Z pamiętnika Dzika

Powyżej na zdjęciu odpoczynek podczas wejścia na Allalinhorn. Oj… brakowało nam tam pary.

Prolog

Po ostatnim wypadzie w Alpy przez cały kolejny tydzień nie mogłem się pozbierać. Fizycznie byłem rozłożony. Przekonywałem siebie, że to przez to, że podjęliśmy się wyjątkowego wyzwania i musieliśmy poczynić wyjątkowy wysiłek… blablabla, taaa, jasne.

Lepiej zacznijmy od zadania sobie cholernie ważnego pytania: ***w jaki sposób przygotowuję się do swoich wypraw i wypadów?*** Pytanie istotne i dość często mi zadawane, choć nie tak często jak to o załatwianie swoich potrzeb w górach. A to już uważam za pytanie trudne lub nawet głupie, bo wszystkie stworzenia się załatwiają, tak samo ludzie, więc naprawdę nie wiem, co by miało być niezwykłego w sraniu pod chmurką. Żadna filozofia. Nawet bez papieru można się obyć myjąc tyłek garścią śniegu.

Tak szczerze

Co innego trening. Jest to temat, na który do tej pory nie znałem odpowiedzi, ponieważ nigdy pod kątem wyjazdów górskich nie trenowałem. Nie sądzę, by do regularnego treningu zaliczyć można było zrobienie kilku podbiegów pod niewielkie wzniesienie na polu. Ta „niesamowita mobilizacja”, czyi wspomniane podbiegi miała miejsce w 2013 roku przed wyjazdem na Pik Lenina (7124 m). Coś tam jeszcze wtedy biegałem po okolicznych wioskach, miałem także epizody z piłką nożną (będzie dodatkowy komentarz), ale ogólnie śmiech, bo nie były to treningi dedykowane. Podsumowując: przez pierwsze 14 lat uprawiania zaawansowanej turystyki górskiej nie wiedziałem nic o przygotowaniach kondycyjnych.

Substytuty

Dodatkowo przez te 14 lat towarzyszyła mi praca siedząca, a dokładnie cały dzień spędzany przed komputerem, natomiast wyjazdy w góry były nieregularne, a między nimi często były długie przerwy. A jednak gdy przychodziło co do czego potrafiłem dać z siebie sporo. Jak to możliwe?
Po pierwsze sport, który towarzyszył mi od urodzenia – piłka nożna. Gdy tylko mogłem, gdzie tylko mogłem – grałem. C-klasa, B-klasa, drużyny i turnieje firmowe, spotkania z chłopakami z pracy; to wszystko na pewno pomagało.
Po drugie wyjścia w góry kiedy tylko to możliwe, one dawały wg mnie najwięcej dobrego dla psychiki. Dzięki wypadom wiedziałem na co mnie stać, tym bardziej, że się tam nie oszczędzałem.
Po trzecie geny.
A dodatkowo krótka przygoda z bieganiem; 10km, półmaraton jeden drugi (niemal bez żadnego przygotowania), Endomondo i rywalizacje i… wciągnęło mnie. Zacząłem biegać po okolicznych lasach i zauważyłem, że mogę biegać i biegać i nie wiem do końca, czy się męczę czy nie. Do czasu…

Lampki ostrzegawcze

Najpierw zaczęło rwać w kolanie, więc o bieganiu mogłem zapomnieć. Bez kuśtykania jestem w stanie przebiec 1,5km. Powód – ponadrywane wiązadła. Pewnie przez piłkę, ale nawet z tą diagnozą i tak nie potrafiłem sobie jej odmówić. Niestety musiałem, bo kolano zaczęło się odzywać również podczas gry. W takim razie zostały góry, niestety i na tym polu zaczęły się problemy. Aga wie o co chodzi i w bawełnę nie owija: *„Dziku, przez 35 lat uprawiałeś kontuzyjny sport, nigdy nie dbałeś o rozgrzewkę i rozciąganie, masz przykurcze a na dodatek jesteś stary”*.
Nie widzi ona dla mnie innego wyjścia, jak zadbanie o regularną gimnastykę, proponuje też rower. Ja jednak jestem mądrzejszy.

Na wariata

Kolejne wyjazdy na wariata możliwe były dlatego, że rzeczywiście nogi wzmacniałem ćwiczeniami. Problem jednak w tym, że ćwiczyłem tylko gdy bolało. Jak przechodziło, to i mi przechodziła ochota na systematyczny trening. Pomimo tego w górach szło mi całkiem nieźle, przynajmniej tak długo, jak nie próbowałem robić „czasówek” i ścigać się ze strzałkami na szlaku (1h30’ do celu? Czemu by nie zrobić tego w 40’?). Coś mi jednak przestaje grać i nie chodzi tu o wydolność podczas akcji górskiej, chodzi raczej o to, co się dzieje PO, mianowicie wyjątkowo długa regeneracja.

Późne nawrócenie

Od paru miesięcy się joguję a od paru tygodni jeżdżę na rowerze. Jeśli nadarza się okazja, to wyskakuję w góry. Wciąż zauważam jednak to samo – brak ograniczeń kondycyjnych podczas akcji (zarówno podczas ciśnięcia na 20-letnim rowerze po piaszczystych leśnych drogach, jak i podczas dymania stromą ścieżką pieszo na szczyt) oraz, niestety, długi okres regeneracyjny po powrocie.

Epilog

Do szukania sposobu na wytrenowanie się do odpowiedniego poziomu motywuje mnie na pewno to, że nie chcę pozostać na obecnym etapie. Przez kolano ten etap jest zresztą dużo niższy, niż mógłby być. Głęboko się zastanawiam nad kolejnymi celami i nad sposobem ich zdobycia. Plany kotłują się w głowie, a ja coraz częściej oglądam mapy i sprawdzam prognozy pogody. Jednak, by osiągnąć wymarzone cele muszę brać pod uwagę coś więcej, niż zagrożenie lawinowe, opady i prędkość wiatru. Muszę uwzględnić swoje słabości fizyczne. Muszę uwzględnić pierwsze cyfry swojego PESEL-u i już teraz zadbać o to, bym nie musiał zwolnić po ukończeniu 40-go roku życia. A to już lada moment.

Dziku’2019