

# BIEGANIE – HAJNÓWKA

## PÓŁMARATON CZYLI PUSZCZA BIAŁOWIESKA PO RAZ DRUGI



WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń



Tytuł: Bieganie - Hajnówka. Półmaraton czyli Puszcza Białowieska po raz drugi.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku, filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

ISBN dla edycji ebooka **978-83-952393-5-9**

Jeśli macie Państwo pytania, uwagi do publikacji, możecie skontaktować się z autorem pod adresem e-mail: [wojciech.biedron@onet.pl](mailto:wojciech.biedron@onet.pl)

Zdjęcia z okładek: Zawodnicy przed startem nieopodal rezerwatu pokazowego żubrów (przednia); autor jeszcze przed biegiem stoi wraz z żubrem (tylnia)

Wydanie I, Warszawa 2022

Wydano w Polsce

*Rzuć wszystko, jedź do Puszczy Białowieskiej*

# Spis treści

Wstęp.....	6
I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy.....	8
II. Hajnówka .....	12
III. Kilka porad dla biegaczy.....	31
IV. Wykaz publikacji.....	34



Trofeum po biegu: medal na tle tkaniny z żubrem – jednym z elementów pakietu startowego



Trasa biegu (źródło: <http://www.osir.hajnowka.pl/art,111,polmaraton-hajnowski.html>)

# Wstęp

Kiedy w 2019 roku przyjechałem do Puszczy Białowieskiej już wiedziałem, że będę musiał niebawem tutaj powrócić. A skłonił mnie do tego transparent rozwieszony w poprzek drogi, która prowadzi z Hajnówki do Białowieży. Jeśli miałeś Czytelniku okazję zapoznać się z moim opracowaniem poświęconym mojej pierwszej wycieczce w to uroczne miejsce, to przypominasz sobie, że rozważałem już wtedy start w Półmaratonie Hajnowskim o czym informował właśnie wspomniany banner wiszący kilka metrów nad ulicą. Jeszcze większą motywacją dla mnie było to, że kolejna edycja biegu miała być jubileuszowa dwudziesta. Niestety potem nastąpiły mroczne czasy pandemii, lockdownów, paszportów covidowych, szczepionek, zamykania gospodarki, itp.

Kiedy w maju 2022 roku przyjechałem do Hajnówki po raz drugi w moim życiu, znowu nawet kilkakrotnie poczułem skutki kolejnego kryzysu (w międzyczasie 24 lutego wojska Federacji Rosyjskiej najechały na Ukrainę i kiedy ja przybyłem na bieg, za naszą wschodnią granicą, toczyła się wojna), tym razem wywołanego na Białorusi poprzez atak na naszą granicę grup migrantów, którzy próbowali ją przekroczyć nielegalnie, a którzy dostali się na Białoruś rejsami lotniczymi z krajów Bliskiego Wschodu. Miało to znaczenie dla półmaratonu, który normalnie by startował z Białowieży, ale podczas XX edycji trasa została przesunięta i po drodze głównej, która łączy Hajnówkę z Białowieżą biegnęliśmy tylko około 10 km zamiast 20. Pozostałe 11 km przebiegnęliśmy drogą na trasie: Pogorzelce – Teremiski- Budy – Budy Leśne- Zwierzyniec.

Jeśli miałeś Czytelniku okazję do przeczytania moich opracowań poświęconym półmaratonowi w Białymstoku czy ostatniemu wiosennemu warszawskiemu maratonowi zorganizowanemu przez Orlen zauważyłeś, że dodałem tam opis wydarzeń związanych z pandemią. Ale również sukcesywnie w większości moich poprzednich opracowaniach poświęconych biegom, opisywałem też kwestie związane ze smogiem. Jednak od pewnego czasu już tak nie robię. Sprawy związane z sytuacją społeczną, polityczną, gospodarczą będą pojawiać się w moich kronikach. Tam również poruszę sprawy związane z ochroną środowiska jak również z wspomnianym powyżej kryzysem migracyjnym czy wojną na Ukrainie.



W niniejszym opracowaniu oraz tych, które ukazały się czy ukążą po biegu w Białymstoku oraz po Orlen Warsaw Marathon koncentruję się na relacji i wrażeniach z biegu, walorach turystycznych regionu (choć tutaj nie będzie to tak szeroko potraktowane jak w Puszczy Białowieskiej – ostatnim lesie pierwotnym Europy) oraz poradach dla biegaczy. Zapraszam do zagłębienia się ze mną ponownie w lasy Puszczy Białowieskiej i posłuchania o półmaratonie hajnowskim.

*Wojciech Biedroń*

# I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy

Do Hajnówki podobnie jak ostatnim razem przyjechałem z Warszawy pociągiem. Po kilku perypetiach związanych z noclegiem, (gdyż w miejscu, w którym początkowo dokonałem rezerwacji telefonicznej, okazało się, że to jednak niemożliwe i musiałem poszukać innego) ostatecznie dotarłem na miejsce. W piątek (a więc dzień przed biegiem) tuż po godzinie 15 byłem w amfiteatrze w parku w Hajnówce, aby odebrać pakiet startowy. Przyznam się, że był to jeden z najbogatszych pakietów w mojej historii. Dodatkowo znalazły się tam bileciki umożliwiające bezpłatnie: spędzenie godziny w parku wodnym w Hajnówce, skorzystanie z pryszniców już po biegu w tym obiekcie, zjedzenie dwudaniowego obiadu w pobliskiej szkole po zawodach, poczęstunek, na który składała się babka ziemniaczana oraz bigos na spotkaniu integracyjnym.

Trzeba było oczywiście wcześniej wykupić pakiet startowy, przyjechać do Hajnówki i oczywiście pokonać „połówkę”. Jeszcze przed przyjazdem postanowiłem, że pójde popływać w piątek przed biegiem, który miał się odbyć w sobotę (wrócę do tej kwestii jeszcze w rozdziale „wskazówki dla biegaczy”). Wodny Park wyglądał jak mniejszy brat Warszawianki ze stolicy, ale jedyne co mnie interesowało to basen pływacki, choć rzuciłem okiem na system zjeżdżalni i ciekawe rozwiązanie „fali” gdzie w toni pulsującego żywiołu unosiło się dziecko z rodzicem a może ze starszym bratem. W każdym razie wyglądało to bardzo efektownie. Na basenie pływackim, gdzie było kilka oddzielonych torów, oprócz mnie było tylko dwóch pływaków. Kiedy już po treningu, umyty i wysuszony miałem skierować się na poszukiwanie obiadu przed jutrzejszym biegiem zauważyłem, że są tutaj w kompleksie parku wodnego Hajnówki, serwowane naleśniki. Polecany placek z bananami i czekoladą okazał się bardzo smacznym i pożywnym a jednocześnie był lekkostrawny.

Potem rozluźniony i zrelaksowany pochodziłem trochę po Hajnówce. Minąłem m.in. budynek Muzeum Kultury Białoruskiej gdzie trzy lata temu nocowałem, minąłem budkę z zapiekankami i szybko zaraz wróciłem, aby tutaj złożyć zamówienie, bo naleśnik może nie był za mały, ale przed chwilą pływałem. Zapiekanka okazała się jeszcze lepsza niż „legendarne” zapiekanki w moim rodzinnym Rzeszowie nieopodal dworca PKP i PKS. Wybrałem jednak wersję bez mięsa, popiłem sokiem i.... spotkałem kolegę z obecnej pracy - Tomasza. Od czasów pandemii moja firma umożliwia pracę zdalną, ale nie spodziewałem się tutaj spotkać kogoś z mojego biura. Okazało się, że brat Tomka też biegnie „połówkę”. Pożegnaliśmy się więc i życzył mi powodzenia.

Kiedy chodziłem po Hajnówce, termometr wskazywał temperaturę przekraczającą 30 stopni w słońcu, więc jakież było moje zdziwienie, kiedy zmarzłem nieco w nocy, bo ogrzewanie było wyłączone a rano przed biegiem przywitał mnie obfity deszcz. Właściciel miejsca, gdzie nocowałem zaproponował, że mnie podwiezie na miejsce startu do amfiteatru, ale pomyślałem, że nie będzie takiej potrzeby, bo już w czasie naszej rozmowy opady



znacznie się zmniejszyły. Kiedy prawie całkiem przestało padać przywiązałem czipa startowego do sznurówki owinąłem się kurtką i założyłem kaptur. Do amfiteatru gdzie była start miałem pieszo prawie dwa kilometry. Na miejscu byłem długo przed czasem, bo dopiero o 10.30 mieliśmy autobusami dojechać na miejsce startu (który był przewidziany o godzinie 12). Tymczasem w amfiteatrze już zgromadzili się zawodnicy i kibice. Po okolicznościowych przemowach ważnych osób związanych z Hajnąwką oraz występie orkiestry dętej Ochotniczej Straży Pożarnej poszliśmy w kierunku autobusów. Deszcz jeszcze powracał kilkakrotnie. Po dotarciu na miejsce startu zostaliśmy jeszcze w autobusach, bo było zimno, momentami znowu zaczynało padać i niemiłosiernie gryzły komary. Tuż przed 12 zrobiłem sobie rozgrzewkę i stanąłem na miejscu startu. Pierwszy raz podczas mojego startu nie było punktów pomiarów (poza metą, która przypomnę znajdowała się w Hajnąwce). Całość biegu śledził i rejestrował satelita. Zgodzisz się pewnie ze mną Czytelniku, że to z jednej strony bardzo wygodne, szczególnie jeśli trzeba znać położenie osoby, tak jak w tym przypadku, czy gdyby np. ktoś gdzieś zaginął w lesie, w górach czy dzikim terenie, ale jednocześnie niepokojące jak kawałek plastiku, pewnie z jakimś zatopionym czipem w środku tak precyzyjnie umożliwia śledzenie ludzi.

Co do startu, pomimo braku kibiców, organizatorów punktów kontrolnych i całej infrastruktury, która mi do tej pory towarzyszyła w innych biegach, przygotowanie do półmaratonu i sam start przebiegały bardzo sprawnie. Nawet autobusy i nieliczne samochody osobowe szybko odjechały. Należy też dodać, że nie było nas dużo (na mecie zameldowało się 276 osób).

Dokładnie 12.00 w samo południe ruszyliśmy. Minuty przed startem pokazało się słońce. Na początku biegliśmy z górki kierując się na północ (na końcu rozdziału jest profil trasy z mojego zegarka) potem skręciliśmy na zachód. Na 6 kilometrze był pierwszy punkt odżywiania: woda i czekolada gorzka. Nie byliśmy już w lesie, ale we wsi. Tak więc było to miejsce, gdzie nie licząc pojedynczych osób na trasie, gdzie był doping. W pewnym momencie zauważyłem na płocie kartki z napisanym flamastrem imieniem i numerami jednej z zawodniczek. Potem jeszcze mieliśmy punkty odżywiania na 12 i 18 kilometrze. Tym razem biegliśmy mając po obu stronach drzewa. Trasa była raczej płaska, bardzo dobrze oznaczona. Momentami zrywał się silny wiatr, ale wydaje mi się, że choć miał swoją moc to nie tak silny jak podczas maratonu w Gdańsku 10 kwietnia 2022 roku.

Dopóki nie dobiegliśmy do głównej drogi łączącej Hajnąwkę z Białowieżą (jak wspominałem wcześniej) nie było dużego ruchu.

W momencie wbiegnięcia na drogę do Hajnąwki tablica informowała o 10 kilometrach. Droga na Białowieżę była zamknięta. Na straży stało kilka osób w żółtych kamizelkach i żołnierz z karabinem AK 47. Podczas tylko 10 km biegu po lewej stronie (myśmy biegli po prawej stronie) minęły nas 3 wojskowe Stary pomalowane na zielono – kiedy zerknąłem na plandekę z tyłu w środku widziałem żołnierzy. Było też koło 10 samochodów policyjnych. Ostatnie 10 i 5 kilometrów były po płaskim terenie albo z górki. Trasa biegu już się bardzo rozciągnęła. Czasem kiedy opadałem z sił ktoś z biegnących z tyłu atakował, aby mnie wyprzedzić.

Na tym etapie były to już pojedyncze osoby, ale pamiętam dwóch biegaczy, którzy byli za mną i na 12 czy 14 kilometrze głośno rozmawiali o samochodach. Niestety nie utrzymałem tempa, więc mnie wyminęli i przybiegli na metę przede mną. Tuż przed finiszem miałam zabawne zdarzenie. Po 15 kilometrze wziąłem ostatnią kostkę cukru Dextro Energy. Kiedy potrzymałem ją chwilę pod językiem wyczułem, że coś się tam przylepiło i nie bardzo chce się rozpuścić. Musiałem się tego pozbyć a trafił chciał, że zauważyła to jedna z osób porządkowych – młoda dziewczyna i podbiegła do mnie: „Co wyplułeś” – zapytała podbiegając do mnie? Nie będę musiała biec i zbierać folijki za tobą?. – Nie -zaprzeczyłem pokazując kawałki pastylki wypluwając je na dłoń, które się jeszcze nie rozpuściły – To dobrze – powiedziała zadowolona i dotknęła ręką mojego ramienia. – To zostało ci jeszcze 5 kilometrów.”

Podczas ostatniej ćwierci dystansu dwa razy byłem świadkiem, albo bardziej ofiarą „wyprzedzaczy”, kiedy biegacz albo biegaczka przyśpiesza dosłownie na kilometr czy kilkasest metrów przed metą. Miałem w planie początkowo „zaatakować” w ten sposób, ale większą grupę po 15 kilometrze, ale może z tropu zbiła mnie pani ekolog, a może po prostu nie miałem już siły. W każdym razie jeszcze przed znajomymi zarysami amfiteatru panowie porządkowi poinformowali o kilkuset metrach do mety. Kiedy wbiegałem już słyszałem swoje imię i miasto (startowałem w barwach warszawskich) z którego jestem. Przyznam się, że jeśli wbiega się pojedynczo na metę podczas lokalnych biegów, przeważnie czuje się takie indywidualne przywitanie. W dużych miastach a w szczególności w maratonach to jest niemożliwe, trzeba mieć szczęście, aby prowadzący wyczytał numer i imię danego zawodnika.

W Hajnówce był jeszcze jeden miły akcent: na mecie czekały medale z numerem, imieniem i nazwiskiem i były wykonane z drewna (vide: zdjęcie pod spisem treści). Kiedy już na mojej szyi pojawiło się trofeum z Hajnówki podszedłem jeszcze do stolików, aby uzupełnić płyny i posilić się bananami i pączkami. Z racji tego, że nie było dużo czasu pozostałego do losowania nagród zabrałem moją torbę, która czekała na mnie w autobusie a następnie szybko udałem się pod prysznic i obiad. Z bilecików zostały jeszcze dwa na bigos i babkę na wieczór. Zdążyłem na dekorację zawodników i rozdanie nagród. Kiedyś w rodzinnym Rzeszowie wylosowałem wyciskarkę do soków, ale mnie już nie było, kiedy wyczytywano moje nazwisko, więc dostał ją ktoś inny. W Hajnówce losowano jak zawsze w takich imprezach na podstawie numerów startowych, ale niestety tym razem mi się nie poszczęściło. A do wygrania były m.in.: koszulki, piłki, plecaki oraz miody a także przyprawy z czosnkiem niedźwiedzim na czele. Ale były też dwa rowery. Po wygraniu jednego prowadzący zawiesił głos i zapytał: - Czy chcecie, aby z roweru wylosować oddzielnie: koło, lampkę i dzwonek? – Wtedy więcej osób będzie nagrodzonych! – Nie, cały rower- odpowiedział mu zgodny chór głosów. Tak więc obie maszyny, na szczęście w całości, trafiły do szczęśliwców. :) Po losowaniu zawieziono nas autobusami do nadleśnictwa Hajnówka gdzie było ognisko, muzyka, tańce oraz babka ziemniaczana ze śmietaną, bigos, napoje i soki a na koniec pieczony dzik. Tym razem nikt mi nie kibicował i nie znalazłem tych osób, z którymi rozmawiałem przed biegiem więc po części integracyjnej udałem się na nocleg. Miałem pieszo niecałe 3 kilometry, ale powoli zacząłem odczuwać przebiegnięty dystans. Kolejnego dnia rano miałem pociąg powrotny do Warszawy.

Profil trasy wg zegarka Garmin wraz z aplikacją Strava:

1. km -10
2. km 5
3. km -8
4. km 0
5. km -2
6. km 4
7. km 1
8. km 3
9. km -6
10. km 5
11. km -2
12. km -2
13. km 4
14. km 1
15. km 0
16. km -1
17. km 2
18. km -8
19. km 5
20. km -1
21. km -4

## II. Hajnówka



Fot.1 Widok na główną drogą prowadzącą do Białowieży – stąd było już niedaleko do mety



Fot.2 Dekoracja zwycięzców w amfiteatrze – na pierwszym planie widać stół z nagrodami oraz dwa rowery



Fot.3 Widok ogólny na amfiteatr dzień przed startem



Fot.4 W dniu zawodów zagrała nam orkiestra OSP z Hajnowki