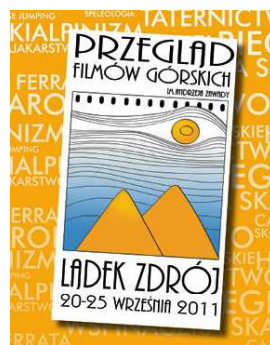


Lądek Trial Lądek Zdrój - 24 września 2011

dystans:
Sport – 15 km
NORDIC WALKING – 7,5 km
przewyższenia: 800 m (+400,-400)



Zawody **Trail Running** - czyli bieganie po górskich szlakach i ścieżkach, tym razem po Górach Żłoty. Mimo jesieni, pogoda nadal letnia i warunki zarówno do biegania jak i wypoczynku wyśmienite.

Bieg był jedną z atrakcji towarzyszących, wchodzących w skład **Przełazu Filmów Górskich w Lądku Zdroju**. To najstarsza, z największymi tradycjami taka impreza w kraju. Od szesnastu lat, w przedostatni weekend września do Lądka Zdroju zjeżdżają się miłośnicy gór, przygody i ekstremalnych doznań z całej Polski. Wyświetlane są filmy oraz pokazy slajdów, Spotkania Młodych Podróżników, koncerty, wystawy, prezentacje książek, wystawy fotograficzne, zawody wspinaczkowe, zawody biegowe, wycieczki piesze, konkurs na najlepszą książkę o tematyce górskiej, i wiele, wiele innych.

Właśnie tutaj, w Lądku-Zdroju, czyli w odpowiednim czasie, miejscu i otoczeniu odbyły się zawody **Lądek Trial** zorganizowane przez **Macieja Sokołowskiego i Piotra Hercoga**.



Profil trasy

Lokalizacja bazy, startu i mety usytuowane zostało na rozległej polanie przy Stawach Biskupich, miejscu bardzo malowniczym i nieco z dala od centrum.



Rywalizacja przebiegała w dwóch kategoriach: bieg 2 pętle po 7500 metrów każda oraz Nordic Walking na dystansie 7,5 kilometra. Dla najmniejszych przewidziano także kategorię „MALUCH” rozegraną na dystansie 200 metrów, w której miały możliwość wystartowania dzieci do lat 10.



Piotr Hercog próbujący „ogarnąć” biuro zawodów podczas szturmowania dzieciaków ☺



Dla większości z nich były to pierwsze zawody i być może początek wielkiej kariery sportowej ?...



Szczera radość dzieci z biegania....



Oraz szczerą dumą rodziców z dzieci....



Mimo pięknej pogody, malowniczej trasy i wielu atrakcji towarzyszących imprezie, na starcie stanęło niewielu dorosłych zawodników. Niewątpliwymi faworytami byli wśród mężczyzn - **Marcin Świerc – Salomon Suunto Team** (z nr 2822),

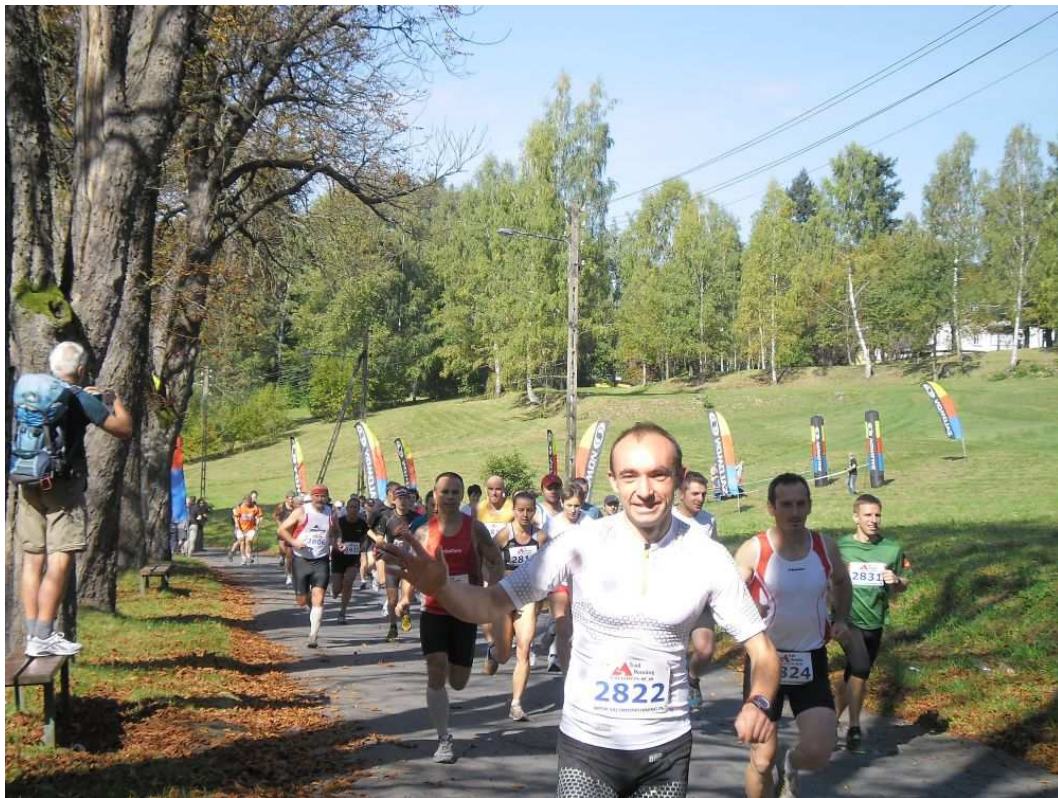


a wśród pań: **Danuta Piskorowska** (z nr 2810) z **Wrocławia** i **Irena Pakosz** (z nr 2820).

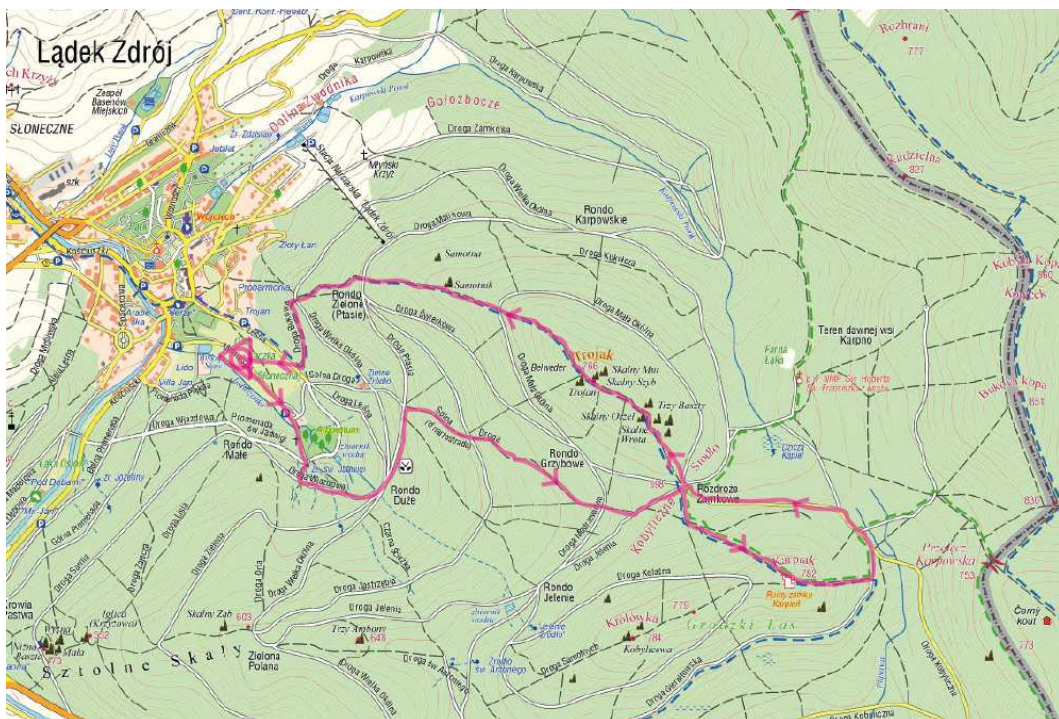


Trasa prowadziła szlakami turystycznymi okolic masywu **Trojaka** (766 m n.p.m) poprzez szczyt **Karpniaka** (776 m n.p.m.), częściowo pokrywając się z trasą rozegranego tutaj w ubiegłym tygodniu biegu prowadzącego właśnie przez górę Trojak.





Trasa wymagająca technicznie, dużo skał, nagłych zwrotów i dość znacznych przewyższeń.



Ciekawym punktem trasy były ruiny zamku na szczycie Karpiaka w północnej części Gór Żółtych. Zamek strzegł dawniej traktu z Pragi do Krakowa przez Przełęcz Karpowską, zwanego Solną Drogą. Powstał przypuszczalnie na początku XII wieku. Obecnie dziedziniec Karpienia zdobi tabliczka informująca, że mury grożą zawaleniem, teren nieco uporządkowano, a sam szczyt jest pozbawiony drzew. Rosną tu bujne trawy i paprocie, a samo miejsce warto odwiedzić przy okazji wędrowki po lądeckich skałach na Królówce i Trojaku. Wariantów dojścia na Karpień z Lądka-Zdroju jest kilka – zbocza Karpiaka i Trojaka przecina gęsta sieć duktów i znakowanych ścieżek spacerowych, niestety coraz bardziej zarastających.



Kolejnym karkołomnym podejściem jest Trojak, później już w zasadzie pozostaje tylko zbieg z góry, choć niemniej karkołomny i niebezpieczny, z najbardziej widowiskowym ostatnim jego odcinkiem na trawiastej polanie tuż przed metą. Na szczęście było sucho, w przeciwnym razie na metę wjeżdżalibyśmy na ... czym popadnie ☺



Trasa dobrze oznakowana taśmami i strzałkami kierunkowymi malowanymi na kamieniach w miejscach zmiany szlaku. Nie uchroniło to jednak przed pomyłkami, nawet na drugim z okrążeń, a więc wtedy gdy wydawałoby się, że trasa jest już znana ale jak widać, człowiek robi się wtedy „mniej czujny” ☺

Zgodnie z przewidywaniami, faworyci nie zawiedli.

Zwyciężył, mimo zmagania się z przeziębieniem, ze znaczną przewagą **MARCIN ŚWIERC – SALOMON SUUNTO TEAM** z wynikiem 01:06:16, wyprzedzając kolejnego zawodnika **ADAMA CISŁO - LKS Iskra Bagietka Jaszkowa Dolna** o 7 minut i 17 sekund.

Na miejscu trzecim uplasował się **KRZYSZTOF SZWED – WKB META Lubliniec** z wynikiem 01:15:08.

Wśród pań zwyciężyła **DANUTA PISKOROWSKA** z **Wrocławia** z rezultatem 01:19:35.

Na miejscu drugim uplasowała się **IRENA PAKOSZ - Górnik Januszkowice** (01:24:50), a na pozycji trzeciej bieg ukończyła **BOGUSŁAWA OZIMEK** z **Wambierzyc** (01:34:14).

O godzinie 16.00 w **Amfiteatrze Zdrojowym** nastąpiło oficjalne zakończenie zawodów, podczas których wręczono nagrody dla najlepszych zawodników i puchary dla zwycięzców w kategorii kobiet i mężczyzn, zarówno biegu jak i Nordic Walking. Także każdy z maluchów otrzymał drobny upominek, chociaż większość z nich zapewne wolałaby zamiast okolicznościowej „smyczy” (przydatnej bardziej dla rodziców ☺) otrzymać coś bardziej praktycznego w tym wieku, np. maskotkę lub łakocie...

Stosunkowo niewielka frekwencja kwalifikuje zaliczyć imprezę do kategorii imprez „kameralnych”. Niemniej, był to udany debiut, który wart jest kontynuacji.

Choć Sudety jak widać, nie cieszą się tak dużą popularnością wśród biegaczy jak np.

Beskidy, trzeba próbować to zmienić, bo naprawdę WARTO.....

BIEG ŁĄDEK TRAIL – Open:

| | | | |
|---|------------------------|--|-----------------|
| 1 | Marcin Świerc | Salomon Suunto Team | 01:06:16 |
| 2 | Cisło Adam | LKS Iskra Bagietka Jaszkowa Dolna | 01:13:30 |
| 3 | Krzysztof Szwed | WKB META Lubliniec | 01:15:08 |
| 4 | Artur Kurek | Salomon Suunto Team | 01:15:32 |
| 5 | Lewicki Piotr | LKS Iskra Bagietka Jaszkowa Dolna | 01:16:39 |

| | | | |
|---|---------------------------|---------------------------------------|-----------------|
| 1 | Piskorowska Danuta | Wrocław | 01:19:35 |
| 2 | Pakosz Irena | Górnik Januszkowice | 01:24:50 |
| 3 | Ozimek Bogusława | Wambierzycy | 01:34:14 |
| 4 | Dzik Aleksandra | KS Kandahar/Ternua Female Team | 01:37:19 |
| 5 | Bartosz Aleksandra | Gliwice | 02:16:35 |

NORDIC ŁĄDEK TRAIL

| | | | |
|---|--------------------------|--------------------|-----------------|
| 1 | Mariusz Nowak | Kłodzko | 01:04:30 |
| 2 | Jakub Prus | Wrocław | 01:05:03 |
| 3 | Słoniewska Renata | Łądek Zdrój | 01:06.29 |



Od prawej: Marcin Świerc, Adam Ciśło, Krzysztof Szwed, Artur Kurek i Piotr Lewicki



Autor: Krzysztof Szwed

Zdjęcia: Alicja Szwed oraz Monika Strojny - <http://www.monikastrojny.com/>