

ZAMIEĆ 24h zimowy bieg górski

Autor: Adam Słaby (Vege Runners)

Udział w 24 godzinnym biegu górskim wydawał mi się logiczną konsekwencją moich zeszłorocznych startów w zawodach ultra. Biegłem już w końcu prawie 20 godzin po trasie o podobnej konfiguracji (Beskid Ultra Trail), jak i klasyczne 24 godziny po płaskim w Katowicach. Niestety logika, skądinąd nauka, której bardzo często ufam w swoim codziennym życiu, nie zawsze daje gwarancję osiągnięcia sukcesu. Dzieje się tak zazwyczaj wtedy gdy zapominamy o zmiennych, na których wpływ mamy niewielki, żeby nie powiedzieć żaden. Takimi czynnikami podczas Zamieci miała okazać się pogoda i przede wszystkim sprzęt, ale po kolei...

24 godzinny zimowy bieg górski rozgrywany na 14 kilometrowej pętli z blisko 800 metrowym przewyższeniem był pierwszą próbą przeprowadzenia tego typu zawodów w Polsce. Owszem wielu rodzimych zawodników mogło mieć okazję udziału w organizowanym w podobnej formule biegu u naszych południowych sąsiadów Czechów (Lysa Hora), jednak dla mnie było to absolutne novum. Jeszcze na tydzień przed zawodami pogoda nie była może zbyt atrakcyjna, ale mimo okresowych opadów deszczu, kilka stopni powyżej zera miało dosyć optymistyczny wydźwięk w kontekście długości zmagania, które na nas czekały.

Na trzy dni przed zawodami aura postanowiła jednak sprawić psikusa, albo jak kto woli wrócić na przynależne zimie tory. Zrobiło się zdecydowanie chłodniej a apogeum mrozów miało nadejść właśnie podczas biegowego weekendu. Oglądając prognozy pogody miałem nadzieję, że może tym razem znowu wspaniali meteorolodzy dadzą ciała, jak im się to już nie raz zdarzało. Niestety byli niemalże bezbłędni, kilkunastostopniowy mróz na dole i ponad dwudziestostopniowy na górze stały się faktem. Kiedy na dwa dni przed startem wyszedłem na ostatnią lekką przebieżkę moje drogi oddechowe okazały zdecydowanie niezadowolone z panujących warunków – kaszel pojawił się praktycznie natychmiast po rozpoczęciu truchtu, a termometry wskazywały zaledwie 10 stopni poniżej zera. Zjawisko takie nazywa się powszechnie brakiem aklimatyzacji, w końcu w tym sezonie zimy w zasadzie w ogóle nie było i praktycznie wszystkie, nawet najcięższe treningi, było mi dane przeprowadzać w zdecydowanie wyższych temperaturach.



Cóż począć, staję na starcie, godzina 13.00, temperatura powietrza przy znajdującej się w centrum Szczyrku bazie zawodów minus 15 stopni. W takich warunkach uczestnicy biegnący indywidualnie muszą rozsądnie rozłożyć siły, zawodnicy w rywalizacji drużynowej mają ten plus, że praktycznie każdy z nich

połowę zawodów spędzi w przyjemnym ciepélku panującym w bazie zawodów. Moje założenie na początek biegu jest takie, żeby spróbować pokonać odcinek trasy prowadzący pod górę do schroniska na Skrzycznym w zwykłym obuwiu trailowym. W plecaku czekają raki, które mam zamiar założyć podczas zbiegania z powrotem do Szczyrku. Zresztą podczas odprawy organizator ostrzega, że mimo ciężkiego, momentami bardzo ostrego podejścia na górę, prawdziwe problemy będą nas czekały podczas schodzenia lodowymi wąwozami i jarami, gdzie stosunkowo niewielka ilość śniegu tylko maskuje ekstremalnie śliskie fragmenty.

Znakując trasę kilka godzin wcześniej wiedział co mówi. O ile wejście na szczyt wiązało się przede wszystkim z konkretnym wysiłkiem fizycznym połączonym z zapamiętywaniem trasy, o tyle zejście do bazy zawodów okazało się totalnie hardcorowym przedsięwzięciem. Schronisko osiągam po niespełna 1,5 godziny marszobiegu. Najlepsi są o blisko 20 minut szybsi, ja wychodzę z założenia, że pierwsze kółko ma mieć charakter zapoznawczy, poza tym obawiam się reakcji dopiero co zagojonej, po ponad dwumiesięcznej kontuzji, stopy. Na szczycie -19 i więcej, nie tak mocno jak potrafi wiać na tej górze, ale przy tej temperaturze nie sposób nie zauważyć tego faktu. Zakładam raczki, wciągam batona energetycznego i postanawiam ostrzej ruszyć w dół. Z przerażeniem stwierdzam, że po niespełna 300 metrach konkretnego biegu, mające służyć do końca zawodów raki rozlatują się praktycznie na strzępy. Żadnym pocieszeniem dla mnie nie jest fakt, że inni zawodnicy też mają podobny problem, tym bardziej, że na pierwszym z dwóch najtrudniejszych fragmentów zejścia, upadam trzy razy. Jest to odcinek biegnący korytem zamrożniętej rzeczki, gdzie po drodze leży zwalone drzewo. Kontakt z twardym, zmrożonym podłożem uświadamia mi, że być może czekają mnie najtrudniejsze 24 godziny życia.



Na drugim najniebezpieczniejszym odcinku zejścia upadam ,tylko' dwa razy. Tutaj z kolei problemem jest stromizna, schodzi się niemalże po pionowej ścianie, gdzie nawet w letnich warunkach byłoby niebezpiecznie. Koszmar sytuacji podkreśla widok padających jak muchy innych zawodników. Biegając w końcu stawki mam za sąsiadów osoby, które podobnie jak ja nie posiadają wypasionych raków, a jak się okazuje tylko takie wytrzymują trudy zawodów.

Dobiegam do bazy w ogonie stawki (indywidualnie wystartowało 28 osób), po ponad 2,5 godzinie zmagania z poważnym problemem: jak sobie dalej radzić, bez chociażby minimalnego wsparcia przed ślizganiem, na ekstremalnie trudnych odcinkach zejścia w dół.

Postanawiam zagrać „va banque” - zamiast trailówek zakładam zwykłe szosówki z wkręconymi blachowkrętami ☺

Ot taki wynalazek, który wprowadziłem do zestawu obuwia zeszłej zimy, kiedy śniegu i lodu nie brakowało. W zużyte szosówki wkręciłem po kilkanaście blachowkrętów, w miejscach gdzie profesjonalne obuwie do startów zimą posiada wbudowane na stałe kolce. Zresztą a propos profesjonalnego obuwia w bazie mam okazję zobaczyć zawodników, którzy takowe posiadają. Ładnie to wygląda i podobno dobrze się sprawdza na trasie, jednak świadomość wydania na obuwie, tylko do startów zimowych, ponad pięciu stówek jakoś do mnie nie przemawia.

Wiem, wiem: oszczędzający płaci dwa razy, jednak już na drugim kółku przekonuję się, że chałupnicze rozwiązanie wcale nie jest takie najgorsze. Będzie mi dane pokonać jeszcze pięć kótek, na których padnę zaledwie dwa razy, co przede wszystkim zawdzięczam opiece moich 'domowych' kolców. Nie wspomnę już o tym, że zastosowanie szosówek, w których uzyskałem wiele dobrych wyników na asfalcie, miało też bardzo dobre konsekwencje dla moich stóp. Zero odcisków i obtarć, paznokcie w doskonałym stanie, tylko jedno, co prawda solidne, pęknięcie na podeszwie, które było jednak bardziej efektem 'zaparzenia' się stopy w wyniku długotrwałego używania trzech par skarpetek. Pewnie wielu z Was łapie się za głowę – trzech par skarpetek!? Cóż, ze względu na przejmujące zimno, standardem u wielu zawodników były dwie skarpety, jednak kiedy zacząłem solidnie czuć łydki dołożyłem jeszcze jedną parę długich, kompresyjnych getrów. Żeby do końca zamknąć temat obuwia poniżej zdjęcie moich podrasowanych szosówek po biegu. Jak widać w przedniej części obu butów większość blachowkrętów postanowiła zamieszkać na Skrzycznem. Nawet trochę je rozumiem, w końcu zazwyczaj ich bracia muszą służyć w zdecydowanie mniej atrakcyjnych miejscach 😊



Po krótkiej przerwie na zmianę obuwia i nawodnieniu organizmu wracam na trasę.

Po cichu liczę, że to koniec większych problemów sprzętowych, że będę mógł skupić się na pokonywaniu kolejnych kilometrów. Tuż przed szczytem rzeczywistość brutalnie weryfikuje moje nadzieje. Zaczyna zapadać zmrok, postanawiam założyć czołówkę i o zgrozo okazuje się, że pasek przytrzymujący z nieznanymi przyczyn wyskoczył z zaczepu (sprawdzany dzień wcześniej trzymał bez zarzutu). W normalnych warunkach założenie takiego paska to żaden problem, ale tutaj mimo zdjęcia prawej rękawicy i prawie pięciominutowych prób muszę pogodzić się z porażką! Do schroniska zostało około kilometra, trzymając czołówkę w ręce postanawiam ruszyć dalej. Niestety kilka minut kontaktu gołej dłoni z przenikliwym zimnem skutkuje silnym pieczeniem czubków trzech palców. Pieczeniem, które w różnym natężeniu będzie mi towarzyszyć już do końca zawodów. Myli się ten kto sądzi, że kłopoty kończą się w

schronisku. Niestety, głównie z mojej winy, podczas wchodzenia do budynku wypada mi z ręki czołówka praktycznie rozlatując się na kawałki! Z duszą na ramieniu, przy kubku gorącej herbaty zakupionej w schronisku, próbuję posklecać czołówkę na tyle, żeby pozwoliła mi wrócić na dół, gdzie w bazie mam drugą zapasową. Profilaktycznie dzwonię do żony, żeby skontaktowała się ze znajomymi w kwestii pożyczania dodatkowych czołówek. Kto wie co mnie jeszcze na tej górze spotka...

Udaje mi się uruchomić wiszące ledwo na dwóch kabelkach ledy. Bardzo ostrożnie, mając świadomość, że bez światła polegnę całkowicie, schodzę na dół. Na pierwszej pętli, mimo pięciu upadków, pokonałem ten odcinek o blisko pół godziny szybciej. Jednak teraz światła Szczyrku działają na mnie jak łagodzący ból balsam. Na dole czeka żona z ciepłą zupką i dwoma dodatkowymi czołówkami. Wraca wiara, że jeszcze coś na tej górze jest do zrobienia, a limit pecha musiał się już wyczerpać. Tej nocy mam się jeszcze jednak przekonać, że dodatkowy ciężar w postaci problemów sprzętowych nie odpuści tak łatwo. Na trzecim okrążeniu początkowo wszystko idzie jak z płatka. Nowe czołówki spisują się bardzo dobrze, docieram na szczyt w założonym czasie. Na krótką chwilę wpadam do schroniska, normalnie temat załatwiłbym pod drzewkiem, ale jakoś nie uśmiecha mi się sikanie na dwudziestostopniowym mrozie☺ Pełen animuszu ruszam na dół, pierwszy kilometr pokonuję lekkim biegiem, zbliżam się do lodowego wąwozu i tuż przed zwałonym drzewem zauważam dziwny luz w lewym kijku. Szlag by to trafił – pękła śruba mocująca! Kijek dosłownie rozpada się na dwa kawałki, którymi przy moim wzroście mogę co najwyżej podrapać się po plecach. Jednak nie mając specjalnej ochoty na takie pieszcoty naprędce szukam drewnianego kija, który mógłby stać się chociaż namiastką utraconego sprzętu.

Parafrazując przysłowie „najciemniej jest pod latarnią” – najtrudniej jest znaleźć dobry patyk w lesie. Owszem wszelkiej maści gałęzi leży dookoła od groma, jednak mimo kilku prób adaptacyjnych ciągle napotykam opór materii w kwestii dopasowania drewnianego patyka do stalowego kijka. Przez moment nawet rozważam kwestię przejścia na wersję dwóch drewnianych wspomagaczy, ostatecznie zwycięża koncepcja jednego metalowego kijka. Zresztą na trasie widziałem zawodników, którzy pewnie z podobnych względów, korzystali z jednej ze wspomnianych przeze mnie opcji. Nie ma jednak co ukrywać, że poruszanie się z pojedynczym kijkiem na trudnych zejściach znacząco zwalnia moje tempo przemieszczania się po trasie. Tracę kolejne pół godziny w stosunku do zejścia z pierwszej pętli, niemniej jednak, podobnie jak na poprzednim kółku, blask Szczyrku działa nad wyraz kojąco.



Mimo, że powoli zbliża się północ pierwszą rzeczą jaką robię po wejściu do bazy zawodów jest telefon do znajomych, którzy wspomniałobyśmi zadeklarowali się służyć wsparciem podczas moich nocnych zmagani. Czuwając u rodziny w Szczyrku mieli się przydać gdyby w bazie zawodów działo się coś niepożądanego (czytaj: zimno, głodno), ewentualnie gdybym na tyle solidnie miał dość, że konieczna byłaby ewakuacja. Okazuje się, że baza zawodów wyposażona jest wzorcowo, jest ciepło, wygodnie, nawet moje wegańskie preferencje żywieniowe udaje się zaspokoić.

Sił też mi ciągle jeszcze nie brakuje, ale wykonując telefon po cichu liczę, że może gdzieś znajdzie się jakaś para sprawnych kijków. Bingo, za dwadzieścia minut zjawiają się w bazie z kijkami, które już co prawda nie jedno przeszły, ale, jak pokażą najbliższe godziny, świetnie sprawdzą się również na trasie Zamieci.

Może wielu z Was poczuje się w tym momencie zawiedzionych, jednak rozpoczęcie czwartej pętli, które przy okazji zbiegło się z nastaniem niedzieli, w zasadzie wyczerpało mój limit pecha na te zawody. Powiem więcej wspomniana czwarta pętla, mimo pojawienia się pewnych problemów żołądkowych, zostawiła w mojej pamięci najlepsze wspomnienia z całego biegu. Właśnie na tym okrążeniu najbardziej udzielił mi się, nie waham się powiedzieć, mistyczny urok trasy. Panująca ciemność, rozświetlana blaskiem czołówki nadawała krajobrazowi niepowtarzalnego klimatu. Mieniające się w śniegu niczym diamenty kryształki lodu, drzewa obrosnięte białym nalotem, prószący śnieżek i zalegająca miejscami mgła plus pojedyncze, nieokreślone dźwięki lasu sprawiły, że poczułem się jak bohater baśni Andersena. Prawie czułem to samo, co Gerda szukająca swojego zaginionego brata Kaja. Z jednej strony zachwyty nad otaczającym pejzażem, z drugiej niepokój przed ciągle tak odległym celem wyprawy. Nie powiem, że bym w tych momentach żałował, że znalazłem się w tym miejscu i czasie. Wcale nie zazdrościłem przykrytym ciepłą kołderką mieszkańcom nielicznych domów, które mijałem na trasie. To był te podniosłe minuty, kiedy bycie ultrasem wyraźnie odróżnia człowieka od reszty społeczeństwa. Godziny ciężkich treningów, litry wylanego potu, nie raz ból i krew znajdują w takich chwilach swoje uzasadnienie.



Dobra starczy tego werteryzmu czas wrócić do szarej rzeczywistości. Na piątej pętli dopada mnie największy kryzys. Zmęczenie daje wyraźnie znać o sobie, noga pod górkę mocno rwie, pojawia się zadyszka, będąca efektem znacznego ubytku sił. Dodatkowo coraz mocniej doskwierają problemy żołądkowe. Jeść i pić w zawodach ultra jak wiadomo trzeba regularnie, tyle tylko, że w pewnym momencie, na niezbędne uzupełnianie niedoborów pokarmowych wynikających z ogromnego wysiłku, nie chce się zgodzić układ pokarmowy. To jeden z powszechnych paradoksów, który dotyka niejednego biegacza imprez typu ultra. Dla wielu kończy się to bardzo brutalnie – wymiotami. Moim nieoczekiwanym sprzymierzeńcem, który pozwala uniknąć mi tej przykrej czynności, jest lodowata kranówka z toalety w schronisku na Skrzycznem. Nie znam jej pochodzenia, ale sprawdziła się świetnie. W drugiej części zawodów każdej wizycie na szczycie towarzyszy kilka łyków tego eliksiru☺

Niemalże natychmiast torsje odchodzą w zapomnienie, a dodatkowy zastrzyk energii wynikający z ustania przykrej przypadłości działa jeszcze bardziej pobudzająco. Na szczęście podczas schodzenia w dół na piątym okrążeniu pomalutku zaczyna budzić się nowy dzionek. Mimo dwóch kolejnych upadków, które przytrafiają mi się na tym kółku, światło poranka wlewa delikatną dawkę optymizmu do zmęczonego ciała i umysłu.

W zasadzie po tym okrążeniu mógłbym zakończyć bieg, zrobiłem swoje, cała noc na trasie bez chwili snu tylko z krótkimi przerwami na posiłek dają poczucie spełnienia.

Jednak gdzieś tam w zakamarkach umysłu tli się myśl, że wyjście na jeszcze jedną dodatkową pętlę pozwoli zwieńczyć całą imprezę dobrym miejscem w ostatecznej klasyfikacji. W bazie zawodów zastaję mocno zmęczonych zawodników. Jeden z kolegów, który podobnie jak ja zaliczył pięć okrążeń siedzi dumając nad stanem swoich stóp. Jak się wkrótce okaże jego obecność zasadniczo wpłynie na mój końcowy rezultat, zresztą paradoksalnie na jego wynik również. Krótka rozmowa napełnia mnie zaskakującym entuzjazmem, czas pokazać, kto ma charakter walczaka. Ruszam na szóstą pętlę, jeżeli on zostanie w bazie (zaczyna się wahać czy też nie zrobić jeszcze jednego kółka) na pewno jednego zawodnika przeskoczę w klasyfikacji. Początkowe założenia o treningowym charakterze zawodów biorą całkowicie w łeb. Resztkami sił, po raz kolejny, zaczynam się wlec pod górę. Świadomość, że to ostatnie podejście niespecjalnie pomaga, zmęczenie mięśni jest ogromne. Zaczyna mocno świecić słońce, odsłaniają się kolejne przepiękne krajobrazy. Niestety tak brakujące na początku zawodów słońce nie pomaga. Co chwilę zmieniam fragmenty garderoby: rękawiczki, kominiarkę, czapkę. W nasłonecznionych miejscach robi się wręcz gorąco, mijają mnie zawodnicy walczący w klasyfikacji drużynowej. Wydaje się, że bieganie, co drugiego kółka pozostawiło u nich jeszcze sporą rezerwę sił. A może to ja tak beznadziejnie osłabłem, sam już nie wiem... Na szczycie pierwsze kroki kieruję do kibelka z orzeźwiającej wodą. Nie chodzi już nawet o problemy żołądkowe, najzwyczajniej chce mi się pić, poza tym liczę na standardowy zastrzyk energii z kranowego źródła. Schodząc w dół nieco poniżej schroniska nieoczekiwanie mijam się z napierającym z dołu kolegą, z którym spotkanie w bazie zawodów ostatecznie przekonało mnie do wyjścia na kolejną pętlę. Podczas krótkiej wymiany zdań on też przyznaje, że ruszył na kolejne okrążenie właśnie pod wpływem rozmowy ze mną na dole. No ładnie, teraz brakuje tylko żeby mnie dogonił i wyprzedził. Już dopisałem sobie awans w klasyfikacji a tu za chwilę może okazać się, że to tylko pobożne życzenie. Okazuje się, że nic tak nie działa na ducha walki jak rywalizacja z innymi zawodnikami. Rzucam na szalę resztkę sił, które mi zostały i ostro pruję w dół. Odcinki, które można pokonać biegiem napieram naprawdę konkretnie. Przede mną co jakiś czas widzę w oddali zawodnika, który wyczuwając zbliżającą się osobę również przyspiesza. Nie jesteśmy dla siebie zagrożeniem, bo biegnie on w drużynie, ale wzajemne oddziaływanie robi swoje, zanim się obejrzałem docieram do mety. Tempo zbiegu szybsze niż to z pierwszego kółka?!



Kończę zawody po 22 godzinach i 20 minutach zmagania, pokonując 6 pętli, na zaskakująco dobrym szóstym miejscu! Na mecie czeka na mnie podenerwowana małżonka, która po wszystkim przyznała, że już dawno nie spędziła tak niespokojnej nocy.

Czeka też ogromna satysfakcja, która wyraźnie udziela się wszystkim uczestnikom kończącym zawody. Imprezę wygrał kolega, który jako jedyny nabiegał 8 okrążeń. Jakby nie liczyć wychodzi ponad 110 km, biorąc pod uwagę warunki na trasie rezultat kosmiczny! Najlepsza kobieta szczyli się pokonaniem 6 pętli, wielki szacun!!!

Drużynówkę mężczyzn wygrała ekipa, która zrobiła 9,5 kółka, a wśród kobiet para, która pokonała formalnie 3,5 kółka, przy czym panie, ze względu na brak konkurencji (jako jedyne zgłosiły się do tej formuły zawodów) całą trasę pokonały wspólnie. Kolega, który wywołał moje słuszne przyspieszenie na ostatnim okrążeniu wbiegł na metę parę minut po mnie rozebrany od pasa w górę?!

Widać postanowił przy okazji złapać trochę opalenizny☺



Na koniec chciałbym podziękować wszystkim osobom, które przyczyniły się do mojego niezwykle udanego występu w Zamieci. Gdyby nie pomoc przyjaciół w uzupełnianiu wykruszającego się sprzętu trudno byłoby ukończyć tyle okrążeń w takim czasie. Dziękuję mojej żonie, która mimo ogromnego stresu, który towarzyszył jej zarówno przed jak i w trakcie zawodów, dzielnie znosiła całą sytuację. Dziękuję wreszcie pozostałym uczestnikom biegu, których obecność z jednej strony pobudzała mnie do walki, z drugiej pozwalała, w trudnych momentach, uświadomić sobie, że wszyscy bierzemy udział w czymś, co na długo zapadnie w naszej pamięci. I oczywiście dziękuję Organizatorom.

Mimo obaw wielu osób z środowiska stanęliście na wysokości zadania. Impreza trzymała poziom przed startem, przez całe 24 godziny jej trwania, jak i podczas uroczystego zakończenia. Rodzinna atmosfera w bazie zawodów udzieliła się chyba wszystkim uczestnikom, co pozwala dobrze rokować kolejnym organizowanym przez Was zawodom.

Zresztą już następnego dnia po zakończeniu biegu zaświtał mi w głowie pomysł startu za rok.

Tym razem w zmaganiach drużynowych, także koleżanki i koledzy szykujcie formę na przyszły styczeń, naprawdę warto ☺