

TURYSTYKA BARDZIEJ AKTYWNA – BIEGI ULTRA

Bieszczadzki Park Narodowy

ETAP 0 – przygotowania

Kiedy w styczniu decydujesz się na zrobienie czegoś ekstremalnego i wiesz, że masz ponad sześć miesięcy, aby się do tego przygotować... to zrób to... rozpisz sobie plan, wybierz starty kontrolne, realizuj założenia i ... przygotuj się do wyznaczonego celu!

Zwłaszcza jeśli w perspektywie masz do przebycia 78 kilometrów i musisz się zmieścić pomiędzy wschodem a zachodem słońca! Brzmi znajomo? Tak! Chodzi o *BIEG RZEŹNIKA*. Trudna trasa prowadząca głównym szlakiem bieszczadzkim, od Komańczy do Ustrzyk Górnych.

Ponad 3200m wspinaczki i ok. 3050m zbiegów, jakieś dziesięć szczytów po drodze i znacznie powyżej tysiąca zawodników ustawionych na linii startu. Do tej pory nie wiedziałem jak ekstremalne może być ekstremalne. Teraz wydaje mi się, że wiem trochę więcej.

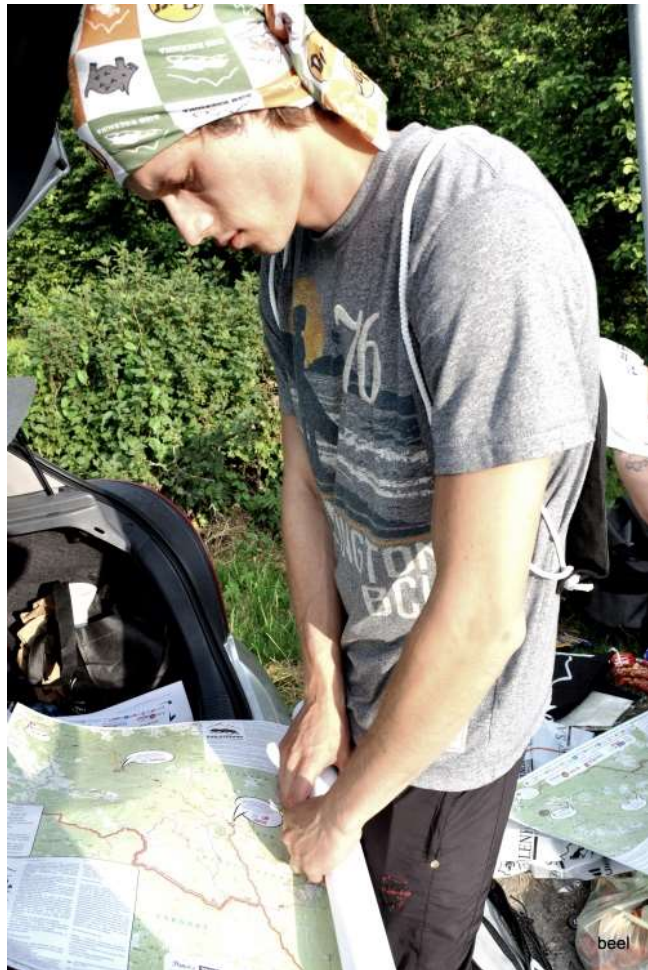
Przygotowany ambitny plan treningowy został zweryfikowany przez czynniki życia codziennego... po trzech miesiącach treningów kilka z nich odwróciło moją uwagę od sumiennej pracy mającej pomóc mi ukończyć wybrany dystans w przyzwoitym czasie. Wiedząc już, że nic z tego nie będzie postanowiłem potraktować to jako fajną wycieczkę turystyczno-krajoznawczą z aktywnym trekkingiem.

Moja ignorancja w stosunku do wydarzenia posunęła się tak daleko, że nawet nie sprawdziłem map. Nie słuchałem też rad znajomych, którzy już ten bieg ukończyli, a w przeddzień okazało się, że nie zabrałem ze sobą połowy wymaganego sprzętu – na szczęście był ze mną partner.

Przygotowania jakie poczyniłem do jednego z najcięższych biegów w tym kraju, ograniczyły się do: zakupu butów i solidnego oklejenia nóg tape'ami...

ETAP 1 (2h 20min) – rozgrzewka

Start o 3.30 nad ranem wydaje się Tobie porą dość wczesną? O tej godzinie wyruszyliśmy na trasę... ale pobudka odbyła się dwie i pół godziny wcześniej... trzeba było zdążyć na autobus do Cisnej, który miał nas wywieźć do Komańczy na linię startu.



Środek nocy i świetna atmosfera między ludźmi, wesoło, żartobliwie i mnóstwo energii dookoła. A ja... pierwszy raz od bardzo dawna nie czułem napięcia przedstartowego, które towarzyszy mi zawsze przy ustawianiu się na linii brzegowej. To był mój pierwszy start, w którym nie walczyłem o miejsce lub dobry czas – ten wyścig chciałem tylko przeżyć.

Sam początek to nic wielkiego. Trochę asfaltu, mimo sporej szerokości na trasie robi się ciasno, ale to ze względu na dużą ilość uczestników. Klimat porannego, wilgotnego lasu przypomina mi nocne manewry, w których uczestniczyłem jeżdżąc na obozy w szkole podstawowej. Spadło trochę deszczu, a my jeszcze z trzeźwą głową spokojnie przesuwalimy się do przodu.



Pierwsze 17 km i wejście na ponad 900m n.p.m. zostało prawie niezauważone. Czułem się jak po dobrej rozgrzewce. Po ośmiu minutach spędzonych na Przełęczy Żebraka (pierwszy punkt kontrolny) wymieniliśmy się z partnerem krótkimi spostrzeżeniami i uznaliśmy, że nie jest tak źle... jesteśmy 45minut przed limitem. Po uzupełnieniu wody i pożegnaniu się z obsługą ruszyliśmy dalej.

ETAP 2 (4h 47min) – złapać flow i nie dać się zabić.

Wiedzieliśmy, że kluczem jest odpowiednia taktyka sugerująca spokojny początek. Ale co to znaczy? Byliśmy przekonani, że właśnie tak to rozegraliśmy. Zwłaszcza, że wcześniejszy odcinek minął bez większych przeciążeń. Trochę nie mogłem się doczekać drugiego punktu kontrolnego w Cisnej. Byliśmy już dość spoceni, a tam czekały na nas suche koszulki, kije trekkingowe i puszka coli.

Lekkim truchtem i dość aktywnym ale ostrożnym zbiegiem pokonywaliśmy

kolejne kilometry. Ludzie dookoła wciąż w dobrych nastrojach żartowali między sobą, a trasa drugiego odcinka nie przewidywała gwałtownych zbiegów i podbiegów.

Z dużą swobodą poruszałem się pod górę, toteż pozwalałem sobie na trucht za całą grupą, a tam gdzie inni zaczynali podchodzenie, dawałem sobie jeszcze 15-20m biegu przez co zyskiwałem kilka pozycji. Wciąż nie czułem zmęczenia. Łapiąc to pożądane przez wszystkich *FLOW* nie mogę zbyt wiele powiedzieć o tym co działo się w mojej głowie, bo po prostu nie działo się tam prawie nic.

Koncentrując wystarczająco dużo uwagi na stawianiu nóg, znalazłem się w swojej przestrzeni, a ból w nogach, który oznaczał zmęczenie – byliśmy w trasie już czwartą godzinę – stał się na tyle znośny, że traktowałem to tak samo, jak oddychanie. Jest ale nie zauważasz jego obecności. Doskonały stan.

Ostatnie tylko 300m, przed samą Cisną, było bardzo strome i błotniste. Trochę odczułem to w udach, ale zaraz prosty odcinek do centrum imprezy i pierwszego przepaku na trasie. Dużo ludzi, dużo energii, bardzo miło i sympatycznie.

ETAP 3 (8h 22min) – zaczynamy zabawę

Wybiegając z Cisnej mieliśmy już w nogach przebyte 33 km i byliśmy dobre cztery godziny po starcie, nigdy w życiu nie ścigałem się tak długo. Mając na koncie jeden maraton w okolicach 3 godzin, kilka wyścigów triathlonowych w przedziale 2-2,5 godziny i setki startów w basenie nie przekraczających 4 minut, odznaczyłem właśnie swój nowy rekord.

Droga wiodła ku górze. Wspinaczka z 550m na 1100m to był czysty marsz, jak się nie raz przekonałem tego dnia, wchodzenie pod górę nie stanowi największego problemu. I to właśnie było zderzenie z rzeczywistością. Po zaliczeniu trzech kolejnych szczytów rozpoczął się długi zbieg do miejscowości Smerek, jednocześnie wszedłem właśnie w fazę kryzysu. Kilka kilometrów ścieżki w dół doprowadziło mnie do stanu *niebiegnędalej*.

Taka postawa charakteryzuje się tym, że wiesz czego chcesz i na pewno tym czymś jest przerwanie biegu. W standardzie nie dopuszczasz myśli, że możesz zawieść partnera, z którym biegiesz, ale mój najbliższy plan wcale go nie uwzględniał. Wiedziałem, że nie chcę już więcej czuć, odkładającego się na moich mięśniach zmęczenia. Ból przy każdym kroku stawał się coraz bardziej odczuwalny i nieznośny.

Biorąc udział w biegach górskich chciałem poczuć to o czym piszą w swoich książkach *ULTRAMARATOŃCZYCY*, o przesuwaniu granicy i sięganiu do rezerw energii ukrytej głęboko w nas. Oto tu jestem, więc powtarzałem sobie *chciałeś to masz, teraz doświadczaj*. Kilkanaście minut dyskusji dwóch postaci na ramieniu. Znowu przyspieszyłem kroku, człapanie zamieniło się w szybszy marsz, gdy minęły mnie truchtające kobiety udało mi się wejść w ich rytm i poruszać się zaraz za nimi.

Po kolejnych 24 kilometrach znaleźliśmy się na trzecim punkcie, a jednocześnie drugim przepaku, gdzie mogliśmy ponownie wymienić odzież, porządnie zjeść i uzupełnić minerały. Po odpoczynku wątpliwości co do kontynuowania drogi zniknęły, a ja pomyślałem wtedy, że kryzys minął i spokojnie możemy poruszać się dalej.

... oj w jakim ja błędzie byłem...

ETAP 4 (12h 10min) – gorzej już być nie może

...właśnie z takim przeświadczeniem wyruszyłem na przedostatni odcinek *BIEGU RZEŹNIKA*. Zaczny posiłek w postaci bułki z szynką to, po kilkuset gramach żelów i słodkich batonach, jedna z najwspanialszych rzeczy na świecie. Woda, izotnik, coca-cola i znów byłem w formie... przez kwadrans.

Rozpoczęła się właśnie najdłuższa wspinaczka tego dnia, z 590m na 1222m w ciągu zaledwie 5 km. Na szlaku utworzył się korek i szliśmy jeden za drugim. W sumie... teraz sobie myślę, że mogło mi to ograniczenie trochę uratować życie.

Z przodu widać już było jeden trzech szczytów na tym etapie – *SMEREK*. Widać-nie widać, bo szczyt schował się za chmurami co oznaczało, że temperatura znacznie się obniżyła. A ja zwiedziony gorącem

na poziomie o połowę niższym, ubrany byłem tylko w krótki rękawek i nie miałem ze sobą żadnego long sleeve'a nie mówiąc już o kurtce chroniącej przed wiatrem.

Co mi z wiedzy, że popełniłem błąd przedszkolaka, gdy nie ma już odwrotu... trzeba przeć naprzód. Na szczęście Dawid był ze mną i przytomnie pomógł mi, pożyczając swoje rękawki. To jest gość! Wywiany przez wiatr doszedłem na szczyt i wiedziałem, że jak najszybciej trzeba z niego uciekać. Łyk wody i kontynuujemy... człapanie... bo bieganiem to już nie chciałbym tego nazywać..

Kryzys, o którym myślałem, że jest już za mną, powrócił ze zdwojoną mocą. Każde obniżenie się terenu wywoływało u mnie początkowo falę zniechęcenia, następnie przerażenia aż do obrzydzenia. Do tego podłoże zrobiło się dość niekorzystne ze względu na kamienie pod nogami, które zacząłem dość szorstko nazywać.

Po zdobyciu drugiego szczytu, na tym etapie, postanowiliśmy nacieszyć oko widokami jakie można było podziwiać po rozejściu się chmur. Ze złości, którą miałem w sobie przed chwilą, wpadłem w stan euforyczny i wraz z moim partnerem śmialiśmy się z tego, że wyprzedzają nas już nawet turyści, w więc dla przekory rezygnujemy z tej nieuczciwej walki i zwracamy do Komańczy, żaden jednak uczestnik wyścigu nie chciał się do nas dołączyć.

Po chwili odpoczynku ruszyliśmy dalej zaliczając *CHATKĘ PUCHATKA* i kierując się dół zmierzałyśmy do ostatniego punktu kontrolnego. Zejście było dramatyczne, korzystając z poręczy stawiałem już nogi pojedynczo, uciekając przed bólem w obu pasmach biodrowych i udach.

ETAP 5 (14h 56 min) – nigdy więcej

Kolejny raz dostałem po dupie za moja ignorancję dla tego wydarzenia. Byłem pewien, że ostatnie 9 km trasy nie może już być ciężkie. Rzeczywistość okazała się zupełnie inna. W moim odczuciu był to najtrudniejszy odcinek tego dnia i choć wcześniej uważałem, że podejścia są dobrą alternatywą dla zejść to odcinek w górę na *POŁONINĘ CARYŃSKĄ* zweryfikował mi to przekonanie.

Poruszanie się po szlaku było bardzo podobne do ostatnich kilku godzin z tym, że wszystko było trzy razy bardziej

wyraziste. Twardsze wyzywanie kamieni pod nogami, większa rozpacz przy schodzeniu i mnóstwo deklaracji o tym, że nigdy więcej nie spróbuję trialu, a myśl o UTMB była jednoznaczna – nie ma szans!!! Ostatni fragment idący już tylko w dół prosto do Ustrzyk Górnych to była już parodia sportowca-biegacza. Poruszałem się równie żwawo jak starsza babulinka używająca balkonika w szpitalu miejskim.



Ostatnie czego doświadczyłem to przewidzenia. Tak, o tym też czytałem w biografiiach *ULTRAMARATOŃCZYKÓW* czy innych *URODZONYCH BIEGACZY*. Kiedy w oddali usłyszałem brawa i krzyki dla osób wbiegających na metę, a przed sobą innych uczestników wybiegających z lasy, moja głowa wymyśliła sobie ostatnie kilkaset metrów trasy w postaci asfaltu prowadzącego na parking. I ja ten asfalt widziałem po prawej stronie. Po kilku sekundach spoglądając w to samo miejsce tego asfaltu już nie było.

Na szczęście oklaski były prawdziwe, a meta nie dalej niż 400m od miejsca, w którym powinna iść droga samochodowa. Przekraczając linię mety, nie czułem radości lecz ulgę, a nie tak to sobie zaplanowałem.

PODSUMOWANIE

Po kilku dniach od ukończenia najdłuższego biegu w moim życiu wciąż liżę rany, głowa pracuje już spokojnie, ale wciąż nie mam ochoty na myśli i rozmowy bieganiu. Z doświadczenia wiem, że to minie i nie dalej jak za dwa tygodnie rozpocznę planowanie kolejnych wyzwań. W przyszłym roku zupełnie inne bo pływackie... wplaw przez *CIEŚNINE GIBRALTARSKĄ*...

Obiecuję!!! Nigdy więcej lekceważenia takich wyzwań, bo wszystko jest dla ludzi, ale do wszystkiego trzeba się przygotować.