

Kilka słów o bieganiu po górach, czyli „nie znam się, więc się wypowiem”

Kiedy jesienią zeszłego roku po raz pierwszy w życiu poczułem emocje w związku z bieganiem okazało się, że treningi i udział w zawodach dostarczały mi wrażeń porównywalnych, a nawet przewyższających te, których doświadczałem podczas zdobywania szczytów. Przyczyny mogą być różne i nie jest powiedziane, że kiedykolwiek to zjawisko trafnie rozszyfruję. Dopatruję się tu nawet zwykłego przypadku.

Potem szybko odkrywałem kolejne zalety tego teoretycznie prostego sportu. I tak jak kiedyś czekałem na te parę wypadów w Alpy rocznie, tak teraz odliczałem od biegu do biegu, a nawet od treningu do treningu. Zatem wrażenia miałem na wyciągnięcie ręki, niemal każdego dnia.

Ale o tym kiedy indziej.

Kiedy po płaskim zacząłem osiągać założone wyniki, znowu zacząłem spoglądać w kierunku gór, jednak już pod innym kątem.

Najpierw podczas wyjazdu integracyjnego w czerwcu 2023 zaliczyłem spory podbieg na Śnieżnik (po pijaku się nie liczy), a w lipcu 2023 doświadczyłem nieco mniejszych przewyższeń, lecz znacznych stromizn i wąskich ścieżek na ostrych graniach Lofotów.

I tu podczas treningów nastąpiła pewna konsternacja. Otóż powróciły te elementy ryzyka, które wykluczyłem w momencie przeniesienia aktywności z alpejskich grani na leśne ścieżki. A w tym właśnie dopatrywałem się jednej z największych zalet zmiany formy spędzania wolnego czasu. Właściwie, to ryzyko podczas biegu w górach oceniam nawet jako znacznie większe,

niż gdybym zdobywał szczyty po staremu: czyli w innym obuwiu, z ekwipunkiem w plecaku i bez pośpiechu.

Przede wszystkim: zaskakująco wysokie ryzyko kontuzji (Agi przypadek z [Blåtinden](#) mówi sam za siebie). A pamiętajmy, że skręcenie nogi w lesie 1,5km od najbliższej drogi to nie to samo, co podobna „awaria” w miejscu oddalonym od najbliższej drogi o 1,5km, ale w pionie.

Kolejna rzecz to pomylenie szlaku. Jeśli przyjdzie nam wrócić po śladach 500 metrów do skrzyżowania, to jesteśmy kilka minut w plecy. Jeżeli podobny błąd zrobimy w górach na stromym zbiegu, to może się okazać, że mamy do pokonania wyczerpujące i zupełnie niepotrzebne strome podejście.

Wraz ze zdobywaniem wysokości niemal zawsze musimy się liczyć z obniżaniem temperatury, a nie mamy plecaka z puchówką w środku („tak na wszelki”).

Wyobrażam sobie nawet taki negatywny „miękki” czynnik, jak ocena innych turystów. No bo jak to ma być, że jeden z drugim idą cały dzień z plecakiem, w polarze, kurtce i wysokich butach a tutaj jakiś taki przebiega w krótkich spodenkach w buteleczką wody w ręce i batonikiem przy pasku. I do tego za godzinę wraca po kliknięciu selfi na szczycie. I sam, a to przecież tak nie można.

Co będzie w takim razie dalej z tym moim bieganiem po górach?

Możliwości widzę kilka, jak na przykład obieranie jednodniowych tras łatwych technicznie, lecz nadrabiających znaczną długością i/lub przewyższeniami. Są oprócz tego szlaki długodystansowe, dosłownie kilkudniowe rajdy. Są też przecież organizowane biegi/wyścigi górskie, w których jeszcze nigdy nie miałem okazji wystartować. No i coś, czego bardzo chciałbym spróbować: zdobywanie biegiem alpejskich szczytów. Może nawet 4-tysięczników.

Ale tu wracamy do tego, od czego zacząłem – czyli kalkulacji

ryzyka.

Myślę, że to dopiero początek mojego rozpoznawania tematu. Podejrzewam, że będę szukał balansu i takich wyzwań, gdzie zachowane będą proporcje pomiędzy tym, co mogę dla siebie „ugrać”, a tym co mogę stracić.

Zresztą... czy od jakiegoś czasu przypadkiem nie robiłem tego samego kiedy zdobywałem szczyty w „stary” sposób?

Przypomina mi się tutaj tekst z prezentacji Sławka z KW Lubin: **„Macierz doświadczeń vs. Pacierz nadziei”**.

W przypadku biegania w górach na początku będzie u mnie zdecydowanie przewaga pacierzy.