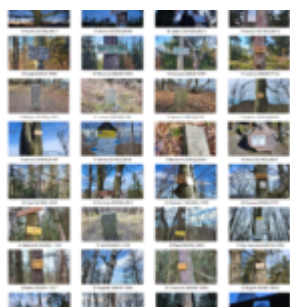
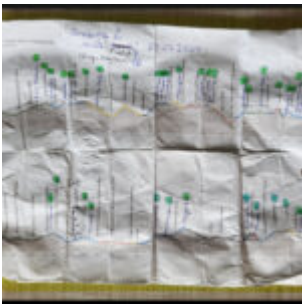
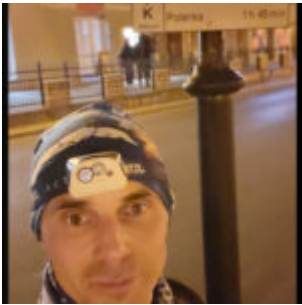


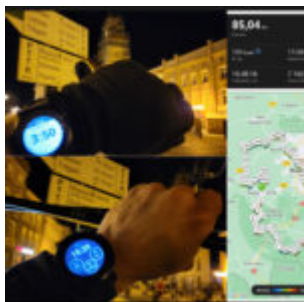
Drabina II (na sportowo) – marzec 2024

Przygotowywałem się mentalnie na pokonanie całego dystansu w czasie o 3 godziny krótszym, niż moje zeszłoroczne, bardzo podobne przejście. By to osiągnąć, musiałbym to zrobić w 15 godzin i 48 minut.

Czas, jaki uzyskałem, to 15 godzin i 48 minut. Jak?







PORADNIK – WYDANIE II – POPRAWIONE

[LINK DO WYDANIA PIERWSZEGO](#) – sierpień 2023

Odrobione lekcje

Doświadczenia z sierpnia 2023, kiedy to przeszedłem podobną trasę, spisane i dostępne, okazały się bezcenne. Chodzi o znajomość terenu oraz o to, że pozwoliło mi to uniknąć wszystkich tych błędów, które wówczas popełniłem. Nic drastycznego, można powiedzieć, że chodziło o detale, ale jeśli walczysz o każdą minutę, to właśnie one się liczą.

Głowa

Przez ponad tydzień do startu trenowałem jedynie głowę. To nie jest jak seria przysiadów i tego się nie da opisać. Po prostu skupiasz się na wszystkim z twojego otoczenia, co jest w stanie cię zmotywować, jednocześnie eliminujesz wszelkie impulsy, które ci tę motywację odbierają. To może mieć wpływ nawet na to, z kim się w tym czasie kontaktujesz, a kogo unikasz. Wpływa też na sposób komunikacji. Dla każdego będzie to coś innego, ale chodzi o generalną zasadę: musisz czuć, że ładujesz baterie.

Picie

Jeśli nie będziesz jadł i pił, padniesz. Pilnując nawodnienia, przez większość trasy wychodziła mi średnia niecały litr na 10km. Ale ponieważ wiem, że potrafię sporo zrobić na głodzie,

to końcówkę robiłem na deficycie. Dlatego sumarycznie spożyłem podczas tego wysiłku jedynie około 6 litrów płynu. Wiele zależy od organizmu, oraz od temperatury, zatem nie należy tu się zbytnio niczym sugerować, tylko słuchać swojego ciała.

Jedzenie

Wyboru tego, co najlepiej się sprawdzi w twoim przypadku, możesz dokonać tylko bazując na wcześniejszych doświadczeniach. Ostatnim razem przesadziłem z różnorodnością (czego ja ze sobą nie miałem!), co samo w sobie nie było złe, ale musiałem to dźwigać. Dlatego tym razem postawiłem na batoniki „Dobra Kaloria”, żele „Longue Distance” 32g, oraz galaretki „Aptonia” 25g. W początkowej fazie wciągnąłem jeszcze bułkę z miodem oraz coś w tubce, co miało napis „Drugie śniadanie”. Z bonusów miałem jeszcze słone paluszki (ważna rola! przełamanie smaku i sól!) oraz 2 gumy do żucia z kofeiną. No i „obiad”, czyli pół zimnej pizzy wegetariańskiej w depozycie, ale o tym w kolejnym akapicie.

Depozyt

Rola depozytu miała znaczenie raczej psychologiczne. Teoretycznie, zamiast zakopując plecak w liściach na granicy miasta, to równie dobrze mogłem się zaopatrzyć w osiedlowym sklepie sto metrów wcześniej. I tu jest jedno „ale”: otóż przez cały ten dzień usiadłem tylko raz, i było to przy depozycie. Gdyby go nie było, to może bym nie usiadł, a to mogłoby się różnie skończyć. Na dwoje babka wróżyła, ale ja wierzę, że było dokładnie tak, jak miało być. Podczas tego, około 20 minutowego posiedzenia w liściach uzupełniłem bukłaki wodą i isotonikiem, wypilem piwo i Coca Colę, oraz zjadłem 3 kawałki pizzy.

Elektronika

Przez całą drogę prowadził mnie Garmin 945. Wiedziałem, że jeśli nic nie nawali, to tylko dzięki temu jestem w stanie sporo urwać. Dodatkowo wspomagałem się aplikacją Mapa

Turystyczna na telefonie. Zegarek podładowałem z powerbanka przy depozycie, ale prawdopodobnie wytrzymałby i bez ładowania. Telefon w trybie offline i z włączoną oszczędnością baterii nie zszedł nawet do 70%, mimo, że przez część trasy dodatkowo słuchałem muzyki.

Muzyka

Ratowała mnie w ciężkich chwilach. Szczególnie na zejściu z Rogowca, gdzie mocno cierpiałem, pozwoliła mi na skupieniu się na czym innym. Muzyka może być jak doping, ale jeśli nie czujemy wartości dodanej, to lepiej wyłączyć i delektować się ciszą.

Sprzęt

Buty – Adidas Terrex Agravic Flow 2.0.

Plecak – Evadict Trail 5l + bukłak 1l.

Pas do biegania – Evadict Trail + 2x Softflask 0,5l.

Kijki trekkingowe – Viking Kettera (unikać!).

Czołówka – Petzl Actik.

Leginsy – Kiprun Warm.

Bokserki – Attiq.

T-shirt – Kiprun Skincare.

Skarpetki – Kiprun Run500 Mid X2.

Bluza – Kalenji, długi rękaw, ciepła. Ponad 20-letnia, więc nie znam modelu.

Kominek na szyję.

Czapka cienka do biegania.

Wiatrówka – Kalenji Run Wind (nie użyłem).

Stopy przed startem posmarowane maścią Second Skin marki Xenofit.

Animacja na podstawie śladu gpx

Poszczególne szczyty i czasy wejścia

Czasy ze zdjęć (w początkowej fazie dużo biegłem, później spuściłem z tonu):

START 03:50 Rynek
01 04:30 Łyse Drzewo
02 04:38 Dzikowiec
03 04:45 Sokółka
04 05:04 Wysoka
05 05:11 Stachoń
06 05:25 Lesista W
07 05:35 Lesista M
08 06:19 Stożek
09 07:04 Włostowa
10 07:08 Kostrzyna
11 07:15 Suchawa
12 07:29 Waligóra
13 08:13 Turzyna
14 08:22 Jeleniec
15 08:30 Rogowiec
16 09:17 Jedliniec
17 09:21 Jałowiec
18 09:30 Jałowiec M.
19 09:58 Borowa
20 10:25 Kozioł
21 10:31 Wołowiec
22 10:38 Wołowiec M
23 10:48 Dłużyna
24 11:15 Niedźwiadki
25 12:33 Lisi Kamień
26 12:41 Ptasia Kopa
27 13:50 Wzg. Gedymina
28 13:58 Stróżek
29 15:24 Węgielnik
30 15:40 Modrzewiec
31 16:08 Trójgarb
32 17:43 Boreczna
33 17:47 Mniszek
34 18:26 Chełmiec M.
35 18:47 Chełmiec
36 19:11 Paluch

37 19:19 Wzg. Bismarcka

38 19:32 Boża Góra

META 19:38 Rynek

Sfotografowałem 37 tabliczek, nieświadom w ciemnościach na Paluchu, że tabliczkę miałem za plecami.

Epilog

Powtórzę to, co podkreślałem ostatnim razem: porównywanie się do innych ma sens tylko wtedy, gdy cię to motywuje do działania. Szybciej, dalej, wyżej, trudniej – liczy się, gdy samo w sobie jest źródłem satysfakcji. Przejście Drabiny może, a nawet powinno dostarczać mnóstwo emocji i radości, i bez znaczenia, czy wybierasz wariant 24 godziny, 3 dni, czy 10 lat.

(KSP 32/32) Przedgórze Paczkowskie – Gołąbki

Miejsce startu: Radynia

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 485 m n.p.m.

Dystans: 2,79 km

Przewyższenie: 71 m

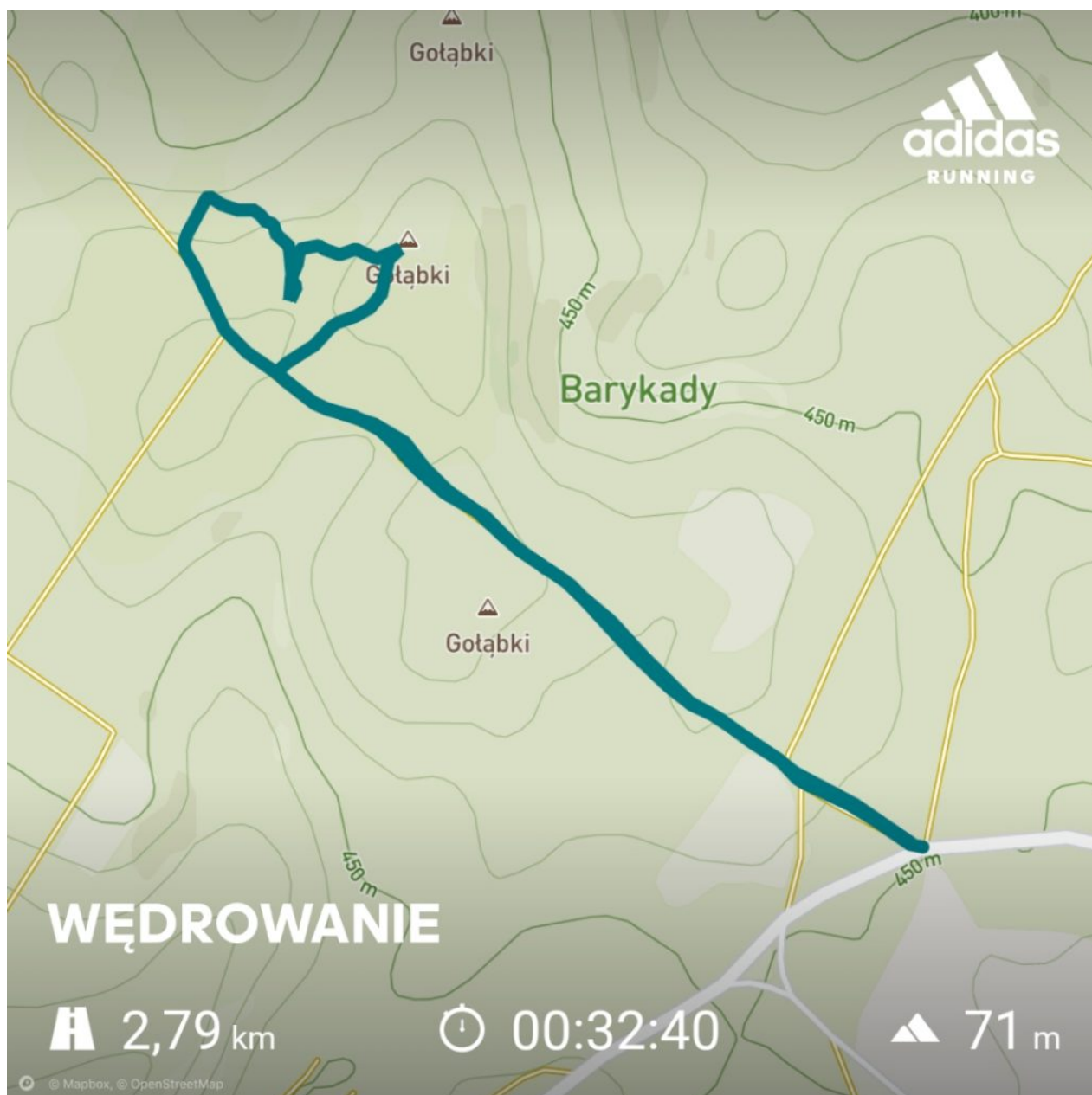
Czas (parking-szczyt-parking): 00:33

Kto: Dziku

Kiedy: 09.01.2022 12:12

Na parkingu pod Gołąbkami zastałem kilkadziesiąt aut. Pod wiatą krzątał się niezły tłumek ludzi w pomarańczowych czapkach. Wycofałem i zaparkowałem 100 metrów dalej, po czym udając pewniaka poszedłem drogą mijając rozkręcającą się

imprezę zaledwie o kilkadziesiąt metrów. Na drodze mijałem jedną po drugiej grupy myśliwych. Nieśli wielkie spluwy, strzelby, karabiny – jak zwał tak zwał. Jeden maruder z obiema łapami czerwonymi, ale raczej nie od mrozu. Koło niego czerwony pies z niegdyś białą sierścią. W oddali strzały. Każdemu kogo mijam mówię „Dzień dobry”. Głowa podniesiona, szybki krok. Co niektórzy odpowiadając wyciągają ręce z kieszeni. [Przerabiałem to już kiedyś w Czechach](#). W rzeczywistości nie mam pojęcia o ich zwyczajach, ale tym bardziej nie ufam. Zanim wejdę w krzaki w kierunku szczytu, kręcę się chwilę po okolicy. Ślad na GPS pokaże, że wydeptałem serce.



(KSP 31/32) Góry Opawskie – Biskupia Kopa

Miejsce startu: Jarnołtówek

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 889,8 m n.p.m.

Dystans: 8,26 km

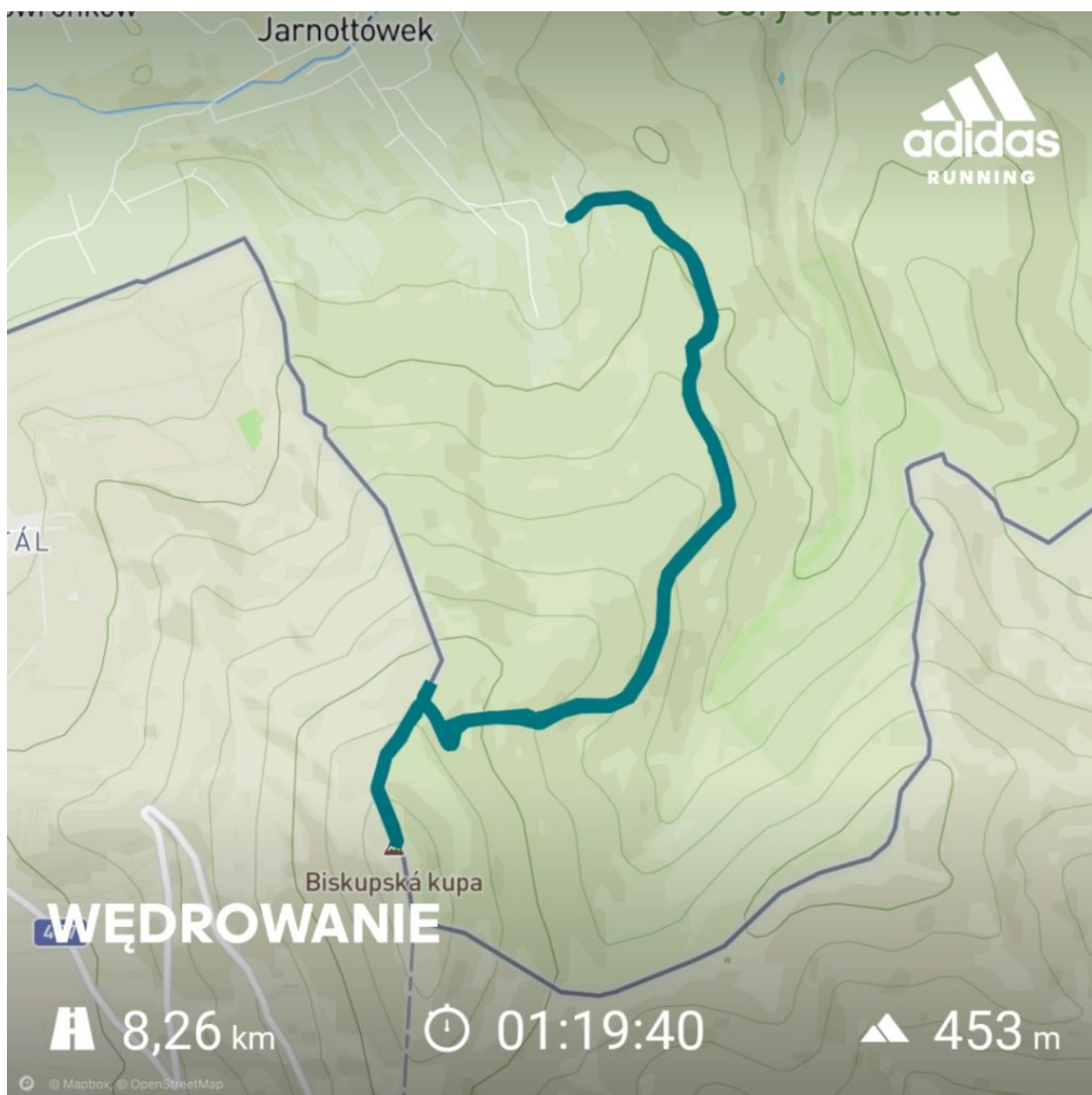
Przewyższenie: 453 m

Czas (parking-szczyt-parking): 01:20

Kto: Dziku

Kiedy: 09.01.2022 10:03

Szlak na pewnym odcinku całkowicie zalodzony, ale można obejść lasem. Ja do Biskupiej mięty nie czuję. Odhaczone.



Biskupia Kopa

(KSP 30/32) Obniżenie Otmuchowskie – Grzbietnik

Miejsce startu: Kamienica

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 312 m n.p.m.

Dystans: 1,07 km

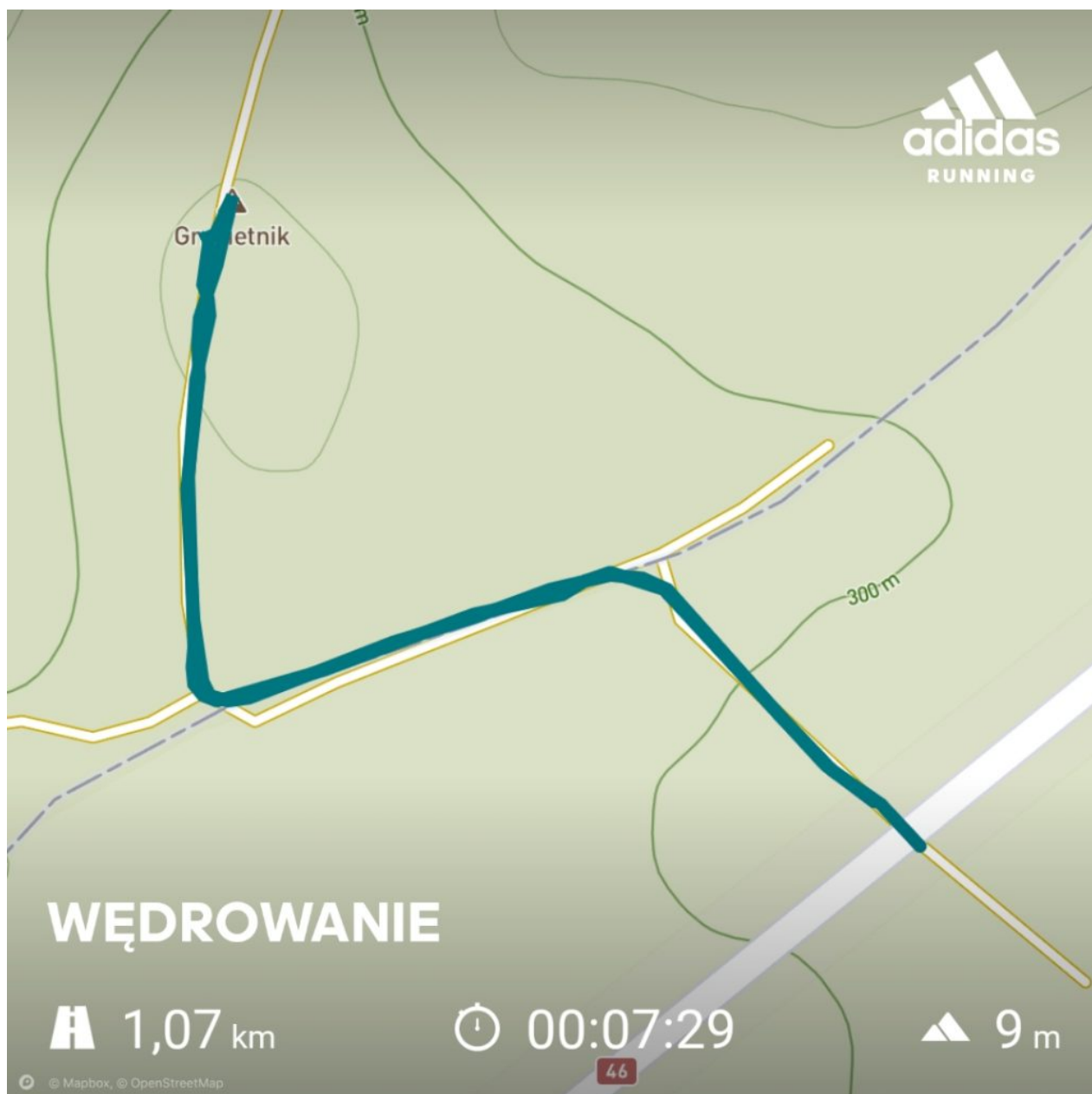
Przewyższenie: 9 m

Czas (parking-szczyt-parking): 00:07

Kto: Dziku

Kiedy: 08.01.2022 17:44

Jeden z najbardziej problematycznych punktów. Gdybym miał typować, to stwierdziłbym, że to w tym obszarze najszybciej nastąpi zamiana jednego wierzchołka na inny. Bo gdzie jest najwyższy „szczyt” Obniżenia Otmuchowskiego? Szukałem go na mapie i szukałem po ciemku w lesie w Złotym Stoku. Nietrudno znaleźć miejsca w tym regionie, które są wyżej położone, ale tylko Grzbietnik wydawał się punktem na tyle charakterystycznym, że zasłużył na 1-wsze miejsce na podium. Kiedyś odwiedzę to miejsce raz jeszcze, lecz za dnia. Będzie lepsza możliwość oceny sytuacji.



Grzbietnik

(KSP 29/32) Góry Złote – Postawna

Miejsce startu: Bielice

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 1115,5 m n.p.m.

Dystans: 13,27 km

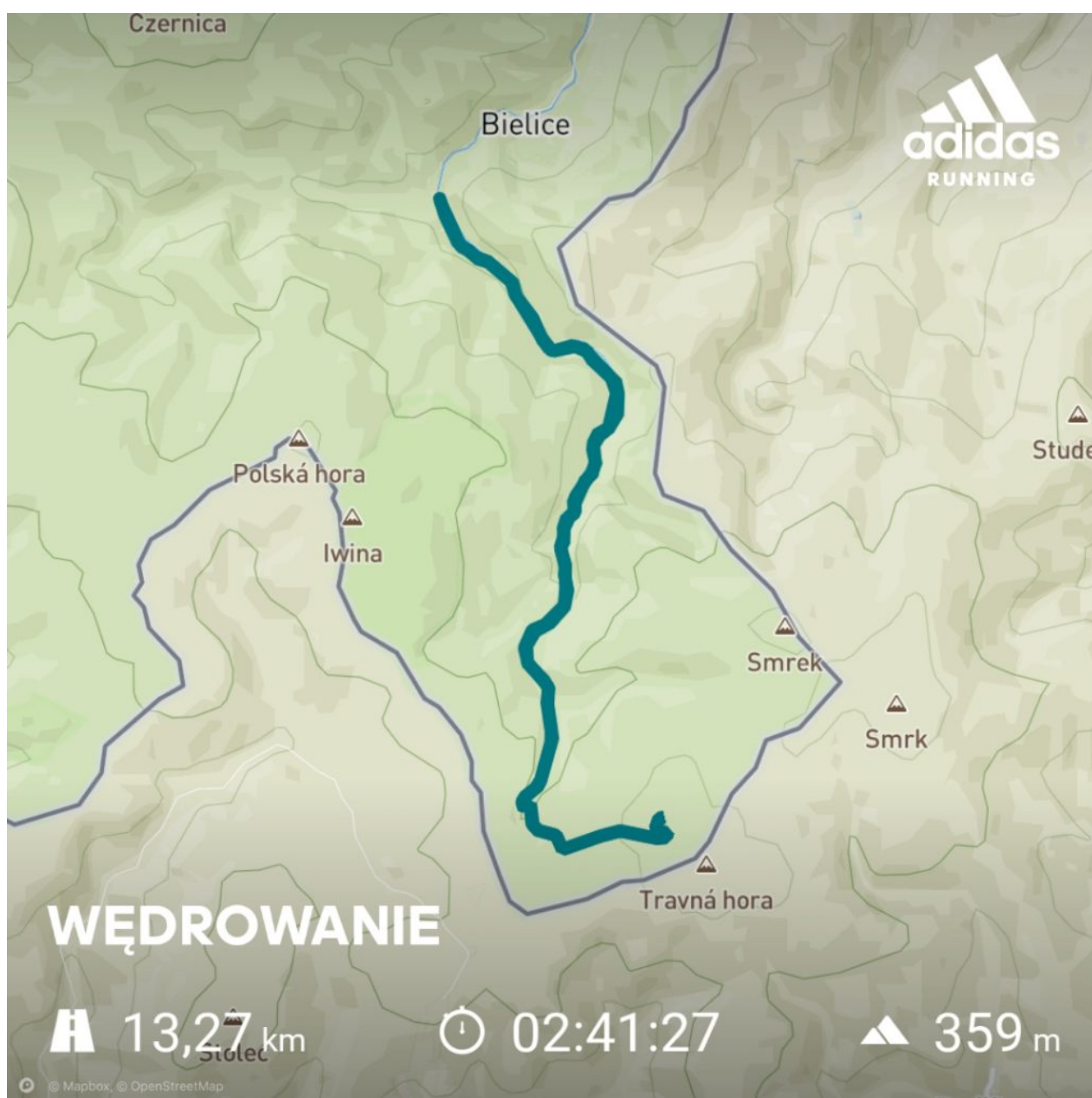
Przewyższenie: 360 m

Czas (parking-szczyt-parking): 02:41

Kto: Dziku, Aga

Kiedy: 08.01.2022 13:21

Bez nawigacji i we mgle? Byłbym ostrożny! Końcówka praktycznie z nosem w telefonie. Warto z biegówkami i zrobić zjazd do parkingu. No my nie mieliśmy warunków, ale innym razem – tylko na nartach!



Postawna

(KSP 28/32) Masyw Śnieżnika – Śnieżnik

Miejsce startu: Klecienko

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 1423 m n.p.m.

Dystans: 12,69 km

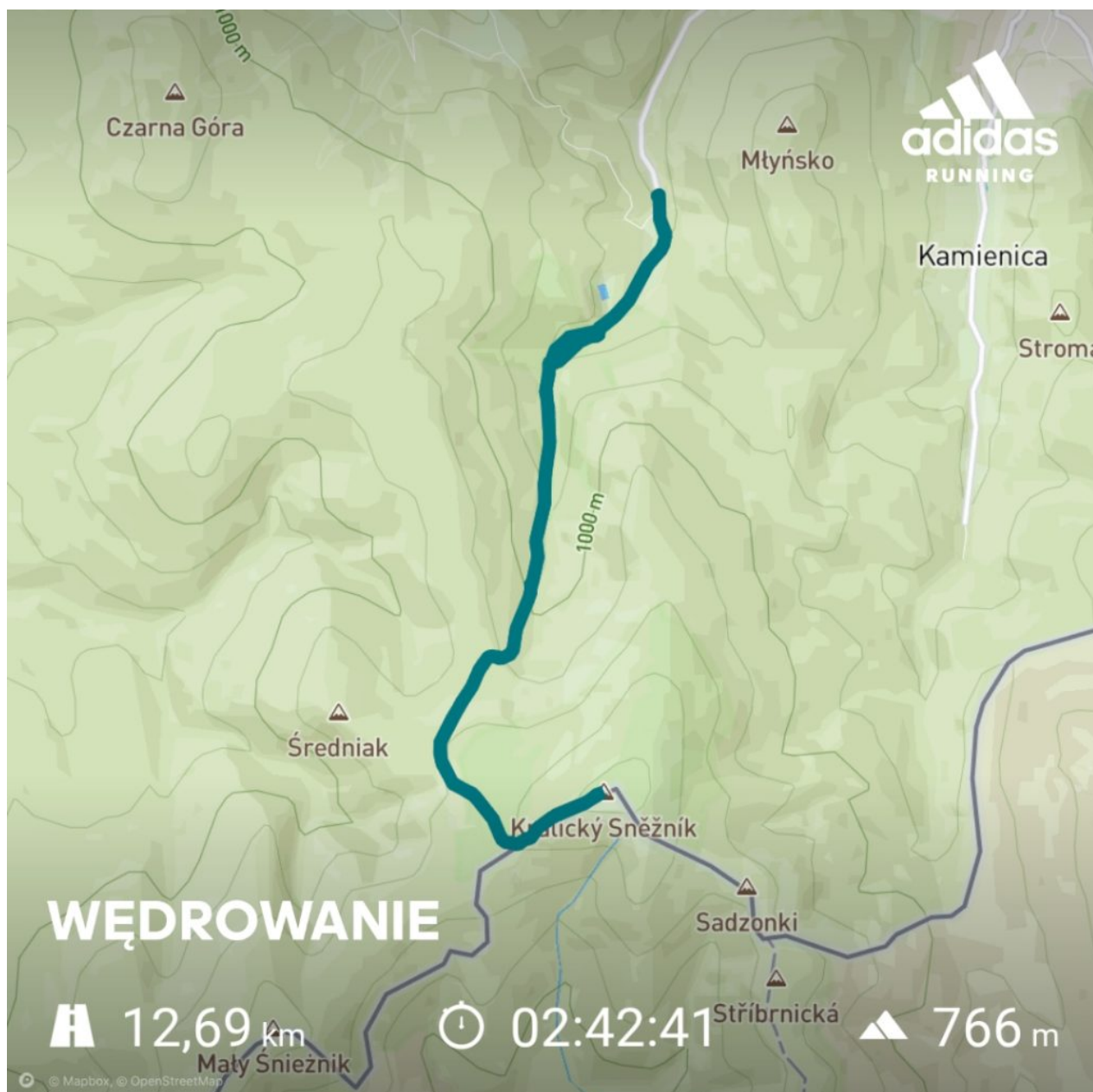
Przewyższenie: 766 m

Czas (parking-szczyt-parking): 02:43

Kto: Dzik, Aga

Kiedy: 08.01.2022 10:05

Polecam upolować inwersję i stanąć na szczycie ponad chmurami. Raz mi się udało. Warto!



Śnieżnik

(KSP 27/32) Pogórze Kaczawskie – Ostrzyca

Miejsce startu: Komarno

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 501 m n.p.m.

Dystans: 2,78 km

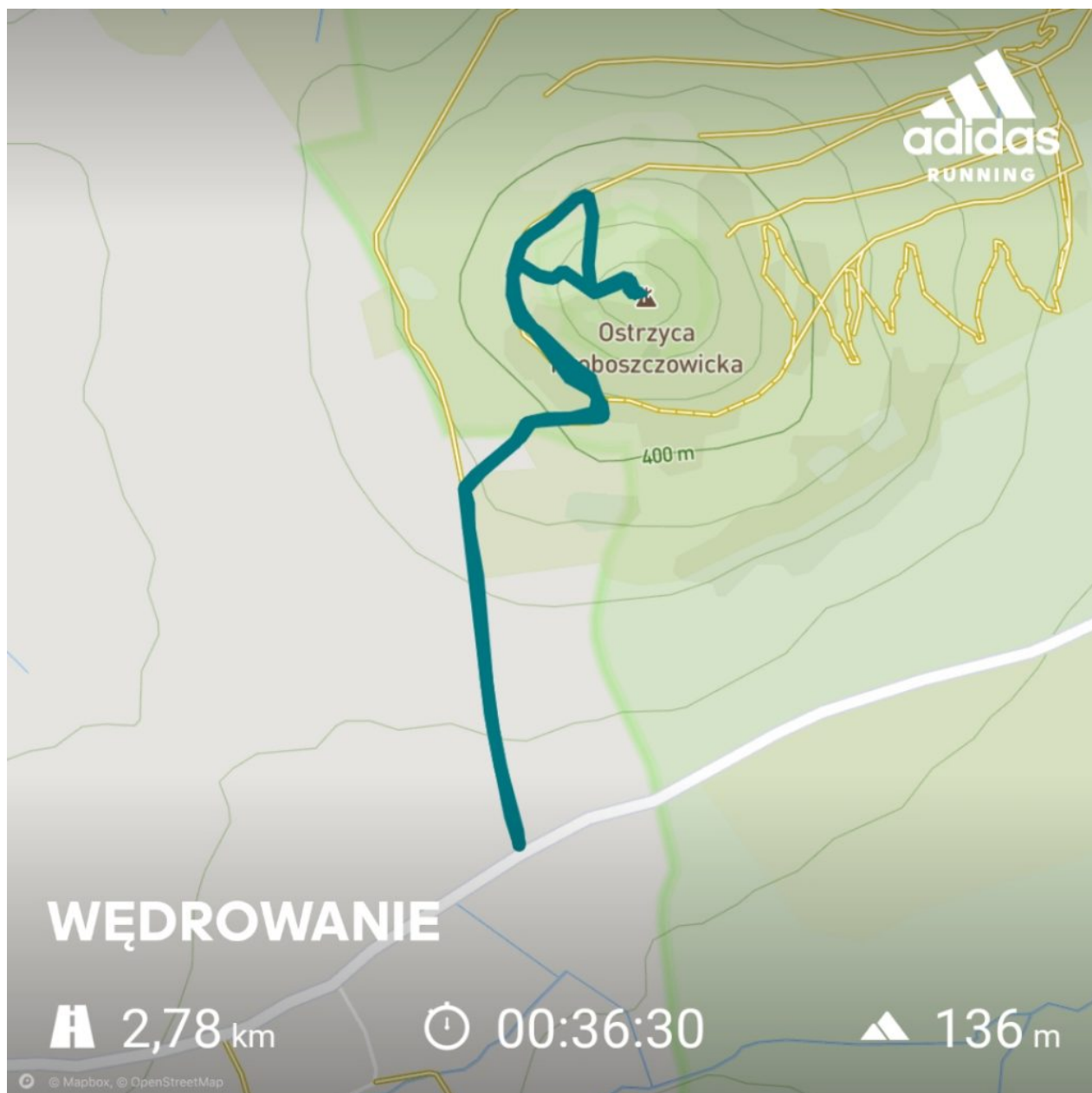
Przewyższenie: 136 m

Czas (parking-szczyt-parking): 00:36

Kto: Dziku

Kiedy: 07.01.2022 15:22

Matterhorn! Tylko taki owłosiony. Ostrzyca zaskoczyła mnie totalnie. Ten stary wulkan zupełnie nie wygląda jak te inne Skopce i Barańce. Przyjemny skalny sutek w polu. Na tyle odległy od domostw, że nawet o dziwo na szczycie śmieci nie znalazłem.



Ostrzyca

(KSP 26/32) Góry Kaczawskie – Folwarczna

Miejsce startu: Komarno

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 724,7 m n.p.m.

Dystans: 1,50 km

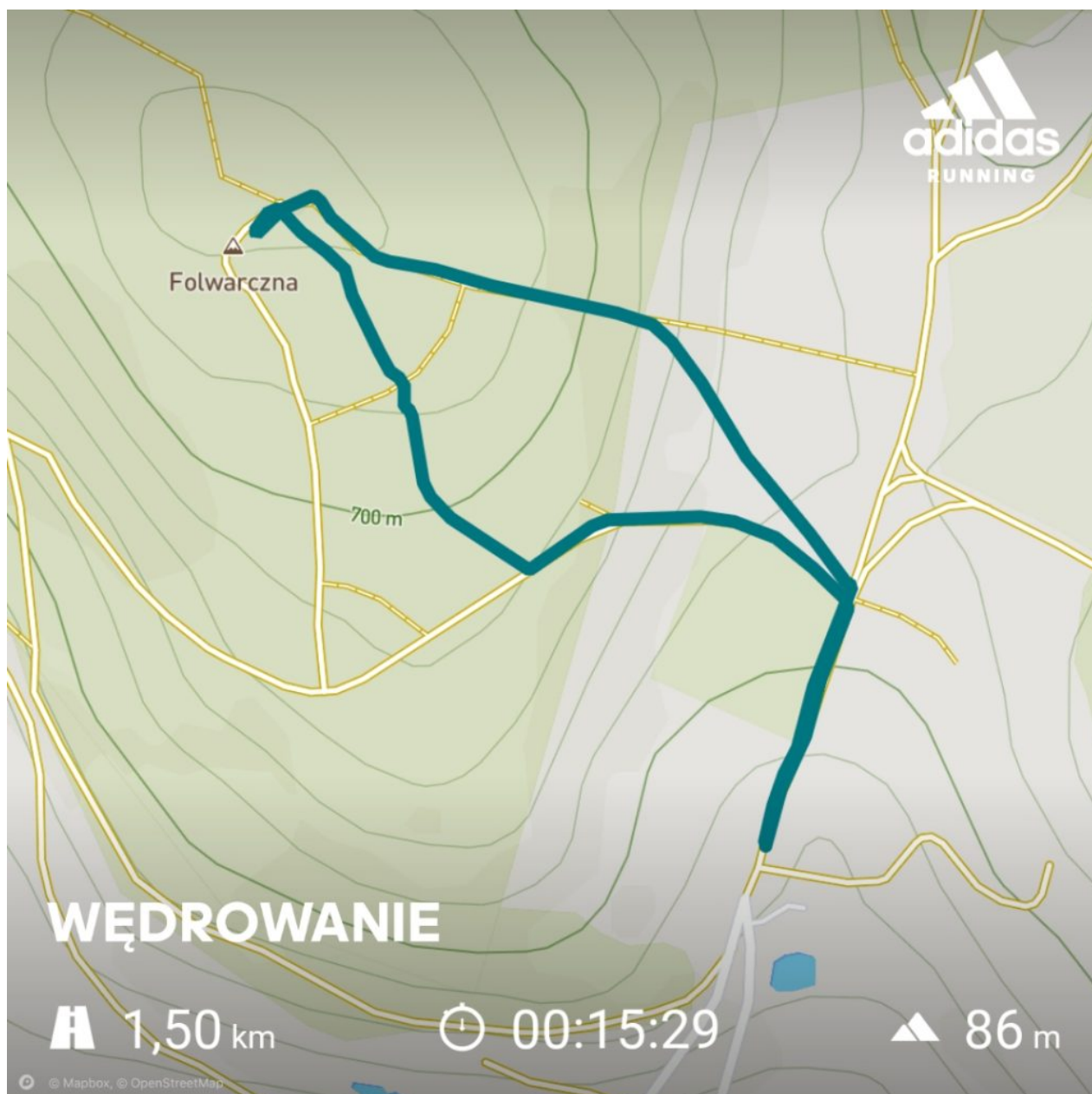
Przewyższenie: 86 m

Czas (parking-szczyt-parking): 00:15

Kto: Dziku

Kiedy: 07.01.2022 14:11

Panowie na lewo, panie na prawo. Albo odwrotnie. Do tej pory, jak podejrzewam, większość uda się na Skopiec, albo na Baraniec. Ja stawiam na Folwarczną. Uzasadnienie w przypisach w [tabeli](#).



Folwarczna

(KSP 25/32) Kotlina Jeleniogórska – Krzyżna Góra

Miejsce startu: Przełęcz Karpnicka

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 654 m n.p.m.

Dystans: 3,35 km

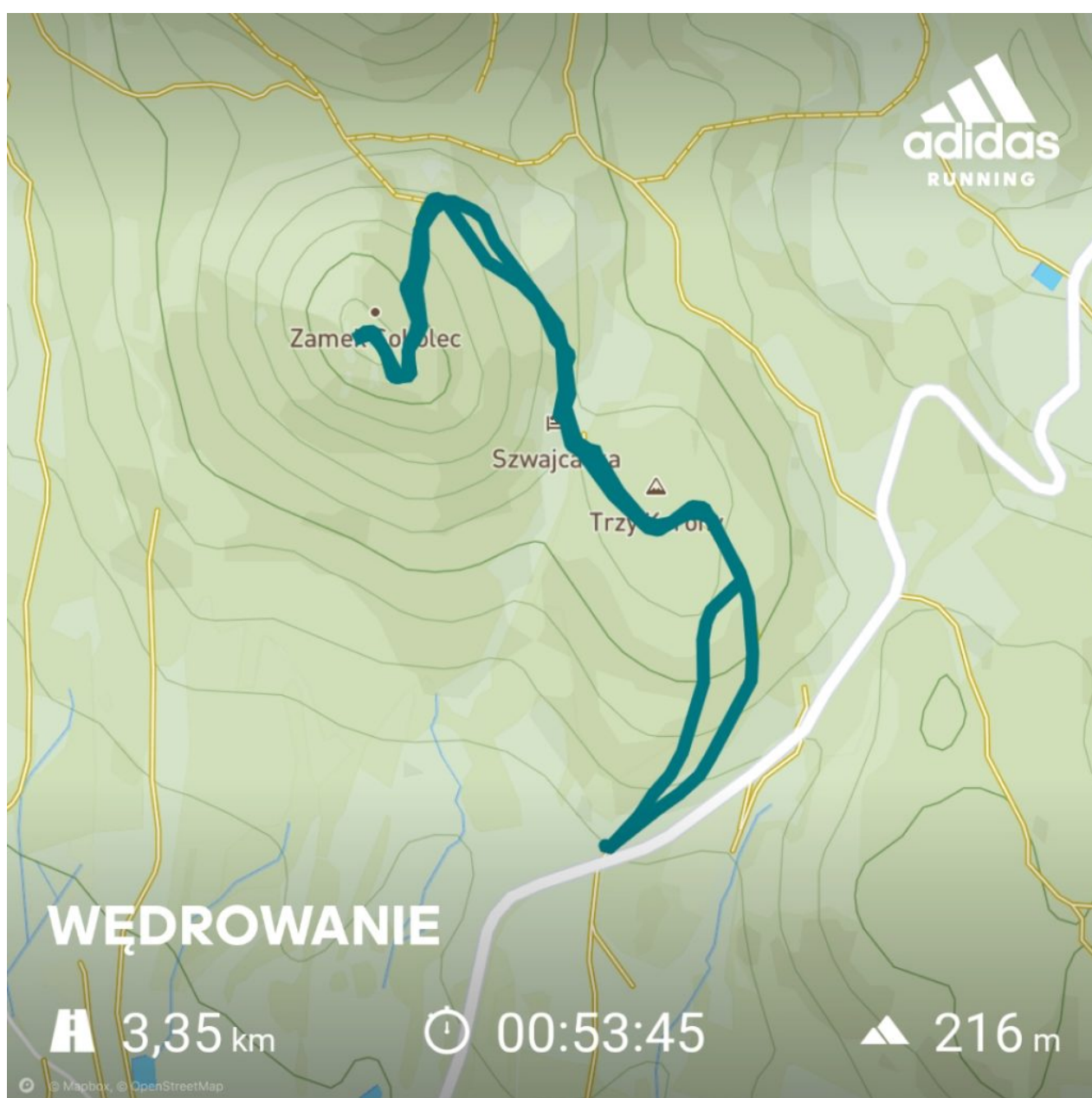
Przewyższenie: 216 m

Czas (parking-szczyt-parking): 00:54

Kto: Dziku

Kiedy: 07.01.2022 12:51

Dlaczego wcześniej na liście była Grodna (504 m)? Nie wiem. Może granice inaczej przebiegały odcinając Sokoliki od Kotliny Jeleniogórskiej? Dziś bezwzględnie wygrywa Krzyżna Góra. Piękny szczyt. Dla młodych i starych.



Krzyżna Góra

(KSP 24/32) Karkonosze – Śnieżka

Miejsce startu: Przełęcz Okraj

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 1603,2 m n.p.m.

Dystans: 14,26 km

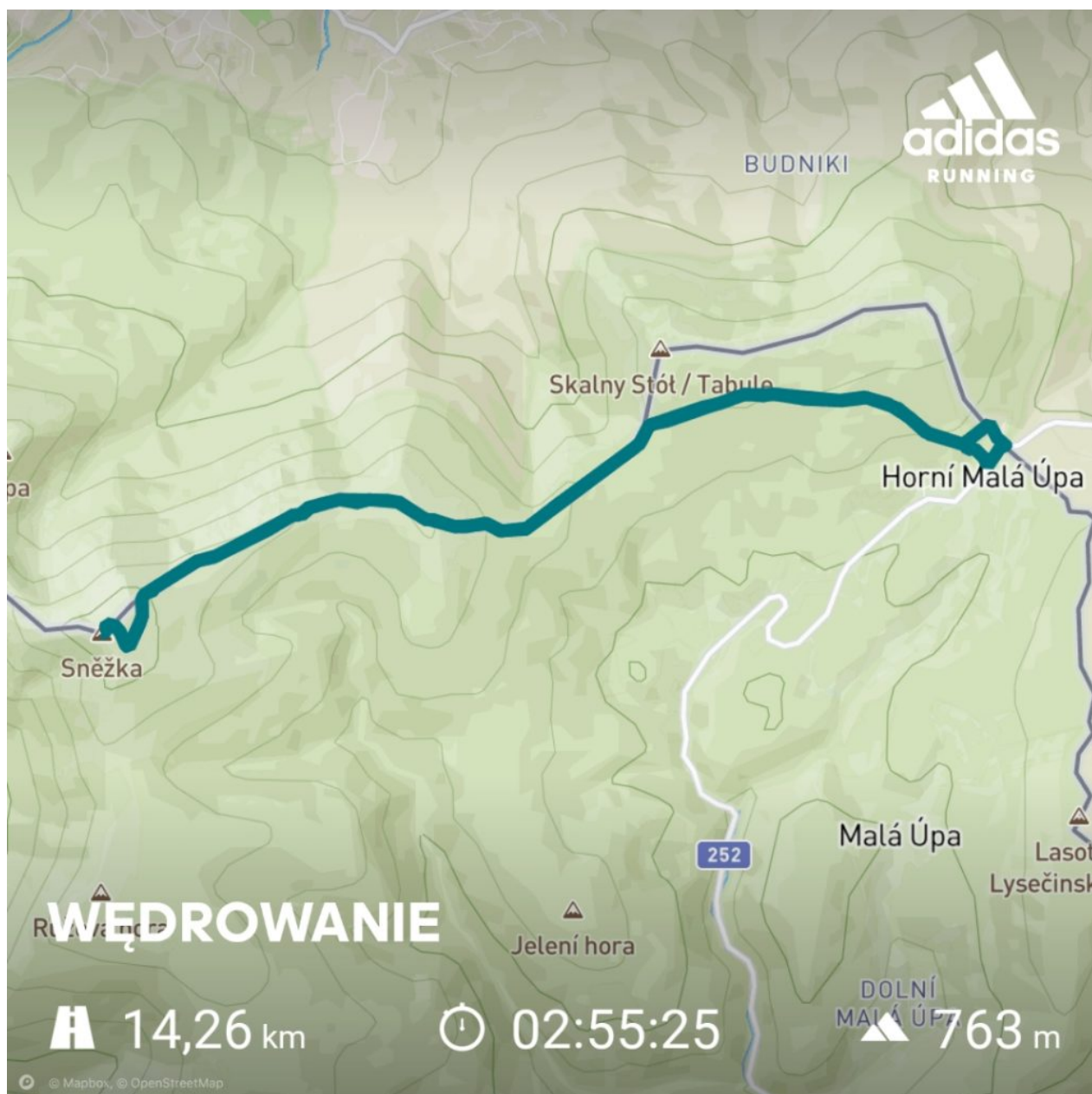
Przewyższenie: 763 m

Czas (parking-szczyt-parking): 02:55

Kto: Dziku, Tomek

Kiedy: 07.01.2022 07:55

Śnieżka to Śnieżka. Najwyższa w Czechach, najwyższa w Koronie Sudetów, najwyższa w Koronie Sudetów Polskich, najwyższa w Karkonoszach i na Dolnym Śląsku. Najdłuższy dystans do pokonania i najwięcej przewyższenia (Śnieżnik może konkurować, zależy gdzie się zaparkuje). Królowa jak nic. Uwaga na wiatry, szczególnie zimą dają popalić.



Śnieżka

(KSP 23/32) Brama Lubawska – Zadzierna

Miejsce startu: Bukówka

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 724 m n.p.m.

Dystans: 2,92 km

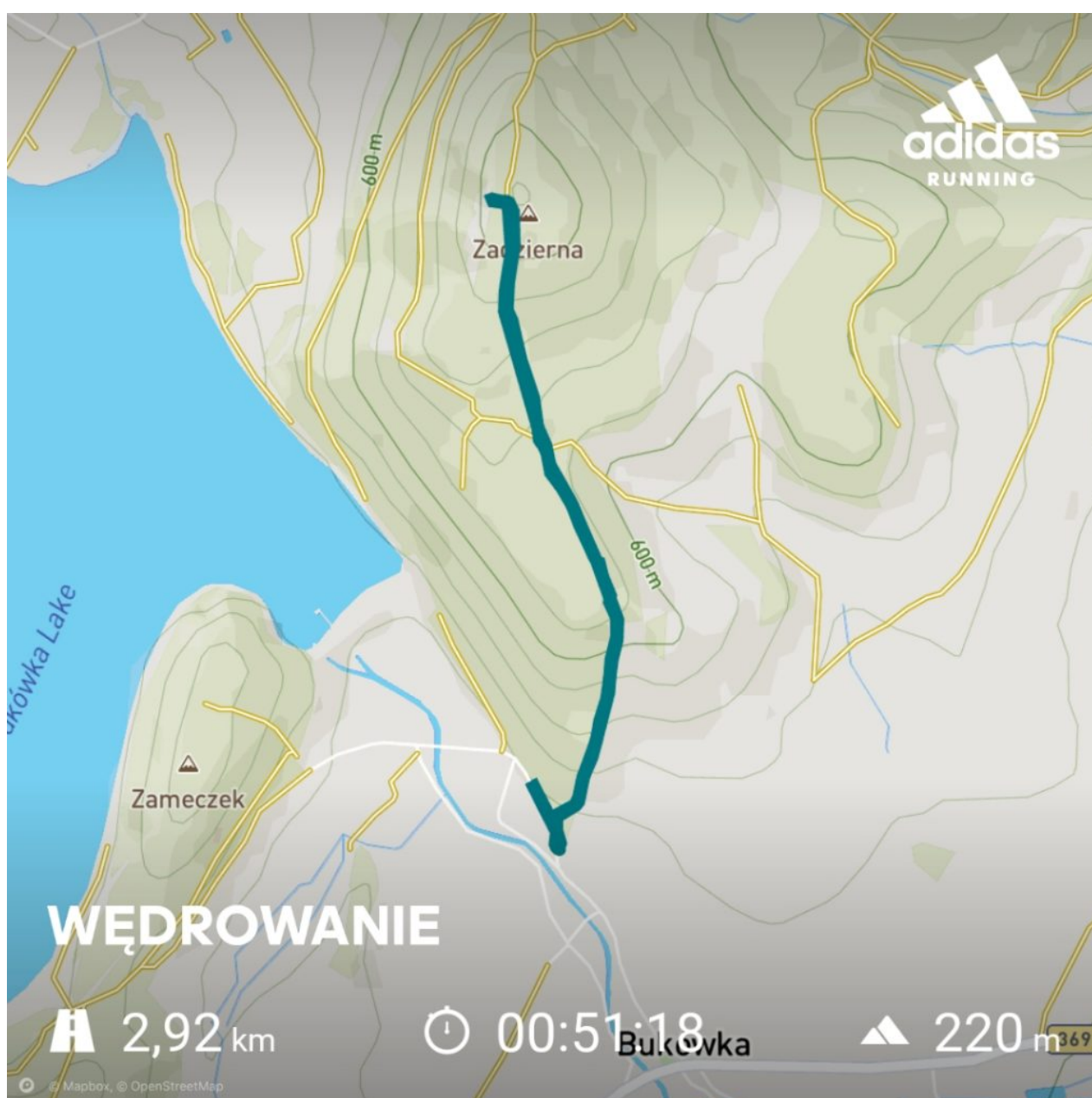
Przewyższenie: 220 m

Czas (parking-szczyt-parking): 00:51

Kto: Dziku, Tomek

Kiedy: 06.01.2022 18:22

Odbijający się księżyc w taflí jeziora to ładny widok, ale na przyszłość inaczej bym to zorganizował. Czyli tak, żeby na góry, na których mnie jeszcze nie było, wchodzić w świetle dziennym.



Zadzierzna

(KSP 22/32) Rudawy Janowickie – Ostra Mała

Miejsce startu: Kowary

Dojazd: [Mapa](#)

Wysokość: 944,8 m n.p.m.

Dystans: 7,21 km

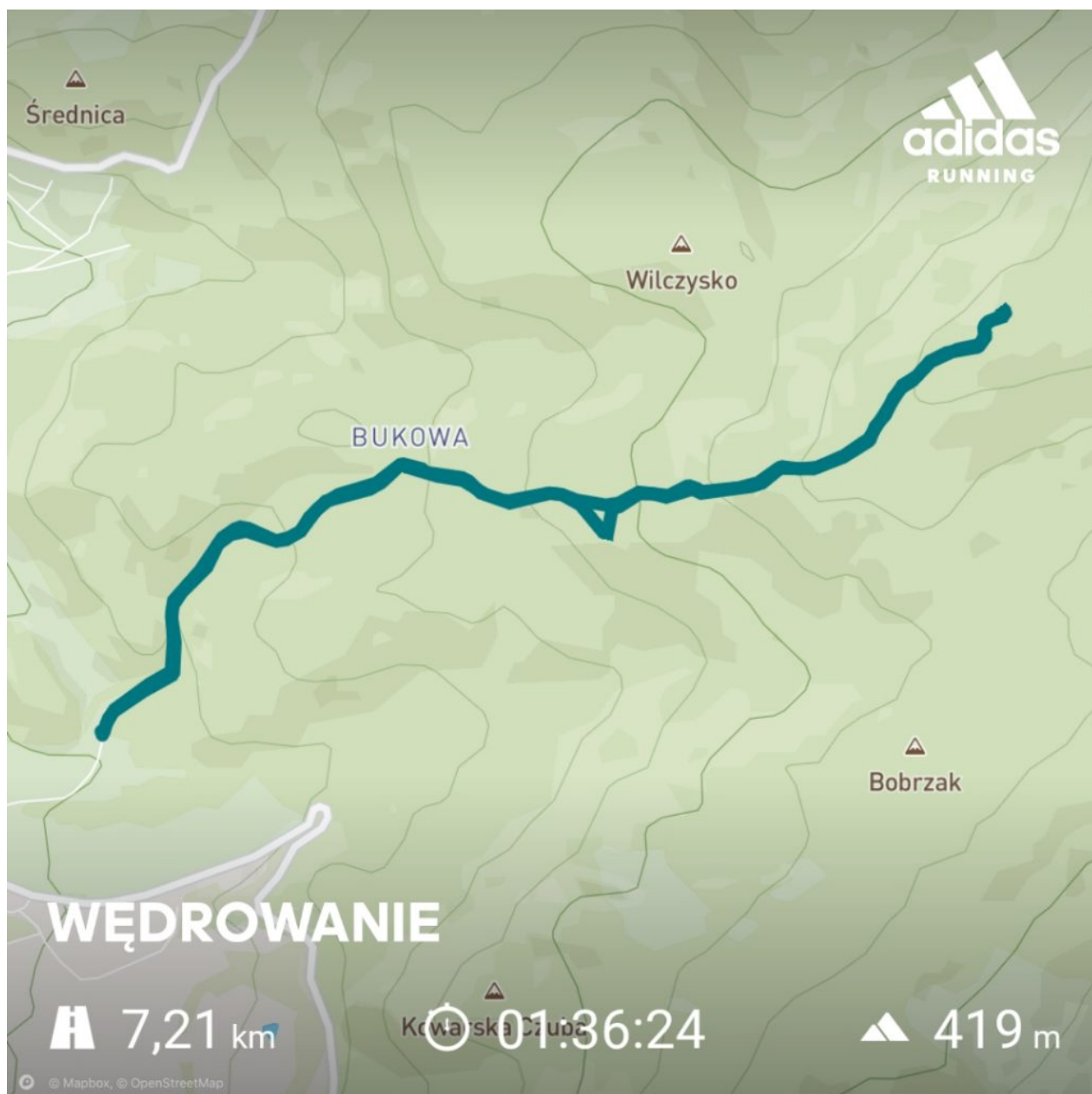
Przewyższenie: 419 m

Czas (parking-szczyt-parking): 01:36

Kto: Dzik, Tomek

Kiedy: 06.01.2022 15:31

Ostra ponownie wyskoczyła przed Skalnik. Dosłownie o centymetry. Ładny szczyt, ładne widoki – szczególnie kiedy zachód słońca wypada za szczytem Śnieżki (styczeń).



Ostra Mała