



• Ultramaraton w pełnej krasie

Męczyć się pięknie

Ból, euforia, zwątpienie, samotność – na trasie Biegu 7 Dolin nie ma stanów pośrednich. Taką rozrywkę trzeba pokochać albo lepiej od razu dać sobie spokój

KUKASZ MAJCHRZYK
z Krynicy

Na początku ultramaratonu jest ekscytacja, a poziom adrenaliny przekracza dopuszczalne normy. To z jednej strony pomoc dla organizmu, bo start jest o trzeciej w nocy, a trasa od początku trudna i nie można pozwolić sobie na rozleniwienie, a z drugiej strony – pułapka.

Kto da się ponieść fantazji i ruszy zbyt mocno, najprawdopodobniej nie ukończy biegu. Góry przedzej czy później upomną się o swoje.

Diatego warto dozwolić adrenaliny. Na trasie hormony jeszcze bardzo się przydadzą, gdy dopadną zawroty głowy, poknięta i piekące od wysiłku mięśnie.

Ciepłota jest nie zwątpić w trasę tego biegu, gdyś już brakuje, a do pokonania została jeszcze dystans równy maratonowi. I to nie po równym asfalcie, ale po kamieniach, w górę i w dół na Jaworzynie i Hale Łabowska, potem do Rytra, potem znów górę na Radziejew

i z powrotem do Pivnickiej Zdroju i tak przez cały czas, aż do Krynicy.

Na mecie biegacze wpadają zzieleni, wykończeni i brudni, ale zawsze ostrym tempem i uśmiechniętymi rękami. Najważniejsze, że się udało dobrze i zmieścić w limicie czasu. Wyniki jest zasadniczo sprawą drugorzędną. Tu radziej niż w maratonie biegacze patrzą na metę, a nie na zegarek.

Wyniki z różnych tras i tak ciężko jest porównywać, a najbardziej liczy się przecież to, że zadania góra nie okazała się za stronna, kamień zbyt śliski albo zakręt zbyt ostry.

Taki wysiłek po prostu trzeba lubić – mówi każdy, kto stał na starcie i ma szczęście ukończyć ultramaraton. Dzwienie się słucha takiego wyznania od osoby, która ledwie da radę siedzieć, a wcześniej przez pół godziny była masowana. Bez masażu byłoby jeszcze cięższe.

Alie inaczej udziału w takiej imprezie nie da się wythunaczyć. Start o trzeciej nad ranem, do przetrwania sto kilometrów, a po drodze góry, doliny, pod-

biegi i strome zejścia, kamienie, błoto, deszcz albo mgła. Wszystko, co można sobie wyobrazić dla utręcenia biegacza.

– Jedni lubią szczyty, a inni takie starty. Jestem samonikłem i uwielbiam wyjąć sobie na szlak, zacząć biegać. Góry to moje życie, choć pochodzę z innych stron Polski – mówi Marcin Świerc, najlepszy z Polaków, drugi na mecie Biegu 7 Dolin.

Na początku każdy czuje się mocny i łatwo pomylić się w obliczeniach, a na 100-kilometrowej

traci może sprawić przyjemność, później są przekleństwa. Nawet biegacz, który nie lubi płaskich odcinków, pod koniec trasy jest wzdychać już na kilka kilometrów bez wspinaczki albo zbiegania.

Organizm się buntuje i ma do tego pełne prawo. Mięśnie, kolana i ścięgna to tylko początek listy boleści. Trzeba uważać, żeby się nie odwodnić, zawroty głowy to nic dziwnego, a dodatkowo mogą pojawić się poważne problemy z żołądkiem. Jak w takiej sytuacji w ogóle dobiec

zacząć spalać tłuszczce oraz białka, a żeby mogło się tak stać, konieczna jest obecność węglowodanów. Ich zapasy trzeba uzupełniać już na kilka tygodni przed startem, żeby organizm przyswyszczał się do zmian.

Na trasie trzeba dużo jeść: przede wszystkim batony, żele węglowodanowe, rodyzyny, banany – wszystko, co da biegaczowi energię. To absolutne abecadło startu w ultramaratonie. Na trasie w wielumiesiącach są roztawione butele, żeby nikt nie musiał dźwigać ze sobą jedzenia.

Samo odżywianie to za mało. Na wiele miesięcy przed startem trzeba rozpocząć ciętkie treningi. Niech nikt się nie łudzi, że do startu w Biegu 7 Dolin wystarczy chęć, odrobina fantazji i bieganie po osiedlowych deptakach. Oczekując swoje siły, trzeba pamiętać, że do takiego wysiłku nie każdy ma naturalne predyspozycje.

Tacy biegacze jak Csaba Nemeth zdarzają się rzadko. Węgier tydzień przed startem w Polsce przebiegł najtrudniejszą w Europie Ultra Trail du

Mont Blanc (103 kilometrów po Alpach), a na deptaku w Krynicy pobit rekord trasy. I wyglądał, jakby mógł przebiec jeszcze kilkadziesiąt kilometrów więcej, gdyby tylko trzeba.

Podobnie najszybsza i najwytrwalsza wśród kobiet Ewa Majer. Na początku biegu pomyliła trasę, dwa razy wbiegła na Hale Łabowska i spadła na siłownię albo nawet na inne miejsce wśród kobiet. Ale nie dała za wygraną. Dogoniła rywali i zwyciężyła z przewagą 26 minut nad Ireną Sofronową z Rosji.

Na mecie marzyła tylko o tym, żeby się wykąpać i dać wymasaować, choć to kolejna porcja bólu dla zakwaszonych mięśni. Bez masażu jednak byłoby jeszcze trudniej wrócić do pełnej sprawności.

A zregenerować się trzeba szybko, bo w planach już kolejne starty, choć nie tak wymagające: półmaratony i maratony to przy Biegu 7 Dolin ledwie zaprawa.

Kolejny ultramaraton w Krynicy dopiero w przyszłym roku, więc zważywszy że trzeba gdzieś indziej.