Biegiem po górach. Od mini- do ultramaratonu

W ramach cyklu spotkań „Biblioteka Główna AGH zaprasza…", 20 stycznia 2016 roku odbyło się kolejne spotkanie poświęcone – tym razem – bieganiu po górach.

W prelekcji zatytułowanej „Biegiem po górach. Od mini – do ultramaratonu" swoją pasję przedstawił aktywny biegacz Mariusz Wijas – pracownik Biblioteki Głównej. Interesująco i z humorem opowiedział licznie zgromadzonym słuchaczom o tym, że bieganie po górach może być przygodą, przyjemnością, ale także poznawaniem samego siebie. Zaprezentował przede wszystkim ostatnie 5 lat swojej biegowej przygody, przygotowań, a w końcu startu w ultramaratonie na dystansie 100 km w górskim terenie. Zgodnie z tym co zaznaczył na początku, nie było raczej mowy o sprawach technicznych związanych z bieganiem, bardziej chodziło o przedstawienie pasji, która zrodziła się z zamiłowania do gór i do biegania.

Swoje wystąpienie zilustrował pokazem zdjęć z tras biegowych oraz rysunkami i mapami terenów górskich pokazującymi m.in. przewyższenia, z jakimi zawodnicy muszą się mierzyć podczas biegów w górach.

Wszystko zaczęło się jeszcze w szkole podstawowej, od pierwszego biegu ulicznego w Tarnowie w 1986 roku. Raz zasiane ziarno spokojnie dojrzewało aż do 2010 roku, kiedy to w „Dzienniku Polskim" pojawiła się krótka notka o tym, że w Krakowie powstała grupa biegowa „Salomon Trail Running". Grupa biegająca i trenująca w Lasku Wolskim pod okiem znakomitego krakowskiego zawodnika i trenera Andrzeja Lachowskiego.

Jak wynikało z opowieści bohatera naszego spotkania początki nie były łatwe: „Postanowiłem wybrać się na pierwszy trening i pomimo tego, że ten pierwszy trening był dość ciężkim przeżyciem dla organizmu nie przyzwyczajonego do górskiego biegania i te pierwsze 13 km po górkach kosztowały mnie utratę paznokcia u stopy, to jednak nie zniechęciłem się i potem już regularnie co tydzień w środowe popołudnia stawiałem się przy moście na Rudawie obok Błoń, skąd wyruszaliśmy na podbój Lasku Wolskiego, a moja forma i wytrzymałość regularnie rosły. Od tej pory także regularnie zacząłem trenować i przygotowywać się do kolejnych zawodów biegowych w górskim terenie".

Okazuje się, że Lasek Wolski jest nieoceniony dla biegaczy górskich z Krakowa. Jego bardzo zróżnicowane ukształtowanie sprawia, że jest to idealny teren do trenowania biegów górskich.

fot. Aneta Wijas

Przed biegiem – Ice Bug Winter Trail w Gorcach

Pierwsze zawody w biegu górskim, w których wystartował Mariusz Wijas, odbyły się 12 września 2010 roku w Dolinie Będkowskiej koło Krakowa na dystansie 4,6 km. I to był początek drogi do pokonania (wtedy jeszcze niewyobrażalnego) dystansu 100 km, dokładnie 5 lat później podczas Festiwalu Biegowego w Krynicy Zdrój.

Sama myśl, aby zmierzyć się z tym dystansem, narodziła się po pokonaniu w dość dobrej formie trudnego „Supermaratonu Gór Stołowych" na dystansie 50 km w wymagającym (przewyższenia: +2200/-2000 m) i bardzo trudnym technicznie (liczne kamienie, głazy i korzenie) terenie górskim po polskiej i czeskiej stronie, ze startem pod schroniskiem Pasterka, z metą zaś na szczycie Szczelińca Wielkiego, po uprzednim pokonaniu 665 schodów. Ukończenie tego trudnego supermaratonu na dość dobrej pozycji oraz w dobrej formie nasunęło biegaczowi myśl, żeby w kolejnym roku zmierzyć się z dwukrotnie dłuższym górskim dystansem – 100 km. Wybór padł na „Bieg 7 Dolin" w ramach Festiwalu Biegowego w Krynicy Zdroju.

Konkretne przygotowania do swojej pierwszej „setki" Mariusz Wijas rozpoczął wraz z pierwszymi dniami Nowego 2015 Roku. Tym razem skoncentrował się na bieganiu w terenie górskim i zawody kontrolne także zaplanował w takim terenie. Czas treningowy przed startem (8 miesięcy) podzielił na dwie połowy, a w nim kilka startów kontrolnych. Pierwsza połowa: styczeń – kwiecień i start kulminacyjny tego okresu w maratonie górskim w Szczawnicy. Tygodniowy przebieg w tym okresie to około 75–85 km. Druga połowa: maj – sierpień i start kulminacyjny w „Biegu 7 Dolin". Tym razem tygodniowy przebieg to już około 100–120 km. W sobotę i w niedzielę długie i wolne biegi przeplatane marszem (pod górę) trwające do 4–5 godz. W tym czasie trzeba już dokładnie przetestować jedzenie, napoje oraz inne elementy biegowego ekwipunku, które będą wykorzystane podczas ultramaratonu. W ramach weekendowych treningów kilka wyjazdów w góry, m.in. w Gorce, Beskid Niski i na Babią Górę.

Oprócz treningów kilka startów kontrolnych, stopniowo na coraz dłuższych dystansach.

Na pierwszy ogień „Grand Prix Krakowa w biegach górskich" w Lasku Wolskim (dystans 11,6 km) w trudnym terenie z licznymi bardzo stromymi podbiegami i zbiegami. Trudności trasy spotęgowane przez padający deszcz i ogromne błoto, w którym grzęzną lub ślizgają się buty, ale jak zapewnił prelegent, nie ma złych warunków do biegania, są tylko niewłaściwe buty i ubiór.

Kolejne starty to m.in.: „Ice Bug Winter Trail" (półmaraton) w Gorcach w pięknej zimowej scenerii przy wspaniałej słonecznej pogodzie, z rewelacyjnymi widokami na Tatry i Babią Górę. Trasa trudna, w głębokim kopnym śniegu. Następnie „Wielka Prehyba" (maraton – ponad 43 km.) w Beskidzie Sądeckim na trudnej trasie z licznymi stromymi podejściami przy bardzo dobrej pogodzie i wspaniałych widokach na ośnieżone Tatry. Miejscami duże błoto (jak to pod koniec kwietnia) i jeszcze całkiem spore ilości rozmiękłego śniegu.

Tydzień (a dokładnie 6 dni) przed maratonem górskim „Wielka Prehyba" biegacz zaliczył treningowo „Cracovia Maraton" w Krakowie, świadomie aplikując sobie taką kumulację dwóch startów maratońskich, w tak krótkim czasie, pod kątem przyszłego ultramaratonu. Poza tym jakkolwiek górskie bieganie jest mu dużo bliższe, to jednak maratony uliczne darzy szczególnym sentymentem. Nie ukrywa, że podoba mu się ta atmosfera biegowego święta i to bycie cząstką wielotysięcznego tłumu biegaczy blokującego przez kilka godzin centrum miasta.

I w końcu przychodzi czas na pierwszy bieg ultra z prawdziwego zdarzenia: „Ultra Trail 65 km" w Lądku Zdroju podczas Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich. Trasa na Ziemi Kłodzkiej w Górach Złotych. Ponad 11 godzin na trasie w ponad 30-stopniowym upale. Jak wynika z relacji, to pierwsze ultra było bardzo ciężkim przeżyciem (głównie za sprawą upalnej pogody):

„Podczas biegu cały czas kołaczą mi się po głowie różne „złote" ultra-sentencje m.in., że ultra musi boleć, ultra biega się głową i że, nawet po najgorszym kryzysie, zawsze w końcu jest lepiej. Ale i tak dopada mnie poważny kryzys mentalny (ogólne znużenie i zmęczenie) na ok. 50 km przy podejściu na górę Jawornik. Przed ostatnim punktem żywieniowo-kontrolnym w Orłowcu na 56 km właściwie podejmuję już decyzję o wycofaniu się z biegu. Dopiero 15 minut regeneracji i odpoczynku oraz wsparcie innych biegaczy na punkcie sprawiają, że odzyskuję siły i biegnę dalej aż do mety".

Jako ciekawostkę można dodać, że podczas Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich wśród 7 biegów na różnych dystansach, był jeden naprawdę ultra długi (najdłuższy w Polsce), bo 240 km – „Bieg 7 Szczytów". Bieg ten ukończyło 46 osób na 122 startujących, w tym 4 kobiety.

I wreszcie nadchodzi ta chwila, do której przygotowania zajęły naszemu biegaczowi osiem miesięcy, czyli czas na wielki finał: „Bieg 7 Dolin" (100 km) w ramach Festiwalu Biegowego w Krynicy Zdrój 12 września 2015 roku.

A jak wyglądał sam bieg przez te siedem dolin, najlepiej przedstawi nam sam uczestnik:

„Jesteśmy w Krynicy, gdzie następnego dnia stanę na starcie „Biegu 7 Dolin". W biurze zawodów odbieram pakiet startowy. W pakiecie m.in. nr startowy, elektroniczny chip, mapa trasy, worki depozytowe na przepaki. Po odbiorze pakietu robię rundkę po stoiskach na targach Expo, gdzie uzupełniam jeszcze batoniki i odżywki potrzebne na zbliżający się bieg. Potem szybki obiad (oczywiście makaronowy) w pobliskiej restauracji i powrót na kwaterę. Nie ma wiele czasu do stracenia, gdyż na wieczorną odprawę techniczną na godz. 19.00 trzeba już przygotować worki na przepaki, czyli punkty, w których można skorzystać z własnych rzeczy.

Tak więc szykuję dwa worki, jeden do Rytra (36 km – skromny, jedynie ze skarpetkami na zmianę i zestawem batoników na dalszą część trasy) oraz do Piwnicznej Zdrój (66 km – konkretny z butami, koszulką, bluzą i skarpetkami na zmianę oraz zestawem batoników, coca-colą i kanapkami własnej roboty).

Zabieram zapakowane worki i idę na odprawę techniczną do hali krynickiego lodowiska. Przed halą stoją już auta, na które ładujemy worki, potem odprawa, na której zazwyczaj omawiana jest trasa, podaje się na co zwrócić uwagę itp... Tym razem jednak nic nie słychać, gdyż akustyka jest fatalna, tak więc szybko wychodzę mając nadzieję, że nic nie zaskoczy mnie na trasie.

Po powrocie na kwaterę szybka kolacja, szybki prysznic, szybkie pakowanie... czas przyspiesza, dodatkowo napędzany przedstartową adrenaliną. O godz. 22.00 jestem już w łóżku z perspektywą trzech godzin snu.

O dziwo zasypiam błyskawicznie i bez problemu przesypiam 3 godziny budząc się na sygnał budzika o 1.00 w nocy wyspany i pełen energii. Jem lekkie, sprawdzone śniadanie (serek danio z musli i bananem oraz chleb z dżemem), popijam herbatą. Ubieram strój startowy, przypinam numer startowy i czip, przewidując poranne chłody zakładam cieplejszą bluzę i rękawiczki, na głowę zakładam latarkę – czołówkę.

Tak więc... nie ma już odwrotu. Raźnym krokiem idę przez nocną, pustą Krynicę w kierunku deptaka, gdzie zlokalizowany jest start biegu, a wraz ze mną z różnych stron schodzi się ponad 500 podobnych mi straceńców gotowych zmierzyć się ze 100-kilometrowym dystansem.

I etap (Krynica – Rytro):

Startujemy równo o godz. 3.00. Temperatura powietrza idealna, ok. 10 stopni. Początek po asfalcie ulicami Krynicy potem skręt i pierwsze podejście, a następnie pierwszy zbieg do Czarnego Potoku skąd zaczyna się już porządna wspinaczka w kierunku Jaworzyny Krynickiej. Biegniemy z zapalonymi latarkami-czołówkami, co w nocnym lesie sprawia niesamowite i magicznie wrażenie.

Rozjaśnia się około godziny 6.00. Jest mglisto i pochmurnie. Nagle z oddali słychać dźwięk „pikających" chipów elektronicznych. Nie wiadomo kiedy minęły 22 km i oto zza mgły wyłania się pierwszy punkt kontrolny i żywieniowy pod schroniskiem na Łabowskiej Hali. Można chwilę odpocząć i się posilić. Są ciastka, drożdżówki, rodzynki, cukier w kostkach, banany, pomarańcze, a do picia woda, izotonik i herbata. Taki mniej więcej zestaw będzie się pojawiał na wszystkich punktach żywieniowych. Staram się za długo nie zwlekać, szybko przegryzam co nieco, popijam herbatą i biegnę dalej.

Na tym etapie czeka mnie pierwszy z kilku ostrych zbiegów tej „setki", zbieg do Rytra. W Rytrze biegniemy po asfalcie i nieco pod górę aż pod hotel „Perła Południa", gdzie zlokalizowany jest drugi punkt kontrolny i żywieniowy oraz pierwszy przepak i pierwszy limit czasowy.

Po wyjściu z Rytra do limitu czasowego mam tylko pół godziny zapasu tak więc trzeba przyspieszyć.

II etap (Rytro – Piwniczna Zdrój):

Z Rytra ostra wspinaczka aż do schroniska na Hali Przehyba (kolejny punkt kontrolny i żywieniowy), potem najwyższy punkt trasy i półmetek: Radziejowa, następnie Wielki Rogacz i Eliaszówka, aż w końcu długi i stromy zbieg do Piwnicznej. Na tym zbiegu zaczynam niestety już odczuwać kolana, szczególnie prawe i mocno muszę się gimnastykować, żeby je odciążyć. Mam tylko nadzieję, że nie pojawi się jakiś ostry ból, który oznaczałby niechybny koniec biegu. Na szczęście jakoś dobiegam do kolejnego przepaku, punktu żywieniowego i kontrolnego nad brzegiem Popradu w Piwnicznej.

W Piwnicznej mam już ok. dwóch godzin zapasu, tak więc spokojnie robię sobie dłuższy postój. Siadam wygodnie, wyciągam swoje kanapki, popijam coca colą (coca cola podczas biegu ultra potrafi zdziałać cuda i niejednego już biegacza postawiła na nogi, tak więc wiele osób zostawia ją w workach na przepakach), odpoczywam i zbieram siły przed ostatnim etapem. Nie zmieniam butów ani odzieży, którą miałem przygotowaną na wszelki wypadek, gdyż nie widzę takiej potrzeby. Po ok. 15 min. siedzenia w bezruchu jestem nieco odrętwiały i ociężały, ale powoli się rozkręcam i ruszam w kierunku mostu na Popradzie.

III etap (Piwniczna Zdrój – Krynica):

Począwszy od Piwnicznej, dużo lepiej czuję się pokonując wzniesienia niż zbiegając z góry. Niestety cały czas już odczuwam kolana na ostrych zbiegach. Cały czas jednak nie przekraczam jeszcze cienkiej linii za którą czai się złowróżbne słowo – kontuzja. Przede mną ostre zbiegi do Łomnicy oraz do Wierchomli.

W Wierchomli pod hotelem u stóp stoku narciarskiego kolejny punkt z przepakiem, wyżywieniem i limitem czasu. Z tego punktu wiedzie najpierw bardzo ostre podejście wzdłuż stoku narciarskiego „Wierchomla" na szczyt, a potem równie ostry zbieg z drugiej strony tego stoku do Szczawnika. W trakcie tego zbiegu jedyny raz podczas całego biegu pada przelotny deszcz, a naszym oczom na tle gór ukazuje się przepiękna tęcza.

Ze Szczawnika jeszcze 6 km ubitej, szerokiej i lekko wznoszącej się drogi do ostatniego punktu żywieniowego i kontrolnego pod Bacówką nad Wierchomlą.

Z bacówki najpierw podejście na Runek, który kilkanaście godzin wcześniej mijaliśmy w odwrotnym kierunku, a potem już niecałe 10 km zbiegu do Krynicy do upragnionej mety i… sławy.

Ostatni 10-kilometrowy odcinek pokonuję jak na skrzydłach. Właściwie jest to 10-kilometrowy finisz. Biegnie mi się wyśmienicie. Kolana przestały dolegać. Mijam w szybkim tempie kolejnych biegaczy. Pędzę jakbym nie miał w nogach ponad 90 km, właściwie nie odczuwam większego zmęczenia. Bliskość mety dodaje sił, już słychać muzykę i głośny głos spikera unoszący się nad krynickim deptakiem.

W końcu opuszczam górskie bezdroża i zbiegam na asfalt gdzieś w środku Krynicy. Ochrona i policjanci kierują mnie w stronę deptaka i mety wstrzymując przy tym w kilku miejscach ruch samochodowy.

A oto i skręt na ostatnią prostą, która prowadzi mnie już w centralne miejsce krynickiego deptaka – na metę tego niesamowitego biegu. Po bokach szpaler kibiców. Niesie się doping, który jeszcze bardziej podkręca i tak dość szybkie tempo finiszu. Teraz już zupełnie nie czuję zmęczenia.

Przybijam „piątkę" ze spikerem i wpadam na metę. Czas: 15.09.51 daje 245 miejsce w kategorii open na 450 osób, które ukończyły bieg (119 osób nie dotarło do mety).

Jestem prawie 2 godz. przed limitem. Na szyi ląduje medal. W ręce woda i banan. Czuję się świetnie, zupełnie nie odczuwam trudów tego całego dnia. Trudno ukryć wzruszenie, gdy zewsząd słychać gratulacje. Ultramaraton = ultrawysiłek + ultraemocje..."

Dla porządku dodajmy, że zwycięzcą biegu został Marcin Świerc (czołowy polski i światowy zawodnik ultra), z czasem 9:11:16. Na trzecim, bardzo wysokim miejscu finiszowała kobieta – Ewa Majer. I jeśli mówi się nawet, że kobiety to słaba płeć, to na pewno nie w biegach ultra.

fot. Piotr Sokołowski

Finisz na krynickim deptaku – Bieg 7 Dolin

Podsumowując, Mariusz Wijas nie ukrywał, że z dużym respektem i niepokojem podszedł do tego biegu. Mając w pamięci przeżycia z Lądka Zdroju, był przekonany że i tym razem będzie walczył z kryzysami na trasie. W głowie miał także dramatyczne relacje uczestników poprzednich edycji, gdzie opisy dolegliwości fizyczno-żołądkowych powodowały, że włos się jeżył na głowie.

A tymczasem, nic z tych rzeczy. Żadnych fizycznych i psychicznych kryzysów. Pomijając kolana doskwierające przez część trasy na ostrych zbiegach doskonale zniósł trudy tego biegu. Stopy ostały się w doskonałym stanie. Poza jednym odbitym palcem, żadnych bąbli i odcisków. Owszem, cały następny dzień i kilka kolejnych chodził na nieco sztywnych nogach, ale nie towarzyszyła mu bynajmniej częsta myśl debiutantów ultra: …nigdy więcej.

A oto co jego zdaniem zagrało i zgrało wszystko w prawie idealną całość:

- solidny trening w Lasku Wolskim i w górach oraz starty w górskich zawodach, szczególnie w Lądku Zdroju, ponad 1100 km przebiegnięte w ostatnim okresie przygotowawczym (16 tygodni),
- pogoda – sucho i idealna temperatura przez większą część trasy,
- właściwe odżywianie na trasie, brak problemów żołądkowych,
- dobrze przespane 3 godziny przed startem.

I na koniec odpowiedź na pytanie, które z pewnością niejedna osoba sobie zadaje, po co to wszystko? Dla naszego prelegenta te powody to: góry i przyroda, sport i przygoda, konfrontacja z własnymi słabościami i z przeciwnościami natury, sprawdzenie granic własnych możliwości, spotkanie z innymi biegaczami, czy w końcu wejście w inny wymiar duchowy i czaso-przestrzenny. Całkiem sporo.

I tak już zupełnie na koniec. Okazuje się, że z różnych przeżyć i wydarzeń, na trasie biegów, czasem przykrych, może zrodzić się życiowe motto: „Pewnego razu podczas zawodów w górach w pewnym momencie zawadziłem nogą o korzeń i poleciałem do przodu rozbijając na kamieniach łokcie i kolana. Jednak mimo to dotarłem do mety i cała ta sytuacja ułożyła mi się w życiowe motto: Nawet jak się przewrócisz, to trzeba się pozbierać, otrzepać i walczyć dalej…".

Życzymy jeszcze wielu zwycięskich ultra!

Aneta Wijas
Biblioteka WFiIS AGH