



Na trasie widziałam młodą sarenkę

Ewa Majer – zwyciężczyni Biegu 7 Dolin – o miłości do ultramaratonów, herbach i z rodziną i kryzysach

Wynik był znakomity. Udało się pani pobić rekord trasy.

EWA MAJER: W zeszłym roku było lepiej. Byłam druga, ale był lepszy czas, bo się nie gubiłam na trasie.

Jak pani trafiła do ultramaratonu? Czy to potrzeba adrenaliny w życiu?

Trzeba lubić to, co się robi, a do biegania po górach trafiałam przez czyste przypadek. Chciałam zobaczyć, jak się biegnie na 100 kilometrów. Zapisalam się w zeszłym roku, przybiegłam druga i byłam bardzo zadowolona z czasu. W czerwcu biegłam „Śluczkę 100” i tam wykreciłam bardzo ładny czas, bo trasa była łatwiejsza.

Od zera do 100 kilometrów nie zaczyna się biegać z dnia na dzień.

Na dłuższych dystansach zaczęłam startować dopiero rok temu i byłam zaskoczona, że mi poszło tak dobrze.

Da się w czasie biegu znaleźć czas, żeby podziwiać góry?

Oczywiście, trasa 7 Dolin się przelicza, a jak się biegnie 100 kilometrów, to jest czas, żeby popatrzeć na krajobraz. Widziałam nawet śliczną, młodą sarenkę, która przebiegła mi przez ślacz.

Tego czasu miała pani nawet za dużo. Jak to się stało, że pani zabłądziła?

To moja wina, bo trasa była dobrze oznaczona. Na Hali Łabowskiej napiałam się herbatki i zjadłam rodzynkami, a potem pobiegłam za potoma zawodnikami szkielety szlakiem. Pociąłem się za dobrze i się zdekoncentrowałam. Potem trzeba było nadrobić dziesięć kilometrów.

Na trasie ultramaratonu jest czas, żeby odpocząć?

Na punktach żywieniowych tylko brałam coś do jedzenia i piciu, i od razu ruszałam w trasę. CI

k którym nie zależy na wyniku potrafią jednak zjeść nawet talerz grochówki.

To był najtrudniejszy moment na trasie?

Gdybym zawleżała się, że muszę wygrać, to po tym zablazowanym machałabym ręką i reszta z trasy, ale stwierdziłam, że jestem tu po to, żeby się dobrze bawić i, po prostu chcę dobiec do mety.

Organizm się nie buntował?

Podczas biegu miałam straszne skurcze i to chyba przez 15 kilometrów. Nie mogłam biec, mogłam tylko iść. Musiałam to przełamać, bo nie było innego wyjścia. Przecież nie położyłabym się w trawie.

A jakie ma pani plany na najbliższą przyszłość?

Za tydzień chcę pobiec półmaraton. Na koniec mam już kilka maratonów, ale wszystkie górskie. Nie cierpię biegać po asfalcie ani tym bardziej po stadionie. To tak jakby biegać głową stołu.



• Ewa Majer

Udało mi się nagromadzić już punkty do Ultra Trail du Mont Blanc, ale to na razie odległa perspektywa. Taki wyjazd to minstwo pieniędzy. Potrzebny byłby sponsor.

Co pani robi, gdy nie biega, czym się pani zajmuje zawodowo?

Niestety, jestem bezrobotna, ale ukucywałam ostatnio kurs instruktora

fitness i w tym kierunku będę szukała pracy. Jak na razie nie dokładam do tego hobby, może powiedzie, że wycohdę na swoje.

— rozmawia Łukasz Majcherek

Przyjechali, zobaczyli, zwyciężyli

Kenijczyków po raz pierwszy pojawili się w głównym biegu Festiwalu i wygrali maraton jak chcieli. Pierwszy był Vincent Kipchirch, jeden z wielu trenujących w sławnym ośrodku w Eldoret

To nigdy nie będzie bieg po maratońskich rekordach. Trasa jest w Polsce znana, atestowana, start i meta na Dępcach, ale po drodze jest sporo trudnych wzniesień, najtrudniejsze miejsce to końcówka podbiegu pod „Rome”, tam zwykle silni atakują, słabsi przegrávají. Najwyższy punkt – 698 m n.p.m., czyli 140 m wyżej niż w Krynicy.

Taki maraton dość trudno skłasyfikować, po prostu ma wyjątkowy lokalny urok, wsparcia bezkondycyjnym krajoznawcom.

Jak we wszystkich biegach festiwalowych, liczba startujących w tym roku znacząco wzrosła – na starcie było ich prawie 500, nie ukucywało rywalizacji tylko kilkanaście osób.

Widok kenijkiej piątki w pierwszej linii działał na wyobraźnię. Biegacze z Afryki nie zawiedli. Po i przed biegiem ci, skromni, nieśmiało spacerujący gdzieś koło przy Deptaku, na trasie stworzyli drugi



• Start do maratonu

kłóra bez trudu zdobyła większość nagród.

Ich traktacja była prosta – biec z prędkością, którą chcą, który stopniowo wykazuje chętnych do walki. Ruszyli więc spokojnie, trochę spawali siły rywali, ale po pierwszym pomiarze czasu, na 10 kilometrów już rzadzieli biegiem – cała piątka biegła w pierwszej osiemnastobowej grupie. Jeszcze dotrzymali im kroku biegacze z Ukrainy i Białorusi (Polacy w większości roztopnie biegną swoim tempem), ale już w połowie

bieg dystansu nie było mowy o odebraniu im prowadzenia.

Jedyna niespodzianka to osłabienie Joela Kitura, który skończył bieg na 12. miejscu, pozostaali wyszli do przodu Kipchircha, a sami zaczęli się ścigać kilka kilometrów przed metą. Efekt: cztery pierwsze miejsca dla Keni, ale polscy kibice też mieli małą przyjemność, pierwszym po nich był Andrzej Łachowski z Krakowa. Czas zwycięzcy Maratonu Koralek – 2:24.12. Rok temu Gorazd, Czysty wygrywał w czasie

2:43.33, dwa lata temu Etiopczyk Ashenafi Erolko miał 2:33:29, widąc, że kenijscy duży nowy ekspres znacznie zwiększył tempo.

Vincent Kipchirch przedstawił się jako reprezentant kraju, zwycięzca w Eldoret – to miasto, w którym szkoli się i mieszka wielu kenijczyków mistrzów. Kilku z nich to milionerzy, ale większość to dopiero kandydaci do sławy. Mistrz z Krynicy jest w tej grupie, choć już ma kilka sukcesów: wygrał maraton w Krakowie i Wrocławiu. Re-

kord życiowy (2:13.04) ustanowił w Bonn w 2008 roku. Ma 28 lat, ale karierę przełamał mu poważna kontuzja. W Krynicy zwyciężył dopiero piąty maraton, pierwszy górski.

Nie był trudny, spodziewałem się większych wyzwań – mówił za metą, i obiecując powrót, co oznacza poważne kłopoty dla innych.

Wśród kobiet najszybsza była ta Walentyna Poltawska z Ukrainy, uczestniczka wielu maratonów w USA i Europie. Wielka sława nigdy nie była, ale to od lat solidna firma. W Polsce też biegała nie raz, zwykle z sukcesami. Pokiła tym razem oddali podium i okolice parku zagranicznych.

W te maraton indywidualnego biegu po tej samej trasie także szafali wedle prostej reguły: czterech uczestników, tempo jak kto potrafi. To był kolejny bieg dziesiąty dla zabawy, ale radości przyniósł dużo. Wyścigi spogląda na nazwy drużyn, by dotrzeć, że te formie biegacze cenili sobie bardzo z ograniczonymi uczestnikami Festiwalu, zwłaszcza ekipy z Wielkiej Brytanii. Biegli wolniej, ale gdy dobiegli, uśmiechom nie było końca, zwłaszcza kobiety po oddaniu palec jakas dobra dusza wskazała najbliższą restaurację z dobrym zinnym piwem.

— Krzysztof Rataj z Krynicy

5925

uczestników zgłosiło się do III Festiwalu Biegowego

• CSABA NEMETH
ZWYCIĘZCZYCA BIEGU 7 DOLIN

Trasa wokół Krynicy była szybka i dlatego udało się osiągnąć taki dobry czas. Duzo startuje w Włocławku i w Szwajcarii i mogą powiedzieć, że znacznie bardziej wymagające są szlaki podczas biegów w Dolomolach albo na Ultra Trail du Mont Blanc. Startowałam w tym biegu kilka razy i zawsze krzyżem w pierwszej dziesiątce. Biegiem tam nawet w zeszłym tygodniu i zająłem piąte miejsce. Jeśli ktoś nie wie, niech sprawdzi wyniki. Nie wiem, czy taki wysiłek jest szkodliwy dla zdrowia. Startowałem tak często to dla mnie żaden problem. W planach mam już niebawem kolejne zawody. Kocham naturę i to jest moje polowanie dobieganie. Biegiem od dziesiątego roku życia, czyli ponad 30 lat, a prawie 20 startuję w biegach górskich, ale absolutnie nie jestem zawodowcem. To dla mnie czysta przyjemność. Mam normalną pracę i żadna firma mnie nie sponansuje. Moim jedynym sponansorem jest natura. a