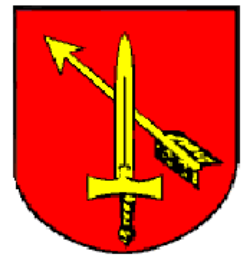


**Mistrzostwa Polski Seniorów,
Juniorów i Juniorów Młodszych
VIII Międzynarodowe Mistrzostwa Podkarpacia
w Biegach Górskich Stylem Anglosaskim
Ustrzyki Dolne 8-9.08.2009r.**



Trasa zawodów przebiegała malowniczymi stokami Kamiennej Laworty- najwyższej góry w Ustrzykach Dolnych. Stanowi ona wał górski górujący nad miastem o dwóch wierzchołkach: zachodnim (769 m n.p.m.) i wschodnim (759 m n.p.m.). Południowe stoki wzniesienia opadają ku dolinie Strwiąża i Ustrzykom Dolnym, a północne ku dolinie Ładyнки i miejscowości Łodyna.



Kamienna Laworta jest zalesiona i nie przedstawia większych walorów widokowych. Posiada za to inne walory znane startującym tutaj zawodnikom, chociażby ze stromych podbiegów i takichże samych zbiegów, które szczególnie przy „mokrej” pogodzie potrafią naprawdę zwrócić na siebie baczną uwagę... Na północnym stoku góry znajduje się wyciąg krzeselkowy o długości 1300 metrów.



Największym wyzwaniem i swoistą próbą cierpliwości okazała się sama, blisko 400 kilometrowa podróż do Ustrzyk w okresie wyjazdów i powrotów z weekendu. Na szczęście „mistrzowska” jak się później okazało ekipa w samochodzie składała się w przeważającej części z kobiet, co nam będącym w mniejszości facetom zupełnie nie przeszkadzało ;)..
Z okna naszego pokoju rozpościerał się piękny widok na scenę jutrzejszych zmagañ.



Z tegoż samego okna mogliśmy oglądać także Mariolę podczas wieczornego rozbiegania...



Dzięki jej biegowemu zwiadowi po najbliższej okolicy, jeszcze tego samego wieczoru udaliśmy się na spacer do Parku pod Dębami gdzie właśnie odbywał się IX Karpacki Jarmark Turystyczny.



Śniadanie mistrzów..



Jak okazało się już niebawem, (wbrew zapewnieniom dziewczyn, iż wielkość nie ma tu nic do rzeczy) wielkość miała jednak decydujący wpływ na osiągnięty wynik...

Mój miód był z Lipy, podobnie jak mój wynik, a Marcina „Wielokwiatowy” co zresztą widać było na mecie... ☺



Start i meta wszystkich biegów w poszczególnych grupach biegowych znajdował się przy Krytej Pływalni „Delfin” .



W kategorii seniorów zawodnicy rywalizowali na dystansie 10 800 m i mieli do pokonania aż trzykrotnie szczyt Laworty. Ze startu na parkingu przy MKP Delfin wbiegali na szczyt Laworty (zdj. poniżej),



następnie ostry zbieg pod dolną stację wyciągu krzeselkowego i wybieg na szczyt Laworty. Kawałek szczytem i kolejny zbieg aż do podnóża stoku. Nawrót znajdował się w parku „Pod Dębami” , po czym następował kolejny dłuugi wybieg na szczyt Laworty i zbieg do mety przy MKP Delfin. Trasa ta różniła się od tej, którą mieli do pokonania, weterani oraz startujące wraz z nimi seniorki i weteranki właśnie tym zbiegiem pod wyciągiem i wynosiła 8000 metrów z przewyższeniem + -529m.



Podczas trwania Mistrzostw o medale walczyło aż 290 biegaczy z polski, Słowacji i Ukrainy, co według opinii dyrektora mistrzostw Krzysztofa Lachowskiego było znakomitą frekwencją.

Niefortunna była jedynie godzina rozpoczęcia zawodów, gdzie ostatnia grupa startowała dopiero o godzinie 14. Biorąc pod uwagę godzinę zamknięcia biura o 10:30, pozostają 3,5 godziny oczekiwania na start, a to sporo i dla wielu bardzo stresujące zadanie. Organizacja biura, zapisy i wydawanie numerów startowych bardzo nieskoordynowane. Już przy nieznacznie większej ilości obsługiwanych zawodników robiło się spore zamieszanie i bardzo wydłużał się czas „załatwiania” jednej osoby. Przy tej ilości osób zaangażowanych w pracę biura przy niewielkich zmianach jego organizacji można sobie spokojnie z tym problemem poradzić. Ale to już sprawa do przemyślenia na przyszłe zawody.

Korzystając z nadmiaru wolnego czasu pozostało nam zwiedzanie miasta z uroczym rynkiem,



.....fontanną



i zabytkową pompą.



Wreszcie nadeszła dla nas długo oczekiwana godzina startu Seniorów, wśród których bardzo liczyliśmy na medal Marcina Świerca...



....i był! Srebro dla Marcina!



O godzinie 14 nastąpił wspólny start seniorek, weteranek i weteranów



Także tutaj nasze medalowe typy się potwierdziły, a Mariola Konowska udowodniła, że numer 1 na numerze startowym nie znalazł się tam przypadkiem...



Zaledwie 4 sekundy przewagi nad Izabelą Zatorską świadczą o zaciętej walce na trasie..



Tym bardziej zwycięstwo musiało mieć słodki smak...



Po zawodach korzystając z godzinnej przerwy do czasu dekoracji udajemy się na krytą pływalnię w celach rekreacyjnej odnowy biologicznej.



Zwycięzcami w kategorii seniorów mistrzostw Polski w biegach górskich stylem anglosaskim zostali Daniel Wosik z Ostrowii Ostrów Wielkopolski, a w wśród kobiet Mariola Konowska z Budowlanych Częstochowa. W kategorii drużynowej zwyciężyli reprezentanci miejscowego Halicza Ustrzyki Dolne.

Seniorzy A - Seniorzy B - dystans 10.8 km
(przewyższenie +- 834m)

1 WOSIK Daniel	Montrial Ostrowia	0:45:08,40
2 ŚWIERC Marcin	WKB META Lubliniec –Montrial	0:46:53,40
3 MURZYN Kamil	KS CRACOVIA	0:49:24,00



Seniorki – dystans 8 km
(przewyższenie + -529m).

1 KONOWALSKA Mariola	CKS Budowlani Częstochowa	0:41:35,00
2 ZATORSKA Izabela	Wrocanka	0:41:39,00
3 NIEWIEDZIAŁ Barbara	MGOKSIR Korfantów	0:42:48,00



Podróż powrotna okazała się jeszcze dłuższa niż ta wczorajsza ale w tak utytułowanym towarzystwie to sama przyjemność podróżowania...

