, a nie pięć dni z rzędu.

Te dwa dni były piekielnie ciężkie. I „piekielnie” jest tu najwłaściwszym słowem. Czułam się jakby chwilami przypalano mnie ogniem. Pomimo mocnych filtrów sparzyłam sobie łydki. Po posmarowaniu

żelem chłodzącym owinęłam je gazą, by chronić przed słońcem. Pomogło, ale kilometrów już spadł do 70–80 km.

OSTATNI ETAP

Wreszcie dotarłam do León, od którego trasa miała znowu zrobić się bardziej pagórkowata, a więc i częściowo zacieniona. Kolejne dwa dni to dużo wchodzenia pod górę. Oba z kilometrażem po 75 km. Dzień siódmy kończę przy Cruz de Fierro. To specjalne miejsce dla wielu ludzi, specjalne też dla mnie. Tam można zostawić kamyk, który się ze sobą przywiozło z jakąś intencją. Zostawiłam. Postałam chwilę w milczeniu, podziwiając zachód słońca. Dnia ósmego pierwszy etap prowadził mnie do miasta Ponferrada. Umówiliśmy się, że tam zjemy śniadanie. Marek zawsze znajdował miejsce, gdzie można było zamówić tosty z masłem i dżemem oraz herbatę. Powiedziałam, że muszę zmienić buty z powrotem na trailowe, ale mam tak spuchnięte stopy, że nie ma wyjścia i trzeba buty dopasować. Powycinał mi dziury po bokach i to było bardzo dobre posunięcie.

Ułga ogromna. Od tej pory przy każdym dłuższym postoju moczę stopy w zimnej wodzie i zmieniam skarpetki. Ignoruję palec tak spuchnięty, że cały wychodzi z buta. Ostatnie dwa dni (87 i 84 km) to głównie mieszanka asfaltu i dróg szutrowych. Ale jest już inaczej, bo mija się więcej ludzi. Tradycją jest uzyskanie dyplomu w Santiago de Compostela, jeśli przebyło się przynajmniej 100 km szlaku pieszo lub 200 km na rowerze. Wielu ludzi więc idzie tylko ostatni odcinek – 117 km, licząc od Sari. Nagle pojawia się więcej sklepów, barów, restauracji i stoisk z pamiątkami. Normalnie takie miejscowe Krupówki. Po tylu dniach bycia większość czasu samej ze sobą czuję się trochę dziwnie, jak nagle zaczyna mnie otaczać tyle ludzi i różnych dźwięków. Ostatniego dnia robię coś, czego unikałam przez całą trasę: włączam odtwarzacz mp3. Muszę się trochę odciąć i od tego szumu, i od bólu, który już coraz bardziej daje o sobie znać.

SANTIAGO DE COMPOSTELA

Na 40 km przed końcem spotkaliśmy się z Markiem na ostatnią przerwę obiadową. Te przerwy zawsze wyglądały podobnie. Marek znajdował miejsce, gdzie można zamówić makaron z sosem pomidorowym, zamawiał od razu, bo Hiszpanie raczej mają bardzo wyluzowane (czytaj: powolne) podejście do obsługi klienta. Przygotowywał też wiadro z wodą i lodem, żeby podczas jedzenia mogła trochę ulżyć stopom. Po tym obiedku pełna optymizmu poleciałam dalej. Nagle po kilku kilometrach zaczęłam czuć, że mnie odcina. Spokojnie, bez paniki, to tylko organizm się domaga odpoczynku, bo wie, że to już prawie koniec. Powtarzam sobie, że jeszcze trochę i wezmę prysznic, będę mogła pójść spać, a jutro już nic nie muszę. To mnie trzyma w ryzach.

Wreszcie Santiago. Jeszcze tylko niecałe 3 km do placu przed katedrą. Na chwilę przed wbiegnięciem na plac rozwijam polską flagę i daję znać Markowi, że może zacząć nagrywać filmik. Wbiegam, flaga do

góry, ludzie klaszczą, ktoś po polsku woła, że tak miło widzieć biało-czerwone barwy. Docierając do mety, śmieję się i nie mogę uwierzyć, że to już koniec. Siadam i patrzę na katedrę skąpaną w wieczornym słońcu. Jest 22:15. Szlak pokonany w 9 dni i 15 godzin. Jestem szczęśliwa.

„Zrobiliśmy to”, mówię do męża.

„Ty to zrobiłaś, kochanie”, odpowiada.

„Nie, my to zrobiliśmy. Bez ciebie nie dałabym rady”.

Często patrzymy na biegaczy z podziwem, gdy pokonują własne słabości i trudności trasy, zaliczając kolejne kilometry. Ale prawda jest taka, że odpowiednie wsparcie to połowa sukcesu. Marek też nie dosypiał, pilnował jedzenia i picia, podawał suplementy, załatwiał noclegi, no i był ciągle w trasie. Spotykaliśmy się co jedną-trzy godziny w zależności od warunków. Sam jest triatlonistą, który startuje na pełnym dystansie Ironman. Kilka razy posmakował też biegów ultra, więc wie, czego potrzeba biegaczowi. Poza tym jesteśmy razem już kawał czasu i wie, kiedy należy poklepać mnie po plecach, kiedy trochę opierniczyć, a kiedy się zwyczajnie zamknąć i pozwolić mi trochę ponarzekać. Jesteśmy naprawdę zgranym zespołem. Bez niego nie byłoby tej przygody.

REKORD?

Od początku miałam dwa założenia: skończyć szlak poniżej 10 dni oraz zacząć bieg w swoje urodziny – symbolicznie miało to



dla mnie bardzo duże znaczenie. Wiedziałam o FKT Amerykanki Jennifer Anderson i, owszem, przyszło mi na myśl, że super by było pokonać tę trasę szybciej. Lecz również zdawałam sobie sprawę z tego, że nie będę biec w marcu, jak moja poprzedniczka, lecz w gorącym lipcu. Gdybym była nastawiona tylko na rekord, to również wybrałabym inną porę roku. Ostatecznie przybiegłam 10 godzin później, pokonując dziennie dystans od 70 do 96 km. Ze względów osobistych wybrałam taką właśnie datę i nie żałuję. A rekord? Może innym razem.

Faktem jest, że jestem pierwszą Europejką, która pokonała ten szlak poniżej 10 dni. Przynajmniej według danych, które można znaleźć w internecie. I to mi wystarcza.

LOGISTYKA

Przygotowania do tego wyzwania zajęły oczywiście sporo czasu. Wiele rzeczy trzeba było starać się przewidzieć i mieć w razie czego rozwiązanie. Zakwaterowanie załatwiliśmy z zaprzyjaźnioną firmą, Follow

the Camino, która zajmuje się organizowaniem wycieczek po wszystkich szlakach Camino. Staraliśmy się oszacować, gdzie mniej więcej mogą kończyć każdego dnia. Oczywiście nie dało się tego zaplanować na 100 procent. Pierwszy raz organizowaliśmy tak długą wyprawę. Nie obyło się więc bez

na ten czas GPS tracker i ustawili mi stronę z live tracking. Codziennie też ją na bieżąco uaktualniali.

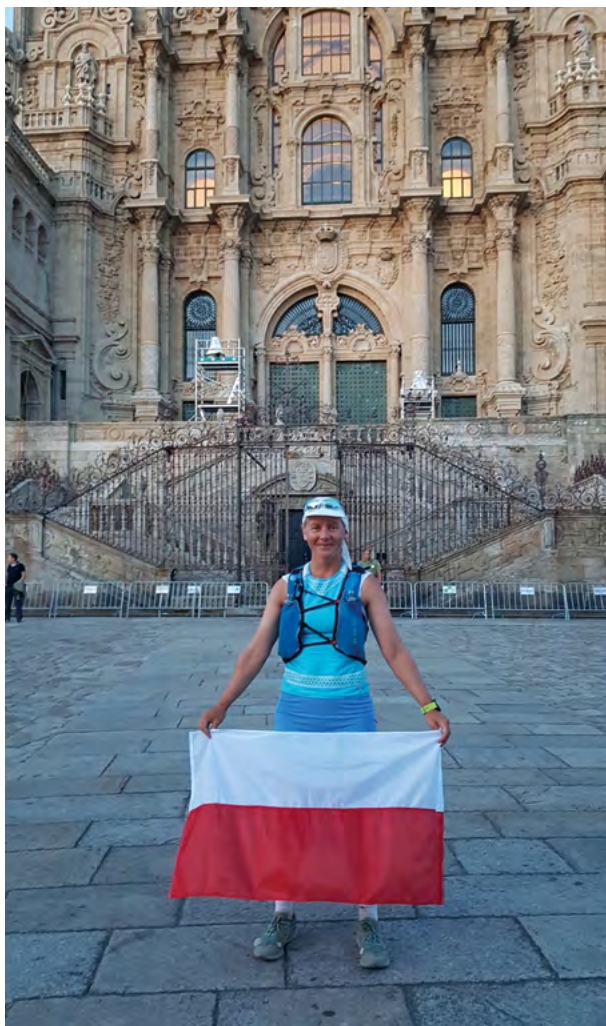
Wypożyczenie samochodu to był drugi największy wydatek. Ponieważ odbieraliśmy samochód we Francji, a oddawaliśmy w Hiszpanii, kwota normalnego wypożyczenia wzrosła prawie dwukrotnie, by ten samochód później można było odstawić z powrotem do Francji. Do tego pakiet pełnego ubezpieczenia, bo na tak długą trasę trzeba być przygotowanym, że coś może się stać po drodze. Całe szczęście nic się nie stało, a samochodzik dał radę.

Co do pozostałych rzeczy to listę kompletowałam już od początku roku, dopisując do niej wszystko, co tylko wydawało mi się potrzebne. Oprócz rzeczy oczywistych jak ciuchy biegowe, zapasowe buty, czołówki itp. znalazły się na niej takie pozycje jak: miska do moczenia stóp, linka i klamerki, by rozwieszać pranie w samochodzie, czy też wiadro na lód, w którym chłodziły

się napoje. Na liście obowiązkowo znajdował się też paszport pielgrzyma. Jest to paszport, w którym zbiera się pieczątki na trasie. Wiele barów, sklepików lub noclegowni (tzw. albergue) ma swoją pieczętkę. Na podstawie tego Biuro Pielgrzyma

w Santiago wystawia wspomniany już certyfikat Compostela. Można też poprosić o certyfikat potwierdzający przebyty kilometr. Mam oba.

Przebiegłam francuską trasę Camino de Santiago, całe 812 km. Jak można to opisać? Było niesamowicie, pięknie, ekscytująco, szalenie, zabawnie, ciężko, strasznie... cała paleta przeżyć i emocji. Jak to teraz podsumować? Może po prostu powiem to: rób to, co sprawia, że czujesz się szczęśliwy i spełniony. Bo tylko to nadaje życiu sens. Z pozdrowieniami dla wszystkich biegaczy.



dojeżdżania do następnego hotelu z miejsca, w którym danego dnia skończyłam, by kolejnego dnia rano wrócić dokładnie w ten sam punkt. Mam w nogach każdy jeden kilometr tej trasy. Od innej zaprzyjaźnionej firmy, Primal Tracking, dostałam



b i o

Agnieszka Pamula

Biegaczka od 10 lat, wegetarianka, miłośniczka gór. Od sześciu lat zakochana już nie tylko w swoim mężu, ale i w biegach ultra. Zresztą mąż też ma drugą miłość – triathlon. Oboje mają dziwne dla wielu podejście do sprawy: im dłuższy dystans, tym lepiej. Założenie jest jedno: życie jest nie po to, by marzyć, lecz by te marzenia spełniać.

SZWAJCARIA TRAIL RUNNING

zdjęcia: *Switzerland Tourism/PatitucciPhoto*





Szwajcaria to góry. To raj dla miłośników aktywności. Wzdłuż lodowca, nierówną ścieżką. Od jednego górskiego jeziora do drugiego. Po przepięknie urozmaiconym, dzikim terenie. Alpy i ponad 65 000 km oznakowanych szlaków wędrownych. Ten górski plac zabaw to też mnóstwo fantastycznych, wybranych przez lokalnych ekspertów tras

biegowych, od łatwych po naprawdę wymagające. Zainteresowanie biegami góorskimi rośnie, najpopularniejsze jak Eiger Ultra Trail czy Verbier St-Bernard są często wykupione po ostatni pakiet startowy. Powstają nowe trasy i nowe wyścigi. Może czas najwyższy spakować sprzęt do plecaka, zabrać buty i odkryć nowe trasy?

Mapka Wędrówki po Szwajcarii to tylko wstęp do odkrywania tego magicznego świata górskich tras. A już w kolejnym numerze porozmawiamy o bieganiu w Szwajcarii z miłośnikami biegów górskich.



Grindelwald to miejsce cieszące się popularnością przez cały rok. Stąd roztaczają się przepiękne widoki na słynny Eiger i jego Północną Ścianę. Trasa okrężna, którą warto rozpocząć przy stacji górnej kolejki Firstbahn, na wysokości 2168 m. Większość szlaku prowadzi na wysokości ponad 2000 m, roztaczają się z niego widoki na szczyty Wetterhorn, Eiger i Schreckhorn. Wyjątkowe miejsce po drodze to kamienisty fragment za jeziorem Bachsee.

START: GRINDELWALD FIRST, GÓRNA STACJA KOLEJKI FIRSTBAHN

KONIEC: Grindelwald Bort (stacja pośrednia)

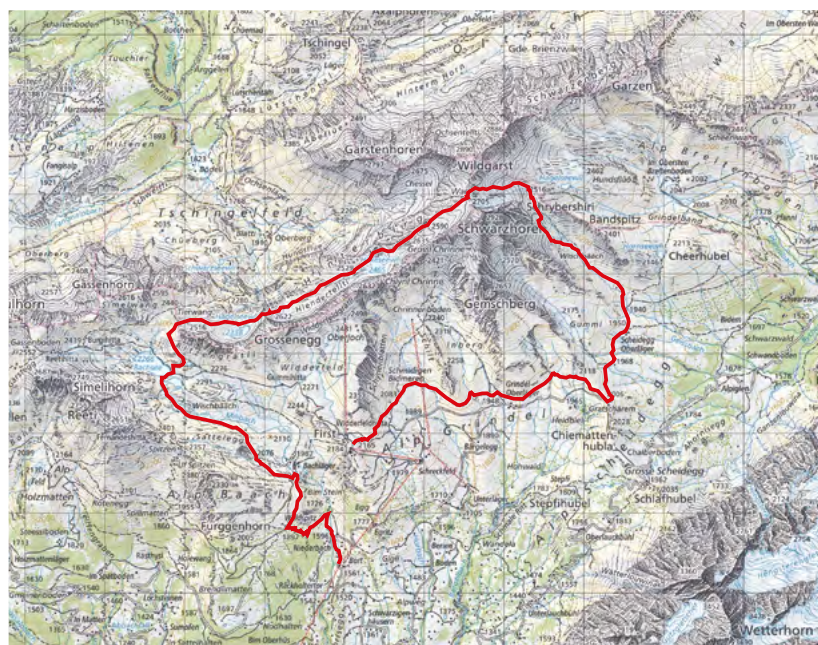
MAKSYMALNA WYSOKOŚĆ: 2712 m n.p.m.

PRZEWYŻSZENIA: +1091/-1694 m

DYSTANS: 19 km

NAJLEPSZY TERMIN: lipiec–październik

Daj się zainspirować, zawiążuj sznurówki w ukochanych butach i ruszaj! Nie ma co czekać. Więcej o trasach biegowych w Szwajcarii na www.MojaSzwajcaria.pl/trailrunning



Trasy biegowe w Szwajcarii

Nie każdy szlak jest odpowiedni do biegania. Tych idealnych jest wiele w całej Szwajcarii. Zapraszamy Was do Grindelwaldu, naszym zdaniem ta trasa powinna przypaść do gustu każdemu biegaczowi.





zdjęcie: Jacek Deneka

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

► *Przemysław Sobczyk*

► **ZAWÓD :** WYUCZONY: TECHNOLOG ŻYWIENIA, WYKONYWANY: PRZEWODNIK TATRZAŃSKI, HOTELARZ, RESTAURATOR, PROWADZĘ CENTRUM SKITUROWE YURTABAR W KUŹNICACH, ŻYWIĘ MŁODZIEŻ I PRACOWNIKÓW ZSMS.

► **WIEK :** 41 LAT.

1

► **BIEGAM ULTRA, BO**

Mam na to czas. Pomimo natłoku zajęć tych związanych z pracą, nauką zawsze sobie wygospodaruję coś na trening – **kluczem jest dobra organizacja dnia.**

2

► **W ULTRA NAJBARDZIEJ KOCHAM**

Samotność; jestem wtedy sam ze sobą, mam chwilę na refleksję, snucie planów, modlitwę... Dlatego **bardzo rzadko odpowiadam na szlaku „cześć” czy „dzień dobry”**. Po prostu się wyłaczam!

3

► **DENERWUJĄ MNIE**

Zacytuję: „Bezmyślność, bezideowość, pustka bez wizji, młodzież bez ambicji, bez poczucia związku z potężną, lecz bolesną historią uślaną częściej ofiarami niż chwałą” (kardynał Wyszyński). **Konsumpcjonizm i wygórowane ego** dopełnia dzieła naszego zniszczenia i całego stworzenia.

4

► **W PIERWSZYM ULTRA WYSTARTOWAŁEM**

Nie pamiętam, **nie prowadzę statystyk i nie zbieram medali ani pucharów**. Co było, już nie należy do mnie.

5

► **NAJPIĘKNIEJSZA PRZYGODA**

Pierra Menta! Tak, wiem, to skialpinizm, ale ja zawsze najpierw będę skialpinistą, a potem biegaczem.

6

► **NAJBARDZIEJ BOLESNE DOŚWIADCZENIE TO**

Moc w słabości się doskonali – **wyciągam wnioski i zapominam**. Jak długo rozdrapujesz rany, tak długo stąpasz w miejscu – **nie ma na to czasu. Żyj**. Jest później, niż ci się wydaje.

7

► **WYMARZONY START, WYMARZONA META TO**

Transalpine-Run. Uwielbiam wieloetapówki.

8

► **NA TRASIE**

Tylko wiatr i milion zapachów.

9

► **GDY MAM KRYZYS**

Jem, piję i trzymam takie tempo, aby minimalizować straty, staram się wtedy wyłączyć myślenie, **śpiewam sobie i pilnuję, by iść, cały czas iść...**

10

► **NAJBARDZIEJ NIEZWYKŁE SPOTKANIE**

Każde wyjście w teren jest niezwykle, zawsze coś się wydarzy, co spowoduje, że zatrzymam się na chwilę.

11 ► NA BIEG ULTRA ZAWSZE ZABIERAM ZE SOBĄ

Różaniec.

13 ► DO ULTRA TRENUJĘ

Z Tatrarunning. Kocham ich za realizm i za to, że dla mnie zawsze są! Mnie trzeba hamować, ale i tak czasem urwę się z uwiąz.

12 ► RODZINA I ZNAJOMI PATRZĄ NA TO, CO ROBIĘ I

Trzeba ich zapytać. Szanują moje wybory. Żona, córka, najbliższa rodzina – nasze relacje opierają się na dialogu i ustępowaniu. Trzeba zrozumieć, że jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za siebie, trzeba się nauczyć dawać siebie tyle, ile jest to w danej chwili potrzebne.

14 ► MOJA DIETA

Owies, nabiał, owoce, warzywa, dżem, miód, kawa – inne rzeczy jem, jak mnie poczęstują. Jem w domu, sporadycznie w restauracji.

16 ► SZUKAM

Cały czas bez względu na to, co znajduję.

15 ► UNIKAM

Wszystkiego, co na mnie źle wpływa i zaburza zdolność samooceny, np. alkohol.

17 ► SZCZĘŚCIE TO

Budzić się codziennie rano i móc podziwiać całe stworzenie.

18 ► SŁUCHAM

Prawdziwej muzyki tworzonej przez ludzi, nie komputery, w zależności od nastroju. Czasem głośniej, a czasem ciszej, spokojnie lub bardzo rockowo.

19 ► CZYTAM

Pismo Święte, Tischnera, Bonieckiego, Coelho, J. Martina oraz o tym, co mnie otacza i o ludziach, którzy byli – szli przede mną.

20 ► ULTRA JEST DLA MNIE

Jest częścią mnie, tak może z 25%, reszta to podobno woda.

zdjęcie: Karolina Krawczyk



ULT³A

PRENUMERATA



WWW.SKLEP.KINGRUNNER.COM

SZWAJCARSKIE BEZPIECZEŃSTWO ON RUNNING CLOUDVENTURE PEAK MAN

te(k)st: *Przemysław Sobczyk*



zdjęcie: *Piotr Dymus*

OCZEKIWANIA

Szybki i dynamiczny, jest typowym butem „do przodu”.

KONSTRUKCJA

Cholewka przylega do stopy niczym skarpetka, jest tak delikatna, iż prawie jej nie czuć, ale jednocześnie świetnie trzyma stopę nad podeszwą. Amortyzacja w tym modelu opisywanym jako but startowy jest spora zarówno pod piętą, jak i palcami, ale nie zaburza to czucia gruntu. Dużo miejsca

na palce to plus, jednak oddychalność na minus. Jestem zwolennikiem butów typu „łatwo wpłynęło, to łatwo wypłynę”, lubię czuć w stopie delikatny wiatr. Język nie przesuwają się w czasie biegu, praktycznie go nie czuć. System wiązania prosty, ale skuteczny.

PODESZWA

Trzyma na każdej nawierzchni. Choć nie jest to Vibram Mega Grip, to wiele mu nie ustępuje. W gorczańskich trawach

DANE TECHNICZNE

RZECZYWISTA WAGA:
260 G (ROZM. 8,5 US)

DROP:
4 MM

SZEROKOŚĆ:
ŚREDNIA, CHOLEWKA ELASTYCZNA,
BARDZO DELIKATNIE OPLATA STOPE

NA JAKI DYSTANS:
BUT STARTOWY NA KAŻDY DYSTANS
I RODZAJ NAWIERZCHNI

i błocie sprawdziły się rewelacyjnie, natomiast na tatrzańskim granicie trzeba uważać na porostach i mokrej skale. Bieżnik nie jest za głęboki, co jest plusem na twardszych nawierzchniach, a jednocześnie wystarcza na błotnistą nawierzchnię. Tu mały kamyczek na minus – w podszwę lubią się wczepiać małe kamyczki, które uwierają.

PRZEZNACZENIE

Na każdy teren, wszystkie góry, pola, łąki i lasy.

WARUNKI TESTOWANIA

Buty testowałem w każdych możliwych warunkach poza zimowymi; startowałem w verticalach i ultra w Gorcach, treningowo biegałem w nich po łatwych szlakach Tatr Zachodnich, ale też trudnych w wyższych partiach np. Świnica, Kościelec czy Orla Perć. Łączny przebieg ok. 300 km.



zdjęcie: Archiwum Autora

WYTRZYMAŁOŚĆ

Niestety cholewka jest bardzo delikatna i łatwo ją rozerwać, zahaczając np. o korzeń, natomiast nie pęka wskutek normalnego użytkowania np. w rejonie palców, co się często zdarza w butach innych marek. Podszwa po trzech stówkach nie ma śladów zużycia.

OGÓLNE WRAŻENIA

Idealny but na wszystkie starty oraz średnie i krótkie biegi. Model raczej nie dla początkujących, bo trzeba mieć już trochę wyrobioną stabilizację w stopie, ale bardzo wygodny i bezpieczny dla stopy.

PODSUMOWANIE

Jak but startowy jest rewelacyjny, gdyby poprawiono oddychalność i trwałość cholewki, mielibyśmy ideał, ale wiadomo, każdy ma inne preferencje i każda stopa ma „swojego” buta!



ZALETY:

- lekkość
- wygoda
- bezpieczeństwo
- pchanie do przodu – mistrz!

WADY:

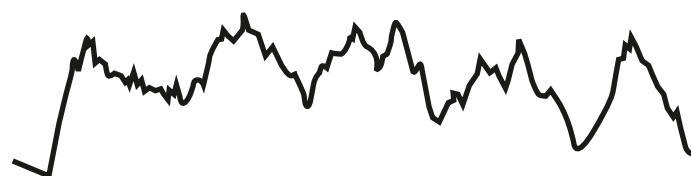
- oddychalność
- wytrzymałość cholewki
- łapanie kamyczków pod podszwę



DZIEŃ ZWIERZA

tekst: *Tomasz Moskalik*

zdjęcia: *Jacek Deneka*



GORCE ULTRA-TRAIL GUT 102

DYSTANS: 102 KM

PRZEWYŻSZENIE: +/- 4310 m

LIMIT CZASU: 18 h

TRASA BIEGU: **Ochotnica Dolna – Lubań – Przełęcz Knurowska –
Turbacz – Obidowa – Kudłoń – Rzeki – Mogielica –
Szczawa – Gorc – Ochotnica Dolna**

START: **Ochotnica Dolna, 4:00, 3.08.2019 r.**

META: **Ochotnica Dolna**

RÓŻNE SĄ OPOWIEŚCI O BIEGACH. ZNAKOMITA WIĘKSZOŚĆ ROZPOCZYNA SIĘ TŁUMACZENIEM O KIEPSKIEJ FORMIE, PASKUDNEJ POGODZIE, O KONTUZJACH W TRAKCIE ZAWODÓW I CUDZIE DOTARCIA NA METĘ. JA RÓWNIEŻ PRZECHOWUJĘ SPORO TAKICH WSPOMNIENI. TA OPOWIEŚĆ BĘDZIE JEDNAK INNA – TYM RAZEM BĘDZIE JAK NIGDY!

Ostatni Bieg Rzeźnika Ultra postanowiłem ukończyć na 105. kilometrze, po kuśtykaniu od 40. kilometra. Po tym doświadczeniu naprawdę nie chciało mi się startować jakichkolwiek zawodach. Tymczasem na horyzoncie nieruchomo tkwiła Lubańska Wieża i Gorce Ultra-Trail. Miesiąc, jaki miałem pomiędzy jednym startem a drugim, wykorzystałem na trzy rzeczy: poszukiwania na spalonych wzgórzach Albanii zapasowych części do samochodu, który w ramach naszych wakacji postanowił również odpocząć, oraz analizowaniu, co zawiodło na Rzeźniku i robieniu pionów na treningach. To ostatnie wychodziło zdecydowanie najlepiej.

W efekcie poczynionych działań w przeddzień GUT 102 miałem w nogach dodatkowe 12 km pionów, podleczone wiązadło trójgraniaste i prawie sprawne auto.

Po pakiet pojechałem prosto z pracy i tutaj spotkała mnie pierwsza niespodzianka. „Przepak dzisiaj, depozyt można przed biegiem”. Fajnie, tylko że ja przy sobie miałem tylko plecak z wyposażeniem obowiązkowym i kilka żeli. Wedle regulaminu wyposażenie miało być sprawdzane przy odbiorze numeru. Nie było. Przepak natomiast można było zostawić przed startem. Nie można było. Szybka decyzja – do biura zawodów z domu mam 25 km – nie chce mi się tak jeździć. Władowałem więc do worka te kilka żelów, po chwili dodałem kawałek żółtego sera, który miałem kupić na kolację, nakleiłem numer startowy i pojechałem do domu. Oj, ubożuchnie się prezentował mój przepak na rosnącym stosie różnych worków.

Dzień startu powitałem ze świętego małżeńskiego łóża o 2:45. Zaprawdę powiadam

wam, wielka to radość, kiedy przed zawodami możesz się wypaść we własnym łóżku! O godzinie 3:00 siedziałem już w samochodzie i po komendzie „odpal, odpal, proszę, odpal” pomknąłem do Ochotnicy Dolnej. Jeśliby was dziwiło, w jaki sposób tak szybko się wyzbierałem – wyjaśniam: tak, to prawda! Noc przed zawodami śpię w ubraniu na bieg, śpię wysmarowany sudocremem, z plastrami na sutkach, z pulsometrem i kremem z jelenia na stopach. Jedyne bez czego śpię to buty, kije, bufka i soczewki. Przy najmniej rano niczego nie zapomnę! No i wieczorem jem śniadanie.

O czwartej rano GUT rozpoczęliśmy w deszczu. Pierwsze pięć kilometrów wiodło moją drogą powiatową lekko w dół. Rozochoczone towarzystwo poszło kłusem, ja zaś truchtałem sobie w tempie 5:00 min/km, przy okazji sprawdzając jakość szwu na



łączeniu ścieralnej po zeszłorocznym remoncie nawierzchni. Powiem wam, nawet się dobrze trzyma. Trzeba natomiast będzie wyregulować jedną studzienkę przy moście na Słubicy... ale do rzeczy. Biegło nas sporo, bo wspólny start obejmował zarówno nasz dystans 102, jak i dystans 84 km, i ani się spostrzeżliśmy (a przynajmniej ja), kiedy odbiliśmy w prawo i rozpoczęło się podejście pod Lubią.

Przesunąłem się grzecznie na prawą stronę ścieżki i w porannej szarówce obserwowałem parujące sylwetki mijających mnie biegaczy. Mocno pracowali, podbiegali i oddychali coraz ciężiej. Ja trzymałem tętno 135 i wciągałem pierwszy żel. Podejście miało 6 km i wysokość względną ponad 800 m, robiłem więc swoje, starając się nie patrzeć w prowokujące oczy mijających mnie zawodników. Pod koniec podejścia

zacząłem mijać biegaczy, którzy stali, łapiąc oddech. Dziwne – na 10. kilometrze mieli już dość. Polanę pod wieżą przywiatałem świeży i wypoczęty, czemu dałem wyraz w gromkim pośpiewaniu z kapelą góralską, która tam grała. Na wieży zamieniłem słowo ze znajomymi goprowcami, poznali mnie po moich spodenkach z parzenicami. Byłem w końcu u siebie i czułem ich dobrą wolontariacką energię. Byłem z nich dumny. To też dodaje lotności.

Na wieży zameldowałem się jako 37. zawodnik mojego dystansu (ogólnie 75.). Dopiero wtedy dla mnie rozpoczęły się zawody. Teraz czekało na nas ok. 60 km fajnego biegania. Z Lubania zbiegłem dość zachowawczo. Nie chciałem zmęczyć nóg na tak stromym nachyleniu. Gdy teren się w miarę wypłaszczył, złapałem swoje tempo

i wciągając kolejne żele, łykałem kolejne kilometry i kolejnych biegaczy, których parujące pod Lubaniem plecy uczyły mnie pokory. Na Przełęczy Knururowskiej, gdzie rozwidlały się trasy 102 i 84, byłem już 17. Tutaj zlokalizowany był pierwszy punkt żywieniowy, na którym spotkałem Huberta. Supportował mnie na Rzeźniku Ultra i po części w tym upatrywałem swojego słabego występu. To znaczy oczywiście nie w Hubercie, tylko w moim zafiksowaniu, by wypaść jak najlepiej, by go nie zawieść i wszystkich ludzi, którzy mi kibicowali. Tym razem było inaczej: wiedziałem, że tak naprawdę to mój bieg nikogo nie obchodzi, a Hubert jest tutaj, bo ma wolne, bo dopinguje nas wszystkich, bo po prostu to lubi... Wymienił mi wodę, poklepał po plecach i czekał, by dopingować Kubę i Kacpra. Ja zaś pobiegłem dalej, by Huberta spotykać na kolejnych punktach.



Szybko i już samotnie dotarłem do polan pod Turbaczem. Jako że nieustannie doskonaliłem moje racjonalizatorskie podejście do biegania, tym razem GUT był również testem mojego nowego wynalazku – pasa do kijów. Wcześniejszy patent, zrobiony z dwóch rzepów do nart, połowy butelki PET z coli i siatki na zakupy, niezbyt się sprawdził na Rzeźniku, więc zainwestowałem w metr czarnej gumy majtkowej i ze

syny!” Dziwne, bo nie podziałało. W Pieninach zawsze działa... Może nowotarskie łowcary nie rozumieją gwary pienińskiej... Następnie zawiązała się ciekawa dyskusja pomiędzy bacą a mną:

– Schowaj tego kija!
– Weźciez tego łowcara! Dołowiec, dołowiec!
– Schowaj, k...wa, tego kija, bo łon ci łeb łodgryzie! Nie weźmo go, bo łon jak uwidzi kija to uzre!

Ot, taka historyjka w stylu: „ilekroć przypomnieliśmy sobie tę zabawną sytuację, wszyscy śmiali się i dokazywali”. No ale psy już się brały za moje portki z parzenicami, ja zaś zapamiętałem sobie, żeby omijać Długą Polanę i rezydującego tu bacę, coby se mnie nie przypomniał. No i pozostało pytanie, czy to już była „przemoc słowna”, za którą regulamin przewidywał 30-minutową karę?



starych ozdobnych pasków zrobiłem coś na kształt pasa do pończoch. Kosztowało ok. 10 złotych i cholera, działało!

Niemniej jednak pod Turbaczem wysunął mi się jeden kijek i zaczął majtać. To zachęciło łowcary, które drzemały przy kierdlu owiec, do doskoczenia do mnie. Warto zakrzyknąć: „Dołowiec! Dołowiec, sku...

– Dołowiec, eście som baca do rzici, jak was psy nie słuchajom! Dołowiec, dołowiec!
– Idźze, dziadu, bo jak ci przyj...bie!
– No to chodź!

Możecie nie wierzyć, czy to dlatego, że baca się wku...wił, czy też na moje rzuczone „chodź” łowcary postanowiły dać mi spokój.

O ile rejony Lubania znałem doskonale, o tyle tereny od Turbacza aż po Mogielnicę znałem tylko ze skiturowych wycieczek, ale ta wiedza pozwoliła mi na rozsądne rozplanowanie sił.

W Klikuszowej na punkcie żywieniowym chłopaki poinformowali mnie, że jestem 11. „Ale dwóch było tu minutę temu. Jeden

słabo wyglądał, drugi świeżynka. Ciśnij!” No to cisnąłem.

Do następnego punktu – przepaku, miałem ok. 22 km. Zaczynało się robić ciepło, a ja musiałem skoncentrować się na dostarczaniu energii. Żel, woda, żel, szybko, trzeba podejść, żel, woda, można biec, jakiś zawodnik, żel, przyspiesz... Nawet się nie zorientowałem, kiedy dogoniłem najpierw „tego słabego”, a potem wyprzedziłem „świeżynkę”. Miałem w nogach ok. 50 km i biegło mi się rewelacyjnie. Zacząłem przyspieszać. Nieważne, czy w górę, czy w dół, ja biegłem. I czułem z tego powodu ogromną radość. Do samego przepaku nie obejrzałem się za siebie. Bałem się, że gdy zobaczę biegaczy za sobą, stracę ten *flow*, który mnie niósł przez okwiecone łąki polan wokół Kudłonia.

Na przepaku w Rzekach zameldowałem się bez jedzenia i picia, za to z prawie kwadransiem przewagi nad kolejnym zawodnikiem. Byłem dziewiąty!

W tym miejscu zacząłem wyprzedzać biegaczy z dystansu 84 km. Jakies pojedyncze słowo, pozdrowienie, żel, woda... Teren mi sprzyjał. Coraz częściej pojawiały się lasy bukowe z korzeniami niczym żyły na umęczonej łydzie, bystre, kamieniste zbiegi, ostre podejścia – jednym słowem to, co lubię.

Na podbiegu pod Mogielicę wypatrzyłem biegacza z dystansu 84. Mocny był, choroba. Natomiast ja byłem w transie. Chciałem go gonić, mało tego, chciałem go zagonić. Zamęczyć. Dobiec, dać mu szansę, dotknąć, odpuścić, by na końcu wyprzedzić! Wiem, że to okropne, ale tak właśnie było. Gdzieś głęboko we mnie obudził się atawistyczny myśliwy, drapieżca, który goni, goni, goni... I tak to właśnie wyglądało – kiedy już go doszedłem pod największą stromizną, zatrzymałem się przy chłopakach z GOR-u. Niby coś tam gawędziliśmy

o Biegu Granią Tatr, ale ja ich zbyt nie słuchałem. Strzygłem ślepiami co chwilę w kierunku oddalającej się ofiary, czując jak z wyczekiwania jeżą mi się włosy wzdłuż kręgosłupa. Potem faktycznie doszedłem go i zrównałem się z nim. Na moment odwróciłem głowę i popatrzyłem mi w oczy. Jego wzrok wyrażał udręczenie biegiem i walką. Walczył ze sobą całą swoją istotą, żeby jeszcze mi uciec... a ja opętańczo szczyrzyłem kły! Kolego, jeżeli czytasz ten tekst, przyjmij w tym miejscu moje przeprosiny, ale przecież wiesz, że biegi ultra obnażają nas i pokazują nam to, co na co dzień tak skrzętnie staramy się ukrywać.

Zbiegając z Mogielicy byłem już częścią tego lasu. Wiedziałem, że mogę wszystko. Nagle skręciłem i odbiłem się nogą od pionowej ściany wąwozu. Wybiłem się w powietrze i tak szybowiałem. Po kilku metrach miękko wylądowałem. Pochyliłem się do przodu i przyspieszyłem jeszcze bardziej. Teraz co chwilę mijalem biegaczy z krótszego dystansu. Dead Can Dance falowało w słuchawkach, a ja leciałem. Zmieniałem tempo, wybierałem kamienie do lądowania, muskałem palcami sterujące korzenie i wiedziałem, że tak mogę biec i biec!

Kiedy wpadłem na punkt w Szczawie, Hubert dziwnie się na mnie popatrzył i enigmatycznie stwierdził: „Jesteś dziewiąty, ale masz w zasięgu ósmego. Po prostu masz go w zasięgu”. Później okazało się, że do zawodnika, którego dogoniłem 6 km dalej, miałem tutaj pół godziny straty.

A ja biegłem. Biegłem pod górę, wybiegłem na Gorca i pomimo głębokiego błota oraz tłoku na trasie (doszli kolejni zawodnicy z trasy 48 i 20) utrzymywałem pełną prędkość.

Ostatnia prosta po asfalcie, potok i to już?! Meta?! Bez bólu? Bez skręceń kostek? Bez patrzenia na zegarek? Bez zmęczenia?

Różne są opowieści o biegach. Moja opowieść tym razem jest o prostej, wprost zwierzęcej radości ruchu, której mogłem doświadczyć na trasie Gorce Ultra Trail 102. Jest to opowieść o emocjach, których pewnie każdy z nas, ultrasów, zaznał. A jeżeli jeszcze nie zaznał, to dalej, hajda w góry!



b i o

Tomek Moskalik

Biegacz góralski z dziada pradziada. Przed udomowieniem bardziej ski i alpinista. Lubi wyskoczyć w świat na zawody, lecz na co dzień można go spotkać na ścieżkach „jego Pienin”, gdzie z racji zdiagnozowanego Aspergera wyżej stawia towarzystwo zwierzęce nad ludzkie. Pierwsze fartleki wykonywał prawie pół roku temu, pasąc owce na granicy polsko-czechosłowackiej pomiędzy Szczawnicą a Jaworkami.



NIECNY PLAN WYGRANIA

tekst: *Kamil Leśniak*
zdjęcia: *Labosport Polska*



GARMIN ULTRA RACE RADKÓW

DYSTANS: 81 KM

PRZEWYŻSZENIE: +/- 2680 m

LIMIT CZASU: 15 h

TRASA BIEGU: Radków – Wodospad Pośny – Karlów – Białe Skąły – Skalne Grzyby – Batorów – Duszniki-Zdrój – Kulin Kłodzki – Dańczów – Kudowa-Zdrój – okolice Skalniaka – okolice Błędnych Skał – Pasterka – Radków

START: 5:00, 13.09.2019, Radków

WEEKEND MIAŁEM JUŻ ZAPLANOWANY, WIĘC TO BYŁ IDEALNY START DLA MNIE. W KOŃCU JAKIŚ BIEG W TYGODNIU, BO PRZECIEŻ NIE KAŻDY PRACUJE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU.

Jakby nie patrzeć działa się to w mgnieniu oka. Może i zabrzmi to zabawnie, kiedy opisuje się taki słowami bieg ultra. Ale wszystko działo się ekspresowo. A to wielka szkoda...

Jestem w drużynie Salco Garmin Team, w której dostajemy możliwość startu w imprezie Garmin Ultra Race. Zważywszy na tytułarnego sponsora, to dość zrozumiałe. Bardzo chciałem się zjawić na tej imprezie właśnie w podziękowaniu za wkład firmy Garmin w nasz rozwój biegowy. Samego startu nie planowałem, ale chciałem przyjechać pokibicować. Im jednak bliżej imprezy, tym bardziej otwierały mi się możliwości biegowe. Chociaż na początku miałem startować w najkrótszym biegu i spędzić cały

W sumie co mi szkodzi? Pomyślałem. Nic mi nie szkodzi. Na tyle mam obiegane długie dystanse, że spróbuję zabawić się z tym biegiem. Bez presji i ciśnienia. Tak też zadeklarowałem – zawsze mogę zejść.

Spakowałem szybko rower do pociągu i ruszyłem do Kłodzka, z którego popedałowałem do Radkowa. Szybki odbiór pakietu i zameldowałem się w mieszkaniu Jarka Gonczarenki. Kinga, moja koleżanka teamowa, przygotowała wraz z Jarkiem kolację i można było iść spać. Byłem pod mistrzowską opieką – gdyż śniadanie i obiad też wyszły spod ich ręki...

Start 5:00 rano! Śniadanie i trucht z Jarkiem. Jest rześko, ale na tyle ciepło, że postanawiam biec na

krótko. Nie widzę, kto stanął na linii startu, chociaż sprawdziłem listę startową. Tylko Jarek Gonczarenko wpadł mi w oko (na liście startowej). Chociaż nie mam planu szarżować. Wiem, że jestem mocny, ale nigdy nic nie wiadomo, co może się wydarzyć na tak długim dystansie. Teore-

tycznie trasa mi pasuje. Są górki, ale jest również sporo fragmentów biegowych. Czyli coś dla człowieka z Poznania. Jak mówiłem, tak zrobiłem. Biegnę z tyłu.

Pierwsze kilometry biegnę na czwartej-piątej pozycji, po czym daję się wyprzedzić. Gdzieś na 12 km nawet biegnę na 10.

miejscu. Ciekawe doświadczenie, bo bardzo wolno zacząłem. Jednakże czuję, że przyniesie to dużo dobrego podczas biegu. Tak samo było podczas Biegu 7 Dolin. Nie podpalam się, po cichu liczę, że samo się wszystko rozwinie po mojej myśli. Nie kontroluję rywali, tylko daję im przejąć inicjatywę.

W sumie od jakiegoś czasu biegnę z Jarkiem. Nawet sporo rozmawiamy i wymieniamy się spostrzeżeniami. Bywają momenty, że spora grupa się tworzy. Na pierwszy punkt pomiarowy wbiegamy jako grupa prowadząca. To trochę zbija mnie z tropu, gdyż byłem pewny, że ktoś przed nami biegnie. Nie chciałem prowadzić, chciałem gonić. Więc staram się puścić rywali przed sobą, ale nic takiego nie następuje. Biegnę głównie na prowadzeniu. Tempo jest komfortowe. Do 43. kilometra dobiegamy chyba w cztery osoby. Tutaj następuje atak. Jarek szybko wychodzi z punktu odżywczego. Ja jeszcze delektuję się smakołykami na punkcie. W sumie to nie pamiętam, kiedy tak dużo jadłem na punktach odżywczych. Ciekawe doświadczenie.

Podłączam się do Jarka i napieramy razem. Jest to ucieczka od reszty. Podoba mi się, chociaż chwilę później podkreścam kostkę. Ten manewr mnie martwi, bo chciałem uciekać jak najbliżej mety. Czuję dyskomfort na zbiegach. Także nie chcę zbyt mocno napierać, bo się boję. Jarek miejscami mi odskakuje, ale za chwilę go łapię na płaskim. Sprawdzam też, jak sobie radzi na podbiegach. Czuję się pewny, ale w głowie mam obawę. Wiem, że miałem do samej mety lecieć w komforcie, ale meta jest przecież na końcu.

Postanawiam ciut wcześniej się urwać. Zaczynam mocniej podbiegać. Na chwilę się odłączam, ale także po chwili dołączam do mnie Jarek. Trochę zmęczony się robię, więc daję sobie chwilę spokoju. Biegniemy razem do 55. kilometra. Na punkcie odżywczym znów sporo jem i piję. Ruszamy



weekend na kibicowaniu. Plany się zmieniły i w czwartek o 20:00 pędziłem do Radkowa rowerem, aby odebrać pakiet na 81 km...

W weekend miałem zaplanowane wesele oraz szkolenie w BodyWork. Więc nie mogłem zrezygnować z tego kosztownego biegu. Jedyny pomysł to 81 km w piątek.

dalej razem. Za chwilę skończy się najdłuższe wzniesienie, więc chcę wykorzystać fakt, że dobrze się czuję na podbiegu. Tutaj urywam się od Jarka. To był super czas spędzony razem. Szybko minął mi ten fragment. Może przez to, że sporo rozmawialiśmy?

Wrócimy do rywalizacji. Zaczęłam mocno napierać. Po oddechu widać było, że już



nie jest to komfortowe bieganie – tak jak wcześniej. Chciałem jak najszybciej zbudować sobie przewagę, aby na zbiegu odpoczywać. Wydaje mi się, że mi się udało. Za chwilę mam się pojawić w Pasterce. Dla pewności jeszcze się odwracam i w tym momencie uderzam głową w gałąź. Boli mocno, kręci mi się głowie. Myślę sobie, po co, ty jęłopie, się odwracasz? Boisz się?

Teraz myślę o swojej głowie. Trochę krew leci, ale bardziej martwię się tym, że mnie cały baniak boli. Do punktu mimo wszystko staram się wbiec radosny. Zjadłem, popiłem, pożartowałem i pobiegłem. Wiedziałem, że to już musi być moje, tylko nie mogę sobie zrobić krzywdy. Przez

mocniejszy odcinek jakoś nogi i płuca rozruszałem. Przeanalizowałem sytuację i stwierdziłem, że zaatakuję rekord trasy, a nawet postaram się złamać 8 h.

Wydawało mi się, że będzie to bardzo proste. Znacznie się jednak myliłem. Ostatnie kilometry to jeden wielki labirynt. Na mapie widać, że to niewielkie przewyższenia.

To prawda! Ale za ilość trasy i zmienność tempa daję w kość. Widzę tylko jak tracę sekundy, minuty. Coraz bardziej nie jestem pewny złamania 8 h. Ale pędzę ile sił. Postanowiłem i kropka. Na moje szczęście ostatnie 4 km to asfalt!

To, co lubię najbardziej. A że noga świeża, to i można było się rozpędzić. Łapię międzyczasy poniżej 4 min/km i wiem, że zrobię to. Trochę odpuszczam i kontroluję dystans. Na metę wbiegam z czasem 7:58:45. Więc z drobną przewagą.

Mogę śmiało zasiąść na tronie! Tylko gdzie moje berło?!

Jarek dobiega na drugim miejscu! Ale to on jest królem GUR. Doping ma fenomenalny na dekoracji i w sumie co się dziwić? Ja tylko dziękuję za super gościnność ze strony Kingi i Jarka. A organizatorowi za możliwość wzięcia wolnego weekendu od pracy. Bieganie... taka praca!

Podsumowując, jak dla mnie trasa jest rewelacyjna. Szybka i górską. Te dwa aspekty są wyrównane. Każdy będzie zadowolony.

Ogólna ocena biegu: 5/6



TESTOWANY SPRZĘT

ZEGAREK GARMIN FENIX 6 SAPPHIRE

WRAŻENIA: PEŁNE MAPY TO COŚ, CO KAŻDY, KTO MA PROBLEM Z ORIENTACJĄ, MUSI MIEĆ. JA NIE MAM, ALE LUBIĘ WIDZIEĆ, CO JEST W POKLIŻU.

BUTY NEW BALANCE HIERRO V4

WAGA: 324 G

DROP: 8 MM

WRAŻENIA: PRZYCZEPNE, MIĘKKIE

I Z OCHRONĄ PRZED DOSTANIEM SIĘ PIACHU DO ŚRODKA.

SŁUCHAWKI AFTERSHOK XTRAINERZ

WRAŻENIA: NIE MUSZĘ MARNOWAĆ BATERII W TELEFONIE LUB W ZEGARKU. WBUDOWANY MP3 UMOŻLIWIA BEZPRZEWODOWE SŁUCHANIE MUZYKI I RYWALI ZA PLECAMI! PO 5 H BIEGU TO POTĘŻNA DAWKA MOTYWACJI.



b i o

Kamil Leśniak

Amator od 13 lat! Przygodkowy uczestnik mistrzostw świata, bo sam sobie je opłacił. Brak diety pozwala mu na utrzymanie równowagi psychicznej. Znany jako miłośnik klopsów, mimo iż nigdy ich nie przyrządził. Człowiek lubiący ironię i żarciki w każdej postaci. Uczestnik wielu biegów, zanim te stały się popularne lub usunięte z kalendarza biegowego.

SAUCONY PEREGRINE ISO WIELOFUNKCYJNY SOKÓŁ TERENOWY

te(k)st: *Maciek Ners*



zdjęcie: *Karolina Krawczyk*

Sock a knee – taki napis, wskazujący prawidłową wymowę, przez wiele lat można było znaleźć na pudełkach butów Saucony – amerykańskiej legendy, której początki sięgają 1898 r. Do tej pory biegałem tylko

w jednym modelu z ich stajni – asfaltowym Kinvara 6, który polubiłem ze względu na bardzo niską wagę i ciekawy wygląd. Dlatego przed testem terenowej „skarpety na kolano” byłem ciekawy, jak ich buty wypadną

poza asfaltem. Saucony Peregrine ISO to już dziewiąta odsłona jednego z najlepiej sprzedających się modeli tej firmy. Co stoi za taką popularnością? Postanowiłem to sprawdzić na własnych stopach.

KONSTRUKCJA

Największą różnicą w porównaniu do poprzedniej wersji Sokoła (Peregrine w j. angielskim to nazwa sokoła wędrownego) jest użycie systemu wiązania ISOFIT. Zintegrowana z językiem cholewka jest pocięta po bokach na pięć elementów z każdej strony. Przez czubki tych „palców” przechodzi sznurówka, która po zawiązaniu buta na stopie otula ją niczym szpony. Takie rozwiązanie daje poczucie kontroli i pewności w terenie. Poza tym sprawia, że buty powinny dobrze leżeć na wielu stopach różniących się szerokością i wysokością podbicia. Jeśli chodzi o samą cholewkę, to jest ona wykonana z bardzo dobrej jakościowo siatki i gumowych elementów. Z przodu mamy gumowy otok chroniący palce przed uderzeniami. Sztywny zapiętek chroni piętę, a jednocześnie jest od wewnątrz miękko wyściełany, co daje poczucie komfortu. Cholewka jest praktycznie w całości klejona, poza dwoma miejscami szycia (na zapiętku i przy języku), co w żaden sposób nie wpłynęło negatywnie na jej trwałość podczas testów.

A jak z amortyzacją? Przyzwyczajony do terenowego minimalizmu Inov-8 Mudclaw 300 czy skromnych resorów Salomon Sense Pro, byłem miło zaskoczony wygodą i miękkością, jakimi charakteryzuje się Saucony Peregrine. Nie jest to maksymalizm, który znajdziemy

w modelach Hoka One One czy Altra, ale rozwiązanie w połowie drogi, które sprawia, że z jednej strony but nie ztraca zbyt wiele swojej dynamiki, a z drugiej oferuje dobry komfort na dłuższych dystansach.

PODESZWA I BIEŻNIK

Podeszwa buta składa się z trzech warstw. Górna EVERUN zapewnia komfort i dynamikę. Środkowa PWRFOAM daje poczucie miękkości i odbicia. To, co najbardziej przykuwa uwagę, to dolna warstwa wykonana z gumy PWRTRAC z gęsto ułożonymi kołkami o wysokości 6 mm. Gumowe kołki są dosyć miękkie, a cała podeszwa bardzo elastyczna – łatwo daje się zginać i skręcać na boki. Ten zestaw w praktyce jest niezłym kompromisem pomiędzy komfortem,

DANE TECHNICZNE**RZECZYWISTA WAGA:**

342 G (45)

DROP:

4 MM

SZEROKOŚĆ:

NORMALNA

NA JAKI DYSTANS:

DOWOLNY

a czuciem podłoża i pewnością na szlaku. Do tego niewielki, 4-milimetrowy drop (grubość podeszwy z tyłu to 22,5 mm, z przodu – 18,5 mm) sprawia, że biega się w nich bardzo naturalnie. Kołki bieżnika są ustawione pod różnymi kątami tak, żeby dawały jak naj-

większą kontrolę zarówno na podejściach, kiedy wybijamy się z palców, jak i na zbiegach, kiedy zazwyczaj pięta pierwsza dotyka podłoża.

Dodatkowo w przedniej części podeszwy wyposażona jest w poliuretanową płytkę, która chroni spód stopy przed uderzeniami np. ostrymi kamieniami.

PRZEZNACZENIE

Ze względu na charakterystykę bieżnika to buty dosyć uniwersalne. Dobrze sprawdzą się na trawie, szutrach czy górskich szlakach pełnych kamieni i korzeni. Dadzą radę na asfaltowych odcinkach, ale to zdecydowanie nie jest ich żywioł. Wysokie kołki nieźle sprawdzą się



Zdjęcie: Karolina Krawczyk



zdjęcie: Karolina Krawczyk

w błocie, choć na pewno gorzej niż buty przeznaczone stricte na taką nawierzchnię.

WARUNKI TESTOWANIA

Buty testowałem od lipca do września w rozmaitym terenie i przy zmiennych warunkach pogodowych. Najdłuższy jednorazowy dystans, jaki w nich przebiegłem, to 53 km po Górach Stołowych w ramach Garmin Ultra Race. Były też ze mną na zawodach Swimrun Wióry oraz dwudniowej imprezie na orientację Muflon Trail.

WYTRZYMAŁOŚĆ

Po pokonaniu w nich ok. 200 km ciężko byłoby mówić o jakimkolwiek zużyciu, gdyby nie przygoda w Śnieżnickim Parku Krajobrazowym. Podczas zbiegania z jednego ze szczytów dosyć niefortunnie moja stopa wpadła między dwa kamienie, z których jeden był

ostro zakończony. W efekcie na zewnętrznej części cholewki lewego buta mam małą dziurę w siateczce systemu ISOFIT. Nie wpływa to w żaden sposób na użytkowanie, ale fakt należy odnotować. Co prawda sędzę, że ta przygoda zakończyłaby się podobnie dla większości butów, ale to tylko moje przypuszczenia. Bieżnik nie nosi śladów wytarcia, za to siatka cholewki po bieganiu po krzakach (to były zawody na orientację) jest w jednym miejscu delikatnie

zmechacona. Muszę jednak zaznaczyć, że krzaki były momentami gęste i nieustępliwe.

ZALETY:

- uniwersalny, dosyć **agresywny bieżnik**
- **system wiązania ISOFIT** – można dobrze dopasować buta do stopy
- **amortyzacja** – dobry kompromis między komfortem a dynamiką
- **płytki poliuretanowa** – ochrona przed ostrymi kamieniami

WADY:

- **płytki cholewka i niski zapiętek** – w dużym błocie czasem wywołuje wrażenie, że zsunie się ze stopy (pomaga bardzo dobre zawiązanie sznurówek)
- **krótki język** bez kieszonki na sznurówki
- **waga – 342 g** to niezły wynik, ale ok. 50 g więcej niż Salomon Sense Pro czy Inov-8 Mudclaw 300

OGÓLNE WRAŻENIA

Saucony Peregrine ISO to naprawdę przyzwoite i w miarę uniwersalne trzewiki. Dobrze sprawdziły się na kempinowskich szutrach, crossowych treningach w Lesku Bielańskim czy wreszcie na zawodach w Śnieżnickim Parku Narodowym, gdzie cały dzień padało, a na trasie było mokro i sporo błota. W takich warunkach przez większość czasu podeszwa trzymała pewnie i bez niespodzianek. Wzmoczoną uwagę musiałem wykaazać się przy zbieganiu po mokrych liściach i pokonywaniu śliskich konarów. Cholewka bardzo łatwo wpuszcza i wypuszcza wodę, o czym przekonałem się na zawodach swimrunowych w Górach

Świętokrzyskich. Swoje uniwersalne oblicze potwierdziły w Górach Stołowych na GUR 53. Bardzo dobrze poradziły sobie na trudnej, technicznej trasie pełnej kamieni i korzeni. Buty od pierwszego założenia okazały się bardzo wygodne i ani razu mnie nie obtarły. Dostępne są w sześciu wersjach kolorystycznych (trzech dla mężczyzn i trzech dla kobiet), dlatego każdy powinien znaleźć coś dla siebie. To, co najbardziej przeszkadzało mi w użytkowaniu, to stosunkowo płytka cholewka i niski zapiętek. Biegając w dużym błocie, miałem czasem wrażenie, że but za chwilę spadnie mi z nogi (choć ani razu tak się nie stało). Na co dzień biegam w butach z wyższym zapiętkiem, więc być może to kwestia

przyzwyczajenia, ale na pewno warto zwrócić na to uwagę przed zakupem.

PODSUMOWANIE

Jeśli szukasz w miarę uniwersalnego buta terenowego z przyzwoitą amortyzacją, to warto sprawdzić, jak twoje stopy będą czuły się w Sokołach. Jeśli potrzebujesz obuwia na trzańskie szlaki, to ze stajni Saucony lepiej może sprawdzić się Xodus ISO 3 z większą amortyzacją i gumą węglową w podeszwie. Peregrine, pomimo niskiego dropu, nie będzie też najlepszym wyborem dla biegowych minimalistów.



zdjęcie: Maria Olejko / Only Travelers Left Alive



SPEEDCROSS 5

LEGENDA WCIAŻ ŻYWA!

te(k)st: *Wojtek Ptak*

zdjęcia: *Zuza Gąsiewska*



CZASAMI WARTO **WRÓCIĆ DO SWOJEGO KODU DNA**, BY PRZYPOMNIEĆ UŻYTKOWNIKOM, DLACZEGO SPEEDCROSSY SĄ OD LAT W ŚRODOWISKU BIEGACZY GÓRSKICH BUTAMI LEGENDARNYMI. CZY RZECZYWIŚCIE **DUŻA PRZYCZEPNOŚĆ, DOBRA AMORTYZACJA I STABILNOŚĆ** W TERENIE IDĄ ZE SOBĄ W PARZE, TAK JAK DO TEGO NAS PRYZYWCZAIŁ SALOMON? ZARAZ SIĘ PRZEKONAMY. **BŁĘKITKI WŁAŚNIE WJECHAŁY NA GARAŻ!**

WYGLĄD I PIERWSZE WRAŻENIE

Speedcross 5 wyglądem niewiele różni się od poprzednich modeli z tej serii. Na pierwszy rzut oka but wydał mi się dość duży, ale takie wrażenie robi masywna podeszwa, której zadaniem jest wytłumienie drgań i amortyzacja. Po wsunięciu stóp w buty od razu w głowie pojawiła się myśl: „miękkie i ciepłe”. Nie znaczy to jednak, że jest w nich gorąco, choć podczas treningu górskiego w 30-stopniowym upale czuć było, że lekko się w nich gotuje noga. Całe szczęście siateczka, z której wykonany jest but, bardzo dobrze spełniła swoje zadanie. Idealnie odprowadziła nadmiar wilgoci z wnętrza buta. Moim zdaniem w Speedcross 5 największy komfort termiczny dla użytkowników

oscyluje w temperaturze od 15 stopni w dół, czyli model ten jest idealny na jesienno-zimowe treningi i starty.

Buty są bardzo starannie wykończone. Materiał delikatny, przyjemny w dotyku. Nic nie uwiera, nie wgryza się w stopy.

Wrażenia po pierwszych 50 km są bardzo pozytywne. Buty są nie tylko wygodne, lecz także wydają się solidne. A jak wiemy, pierwszy kontakt z butem jest bardzo istotny i często to on definiuje późniejsze przywiązanie oraz zadowolenie z konkretnego modelu.

Do wyboru mamy sporo kolorów. Kolorystyka jest stonowana i przyjemna dla oczu. Od jasnego żółtego pod całkiem czarny. Jako Bluebirds testowałem oczywiście kolor niebieski, na niebieskim szlaku masywu Ślęży.

STOPA

Po wyjęciu butów z pudełka obawiałem się, że będą dla mnie zbyt wąskie. Jako osoba lubiąca przestrzeń i pewnego rodzaju luz w bucie, nie odczuwałem jednak po przymiarce żadnego dyskomfortu. Moje wrażenie mógłbym określić jako komfort z ograniczeniem, co osoby z wąską stopą mogą odczytać jako luźne dopasowanie. But jest wygodny, gdyż materiał pracuje razem ze stopą, dbając o to, aby biegacz cały czas miał poczucie zabezpieczenia i dobrego

trzymania stopy. Myślę, że but najbardziej przypadłby do gustu osobom ze stopami o średniej szerokości.

WIĄZANIE

Typowe dla Salomona, system Quicklace™ – zaciągasz i już niczym się nie martwisz. Nadmiar sznurka wkładasz do schowka na języku. Szybko i pewnie. Rozwiązanie jest na tyle uniwersalne, że zarówno osoby z niskim, jak i wysokim podbiciem będą w stanie idealnie dostosować wiązanie do siebie. Wiązanie pozwala też na szybkie korekty docisku sznurowania w trakcie biegu, w zależności od nachylenia terenu.

Bardzo ciekawym pomysłem jest siateczka pod językiem. Podczas testów na szutrowej trasie, pełnej drobnych kamyczków, chroniła wnętrze buta przed ich wpadaniem.

Długi język w modelu Speedcross 5 prowadzi do założenia skarpetek minimum za kostkę, w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu języka z częścią, gdzie zaczyna się piszczel, co może powodować otarcia.

PODESZWA

Podbieg na mokrej od rosy trawie pokonany bez problemów. Błoto i mokre kamienie nie stanowiły zagrożenia. Agresywny bieżnik mocno trzyma się podłoża. Wypustki

DANE TECHNICZNE

RZECZYWISTA WAGA:

PARA 703 G (DLA ROZMIARU 45 1/3)

DROP:

10 MM

SZEROKOŚĆ:

STOPA WĄSKA LUB ŚREDNIO SZEROKA

NA JAKI DYSTANS:

DO 50 KM

bardzo pewnie chwytają glebę. Natomiast w przypadku suchej i sypkiej nawierzchni noga nie ucieka i wtedy możliwe jest pełne wykorzystanie siły wybicia. Przyczepność zapewnia autorski system firmy Salomon – Contagrip.

Uważam, że jest to największy atut tych butów. Nie zastanawiasz się, po jakiej nawierzchni biegiesz, im gorzej, tym lepiej but trzyma się nawierzchni. Zaskoczyło mnie, jak dobrze biegnie się w tym modelu po zwykłych utwardzonych ścieżkach czy nawet asfalcie.

DROP

Speedcross 5 posiadają drop 10 mm, który jest dla mnie mocno wyczuwalny. Trzeba

jednak wziąć poprawkę na to, że jestem „płaskolubny” i wszystko powyżej 4 mm, a tym bardziej powyżej 8 mm to dla mnie niemal obcas. Dziesięciomilimetrowy drop najbardziej był odczuwalny podczas zbiegów po mocno kamienistym podłożu. Przy większych nierównościach kilka razy odczułem niepewność w ułożeniu stopy. Jestem jednak przekonany, że wiąże się to z moim przyzwyczajeniem do zerowego dropu.

Materiał podeszwy bardzo dobrze współpracuje ze stopą. Dzięki temu stopa jest w stanie pracować naturalnie. Spora amortyzacja dobrze wytłumia wszystkie nieprzyjemne kamyczki, przy czym nie zmniejsza uczucia nierówności. Dodatkowy komfort zapewnia wkładka Ortholite.

BIEG

- po suchym
- po mokrym
- po kamienistym

ZALETY:

- świetny bieżnik
- dobra amortyzacja
- wiązanie Quicklace
- siateczka pod wiązaniem

WADY:

- ciepłe
- długi język



OCZEKIWANIA

But na zróżnicowany teren, biegi górskie w trudnych warunkach pogodowych.

KONSTRUKCJA

Quicklace – zaciągasz i już.

PRZEZNACZENIE

Offroad, ścieżki leśne, błoto.

WARUNKI TESTOWANIA

5 km – rozchodzenie, spacer ścieżkami leśnymi

10 km – pogoda słoneczna z poranną rosą na trawie, trening

20 km – 30-stopniowy upał, górskie ścieżki, kamieniste, mocny trening

WYTRZYMAŁOŚĆ

W sumie pokonałem w Speedcross 5 ok. 50 km. Nie zauważyłem większych śladów zużycia. Jedyne minimalnie odkleił się brzeg podeszwy – ostatnie gumowe wykończenie buta.

OGÓLNE WRAŻENIA

Buty bardzo wygodne i dopasowane. Ich kolorystyka zadowoli każdego.

PODSUMOWANIE

Salomon Speedcross 5 spełnił moje podstawowe oczekiwania. Jako but do zadań specjalnych, na błoto, kamienie, piasek, sprawdził się rewelacyjnie. Amortyzacja pozwala na sporą swobodę podczas zbiegów.



b i o

Wojciech Ptak

Miłośnik sportów ekstremalnych i długodystansowych, zafascynowany swimrunem. Dwukrotny zwycięzca i rekordzista ekstremalnego górskiego triathlonu Diabłak. Czołowy polski swimrunowiec. Uczestnik mistrzostw świata ÖtillÖ. Ma na koncie wiele biegów ultra.



GÓRAL (PRAWIE) DOSKONAŁY DYNAFIT SKY PRO

tekst: *Łukasz „Bela” Belowski*

zdjęcia: *Piotr Dymus*



OCZEKIWANIA

Jedyny kontakt z butami Dynafit miałem przed pierwszą edycją Biegu Ultra Granią Tatr w 2013 roku, kiedy kilkakrotnie mierzyłem modele tej marki i byłem bliski zakupu. Brak możliwości sprawdzenia ich w docelowym terenie jeszcze przed startem ostatecznie sprawił, że na BUGT wybrałem nie tak specjalistyczne, ale obiegame już buty wchodzącego na rynek trailowy gracza z Wysp Brytyjskich. Od tego czasu marka Dynafit w moim prywatnym katalogu zaszufladkowana była jako ta, która ma w ofercie buty dedykowane do biegania górskiego, wręcz wspinania biegowego, w czym miała pomagać specyficzna budowa, rodem z butów wspinaczkowych. Zapamiętałem je jako buty z wyższej półki jeśli chodzi o jakość wykonania, wybitnie dopasowane, przez co średnio wygodne, i z bardzo sztywną podeszwą. Przed testem modelu Sky PRO właśnie takiego specjalisty oczekiwałem, tylko wzbogaconego o nowe rozwiązania technologiczne. Nie zawiodłem się, ale pod pewnymi względami byłem zaskoczony tym, co przyszło mi testować.

KONSTRUKCJA

Początek lata pełnym kotłem, temperatury pod 30 st. C, a do mnie trafiają buty, które samym wyglądem spokojnie mogłyby stać na starcie Baikal Ice Marathon. Model Sky PRO wyróżnia się zintegrowanym kołnierzem, który sprawia, że buty wydają się masywne, agresywne i gotowe na każde warunki. Wykonany z membrany Dynashell gaiter sięga daleko powyżej kostki i szczelnie opina

buta oraz nogę. Rozciągliwy, solidny i wodoodporny materiał ma chronić przed śniegiem, błotem i kamieniami. Kołnierz zapinany jest wodoodpornym zamkiem, który zaczyna się prawie u nasady najmniejszego palca. Po zaścięciu suwak chowany jest pod swego rodzaju kapturkiem z odblaskowym logo, który ma zapobiegać odpinaniu w trakcie biegu. Przód buta to Ballistic Bumper, czyli w miarę elastyczny, ale bardzo dobrze chroniący palce przed kamieniami zderzak z gumy. Kolejne 3–4 cm czuba buta to swego rodzaju nieprzepuszczający wody i powietrza cienki otok, który przechodzi w centymetrowej wysokości pasek ciągnący się nad podeszwą aż do pięty. Tył buta to już system Heel Preloader, który stabilizuje i utrzymuje piętę w miejscu za pomocą skośnego gumowego paska,

który sprawdzi się nawet z moimi wrażliwymi achillesami.

Po rozpięciu kołnierza w środku znajdziemy minimalistyczną, bo czarną cholewkę Felix Up Pro z systemem szybkiego wiązania za pomocą ściągacza zamiast sznurówek. Za jej bardzo mocne dopasowanie odpowiada specyficzny krój Minimal Fit, dzięki któremu but ściśle opina stopę, nie zostawiając jej miejsca na zbędny ruch względem buta.

PODESZWA

Jeśli chodzi o podeszwę, ludzie z Dynafita nie chcieli iść na żadne kompromisy i zdecydowali się na sprawdzoną technologię Vibram, z którą mam same pozytywne doświadczenia. W modelu Sky Pro producent nie eksperymentował i zmieniając tylko kolor, zastosował

DANE TECHNICZNE

RZECZYWISTA WAGA:

280 G

DROP:

4 MM

SZEROKOŚĆ:

STOPA WĄSKA

NA JAKI DYSTANS:

DO 30 KM





tę samą podeszwę co w cenionych Feline Up Pro. Bieżnik wykonany jest z topowej wysokogatunkowej mieszanki gumy Megagrip, która ma za zadanie (i rzeczywiście to robi) dobrze „kleić” na suchej i mokrej nawierzchni, nie tracąc nic z wytrzymałości. Do tego jest to wersja LiteBase, czyli o zmniejszonej grubości bazy podeszwy – części odpowiadającej nie za przyczepność, lecz za kształt i przyleganie do reszty buta. Wtopiona w gumę tkanina sprawia, że jej objętość jest nawet o połowę mniejsza, a waga niższa o 1/3 od tradycyjnej podeszwy Vibrama, bez strat traktacji i długowieczności.

Kółki bieżnika mają 3–4 mm wysokości i w połączeniu ze specyficznym kształtem „masywu i wierzchołka górskiego” dają niezłą trawę w śniegu. Ich gęste rozmieszczenie z jednej strony daje wystarczającą powierzchnię styku z mokrymi kamieniami, a z drugiej pozwala na sprawne przemieszczanie na płaskich i szybkich przelotach bez uczucia biegu w korkach piłkarskich.

Środkowej podeszwy Feline Up z pianki EVA nie ma za wiele, co w połączeniu z 4 mm dropu zapewnia czucie terenu pod stopą i umożliwia natychmiastową reakcję na zmienne

podłoże. Amortyzacja nie jest mocną stroną tego modelu, ale chyba nie powinna być.

PRZEZNACZENIE

To bez wątpienia but do zadań specjalnych w wymagających warunkach górskich. Idealne na szybkie treningi w trudnym terenie o zmiennym podłożu oraz do zawodów typu skyrunning czy vertical kilometer, również w śniegu czy błocie pośniegowym. Duże, mokre pojedyncze głązy, piargi, ośnieżone granie czy ścieżki usiane setkami drobnych ruchliwych kamieni to właśnie ich żywioł. Charakterystyka podeszwy pozwala też na komfortowy bieg na mniej wymagających przelotach czy na dobiegu leśnym traktem do właściwego szlaku. Za to błoto Łemkowyny w skrajnym wydaniu chyba mogłoby już być dla

nich wyzwaniem. Płaskie dukty albo asfalt to swego rodzaju degradacja dla tego górala. To jakby rajdówką 4 × 4 cross country dojeżdżać codziennie do pracy. Oczywiście da się i można, ale gdzie sens.

WARUNKI TESTOWANIA

I tu pojawił się problem, bo jak w lecie prze-testować model dedykowany do biegania w trudnych, śnieżnych górskich warunkach? Na szczęście udało się w nich pobiegać w Dolomitach, sprawdzić możliwości na skale i nawet liźnąć resztek śniegu na ponad 2000 m n.p.m. Były to głównie kamieniste trakty i trudniejsze mikstowe zbiegi. Na testowanie w temperaturze zera stopni nie było szans, ale już w tych bliższych 30 jak najbardziej. Model zaliczył też trochę kilometrów w bardziej „miękkich” Górcach, gdzie przeszedł m.in. testy wodoodporności.

WYTRZYMAŁOŚĆ

To but specjalistyczny do biegania w specyficznych warunkach, więc trudno szybko nabić w nich setki testowych kilometrów, szczególnie jak się nie mieszka w górach. Udało się jednak zrobić prawie 90 km w dedykowanym im terenie i nie odnotowałem żadnych uszkodzeń czy oznak zużycia poza starciem logo na wkładce i wyczuwalnym rozluźnieniem gumy wykańczającej kołnierz.

ZALETY:

- **świetne trzymanie stopy**, co najważniejsze również na zbiegach
- **przyczepność** na mokrych skałach i trawie w śniegu
- **ochrona przed błotem**, śniegiem i kamieniami

WADY:

- **kołnierz może być zbyt luźny** i nie opinać odpowiednio wyjątkowo szczupłych nóg
- **gruby kołnierz** ogranicza wentylację w wysokich temperaturach i utrudnia wydostanie się wody, jeśli już się tam raz dostanie
- **zbyt wąskie** dla osób z szerokimi stopami lub takimi o nieregularnej budowie



Jestem naprawdę pod dużym wrażeniem wytrzymałości klejenia oraz jakości połączeń poszczególnych elementów: bumpera z otokiem, otoka z gaiterem i całej cholewki z podeszwą. Guma podeszwy i zderzaka nie ma widocznych uszkodzeń czy braków, a wytarcie jest minimalne. To naprawdę solidny but, biorąc nawet pod uwagę wymagające warunki, w jakich ma być używany. Najwyższa jakość.

OGÓLNE WRAŻENIA

Wizualnie buty wyglądają agresywnie i profesjonalnie – od razu plus 10 do szybkości, jeszcze przed założeniem. Bez ferii barw i wzorów: tylko czerni i wyróżniający się, ale dobrze wkomponowany seledyn. O tym, że to buty do zadań specjalnych, świadczy specyficzny i nieczęsto występujący zintegrowany gaiter. Niestandardowa budowa wymaga trochę

gimnastyki przy zakładaniu, przynajmniej tak było w przypadku mojego wysokiego podbicia. Buty są bardzo wąskie i dopasowane, a mimo to wygodne, nic nie uwiera i nie przeszkadza. Zapiętek, jak i cała cholewka, oraz system wiązania bardzo dobrze opinają stopę i uniemożliwiają jej przemieszczanie w trakcie biegu. Poczucie stabilizacji zwiększa dodatkowo kołnierz. Na pewno nie jest to but dla osób z szerszymi stopami lub takimi o nieregularnej budowie.

Wizualnie masywna zabudowa przeczy pomiarom na wadze i poczuciu lekkości w trakcie biegu. To buty z tych, o których zapominasz po kilku krokach. Jednak największym zaskoczeniem była sztywność podeszwy. Bazując na wcześniejszych doświadczeniach, spodziewałem się czegoś na podobieństwo butów podejściowych. Sky PRO zaskoczyły

mnie niesamowitą giętkością podeszwy, którą, gdyby nie sztywny system Heel Preloder, dałoby się zgiąć na pół.

PODSUMOWANIE

To bardzo dobry but, ale nie dla każdego. Docenią go ci, którzy chcą szybko zdobywać kolejne szczyty i rywalizować w krótszych zawodach górskich w trudnym terenie. Jeśli do lekkości, świetnego trzymania stopy i przyczepności w każdych warunkach dołożymy mocną lędę i umiejętności kozicy na zbiegach, to sukces gwarantowany. W skali Beli oceniam je wysoko na 9/10.



SPEEDGOATOWA HISTORIA

tekst: *Agata Masiulaniec*

zdjęcia: *Aleksandra Graff*

BUTY TERENOWE SPEEDGOAT OD LAT SĄ JEDNYM Z NAJBARDZIEJ POPULARNYCH MODELI W OFERCIE MARKI HOKA ONE ONE. ANI NAZWA, ANI KONSTRUKCJA NIE SĄ JEDNAK PRZYPADKOWE. ZAPROJEKTOWANE ZOSTAŁY PRZEZ I DLA JEDNEGO Z NAJLEPSZYCH ZAWODNIKÓW BIEGÓW ULTRA NA ŚWIECIE. SZYBKO OKAZAŁO SIĘ, ŻE TO MODEL, KTÓRY Z POWODZENIEM SŁUŻY ZARÓWNO CZOŁOWYM BIEGACZOM, JAK I MNIEJ DOŚWIADCZONYM AMATOROM. TA PIERWSZA GRUPA DOCZĘKAŁA SIĘ RÓWNIEŻ NOWEJ, DEBIUTUJĄCEJ W TYM ROKU, ODCHUDZONEJ WERSJI EVO.

BUTY KLAUNA

Amerikanin Karl Meltzer był pierwszym sportowcem sponsorowanym przez markę Hoka One One, choć początkowo niewiele wskazywało, by do współpracy w ogóle doszło. Gdy w 2010 r. dostał pierwsze buty do testów, podszedł do ich konstrukcji bardzo sceptycznie. Charakterystyczna, ponadgabarytowa podeszwa przypominała mu, jak to wówczas określał, „buty z księżycą” albo przynajmniej klauna. Był to czas, gdy triumfy święciło obuwie minimalistyczne. Karl był nawet szczerze zadziwiony pewnością co do produktu, jaką wykazywali się pomysłodawcy konstrukcji z maksymalną amortyzacją, Nicolas Mermoud (zdobywca III miejsca na UTMB w 2007 r.) oraz Jean-Luc Diard (mający doświadczenie produkcyjne na rynku biegowym). Wystarczył jeden trening. Przemierzając swoje ulubione ścieżki w Utah, czołowy biegacz uznał, że mógłby w tych butach biec jeszcze dalej. Przekonał się na tyle, że w ciągu kolejnych trzech miesięcy porzucił swojego wcześniejszego sponsora i zaczął biegać w butach Hoka. Dały mu one niejako

nowe „biegowe życie” po kryzysie, którego doświadczał w startach. W kwietniu 2011 r. wygrał swój pierwszy wyścig w roku, wymagający bieg na dystansie 26,2 mili w stanie Utah. Trzy tygodnie później triumfował w 100-milowym wyścigu w Wirginii, a następnie wygrał w Pinhoti 100 w Alabamie w listopadzie.

ULTRADOŚWIADCZENIE

Karl jest jednym z najbardziej doświadczonych zawodników na świecie. W swoim pierwszym biegu ultra wystartował już w 1996 r. Od tamtej pory zadziwiał, szybkością, zwinnością i nadludzką wytrzymałością. Nie tylko ukończył ponad setkę biegów ultra, lecz na swoim koncie ma także rekordy największej liczby wygranych na dystansie powyżej 100 km, w tym również najwięcej w ciągu roku. W 2006 r. udało mu się to aż sześć razy. W samych stumilowcach zanotował 40 wygranych. Był doceniany nagrodami m.in.: Ultrarunner of the Year 2006, Runner up-Ultrarunner of the Year



2007 i 2009. Obecnie jest również trenerem i organizatorem biegu Speedgoat 50k.

To m.in. te sukcesy sprawiły, że otrzymał przydomek „Speedgoat”, ze względu na swoją waleczność w biegach wysokogórskich, jak i nieprawdopodobnie szybki sposób poruszania się nawet po najbardziej wymagających szlakach. Karl zawsze chciał stworzyć swój produkt. Nigdy nie miał butów, z których byłby w pełni zadowolony. Wiedział, czego mu potrzeba. Brakowało mu w ofercie buta z dobrą, ale nieprzesadnie dużą amortyzacją i przede wszystkim odpowiednim bieżnikiem. Nie był jednak projektantem, mógł jedynie przekazać swoje pomysły marce Hoka One One. Ta zdecydowała się spróbować. Tak narodził się Speedgoat.

Jeden z bohaterów jednego z najważniejszych projektów Meltzera, poprawienia rekordu pokonania Szlaku Appalachów. Pierwsze próby w 2004 i 2008 r. zakończyły się niepowodzeniem. W trzeciej próbie w 2016 r. dopiął swego. Na pokonanie 3524,5 km i 141 km przewyższenia potrzebował 45 dni, 22 godzin i 38 minut, ówczesny rekord. Szlak Appalachów jest miejscem dość wilgotnym, śliskie korzenie

i skały stanowią jedną z przeszkód, dlatego istotne było, by użytkowany model miał odpowiednio wykonany bieżnik.

ELITARNA WERSJA

Model Speedgoat na rynku zadebiutował w 2015 r. Od tamtej pory nie zabrakło go na nogach również innych czołowych biegaczy w najbardziej prestiżowych biegach na świecie. Także podczas tegorocznych Mistrzostw Świata w Trailu rozegranych w czerwcu w ramach biegu Trilhos dos Abutres w Miranda do Corvo. Na 44-kilometrowej trasie na zawodników czekało 2200 m przewyższenia, a ścieżki często były wąskie i wymagające. W modelu Hoka wystartowali m.in. reprezentant Włoch Marco de Gasperi oraz francuski kwartet Julien Rancon, Ludovic Pommeret, Nicolas Martin i Emmanuel Meyssat. Julien Rancon indywidualnie wywalczył srebrny medal, a drużynowo Francja zdobyła złoto. Marka nie poprzestała tylko na udoskonalaniu tradycyjnej wersji modelu.

Mając na uwadze potrzeby zawodników walczących o wynik, Hoka przygotowała nową wersję Speedgoat – EVO Speedgoat. Projektanci skupili się na tym, co najważniejsze przy rywalizacji: zmniejszeniu



masy buta, ale przy zachowaniu wytrzymałości i komfortu biegu. Tak, by dalej z powodzeniem sprawował się podczas nawet 100-milowych, a nawet jeszcze dłuższych dystansach. Zespół eksperymentował z nowymi „recepturami”, łącząc ze sobą różne materiały. Nim produkt trafił do sprzedaży (w wersji limitowanej), jego sprawowanie w praktyce sprawdzili czołowi zawodnicy, odnotowując pierwsze rekordy.

EVO Speedgoat to niejako elitarna wersja linii Speedgoat. Nie zmieniło się to, co charakterystyczne, czyli ponadgabarytowa podeszwa środkowa EVA oraz CmEVA, zapewniająca wysoki poziom amortyzacji. Zachowany został również 4-milimetrowy drop znany z modelu Speedgoat 3 oraz guma Vibram Megagrip z 5-milimetrowymi kołkami dla poprawy przyczepności.

Zmieniała się jednak waga. EVO Speedgoat jest o 11 g lżejszy od podstawowej wersji. Waży 281 g. Wynika to m.in. z zastosowania nowej cholewki, opatentowanego materiału MATRYX. Zapewnia on wystarczająco dużo miejsca w obszarze palców (model jest szerszy niż wersja Speedgoat 3), jednocześnie cholewka jest odporna na ścieranie, nie wchłania wody i cechuje się bardzo dużą wytrzymałością. Strategiczne miejsca uzyskały dodatkowe wzmocnienia dzięki włóknom kevlarowym.

Przed wprowadzeniem do sprzedaży testowali je m.in. Jim Walmsley i Jared Hazen podczas tegorocznego wyścigu Western States 100. Jim rezultatem 14:09:28 ustanowił nowy rekord trasy (poprawiając swój własny rekord o 20 min), a Jared zakończył na drugiej pozycji z drugim najlepszym wynikiem w historii – 14:26:46 i o ponad 3 min lepszym niż rekordowy czas Walmsleya z 2018 r. – 14:30:04. Postawił na Speedgoat EVO, ceniąc go za przyczepność i przewiewność. Nie miał potrzeby zmiany butów w czasie wyścigu. Na wyniki wpływ miała również pogoda, która w tym roku okazała się być wyjątkowo przyjazna dla uczestników zmagania, temperatura wynosiła ok. 15–20 st. Celsjusza.

Waga obuwia to jeden ze znaczących elementów dla czołowych zawodników w walce o wynik. Zastosowanie bardziej zaawansowanych technologii podwyższa jednak cenę buta. Dla tych, co chcą czerpać przyjemność biegu z zagwarantowaniem niezawodnej przyczepności w bardziej przystępnej cenie, marka nie rezygnuje z ulepszania również tradycyjnej edycji modelu. Obie wersje dostępne są w sieci SKLEPBIEGACZA.PL



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY

NOWOŚĆ HOKA ONE ONE EVO SPEEDGOAT

TYLKO W SKLEP BIEGACZA
I NA SKLEPBIEGACZA.PL



**SPEEDGOAT 3 ORAZ EVO SPEEDGOAT
DOSTĘPNE**



**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 ŻOLIBORZ | WROCŁAW



LEGENDY ULTRA

METEORYT GEOFF I TAJEMNICZE TRZY LITERY

tekst: *Krzysztof Dołęgowski*
ilustracje: *Zofia Rogula*



Jego plecy poznali Kilian, Wardian i wszystkie gwiazdy, gdy... **leżał twarzą w piachu**, a noc czarna nad nim chłodziła skały Kolorado. Geoff Roes. **Rozbłysł na parę sezonów, a potem znikł** tak szybko, że w Polsce nie zarejestrowano jego obecności praktycznie wcale. **Rudy i twardy jak kolejowa szyna**. A mimo to znikł. **Co się wydarzyło?**

Złomiarze? Wrogowie rudzielców? A może drapieżna fanka uwięziła go w swojej piwnicy? Przez dłuższy czas sam nie wiedział, co się dzieje. I myślał, że wkrótce wróci do akcji po serii fantastycznych zwycięstw. Miał powody, by tak przypuszczać. Był świeżo po trzydziestce, a amerykańskie media dwa razy z rzędu ukoronowały go tytułem Ultrasa Roku.

W 2011 r. jego CV wyglądało tak, że słowo „imponująco” czuło się na kartce zupełnie nie na miejscu. Jego CV nawet nie było fenomenalne. Miażdżyło i pokazywało narodziny gwiazdy. Pierwszy bieg na 50 km (w 2006) i od razu zwycięstwo. Potem pierwszy stumilowiec – Susitna 100. Znowu szczyt pudła! Może to nie był jeszcze bieg z pierwszej kategorii, może nie w wielkich górach, ale na mecie musiał czekać na drugiego ponad dwie godziny. No i jeszcze dwa szczegóły. To zawody rozgrywane zimą na Alasce. I czas w śniegu – nieco powyżej 21 godzin.

Rok później podniósł poprzeczkę i wygrał Wasatch 100. To z kolei ściganie w pustynnych górach stanu Utah. Znowu nie miał konkurencji i odjechał drugiemu na półtorej godziny. Czas na mecie? 20:01 – jak na 100 mil i 7000 przewyższenia – w tamtych czasach miazga. Bo przecież nikt go nie gonił. Przecież mógł sobie w końcówce tylko oglądać jaszczurki i szukać skamielin! Bo jak rok później zaczął go gonić Karl Meltzer, to Geoff odkrył, że tego stumilaka da się pobiec nawet w 18:30 (i oczywiście znowu wygrać).

Żeby nie przynudzać. Powiem, że Geoff był prawdziwą niespodzianką w świecie ultrasów. Pochodził z okolic Nowego Jorku, więc z dala od jakiegokolwiek wylęgarni biegaczy. Jako dzieciak ści-

jest Anton Krupicka, szalony geograf spędzający całe lato w półciężarówce. Rekordzista trasy Leadville. A kawałek dalej sam Kilian Jornet – jeszcze jako zaskakujący szczaw, ale już z dwoma zwycięstwami w UTMB na koncie. Do tego „zwykła recydywa” jak Hal Koerner, Ian Sharman, Nick Clark i inni spece od długich dystansów w USA.

FILMOWE SCENY

Ten wyścig z 2010 r. Amerykanie opisywali jako starcie tytanów. Nawet powstał o nim film. Widać tam jak różni są główni bohaterowie: Kilian – atletyczny młodzieniec, wygląda jak postać z boysbandu, Anton Krupicka – romantyk, spalony słońcem miłośnik natury. W tym towarzystwie Geoff Roes to prostak z Alaski. Nieopalony, nieogolony. Rozbił się namiotem przy bazie zawodów i gotuje sobie makaronik w menażce. O ile tych dwóch pierwszych można wpuszczać śmiało do MTV, o tyle Geoff Roes mógłby najwyżej grać przydrożnego rzezimieszka w serialu fantasy. Bo jeszcze ma taką rzezimieszkową chrypkę „Give me all your money”.

Ale to dobry prosty chłopak – z nieskomplikowaną pracą. Mówi, że bycie kucharzem w bistro przy supermarkecie jest super. Że szykuje sałatki, ciasta i takie tam. I jest super. I że widzi na co dzień dużo ludzi i to też dobrze. I że ma też grupę treningową, z którą spędza sporo czasu. Nie sportowe charty – zwykli śmiertelnicy, a najstarszy jest po siedemdziesiątce. To Geoffa to nie przeraża. Nie martwi się powolnym treningiem. I prostym też się nie martwi. W sumie twierdzi, że im prościej biega, im mniej struktury jest w jego wybieganiach, tym lepsze wyniki osiąga. Twierdzi, że spędza w terenie mało czasu, ale to kwestia względna. Bo w tych

Nagle zewsząd zaczęły spływać maile i SMS-y z gratulacjami. Pojawili się ludzie gotowi zapłacić za jego podróż. Wreszcie mógł zostać sportowcem na pełny etat. Z prawdziwą pensją.

gał się w przełajach i na bieżni. Miał więc potencjał szybkościowy, ale nie słychać było nic o jego osiągnięciach w maratonie. Aż tu nagle przychodzi rok 2010 i wielcy tego świata zaczynają się dziwić. Bo stoi przed nimi facet mający na koncie sześć stumilowców i sześć wygranych. A do tego radzący sobie również z krótszymi dystansami. Nie mieszka na wysokości, trenuje na Alasce, gdzie zimą warunki sprzyjają raczej piciu whisky przy kominku niż ciężkim wybieganiom. I wtedy Geoff staje na starcie Western States 100 – przynajmniej w roli czarnego konia. Bo tuż obok

czasach wzorcem dużego kilometrażu był Krupicka kręcący w górach po 200 mil w tygodniu. A Geoff mówi o ledwie 100. Tylko że na dużych stromiznach. No i, jak dodaje, trening zajmuje mu do 30 godzin w tygodniu, to nagle widzimy, że jego życie to niemalże pełen biegowy etat.

Wróćmy jednak do jego szczytów formy. Przed Western States nie tylko wygrał wszystkie stumilowce, w których startował. On w każdym z nich ustanowił rekord trasy! A gdy stawał w Squaw Valley

na starcie, to rekordu pilnował sam Scott Jurek – legenda imprezy, człowiek, który wygrywał siedem razy i znał każdy zakręt między wioską olimpijską a Auburn.

Daruję wam opis wyścigu – tym, którzy koniecznie chcą zobaczyć dokładnie każdą milę, opaleniznę Krupicki, skurcze Kiliana Jorneta, wycof Koerner i piękną Jenn Shelton przebiegającą jako zając 60 km razem z czołówką, polecam film *Unbreakable: The Western States 100*. Warto poświęcić wieczór. Ważne, że Geoff wygrał. Po sporej walce. Po kryzysie w środkowej części biegu. Na ostatnich 25 milach odrobił ponad 20 minut. „Okiwał” Kiliana, a Krupickę minął w końcówce z taką przewagą tempa, że ten niewiele mógł poradzić. No i dołożył kolejny rekord trasy. Pół godziny lepszy od mistrza Jurka.

Po tym triumfie życie Geoffa się zmieniło. Nagle zewsząd zaczęły spływać maile i SMS-y z gratulacjami, a zapowiedź jego startu w UTMB zelektryzowała biegaczy w Europie. Bo może wreszcie ktoś zza oceanu może pokaże, o co chodzi w tym bieganiu (nie

wiem, czy zauważyliście, ale do tej pory nie mamy zwycięzcy UTMB z Ameryki – przynajmniej nie wśród mężczyzn). Pojawili się ludzie gotowi zapłacić za jego podróż. Wreszcie mógł zostać sportowcem na pełny etat. Z prawdziwą pensją.

I WSZYSTKO SZŁO PRAWIE DOBRZE

Z UTMB co prawda się nie udało, bo pogoda się popsowała i bieg został przerwany, a następnie wznowiony na krótszej trasie i wielu zawodników z czołówki odpuściło ściganie, po szarpaninie ze zmianami planów, z czekaniem na autobusy, z hipotermią. Ale Geoff był na świetnej drodze, by zostać bohaterem dekady. Na wiosnę 2011 r. wygrał kolejnego stumilowca – Santa Barbara 100. Potem dołożył jeszcze zwycięstwo w biegu o zgrabnej nazwie Ultra Race of Champions. Tylko coś nie do końca czuł się dobrze. Nie wszystkie treningi wchodziły równo, na zawodach też nie zawsze mógł dać z siebie sto procent.

I tu musi nastąpić druga, smutniejsza część opowieści. Posłuchajcie...



PERSPEKTYWA SPRAWIA PROBLEM

Kiedy jesteś na 70. kilometrze stowy, albo gdy pniesz się pod Krzyżne w czasie Biegu Ultra Granią Tatr, szerokie spojrzenie jest trujące. Jak zaczniesz myśleć, że tu jeszcze 300 metrów w górę, potem techniczny zbieg, potem znowu górka i kamienie, a na koniec jeszcze 10 km wcale niełatwego terenu, to będziesz zdruzgotany. Bo jak tu myśleć o tysiącach kroków, które dzielą cię od mety. Nie wolno! Lepiej skupić się na najbliższych kamieniach, na aktualnym tempie podejścia. A jak i z tym jest kiepsko, to na powierzchni utrzymuje cię myśl o następnym kroku.... Najlepiej skupiać się na tu i teraz. Jak jest cierpienie, to pokornie je przyjąć – bo przecież jest częścią biegu.

I Geoff jak większość biegaczy wyznawał tę zasadę nie tylko w czasie zawodów, lecz także w treningu. Krótkie i wolne treningi wchodziły dobrze, więc nie przejmował się szczególnie. No bo o co chodzi? Są wygrane, są plany. Zmienił też miejsce zamieszkania – przeniósł się do Kolorado, gdzie miał słońce i wysokość – idealne warunki do ciężkiego treningu ultra. Spełniał marzenia tysięcy ambitnych biegaczy – mieszkać w mekce ultra. Żyć ze swojego hobby. Wygrał też swój najdłuższy i najambitniejszy wyścig Iditarod Trail Invitational, jedną z najbardziej kultowych imprez na Alasce. Ściganie się psich zaprzęgów, rowerzystów i piechurów na wspólnej trasie. 560 km i zima. Ściganie na krańcach skali tego, co nawet popieprzeni ultrasi nazywają sportem. Dla wielu to już jedynie przygoda i walka o przetrwanie. Bieganie na rakietach czy bez rakiet, noclegi na świeżym powietrzu przy -20 st. C. – to była piękna wisienka na torcie Geoffa.

A POTEŁ WSZYSTKO SIĘ SYPŁO

Zaczęło się od regeneracji po Iditarod. Która nie chciała przechodzić normalnie. Geoff brak formy zwał w dużej mierze na niedobór solidnego biegania w poprzedzających miesiącach. Że przecież wszystko, co robił, to robił w głębokim śniegu i najczęściej laził w rakietach. Faza lotu zdarzała się raczej sporadycznie.

Po kilku tygodniach wdrażania w wiosenne bieganie wybrał się na górską wycieczkę i tam widać było, że coś jest zupełnie nie tak. Wycieczkowe tempo i cztery godziny powyżej 4000 m wyciągnęły z dawnego mistrza wszystkie siły. Później przyszła piękna majowa Transvulcania. I start, który miał otwierać drogę do Hardrocka, który miał być przyjemną zabawą, okazał się stopniową degradacją. Po

pierwszych sprawnych kilometrach Geoff odniósł wrażenie, że jego nogi grzęzną w błocie. Godzinę później wysiadł zołądek. W końcu mógł tylko żałośnie truchtać i patrzeć jak kolejni rywale odjeżdżają za horyzont. Spadł na 15. pozycję, ale jeszcze próbował to przeczekać. Podał się w dwóch trzecich trasy. Wiedział, że od mety dzieli go już tylko długi zbieg, ale nie był w stanie zmusić się do mozolnego marszu. Głowa zaczynała rozumieć, że to nie jest ten moment, gdy należy cisnąć do końca.

Do Hardrocka pozostawały dwa miesiące, ale Geoff odwołał swój start. I wszystkie pozostałe. Zaczął chodzić po lekarzach i robić badania. By dojść do tego, co jest przyczyną porażek. Krew? Z łazem słabo, ale już zimą nad tym pracował i do wiosny ferrytyna pokazywała dobre poziomy. Rezonans magnetyczny i wiele innych badań nie wskazywały niczego ewidentnego. Tymczasem dziwne

objawy zaczęły się pojawiać w czasie zwykłych treningów. Na przykład sikanie co kwadrans. Przez kilka godzin biegu – to może nie tylko wkurzyć, lecz też zdezorientować. I objawy się rozszerzały. Najpierw sikanie tylko w czasie treningu, a potem również poza treningami. Do tego doszły zawroty głowy, ból w szyi albo z tyłu głowy. I znow – zwykle pojawiały się najpierw na treningach, by później nawiedzać też w losowych sytuacjach. W sierpniu, gdy miał być na Hardrock, jego głównym zajęciem było zastanawianie się, skąd mogą się brać nagle ataki zmęczenia, drętwienia, mrowienia, braku siły w mięśniach, puchnięcie powiek, brak koordynacji czy równowagi. To tego doszły znaczące zmiany temperatury ciała, apetytu, poziomu cukru i ciśnienia krwi.

Geoff wylicza masę symptomów, ale przy okazji deklaruje, że był jeszcze pewnie z tuzin takich, o których zapomniał. W ciągu dwóch miesięcy był sześć razy na pogotowiu, bo obawiał się o swoje życie. W sumie godził się z myślą, że ma jakąś ciężką chorobę, która wkrótce go powali. Ale lekarze nic nie znajdowali.

WYROK: NIE BIEGAĆ

O ile zwykle śmiejemy się z lekarzy, którzy na wszystkie problemy ultrasów mówią „nie biegać”, o tyle w tym przypadku było to jedyne rozwiązanie. Te wszystkie dziwne przypadłości wynikały wprost z biegania. Z zabiegania organizmu do poziomu, w którym przestawał sobie radzić. Z krótkiej perspektywy. Z chęci ciągłego doskonalenia, choć możliwości regeneracyjne już dawno się wyczerpały. U zwykłych zawodników kończy się to zwykle kontuzją lub utratą motywacji. Ale w tym wypadku ciało trafiło na wyjątkowo uparte go typa, który zajeżdżał je doszczętnie. Tak jak stare auto, które sypie

***W tym wypadku ciało
trafiło na wyjątkowo
uparte go typa, który
zajeżdżał je doszczętnie.
Tak jak stare auto, które
sypie się po kawałku, ale
cały czas nieźle jedzie.
A potem nie ma jak
sprzedać go na części.***

się po kawałku, ale cały czas nieźle jedzie. Kontrolki się świecą, ale leje się benzyna i piłuje, aż stanie na trasie. A potem w warsztacie lista usterek jest tak długa, że nawet nie ma jak sprzedać go na części. W sierpniu 2012 r. Geoff był już zupełnie jak passat z Podkarpacia. Zajechany. Wyjście na 15-minutowy bieg uznawał za wielki sukces. Ba! Nawet spacer kilka przecznic od domu odnotowywał jako osiągnięcie. Z mgły diagnoz w końcu zaczął wyłaniać się prawdziwy problem – zespół przetrenowania (ang. overtraining syndrome

wykluczyło go ze sportu całkowicie. W przypadku Kyle’a objawiło się ono pod postacią ostrej bezsenności. Nawet kilka lat po zakończeniu ścigania wyjście na dłuższe wybieganie kończyło się insomnią. Wśród kobiet znany jest przykład Nowozelandki Anny Frost, która straciła cały sezon 2013 i skorzystała z przetrenowania, by przyjrzeć się roli biegania w swoim życiu. Zmniejszyła nieco objętość i liczbę zawodów, wkrótce wróciła na wysoki poziom. Na polskiej scenie nie przypominam sobie tak spektaku-

Z mgły diagnoz w końcu zaczął wyłaniać się prawdziwy problem – zespół przetrenowania. To coś, co potrafi przybrać 50 różnych form.

– tytułowe OTS). To coś, co potrafi przybrać 50 różnych form. Od problemów z libido, poprzez podniesione tętno, wielodniowe bóle w mięśniach, rozdrażnienie. Kłopoty ze snem. Lekarze rozróżniają trzy poziomy – od ledwo zauważalnego, po trzeci poziom, gdy wariuje układ przywspółczulny i pojawiają się objawy jak u Geoffa Roesa. Niestety w takich sytuacjach ciężko jest wrócić do sportu. Zwykle potrzeba pół roku do roku odpoczynku, by móc zacząć znów trenować. W jego przypadku, w rocznicę najgorszych objawów, mógł poprowadzić obóz biegowy dla amatorów. Zrobić 20 godzin treningu w tygodniu. Ale traktował to jako wyjątek i powód do dumy. 20 godzin marszobiegu z ludźmi, którzy maraton biegają w cztery godziny.

ZMIANA PLANÓW

Start w Transvulcanii okazał się ostatnim w karierze ultrasa Geoffa. Na szczęście chłop ma się dobrze. Ciągłe prowadzi obozy, czasem startuje w lokalnym biegu na 5 km i zadowala się miejscem w pierwszej dziesiątce. Wrócił na Alaskę.

Jeśli zainteresowała was kwestia ostrego przetrenowania – to nie jest jedyny przypadek wśród bohaterów opowieści. Kilian Jornet miał sporo szczęścia, bo zetknął się z problemem stosunkowo wcześniej – jak miał 19 lat. I chyba zapamiętał, bo jego kariera rozwija się świetnie. Anton Krupicka swoje pierwsze złamanie zmęczeniowe miał w wieku 14 lat i najwyraźniej się nie przejął, bo później jego bieganie stało się przekładańcem – sukcesów i ciężkich kontuzji. W końcu kilka lat temu przesiadł się na rower i zrezygnował ze ścigania w elicie. W historii ultra było jeszcze kilka takich przypadków: rekordzista Hardrock 100 Kyle Skaggs (też pewnie o nim nie słyszeliście), po swojej największej wygranej postanowił skorzystać z wypracowanej formy i jeszcze pobiec maraton. Jak to się skończyło? Fatalnym przetrenowaniem, które

larnych przypadków w trailu. Przypomina mi się jedynie Dorota Gruca, doskonała maratonka i rekordzistka na 10 000 m, pod koniec kariery na mocniejsze treningi zaczęła reagować alergią skórną i wymiotami. Dlatego na 40. urodziny skończyła z poważnym bieganiem.

Jeśli szukacie morału z tej opowieści, to podpowiem – nie próbujcie być zawsze konsekwentni w realizacji swoich projektów. Nie wieszajcie nad łóżkiem hasła „Nigdy się nie poddawaj!” i czasem spojrzcie na swoje bieganie z szerszej perspektywy.



• b i o •

Krzysztof Dołęgowski

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

ŁEMKOWYNA CZY „BŁOTOWYNA”

– OTO JEST PYTANIE!

CZYLI OSTATNIE PRZYGOTOWANIA
PRZED 150 KM BESKIDU NISKIEGO

tekst: *Artur Jendrych*

zdjęcia: *Radek Pizoń*

Kiedy koniec lata ogrzewa wrześniowym słońcem i kusi wysokimi temperaturami, nikt nawet nie myśli o zmianie krótkiego stroju biegowego. Za rogiem czai się już październik, by wraz z nadejściem jesieni przynieść ochłodzenie i deszcze. Deszcze, które spokojne górskie ścieżki z łatwością zmienią w mokradła, bagna i błotne potoki. Czy lato ustąpi i na zawodach będziemy walczyć o przetrwanie, dowiemy się dopiero na krótko przed startem.



Porównywanie wyników tego samego biegu ultra w poszczególnych latach jest bardzo trudne. Trasa niby ta sama, lecz warunki mogą się diametralnie różnić. Przyjemna, sucha Łemkowyna 150, której pokonanie w czasie ok. 20+ godzin nie sprawia większego kłopotu, dość łatwo zmienić się może w Błotowynę – walkę o przetrwanie, kiedy ukończenie biegu w limicie okaże się nie lada wyzwaniem.

Decyzję o starcie w tak długim i wymagającym biegu jak Łemkowyna z reguły podejmuje się znacznie wcześniej, nie jest to kwestia ostatnich tygodni czy miesięcy. Udział w niej powinien być poprzedzony

kilkuletnim stażem biegowym, doświadczeniem, odpowiednim przygotowaniem organizmu pod kątem wydolności, siły i wytrzymałości. Tylko biegowe świry i bardzo mocni biegacze porywają się na takie zawody spontanicznie. Przygotowania do tego jednego biegu powinny trwać cały sezon i być poprzedzone startami na krótszych dystansach.

Ostatni okres przed Łemkowyną to nie czas na ładowanie kilometrów, wykonywanie treningów o dużej objętości. Najgorsze, co można zrobić w tych ostatnich tygodniach, jest narzucenie sobie dużego rygoru treningowego z kilometrażem

przekraczającym 100 km w tygodniu. Nie tędy droga. Teraz już niczego nie jesteśmy w stanie nadrobić, poprawić – możemy tylko zepsuć. Powinien być to czas na szukanie świeżości i luzu, warto poświęcić go na spokojne treningi wykonywane w komforcie. Postawienie na rozmaite zabawy biegowe w naturalnym terenie będzie najlepszym rozwiązaniem. Zajeżdżanie się nie ma najmniejszego sensu. Mamy czuć, że nóżka się kręci, a łydka jest luźna. Wykonywanie codziennie treningu biegowego też nie będzie dobrą metodą. Warto spojrzeć na trening znacznie szerzej niż tylko na pokonywane kilometry. Jeśli naprawdę czujemy się przygotowani do biegu na 150 km,



a nasza forma wydaje się być stabilna, dobrą opcją w ostatnich trzech tygodniach będzie ograniczenie biegania i zastąpienie go innymi aktywnościami. Celem niech będzie poczucie głodu biegowego.

Świetnym rozwiązaniem w ostatnich tygodniach przed startem może być odbycie kilku treningów o średniej intensywności na ergometrze wiosłarskim czy airbike'u. Trening na tych urządzeniach pozwoli utrzymać formę, wzmocni całe ciało, a głowie da odpocząć od ciągłego biegania. Oprócz tego warto postawić na większą liczbę treningów stabilizacyjnych i mobilizację. Jako jednostkę regeneracyjną można włączyć spacer nordic walking, co wzmocni kończyny górne i pozwoli oswoić się z kijami. Ostatnie treningi biegowe warto poświęcić na bezpośrednie przygotowania do startu.

Na punktach odżywczych rozmieszczonych na trasie organizatorzy odpowiednio dbają o zawodników, serwując ciepłe posiłki, m.in. legendarne już zupy pomidorową i dyniową. Przyjęcie ciepłego posiłku bardzo pomaga, szczególnie gdy jest nam zimno, ale co kiedy po takim posiłku nie jesteśmy w stanie dalej biec, nasz układ pokarmowy odmawia posłuszeństwa, kolejne minuty uciekają, a my stoimy w miejscu? Chcąc zabezpieczyć się przed takimi sytuacjami, przygotujmy żołądek i jelita do tego wyzwania. Wyjście na trening bezpośrednio po posiłku do najprzejmniejszych nie należy, lecz kiedy mamy w planie spokojną jednostkę treningową, można wykorzystać ją, dodatkowo trenując układ pokarmowy. Po prostu wystarczy na jeść się i ruszyć na wybieganie bezpośrednio po posiłku. Ten prosty zabieg jest w stanie zdziałać cuda i nauczyć układ pokarmowy

tylko na siebie. Przed i za nami nie ma żywej duszy, a więc światło naszej czołówki musi wystarczyć. Na tych ostatnich kilometrach o pomyłkę i zgubienie trasy nie trudno. Mimo zmęczenia należy zachować szczególną czujność. Gdy przez kolejnych kilkadziesiąt metrów nie widzimy oznaczenia organizatora, najlepiej jest się wrócić, by później nie nadrobić kilku kilometrów. Bieganie po ciemku, gdy drogę oświetla jedynie światło naszej czołówki, do łatwych nie należy. Niewielu zawodników czuje się na tyle pewnie, by biec w takich warunkach na pełnej prędkości. Wykonanie w ostatnich tygodniach kilku treningów w lesie po zmroku może przynieść wiele korzyści. Pomoże przyzwyczaić wzrok, układ ruchu i motorykę do biegu w ciemności, co z pewnością sprawi, że pocujemy się znacznie pewniej. Ponadto pozwoli również sprawdzić czy moc i jasność naszej czołówki jest dla nas wystarczająca.

Dobrze jest takie nocne bieganie wykonać na trasach mało nam znanych, nie ułatwiając sobie zbytnio.

Bardzo ważne jest wykorzystanie sprawdzonego sprzętu, do którego mamy przekonanie, że nas nie zawiedzie.

TRENING JELITA, A CO TO TAKIEGO?

Pokonanie 150-kilometrowej wymagającej trasy zajmuje czołowym zawodnikom blisko 20 godzin, tym mniej wytrenowanym nawet sporo ponad 30. Podczas takiej rywalizacji nie chodzi o samo bieganie. Taki bieg to również zawody w jedzeniu i piciu. Tu zasada jest prosta, nie dostarczysz paliwa – nie pojedziesz. Mając to na uwadze powinniśmy obok treningu sportowego skupić się na przygotowaniu naszego układu pokarmowego do pracy w trakcie wysiłku fizycznego. Nie samymi żelami i izotonikami przecież biegacz żyje, czasem trzeba zjeść coś stałego i ciepłego. Tylko co potem? Czy organizm zechce współpracować i ruszyć w dalszą drogę?

współpracy. Na treningu można się trochę pomóc, by później mieć pewność, że po zjedzeniu pyszności przygotowanych na punktach bez problemów ruszymy do mety.

CIEMNO JAK W...

Start Łemkowyny 150 zaplanowany jest na północ z piątku na sobotę, co sprawia, że praktycznie pierwsze siedem godzin biegnie się po ciemku. Na palcach dwóch rąk można policzyć zawodników, którym udaje się wygrać z „Błotowyną”, zaliczając tylko jedną noc. Ponad 90% kończących zmagania finiszuje, biegnąc w ciemnościach drugiej nocy. O ile w trakcie pierwszej nocy jesteśmy w stanie biec w grupie i wspólnie oświetlać oraz odnajdywać drogę, podczas drugiej często zdarza się, iż jesteśmy skazani

REKONESANS TRASY: CZY WARTO?

Rekonesans trasy wykonuje się zazwyczaj dużo wcześniej, kilka miesięcy, czasami tygodni przed biegiem. Poznanie trasy jest dodatkową formą przygotowania przed startem, pozwalającą przećwiczyć i sprawdzić się na najtrudniejszych fragmentach – stromych podejściach czy technicznych zbiegach. Rekonesans może bardzo pomóc, choć w przypadku Łemkowyny może okazać się zgubny. Gdy wykonamy go w dobrych warunkach, istnieje ryzyko, że trasa nie zrobi na nas wrażenia, a my podejmiemy do niej lekceważąco. Wszystko może się jednak szybko zmienić. Nieprzewidywalność i zmienność warunków w Beskidzie Niskim jest bardzo duża. Wystarczy kilka dni nawet umiarkowanych opadów i okaże się, że trasa, z którą się zapoznaliśmy, zmieniła się nie do poznania, a my najzwyczajniej sobie z nią nie radzimy.

Ostatnie tygodnie przed startem to nie czas na poprawę formy, ale wybór właściwego sprzętu, zadbanie o detale i odpowiednią logistykę przed biegiem i na trasie. To czynności, które okażą się kluczowe i przełożą się na ostateczny sukces w nierównej walce z nieprzewidywalną Łemkowyną. Bardzo ważne jest wykorzystanie sprawdzonego sprzętu, do którego mamy przekonanie, że nas nie zawiedzie.

Organizatorzy Łemkowyny, mając na uwadze bezpieczeństwo uczestników biegu, przygotowali obszerną listę sprzętu obowiązkowego, który każdy zawodnik

powinien mieć ze sobą podczas odbioru pakietu startowego i na całej trasie biegu. Obok plecaka, foli NRC czy mapy na liście znajdują się m.in.: rękawiczki, czapka, długie spodnie, bluza, kurtka przeciwdeszczowa. Dodatkowo organizator wymaga opatrunków, bandaży, kubka na napoje, podkreślając, że bidony czy softflaski nie będą akceptowane.

By nie było zbyt łatwo, organizatorzy przewidzieli tylko jeden przepak znajdujący się na ok. 80. kilometrze w Chyrowej. Jest to strategiczne miejsce na trasie biegu. To tu podejmowane są kluczowe decyzje,

mające wpływ na wyniki rywalizacji. Ile i czego zjeść? Co zabrać na trasę? Czy się przebierać? Czy zmieniać buty? Na te i wiele innych pytań, trzeba w trakcie biegu szybko odpowiedzieć i ruszyć w dalszą drogę.

Jednym z ostatnich, a zarazem najważniejszym punktem na liście sprzętu obowiązkowego są buty odpowiednie do biegów górskich. W przypadku Łemkowyny słowo „odpowiednie” nabiera szczególnego znaczenia. Gdy pod nogami mokro, brodzi się po kostki w mule i zjeżdża błotnymi potokami, zwykłe buty, które sprawdzały



się w górach, mogą nie wystarczyć. Tu potrzebne są buty do zadań specjalnych, trzymające się stabilnie nawet na najtrudniejszym podłożu. Ważne jest również, by buty były sprawdzone, a stopy czuły się w nich komfortowo. Przez ponad 20 godzin raczej się z nimi nie rozstaniemy. Dobrą opcją jest spakowanie dodatkowej pary na przepak, by w razie potrzeby pozwolić sobie na zmianę i odrobinę wygody.

Dobranie odpowiedniego stroju na start jest również kluczową sprawą. Zbytne przegrzanie lub wychłodzenie się ponieść za sobą spore konsekwencje. Temperatura na starcie biegu może oscylować w granicach 0 st. C, z kolei po południu zbliżyć się nawet do 20 kresek. Na takie zmiany temperatury trzeba dość szybko reagować. Zdjęcie lub nałożenie warstwy odzieży będzie miało wpływ na komfort biegu. Spakowanie dodatkowego stroju na przepak w Chyrowej to dobre rozwiązanie. Możliwość zmiany jest ważna, lecz jeśli biegnie się dobrze, zmiana na siłę będzie niepotrzebna.

Na liście sprzętu obowiązkowego znalazły się również dwie czołówki z kompletem naładowanych baterii oraz lampka tylna świecąca czerwonym światłem. Latarka i światła w telefonie nie będą

akceptowane. Warto sprawdzić wcześniej, czy światło czołówki będzie odpowiednie. Te o mocy 100–150 lumenów mogą oka-

co sprawi, że będzie się biegło znacznie wolniej, a także może przyczynić się do potknięcia i upadku. Druga czołówka jest



zać się być zbyt słabe i droga przed nami nie będzie wystarczająco dobrze oświetlona,

tylko zapasowa, lecz nie powinna być jednak dużo słabsza.

Punkty odżywcze na trasie zlokalizowane są mniej więcej co 20 km. Zakładając, że przy bardzo trudnych warunkach pokonanie tych kilometrów zajmie blisko cztery godziny, bardzo ważne jest zabranie ze sobą odpowiedniej ilości picia na trasę. Organizator wymaga pojemnika na wodę o pojemności min. 1 litra, lecz przy tak rozstawionych punktach odżywczych zabranie ze sobą dwóch litrów płynów nie będzie przesadą. Doprowadzenie do nawet lekkiego odwodnienia może znacznie osłabić organizm i zaważyć na końcowym wyniku. W ubiegłym roku było dość ciepło i wielu zawodników mówiło o kilometrach przed punktami pokonywanymi na sucho z powodu zbyt małej ilości zabranych napoi. Kiedy z nieba leje i przyjemne górskie ścieżki zmieniają się w błotniste potoki, wygranie z Królową Beskidu to nie lada wyzwanie. Wyzwanie, podczas którego same nogi z pewnością nie wystarczą. Tu potrzebny jest napęd na cztery koła. Sprawdzone,

składane kije pomogą wyjść z każdej opresji. Wyciągną z niejednego błota, pomogą zejść w dół i wspiąć się pod górę, kiedy nogi zaczną odmawiać posłuszeństwa. Nie ma potrzeby jednak korzystania z nich na całej długości trasy. Potrzebne jest więc odpowiednie mocowanie ich na plecaku czy pasie, umożliwiające bieg w komforcie, by nie musieć przez cały czas trzymać ich w rękach. Kije nie znalazły się na liście sprzętu obowiązkowego, ale zabranie ich na trasę w przypadku trudnych warunków może okazać się koniecznością.

Po przygotowaniu wszystkich niezbędnych rzeczy warto przeanalizować, co jeszcze może się przydać i co należy sprawdzić. Wśród takich rzeczy może znaleźć się np. zegarek, który czasem lubi spłatać figla i rozładować się w najmniej oczekiwanym momencie. Wcześniejsze sprawdzenie czasu pracy baterii w trakcie używania funkcji, z których korzysta się na biegu tj. track, tętno, autolap, okaże się bardzo cenne,

gdyż nie zawsze czas pracy będzie pokrywał się z tym podawanym przez producenta. Kończenie biegu, bez traka i braku świadomości, ile dystansu jeszcze zostało, może wybić z rytmu, skutkować zgubieniem trasy, bardzo osłabić motywację i zniechęcić do dalszej rywalizacji. Wielu zawodników na przepak zabiera powerbank, by naładować zegarek na punkcie albo zabrać w dalszą drogę do mety. Może i wam się przyda.

Bieganie ultra na bardzo długich dystansach to nie zabawa, tu liczą się najdrobniejsze szczegóły, które składają się na ostateczny sukces lub porażkę. Obok umiejętności biegowych, odżywiania, liczy się świetna logistyka, której nie można zaniedbać i zlekceważyć. Wypisanie wszystkich możliwych sytuacji na trasie biegu i dobranie do nich działania pozwoli osiągnąć linię mety i wygrać z Błoto-Łemkowyną.



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.

 **Columbia**
montrail

**RUN
MUDDY.**





Z Wiórów na MISTRZOSTWA ŚWIATA

UTMB TO MEKKA WSZYSTKICH ULTRASÓW.
W SWIMRUNIE MAMY NATOMIAST ÖTILLÖ, CO
ZE SZWEDZKIEGO OZNACZA W BEZPOŚREDNIM
TŁUMACZENIU „Z WYSPIY NA WYSPĘ”. OKREŚLA SIĘ
TEN WYŚCIG JAKO MATKĘ SWIMRUNU NA ŚWIECIE! TU
WSZYSTKO SIĘ ZACZĘŁO.

tekst: *Maciej Mazurkiewicz*

Czternaście lat temu czterech gości założyło się, czy podołają szalone-
mu wyzwaniu. Pokonaniu ponad
26 wysepek Archipelagu Sztokholmskiego,
czyli 75 km ciągłego mocowania się z naturą
na zasadach, jakie ona dyktuje. 65 km po
śliskich, kamienistych, małych wysepkach,
ale też po tych większych, zarośniętych
gęstym lasem lub krzakami. Wszystko to
przeplatane odcinkami pływackimi w po-
falanowanych wodach Bałtyku o łącznym

dystansie 10 km! Pierwsi uczestnicy po-
trzebowali na pokonanie tego dystansu
24 godzin. Aktualny rekord to 7 godzin
i 40 minut! Oblędny czas.

W tym roku na linii tego wyścigu pojawiły
się aż cztery polskie zespoły, co jak na racz-
kowanie tej dyscypliny u nas w kraju uznać
należy za olbrzymi sukces. Dwa zespoły mę-
skie, jeden damski i jeden mieszany. Mia-
łem to szczęście być jednym z uczestników,

dołączyłem do pokiereszowanego kontuzją
teamu Goswimrun.pl. Przypomnijmy bo-
wiem, że w swimrunie startuje się parami,
jak na Biegu Rzeźnika.

„Teraz już wiem, co było dla ciebie wzorem,
gdy tyczyłeś trasę na Wiórach. Jestem tu
pierwszy raz, a trochę czuję się, jakbym tu
już był. Co prawda nie wiem, co będzie za
zakrętem, ale wiem, że czeka za nim jakaś
niespodzianka, zmiana terenu, nachylenia,

duży uskok lub ściana krzaków. Coś, co wymaga ciągłej koncentracji”.

To powiedziałem Jędrasowi, organizatorowi Wiórów, a także mojemu partnerowi w trakcie wyścigu. Moje wcześniejsze doświadczenie z tą dyscypliną to raptem kilka startów – głównie w Polsce, dlatego ze sporą obawą przyjąłem propozycję wspólnego startu na mistrzostwach. Kontrolnie już startowaliśmy w tym roku i nawet na zawodach w Suminie zajęliśmy drugie miejsce, ale w tej dyscyplinie szalenie ważne jest zgranie. Tego nam niewątpliwie brakowało i pech chciał, że nie mieliśmy wielu okazji, by to wytrenować.

A trenowaliśmy właśnie na Wiórach, gdzie faktycznie, jeśli ÖtillÖ uznaje się za matkę światowego swimrunu, to Wióry można uznać za ojca polskiego ścigania się w „biegopływaniu”.

Prosto z wody wystają nagie korzenie i skały. Ostra i nieprzyjazna linia brzegowa to wyznacznik wielu odcinków tej trasy. Głębokie, strome jary i prawie pionowe podejścia. Momentami potrzebna jest lina lub włączony napęd na cztery łapy, by wgrał się na brzeg lub pokonać fragment kamieniołomu. Małe zagajniki i olbrzymie otwarte tereny z zapierającymi dech w piersiach widokami. Dwa razy wyższe

od człowieka korytarze z trzciny i wysokie po pachy trawy. Co chwilę pojawiają się majestatycznie tafla wody. Takie są właśnie Wióry, zbiornik, na którym kilka lat temu zaczęła się przygoda ze swimrunem w Polsce. Idealne miejsce do treningów pod mistrzostwa świata. Gdybym sam tego nie przeżył, nie uwierzyłbym.

W tym roku odbyła się już trzecia edycja tych zawodów, która z roku na rok ściąga coraz liczniejszą rzeszę swimrunnerów. Tym razem na linii startu stanęło 200 osób. W środowisku Wióry uznawane są za kultowe przede wszystkim dlatego, że mimo iż główny dystans nie jest wcale najdłuższy,

Ostatnie spojrzenie na wiórową trasę
zdjęcie: *Only Travelers Left Alive*





zdjęcie: Pietruszka Fotografia

Przebić się na ląd czasem nie jest łatwo - Swimrun Wióry 2019

na jakim można się ścigać w naszym kraju, to ich trasa jest zdecydowanie najbardziej techniczna. Organizatorzy nie idą na kompromisy. Bawią się z zawodnikami w kotka i myszkę. Jeśli po ciężkim fragmencie trasy na łatwiejszy kawałek trasy, to tylko po to, by za chwilę znów przekonać się, że może być jeszcze trudniej. Lekko ponad 22 km biegu i 5 km w wodzie. Tyle w sumie w tym roku wyniosła najdłuższa trasa Swimrun Wióry. Najlepsze zespoły spędzają na niej jednak niemal cztery i pół godziny – najwolniejsze prawie siedem, czyli niemal tyle, ile najszybszym na świecie zajmuje pokonanie trzy razy dłuższej trasy!

Poziom zawodów w Polsce w porównaniu do zagranicznych jest wciąż niski, choć z roku na rok rośnie. Pojawiły się już pierwsze zespoły, które swimrun traktują jako swoją pierwszą dyscyplinę. Są to byli triathloniści, OCR-owcy, a także biegacze górscy. Nie ma jednak co ukrywać, że na szwedzkiej ziemi królują Szwedzi. Ponad 30 zespołów przed naszym 59. miejscem w generalce w tym roku to właśnie osoby narodowości szwedzkiej. Znają doskonale teren, w którym się poruszają. Wiedzą, jak pokonywać śliskie głązy, jak bezkontuzyjnie ładować się z nich prosto do wody i jak szybko wdrapywać się na nie z powrotem. Wiórowe doświadczenie jednak bardzo dużo nam dało!

Choć od mistrzostw minęło już kilka tygodni, moja głowa wciąż zanurzona jest w falach Bałtyku. Nadal na nich skaczą jak piłeczka lub biegną przez sosnowy nadmorski las, w upalnym słońcu czuć zapach tych drzew. Zamykam oczy i słyszę charakterystyczne „Heya! Heya!” Widzę wtedy zespoły, które wyprzedzamy. Piękną walkę na trasie. Uśmiechy mijanych, którzy widząc, jak szybko się od nich oddalamy, krzyczą głośno „Good job!”, co zachęca nas do mocniejszego biegu. Jako triatlista, ale i finiszera kilku biegów górskich

zdjęcie: Pietruszka Fotografia





zdjęcie: Only Travelers Left Alive

z czymś takim jeszcze się nie spotkałem! Ten doping jest prawdziwy – oni nie dają rady na tej trudnej trasie, ale tobie i partnerowi życzę jak najlepiej. W swimrunie mocujemy się z naturą! Rzadko pływamy na falach, a w tym roku były dość mocne. Dlatego mijane na biegu zespoły najczęściej ponownie wyprzedzają nas w wodzie. Szwedzi wiedzą jak pływać we wzburzonym morzu, my, świętokrzyscy górale niskopienni, nie-stety nie.

Umówiliśmy się, że te odcinki prowadzę ja – nie lubię pływać w nogach. To też jest duża umiejętność, bo w ten sposób się tak nie męczysz się i masz wrażenie, że wychodząc na zmianę, mógłbyś szybciej. Zaczynasz wtedy wyprzedzać i wprowadzasz chaos, bo gdy zmienia się twoja hydrodynamika i woda stawia mocny opór czołowy, mocno zwalniasz. Jędras jest zatem grzecznie na sznurku i tylko czeka na bieg, a na nim na kilka bluzgów z mojej strony, że za ślisko, za szybko na takie skakanie. Nie

jestem latawcem, który wyszedł popuszczać sobie na wietrze. Chcę dotrzeć do tej cholernej mety, a wystarczy jeden mały błąd, by rozwalić się na tych skałach. Później jednak miałem okazję się odwdziaczyć i też przeciągnąłem go w podobnym terenie. Teraz wiem, dlaczego nie zwalniał. Hol to magiczne urządzenie, które sprawia, że nawet jak nie masz siły, a poczujesz jego naprężenie i jesteś z przodu – przyspieszasz, bo to oznacza, że teraz ty jesteś liderem. Od ciebie zależy tempo. Nasz hol jednak raz był napięty, raz musieliśmy go wybierać, by się nie poplątać. Zmienne to było jak nasze humory. Raz euforia, potem złość na drugiego, powód nieznany. Chyba po prostu głowa chce uciec i odpocząć od tej ciągłej koncentracji, patrzenia pod nogi, ciągłych wygibasów, skoków nad powalonym drzewem. Od liczenia czasu, by wiedzieć, czy przyspieszać, by zmieścić się w założonym przez siebie czasie na mecie. Swimrun w parze to rollercoaster emocji. Nam udaje się jednak wzajemnie je studzić. Raz ja każe się do siebie nie odzywać, raz Jędras. Po 15 minutach z uśmiechem komunikujemy: „Wróciłem!”. I dalej ciałem, i duchem wspólnie napieramy do mety.

Szalony sport, szaleni ludzie. Nasz wynik w tym roku to 10 godzin i 24 minuty. 59. miejsce w generalce i 37. w klasyfikacji zespołów męskich! W sumie wystartowało 160 zespołów.

POZOSTAŁE POLSKIE TEAMY

Goswimrun.pl 10:24:25
59. miejsce open i 37. men

Runicorn 11:27:47
105. miejsce open i 31. mix

Wild Strawberries 12:11:45
123. miejsce open i 75. men

Like Wombats/Goswimrun.pl
DNF (kontuzja)



zdjęcie: **Pietruszka Fotografia**
Zwycięzcy Swimrun Wióry 2019 w kategorii MIX- Zuza Gąsiewska i Wojtek Ptak

A na koniec cytaty z tegorocznej edycji Wiórów jednej z uczestniczek – Bożeny Jaskowskiej, Run Bo, który oddaje też moim zdaniem atmosferę mistrzostw:

Swimrunnerzy to tacy trochę hippisi sportów wytrzymałościowych. Jasne, że ważny jest wyścig, i wynik, i rywalizacja. Że liczy się sprzęt i kondycja na trasie. Ale jednak istotne są też inne elementy tej całej układanki, które chyba czasem troszkę umykają. Przyroda, bezpośredniość kontaktów międzyludzkich, wzajemna pomoc, brak zadęcia i swoisty luz. Peace, love and happiness. Zabawa!

I takiej zabawy wam życzę. Uczcie się, biegacze, pływać, by móc poczuć nieskrępowaną wolność swimrunu!



b i o

Maciej Mazurkiewicz

Triathlonista, biegacz, swimrunner, choć coraz większy problem ma z kolejnością, w jakiej powinien wymieniać te dyscypliny. Facet dynamit, by uzyskać od żony zgodę na wyjazd na mistrzostwa świata, odkładany latami remont klatki schodowej i łazienki zrobił w cztery dni!



zdjęcie: Pietruszka Fotografia
zdjęcie: Only Travelers Left Alive






SPRAWDŹ NOWOŚCI NA:
WWW.ADRUNALINE.PL

SEKRETNE ZYCIE... CHMUR

*Już odlatuję
Na małej chmurce pstrej
Świetnie się czuję
Wszystko już jest OK*

LADY PANK





Zapewne niejednokrotnie w trakcie zawodów czy treningów podziwialiście ładne widoki, które do dziś wywołują u was dreszczyk emocji. Widok ze Śnieżki, widok wschodu słońca na grani Tatr, alpejskie krajobrazy na UTMB czy powulkaniczne widoki na MIUT. Bieganie trailowe to dyscyplina sportu, która chyba najbardziej obcuje z przyrodą. Wielokrotnie pewnie biorąc łyk wody lub leżąc na mecie z upragnionym medalem, spoglądaliście w niebo i zastanawialiście się, czym jest chmura i jak powstaje? A na pewno wiele razy na własnej skórze odczuliście, co to znaczy uciekać gdzie pieprz rośnie na widok burzowych chmur.

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

W tym numerze pokrótce opowiem o chmurach, ich podziale oraz związanych z nimi ciekawostkach. Ponieważ gazeta nie jest jednak z gumy, a materiału do przygotowania tego tekstu starczyłoby na trzy książki, zdecydowaliśmy się nie publikować zbyt wielu zdjęć. Proszę, abyście we własnym zakresie odkryli piękno opisanych rodzajów chmur, wpisując ich nazwy w wyszukiwarce czy zakupując w księgarni papierowy atlas chmur. Także internet jest pełen bezpłatnych publikacji na temat tego fenomenu meteorologicznego. Badanie chmur, ich ściganie ma w sobie coś romantycznego, a czasem nawet niebezpiecznego. Bo chmurownawstwo to przepiękna część meteorologii i synoptyki.

PARĘ SŁÓW NA POCZĄTEK

Wyjaśnijmy na początek, czym są chmury, bo przecież z czegoś muszą być zbudowane. Ważnym słówkiem na początek jest **kondensacja**. To przejście ze stanu gazowego w ciecz (skraplanie) lub w ciało stałe (resublimacja).

W wyniku tego procesu w naszej atmosferze, a raczej w jej dolnej części – troposferze, w zależności od wysokości tworzą się kropelki wody (bliżej powierzchni ziemi) oraz wyżej położone nagromadzenia kryształków lodu. I to nic

innego jak właśnie chmury. Co ciekawe, zapewne każdy z was zastanawiał się kiedyś, co się dzieje w takiej chmurze. Otóż prędkość cząstek w chmurze wynosi mniej niż centymetr, a nawet setne części centymetra na sekundę, a w przypadku kryształków lodu – jeszcze mniej. Niestety w przyrodzie nic

nie stoi w miejscu, panta rei, zatem cały czas na chmury działa ruch turbulentny powietrza, skutkujący tym, że cząstki wody i lodu są nieustannie unoszone nad powierzchnią.

Wróćmy na chwilę do tego, czym jest **troposfera**. Warstwa ta rozpościera się od powierzchni ziemi do wysokości zależnej dla szerokości geograficznej. Zawiera ona prawie całą masę pary wodnej zgromadzonej w atmosferze. Warto nadmienić, że w zimnym powietrzu para wodna stanowi tylko około 0,1%, zaś w gorącym może stanowić nawet 4% masy. Temperatura powietrza w profilu pionowym maleje wraz z wysokością, aż do granicy zwanej tropopauzą, oddzielającej troposferę od stratosfery. Wszystkie znane nam zjawiska pogodowe występują właśnie w tej najniższej części atmosfery. Standardowo przyjmuje się, że troposfera osiąga pułap ok. 10 km. Na jej ostateczną wysokość ma wpływ szerokość geograficzna. Nad biegunami sięga do 6 km w zimie i do

wartości siły odśrodkowej działającej na cząsteczki powietrza, w tym parę wodną. Patrząc tylko na parametr występowania chmur, można je podzielić na trzy grupy ze względu na piętro, na którym występują: niskie, średnie i wysokie. To pierwszy ze sposobów klasyfikacji chmur.

Z powodu tych zależności oraz termiki atmosfery na obszarach polarnych o wiele trudniej formują się rozbudowane chmury o budowie pionowej generujące zjawiska burzowe.

Biorąc pod uwagę powyższy podział, uogólniając, można określić, że są to chmury o rozciągłości poziomej. Zatem w kontra punkcie do nich muszą być też chmury **o budowie pionowej**. I jest to drugi podział chmur. Cechą nadrzędną takich obiektów jest ich wysokość, zatem cecha rozbudowania w poziomie nie ma największego sensu. Przykładem takich chmur są dobrze nam znane z letnich krajobrazów chmury bu-

WYSOKOŚĆ WYSTĘPOWANIA PIĘTER CHMUR

strefa klimatyczna	chmury niskie	chmury średnie	chmury wysokie
strefa równikowa	0–3 km	2–8 km	6–18 km
strefa umiarkowana	0–2,5 km	2,5–7 km	5–13 km
strefa polarna	0–2 km	2–4 km	3–8 km

8 km w lecie. W umiarkowanych szerokościach geograficznych od 10 km w zimie do 12 km w lecie. Nad równikiem troposfera sięga do ok. 18 km. Skąd zatem taka rozbieżność? Jest ona wypadkową różnic nagrzewania się obszarów leżących na różnych szerokościach geograficznych oraz

rzowe np. **cumulonimbusy**, których wygląd przypomina grzyba atomowego czy chmurę z kowadłem w swojej górnej części. To spłaszczenie w górnej części chmury wynika z tego, że cząstki budujące chmurę osiągają maksymalny pułap tj. zasięg występowania na tej szerokości geograficznej

– upraszczając, dobijają do sufitu, którym jest dla nich tropopauza.

Trzeci sposób systematyzacji chmur to ten uwzględniający sposób ich powstania:

– **chmury falowe** (np. stratus). Powstają one głównie jesienią porą, gdy intensyfikuje się cyrkulacja zachodnia powietrza,

– **chmury frontowe** np. altostratus, które najczęściej występują w chłodnych porach roku.

A dlaczego w takim razie z chmur czasem pada deszcz, a czasem nie? W określonych warunkach część elementów chmurowych powiększa się i staje się na tyle ciężka, że

kierunkach. Microburst powstaje, gdy krople wody trafiają w warstwę o dużej suchości, gdzie wyparowują i ochładzają powietrze.

Chmury mogą mieć różne oblicza. Na pewno znacie z wędrowek czy treningów w górach tzw. paradoks chmury. To nic



Podstawa chmury Cumulonimbus ze zjawiskiem nazywanym „mammatus” lub „mamma”, o charakterystycznym wyglądzie wybrzuszeń, świadczących o dynamicznie zachodzących procesach występujących w chmurze. Burzowa edycja Chudego Wawrzyńca - sierpień 2017.

a związane są z tym częste przejścia frontów atmosferycznych.

– **chmury konwekcyjne** np. cumulus, występują od wiosny po wczesną jesień i wiążą się z burzami oraz gwałtownymi opadami deszczu i gradu.

wypada z chmur w postaci opadów. Z tym „wypadaniem” wiąże się genialne zjawisko zwane deszczową bombą (ang. microburst). To silny prąd zstępujący, który z prędkością 35 m/s opada z chmur na ziemię, a następnie rozprzestrzenia się we wszystkich

innego jak chmura tworząca się na samym zboczu górskim. Obserwatorowi patrzącemu np. z perspektywy doliny zjawisko będzie wydawać się chmurą, natomiast obserwatorowi znajdującemu się na samym zboczu – mgłą.



Platanina chmur Altocumulus na koniec pierwszego dnia Stumilaka 2019.

KLASYFIKACJA CHMUR

Aby każdy naukowiec, badacz i obserwator wiedział jak nazwać daną chmurę, dokonano ich klasyfikacji. Przyjęto, że określeń będzie używać się w łacinie, aby opisać ich wygląd i wysokość, na jakiej się tworzą. Po raz pierwszy klasyfikację tę zaprezentował w 1803 r. angielski naukowiec Luke Howard. Jako pierwszy użył on takich słów łacińskich w celu określenia cech chmur

i ich klasyfikacji jak *cirrus* (lok włosów), *stratus* (warstwa), *cumulus* (stos) i *nimbus* (ulewa). I tak doszliśmy do czwartej klasyfikacji chmur, pod względem kształtu: chmury pierzaste (*cirrus*), chmury warstwowe (*stratus*) oraz chmury kłębiaste (*cumulus*).

Przechodzimy do meritum naszych rozważań, czyli poznania całego chmurnego spectrum.

Zapoznajcie się z tym materiałem, a zdobytą wiedzę wykorzystajcie podczas podróży. Ważna uwaga: gatunki chmur mają jeszcze swoje odmiany, o czym więcej w dalszej części artykułu.

CHMURY PIĘTRA WYSOKIEGO

Piętro najwyższe jest reprezentowane przez chmury występujące powyżej ok. 5 km od powierzchni ziemi, aż do górnej

granicy troposfery, czyli ok. 10–15 km, licząc od powierzchni ziemi. W tej kategorii mamy trzy rodzaje chmur:

Cirrus (Ci) to chmura pierzasta, zbudowana wyłącznie z kryształków lodu, o bardzo małej gęstości, w postaci włókien, włosów lub ptasich piór. Często są pierwszymi chmurami, które zobaczymy na niebie podczas frontu ciepłego. Kształt i kierunek poruszania się tych chmur może być wskaźnikiem siły i kierunku wiatrów na dużych wysokościach. Nigdy nie niosą ze sobą opadów deszczu ani śniegu. Istotne gatunki, które wyróżniamy przy opisywaniu chmur cirrus, to:

- *uncinus* (unc) – pasma chmur zakończone haczykiem. Wyglądają na niebie jak ogromne, białe wędkarskie haczyki.
- *radiatus* (ra) – pasma z chmur zbiegające się do jednego punktu horyzontu, co świadczy o zbliżającym się froncie cieplem.

oraz odmiany:

- *vertebratus* (ve) – chmura podobna do szkieletu ryby, w której od głównego szkieletu odchodzą prostopadle drobne kreski tzw. ości.

Cirrocumulus (Cc) to chmura kłębiasto-pierzasta, zbudowana z lodu, występująca w postaci płata tzw. baranków, kłąbków, łusek czy soczewek. Występują wysoko na niebie. Kiedy są ułożone w rzędach, wyglądają jak rybnie łuski. Każdy rodzaj chmury cirrocumulus ze względu na swoją indywidulną cechę ma odrębny gatunek:

- *stratiformis* (str) – z tendencją do uwarstwiania się;
- *lenticularis* (len) – soczewkowate;
- *castellanus* (cas) – wieżyczkowate;
- *floccus* (flo) – skłębione.

Cirrostratus (Cs). Cechą charakterystyczną tych chmur jest jednolita, biaława i ledwo przezroczysta warstwa, tworzą się na wysokości ponad 6 km. Przez bardzo

cienną warstwę chmur cirrostratus można bez problemu wyraźnie obserwować słońce lub księżyc. Gdy promienie słońca albo światło księżyca przechodzą przez kryształki lodu budujące chmurę cirrostratus, ulegają zagięciu, co można obserwować jako zjawisko **halo**, czyli barwne kręgi występujące wokół tarczy słońca lub księżyca. Wraz z pojawieniem się na niebie tego rodzaju chmur powinniśmy spodziewać się w niedługim czasie opadów deszczu. Wyróżniamy dwie odmiany:

– **fibratus** – zbudowane są z mniej więcej prostych włókien (mogą też być zakrzywione). Nie są one zakończone haczykiem lub kłaczkiem, jak chmury z gatunku *uncinus*.

– **nebulosus** – (łac. mglisty, mętny) – chmura w postaci mglistej zasłony lub warstwy, niewykazującej wyraźnych szczegółów.

CHMURY PIĘTRA ŚREDNIEGO

Chmury tego piętra posiadają w swojej nazwie przedrostek *alto-*, co oznacza „wysoki”, a ich podstawa występuje na wysokości od 2 do 6 km. W tej grupie wyróżniamy dwie chmury: *altostratus* i *altocumulus*.

Altostratus (As) to chmury grubsze i zbudowane z kropelek przechłodzonej wody i kryształów lodu. O przechłodzonej wodzie mówimy wtedy, gdy ciśnienie atmosferyczne otaczające wodę o temperaturze niższej niż 0 st. C skutkuje jej niezamarzaniem. Grube i gęste warstwy tej chmury okrywają całe niebo na obszarze o powierzchni kilkuset kilometrów kwadratowych, dla obserwatora z powierzchni ziemi niebo będzie wyglądało jakby było przykryte matowym szkłem. I jeszcze jedna uwaga: nie zobaczymy swojego cienia! Chmury *altostratus* wiążą się z szybkim pojawianiem się narastającego deszczu.

Altocumulus (Ac) powstaje w wyniku rozpadu altostratusa pod wpływem ruchów konwekcyjnych mas powietrza napływających od dołu chmury. Tak powstałe białe, szare albo białoszare, kłębiaste „baranki” albo rozmyte kłębki ułożone są w długich rzędach o grubości 200–700 m. Chmury te utrzymują się stosunkowo krótko na niebie i na ogół nie dają opadów deszczu. Tak samo jak w przypadku cirrostratusa, składają się z kropelek przechłodzonej wody i niewielkiej ilości kryształków lodu. Ten rodzaj chmur cechuje się ciemną, zacienioną podstawą. Chmura *altocumulus* bez tego zacienienia może zostać czasami pomyłona z cirrocumulusem.

Wśród altocumulusów rozróżniamy odmiany:

- *stratiformis* (str) – warstwowo-walcowate, wywołane łagodną konwekcją, czyli unoszeniem powietrza w pionie,
- *lenticularis* (len) – soczewkowate, powstają po zawiązkowej stronie przy po-falowanym przepływanie wilgotnego powietrza nad wzniesieniami i górami,
- *castellanus* (cas) – wieżyczkowate, jeśli rozbudowują się dalej, świadczą o zbliżaniu się w najbliższej dobie burzy, co spowodowane jest wzrostem niestabilności w atmosferze,
- *floccus* (flo) – skłębione, niekiedy występują dwie warstwy chmur średnich – niżej *altocumulus*, wyżej *altostratus*.

Co ciekawe, *altocumulus floccus* wskazuje na wystąpienie w ciągu kilku godzin burzy na większym obszarze w wilgotnej niestabilnej masie powietrza. Widziane wieczorem na niebie, rano przynoszą burze, zwłaszcza gdy niżej leżące cumulusy zasilają je w wilgoć.

I nowinka w branży meteorologicznej: *volutus* (skrót: vol) – chmura w postaci poziomej rolki, walca. Została oficjalnie wprowadzona do klasyfikacji chmur wraz

z publikacją nowego wydania *Międzynarodowego atlasu chmur* w 2017 r.

Ciekawym zabiegiem w meteorologii, szczególnie w przypadku piętra średniego, jest też nadawanie poza rodzajem i gatunkiem chmury, jej odmiany, tzw. cechy wyróżnikowej. Jest ich kilkanaście, a te najważniejsze to:

- *translucidus* (łac. przezroczysty) – jej większa część prześwieca niebo,
- *perlucidus* (łac. przezroczysty, bardzo jasny) – nadajemy tę cechę chmurom, gdy pomiędzy jej członami występują wyraźne, choć niekiedy bardzo niewielkie przerwy,
- *duplicatus* (łac. *duplicare* – podwajać, powtarzać), czyli ławice chmur na wielu poziomach,

– *undulatus* (łac. na kształt fali, podobny do fali) – występuje w postaci pofalowanych warstw, ławic lub płatów. Często sfałowania te są widoczne na jednolitych warstwach, niekiedy na płatach rozdzielonych lub połączonych ze sobą,

– *radiatus* (łac. promienisty) – odmiana chmur, wykazuje wstęgi lub pasma chmur ułożone do siebie równolegle. Wskutek perspektywy zbiegają się one do jednego punktu zwanego punktem radiacji lub dwóch takich punktów, gdy pasma przecinają całe niebo,

– *opacus* (łac. cienisty, ciemny, ponury, nieprzezroczysty) – występuje w postaci rozległej ławicy, warstwy lub płata. Jest w całości lub większej części nieprzeświecający do tego stopnia, że całkowicie zasłania słońce lub księżyc

i uniemożliwia określenie ich położenia na niebie.

CHMURY PIĘTRA NISKIEGO

Do grupy chmur piętra niskiego zaliczamy te tworzące się w warstwie powietrza pomiędzy podłożem a wysokością 2000 m. Składają się najczęściej z kropelek wody. W tym zbiorze wyróżniamy trzy chmury: *stratus*, *stratocumulus* i *nimbostratus*.

Stratus (St). Ta chmura jest zwykle zbudowana z małych kropelek wody, przy niskich temperaturach może składać się z małych cząsteczek lodu. Stratusy tworzą niską warstwę, przykrywają niebo jak koc. Rozwijają się one w poziomie,

Cumulonimbus calvus w okolicach Babiej Góry podczas Stumilaka 2018.



w przeciwieństwie do pionowo rozbudowanych cumulusów. W pewnych warunkach meteorologicznych mogą się też tworzyć jedynie kilka metrów nad ziemią i nazywane są wtedy mgłą. Wydzielamy dwa gatunki chmur *stratus*: – *nebulosus* (łac. mglisty, mętny) – bardzo nisko położona warstwa chmur, tzw. mleko, – *fractus* (łac. *frangere* – łamać, złamać, przełamać) – formacja często występująca w górach. Wygląda jak strzępki chmur, które rozerwały się o górskie szczyty.

Stratocumulus (Sc) składa się z kropelek wody, czasami łącznie z kroplami deszczu lub krupami śnieżnymi, rzadziej z kryształkami i płatkami śniegu. Chmura ta występuje w postaci ciemnoszarej, kłębiastej warstwy o dużej rozciągłości. Zwykle stratocumulusy nie dają opadów. Często pojawiają się na niebie po ulewie. Czasami, szczególnie w szerokościach międzyzwrotnikowych, chmury te występują w kształcie dużego pojedynczego walca.

Nimbostratus (Ns) – niektórzy naukowcy także zaliczają je do chmur piętra niskiego, ale przeważnie klasyfikuje się je jako chmury o budowie pionowej. Tworzą one ciemnoszarą, lśniąca warstwę i dają opady deszczu lub śniegu. Można je też rozpatrywać jako chmury piętra średniego, gdyż ich miąższość może wynosić nawet ok. 3000 m! Całkowicie zasłaniają one słońce i dają długotrwały opad deszczu. Nimbostratus jest formą chmury powstająca na froncie ciepłym wskutek unoszenia się ciepłego powietrza ponad chłodne pod stosunkowo niewielkim kątem i kondensacji zawartej w nim pary wodnej. Jej pojawienie się na niebie wiąże się nadejściem frontu chłodnego – razem z cumulonimbusami – oraz na froncie okluzji. Nimbostratus występuje zazwyczaj w chłodnych fragmentach niżu atmosferycznego i jest typową chmurą frontalną. Chmura nimbostratus

nie generuje zjawisk burzowych, aczkolwiek, jeśli wbudowane są w nią chmury cumulonimbus (Cb) mogą teoretycznie powstawać ładunki elektrostatyczne.

CHMURY O BUDOWIE PIONOWEJ

Cumulus (Cu) to najczęściej występujące chmury na ziemi. Szacuje się, że stanowią one ok. $\frac{3}{4}$ wszystkich występujących chmur. Cumulusy to gęste chmury rozwijające się w kierunku pionowym, wyglądają jak białe kłęby przypominające kalafior, pagóry, a czasem wieże. Zwykle występują pojedynczo, a między nimi jest wyraźnie widoczne niebieskie niebo. Nazywa się je chmurami dobrej pogody. Genezą ich powstania jest konwekcja cieplna, która ma wpływ na ich kształt, dzięki niej mają płaską podstawę i nierówny wierzchołek. Oświetlone przez słońce cechują się lśniącą białą barwą, natomiast ich podstawa jest stosunkowo ciemna i pozioma. Rozróżniamy ich cztery gatunki: – *fractus* – postrzępiona forma chmury. Gdy pojawiają się rano, są zwykle pierwszym etapem rozwoju chmur kłębiastych, które mogą przerodzić się w porze letniej w chmury burzowe, – *humilis* (łac. *humilis* – niski, płaski, mały) – bardzo płaskie o niewielkiej wysokości (szerokość > wysokość) – *mediocris* (łac. średni, mierny) – wysokość i szerokość tej chmury są bardzo do siebie zbliżone, – *congestus* (łac. *congerere* – razem znosić, zbierać, gromadzić) – są to chmury, których wysokość jest znacznie większa niż ich szerokość. Ich górna pęczkująca część często przypomina kalafior. Chmury tego typu potrafią wypiętrzać się do wysokości nawet kilku kilometrów. W związku z tym dają niekiedy krótkotrwałe, przelotne opady deszczu, a zimą opady śniegu o słabym natężeniu. Ich pojawienie na niebie świadczy o silnej konwekcji, która z dużą dozą prawdopodobieństwa

zmieni tę chmurę w formę burzową tj. chmurę Cumulonimbus.

Cumulonimbus (Cb) to największa i osiagająca najwyższy pułap ze wszystkich chmur. Jej wierzchołek może sięgać 12 km i czasem ma ona kształt kowadła. W historii meteorologii były takie przypadki, że siła panująca w chmurze wypiętrzała ją na wysokość aż 18 km, przez co przenikała do stratosfery. Niższe części tej chmury są zbudowane głównie z kropelek wody, w wyższych warstwach natomiast przeważają kryształki lodu, gdyż temperatura jest tam o wiele niższa od 0 st. C. Pionowe prądy powietrza wewnątrz chmury *cumulonimbus* mogą osiągać prędkości nawet 100 km/h. To właśnie tym chmurom towarzyszą nawalne letnie opady deszczu, gradobicia i burze. Chmury *cumulonimbus* dzielą się na dwa rodzaje:

– **cumulonimbus calvus** (łac. łysy) – jego górna część zaczyna zatracać zarysy chmur kłębiastych, lecz chmura nie wykazuje jeszcze cech chmur pierzastych. Nie towarzyszą jej jeszcze chmury pierzaste, tak jak w przypadku gatunku *capillatus*. Chmura *calvus* wywołuje intensywne, konwekcyjne opady deszczu, szkwały i znacznie rzadziej grad, a w okresie jesiennym nawet śnieg,

– **cumulonimbus capillatus** (łac. owłosiony, długowłosy) – części szczytowe tej chmury są wyraźnie pierzaste o budowie włóknistej, chmura często występuje w kształcie kowadła lub pióropusza. Należy pamiętać, że pojawienie się *capillatusa* na niebie zwiastuje nadejście szkwału.

Warto nadmienić, że piękno tych chmur z lotu ptaka można podziwiać na jednej ze stron internetowych (jest też wersja mobilna) – Sat24.com. Są to zobrazowane zdjęcia geostacjonarnych satelitów, których silniki pracują zgodnie z ruchem obrotowym Ziemi. Dzięki temu każde zdjęcie jest wykonane z tego samego

punktu, obejmuje ten sam obszar obserwacji. Zachęcam do korzystania z tej strony, szczególnie w porze letniej. Bardzo często zobaczycie na zdjęciach gwałtownie powstające, obejmujące spory obszar, białe placki. To właśnie chmury *cumulonimbus* oraz ich wewnętrzne siły powodujące szybki i gwałtowny rozwój.

Teraz czas na małe wtrącenie, bo warto nauczyć się fajnego słówka, którym zablęśnicie podczas niejednego startu, domówki czy randki. Hydrometeor. Czym on jest? To nic innego jak opady, zbiór cząsteczek wody w stanie ciekłym lub w formie lodu, które opadają na powierzchnię ziemi, unoszą się w powietrzu, są wywiewane przez wiatr lub osadzają się na powierzchni ziemi bądź w atmosferze. Hydrometeory to najbardziej obszerna grupa zjawisk meteorologicznych

i wśród nich wyszczególniamy: chmury, mgły (mgła przyziemna, mgła w ławicach, mgła lodowa, zamglenie), pył wodny, virga, zamieć śnieżna (niska i wysoka), trąba powietrzna lub wodna. Ich występowanie jest powiązane z konkretnymi chmurami, a tę zależność pokazuje poniższa tabela.

Warto na koniec wspomnieć, że niektórym chmurom towarzyszą tzw. zjawiska szczególne. Do najważniejszych z nich należą: – virga (łac. gałąź, witka) – jest to opad nie dochodzący do powierzchni ziemi, który rozpoznamy na niebie w postaci smug, tzw. włosów odchodzących od postawy chmur, – mamma (łac. wymię, pierś) – wypukłości dolnej granicy chmur, a potocznie przez obserwatorów określane jako tzw. wymiona, – pileus (łac. czapka, czepek) – cienka płaska

chmura nad rozwijającym się Cu świadczy o istnieniu inwersji, nazywana potocznie „czapeczką”,

– arcus (łac. łuk, arkada, sklepienie) – wał burzowy, szkwałowy w formie kołnierza z chmur zapowiadający nadejście ogromnej chmury *cumulonimbus*, – tuba – lej wychodzący spod chmury Cb, początek trąby powietrznej. Bardzo często obserwowany również m.in. w krajach śródziemnomorskich jako element leju wodnego przechodzącego nad zbiornikiem wodnym.

GŁOWA DO GÓRY

Ultrasko, Ultrasje! Pamiętaj, że zaprezentowana klasyfikacja obejmuje chmury występujące w najniższej warstwie atmosfery, czyli troposferze. Na koniec jednak warto wzbić się jeszcze nieco wyżej.

FORMY OPADÓW WYSTĘPUJĄCE Z RÓŻNYCH CHMUR: 1 - SŁABE, 2 - UMIARKOWANE, 3 - SILNE

Hydrometeor	Rodzaje chmur					
	Altostratus	Nimbostratus	Stratocumulus	Stratus	Cumulus	Cumulonimbus
deszcz	1	2	1		1	3
mżawka			1	2		
śnieg	1	2				3
grad						3
krupa śnieżna			2			3
śnieg ziarnisty				2	2	
ziarna lodowe	1	2				3
słupki lodowe				1		

Oprócz wyżej opisanych chmur w regionach polarnych występują jeszcze te położone w wyższych warstwach atmosfery. Na wysokości 15–25 km w stratosferze występują polarne chmury stratosferyczne, do których zalicza się obłoki perłowe. Natomiast na wysokościach 75–85 km ponad powierzchnią ziemi, w mezosferze, występują obłoki srebrzyste, które w naszych szerokościach geograficznych najłatwiej można zaobserwować po północy na przełomie czerwca i lipca, kierując swój wzrok w kierunku północy.

Jak widzicie, chmura chmurze nierówna! Warto nauczyć się je rozpoznawać. Może nie wszystkie, ale przynajmniej te podstawowe, bo czasem może nam to zaoszczędzić sił włożonych na trasie, a nawet uratować życie. Mam nadzieję, że ten tekst pobudzi w was ciekawość do odkrywania tego pięknego cudu natury, jakim są chmury. Na szlaki i głowa do góry!



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.



Stratocumulus nad Szkocią.

MOJA

BIEGUNIKA!

tekst: **Jędrrek Maćkowski** / *Od Grubasa do Ultrasa*
zdjęcie: **Zuza Manuka**



Wultra jak w więzienym gangu – łączy określony slang. Piłka jest krótka. Ten, kto go nie zna, nie odnajduje się

i dość szybko wypada z gry. Tak więc w ultragryperce twarde są kopyta, idzie się pełnym piecem lub w trupa. Wcina się suple, staje na

pudle, dochodzi do ściany, zdejmuję pazury, hoduje kałafior i inne takie. Pojawiają się też pewne skrótowce i chociaż wiemy, że w ultra

nie ma drogi na skróty, to warto je znać.

Końcówka sierpnia i początek września to

w naszym półświatku bardzo gorący okres. Sezon się kończy, a wypada powalczyć o prawdziwe sukcesy. Najlepszą okazją jest do tego UTMB – królowa wszystkich biegów ultra – tego skrót wyjaśnić raczej nie trzeba, warto jednak dodać, że wszystkie polskie ŁUT, SUT, BUT to jednak nie to samo lingwistycznie co te wielkie kształtne cztery litery, które chciałby przed sobą zobaczyć na żywo chyba każdy ultras.

We wrześniu biegacze żyją już nie tylko tym, co spakują do plecaka, ale też wreszcie muszą zatroszczyć się o to, co w tornistrze nosić będą ich dzieci. W przypadku szkolnej wyprawki nauczyciele, podobnie jak najbardziej surowi organizatorzy, listę sprzętu obowiązkowego szybko sprawdzą i w razie jakichkolwiek braków zdyskwalifikują. A ktoś chciałby przy swoim nazwisku widzieć te trzy litery: DSQ, które niektórzy interpretują w brzydki, aczkolwiek dosadny sposób: Dograł Się, Q...wa.

Nikt...! Pewnie tak samo jak w przypadku innego znienawidzonego przez zawodników kodu. Konfiguracji trzech liter: D jak „dupa”, N jak „nigdy więcej” i F jak „fajnie, że mam już te cierpienia za sobą”. Choć przyznać trzeba, że ostatnia litera przez wielu zawodników tłumaczona może być w całkiem inny sposób. W zależności od powodu rezygnacji z wyścigu,

rangi zawodów oraz tego jak mocno bicki były przeżone przed samym biegiem.

Co prawda są tacy, którzy uważają DNF za powód do wstydu i twierdzą nawet, że lepiej mieć już DNS przy swoim nazwisku w tabeli wyników, czyli jednostkę chorobową, która owocuje tym, że zapisany na bieg zawodnik nie staje na linii startu. Jedni oczywiście tłumaczą to rozsądkiem, inni panicznym lękiem przed chwilą próby.

NRC to folia, która ma chronić przed przegrzaniem organizmu lub zachować ostatnie ciepłe tchnienie zawodnika. Jest to obowiązkowy element wyposażenia na wielu biegach. Bardzo niebezpieczny element, bo jak często widać na mecie, zawodnicy, którzy chcą utrzymać temperaturę, robią coś całkiem przeciwnego – „chłodzą się”, odbijając promienie słoneczne od siebie. A prawda taka, że zasada, którą stroną – żółtą czy srebrną, zakładamy to świecidełko, jest tak samo łatwa do opanowania, jak to, czy po dźwięku startera biegniemy do tyłu, czy przed siebie. Jak ktoś nie wie jak folię nakładać, to podpowiem – tył na przód.

BCAA – bez tego skrót chyba nikt z nas nie dobiegłby do mety, albo może gorzej – dobiegłby, ale po przekroczeniu jej zapewne by się rozsypał. Co więcej, nie trzeba nawet umieć rozszyfrować

tego skrótu, by brać trzy tabletki po treningu dziennie.

VO2max – to w świecie ultra chyba jedna z ważniejszych miar. Jest porównywalnie istotna do tego, jaką wagę przykładało się do długości penisa w niemieckich filmach porno. Tu zasada jest taka sama: rozmiar, znaczy się objętość ma znaczenie. Im większa, tym większym jesteś kozakiem, możesz dłużej, szybciej i – co ważniejsze – finiszować z uśmiechem na ustach.

BMI to najczęściej przewlekła i nieuleczalna jednostka chorobowa. Wiem, co piszę, bo sam jestem posiadaczem od wielu lat takiej z lekkim zapasem, który to zapas właśnie w okolicy pasa się odkłada. BMI to zmora wielu ultrasów, w szczególności tych na diecie keto, którzy do porannej bullet coffee lubią przegryźć czekoladowe ciastko.

OZD to pozdrowienie kibiców, kierowane w stronę zawodników, zaczerpnięte z tych czasów, gdy największych dokonań ultrasi dokonywali jeszcze podczas nocnych wypadów do budki z kebabem. Przekaz jest podobny – ma być mocno, ma palić. Najlepiej dwa razy: na wejściu i na wyjściu, czyli na treningu i na finiszu.

MŚ to skrót od mistrzostw świata – tak mi się przypomniało, że warto ten skrót

rozszyfrować, bo mimo że z tym BMI mógłbym jakoś jeszcze podyskutować, to nie zmienia to faktu, że w bezpośredniej konfrontacji 160 najlepszych zespołów swimrunowych na świecie zespół Goswimrun.pl uplasował się na 59. pozycji w generalce! Tak więc jeśli ktoś interesuje się moim VO2max, to powiem nieskromnie, ledwo się ono we mnie mieści! Całe 65 km łądem i 10 km zrobiłem w zasadzie na jednym oddechu, a mój startowy partner Maciek do tej pory nie spuścił z siebie powietrza.



b i o

Jędrzej Maćkowski

Emerytowany triathlonista, fan wszelkich sportów wytrzymałościowych. Jeden z trzech pierwszych finiszów "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

Łemkowyna Ultra-Trail® 150

↔ 150 km ↗ + 5910 m / - 6030 m
📍 Krynica-Zdrój, podkarpackie
📅 0:00, 12.10.19. 🏆 5 pkt.

VII Hyundai Ultra Maraton Bieszczadzki

↔ 87,3 km ↗ + 3640 m / - 3640 m
📍 Cisna, podkarpackie
📅 0:00, 12.10.19. 🏆 4 pkt.

Lament Świątokrzyski

↔ 80,6 km ↗ + 2350 m / - 2350 m
📍 Święta Katarzyna, świętokrzyskie
📅 3:00, 10.11.19. 🏆 3 pkt.

Piekło Czantorii - Przepieron Ultra

↔ 64,1 km ↗ + 5780 m / - 5340 m
📍 Ustroń Polana, śląskie
📅 0:00, 15.11.19. 🏆 3 pkt.

Garmin Ultra Race - Gdańsk

↔ 85 km ↗ + 1750 m / - 1750 m
📍 Gdańsk, pomorskie
📅 8:00, 7.12.19. 🏆 2 pkt.

WINTER TRAIL MAŁOPOLSKA

↔ 103,2 km ↗ + 5580 m / - 5580 m
📍 Kasinka Mała, małopolskie
📅 7:00, 14.12.19. 🏆 5 pkt.

Ultra Trail Du Mont-Terrible

↔ 105,5 km ↗ + 5080 m / - 5090 m
📍 Fontenais, Szwajcaria
📅 8:00, 4.04.20. 🏆 5 pkt.

Urbantrail Des Singes

↔ 50 km ↗ + 2110 m / - 2110 m
📍 Lutry, Szwajcaria
📅 5:00, 31.05.20.

Scenic Trail M100

↔ 166,8 km ↗ + 11560 m / - 11560 m
📍 Tesserete, Szwajcaria
📅 10:00, 12.06.20. 🏆 6 pkt.

Trail Verbier St Bernard - X-Alpine

↔ 112,1 km ↗ + 8240 m / - 8240 m
📍 Verbier, Szwajcaria
📅 1:00, 4.07.20. 🏆 5 pkt.

Eiger Ultra-Trail® - E101

↔ 100 km ↗ + 6570 m / - 6560 m
📍 Grindelwald, Szwajcaria
📅 4:30, 18.07.20. 🏆 5 pkt.

Montreux Trail Festival - Mxtreme

↔ 111,6 km ↗ + 8460 m / - 8520 m
📍 Bex, Szwajcaria
📅 4:00, 24.07.20. 🏆 5 pkt.

Moutier Trail Marathon

↔ 93 km ↗ + 5510 m / - 5510 m
📍 Moutier, Szwajcaria
📅 5:00, 22.08.20. 🏆 4 pkt.

Ultra Tour Monte Rosa

↔ 171 km ↗ + 11510 m / - 11510 m
📍 Grächen, Szwajcaria
📅 4:00, 3.09.20. 🏆 6 pkt.

SwissPeaks 170

↔ 165 km ↗ + 10500 m / - 10700 m
📍 Pralong, Szwajcaria
📅 20:00, 5.09.20. 🏆 6 pkt.

DROGA DO ULTRA

Lament Świątokrzyski

↔ 34 km ↗ + 700 m / - 700 m
📍 Święta Katarzyna, świętokrzyskie
📅 10:00, 10.11.19. 🏆 1 pkt.

Garmin Ultra Race - Gdańsk

↔ 27,3 km ↗ + 870 m / - 870 m
📍 Gdańsk, pomorskie
📅 10:00, 7.12.19. 🏆 1 pkt.

VI Zimowy Maraton Bieszczadzki

↔ 44 km ↗ + 830 m / - 870 m
📍 Cisna, podkarpackie
📅 7:20, 25.01.20. 🏆 2 pkt.

Zimowy Janosik 45 + km Bedzies Kwicoł

↔ 48 km ↗ + 1510 m / - 1530 m
📍 Niedzica, małopolskie
📅 8:00, 1.02.20.

Rudawy Zimowy Festiwal Biegowy

↔ 43,2 km ↗ + 1960 m / - 1960 m
📍 Karpniki, dolnośląskie
📅 8:00, 8.02.20. 🏆 2 pkt.

Łemkowyna Winter Trail

↔ 35 km ↗ + 1360 m / - 1360 m
📍 Iwonicz-Zdrój, podkarpackie
📅 7:30, 22.02.20.

10 km

DZIESIĄTKA

21 km

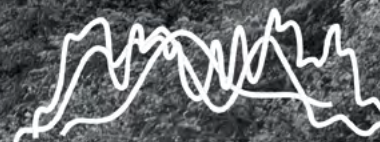
PÓLMARATON

43 km

MARATON



RUDAWY Zimowy
Festiwal Biegowy



CHOJNIK Karkonoski
Festiwal Biegowy

8/02/2020 | SCHRONISKO SZWAJCARKA

20/06/2020 | SOBIESZÓW, JELENIA GÓRA

29 km

PÓLMARATON
Z GÓRKĄ

32 km

KAMIENNA
TRZYDZIESTKA

46 km

CHOJNIK
MARATON

61 km

SZTAFETA
CHOJNIK

32 km

SIEDEMDZIESIĄT
Z HAKIEM

102 km

ULTRA
CHOJNIK

FOT. JACZYŃSKA

WWW.RUDAWY.PL WWW.CHOJNIKMARATON.PL

 [CHOJNIK.RUDAWY](https://www.facebook.com/CHOJNIK.RUDAWY)

MY LIGHT MY NIGHT RUN

PIERRE-MICHEL ARCAND // Dlaczego biegać nocą?
Bieganie w nocy jest esencją trail runningu. Trochę jak
dylemat jajka i kury, nigdy nie wiesz co było pierwsze:
chęć pokonywania długich dystansów czy pragnienie
odkrywania mniej uczęszczanych szlaków, w nocy
z daleka od hałasu i tłumów. #petzlnightrunning



SWIFT RL

Zwarta, ultramocna, wielowiązkowa latarka czołowa
z akumulatorem, wyposażona w technologię
REACTIVE LIGHTING. 900 lumenów. www.petzl.com



Access
the
inaccessible®