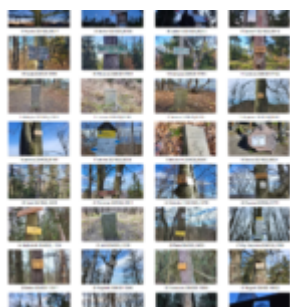
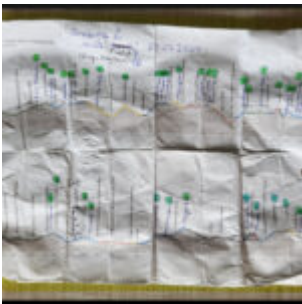
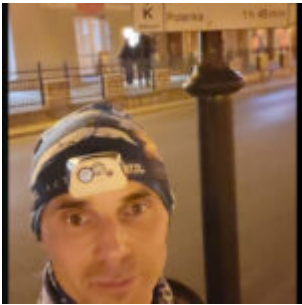


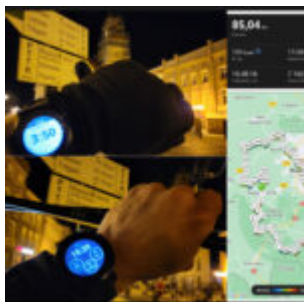
Drabina II (na sportowo) – marzec 2024

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.

Zabójcze lajki?

Zarysowują mi się plany na rok 2024, ale nie zamierzam o tych planach się tu rozpisywać, ponieważ jedną zależność już dawno zauważyłem: szanse na realizację planu maleją proporcjonalnie do liczby ludzi, którym się o nim opowiada. W przypadku pisania o nich w sieci spadają wręcz drastycznie.

Myślę, że jest to związane z tym, że powierzchowne czytanie czyichś wpisów powoduje, że nie zawsze czytelnik rozróżnia to, co zostało zrobione wczoraj, od tego, co dopiero zostanie zrobione. A skoro grupa ludzi już polubiła coś, czego jeszcze nie zrobiłeś, to może warto dać sobie już z tym spokój i zająć się czym innym.

Oczywiście w tym momencie aż chce się powiedzieć: „a co to ma do rzeczy, co kto myśli, przecież człowiek podejmuje się

wyzwań dla siebie, a nie dla innych". Teoretycznie prawda, ale niewiele ma to wspólnego z rzeczywistością. Myślę, że ktoś, kto uczepi się pazurami tej teorii, najprawdopodobniej niewiele wie o prawdziwym działaniu. Ten temat jednak jest tak złożony, że rozwinę go kiedy indziej.

Czy zatem kluczem jest trzymanie wszystkiego dla siebie, przygotowywaniem w ciszy, i dopiero gdy będzie po wszystkim ogłoszenie efektów? Nie do końca. Ileż to razy rozwiązał się nam jakiś problem w momencie, kiedy o nim komuś opowiadaliśmy? Wypowiadanie na głos swoich myśli, opowiadanie o swoich planach oraz słuchanie komentarzy może być bardzo przydatne. Tylko jak znaleźć złoty środek? Ile zostawiać dla siebie, a czym świadomie dzielić się z innymi?

Nie ma na to jasnej odpowiedzi, ponieważ osobiście w tym temacie kieruję się wyłącznie intuicją. W praktyce wygląda to najczęściej tak, że obieram sobie kogoś w rodzaju „ofiary” (to może być zupełnie przypadkowa osoba!) i z tą osobą dzielę się swoimi planami, postęпами lub ich braku. I robię to nawet, jeśli wiem, że nie leży to w obszarze jej zainteresowań, choć oczywiście z zachowaniem przyzwoitości, by nie było zbyt natrętnie (nie zawsze wychodzi, ale warto się starać).

Bo w tym wszystkim chodzi o wypowiedzenie myśli, o przeczytaniu lub usłyszeniu tego, co chodzi nam po głowie. Czasami patrzymy na coś zbyt optymistycznie, błędzimy i przeceniamy swoje możliwości. Kiedy się z kimś tym dzielimy, wzbudzamy pewnego rodzaju autorefleksję w stylu: „czy moje podejście nie jest zbyt aroganckie? lekkomyślne? czy na pewno idę w dobrym kierunku?”.

Przed samym sobą trudniej zdobyć się na taką autoanalizę i skorygować kierunek, w którym się zmierza.

Podsumowując: uruchomcie miernik motywacji wewnętrznej. Korzystajcie i czerpcie z wszystkiego, co podwyższa poziom tej motywacji, oraz eliminujcie to, co ją obniża. Jeśli czujecie, że rozmowa o waszych planach nakręca was podwójnie – mówcie o

tym. Jeśli jednak czujecie, że powoduje to wypalenie – natychmiast to przerwijcie, choćbyście mieli urwać w połowie zdania.

Czym zatem chcę się podzielić na początku roku 2024, by nie stracić motywacji, a wręcz ją powiększyć? Spójrzmy na fakty: jeszcze w styczniu przebiegłem maraton górski, a na luty ostrzę zęby na kolejny, znacznie trudniejszy. Zatem jasna sprawa jest, że z biegania nie zrezygnuję, ale też gołym okiem widać, że zapowiada się powrót w góry. Jeśli bieganie i góry, to na pewno długie dystanse, a skoro można biegać daleko, to aż kusi żeby jeszcze pobiec wysoko. I niech to na razie wystarczy, jako zajawka.

PS. Z połowy marca: artykuł publikuję niemal dwa miesiące po tym, jak go napisałem. Maraton w lutym pobiegłem jedynie rekreacyjnie, samemu i po płaskim. Dodatkowo nie mam już żadnych wątpliwości, że tęsknota za Alpami jest już zbyt wielka, żebym nic z tym nie zrobił.

Jubileuszowa dyszka

Historia tytułowego zdjęcia jest następująca: przed biegiem pytam Tomka: „biegniesz?”. On odpowiada: „nie, dziś zdjęcia robię”. No to ja na mówię, że jak go spotkam to podskoczę. Tylko, że biegłem znacznie szybciej, niż planowałem i chęci do skakania podczas wyścigu mnie opuściły.

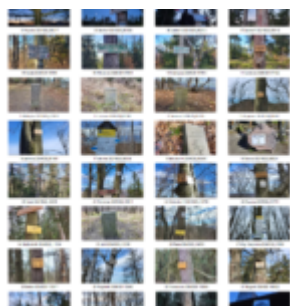
I teraz takie zdarzenie:

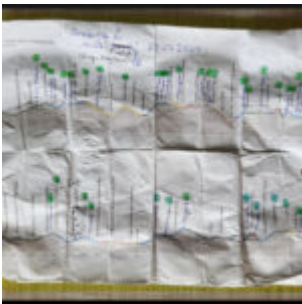
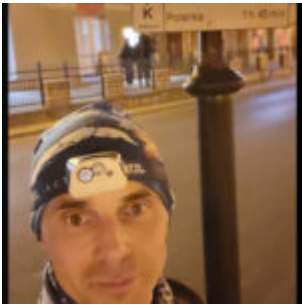
1. Myślę: „może go nie spotkam?” – ale na 7 kilometrze leży na poboczu Tomek z aparatem.
2. Myślę: „może mnie nie zauważy?” – ale Tomek już celuje we mnie obiektyw.
3. Myślę: „pierdzielę, nie będę skakał, może nie pamięta.”
4. Tomek krzyczy: „SKACZ!”

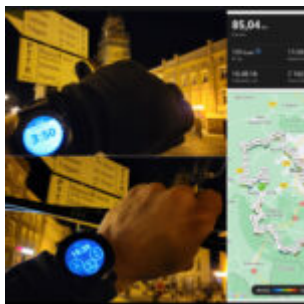
5. !#@\$%!...

Nie planowałem pisać relacji z dyszki, no bo jak to by miało być, że z 40 minut biegu powstaje niemal tyle akapitów, co z niejednego wypadu w Alpy? Ano może się tak zdarzyć, gdy emocje z niedzielnego biegu dorównują tym, jakie odczuwałem podczas zdobywania niektórych szczytów.

Poza tym jestem w tym sporcie, znaczy bieganiu, wciąż jeszcze początkujący, więc i przeżywam wszystko po stokroć bardziej.







Relacja składa się z 10 kilometrów.

1. km

To jeden z tych biegów, do których podszedłem bezstresowo, ponieważ założone cele w tym roku już osiągnąłem. Jednocześnie to właśnie ten luz może mi pozwolić pobiec tak szybko jak potrafię i osiągnąć dobry wynik. Chcę przede wszystkim pobiec mądrze, czyli bez szarpania na początku. Dlatego nie ustawiam się na starcie w pierwszej linii, by uniknąć pokusy dorównania najlepszym.

2. km

Od startu biegniemy ramię w ramię z Tomkiem, którego poznałem dokładnie tutaj, na drugim kilometrze, w mającej miejsce równo rok temu poprzedniej edycji biegu. Dogonił mnie wtedy, przedstawił się i zamienił parę słów tonem, jakbyśmy gadali przebierając banany w spożywczaku. „Pogadamy jeszcze potem” – rzucił i po prostu pobiegł sobie. Faktycznie pogadaliśmy potem i to wiele razy. Dziś muszę przyznać, że poza książkami, to w drugiej kolejności jego poradom zawdzięczam tak szybkie robienie postępów.

3. km

Trzymając się do tej pory średniego tempa 3'51" docieramy razem do końca 3-go kilometra, gdzie zaczyna się zabawa z wiatrem w polu. „Trzymaj się grupy przed nami, osłonią cię przed wiatrem, potem przyatakujesz” – mówi jak zwykle spokojnie Tomek. Próbuję skorzystać z tej osłony przed

wiatrem, ale nie jest to łatwe, o czym wie każdy, kto próbował schronić się przed wichurą za tyczką od pomidorów.

4. km

Posłuchałem i biegnę krok w krok za Darkiem i prowadzonych przez niego chłopaków. Gdyby nie rola, w jaką się na tym biegu po koleżeńsku Darek wcielił, to bym nawet jego pleców już nie oglądał, bo byłby daleko z przodu. Ale dziś mam fory, bo jako „pacemaker” nakręca tempo tym, którzy się go trzymają.

Teren się lekko wznosi, wieje zimny wiatr, polna ścieżka jest wąska i nierówna, więc i tempo odcinka wzrosło do 3'59". Pokornie trzymam się grupy zawodników. Jeden z nich jest ode mnie 27 lat młodszy. Takich jak ja jest tu masa, ale takich jak on może trzech. Waleczny chłopak, do końca utrzyma się w czołówce.

5. km

Piąty kilometr wiedzie drogą równą, asfaltową, częściowo chodnikiem i na dodatek w dół, tymczasem tempo mam wrażenie spada! Ten kilometr przebiegnę w równo 4 minuty, zatem najslabiej w całym wyścigu. Dlatego decyduję się zostawić grupę i wyprzedzam po kolei 4 zawodników. Jeszcze nie myślę, ilu jest przede mną. W zasięgu wzroku widzę tylko dwóch i od tej pory na nich się skupiam.

6. km

W połowie szóstego kilometra mam jedynie kilka sekund straty do biegnących przede mną mężczyzn. Nie wiem jeszcze, czy będę miał ochotę się z nimi ścigać, lecz gdy mijają jednego z wolontariuszy następuje przełom, ponieważ słyszę jak chłopaczek mówi jedno słowo: „CZWARTY”.

Nie wiem, którego z nich miał na myśli, natomiast wiem teraz jedno: ścigamy się o podium. To wiele zmienia.

7. km

W tym momencie nie spieszy mi się, by osiągnąć prowadzenie, ponieważ deptam chłopakom po piętach i jest mi z tym wygodnie. Myślę nad dalszą taktyką, ponieważ aż prosi się pozostać w tej pozycji do ostatniego kilometra i ostatniej prostej, po czym skorzystać ze swoich atutów: ostatni kilometr z reguły przebiegam najszybciej, a finiszuję sprintem. I nie ma znaczenia, czy biegnę 5, czy 42 kilometry.

Tylko, że dziś...

8. km

...pod nogami szutrowa trasa, a przed nami długi podbieg. A ja kocham podbiegi, dlatego wyprzedziłem obydwóch biegaczy i od tej pory to oni próbowali dotrzymać mi kroku. Dopiero w domu sprawdziłem, że tańczę z tą samą osobą co na wiosnę w Miodarach. Tam też przed metą wyrwałem do przodu zapewniając sobie 3-cie miejsce przed dokładnie tym samym zawodnikiem, którego właśnie minąłem.

9. km

Od paru kilometrów biegnę ze średnim tempem na poziomie 3:49 i nie zamierzam przyspieszać, szczególnie, że za plecami słyszę już wyraźnie tylko jeden oddech i jedną parę stóp kogoś, kto nie zachowuje się, jakby zamierzał mnie wyprzedzić. Po co mam się dać zagonić i wpaść w sidła, które sam zastawiałem?

10. km

Słyszę hałas dobiegający z mety po drugiej stronie stawu, co oznacza, że dobiegł pierwszy zawodnik. Będzie na nas czekał grubo ponad półtorej minuty, zatem do tej ligi jeszcze jest mi bardzo daleko.

W obecnej sytuacji jednak skupiam się na tym, co dzieje się za moimi plecami. Nie muszę odwracać głowy, bo oceniam sytuację interpretując odgłosy. Pomimo, że dzieli mnie i rywala tylko

jedna sekunda to czuję, że sytuacja jest pod kontrolą.

Gdy do mety pozostało paręset metrów, przyspieszam i kończę wyścig przebiegając ostatni kilometr w 3'37''.

Adam (tak, ten sam co na 10km wiosną w Miodarach) wbiega na metę 5 sekund po mnie. Po kolejnych 3 sekundach wbiega Mariusz. To ściganie z tą dwójką dostarczyło mi tylu emocji. Dziękuję Panowie za tę piękną walkę i poprawioną dzięki niej o całą minutę życiówkę.

Z czasem 00:38:19 wywalczyłem 3-cie miejsce na podium.

Podobnie jak moja córka dzisiaj, która w wieku 6-ciu lat na znacznie krótszym dystansie dobiegła na trzeciej pozycji do mety. A najpiękniejsze jest to, że miała ona w sobie totalny luz, i gdyby tylko nadarzyła się taka okazja, to zatrzymałaby się i zawiązała sznurowadło dziewczynce biegnącej z boku. Nawet jeśli jeszcze nie umie, to by przynajmniej spróbowała.

Pomimo, że częściowo napędzała mnie dzisiaj wizja podium, to czuję, że kolejny etap kariery biegowej to umożliwianie osiągania celów innym.

0 motywacji w trakcie wyścigu

Czasem pytano mnie w okresie przygotowań, czy przebiegłem już wcześniej taki dystans, jaki zamierzam pokonać podczas maratonu i czy nie uważam, że powinienem.

Otóż nie, nigdy wcześniej nie przebiegłem tylu kilometrów i nawet nie miałem czegoś takiego w planie. Moje treningi tylko kilkakrotnie obejmowały wybiegania o długości ok. 30-tu kilometrów, w dodatku w tempie, któremu daleko było od maratońskiego.

Skąd zatem przekonanie, że podczas wyścigu mogę sobie poradzić z o wiele bardziej intensywnym wysiłkiem?

Jest kilka powodów, ale to, o czym chcę tym razem napisać, to są silnie motywujące bodźce, jakie otrzymuje się od osób napotkanych na trasie. [Kiedyś wspominałem już o innych biegaczach](#), ale dziś o tych, którzy są ustawieni wzdłuż trasy, bo jest to coś, czego nie napotkacie podczas samotnego wybiegania.

Oczywiście w dzisiejszych czasach jest możliwość zapewnienia sobie dopingu na odległość. Znam aplikację, dzięki której można udostępnić swoją lokalizację, postępy, a nawet średnie tempo biegu, a inni członkowie tej wirtualnej społeczności mogą wysyłać nam mobilizujące impulsy w postaci sampli: okrzyków i braw. I to też działa!

Żadne z tych rozwiązań nie zastąpi jednak tego, co oferuje na trasie biegu obsługa oraz kibice. Nawet nie wiem, czy potrafię wyrazić wielkość i znaczenie gestów, których doświadczyłem podczas wyścigu ze strony licznych wolontariuszy.

Zobrazowałem to sobie to tak, że jest sobie pasek motywacji sprzężony m.in. z tempem, siłą i samopoczuciem. Ten pasek nieustannie się kurczy zmieniając jednocześnie kolor z zielonego na czerwony. Równolegle z tym następuje opadanie z sił.

I wtedy przydaje się umiejętność ładowania akumulatorów z dostępnych źródeł, których na trasie jest co niemiara.

Cały Maraton Śląski obsługuje około 600-700 wolontariuszy, a do tego dochodzą kibice. Wyobrażasz sobie rozłożone na całej trasie **kilka tysięcy małych baterijek**, z których skorzystać może każdy biegacz?

Małe dziecko, które wyciąga dłoń, by przebić z biegaczami piątkę.

Uśmiech wolontariuszki na długim podbiegu.

Orkiestra dęta na jednym z dużych skrzyżowań.

Dopingujący okrzyk wolontariusza wskazującego kierunek trasy.

Komentarz przechodzących kobiet: „Ten tupot nóg... muzyka dla uszu!”.

Wyciągnięte ręce z kubkami na punktach odżywczych.

Zespół wybijający rytmiczną muzykę na bębnach.

Doping kibica, który masz wrażenie skierowany jest prosto do ciebie...

I cała masa innych! To wszystko jest dla Ciebie, więc nie wahaj się z tego korzystać.

Tego typu źródła nie wyczerpiesz odwzajemniając uśmiech, oklaski, lub przebijając piątkę. Być może nawet doładujesz baterie swoje oraz tego, kto ci właśnie użyczył tej bezcennej i być może niezbędnej do ukończenia biegu energii.

Jeśli chcesz, by całe to wyzwanie stało się przyjemniejsze, to bez względu na to, czy planujesz biec 3, 4, a może nawet 5 godzin – **szukaj baterijek i nie przebiegaj koło nich obojętnie.**

Siła wizualizacji

Wizualizacja celów pełni u mnie kluczową rolę od początku przygody z górami, a od roku jest niezwykle przydatna w realizacji mojej nowej pasji – bieganiu.

Nie zawsze mi to jednak wychodziło, szczególnie na początku. Do dziś pamiętam, jak sobie wyobrażałem wejście na mój pierwszy alpejski, lodowcowy szczyt, chociaż żadnego wcześniej na żywo nawet nie widziałem. Czytając opisy próbowałem zwizualizować sobie i zaplanować swoje samotne wejście na Grossglockner (3798 m n.p.m.). Gdyby do tego wtedy doszło to na pewno byłaby to niesamowita przygoda, której... bym pewnie

nie przeżył.



Zdjęcie z Grossglocknera, na który koniec końców się wybrałem, lecz z odpowiednimi ludźmi w odpowiednim czasie.
Wizualizacja to nie marzycielstwo lub myślenie życzeniowe, lecz scenariusz napisany na bazie doświadczeń oraz przyswojonej wiedzy. Jeśli zrobisz to dobrze, nie będzie niczego, co cię zaskoczy a górską akcją przebiegnie sprawniej niż myślałeś.

Bieganie pod tym względem jest łatwiejsze, szczególnie mam tu na myśli biegi miejskie, bo w górskich znów pojawia się więcej zmiennych i są mniej przewidywalne. Jeśli weźmiemy udział w kilku wyścigach na 10km, to każdy kolejny nietrudno jest zaplanować, szczególnie kiedy odbywają się na znanych już trasach. Nie wymaga to długich rozmyślań i układania taktyki.

W dzisiejszych czasach dobranie odpowiedniego obciążenia do danej trasy w danym dniu nie jest tak bardzo trudne, ponieważ mamy mnóstwo danych. Oczywiście nikt z nas nie zna swoich prawdziwych możliwości, ale czynimy pewne założenia bazując na liczbach i swoim samopoczuciu.

Po starcie to już tylko czysta matematyka – o twoim czasie, zajętym miejscu, czy nawet podium decydują liczby. Nie ma tu miejsca na niespodzianki, są tylko składowe, które i tak finalnie można zawrzeć w jednej tylko wartości: średniego tempa.

W przypadku maratonu jest więcej rzeczy, które mogą pójść nie tak, jakbyśmy chcieli. Jeśli na dodatek jest to nasz pierwszy maraton, to może być jak z tym pierwszym szczytem, wspomnianym na początku tekstu. Dlatego chcąc uchronić się od nieoczekiwanego zwrotu akcji lub nawet porażki, dogłębnie analizowałem każdy szczegół i lepiłem z tego odpowiadający mi scenariusz. Wizualizacja całości przedsięwzięcia jest dosyć skomplikowana, za to sam finał... to czynność prosta a podczas treningu powoduje, że jest on przyjemniejszy!

Zatem zanim wystartowałem w maratonie, niezliczoną ilość razy przebiegłem przez metę, ponieważ był to obraz, który towarzyszył mi niemal podczas każdego treningu. A skoro widziałem się tak wyraźnie, jak wbiegam tunelem na bieżnię stadionu i po okrążeniu przebiegam linię mety, to...

...przecież nic się nie może już zepsuć, skoro czekający mnie wyścig to tylko puszczona „powtórka”.



Projekt „GÓRSKI ZDRAJCA”

Wstęp

Rok 2023 był rokiem wyjątkowym, ponieważ po raz pierwszy na mojej liście postanowień znalazły się nie górskie szczyty, lecz określone limity czasowe na określonych dystansach biegowych.

Skupienie się na realizacji tych celów doprowadziło do sytuacji tak *niezwykłej*, że w tym roku po raz pierwszy od 17 lat nie pojechałem ani razu w Alpy.

Na liście znalazły się:

1. Przebiegnięcie 10km w czasie poniżej 40 minut.
2. Przebiegnięcie 21,1km w czasie poniżej 1 godziny i 30 minut.
3. Przebiegnięcie maratonu w czasie poniżej 4 godzin.

Rezultaty przeszły najśmielsze oczekiwania.

Dlaczego? Ponieważ nie było tu miejsca na improwizację lub „walkę o życie”, co nieraz miało miejsce w Alpach podczas zdobywania górskich szczytów. Tutaj wszystko było starannie przeze mnie przygotowane, zwizualizowane i zrealizowane.

Rezultaty w paru słowach

1. Marzec 2023 i półmaraton w Ostrowie Wielkopolskim. O tym, że pobiegnę na wynik poniżej półtorej godziny zdecydowałem dopiero PO STARCIE. Wynik: 21,1km w czasie 01:29:37. Wspaniałe i niepowtarzalne doznania, głównie za sprawą

spontanicznej decyzji podjętej już w trakcie biegu.

2. Czerwiec 2023 i Bieg Nyski, podczas którego od początku biegłem po wynik z liczbą 39 z przodu i taki też rezultat osiągnąłem. Na dodatek czułem do samego końca, że tego dnia był jeszcze zapas. Wynik: 00:39:22 na 10km.

3. Październik i Maraton „Silesia”. Tu rozjazd z założeniami był największy, ponieważ wspomniane 4 godziny, będące „planem minimum” oraz uzyskany rezultat dzieli przepaść. Bez kryzysu, bez ściany, stałe tempo przez cały bieg. Wynik: 42,2km w czasie 03:15:15.

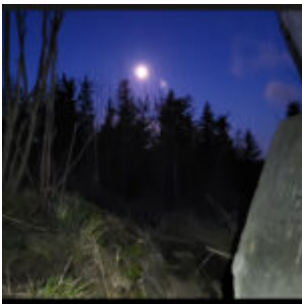
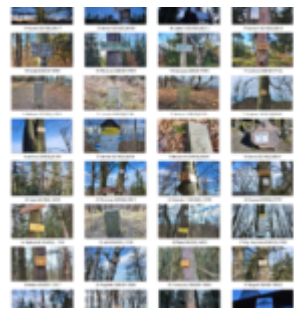
Co dalej

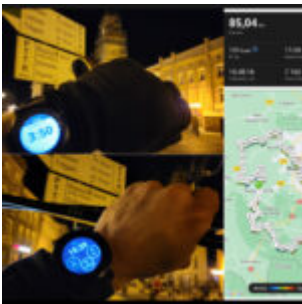
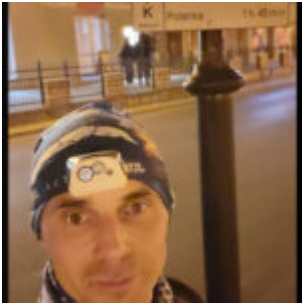
No cóż, rok 2023 jeszcze się nie skończył i teoretycznie wciąż jest możliwość pojechania w Alpy, tylko, że w głowie mam kolejne plany związane z bieganiem! Nie chcę tego przerywać, bo czuję, że robię to, co mnie kręci i napędza. To podejście nie różni się niczym od tego, które miałem w stosunku do gór, ponieważ w tym upatruję się sensu życia. Doskonale podsumowuje to tekst, który przez wiele lat zdobił baner mojej strony internetowej i który jest dla mnie do dziś wciąż tak samo aktualny.

Jego autorem jest aktor Krzysztof Majchrzak:

„Wrogiem nr jeden jest tchórzostwo i dbanie o stałe poczucie bezpieczeństwa. Owszem, może być bezpiecznie, ale nikt tym nikogo nie porwie. Dopiero gdy opuścimy bezpieczną zatokę struktur sprawdzonych, zaczyna się przygoda z wiatrem, górami i śmiercią [...]. Zaryzykować, a wtedy ryzyko okazuje się czynnikiem organizującym. Za tę odwagę rzeczywistość nagradza nas radością bycia wolnym. [...] Ważne, aby wszystko robić do kości, z miłością, wtedy pojawia się uczucie nieustannej zabawy i nie czuje się zmęczenia.”

Drabina Wałbrzyska





Intro

O **Drabinie Wałbrzyskiej** dowiedziałem się w lipcu 2023, dzięki „Z dala od betonowej dżungli” – „weekendowemu” piechurowi Michałowi, który inspirował swoimi zdjęciami i opowiastkami.

W tym samym momencie postanowiłem przejść ją w czasie poniżej 20 godzin.

W tym postanowieniu jest dużo niepewności, bo moje największe osiągnięcie długodystansowe kończy się na przejściu parę lat temu 42km, z czego ostatnie 2km przesuwalem się kulejąc. Nigdy też nie szedłem przez całą noc.

12.08.2023 – kilka sekund po północy

Wybiła **0:00** i rozpoczął się dzień, na który z niecierpliwością czekałem. Startuję z parkingu koło stadionu w Boguszów-Gorce. Kieruję się na południe.

12.08.2023 – wieczór

Na ten sam parking docieram od strony północnej. Stawiam „kropkę nad i” na Bożej Górze i zbiegam do tabliczki, od której startowałem. Jest godzina **18:48**.

Przez te 19 godzin doznałem tak wielu emocji, ile dostarcza kilkudniowa wyprawa w wysokie góry. Było zwątpienie, pewność siebie, nerwy, szczęście, znużenie i przede wszystkim: ogromna satysfakcja. Satysfakcja z tego, że realizuję założone cele, że przygotowania dają efekty, że przy tak wielkim wysiłku czerpię z tych wyzwań radość.

Szybciej, wyżej, dalej – nie znaczy lepiej. Chodzi o cele, które sobie określamy. Każdy niech robi to, co go w danym momencie kręci.

Liczby

dystans: **84 km**

przewyższenie: **4250 mH** w górę i tyle samo w dół

czas: **18 godzin 48 minut**

szczytów: **37** (sfotografowanych 36 tabliczek, jedną przeoczyłem)

link do trasy: [LINK](#)

Planowanie

Uwielbiam etap planowania: przeliczać czasy, kilometry, rozwiązywać zagadki związane z logistyką, nawigacją, sprzętem i analizą ryzyka. Żeby dobrze coś takiego poukładać sobie w głowie trzeba to lubić, bo jest to czasochłonne. Rozpatrywałem różne opcje, zmieniałem zdanie, zasięgałem opinii, wyciągałem wnioski. Jedyne czego nie zmieniałem, to założenia, które były następujące:

- a) Całość zrealizować w ciągu jednego dnia kalendarzowego.
- b) Zmieścić się w 20 godzinach.
- c) Bez znaczącego bólu, bez kontuzji.
- d) Przejść całą trasę po szlakach, bez skrótów.
- e) Wejść na wszystkie 37 wierzchołków (w tym zlokalizować co najmniej 32 tabliczki).

Ostatecznie plan wyglądał tak:

1. Wieczorem przyjeżdżam do Wałbrzycha.
2. Wynoszę depozyt kilkaset metrów z miasta w kierunku Ptasiej Kopy.
3. Jadę na parking do Boguszów-Gorce.
4. O północy ruszam w trasę.
5. Idę wyznaczonym szlakiem zdobywając po drodze wszystkie wierzchołki.
6. Zamykając pętlę wracam na parking.
7. Wracam autem.

Ubiór

1. Na sobie w momencie wyjścia miałem:

Spodnie damskie (tak, hahaha, dostałem kiedyś od mamy, bo nie używała) softshellowe firmy Alpine Pro (model Jole).

T-shirt z firmy Martes (model Solan II) – zwykła koszulka termoaktywna za około 20 zł.

Buty firmy Adidas (model Terrex Agravic Flow 2.0) – dla mnie kosmicznie wygodne, zakładałem je i dzieje się magia.

Bokserki (firma Attiq).

Skarpetki z Decathlon – kupuję różne modele, ale zawsze wybieram najtańsze wersje. Miałem 3 pary (jedna na sobie, jedna w plecaku, jedna w depozycie) i polecałbym, żeby na takim dystansie mieć co najmniej taką samą ilość.

2. Przy sobie dodatkowo posiadałem:

Skarpetki na zmianę (jak już wspominałem – kluczowa rola).

Koszulka z długim rękawem firmy Devold model Expedition. Miałem ją założyć na siebie w razie obawy o wychłodzenie organizmu (nie użyłem).

Wiatrówka z Decathlon, model Kalenji Run Wind (nie użyłem).

3. W depozycie spoczywały (każdą z tych rzeczy założyłem na siebie po ukończeniu 50-go kilometra):

T-shirt z Decathlon – Kiprun Skincare.

Spodenki z Decathlon – Kalenji Dry+.

Skarpetki jak opisałem wyżej.

Czapeczka z daszkiem i osłonką na kark.

Sprzęt dodatkowy

Czołówka firmy Petzl (model Actik).

Kijki trekkingowe firmy Viking – model Kettera. Ze względu na złe doświadczenia zabrałem je z myślą, że po drodze wrzucę je do kosza i pójdę bez. Ale o dziwo dotarły ze mną na metę. Sam nie wiem co o nich teraz myśleć, na pewno bałbym się je komuś polecić.

Pas do biegania firmy Evadict (model Trail – na 2 półlitrowe softlaski, uwielbiam go, kosztował ok. 80zł, niestety

całkowicie zniknął z oferty).

Plecak – znów Decathlon, i znów po taniości. Plecak Quechua Arpenaz 10 kosztuje zaledwie 20 zł. Miał spełnić jedną ważną funkcję – ograniczyć ilość zabranych rzeczy i spełnił swoją rolę, ponieważ nie dało się zabrać zbędnych rzeczy mając takie maleństwo na plecach.

Stopy

Wystarczy jedno zagarnięcie rosy nocą i stopy są mokre przez całą resztę marszu. Sucho na trasie robi się dopiero za dnia, a i to nie wszędzie i zależy to nawet od tego, jaka była pogoda w ostatnim czasie. Nawet w samo południe, w upale i na suchej drodze przemoczone wcześniej buty nie wyschną ze względu na pocenie się stóp.

Jak to zatem możliwe, że po 19 godzinach moje stopy wyglądały, jakby nic się nie wydarzyło?

W głównej mierze to na pewno rola dobrze dobranych, wygodnych butów (pozdrawiam Pana Czarka ze Sklepu Biegacza we Wrocławiu).

Jest też szansa, że swoje zrobiła nałożona jeszcze w domu maść Second Skin marki Xenofit (pozdrawiam Martę z zielonebieganie.pl).

Trzeci czynnik to skarpetki na zmianę – uczucie suchych stóp, nawet jeśli chwilowe, jest nie do przecenienia.

Jedzenie

O najważniejszej rzeczy napiszę krótko: jeść trzeba regularnie, pilnować tego i nie odpuszczać. Zabrać różne smaki: słodkie, kwaśne, słone i inne, jakie przyjdą do głowy. Raz wchodzi kwaśne żelki, innym razem słone paluszki słonecznik, a czasem ma się ochotę na czekoladę. Najważniejsze to jeść.

Rolę „obiadu” miała odegrać zimna pizza wegetariańska z depozytu.

Poza tym w moim ekwipunku były: jabłka, czekolada, batoniki (polecam „Dobra Kaloria”), żelki i galaretki energetyczne,

mleczka w tubce kanapki z pastą warzywną, serem i sałata, paluszki, słonecznik, banany, ciastka, naleśniki z bananami, gumy do żucia z kofeiną, bakalie, słone orzeszki, musy owocowe.

Wiele z wymienionych rzeczy wróciło do domu, więc następnym razem zabrałbym to samo – tylko mniejsze ilości.

Picie

Z piciem jak z jedzeniem. Pilnować i pić ile wlezie. Woda mineralna w moim przypadku sprawdziła się najlepiej. Aczkolwiek miałem ze sobą tabletki Litorsa (litr wody z tym rozrobiłem). Dodatkowo wypilem przez te 19 godzin 3 puszki Coca Coli. Pomimo tego na 3 godziny przed metą byłem odwodniony. Nawet gdy dorwałem wtedy i wypilem duszkiem Oshee, po czym zapiłem to wodą, to czułem, że nie jestem w stanie nadrobić utraconych płynów.

Ile płynów nieść ze sobą? To zależy od osoby, od odcinka trasy i od pogody. Ja bym celował w 1,5 litra na wyjściu i potem przy każdej okazji uzupełniać zapas w sklepie.

Relacja

Start

Jako miejsce startu wybrałem parking niedaleko stadionu w Boguszów-Gorce. Na plus jest to, że jest dokładnie na trasie. Niecałe 200 metrów powyżej parkingu znajduje się Boża Góra, więc można ją potraktować jako łatwy cel na rozruch lub, jak w moim przypadku – zostawiłem ją jako pewniak na finisz. Na parkingu jest też spokój i cisza, więc można się przespać w aucie lub na zewnątrz. Minusów brak.

Ja osobiście próbowałem zasnąć już od 20:30, ale nie czułem zmęczenia, poza tym ciężko było wyrzucić myśli, jakie przychodziły do głowy. Np. że mój depozyt z pizzą zostawiony w krzakach rozniosą zwierzęta. Pał lichy pizzę, ale szkoda by mi było nowej koszulki, którą tam zostawiłem.

Myślę, że zgasłem jakoś przed 23-cią, natomiast budzik

zawarczał o 23:35. Pozbierałem się i odczekałem do godziny 0:00, a następnie ruszyłem na południe.

Miasto nocą

Początek był słabiutki, bo kręciłem się po mieście jak pijany, co rusz gubiąc szlak. Bez wątpienia był to rezultat wyrwania z krótkiego snu i braku doświadczenia w tego typu zombi-aktywnościach.

Wpadam na jakąś grupę nastolatków, którzy słuchali głośnej muzyki. Musiałem wyglądać jak kosmita z tymi bidonami przy pasie i czołówką, bo widząc mnie natychmiast wyłączyli muzę i wyglądali na speszonych.

Po pokonaniu około 1,3 km (tuż przy stacji kolejowej Boguszków-Gorce) zorientowałem się, że nie kliknąłem startu na zegarku, zatem trasa zacznie się liczyć od tego miejsca i w pętli będzie miała wyrwa. Stwierdzam, że pół biedy z tym i oby tylko takie problemy wystąpiły.

Szlak nocą

Ciekawym zjawiskiem były kręcące się wokół mnie stada nietoperzy w lesie. Zdarzyło mi się raz nawet zrobić gwałtowny unik, kiedy któryś szedł na czołówkę (dosłownie i w przenośni).

Skupiałem się na drobnych celach. Starałem się nie myśleć o całości, lecz o tym kiedy skrócić, jakim kolorem szlaku podążać, oraz który szczyt będzie następny w kolejce. Plusem polskich szlaków jest to, że do oznaczania zastosowane są różne kolory. To dzieli długie odcinki na krótsze (nie w każdym przypadku – patrz GSS), a z celami krótkoterminowymi psychicznie jest łatwiej sobie poradzić.

Pomimo tego te pierwsze 24 km były pod względem motywacji najgorsze. Lekkie poboлевania kolana odbierały mi całą pewność siebie. Czasem wprost myślałem o tym, jaki wybiorę wariant „ucieczki” i jak się dostanę do auta, jak coś mi nawali na dobre.

Na psychikę źle działały też problemy z elektroniką, które

były następstwem braku doświadczenia i nieprzetestowanych rozwiązań. Przykładowo – do nawigacji służył mi smartfon, którego nigdy wcześniej nie używałem. Urządzenie irytująco długo po każdym wyświetleniu mapy zaczytywało lokalizację, na dodatek wskazania były niedokładne. Być może jest to kwestia ustawień, ale nie miałem ochoty rozkminiać tego nocą na szlaku.

Druga – wydawałoby się duperela – to wyświetlacz zegarka, który notorycznie się zaświecał. Po około 2 godzinach marszu zdecydowałem się jednak poszukać rozwiązania w Internecie i pozbyłem się problemu.

Wschód słońca i zmiana nastawienia

Do Andrzejówki docieram koło 5-tej, zatem krótko przed wschodem słońca. Mnóstwo aut na parkingu (długi weekend), ale nie spotykam żywej duszy. Ławki na korytarzu też nie widzę, więc na stojąco zmieniam kreację z nocnej na poranną (chowam czołówkę, zmieniam skarpetki), przegryzam co nieco, napełniam butelkę wodą z kranu i ruszam w dalszą drogę.

Skręcam w wysokie trawy na stoku i rzucam głośno przekleństwami. Zmiana skarpetek zrobiła niesamowitą robotę, ale gdybym wiedział, że po 10 minutach będę miał je znów mokre, to bym ten manewr odłożył na później.

Przejdźmy do pozytywów: od momentu pojawienia się światła dziennego moje nastawienie jest ogólnie bardzo dobre. Myśli o rezygnacji znikają i nie pojawiają się już do końca akcji. Właściwie, to jest to dosyć dziwne, że trzymam nieustannie równe tempo i nie zauważam wpływu zmęczenia.

Depozyt

Od 35-go kilometra coraz częściej myślę o depozycie. Wprawdzie niczego mi nie brakuje, ale chciałbym już być przy nim, wiedzieć, że wszystko jest jak trzeba, nie rozwleczone przez zwierzęta. Poza tym robi się coraz goręcej i myśl, że przebiorę się w świeżą koszulkę, założę lekkie krótkie spodenki i napiję się chłodnej wody mineralnej powoduje, że

coraz mniej cierpliwie sprawdzam dystans dzielący mnie od schowanego w trawie plecaka.

Na parę kilometrów przed depozytem korzystam z dopingu w postaci muzyki, jednak o dziwo tym razem to nie działa. Nawet energetyzujący kawałek „Star” zespołu Gothminister nie smakuje tak dobrze, jak w drodze do pracy.

Na 48-mym kilometrze stoję przy schowku w zaroślach i stwierdzam, że wszystko jest w najlepszym porządku. Nie mam jednak ochoty rozkładać pikniku wśród przywleczonych tu, przez mieszkańców Wałbrzycha, gór śmieci. Schodzę z dwoma plecakami do miasta i kieruję się na dworzec PKP w Wałbrzychu.

Odpoczynek i pizza

Mój pierwszy odpoczynek przypadł na 50-ty kilometr. Pierwszy raz od jedenastu (!) godzin siadam na tyłku na ławce na dworcu w Wałbrzychu. Zjadam zostawioną dnia poprzedniego w depozycie pizzę. Pomimo, że zimna, to wchodzi całkiem dobrze. Do tego zimna cola – cóż więcej potrzeba? Nie zwracając uwagi na otoczenie ściągam buty, jem, piję, następnie przebieram wszystko, oprócz majtek. Twarz, szyję, kark, pachy oraz stopy przecieram nawilżanymi chusteczkami. Czuję się teraz naprawdę dobrze. Na dworcu spędzam w sumie około 30 minut, po czym ruszam w południowy upał.

Decyduję się całość ekwipunku zabrać ze sobą. Oznacza to, że przez niemal 35 kilometrów będę szedł ze sporym ciężarem (8-10kg) na plecach.

Plan był inny, ponieważ miałem zostawić w plecaku brudne ciuchy, czołówkę i wszystko to jedzenie, którego nie planowałem jeść i nadal iść na lekko. Jednak oprócz nieprzyjemnej okolicy, w jakiej miałem schowany depozyt pojawił się dodatkowy argument – jeśli dojdę ze wszystkim do auta, to będę mógł od razu pojechać w kierunku domu, bez zatrzymywania się w Wałbrzychu i drałowania do góry po zostawiony plecak.

Uważam, że błędem nie była spontaniczna decyzja o zabraniu całego depozytu ze sobą. Błędem było to, że nie uwzględniłem

tęgo w planach i zapakowałem plecak 3x większą ilością jedzenia, niż potrzebowałem.

Upał

Jedno z większych zwątpień jakie mnie ogarnęły, to były te związane z podążaniem szlakami poprowadzonymi przez miasta i pola uprawne. Po drodze do Strugi nie „zaliczałem” żadnego szczytu, natomiast w nieznośnym upale drałowałem chodnikiem lub polną drogą. To dlatego, że tak prowadziła trasa i tego musiałem się trzymać. Jeśli zacząłbym kombinować skrótami, to padłoby jedno z głównych założeń projektowych, choć przyznaję – w tym momencie straciłem zapał.

Odpoczynek drugi i ostatni

Na 72 kilometrze przeznaczyłem niecałe 10 minut na siedzenie pod drzewem i to ze zdjętymi butami. Był to drugi i ostatni odpoczynek podczas tej całej akcji.

„Końcówka” i lampka rezerwy

Mając 10 kilometrów do celu zaczynam się zaniedbywać. Mimo wyładowanego plecaka żarciem nie uzupełniam paliwa. Raz sięgnąłem do schowka przy pasie, gdzie na czarną godzinę miałem batonik, żel i galaretkę z energią. Niestety batonik się rozwalił i wolałem już tam ręki nie wkładać. Dlaczego nie zrobiłem postoju na przepakowanie, przegląd, przejedzenie części bagażu? Są różne powody, ale żaden nie jest usprawiedliwieniem.

Lecąc już na rezerwie zbliżałem się do szczytu Chełmiec Mały. Zaniedbanie jedzenia zaczęło zbierać żniwa. Pasek energii zmalał, a las jakby wyczuł moją słabość, bo zleciały się na mnie wszelkie owady z okolicy, co stawało się nie do zniesienia.

Na kolejnym odcinku – w drodze na Chełmiec zacząłem znów spotykać ludzi, co było pewnym przełamaniem nastroju. Zdecydowałem się nawet usiąść na poboczu na 2 minuty i wyjąć banana z plecaka. To była dość niepozorna, ale ważna decyzja,

bo poczułem się lepiej.

Bieg w dół i finisz

Pomimo dość zeszywniałych nóg drogę do Kopiska częściowo przetruchtam, a ostatni odcinek: Kopisko – Boża Góra – parking (meta) pokonuję już niemal wyłącznie biegiem.

Czuję się spełniony, bo założenia spełniłem i nie doznałem żadnej kontuzji, właściwie czuję się świetnie. Zdecydowaną większość trasy pokonałem szybkim marszem. Biegłem na pewno nie więcej niż 10% czasu ruchu.

Sfotografowałem oznaczenia 36-ciu szczytów. Brakuje mi jedynie zdjęcia tabliczki z Jałowca Małego.

Świadomość końca spowalnia myślenie, bo nie muszę się już koncentrować na każdym kroku. Dochodzi nawet do takiej sytuacji, że mam problem ze zrobieniem zdjęcia zegarka na tle znaku, spod którego ruszałem w trasę.

Czy już po wszystkim? Nie do końca, a właściwie, to najgorsze przede mną – powrót autem.

Powrót

Ogarniam się na tyle, na ile mogę (nawilżane chusteczki i zmiana ciuchów i butów) i rozpoczynam dwugodzinną jazdę do Nysy, do rodziny. Na szlaku mogły różne rzeczy się przytrafić, ale szanse na śmierć były zerowe. Tu jest natomiast inaczej. Boję się utraty świadomości, ale chęć wykąpania się i spędzenia nocy w łóżku zamiast w bagażniku jest silniejsza.

Ewidentnie mam zwiady, bo gałęzie przy drodze wydają mi się stworkami. Na nawigacji nieustannie widzę kolory szlaków i zastanawiam się, czy dobrze skręcam i który szczyt będzie następny.

Jednak sarna, która wyskakuje mi przed maskę jest prawdziwa, a gwałtowne hamowanie na czas jest dowodem, że jakoś się jeszcze trzymam.

O 21:20 wysiadam z auta i biegnę pod prysznic. Potem jem, piję i kładę się do synka, który przytula się i zapewnia, że czekał.

Drabinę Wałbrzyską na raz może kiedyś powtórzę.

Samotnego powrotu samochodem – oby nigdy.

Wnioski

1. Gubiąc szlak dorobiłem kilka kilometrów i ze 200 metrów przewyższenia przez to, że gubiłem drogę.

Rozwiązanie: opcji w dzisiejszych czasach jest kilka, zarówno z wykorzystaniem telefonu, jak i zegarka. Ważne, by było to rozwiązanie przetestowane w terenie.

2. Szacuję, że ze 30-40 minut straciłem na szukanie oznaczeń szczytów.

Rozwiązanie: Warto na ściadze opisać oznaczenie szczytu – np. „kamienna tablica 5 metrów na prawo od szlaku”.

3. Dźwiganie ciężaru na plecach spowalnia i powoduje duży dyskomfort. Do tego mając za dużo rzeczy w plecaku trudniej jest znaleźć to, co akurat potrzebujemy.

Rozwiązanie: Jeśli depozyt zabieramy potem ze sobą, to spakować się na minimum i ewentualnie dokupić coś w sklepie po drodze. Jeśli depozyt zostaje, to najlepiej w miejscu, do którego można jak najbliżej podjechać potem autem. W obu przypadkach: depozyt umieścić w miejscu, w pobliżu którego jest ławka.

4. Przy tej inwersji, jaka występowała nocą (w miejscowościach zimno, w górach ciepło) w spodniach softshelowych było mi za ciepło.

Rozwiązanie: jeśli zapowiada się ciepła noc od początku poszedłbym w lekkich, krótkich, przewiewnych spodenkach. Może do tego jakieś ochronki na kolana albo przypinane nogawki (na wypadek wiatru).

Szczyty (stan na 12.08.2023)

1. **Łyse Drzewo** – tabliczka na drzewie

2. **Dzikowiec Wielki** – tabliczka na drzewie

3. **Sokółka** – kamienna tablica ułamana, oparta o drzewo w

pobliżu wierzchołka

4. **Wysoka** – tabliczka na drzewie
5. **Stachoń** – tabliczka na drzewie
6. **Lesista Wielka** – tabliczka na słupie
7. **Lesista Mała** – tabliczka na drzewie
8. **Stożek Wielki** – tabliczka na drzewie
9. **Włostowa** – tabliczka na drzewie
10. **Kostrzyna** – tabliczka na drzewie
11. **Suchawa** – tabliczka na drzewie
12. **Waligóra** – kamienna tablica
13. **Turzyna** – kamienna tablica
14. **Jeleniec** – kamienna tablica
15. **Rogowiec** – tabliczka na drzewie
16. **Jedliniec** – tabliczka na drzewie
17. **Jałowiec** – tabliczka na słupie
18. **Jałowiec Mały** – kamienna tablica (tego oznaczenia nie znalazłem, ale zrobiłem błąd i szukałem tylko na drzewach)
19. **Borowa** – tablica przytwierdzona do kamienia, wieża, inne oznaczenia
20. **Kozioł** – tabliczka na drzewie
21. **Wołowiec** – tabliczka na drzewie
22. **Mały Wołowiec** – tabliczka na drzewie
23. **Dłużyna** – tabliczka na drzewie
24. **Timur** – tabliczka na drzewie
25. **Lisi Kamień** – tablica przytwierdzona do kamienia
26. **Ptasia Kopa** – kamienna tablica
27. **Wzgórze Gedymina** – wieża widokowa z opisem
28. **Strózek** – tabliczka na drzewie
29. **Węgielnik** – tabliczka na drzewie
30. **Modrzewiec** – tabliczka na drzewie
31. **Trójgarb** – wieża widokowa, wiata, tablice informacyjne
32. **Boreczna** – tabliczka na drzewie (znalezienie graniczy z cudem!)
33. **Mniszek** – tabliczka na drzewie
34. **Mały Chełmiec** – tabliczka na drzewie
35. **Chełmiec** – tabliczka na słupie przed zabudowaniami
36. **Wzg. Bismarcka** – tabliczka na drzewie

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.

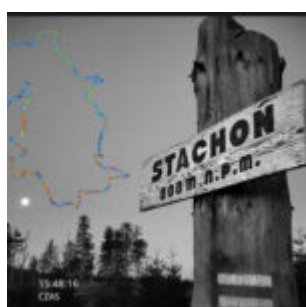
Myślę, że to dopiero początek mojego rozpoznawania tematu. Podejrzewam, że będę szukał balansu i takich wyzwań, gdzie zachowane będą proporcje pomiędzy tym, co mogę dla siebie „ugrać”, a tym co mogę stracić.

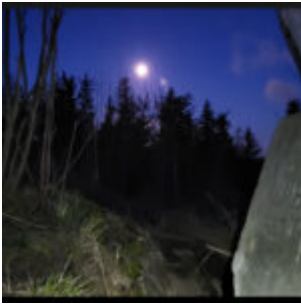
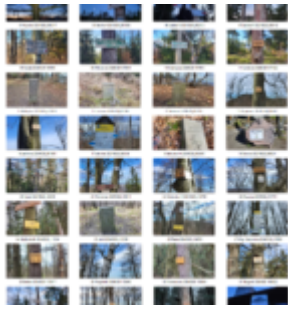
Zresztą... czy od jakiegoś czasu przypadkiem nie robiłem tego samego kiedy zdobywałem szczyty w „stary” sposób?

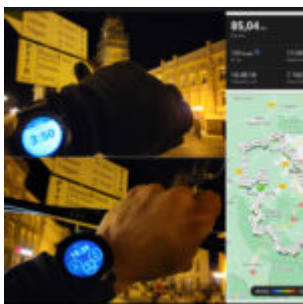
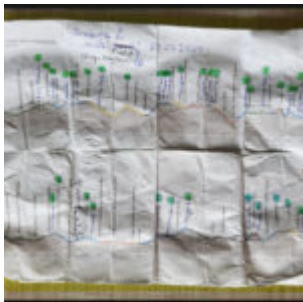
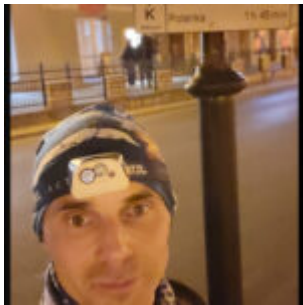
Przypomina mi się tutaj tekst z prezentacji Sławka z KW Lubin: **„Macierz doświadczeń vs. Pacierz nadziei”**.

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

Błåtinden (621 m n.p.m.)







Stopa wyjechała na śliskim kamieniu i dało się usłyszeć trzask.

– DZIKUUU!!!

Słyszając wołanie mam nikłą nadzieję, że Aga pomyliła drogę.

Aga słyszając trzask ma nikłą nadzieję, że to pękła gałązka pod stopą.

Natychmiast zawracam i gdy dobiegam do partnerki oboje nie mamy wątpliwości, że sprawa jest poważna. Kostka w lewej stopie puchnie w oczach.

To był ostatni kamień przy poziomych, równych deskach wzdłuż jeziora. Dalej czekał nas przyjemny, miękki teren schodzący

do krótkiego odcinka asfaltu prowadzącego na kemping.

W tym miejscu zdradzę odkrywczą myśl i naukę z tego wyjazdu: **bieganie po górach to nie to samo co bieganie po lesie**. TA-DAM!

Przygoda na Lofotach dopiero się rozpoczynała, gdyż na Blåtinden wybraliśmy się dosłownie w dzień przyjazdu na miejsce. A właściwie nie w dzień, tylko w nocy. Ten szybki wypad trwał zaledwie dwie godziny, ale wart jest upamiętnienia.

Gdy rozpakowaliśmy się w domku w Svolvær spojrzałem za okno i zobaczyłem piękny, skalny wierzchołek – Blåtinden. Pomimo sporej wybitności szczyt dostępny jest spokojnym tempem w zaledwie dwie godziny. Widoki z niego są bajeczne, co mam nadzieję chociaż odrobinę oddają zdjęcia.

Ale od początku:

Ruszamy we dwoje z Agą z kempingu około godziny 22:00. Na szczyt zamierzaliśmy truchtać, jednak nachylenie i trudności terenu powodują, że jest to na wpół bieg, na wpół marsz. Droga prowadzi przez chwilę asfaltem, po czym w oznaczonym tabliczką miejscu skręca w las. Stromą leśną ścieżką docieramy do jeziora, którego brzegiem docieramy do stromego szlaku pod górę, a ten prowadzi nas aż do przełęczy. Tu mamy wybór: w lewo możemy udać się na nieco niższą Tuvę, a w prawo na główny i najwyższy wierzchołek grupy – Blåtinden. Wybieramy ten drugi. Po strawersowaniu jego zboczy przechodzimy na drugą stronę grani i wspinamy się krótką i łatwą ścianką na główny wierzchołek, na którym stajemy tuż przed godziną 23-cią. Widoki są bajeczne i cały wyjazd zapowiada się jako świetna przygoda.

Zejść można na kilka różnych sposobów, my jednak na powrót wybraliśmy naszą drogę wejścia. Niestety na powrocie, tuż przed łatwiejszym terenem Aga doznaje kontuzji i nie jest w stanie samodzielnie iść. Uczepiona do mojego ramienia przesuwa

się po trochu do przodu. Gdyby wypadek miał miejsce wyżej – mogłoby się skończyć wezwaniem helikoptera. Tu, w terenie mniej nachylonym biorę jednak pod uwagę nawet to, że będę ją niósł na plecach.

Jednym nie musimy się przejmować – zmrokiem, gdyż na tej szerokości geograficznej zachód słońca łączy się ze wschodem. Stąd zresztą pomysł by nocą udać się na szczyt.

Do domku docieramy równo o północy. Aga szuka informacji o skutkach tego typu kontuzji i szybko daje sobie spokój, bo artykuły są przesiąknięte dramatyzmem. Z rysującym się obrazem Agi zanurzonej po szyję w gipsie kładziemy się spać.

Na drugi dzień w szpitalu:

Aga uśmiechnięta i jakby poruszająca się żwawiej wychodzi z gabinetu lekarza. Wizyta w norweskim szpitalu różniła się mocno od tego, czego się spodziewaliśmy. W końcu jesteśmy w krainie Wikingów, gdzie nikt się skręczeniami i pękniętymi torebkami stawowymi nie przejmuje. Zamiast prześwietlenia, ortezy, czy nawet gipsu Pani doktor obmacuje i ogląda stopę oraz formułuje zalecenie: **ROZCHODZIĆ**.

Jeszcze tego samego dnia Aga z fioletową i spuchniętą stopą idzie w góry, podobnie zresztą jak każdego kolejnego dnia. Bez biegania, lecz spokojnym tempem. Niewątpliwą zaletą tej sytuacji jest to, że staje się ona świetnym kompanem dla towarzyszącym nam na trekkingach dzieci. Jednym słowem – wszyscy zadowoleni. A noga – tak jak lekarz przewidział – ani pęknięta, ani złamana nie jest. Po tygodniu powróciły normalne kolory, a opuchlizna też w końcu zejdzie.

A czego się nie da rozchodzić to zawsze można spróbować rozbiegać...

Dziękuję Dawid Rutkowski & Klub Wysokogórski w Lubinie za inspirację (po górach można biegać!).

Agnieszka Kruk za dotrzymanie tempa i zdjęcia.

Rafał Czech za perfekcyjną organizację wyjazdu.

Jak się trenuje na północy, czyli trening człowieka z lasu

Malerzów – wieś położona na północ od Oleśnicy. Nikt przypadkiem tam się nie zapuszcza. W lesie można spotkać pijanego grzybiarza, myśliwego lub wilka (ostatnia opcja najbezpieczniejsza). Do Malerzowa prowadzi trakt wyboisty, wymagający uwagi. Baczyć należy na napotymane w nim kawałki asfaltu.

Jeśli mieszkaniec północy (pamiętajmy, że punktem odniesienia jest cały czas oleśnicka metropolia), wożący dzieci do różnych miejscowości i pracujący z dala od miejsca zamieszkania wymyśli sobie, że zostanie sportowcem, to ma generalnie pod górkę.

Ale nikt nie powiedział, że będzie łatwo, szczególnie, że: Człowiek chce wyniki robić, a tu **jesień** paskudna. Dzień krótki, z pracy się wraca i ciemno.

Zimą jeszcze gorzej, bo nie tylko ciemno, ale i mokro i zimno.

Wiosną dzień długi, ale albo za zimno, albo za gorąco (sorry, taki mamy klimat).

Latem upały, że można wykitować (wiem coś na ten temat, wymyśliłem ostatnio interwały w 31 stopniach).

Jak żyć?

Ano trzeba się zaadoptować i wykorzystywać każdą okazję.

Malerzowianin nie chodzi na siłkę. **Malerzowianin natomiast:**

Dźwiga, kopie, rąbie, tnie, nosi, opuszcza, podnosi, przesypuje, kosi, ścina, grabi, zbiera, podlewa, układa, przenosi, podrzuca, łapie, wierci, piłuje, zamiata, pompuje, przycina, tynkuje, muruje, szlifuje itd.

Zatem ćwiczenia siłowe mamy załatwione, wystarczy wstać o 6 rano i naparzać w sobotę przez 12 godzin. W niedzielę podobnie, ale po chrześcijańsku wybiera się tzw. „ciche prace”.

A **kiedy** biegać? Kiedy tylko się da!

Gdzie biegać? Przede wszystkim: człowiek z lasu biega po lesie.

Poniżej przykłady **treningów**, które układa najlepszy trener: Życie.

1. Jadę odstawić auto do naprawy. Wracam biegiem. Najkrótsza droga to parę kilometrów przez las, ale wracam naokoło, żeby się uzbierało ponad 10.
2. Biegnę do warsztatu odebrać auto. Naokoło – żeby na styk o zmroku być w warsztacie. „Panie, ja jeszcze się za to nie zabrałem”. No dobra, to przebiegnę nieplanowane 4km polem i lasem do domu. Ale nie mam czołówki, więc świecę telefonem. Mylę drogę. Na drugi dzień na wszelki wypadek biegnę po auto krótszą drogą.
3. Jedziemy do znajomych na przyjęcie. Mieszkają 15km od nas. Biorę spodenki i koszulkę. Po imprezie przebieram się i ogień. Żona z dziećmi wraca autem, a ja z buta. Po drodze zbaczam w skrót przez las, nie mam telefonu ani czołówki, ale dobiegam przed zmrokiem. Wychodzi 12,5 km.
4. Zamiast ruszać na trening zaraz po powrocie z pracy, stwierdzam, że korzystniej jest po prostu pobiec z biura do domu. Skrót przez las wychodzi 22km.
5. Impreza integracyjna. Chłanie do nocy. Wstaję o 6 i biegnę w góry. Wbiegam na szczyt (840mH na godzinę) i po przebiegnięciu 18km melduję się przed śniadaniem w

pensjonacie. Kolega się budzi i mówi: „pamiętaj ja dziś z Tobą idę”. „Ale ja już wróciłem” – odpowiadam.

6. Bieg przez las, lata wolno wilczur. Niejeden kundel mnie już we wioskach za nogę łapał, ale tu w lesie się bardziej obawiam. Wołam do właścicielki: „Ja tu interwały będę robił! Nie będzie mnie gonił?!”. Panienska krzyczy: „Chce mnie Pan gonić?!”. Ja na to: „Nie będę Pani gonił! Psa się boję!”. Ona: „O! To dobrze!”. Ręce opadają.

Ciężki jest żywot **człowieka z lasu**.

IX Ostrowski ICE MAT

Półmaraton

Prolog

Dojeżdżam do Ostrowa, znajduję jakieś miejsce do zaparkowania i zaczyna lać deszcz. Bez sensu wychodzić i zmoknąć przed biegiem, zatem czekam i z niepokojem patrzę na zegarek. Sytuacja żywcem niczym z gór; spoglądanie w niebo, ocena sytuacji, dostępnego czasu itd. Tylko, że ja dziś nie będę się na górę wdrapywał, lecz będę biegał po płaskim. Trasa jest tak bardzo „miejska” i równa, że aż zachęca by postarać się o tzw. życiówkę. Dla mnie cel byłby osiągnięty, gdybym dał radę trzymać się tempa 4:30/km, i takie też jest moje na dziś założenie.

Po paru minutach pada jakby lżej, zabieram ze sobą wszystkie niezbędne rzeczy i idę do biura zawodów, które mieści się w jednej ze szkół.

Start

Przed biegiem, podobnie jak w Świdnicy jesienią, zjadam z

termosu zupełną dyniową. Potem udaję się na start i czekam wśród niemal 400 innych uczestników na sygnał. 3, 2, 1... lecimy! Aplikację ustawiłem eksperymentalnie i nietypowo – otóż jedyną informację, jaką będę otrzymywał, to tempo w ostatnich 2 minutach. Pierwszy komunikat: 4:09! Z jednej strony za szybko, ale z drugiej... biegnie mi się tak dobrze! Zaraz na początku „siadam” na plecy jakiejś parze i czuję, że dobrze mi się za nimi biegnie. W ten sposób pokonam 21 km.

Moim celem jest jedynie najbliższe 200m. Ustawienie aplikacji w ten sposób było genialnym ruchem. Kiedyś, gdzieś, przeczytałem wypowiedź światowej sławy tenisisty, którego taktyka była prosta: wygrać najbliższy serw. Nie skupiał się on na wyniku meczu, lecz na odbiciu najbliższej piłki. Analogicznie, mnie dziś interesowało jedynie przebiegnięcie 200m z tempem poniżej 4:15/km. Nic więcej.

Już po pierwszych kilometrach wiedziałem, że pobiegnę poniżej półtorej godziny. Postawiłem wszystko na jedną kartę, gdyż znalazłem idealną analogię do znajomej mi sytuacji z gór: jeśli jest pewna pogoda i jeśli dobrze się czuję, to ze szczytu nie rezygnuję. Przebiegnięcie półmaratonu w tempie 4:14 stało się podczas tego biegu moim szczytem, który zamierzałem zdobyć pomimo, że stojąc na starcie tego nie planowałem. Zwolnienie tempa oznaczałoby teraz dla mnie zawrócenie tuż przed wierzchołkiem, nie mając ku temu konkretnego powodu.

Odłot

Zatem sytuacja wygląda następująco: mamy 18-ty kilometr a ja do tej pory trzymałem się ciągle za plecami nieznanej mi pary. Teraz sytuacja się nieco zmienia, bo chłopak nieco zostawił nas z tyłu. W tym momencie wpadam w coś w rodzaju transu: głosy zanikają, ja skupiam się i słyszę jedynie swoje myśli i na jakiś czas „odlatuję”. Nie wiem, czy były to 2 sekundy, czy 10, czy może 2 minuty. Wiem natomiast, że w tym czasie nic ze świata zewnętrznego do mnie nie dolatuje.

Pierwsze, z czego zaczynam sobie zdawać sprawę to to, że przede mną idzie jakaś dziewczyna. Idziemy równym, spokojnym, spacerowym tempem. Potem wracają głosy otaczających nas ludzi, tupot stóp innych biegaczy. Po chwili orientuję się, że dziewczyna przede mną nie idzie, lecz biegnie. Spoglądam na siebie i dociera do mnie, że ja również biegnę. Natychmiast zdaję sobie sprawę, że zaliczyłem autentyczny odlot.

Meta

Dociera też do mnie, że to nie chłopak wyrwał do przodu, lecz dziewczyna słabnie. Nie wiem skąd to wiedziałem, to trochę tak, jakby zadziałał wewnętrzny tempomat w organizmie. Dobiegam zatem do niego i pomimo, że żaden z nas nie widział twarzy drugiego wiemy, że przez cały bieg nawzajem się napędzamy.

Nie pamiętam, który z nas pierwszy się odezwał, lecz dialog brzmiał mniej więcej tak:

„Dawaj, już niedaleko, ciśniemy” – słyszę.

„Zrobiłeś mi bieg” – odpowiadam i dodaję:

„W Świdnicy na jesień miałem godzinę i 42 minuty, a tu dzięki Wam cisnę poniżej półtorej...”

Przez ostatnie 2 kilometry wzajemnie się wyprzedzamy, lub biegniemy ramię w ramię. Zaczynam myśleć, że nie wypada mi przebiec mety przed moim „pace makerem” z przypadku. Po krótkiej chwili namysłu decyduję się jednak na pobiegnięcie na maksa. Na ostatnim kilometrze osiągam tempo równo 4 minut (!) i zostawiam partnera nieco z tyłu, jednak przed samą metą przebiega on koło mnie jak strzała i uzyskuje parusekundową przewagę*. Cieszę się z tego powodu, co jest zjawiskiem i uczuciem w bieganiu dla mnie wyjątkowym, lecz w górach... ileż to razy po stokroć bardziej zależało mi, by to ktoś inny znalazł się na szczycie, nawet, gdyby mi miało się nie powieść.

** W klasyfikacji bazującej na czasie netto ostatecznie*

zakończyłem pozycję wyżej niż Patryk

Wbiegnięcie na metę przy wskazaniu zegara poniżej 1:30:00 dostarczyło odczucia, którego nie da się opisać. Wydaje mi się, że doświadczałem go wcześniej w górach, lecz tylko podczas zdobywania nielicznych szczytów. Ściskam Patryka, a zaraz potem Anię, bo tak na imię mieli moi „partnerzy”. Mam nadzieję, że jeszcze ich kiedyś spotkam. Nie ma dla mnie znaczenia miejsce w rankingu, gdyż bez względu na wszystko dziś osiągnąłem swój cel: przebiegłem półmaraton w czasie poniżej półtorej godziny. Tym samym już w marcu mogę wykreślić z listy jedno z 3 postanowień na ten rok:

przebiec półmaraton poniżej półtorej godziny, przebiec maraton, oraz ukończyć bieg na 10 km w czasie poniżej 40 minut.

Epilog

Nie zamierzam na tym poprzestać, w głowie kłębią się kolejne cele. Bieganie staje się moim hobby, a może i nawet pasją, gdyż zaprzęta mi ono głowę w nie mniejszym stopniu, niż przez ostatnie 16 lat góry. Zresztą pomiędzy obydwoma aktywnościami znajduję całe mnóstwo analogii, ale to już materiał na osobną historię.

48	MAJEWSKI MICHAŁ (35) BIERZGLINEK ur.1984	SPIN FORCE RUNNERS	 1:29:26 M30/16 4.14/km	★
SUPER PROGRES ! (2022: 01:33:03)			77, T:01:27:18, sex: 76, M30: 15 (WMA)	
49	MŁODAK DAWID (11) KOWALEW ur.2004	PASJONAT	 1:29:30 M16/1 4.14/km Powi/8	★
(2022: 01:28:38)			99, T:01:29:30, sex: 98, M16: 1 (WMA)	
50	KRUK JAROSŁAW (271) MALERZÓW ur.1980		 1:29:37 M40/20 4.14/km	★
			57, T:01:24:50, sex: 57, M40: 22 (WMA)	
51	NOWAK PATRYK (191) RUDA ŚLĄSKA ur.1979	#NOWAKTEAM	 1:29:43 M40/21 4.15/km	★
			47, T:01:24:14, sex: 47, M40: 19 (WMA)	
52	WASIELAK TOMASZ (293) OSTRÓW WIELKOPOLSKI ur.1969	AMATOR BIEGANIA	 1:29:44 M50/8 4.15/km Powi/9	★
SUPER PROGRES ! (2022: 01:31:32)			18, T:01:17:16, sex: 18, M50: 7 (WMA)	
53	BARTCZAK ANDRZEJ (85) KALISZ ur.1970		 1:29:44 M50/9 4.15/km	★
			19, T:01:17:58, sex: 19, M50: 8 (WMA)	
54	BĄLDYKA ARTUR (268) BEZNAZWA ur.1987	KB MARATON TUREK	 1:30:07 M30/17 4.16/km	★
			95, T:01:29:18, sex: 94, M30: 17 (WMA)	
55	KUREK JAROSŁAW (322) WSCHOWA ur.1980	ENDORFINA WSCHOWA	 1:30:12 M40/22 4.16/km	★
			62, T:01:25:23, sex: 62, M40: 24 (WMA)	
56	ĆWIK MICHAŁ (372) KONIN ur.1987		 1:30:13 M30/18 4.16/km	★
(2022: 01:23:52)			97, T:01:29:24, sex: 96, M30: 18 (WMA)	
57	SUDNIK ANNA (197) ZABRZE ur.1990		 1:30:22 K30/1 4.17/km	★
SUPER PROGRES ! (2022: 01:33:22)			101, T:01:29:59, sex: 2, K30: 1 (WMA)	

14:34

VoLTE+ LTE1 63%



3 MINUTY TEMU



km

Tempo



13,0

04:14

8 m

5 m

14,0

04:13

0 m

8 m

15,0

04:12

12 m

14 m

16,0

04:16

19 m

15 m

17,0

04:10

8 m

7 m

18,0

04:13

8 m

6 m

19,0

04:14

6 m

5 m

20,0

04:10

8 m

0 m

21,0

04:00



32 m

35 m

21,1

04:01

2 m

0 m

Dystans ▾

Międzyczas: 1 km ▾

Tempo ▾



PS. to drugi półmaraton z rzędu, gdzie ostatni kilometr przebiegam najszybciej, czyli... jest zapas?

Półmaraton w ramach testu

Tło

Po przebiegnięciu półmaratonu w 2015 roku na 7 lat zrezygnowałem zupełnie z biegania. W roku 2022 – po wyleczeniu kolana – postanowiłem raz jeszcze spróbować sił na takim dystansie. Decyzja była spontaniczna, a ze względu na chorobę nie mogłem do tego biegu trenować, więc fakty były nieubłagane: otóż przez ostatnie 7 lat tylko RAZ przebiegłem więcej niż 10km, (dokładnie było to 13km na miesiąc czasu przed tym biegiem). Dlatego moim zamiarem było pobiegnięcie poniżej 2h – jedynie po to, by przetestować wiązadła.

Miało być luźniej, a było jak zwykle

Jeszcze przed biegiem postanowiłem pobiec na 1h50', i tego balonika trzymałem się przez pierwsze 9km. W tym momencie plasowałem się na ok. 475 miejscu. Jednak po zrobieniu siku w krzakach i dogonieniu pacemakera bez zadyszki stwierdziłem, że ja tu jednak nie przyjechałem spacerować. Przyspieszyłem i trzymałem tempo do samego końca, szczególnie dużo nadrabiając na podbiegach, a skoro mowa o przewyższeniach, to było tego w sumie niemal 600m!

Do samej mety przez te pozostałe 12km biegło mi się świetnie, nie miałem żadnego kryzysu ani chwili zwątpienia. Wyraźnie zauważyłem, że mam przewagę na podbiegach, co prawdopodobnie wynika z moich górskich doświadczeń. Do samego końca wyprzedzałem zawodników i działało się to samo z siebie, przy okazji. No może poza końcówką na bieżni stadionu – tam już

wyraźnie wziąłem sobie na cel każdego w zasięgu wzroku. Wynik tego był taki, że ostatni kilometr przebiegłem najszybciej z wszystkich 21!

Z pośrednich pomiarów czasów wynika, że odkąd zdecydowałem się przyspieszyć wyprzedziłem około 220 zawodników! Startowałem bez żadnego zaplecza przy sobie, w sensie żelów energetycznych czy czegokolwiek. Korzystałem z tego, co było po drodze w punktach (banan, cukier, czekolada, izotonik, woda). Jednak do mety dobiegłem potwornie głodny i nie zapomnę smaku jabłka na mecie.

Puenta

Kolano się nie odezwało, a mi nic po biegu nie dolega. Zatem moja przygoda z bieganiem na tym półmaratonie się nie skończy i już nie mogę się doczekać kolejnego takiego dystansu. Będzie okazja na pobicie życiówki!

PS. Na godzinę przed biegiem zjadłem w aucie z termosu zupę ze zmiksowanej dyni, pomidorów i ziemniaków. Napchałem się tym trochę i nie byłem pewien, czy to dobrze, ale od startu czułem się genialnie. Zatem, tak w sekrecie podałem przepis na eliksir.



KRUK JAROSŁAW

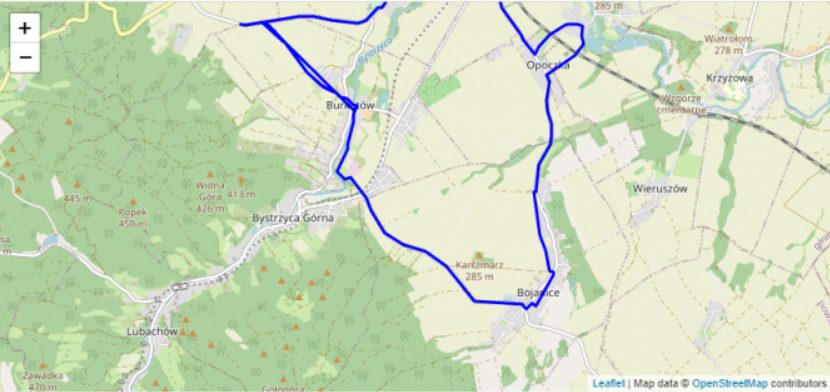
Numer	949
Kat. Gen.	21km 252
Płeć	M 224
Kat. Wiek	M40 98
Wynik	01:41:49

Pobierz certyfikat PDF

Udostępnij 0

Twoje czasy na poszczególnych punktach pomiarowych (narastająco)

Pomiar	Czas	Czas odcinka	Godzina	Msc open	Msc katw	Prędkość (km/h)	Tempo (min/km)
Check Point	Time	Section Time	Clock time	Open	In age	Speed	
2,5 km	00:12:40	00:12:40	12:13:35	475	186	11.84	5:04
5 km	00:25:47	00:13:07	12:26:42	476	184	11.64	5:10
10 km	00:50:57	00:25:10	12:51:52	377	149	11.78	5:06
15 km	01:14:31	00:23:34	13:15:26	294	116	12.08	4:58
FINISH	01:41:49	00:27:18	13:42:44	252	98	12.43	4:50



Podejść: 11.76 km
Przewyższeń: 593.95 m

