



BESKID SADECKI ULTRAMARATON BIEG 7 DOLIN !

Deszcz jaki towarzyszył biegaczom odstraszył, kilku śmiałków tej niesamowitej przygody sportowej. Ze zgłoszonych 100 zawodników do tego biegu na starcie w strugach deszczu o godzinie 3 pojawiło się 64 zawodników w tym 9 kobiet. Po sygnale sędziego głównego z Krynickiego Deptaka w towarzystwie kładu z goprowcem i fotoreporterem ulicami Krynicy ruszyła zwarta grupa „ Szaleńców” w ciemną noc wrześniową, już pierwsza górką zrobiła wrażenia i ze zwartej grupy porobiły się kilkunasto osobowe zespoły w zależności od umiejętności i wytrenowania zawodników. Migające punkciki co jakiś czas pojawiały się na otwartych polanach, jednak gdy zawodnicy weszli w las każdy musiał radzić sobie tak by nie potknąć się o zwalone drzewo, korzeń czy nie wpaść w błotnistą bryję czy dużą kałużę wody. Od początku tępo biegu było szalone jak na taką trasę i panujące warunki atmosferyczne , na czele biegu znajdował się Jarek Janicki znany w całym świecie ultramaratończyk, 5 krotny Mistrz Europy, na 100 km, zwycięzca wielu prestiżowych biegów na świecie, Adam Długosz znany biegacz górski pochodzący z Rytra znający bardzo dobrze tereny Beskidu Sądeckiego, oraz 3 mniej znanych ultramaratończyków. Do pierwszej góry Jaworzyna Krynicka 1114 m trasa biegła drogą utwardzoną 10 km tej trasy nie sprawiało trudności zawodnikom w oznakowaniu. Na Jaworzynie kilku zawodników miało problemy ze znalezieniem trasy, padający ciągle deszcz i ciemności uniemożliwiały odnalezienie znaków wytyczających szlak biegowy. Już na szczycie okazało się , że moja czołówka zaczyna coraz słabiej świecić, załapałem się do 3 osobowej grupy, która miała sprawne oświetlenie i w ich towarzystwie próbowałem pokonać ciemności jednak do poranka było jeszcze sporo czasu, na podbiegach nie było to trudne gorzej było biec wąskim wąwozem gdzie środkiem płynął strumyk, a brzegi błotniste były bardzo śliskie. Po jakimś czasie towarzysze mojej niedoli poszli do przodu i zostałem w szczerym lesie zupełnie sam. Moja latarka tak świeciła, że znak na drzewie mogłem odczytać tylko z odległości 1,5 m, na dodatek w tym rejonie była znaczna część bagien i zwalonych drzew, co jakiś czas wpadałem do połowy łydki do błota, albo leżałem w mazi potykając się o zwalone drzewo, lub wystający korzeń. Pierwszy bufet mam na 22 km na Łabowskiej Hali. Dochodzę do punktu piję izotonik biorę pół banana, dowiaduję się że jestem na 20 pozycji nie pozostało nic innego jak maszerować do momentu jak się rozjaśni. Po pół godzinie zaczyna świtać więc jestem uratowany zaczynam nadrabiać stracony czas w ciemnościach i to jest mój błąd, to co się straciło nie da się w jednej chwili nadrobić. Dobiegam do Rytra pierwsza dolina i przeprawa przez Poprad dobiegam do hotelu Perła Południa po drodze wyprzedzam dwóch zawodników. Na punkcie przepakowym miłe przyjęcie przez obsługę jest Kryśka Łękawska (była reprezentantka polski w biegach narciarskich). Jest 33 kilometr 1/3 trasy pokonana, 2 km drogi asfaltowej i zaczyna się stroma ściana na Hale Prehyba , na odcinku 8 km trzeba pokonać prawie 900 m wzniesienia. W połowie góry płace „frycowe” (stary wyjadacz biegów ultra jednak 46 lat biegam) to szarpnięcie o świcie teraz daje się we znaki, jestem coraz słabszy fizycznie, a również i psychicznie . Mijają mnie kolejni zawodnicy których już dawno zgubiłem na trasie, jednak się nie poddaje mam nadzieję że dotrę do schroniska tam coś zjem i pobiegnę dalej. W oddali widzę karetkę jest schronisko, miłe przyjęcie jest kolejny narciarz na punkcie siadam jem drożdżówkę z serem, pije



gorącą herbatkę zabieram herbatniki i w trasę. Na odchodnym słyszę Edek dasz radę - to kolejny narciarz z Beskidu Sądeckiego. Do schroniska tras wiedzie wahadłowo spotykam kolejnych zawodników mijamy się i pozdrawiamy. Z Prehyby przez Radziejówkę i Eliaszkówkę to znana trasa do Piwnicznej Zdroju, którą niespełna miesiąc wcześniej pokonywałem w Mountain Marathon w dobrym stylu. Piwniczna Zdrój 65 kilometr biegu, kolejna dolina i bufet z przepakiem. Przed wejściem wita mnie serdecznie stary przyjaciel z Wałbrzycha Wiesiek Zieliński, który obsługuje foto-cele. Na punkcie dochodzę kolejnych zawodników, jest Tadek Ruta z Łodzi, z którym nie raz rywalizowaliśmy na trasach. Biorę kanapkę z szynką i herbatę (później okazało się, że trzeba było zjeść dwie bułki), odżywki z przepaku zostawiam zużytą latarkę. Siedząc rozmyślam czy jest sens biec dalej, do punktu docierają kolejni zawodnicy. Wiesiek robi pamiątkowe zdjęcie, w worku mam czyste rzeczy do przebrania, leje jak z cebra jestem cały w błocie więc decyzja nie ma sensu się przebierać. Do mety bardzo daleko Wiesiek pociesza mnie i dodaje otuchy Edek „ przecież ty nigdy się nie poddajesz” (przed laty byłem reprezentantem Polski i Górnika Wałbrzych w biegach narciarskich). Po chwili ruszam, jeszcze jedna fotka na drogę i po raz drugi mostem przeprawiam się przez Poprad. Po drodze spotykam sympatyczną wolontariuszkę i mieszkańców, którzy mnie dopingują i pocieszają. Po zdobyciu kolejnego wzgórza, zaczął się horror, błotnista droga jak maź, buty tracą przyczepność jeździ się jak na łyżwach, co pewien czas lądując w lepiącej mazi. Po chwili mamy piękną drogę i kolejną dolinę Łomnica Zdrój 70 kilometrów w nogach. Po drodze mijam bar właścicielka zaprasza na piwko, ale jak chciałem się wrócić to zrezygnowała z fundowania napoju chmielowego. Biegnę i idę na przemian, po drodze wykonuję kilka telefonów, że jeszcze walczę z trasą dystansem i własną słabością. Po drodze na kolejnym wzniesieniu dochodzi mnie Iza Cieluch z Krakowa idzie z kijami więc na podbiegach mi ucieka, do kolejnego przepaku jest dobra droga to podbiegam, pije herbatkę biorę banana i przygotowane piwko w reklamówce , wszak na wszystkie napoje izotoniczne nie mogę już patrzeć. Zanim ruszyłem w dalszą trasę od punktu docierają kolejni zawodnicy, jesteśmy w kolejnej dolinie Wierchomla Wielka. Droga asfaltowa sączę piwko i biegnę do dolnej stacji kolejki w Wierchomli Małej, stok tak stromy i śliski, że robiąc dwa kroki w przód jeden w błotnistej trawie wykonuje w tył. W połowie trasy zjazdowej dochodzi mnie na kijach Izabela. Dopiero na samym szczycie trasy zjazdowej dochodzę do siebie, gdzie w gęstej mgle zginęli mi konkurenci, zaczynam biec by przed kolejnym zbiegiem dołączyć do Izy i jej przyjaciela. Karkołomny zbieg stokiem zjazdowym tym razem błotnisto kamienistym sprowadza nas do doliny Szczawnika. Ze Szczawnika rozpoczyna się kolejna wspinaczka na Runek 1080 m po drodze ostatni punkt Bacówka nad Wierchomlą, tu piję herbatkę i jem pączka. W bacówce spotykam Janka Skakluka z którym niedawno rywalizowaliśmy na 100 km w Zamościu, stwierdza jest ciężki, bardzo ciężko, też jest głodny tak jak ja. Jest 88 kilometr do mety już coraz bliżej jeszcze tylko około 200 m podejścia na Runek, a potem już w dół jakieś 8 kilometrów po lekkich pagórkach. Na szczycie dostaje dodatkowej energii, finiszuję do samej mety , po drodze mijam 3 zawodników i znowu spotykam Tadeusza Rutę który w Piwnicznej ruszył wcześniej. Tuż przed metą kolejna bardzo stromy zbieg, wyślizgany już przez zawodników którzy już są na mecie, biegnę na złamanie karku nie da się zatrzymać. W końcu jest asfalt, słyszę już głos spikera, po chwili biegnę już słynnym Krynickim Deptakiem. Na mecie mnóstwo kibiców, słyszę doping wśród kibiców dużo znajomych biegaczek i biegaczy, którzy jutro wystartują w Koral Maraton. W końcu jest upragniona meta po 15 godzinach 36 minutach na 17 pozycji generalnie i 2 miejscu w kat. M – 50. Po przybyciu na metę okazało się że na zegarkach długość trasy miała 108 km, i proponuję



nazwę „TRUDNA DŁUŻSZA SETKA ‘. Do mety jako pierwszy dotarł Adam Długosz z Rytra po 11;17 jako drugi Krzysztof Lisak 11;24, a trzeci był Jan Michałowski z Krakowa 11;24;43. Jeden z głównych faworytów Jarek Janicki zrezygnował zbiegu na 78 kilometrze widząc stromy stok zjazdowy w Wierchomli. Wśród kobiet finiszująca na 20 pozycji generalnie Izabela Cieluch z Krakowa 15;56, 2 m-ce Magdalena Ostrowska 16;11, 3 m-ce Żaneta Bogdał 16;59. Ten najtrudniejszy ultra maraton Krynica _ Krynica w Beskidzie Sądeckim ukończyło 47 zawodników w limicie czasowym ponad 19 godzin . Kolejne takie wyzwanie to III Maraton Górski już 7 listopada br. na trasie Radziechowy Horolna przez masyw Skrzycznego i Golgotę Beskidów do stacji Tank Zel w Radziechowach. **Z A P R A S Z A M Y !!!**

Baca