



The Alps and mont blanc taken from Crozet (Photo credit: spadger)

Pytanie jak najbardziej retoryczne. Każdy z nas o Mont-Blanc słyszał. Pytanie drugie. Czy myśleli Państwo kiedykolwiek o bieganiu w tym regionie? Wydaje mi się, że i tu nie znajdę negatywnych odpowiedzi. W roku 2013 Skyrunning daje nam szansę wzięcia udziału w Mont-Blanc Marathon. To oczywiście nie zabójczy The North Face Ultra Trail du Mont-Blanc, lecz z pewnością da się w kość wszystkim odważnym. Rozgrywany **30 czerwca** w Chamonix, to młodszy brat wielkiego wydarzenia, o którym możemy marzyć, lecz nie do końca chcielibyśmy tam być. Wiem i znam jednak biegaczy, którzy podjęli się tej nierównej walki i wygrali. Niemniej, strasznie zachęcam do zapoznania się z **Mont-Blanc Marathon**, bo może być on jednocześnie świetnym sprawdzianem dla nas samych, zuchwałym treningiem, bądź okazją do biegowego wypoczynku od znajomych tras.

Organizatorzy Mont-Blanc Marathon zdają sobie sprawę, jak niezwykłym doznaniem może być udział w tym wydarzeniu. Z tego względu do udziału postanowili zachęcić możliwie jak najszersze grono biegaczy, a także ich rodziny. Oprócz biegu maratońskiego, będzie można wziąć udział w:

- **Cross du Mont-Blanc (bieg na dystansie 23km).** Suma wzniesień to 1454m, a suma "spadu" to 474m. Na trasie znajdują się dwa punkty kontrolno-odżywcze. Maksymalna ilość uczestników to 2000.
- **KM Vertical.** Typowy Vertical dla znudzonych długiego biegania. 3,5km z sumą przewyższeń 1000m. Bieg typu alpejskiego, zarezerwowany dla 400 biegaczy.
- **10km du Mont-Blanc.** Bardziej crossowy niż górski, szybki. Maksymalna ilość uczestników to 800.
- **Mini Cross.** Bieg mieszany dla dzieci. Dystans waha się od 800m do 3km. Najmłodszy biegacz ma po 8 lat.

Aby wziąć udział w jednym z powyższych biegów, należy osiągnąć konkretny poziom wtajemniczenia. To jedno z tych wydarzeń, które zmusza potencjalnego uczestnika, do spędzenia wielu godzin na przeszukiwaniu informacji, odpowiednich formularzy i zaznajomieniu się z regulaminem. Tym lepiej dla nas, bo właśnie zamierzam zaoszczędzić Wam kilku godzin.

Czego nie dowiesz się o Mont-Blanc Marathon w 5 minut:

- Choć organizatorzy wymagają potwierdzenia od nas, że jesteśmy w pełni świadomi zagrożeń związanych z biegiem, to żadna licencja FFA, FFTRI, FSGT nie jest nam niezbędna. Wystarczy nam dowód od lekarza sportowego (po angielsku), że możemy w tych konkretnych zawodach wziąć udział oraz że jesteśmy "ogólnie" sprawni.
- Na punktach odżywczych mamy Coca - Colę i batony energetyczne. Tak jak w przypadku wszystkich biegów Skyrunning, w okolicach punktu jest absolutny zakaz śmiecenia. Jeśli nie trafisz do worka, to istnieje możliwość otrzymania 10 minut w plecy.
- Na trasie trzeba mieć ze sobą: telefon komórkowy, min. 0.5l wody, kurtkę oraz gwizdek :)
- Możemy korzystać z kijków.
- Limit czasowy wynosi 9 godzin. Już wiemy, że to będzie ciężki bieg.

Sprawy, o których najprawdopodobniej nie słyszałeś podczas biegów w Polsce:

- Zapomnisz niezbędnego sprzętu? - Dyskwalifikacja.
- Masz sprzęt, ale nie poddasz go kontroli? - Dyskwalifikacja.
- Wyrzucasz śmieci, gdzie popadnie? - 10 min w plecy.
- Nie szanujesz innych zawodników? - Dożywotnia dyskwalifikacja.
- Nie pomożesz biegaczowi w potrzebie? - kolejne 10 min w plecy.
- Zakryjesz swój numer kurtką i nie będzie on widoczny? - 5 minut do tyłu.

Trzeba pamiętać, że oprócz genialnych wrażeń, organizatorzy na pierwszym miejscu stawiają bezpieczeństwo. Jest to jak najbardziej pożądane dla nas biegaczy i powinniśmy się przyzwyczaić do tych regulacji.

Ale to przecież nie problem dla nas, bo liczy się przede wszystkim rywalizacja z samym sobą!

Potrzebujesz więcej informacji? Odwiedź:

<http://www.montblancmarathon.net>

<http://www.activeglobal.com/uk/trail/chamonix-mont-blanc-france/mont-blanc-marathon-2013>



Skyrunning Mont-Blanc Marathon, journeymantraveller.com



Skyrunning Mont-Blanc Marathon, kikourou.net



Skyrunning Mont-Blanc Marathon, chronicles.no



Skyrunning Mont-Blanc Marathon, rs-athle.fr



Skyrunning Mont-Blanc Marathon, montblanctreks.blogspot.com

Paweł Raja – Skeyrunning Polska

Related articles

- [Looking Back - Moving Forward - Skyrunning 2012](#) (skyrunningpoland.wordpress.com)
- [Skyrunning 2013 Races just got better and better - Now with added 100 miler !](#) (biegizagraniczne.wordpress.com)
- [Chamonix Vacations](#) (orbitz.com)
- [Awesome # 358: Seeing Something Breathtaking](#) (jodieawesome.wordpress.com)