



Szczyrk 31.01.-01.02.2015

Jeszcze w tamtym roku, gdzieś na jesień wpadliśmy z Krzysztofem na pomysł, żeby wypróbować swoich sił w tym biegu. Zasada jest prosta, masz 24 godziny, żeby zaliczyć jak najwięcej pętli na trasie baza-Skrzyczne-baza. Naszą decyzją było by wystartować w drużynie i oczywiście zawalczyć o najlepsze miejsce.

Od decyzji długo nie czekaliśmy, żeby spotkać się z tą górą w celach treningowych. Z początku kierowaliśmy się mapą trasy ze strony, zakładając, że w górę ciśniemy niebieskim, a w dół zielonym szlakiem. Jak się później okazało, przy okazji zamieciowego treningu z organizatorami, trasa ta posiadała może 10% cech wspólnych z trasą faktyczną.

Początek przygody. Pierwsze podejście (chciałoby się powiedzieć „podbieg”, no ale niestety nie byłoby to prawidłowe użycie tego słowa) zaliczyliśmy przy okazji dłuższej beskidzkiej wycieczki, tak zapoznawczo, na dzień dobry. Wchodziliśmy niebieskim szlakiem, na którym ciężko podbiegać, bo prowadzi on równoległe do stoku narciarskiego. Podejście od podstawy na szczyt miało długość 4,5 km i 700m w pionie. Po wejściu wniosek mieliśmy ten sam – masakra. No ale co tam, same zawody to synonim „masakry”, więc wnioskiem trafiliśmy w sedno.

Od tej wycieczki odwiedziliśmy Skrzyczne jeszcze 3 razy, za każdym razem chcąc przetestować trasę w różnych warunkach. Najpierw lekko, w dzień jesienny, regularna pętla w górę i w dół (w nieświadomości, że po złej trasie). Następnie w warunkach zimowych i nocnych, już po prawidłowej trasie. Na dobrą sprawę wtedy dopiero doświadczyliśmy pełnego zakresu i walorów tej trasy. Wniosek jeden i ten sam – masakra. U podnóża góry spokój, może lekki wiaterek, lekki śnieżek, 9ta wieczór. Godzinę później już na górze wiatr taki, że kijki z rąk wyrывa, śnieg tnie po twarzy, nie ma się gdzie schować, minus kilkanaście stopni, no istna zameć, w pełnej krasie swej definicji. Zbiegamy zadowoleni bo już wiemy co i z czym się je. Ostatni trening zaliczyliśmy już w dzień na trasie 2 pętli, tak żeby zobaczyć jak 4rogodzinny trening w warunkach zawodów wpływa na organizm. Warto tu podkreślić, że bieganie po pętli to większy wysiłek niż bieganie od szczytu do szczytu w paśmie górskim. Różnica przewyższeń ma tu o wiele więcej do powiedzenia. Oczywiście pomijam tu góry, których przewyższenia między sobą różnią się wynikiem ponad 500 metrów, no ale piszę to z perspektywy osoby, która najczęściej biega po Beskidzie Śląskim, który raczej na organizację zawodów typu skyrace się nie nadaje.

Czas upływał, dzień sądu nadchodził. Plan ustaliliśmy na 11 pętli. Dorzuciliśmy 2 pętla do zeszłorocznego rekordu biegu drużynowego i w sumie byliśmy o ten wynik spokojni. Obmyślając strategię biegu założyliśmy, że biegniemy na zmianę po jednej pętli i w nocy po razie biegniemy dwie naraz, żeby drugi mógł się chwilę przespać. Po konsultacji z mądrymi głowami doszliśmy jednak do wniosku, że nie ma co spać, bo można się nie obudzić, a co gorsze nie mieć możliwości



1. Nasze numery startowe

by w ogóle chcieć się jeszcze ruszać. I tak plan był najprostszy z możliwych, bieg na zmianę po jednej pętli. Wszystko. Pozostało tylko śledzić prognozy pogody, licząc na zamieć w trakcie Zamieci.

Dzień przed Zamiecią doszliśmy do wniosku, że po dwie torby turystyczne na głowę to trochę dużo jak na rozbijanie „obozowiska” w bazie zawodów i tak na szybko Krzysztof jeszcze przekręcił w kilka miejsc w Szczyrku, żeby jakąś kwaterę zorganizować. No i zorganizował. Mieliśmy połączone 2 pokoje, do bazy w kinie „Beskid” 50 metrów, do startu pętli 50 metrów. No lepiej być nie mogło.

31 stycznia – dzień zawodów. Wrzuciliśmy torby na kwadrat i poszliśmy na odprawę. A na odprawie niespodzianka. Prognozy pogody w sumie informowały, że będzie ok, śnieżek, lekki mróz i tak dalej, no ale z ust organizatorów popłynęły słowa, które nasz plan i cel postawiły pod dużym znakiem zapytania. Dzień przed zawodami pogoda tak się zmieniła, że uniemożliwiła organizatorom prawidłowo oznaczyć trasę biegu, w rezultacie czego drugie pół „w górę” mogli oznakować dopiero tuż przed zawodami. To nie wszystko. Z ich opisu sytuacji wynikało, że trasa jest tak zasypana, że na pętle lepiej liczyć około 2 i pół godziny, nawet 3.

„O cholera”, sobie myślę i do Krzysztofa „Ty, to trochę ***** nam plan”. W takim czasie okrążenia nie ma opcji na 11 pętli. No ale nic, czasu na odśnieżanie szlaku nie było. Można było tylko targać ile wlezie. W kularach słychać było tylko jedno powtarzające się zdanie: „Niech inni biegną przodem i śnieg ubiją”. Każdy w sumie na to zdanie przynajmniej raz się uśmiechnął.

Teraz trochę o samej trasie. Podejrzewam, że nie jestem jedyną osobą, która sądzi, że trasa Zamieci posiada wszystkie cechy konkretnej i dopracowanej trasy. Podstawa- zero asfaltu. Baza była tak usytuowana, że od niej do początku szlaku było tylko kilkaset metrów, oczywiście białego dywanu. Cud, miód. Po wejściu na szlak miało się przed sobą całą paletę biegowych możliwości. Droga na Skrzyczne- trochę wspinania, lekkie podbiegi, krótkie i długie, trochę płaskich odcinków i trochę lekkich zbiegów. No czego chcieć więcej? Droga w dół- prujesz w dół niczym zając za uciekającą zdobyczą, robiąc nieraz kroki-skoki długości 2 metrów (chwilami byłem świadom o co tak naprawdę chodzi w bieganiu maratonu w czasie zbliżonym do 2 godzin, no ale tylko chwilami, na stromych zbiegach), innym razem lawirujesz po zamarzającym potoku tak , żeby się w nim nie znaleźć, a innym razem biegniesz slalomem ostro w dół i tylko patrzysz, żeby się na drzewie nie zatrzymać (tak tak, chodzi o ten odcinek, co ostro w prawo ze ścieżki i w dół w lasek). Zbieg super. Odcinki niektóre na tyle hardcorowe, że niejeden sunął po nich na tyłku, no ale lepszą techniką, przynajmniej w mojej ocenie, była jazda na butach. Niejedną osobę, zjeżdżającą na tyłku tym sposobem wyprzedziłem. Na koniec dodam tylko tyle, że pętla miała w sumie niecałe 14km.



2. Ja na starcie

Czas na gwóźdź programu. Bieg rozpoczął się dokładnie o 12 i o tej samej godzinie następnego dnia się kończył. Jako, że Krzysztof, w przeciwieństwie do mnie, ma już ustalone biegi na cały rok (w sumie same górskie wyczyny), to na mnie padło, że biegnę pierwszą pętlę i jak się uda to też pętlę szóstą. Pamiętam tylko ostatnie słowa Krzysztofa przed startem „pamiętaj ... spokojnie”, ja na to „ok, spokojnie”.

No i tak, plan był, odliczanie 10, 9, 8, ... 1, zero było, huk pistoletu startowego był ... długa na szlak. Spokojnie oczywiście. Z wcześniejszych treningów wychodziło, że pierwszy kilometr, aż do szlaku można śmiało biec nawet pod górę. No to spokojnie biegnę. No ale widzę, że każdy „spokój” miał zdefiniowany w inny sposób. No nic. Cisnę razem z jednym chłopakiem, wchodzimy w las, trzymam się za nim, no ale spokój mnie rozpiera (bo w uszach electro-industrial grał). Dochodzimy do płaskiego odcinka, no i spokojnie przyspieszyłem. Warunki masakra. Przez może 2 kilometry torowałem trasę, no ale ktoś to robić musiał. W końcu jednak poszedłem po rozum do głowy no i zwolniłem. Zaczęli

mnie wyprzedzać. No i dobrze, każdy jakiś wkład w przetarcie szlaku musiał mieć. I tak do samej góry, a tam ... szaleństwo. Wiatr i mróz tak silny, że jak wszystko było już przemoczone, tak nagle stało się zamrożone. Zamieć harata twarz, ale się nie poddajesz, ciśniesz do przodu. Dobiegasz do schroniska, odbijasz chip'a i jazda w dół. Śniegu momentami po pas, no ale torpeda musi być. Biegnę jak oszalały. Zabawa kończy się gdy jest w miarę płasko. Albo biegniesz skipem A, albo idziesz, tyle śniegu, jednym słowem mordęga. Dobiegam do końca pętli, czas 2:14, nie jest źle jak na bieg w funkcji ratraka. Na zmianie szybki dialog z Krzysztofem

-I jak?
-*****, tyle śniegu, że większość szedłem!
-no to *****! (w domyśle „biegnę”)

I tyle, niby razem na zawodach przez całą dobę, ale słów między sobą tylko kilka.

Wbijam na kwaterę i zaczyna się jazda. Jazda, której nie planowałem nawet w najgorszym koszmarze. Zrzucam z siebie wszystko, bo wszystko mokre, zaczynam się trząść, nerki zaczynają nawalać tak, że trudno mi nawet oddychać i do tego bonus. Wbijam do toalety, runda pierwsza – monolog liryczny, obejmuję muszlę, poziom romantyzmu minus 100. 10 minut mija, wywaliłem z siebie wszystko. Runda druga – siadam na skuter i to samo, wywalam z siebie wszystko. Mija 20 minut. Pozbierałem się, wrzucam na siebie suche rzeczy, sweter, kurtka, kładę się na wyrze i dalej się trzęsę, z trudem nabierając powietrza. Nery masakra. Myślałem sobie tylko, że w sumie dobrze, że farba mi się z nosa nie leje. Powegetowałem tak pół godziny i myślę, że coś z tym trzeba zrobić. Izo, elektrolity, woda ... dużo wody. Cisnę do biura zawodów i pytam o gazety, mówiąc, że mam masakra z nerami i muszę jakąś prewencję zastosować. Na dole jesteś suchy, potem biegniesz i się pocisz, wbijasz na szczyt i zamarzasz, potem zbiegasz, topisz lód, pocisz się jeszcze bardziej, wszystko z ciebie paruje, dosłownie lekcja fizyki i wszystkie stany skupienia wody. Wbijam na kwaterę z powrotem. Wcinam naleśnika, bo jakaś energia jest wskazana. Między 2 warstwy ciuchów wkładam wielkie kartki papieru. Kładę się i czekam. 2:14 mi zajęła pętla, więc myślę, że na start wyskoczę też tak jakoś i długo czekać na Krzysztofa nie będę. No i idę, nawet kilka minut wcześniej. Dochodzę do pętli i słyszę, że ktoś się drze, no ale nic, idę sobie jakby nigdy nic, patrzę, a to Krzysztof drze na mnie. No to zimny kubeł na głowę. Krzysztof czekał na mnie 2 minuty. Nie zdążyłem nawet plejera z muzyką włączyć, a już byłem na najwyższych obrotach. No i długa. Bez muzyki, no ale jak się później okazało to przy moim stanie funkcji życiowych w niczym by mi to nie pomogło, a tylko zaszkodziło.

No więc biegnę, zastanawiając się jak mogłem dopuścić do tego, że Krzysztof na mnie czekał. Biegnę i biegnę no i widzę, i nic mnie już nie dziwi. Nie wziąłem po prostu pod uwagę, że oprócz mnie na pierwszej pętli biegła jeszcze ponad setka

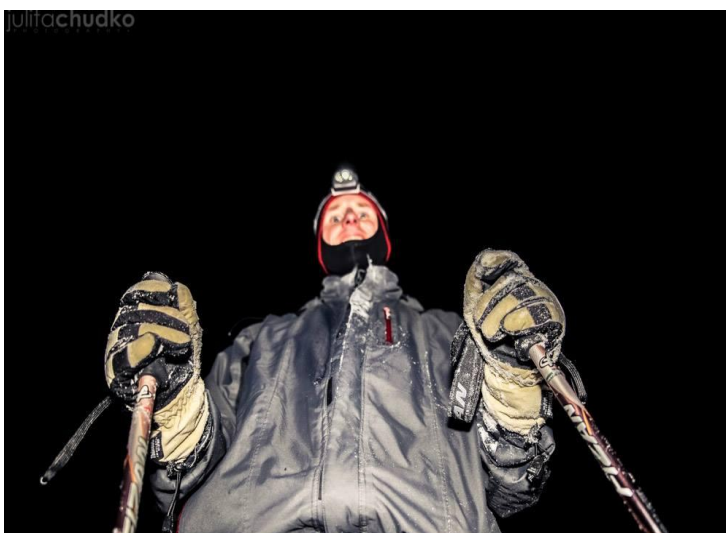
ludu, która śnieg elegancko ubijała. Biegnę i biegnę, i myślę tylko „elegancko, w takich warunkach można cisnąć”. Pętla minęła. Zbiegam, Krzysztof do mnie: „to ***** w górę” (w domyśle „biegnę”) na co ja:

„to *****” (w domyśle „biegnij”).

Wbijam na kwaterę Scena II – powtórka z rozrywki. Bez dodatkowych opisów, w ubikacji pół godziny i te same jazdy co wcześniej. Stoję przed lustrem i widzę, że straciłem dobre kilka litrów wody. Rzeźba na brzuchu taka, o jakiej się marzy, no ale jakim kosztem. Policzki zapadnięte, odwodnienie poziom 100. Papier, który robił mi za izolację się sprawdził, no ale był już cały mokry i bezużyteczny. Wtedy olśnienie. W spisie rzeczy obowiązkowych na bieg przecież była folia NRC. Ucieszyłem się jak dziecko. Zrobiłem z niej prowizoryczny ciuch i byłem w domu. Nery przestały boleć, ale za to zaczęły mnie po



3. Krzysztof na starcie



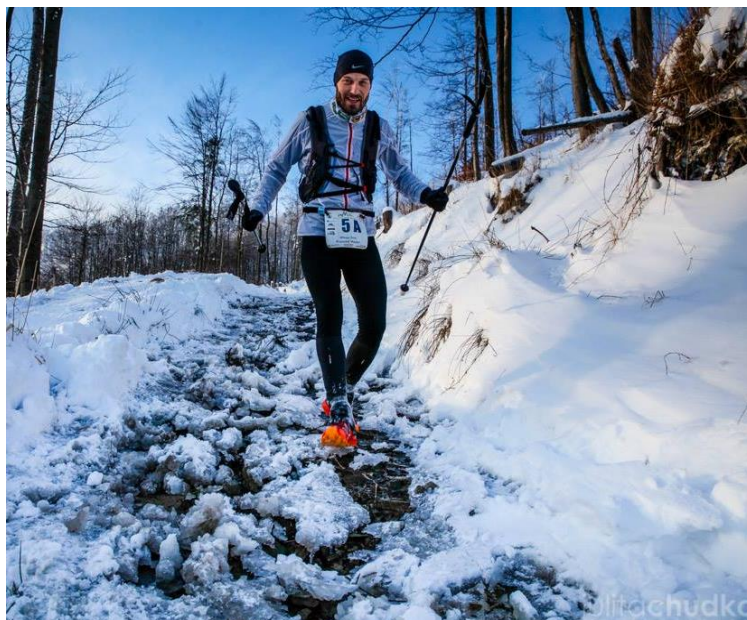
4. Moja 5 pętla ok. godziny 6 rano (zdz. Julita Chudko)

dwóch stronach żebra nawalać. Jedyne momenty bez bólu to jak byłem w połowie drogi na szczyt (na każdej pętli). Jak zbiegałem ból na nowo. Wracając do kwatery, leżenie, izo, elektrolity, dużo wody, w bazie coś zjadłem i cisnę na pętlę czekać na Krzysztofa.

Jak wcześniej wspomniałem, bieganie sztafetowe nie ma żadnego związku z socjalizacją, zwłaszcza ze swoim partnerem. Na zmianie jedno, najważniejsze zdanie, nigdy podrzędnie złożone i tyle. Żeby jednak posiadać między sobą jakąś komunikację w kwaterze zorganizowałem kartki papieru i długopis, gdzie pisaliśmy do siebie swoje spostrzeżenia, które drugi odczytywał gdy z pętli przybiegł. Nieocenione źródło wiedzy. Oczywiście mieliśmy też ze sobą telefony i pisaliśmy do siebie regularnie esemesy, no ale był to tylko szablon o treści „siodło”, czyli miejsca od którego do końca okrążenia była już chwila. Tak informowaliśmy się o swoim nadejściu.

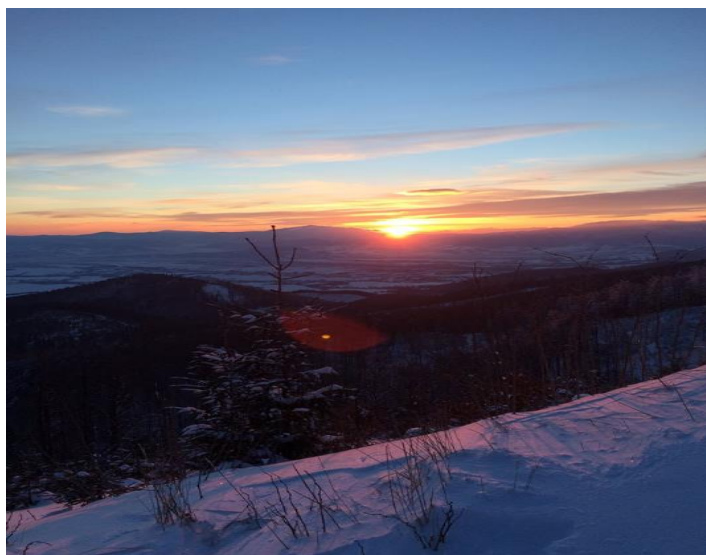
Raz Krzysztof mi zostawił wiadomość (po drugiej pętli), że ma się elegancko, wziął prysznic, poszedł na masaż i że biegło mu się jak ta lala. Odczytałem to po swojej 3ciej pętli. Myślę sobie, że też tak zrobię, w końcu dopiero połowa zakładanego dystansu za mną. Po ogarnięciu wszystkich romantycznych psychofizycznych anomalii, które *de facto* nie opuściły mnie aż do końca zawodów, wbijam pod prysznic, odkręcam wodę i pffff, zimna. Epic fail, no ale co tam, optukałem się, przebrałem w suche ciuchy i na pętlę. Zadziałało. Byłem już po maratonie, a czułem się jakbym dopiero zaczął biec.

Wracając do naszego planu na bieg. Po 7miu okrążeniach średnia pętli wynosiła 2h4m. Był to szczyt naszych oczekiwań, tj. szansy na 11tą, założoną pętlę. Był czad pozostało tylko utrzymać czasy „w ryzach” i nie odpuszczać.



5. Krzysztof pomyka strumykiem na swojej ostatniej pętli (zdj. Julita Chudko)

W kwestii elektronicznego pomiaru czasu to mam mieszane odczucia. Zbiegam, Krzysztof mówi, że jesteśmy drudzy, Krzysztof zbiega, ja mu mówię, że 7mi. Tablica z wynikami, w kwestii biegów drużynowych, działała w zgodzie z algorytmem unknown error. Wyniki o niczym prawdziwym nie informowały. Ci co biegli indywidualnie tego problemu nie mieli. Teraz czemu mieszane odczucia. Z jednej strony to tak naprawdę przez cały bieg nie wiedzieliśmy w 100% na czym stoimy i jak stawka biegu się przedstawia, no ale z drugiej strony, nie było z tego względu mowy o odpuszczaniu, więc trzeba było biec za każdym razem na 100%. W sumie to chyba bardziej się cieszę, że system elektroniczny zawiódł, bo liczył się tylko charakter i determinacja. Próbowaliśmy oczywiście okiełznać sytuację, badać kto ile pętli przebiegł, kogo wyprzedzaliśmy itd., ale sumą tego wszystkiego nie byliśmy pewni niczego. I dobrze.



6. Wschód słońca

Generalnie bieg odbywał się w warunkach nocnych. Światła dziennego doświadczyłem tylko na pierwszej pętli, do połowy drugiej i dopiero na 6tej. Gdy zbiegałem ze Skrzycznego drugi raz (około godziny 17) światło na głowie już świeciło. Krzysztof miał podobnie. Dnia doświadczył tylko na swojej pierwszej i ostatniej pętli. Tak natura chciała, że gdy wracałem z 9tej pętli (5tej swojej) to na horyzoncie zaczęły się pojawiać pierwsze oznaki wschodzącego słońca. Na zmianie moje jedyne zdanie do Krzysztofa brzmiało „Zaliczysz piękny wschód”. No i zaliczył, co widać obok.

Na metę 11tej pętli przybiegłem już z Krzysztofem. Zaczął się o mnie martwić, więc wybiegł po mnie na trasę. Gdy powiedział, że zaczął się martwić odpowiedziałem mu tylko „no przecież mówię, że bym wziął to na spokojnie”.



7. Dyplomy i trofea

Jeśli miałbym wybierać między zimowym bieganiem nocnym a dziennym, wybieram zdecydowanie bieganie nocne. Dlaczego? No dlatego, że totalnie inaczej działa ci percepcja otoczenia, a tym samym spostrzeganie potencjalnych zagrożeń, które najnormalniej bagatelizujesz, albo których nie widzisz. W nocy, z góry na dół non stop bieg. Ostre skoki, skakanie nad korzeniami, szaleństwo nawet w lasku (ze ścieżki w prawo i ostro w dół) i na odcinku ze strumieniem. Dla tych co nie byli, część trasy prowadziła strumieniem. Widać go wyżej na fotce z Krzysztofem. Strumień był częściowo zlodzony, częściowo przykryty śniegiem, częściowo odsłonięty, z bieżącą wodą. I tak cała droga w dół. Na ostatniej, 11tej pętli, którą biegłem już w dzień, szaleństwa już nie było. Włączyły się oporniki i analiza trasy. Pod górę w sumie luz, wielkich prędkości tam nie robię, ale w dół... hmmm.... odcinek strumienia – marsz, lasek – marsz, oblodzony odcinek za „siodłem”- marsz. No i tym samym wolę noc. Koniec przygody.

Zrealizowaliśmy nasz plan w 100%. 11 pętli przebiegliśmy i godzinę czasu jeszcze do końca zawodów mieliśmy. Przez całe zawody Krzysztof niczym brytyjski Spitfire z II Wojny Światowej trząsał pętlę w czasie poniżej 2 godzin. Ja też się nie obijałem. To znaczy obijałem się, ale tylko o ściany w ubikacji. Zajęliśmy 2gie miejsce.

Szacunek w tym miejscu dla chłopaków z Prawdziwej Stali, którzy natraskali 12 pętli. Przez całe zawody zastanawiałem się czy nazwa Prawdziwa Stal to nazwa ich klubu. Po zawodach doszedłem do wniosku, że to jednak określenie właściwości ich nóg i charakteru. Szacunek też do chłopaków ze Sport-Kliniki, którzy też 11 pętli machnęli. Widać teraz, że każdy każdemu przez całe zawody na ogonie siedział, chociaż tak naprawdę nie miał o tym pojęcia. Hmmm... ja przynajmniej nie miałem.

Na koniec słów kilka o organizacji i organizatorach (to ci panowie obok, co medali nie dostali). W dwóch słowach - pierwsza klasa. Zaplecze techniczne – pierwsza klasa, przygotowani na wszystko, nawet na to, że wbija gości z bólem nerek i dostaje co potrzebuje. Jedzenia w brud, nawet dla tych co jedzą, a potem znowu jedzą. Zaplecze personalne – pierwsza klasa. Obsługi armia, w bazie i w głębokiej dziczy. Masaże, lekarze, wszystko. Oznakowanie trasy takie, że człowiek by się nie zgubił nawet jakby w nocy trasą podążał w okularach przeciwsłonecznych.

Cieszę się z tych zawodów, za rok też pocisnę, w jakim trybie jeszcze nie wiem. Może indywidualnie, a może znowu zespołowo. Will see.



8. Wspólna fotka z organizatorami