

Rajdowcy biegali pod ziemi?

Wpisany przez Maciej Kacprzyk
poniedziałek, 17 marca 2014 06:30

Relacja Patrycji Bereznowskiej i Izabeli Dra?by z 12-Godzinnego Podziemnego Biegu Sztafetowego, w kt?ym 8 marca wzi??a udzia? rajdowa sztafeta Endurance Team. Ekipa w sk?adzie: Patrycja Bereznowska (kapitan), Izabela Dra?ba, Tomasz Jagielski i Magda G? przebieg?a wsp?nie 139,87 km.

Dzie? Kobiet, 8 marca 2014 roku. Pi?kna data, na powierzchni pi?kna pogoda. C? takiego przeszkodzi?o rajdowcom w wykorzystaniu takich warunk? na treningu? Zaczniemy od pocz?tku.

Iza Dra?ba: *"Zacz??o si? przed konferencj? jesieni? 2013. Pomys? Magdy - pobiegiesz w sztafecie? Zgodzi?am si? zanim zastanowi?am si? nad konsekwencjami tej decyzji. C? zrobi?. Nie ma odwrotu. Kolejne brakuj?ce ogniwa naszej ekipy znalaz?y si? bardzo szybko. Ja, Patrycja Bereznowska, Krzysiek Wojtecki, Artur Landau, Tomek Jagielski. Zapowiada?o si? ?wietnie. O biegu czyta?am troch? wcze?niej, ale nigdy na zasadzie "fajnie by?oby wzi?? udzia?". Raczej by?am pe?na podziwu dla biegaczy i jeszcze nie mia?am ?wiadomo?ci, jakie dystanse jest w stanie pokona? cz?owiek (na w?asnych nogach)."*

Patrycja Bereznowska: *"Pierwszy raz o 12 godzinnym biegu sztafetowym w Kopalni Soli Bochnia us?ysza?am kilka lat temu od koleg? z klubu biegowego. Niestety oni nie mieli szcz??cia w losowaniu kt?e przyznaje prawo dru?ynie do startu. Drugi raz zetkne?am si? z tym biegiem kiedy powstaj?ca dru?yna Endurance Team zapyta?a mnie o ch?? udzia?u w tych zawodach. Po sprawdzeniu terminu zgodzi?am si? bez wachania. I to by?a bardzo dobra decyzja. Czu?am, ?e to b?dzie wspania?a przygoda."*

Ka?dy z cz?onk? Endurance Team'u przygotowywa? si? we w?asnym zakresie, ka?dy mia? mniejsze lub wi?ksze do?wiadczenie z biegami. Patrycja, jako osoba z najwi?kszym sta?em, ma na swoim koncie V-ce Mistrzostwo Polski w Biegu 24-godzinnym. Tomek Jagielski w zesz?ym sezonie dwukrotnie uko?czy? dystans p?maratonu. Krzysiek Wojtecki, w ?rodowisku biegowym znany jako Zulus, trafi? do rajd? b?d?c ju? wcze?niej zaprawionym w bojach biegaczem. Iza, nie liczc?c incydent? biegowych z czas? szkolnych, dopiero w tym roku rozpocz??a przygod? z biegami.

Iza: *"Od grudnia 2013 zacz??am regularne treningi (3-4 razy w tygodniu). Magda, jako inicjatorka naszego startu w kopalni, trenowa?a r?nie? (jak si? okaza?o, s?uszenie). Po drodze by?y chwile zw?tpienia (jak zwykle, gdy zaczyna si? robi? pod g?k?), przebrn?li?my jednak przez zg?oszenia i zjechali?my do kopalni pami?tnego dnia 7 marca. W ostatnim tygodniu przygotowa? drobnej kontuzji uleg? Artur, nie m? wystartowa?. W mi?dzyczasie Krzysiek zdecydowa? si? na start z ekip? MaratonyPolskie.pl (mia? zapewniony start w tej dru?ynie, u nas by? na li?cie rezerwowych). Wobec tego na miejsce Artura wesz?a rezerwowa Magda. Szkoda, ?e Artur nie m? by? z nami. Wierz?, ?e trzyma? kciuki :)"*

Uko?czy? znaczy wygra?. Jak pisze **Patrycja:** *"Walka o czo?owe miejsca nie zapowiada?a si?, chocia?by z tego wzgl?du, ?e brak jest dodatkowej klasyfikacji ze wzgl?du na p?e?, a wiadomo my kobiety nie mamy szans na wsp?zawodnictwo z p?ci? brzydk?. Szkoda, bo w np. w Biegu Rze?nika gdzie startuje si? w parach jest podzia? na m??czyzn, kobiety i tzw. mix co daje szans? ka?demu na walk? o podium."*

Celem, jaki cz?onkowie Endurance Team postawili sobie przed startem by?o bieganie przez jak najd?u?szy czas, dotrwanie ka?dego z uczestnik? do samego ko?ca 12-godzinnego morderczego wysi?ku.

Patrycja: *"Zawody mia?y zacz?? si? od pi?tkowego zjazdu 212m pod ziemi?. Mimo sporej grupki os? czekaj?cych na transport w d? wszystko przebiega?o*

Rajdowcy biegali pod ziemi?

Wpisany przez Maciej Kacprzyk
poniedziałek, 17 marca 2014 06:30

sprawnie. Ju? pod ziemi? ekipa Endurance Team spotka?a si? w biurze zawod? w komplecie, gdzie dzielnie do p?nych godzin pracowa?y Magda i Iza. Nocleg na jednej wsp?nej sali (komorze) przypomina? kolonijne czasy z dzieci?stwa i jak to na koloniach bywa?o o wyspaniu si? mo?na by?o pomarzy?... Pobudka o 6.30</i> <i>mimo, i? start by? zaplanowany na 10.00. Da?o nam to du?o czasu na wsp?ne ?niadanie i om?nienie taktyki biegu.</i></div> <div style="text-align: justify;"><i>Podzielili?my si? na dwie pary: ja z Tomkiem i Magda z Iz?, co dawa?o nam szans? na d?u?sze odpoczynki pomi?dzy zmianami.</i></div> <div style="text-align: justify;">Iza:<i> "Mnie uda?o si? zjecha? na d? troch? wcze?niej, mia?am fantastyczn? okazj? uczestniczy? w ostatnich przygotowaniach do biegu, doda? swoje 3 grosze do jego organizacji.</i></div> <div style="text-align: justify;"><i>W kwestii samego biegu - jego formu?a niesamowicie przypomina dyscyplin? endurance. Odpoczynki pomi?dzy p?tlami o d?ugo?ci 2420m na pocz?tku wydawa?y si? zbawieniem, p?niej okazywa?y si? najwi?kszy? zmor? biegu. Mi??nie nieuchronnie sztywnia?y, a przecie? powinny by? rozgrzane i elastyczne przed kolejn? p?tl?. W trakcie przerwy troch? "paszy" i elektrolit?, nie za du?o, tyle tylko, ?eby da?o si? prze?y? przez 12 godzin (i jeszcze biec). D?ugie przerwy by?y okazj? do poddania si? masa?om i ewentualnie zjedzenia wi?kszego posi?ku. Kr?kie p?tle powodowa?y, ?e ka?de z nas dawa?o z siebie wszystko, biegali?my na maxa. To jest niesamowite, ?e dla wyniku indywidualnego nigdy by?my si? tak nie "zarzynali", jak dla dru?yny.</i></div> <div style="text-align: justify;">Patrycja: <i>Po uroczysto?ci otwarcia biegu nast?pi? start. Jako kapitan dru?yny zaczyna?am ja i na zmian? z Tomkiem przebiegli?my 7 okr??e?, po czym wkroczy?y dziewczyny. Grafik zmian ustalali?my na bie??co bior?c pod uwag? mo?liwo?ci ka?dego z nas. Z g?y by?o wiadomo, ?e ja jako biegaczka z najd?u?szym sta?em mia?am przebiec najwi?cej okr??e?. Nie spodziewa?am si?, ?e b?d? mia?a tak dzielny zesp?l! Idealnie zgrywali?my si? na zmianach, i podczas ca?ego biegu panowa?a ?wietna atmosfera, dzi?ki kt?ej ka?dy da? z siebie maksimum wysi?ku po??czonym z ogromn? satysfakcj?. Z perspektywy czasu mog? powiedzie?, ?e nie mogli?my zrobi? tego lepiej. Oczywi?cie mamy w g?owie pomys?y jak przygotowa? si? do nast?pnego biegu, ale nasz pierwszy bieg wypad? naprawd? fajnie.</i></div> <div style="text-align: justify;">Bieg zawodnicy uko?czyli z u?miechami na twarzach. Z szerokimi u?miechami.</div> <div style="text-align: justify;">Iza: <i>Po biegu wspania?a okazja do integracji z inny i ekipami, wymiany do?wiadcze?. Biegacze ch?tnie s?uchali o specyfice dyscypliny rajd? konnych, my dowiedzieli?my si? wiele o biegach. Po zapowiedziach wszystkich rajdowc? obecnych w kopalni 8 marca 2014r. mog? ?mia?o powiedzie?, ?e to nie by?o ostatnie nasze spotkanie z biegami :) I z ca?? pewno?ci? mog? stwierdzi?, ?e konie b?d? nam wdzi?czne, bo do?wiadczenie treningu wytrzyma?o?ciowego na w?asnej sk?ze mo?e mie? znakomite prze?o?enie na trening wytrzyma?o?ciowy konia. A na pewno pozwala na wi?ksze zrozumienie tego, jak du?ym obci??eniom jest poddawany wierzchowiec w trakcie "ko?skich maraton?.</i></div> <div style="text-align: justify;"><i>Najpi?kniejsz? rzecz?, jaka spotka?a mnie po dw?h dobach sp?dzonych pod ziemi?, by? widok nieba :)</i></div> <div style="text-align: justify;">Patrycja: <i>Podsumowaniem wspania?ej zabawy by?a dekoracj? w niedziel? rano. Ka?da sztafeta by?a dekorowana na scenie i mia?a swoj? "minutk?" na pami?tkow? fotografi?. W tzw.mi?dzyczasie losowane by?y atrakcyjne nagrody w?r? wszystkich uczestnik? biegu. Szcz??cie mi dopisa?o i z Bochni wyjecha?am z torb? podr?n? z logiem biegu.</i></div> <div style="text-align: justify;"><i>Wszystkim polecam ten wyj?tkowy bieg, chocia? ma on kilka swoich wyj?tkowo trudnych cech. Po pierwsze: nie mo?na liczy? na porz?dne wyspanie si? przed i po biegu. Po drugie: bieganie 2,5 km interwa?</i></div>

Rajdowcy biegali pod ziemi?

Wpisany przez Maciej Kacprzyk
poniedziałek, 17 marca 2014 06:30

z przerwami kilkunastominutowymi bez możliwości rozgrzewki jest wyjątkowo trudne. Kolejna trudność tego biegu to podłoga w postaci betonowych płyt chodnikowych z torami kolejowymi które wymagają szczególnej uwagi. Na krótkiej pętli wchodzi biega 65 osób, które się mijają i wyprzedzają przy znacznych prędkościach. Dla wielu problem stanowi to, że bieg odbywa się na innym poziomie a dodatkowo 80m lub 306 schodków wyżej niż baza, czyli toalety, masażyści, nocleg i miejsce na odpoczynek. Ja podczas tych 12 godzin 5 razy pokonałam te schodki i to już samo w sobie jest niezłym wyczynem. Ciasnota w strefie zmian to raczej plus bo sprzyja integracji i w tłumie jest ciut cieplej, a należy pamiętać, że w kopalni panuje stała temperatura 15-16 stopni Celsjusza.

12 godzinny bieg w Kopalni Soli w Bochni był dla mnie zupełnie wyjątkowy i z pewnością chętnie tam kiedyś wrócić... wietnie się bawię i...poprawię swój wynik :-)
