

## The North Face Lavaredo Ultra Trail

### *Occhio al futuro – Spojrzenie w przyszłość*

*Są dwie drogi , aby przeżyć życie.  
Jedna to żyć tak, jakby nic nie było cudem.  
Druga to żyć tak, jakby cudem było wszystko.  
Albert Einstein.*

Noc była ciepła i pogodna. Na szczęście zapowiadany od kilku dni deszcz wybrał sobie inny kierunek oszczędzając wspinających się pod górę sapiących biegaczy. Długi wąż świetlików ciągnął się przez las uparcie dążąc do przodu. Minęło około godziny od strzału startera i uroczystej ceremonii startu The North Face Lavaredo Ultra Trail. W głowie kłębek myśli - *Czy góry będą przyjazne? - Czy podolałam wszystkim trudnościom? I jeszcze kilka czy...*

W duchu chwaliłam decyzję przyjechania w Dolomity tydzień przed biegiem. Zrobiliśmy dobrą aklimatyzację przemierzając górskie ścieżki i szczyty w okolicach Arabby, gdzie mogliśmy biegać na wysokości 2400 m.n.p.m. Poznaliśmy połowę trasy biegu, co dawało większą pewność siebie.

Szczególnie końcówka będzie ważna. Dlatego trzeba oszczędzać siły. - *Czy ja się oszczędzam?* Jarek, biegnący obok powiedział, że mam tempo na złamanie 20 godzin. Marzenie...

Startując nigdy nie myślę o tym, jaki chcę zrobić wynik. Po prostu chcę pobiec najlepiej jak potrafię, korzystać z chwili wolności, delectować się kontaktem z przyrodą, cieszyć się wschodem słońca i poznawać granice własnych możliwości.



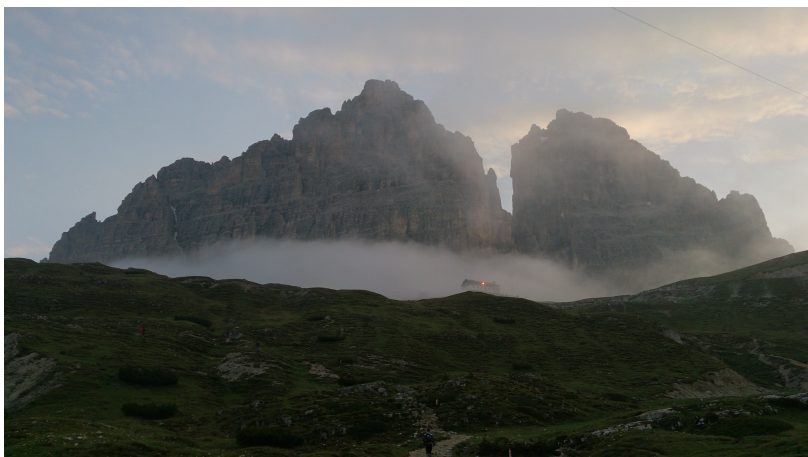
Przed startem z mężem Jarkiem (po lewej) i Waldkiem ( z tyłu)

Biegi ultra nie są dla każdego. Ultrasi są często odbierani jak grupa zamkniętych w sobie odludków. Potrafią przemierzać 100 km i więcej, w deszczu, śniegu, upale i czerpać z tego przyjemność. Potrafią biec ciągiem 24 godziny i dłużej nie tracąc uśmiechu na twarzy. Potrafią porozumiewać się bez słów, wszak bieganie przez całą dobę nie nastraja do kontaktów towarzyskich. Biegi ultra stawiają nowe wyzwania, balansowanie na krawędzi własnych możliwości, wyznaczają nowe cele, kształtują charakter. I to, co lubię najbardziej - dają niesamowite poczucie wolności poprzez bliski kontakt z naturą.

Miały kolejne kilometry. Jarek pobiegł swoim tempem do przodu i szybko zniknął mi z oczu. Zbliżałam się do pierwszego punktu odżywczego w **Ospitale (18km)**, gdy poczułam niepokojące skurcze żołądka. Niedobrze. Po tygodniu mieszkania w apartamencie w Arabbie przed biegiem zjechaliśmy do Cortiny, skąd miał odbyć się start. Rozbiliśmy namioty na campingu. Warunki doskonałe, ale coś mi jednak zaszkodziło. Nie jadłam w lokalach, więc mogła to być woda. Opuściłam pasta party ograniczając się tylko do bułki i rosółku. Tuż przed startem zaniepokojona swoim stanem wzięłam leki. Chyba jednak za późno....

Żołądek najwyraźniej dawał znać, że potrzebuje przerwy. Na punkcie wzięłam tylko colę i pobiegłam dalej. Nie ominęło mnie jednak kilkukrotne zwiedzanie okolicznych krzaków. - *Jeśli potrwa to dłużej, odwodnię się* - okropna myśl nie dawała mi spokoju. Wszystko, co trafiało do brzucha wydostawało się stamtąd w ekspresowym tempie. Ogarnął mnie niepokój. Lęk jest okropnym uczuciem, paraliżuje zmysły, zabiera możliwość realnej oceny sytuacji, zniechęca do walki. Postanowiłam jednak zawalczyć mimo, że właśnie teraz mój żołądek miał focha.

### **Paradiso sulla terra – Raj na ziemi.**



*Każdy z nas ma dwie rzeczy do wyboru:*

*Jestesmy albo pełni miłości.....*

*albo pełni lęku.*

*Albert Einstein*

Wschód słońca zastał mnie podczas podejścia do Rifugio Auronzo. Mieścił się tam punkt odżywczy z przepakiem. Wyłączyłam czołówkę podziwiając słoneczne pędzelki malujące niebo i wierchołki szczytów, które iskrzyły w złotych koronach odbijając leżący śnieg. Zapowiadał się piękny dzień. Podchodziłam dość szybko i sprawnie wyprzedzając kolejnych zawodników. Lubię



ostre krótkie podejścia, które zawsze były moją najmocniejszą stroną. Do **Rif. Auronzo (48,5km)** dotarłam z uśmiechem na twarzy. Minęło 8 godzin od startu w Cortinie, czułam się lepiej. Musiałam jednak zmienić skarpety i buty, mokre od chodzenia na boki po zroszonej trawie. Chciałam uniknąć pęcherzy przynajmniej do odcinka, gdzie czekała nas przeprawa przez rzekę.

Na punkcie odżywczym zaczęłam od kubka gorącej herbaty. Pomogło i poczułam wyraźną ulgę. Ekperymentalnie zjadłam bulion. Będzie co będzie, musiałam uzupełniać kalorie. Wiedziałam, że bez paliwa długo nie pociagnę. Jeden sucharek do kieszeni i już pędziłam dalej. Szutrowa ścieżka wiodła trawersem. Odslaniające się po prawej stronie szczyty gór wyglądały cudownie. Dolina poprzepłatana ścieżkami mieniła się wszystkimi odcieniami zieleni. Ścieżka prowadziła w górę do jednego z napięknieszszych miejsc na ziemi – Tre Cime di Lavaredo. Oswietlone porannym słońcem trzy szczyty dumnie wyprostowane prezentowały swoje walory. Najwyższy Cima Grande mierzy 3003m. Nie dziwi mnie, że przyciągają tysiące turystów z całego świata. Wejść na nie można tylko wspinaczkowo.



Tre Cime di Lavaredo

Rzuciłam na Tre Cime ostatnie spojrzenie i wbiegłam do śniegowego tunelu. Czułam się jak w drodze do pałacu Królowej Śniegu. Tunele szybko dały zmianę ścianom skalnym i kamieniom, gdy zaczął się długi zbieg do doliny Della Rienza. Tre Cime mają jakąś magiczną moc, ponieważ czułam się naładowana dziwną energią, która niosła mnie do przodu. Zbiegałam dość szybko, prawie lecąc przed siebie jak na skrzydłach. Ten, kto nie kocha gór, nie potrafi biec całą noc w ciężkich warunkach, często w deszczu, śniegu, wietrze i znaleźć w sobie energię, aby lecieć dalej. Po to, by zobaczyć więcej, odkryć to, co nieodkryte i nieznanne. Wyczyn ten jest bliski tylko

ludziom z pasją do sportu i wielką miłością do gór. Inaczej nie mieliby motywacji do podjęcia takiego wysiłku i narażania własnego organizmu na chorobę, skaleczenia i kontuzje.

Teren się wyplaszczył i znalazłam się na najdłuższej prostej całego wyścigu. Szeroka droga szutrowa o lekkim nachyleniu w górę zdawała się nie mieć końca. Mijały kolejne kilometry, a ona jak niekończąca się historia dawała popalić zmęczonym zawodnikom. Wielu przeszło do marszu nie mając sił walczyć z uciążliwą wstęgą. I nawet piękne jezioro Lago di Landro nie zachęcało do truchtania. Wiedząc, jak wiele mogłam stracić, biegłam, mimo coraz bardziej atakującej niechęci i apatii. Wyprzedzałam kolejnych maszerujących i zdesperowanych zawodników. Wreszcie i moje nogi się poddały. Zaczęłam maszerować dając sobie w duchu tylko 100m na odpoczynek. Tymczasem zawodnik biegnący obok najwyraźniej nie był zadowolony z mojego marszu. Długo trzymał moje tempo biegnąc ze mną od schroniska. Przeczytał moje imię na numerze startowym i zawołał: " Natalia, are you ok?" Odpowiedziałam : "I 'm fine, thank's ." .Myślałam, że chłopak pobiegnie dalej, ale on upewniwszy się, że nic mi nie dolega zachęcał do truchtania : " Natalia run!" To brzmiało jak rozkaz. Posłusznie zaczęłam biec. Nie wiedziałam jak ma na imię, ani z jakiego jest kraju, ale zmobilizował mnie. Był szybszy i za jakiś czas zniknął mi z oczu. A ja truchtając dotarłam do punktu **Cimabanche (67km)**.

Spojrzałam na zastawiony stół i ograniczyłam się do coli, sucharka i limonki zamoczonej w soli. Wyciągnęłam z plecaka odżywkę w płynie. Od dwudziestu kilometrów mój żołądek się nie buntował więc postanowiłam zaryzykować. Mój układ pokarmowy nigdy nie akceptował izotoników i większości żeli. Każda próba na treningach kończyła się nieciekawie. Dystanse ultra biegałam na coli i wodzie plus jedzenie na punktach. Punkty były wyposażone we wszystko, czego potrzebuje biegacz do uzupełnienia straconych pierwiastków: suszone morele, rodzynki, orzechy, migdały, owoce, sól, bagietki, regionalne sery i wędliny, ciastka, czekolada i napoje. Często też był rosół z parmezanem – najlepszym źródłem wapnia. Nie chciałam bombardować i tak obolały brzuch taką mieszanką. Zdecydowałam się na odżywkę. Starą, wypróbowaną i jedyłą, jaką tolerowałam na tego typu biegach. Poszło. Jeszcze łyk coli i usłyszałam : "Cześć!" Obok stała dziewczyna. Iza przyjechała z Krakowa, by tak jak pozostali miłośnicy gór zmierzyć się z dystansem 119km w Dolomitach.

Kolejne 10 km określiłam jako Polonia Way. Biegłyśmy z Izą kilka kilometrów razem, gdy na podejściu spotkałyśmy kolejnego Polaka - Bartka. Humory nam dopisywały. Wesoło gawędząc mknęliśmy pod górę. Robiło się coraz bardziej stromo. Bartek pozostał przy swoim tempie, my trochę szybciej ruszyłyśmy do przodu. Na kolejnym zbiegu zauważyłam znajomą sylwetkę. Karolina, sympatyczna dziewczyna z polskich gór, schodziła powoli. Zaniepokojona zapytałam co się stało. Niestety odezwała się stara kontuzja kolana. Krzyknęła tylko, że trzyma kciuki i życzy mi powodzenia.



Sprawnie dobiegłyśmy do **Malga Ra Stua ( 75km)**. Iza powiedziała, że do kolejnego punktu z jedzeniem mamy 20 km. Trzeba było uzupełnić kalorie. Jadłyśmy rosół, kiedy pulchniutki koreańczyk wesoło zawołał po angielsku: " Dziewczyny z Polski?" Szybko przeżuając jedzenie kiwnęłyśmy tylko głowami w odpowiedzi. Chłopak był w znakomitym humorze. Po chwili zawołał wesoło: "Czy wiecie, że został nam tylko jeden maraton do końca? ". Spojrzał na mnie:" Ile czasu potrzebujesz na taki maraton? " Odpowiedziałam: *Pięć godzin* . Moja odpowiedź rozbawiła go jeszcze bardziej. " Szybko" – stwierdził i zaczął się zbierać.

Oczywiście to był śmiały żart. Wiedziałam, co mnie czeka. Znałam kolejny odcinek trasy i modliłam się tylko, żeby nie spowolnił mnie tak, jak na treningu. Musiałabym mieć prawdziwe skrzydła, żeby dokonać tego w pięć godzin.

### ***Altra meta di Mordor – Po drugiej stronie Mordoru***

*Kiedy nie możesz już biec nogami, biegnij siłą woli.*

*Jesli nie możesz siłą woli, to biegnij sercem.*

*Dean Karnazes*



Koniec trasy zawsze jest najtrudniejszy. Godziny nieustannego biegu i wspinaczki nadwyręzają siły, do tego nieprzespana noc osłabia koncentrację. Najczęściej na końcu są najtrudniejsze i najwyższe szczyty do pokonania. Tak było w ubiegłych dwóch latach, gdy zmagalam się z trasą TDS w masywie Mont Blanc. Mordercze strome podejścia, długie, trwające nawet 11km zbiegi i niekończąca się noc kojarzyły mi się z Mordorem. 2000m przewyższeń więcej

na takim samym dystansie, stromizny i skały dały mi nieźle popalić na alpejskich ścieżkach farncuskich Alp. Czy tu, w Dolomitach też trafiłam do Mordoru? Zdecydowanie nie. Bieg rozpoczął się w nocy. Optymistycznie nastrojało to, że tylko kilka godzin dzieliło mnie od słonecznego światła. Wystarczyła jedna czołówka, zmiana baterii nie była konieczna. Plecak miałam lżejszy, co usprawniało bieg.

Wschód powitałam na Forcella Lavaredo przy najpiękniejszych widokach, jakie można sobie wyobrazić na rozpoczęcie nowego dnia. Tempo biegu zapowiadało dotarcie na metę przed nadejściem zmroku. Tu, w Dolomitach, byłam zdecydowanie po drugiej stronie Mordoru. Odpowiednio krótsze podejścia i zbiegi nie wykańczały stawów, ścieżki w dużej mierze szutrowe lub leśne oszczędzały stopy. Nie było ostrych skał i wspinaczek po linach. Tu miałam szansę zobaczyć i przeżyć inną przygodę. Jak na razie nie było powodów do zmartwień. Duchy Gór mi sprzyjały.

Biegłam doliną rzeki, a widoki zapierały dech. Przebiegając przez most nie mogłam oderwać wzroku podziwiając olbrzymi kanion. Ten, kto pokonał 80km i dotarł do tego magicznego miejsca, na pewno nigdy tego nie żałował. Odślaniających się obrazów nie byłby w stanie namalować nawet najbardziej uzdolniony artysta. Ponieważ były perfekcyjne, nieskazitelne i niepowtarzalne.

Przebiegając obok punktu medycznego pozwoliłam zaaplikować na moje kolana lód w spraju, gdyż zmęczenie coraz bardziej dawało się we znaki. Znowu zaczęło się podejście. Mijając kolejnych biegaczy zauważyłam polskie imię na numerze startowym zawodnika. Kazimierz wyglądał na bardzo zmęczonego. Najwyraźniej przeżywał kryzys. Życzyliśmy sobie nawzajem powodzenia i pomknęłam do przodu. Trasa prowadziła korytem wijącej się rzeki. Gdy do niej dotarłam, stało tam już kilka osób dyskutujących o sposobie przeprawy. Kolejna wstążka oznakowania biegu znajdowała się dokładnie na drugim brzegu. Nie wdając się w dyskusję w butach weszłam do wody. Nurt był mocny, lodowata woda przyjemnie chłodziła zmęczone stopy. Woda sięgała mi powyżej kolan, więc przymusowej krioterapii poddały się też kolana. Nie wiem, co zrobili dyskutujący zawodnicy. Mam nadzieję, że poszli moim śladem, gdyż kilkaset metrów dalej czekała nas kolejna przeprawa.

Po jakimś czasie zauważyłam, że biegnę zupełnie sama. Znałam trasę z treningu, więc czułam się pewnie. Nie mogłam sobie odmówić delektowania się widokiem. Tofana di Rozes górowała nade mną odsłaniając każdą szczelinę, każdą ścieżkę – ferratę dla odważnych. Pod akompaniamenty świstaków zaczepiających gwizdaniem każdego, kto trafił na ich teren, dobiegłam do **Rifugio Col Gallina ( 95km).**

Ktoś może zapytać, co jest po drugiej stronie Mordoru. Jest słońce i są góry przyjazne każdemu, kto ma do nich szacunek. Są niezwykle okazałe rośliny i kwiatów, jakie spotkasz tylko w rajach. Przejrzysta woda w strumieniach, która orzeźwia i dodaje sił do dalszej wędrówki. Chmury tak

blisko, by otulić i ochronić przed wiatrem - łobuzem. W odpowiedzi usłyszę - *Takich miejsc jest wiele*. Zgodzę się z tym, ponieważ każdy z nas ma takie swoje miejsce, które nosi w sercu. Tam znajduje ukojenie, spokój i ciszę. Dla mnie tym rajem były góry, które przemierzałam, miałam wrażenie, że na mnie czekają i cieszą się razem ze mną. Wysłuchały moich prośb i były łaskawe.

Pogoda sprzyjała. Jeszcze kropla potu, trochę wysiłku i byłam na wypłaszczeniu w połowie podejścia – sama. Malutki człowieczek u bezkresu Natury. To była jedna z chwil, kiedy czułam się naprawdę wolna. Przede mną prezentowały się w całej okazałości Cinque Torri. Pięć wież. Najwyższa Torre Grande ma 2361m. Ulubiony teren wspinaczy. Byłam tylko małą plamką przy nich.



*Cinque Torri*

Nagle w moim umyśle pojawiła się piosenka. Jedyna podczas całego biegu. W głowie przewijały się kolejne słowa: " Mieszkam w wysokiej wieży, otoczonej fosą. Mam parasol, który chroni mnie przed nocą...." Podchodziłam na Forcella Col dei Bos, a piosenka nie dawała mi spokoju: " ....oddycham głęboko, stawiam piedestały.." Wreszcie szczyt : " ...Jutro będę duży, dzisiaj jestem mały". Zbiegając szybko uciekałam od piosenki, ale ona prześladowała mnie jak fatum. Przyczepiła się na dobre. Podkreśliła mi tempo na tyle, że sama nie wiem, kiedy znalazłam na kolejnym punkcie **Passo Giau ( 102km)**. Rzucałam wzrokiem na stół: cola, woda, herbata, izo, piwo...

- Otworzyć? - Zapytał wolontariusz.
- Nie, dziękuję.- Odmówiłam, choć chętnie zrobiłabym parę łyków. Nie chciałam ryzykować rozstroju żołądka. Ograniczyłam się do owoców i sucharka.



Podchodząc mijalam zawodników z Cortina Trail. Wystartowali o 8 rano i mieli do pokonania w sumie 47km. Ponieważ biegłam szybciej od nich, mile zaskoczeni kibicowali mi i bili brawo dając miejsce na ścieżce. Chyba za bardzo się oszczędzałam, albo odezwała się we mnie krew prawdziwej ultraski, gdyż biegłam jak szalona. Zegarek dawno mi się rozładował, telefon spoczywał głęboko w plecaku. Nie wiedziałam która jest godzina i ile czasu biegnę i.... było mi z tym dobrze. Po prostu biegłam i już. Pewien starszy zawodnik Cortina Trail widząc, że jestem zawodniczką Lavaredo zawołał z uznaniem : "You are very good!" Później dowiedziałam się, że był to najstarszy uczestnik biegu. Miał 82 lata. Przy towarzyszących mi owacjach : "Bravo signora!" dotarłam do uroczego jeziora **Lago di Federa (110km)**. Miescił się tu punkt odżywczy. Nie miałam potrzeby uzupełniania zapasów, wyciągnęłam tylko telefon i zadzwoniłam do Jarka. Cała nasza polska ekipa po moim telefonie miała udać się na metę z flagą, aparatami i czułym powitaniem. Musiałam być bardzo podekscytowana, gdy zawołałam do mijającego mnie zawodnika: "Finisz!" Zdziwiony odparł: "Jaki finisz, jeszcze 9 km!". Dla mnie to jednak był finisz. Nie wiem, czy bardziej zbiegałam, czy zjeżdżałam po mokrej glinie i błocie. Po ostatnich opadach leśne ścieżki wymagały dużo sprawności i koncentracji. Minęłam mały domek, zostało mi tylko 4km. To były najdłuższe kilometry z całego biegu. Znowu płasko, ścieżkę zmienił asfalt. Nuda....Nogi nie chciały pracować. "Precz z asfaltem" - krzyczały. Zmuszałam się do biegu mijając najbardziej uroczy punkt odżywczy, jaki widziałam. Starsze panie z miasteczka postawiły mały stolik z napojami i kibicując dopajały spragnionych biegaczy. Wlokłam się jak cień, a mety wciąż nie było. Towarzyszył mi młody Włoch. Oboje wydobywaliśmy ostatnie rezerwy z naszych organizmów, by dotrzeć jak najszybciej do upragnionej mety przy kościółku. Na podejściu przeszłam do marszu - on też. Gdy zaczęłam biec - również biegł. Byłam jego motywacją.

Na ostatniej prostej setki kibiców głośno dopingowało pozdrawiając biegaczy. Emocje niosły mnie jak na skrzydłach. Biegłam ile sił w nogach. Kątem oka zobaczyłam, jak mój towarzysz wyciągnął flagę. Zauważyłam też Łukasza z naszą biało-czerwoną. Czekali na mnie. Spiker wołał moje imię, gdy szczęśliwie wbiegłam na metę. To co działo się dalej, było jak w kosmicznej komedii. Jarek mnie uściskał, a spiker krzyczał: "Pocałuj ją!" Wszyscy gratulowali, ściskali i robili zdjęcia. Po chwili Jarek powiedział: "Odwróć się i popatrz na zegar". Spojrzałam: 19:48:..... Złamałam 20 godzin! Niewiarygodne! I wtedy poczułam, że dokonałam czegoś, w co sama nie do końca wierzyłam. W cudnym miejscu dokonał się mój mały cud. Dzięki marzeniom popartym ciężką pracą.

Na metę dotarłam na 137 miejscu open jako 14 kobieta z czasem 19:48:03.



Chciałabym pogratulować wszystkim 31 Polakom , którzy ukończyli Lavaredo Ultra Trail, i którzy z miłości do gór są w stanie poświęcić wiele, aby spełniać marzenia.

Mała statystyka: The North Face Lavaredo Ultra Trail wystartował 27 czerwca o godz. 23.00. Trasa liczyła 119km i 5850m +

Pakiety startowe pobrało 915 osób : 805 mężczyzn i 110 kobiet.

Organizator nie podaje informacji, ile osób wystartowało.

Na pierwszym punkcie pomiaru czasu Federavecchia (33km) zameldowało się 758 osób: 670 mężczyzn i 88 kobiet.

Po 119km na metę dotarło 596 zawodników : 527 mężczyzn i 69 kobiet.

*Tekst: Natalia Haczyk*

*Zdjęcia: Jarosław Haczyk*