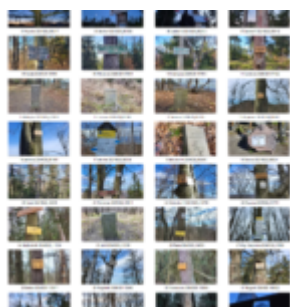
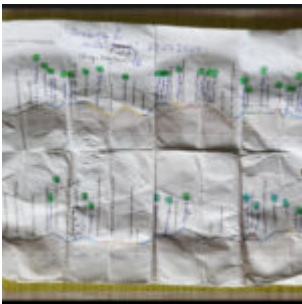
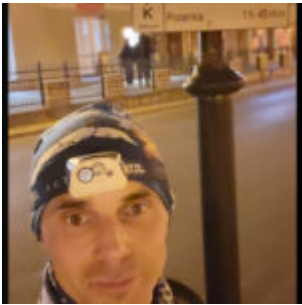


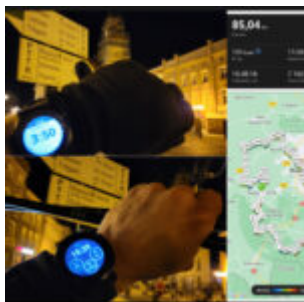
Drabina II (na sportowo) – marzec 2024

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.