

BIEGANIE – POLAŃCZYK

BIESZCZADZKI WEEKEND BIEGOWY RYSIA



Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń



Tytuł: Bieganie – Polańczyk. Bieszczadzki Weekend Biegowy Rysia

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 **978-83-952393-9-7**

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

Zdjęcia z okładek: [przednia] Zawodnicy w czasie rozgrzewki przed półmaratonem. [tylna] Autor w trakcie biegu na 23 km.

Wydanie I, Warszawa 2023

Wydano w Polsce

Rzuć wszystko i jedź w Bieszczady!

Spis treści

Wstęp.....	8
I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy.....	9
II. Polańczyk w Gminie Solina.....	27
III. Kilka porad dla biegaczy.....	40
IV. Wykaz publikacji.....	42



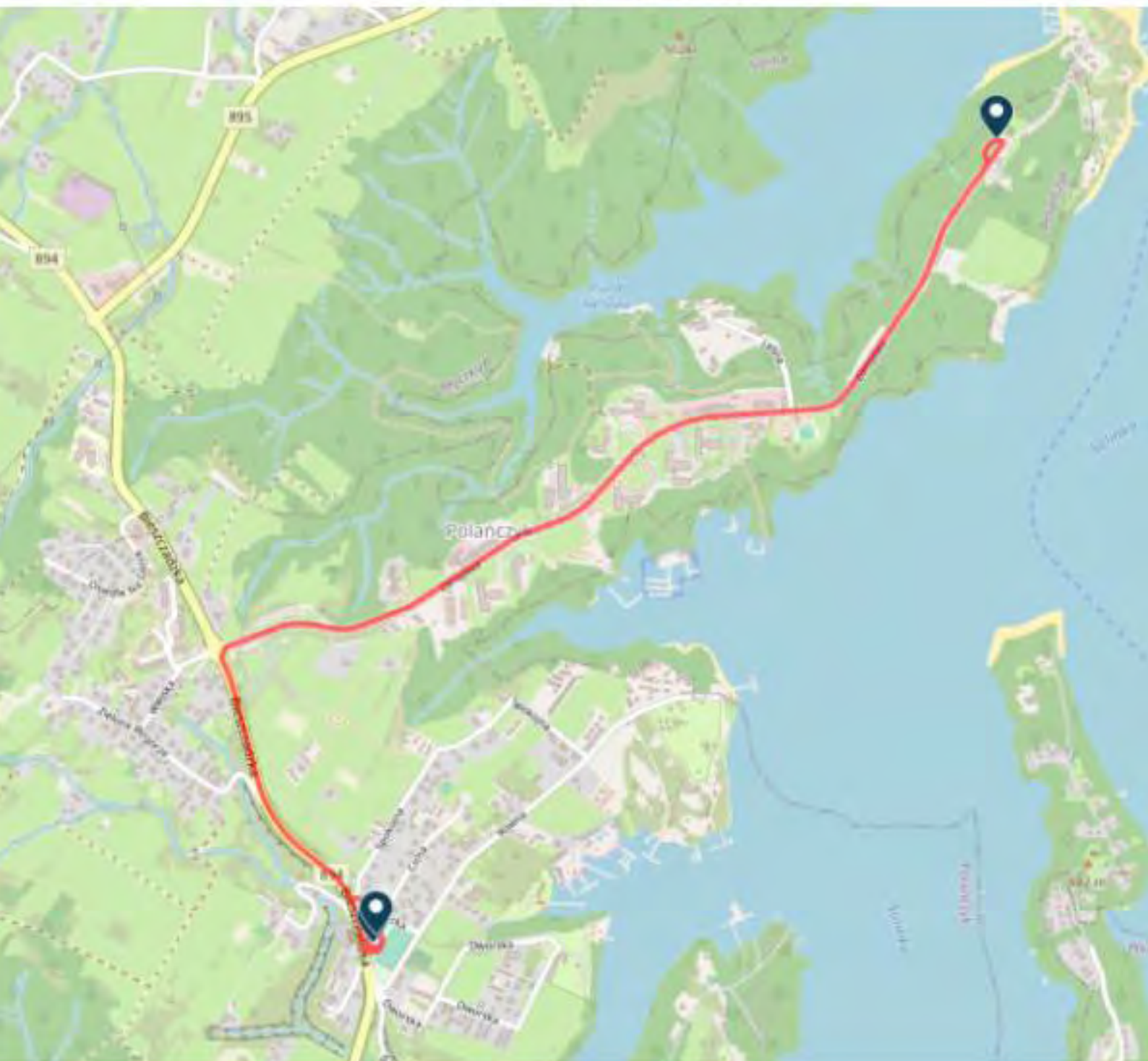
Trofea po biegu: medale i koszulka

Trasa biegu na 13 km



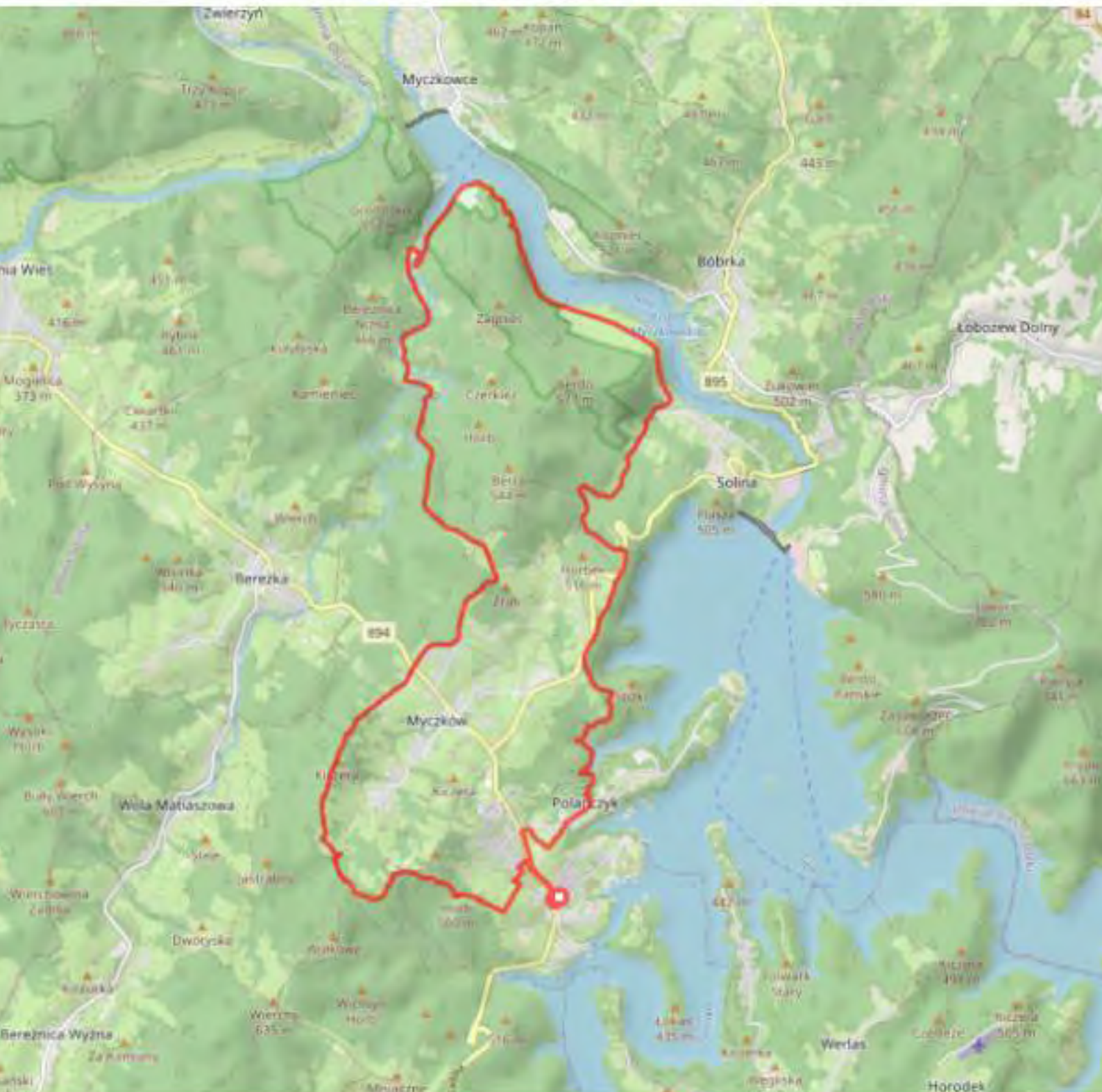
Klasyk Rysia - 13 km

Trasa biegu na 6 km



Nocny Sprint Rysia - 6 km

Trasa biegu na 23 km



Półmaraton Rysia - 23 km

Wstęp

Wydawać by się mogło, że w bieganiu długodystansowym liczy się przede wszystkim odległość, którą przyjdzie nam pokonać. Sam jako uczestnik już niemałej ilości zawodów rozgrywających się w miastach (głównie po terenie płaskim i w przeważającej mierze po asfalcie) miałem takie przekonanie co do moich pierwszych startów w Polańczyku. Tak jakbym zupełnie zapomniał jak to jest na szlaku górskim z ciężkim plecakiem na ramionach.

Dlatego dla tych co biegają po górach pewne rzeczy są oczywiste. Dla mnie jak się okazało w tym pierwszym biegu „już nie po płaskim” nie były. Po oczekiwaniu przez ponad rok (już po zapisaniu się na listę startową) ze względu na pandemię, ostatecznie przyszło mi się zmierzyć z trzema dystansami podczas zawodów, które rozegrały się po przerwie dopiero 23 -24.10.2021 roku.

Zapraszam do relacji z trzeciej edycji Bieszczadzkiego Weekendu Biegowy Rysia. Zdjęcia wykorzystane w niniejszym opracowaniu zostały wykonane głównie przeze mnie, ale dodałem również zdjęcia organizatora, udostępnione nam - uczestnikom biegów. Pojawiło się też zdjęcia wykonane przez drona, który radośnie brzęcząc nad naszymi głowami, uwieczniał zmagania biegaczy na trasie. Organizatorzy opublikowali również bardzo fajny film, który jest dostępny w sieci. Link do niego podaję go pod koniec I rozdziału.

Wojciech Biedroń



I. Relacja, wrażenia z biegu i przebieg trasy

Klasyk Rysia – 13 km

Po nocnej jeździe z Warszawy, dopiero w okolicach godziny siódmej nad ranem przybywam do Polańczyka. Zgodnie z informacją mam wysiąść na przystanku Polańczyk Skrzyżowanie skąd będę miał blisko do miejsca gdzie zarezerwowałem noclegi. Kiedy wysiadam z autobusu jest jeszcze ciemno. Już jadąc wcześniej, przez okno autobusu widziałem, jak wstaje nowy dzień i promienie słońca rozpraszają noc, ale po przybyciu na miejsce ciągle jest szaro. Prawdę mówiąc to taki stan pośredni, już nie noc ale jeszcze nie dzień.



Fot.1. Zastanawiam się czy w Nocym Sprincie Rysia przyda się „czołówka” w którą każdy ze startujących miał się wyposażyć zgodnie z rekomendacją organizatora

Przyznam się, że nie miałem czasu, aby zapoznać się z planem, ani w postaci papierowej mapki ani aplikacji Google Maps, gdzie znajduje się zarezerwowany przeze mnie nocleg. Wobec tego po opuszczeniu autobusu włączam mapkę w telefonie, wpisuję adres docelowy i ruszam na poszukiwania agroturystycznej noclegowni. Okazuje się, że droga zupełnie pusta o tej porze, prowadzi w dół. Jednak schodząc szybkim krokiem z góry, jeszcze nie wiem, że w ten sposób po raz pierwszy testuję trasę którą pokonam w Sprincie Nocnym Rysia na 6 kilometrów. Ale to nastąpi dopiero za ponad 10 godzin.

Bieszczadzki Weekend Biegowy Rysia

Gmina Solina GOKSIT Solina TEAM HERKULES

Polańczyk 23-24 października 2021

GMINA SOLINA GOKSIT Solina TEAM PGE Energia Odnawialna S.A. TRANSPRZET SHALNY KRAJAWILKA.PL

Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu. POLSKIE RADIO RZESZÓW +MED GRINDAY

Polańczyk 23-24 października 2021

nowiny nowiny24 TYP 3 RZESZÓW esanok.pl OSP Myczków Polańczyk

13 km 6 km 23 km

esolina.pl goksolina.pl biegisolina.pl

Fot.2. Teraz idąc ulicą Bieszczadzką zbliżam się do siedziby Straży Pożarnej, która na dwa dni zamieni się w biuro zawodów

Stąd, po drugiej stronie budynku straży, nastąpi start wszystkich trzech biegów. Zapisałem się na komplet tj. 13, 6 i 23 km, ale nie czuję się pewnie, szczególnie dlatego, że znowu nie udało mi się zasnąć w autobusie (wyjechałem z Warszawy tuż po północy). Tymczasem jest jeszcze bardzo wcześnie, więc biuro zawodów, podobnie jak Polańczyk jest pogrążone we śnie. Moja mapa w telefonie pokazuje, że muszę iść dalej, aby dotrzeć na miejsce noclegowe. Kiedy już jestem w moim pokoju, przepakowuję się, biorę koszulę z długim i krótkim rękawem i podobnie robię ze spodniami. I od razu ruszam do biura zawodów. Zabieram torbę treningową (w Warszawie pakuję do niej rzeczy kiedy idę na basen albo na siłownię) – zaadaptowałem pomysł mojego kolegi Wojtka z Silesia Marathon (3.10.21), który też właśnie tak „zapakował się” na śląski bieg. Wziąłem też dwie pary butów co okazało się dobrym pomysłem, ale tylko częściowo.

Przed budynkiem Straży Pożarnej już jest spory ruch. W oczy rzucają się też strażacy w swoich czarnych mundurach z zielonymi kamizelkami na wierzchu, którzy będą czuwać podczas całej naszej trasy kiedy, wraz z policją zatrzymają ruch, abyśmy mogli przebiec oraz wskażą drogę w miejscach, gdzie moglibyśmy mieć wątpliwości, czy aby dobrze zmierzmy do mety. Podchodzę do stolików. Nie ma ich dużo, bo numerów startowych na podstawie listy naliczyłem około ćwierć tysiąca. Ja mam numer 16. Tak jak najmniejsza i największa liczba oczek na kostce. Czyżbym znowu dopatrywał się magii w liczbach? Mogę powiedzieć w nawiązaniu do 7 edycji Półmaratonu w Białymstoku czy również 7 edycji ostatniego Warsaw Orlen Marathon to też szczęśliwa, jakby nie było, dająca w sumie liczba oczek czyli „siódemka” :)

Po wypełnieniu formalności podpisuję kartę, dostaję numer startowy z paskami odbłaskowymi (podczas sprintu na 6 km będę miał przypięte dwa numery jeden z tyłu a drugi z przodu) i koszulkę (jej zdjęcie znajduje się na początku niniejszego opracowania a także można ją wypatrzeć na sylwetkach biegaczy na załączonych przeze mnie zdjęciach). Bardzo mi się podoba. Dolna część to zdjęcie wzgórz otaczających Polańczyk a część górna to jaszkrawy pomarańcz, bardzo dobrze widoczny z oddali. Często rozmawiając o moich biegach i zawodach mówię z przekorą, jednocześnie sobie żartując, że uczestniczę w biegach dla koszulek. I mam już ich coraz większą kolekcję :)

Zastanawiam się jak pobiec na dystansie 13 km. Buty, które wziąłem zarówno jedną i drugą parę (z wyłączeniem sprintu) to pierwszy błąd. Co prawda mam buty do biegania po terenie leśnym w tym po wzniesieniach, które mają bieżnik na podeszwie, ale zostały w Warszawie. Lepiej jest już z resztą ubrania. Zdecydowałem, że pobiegnę w krótkich spodenkach. Koszulka Rysia poczeka na półmaraton (jeszcze nie wiem w tym momencie, czy wystartuję a tym bardziej czy go ukończę, ale o tym napiszę później). Zabieram więc jedną z moich technicznych koszulek maratońskich (z półmaratonu rzeszowskiego) na którą zakładam drugą koszulkę treningową z długim rękawem. Na głowę zakładam komin i po przypięciu numeru startowego i zostawieniu torby na przechowanie schodzę na rozgrzewkę.



Fot. 3. Stajemy tyłem do miejsca startowego naprzeciw sceny i w takt muzyki rozpoczynamy skoki, wypady i różnego rodzaju wygibasy (ja jestem na zdjęciu w piątym rzędzie na środku, w czarnej koszulce i szarym kominie)

Dowiaduję się, że nasz „rozgrzewacz” ma doświadczenie ze szkoły tańca i przyznam się, że doskonale udaje mu się nas wciągnąć w wir coraz szybszych ćwiczeń. Ludzi jest coraz więcej. W końcu to Klasyk Rysia.



Fot.4. Sam symbol imprezy czyli dwumetrowa żywa maskotka naszego największego z kotów drapieznika - rysia, przechadza się pomiędzy nami i pozuje chętnie do zdjęcia

Coraz bardziej, jak to bywa podczas takich imprez udziela mi się ogólny nastrój. Po przemowie lokalnych władz i organizatorów stajemy na starcie i zaczyna się odliczanie. Może z jednej strony nie miałem czasu na głębszą refleksję, byłem niewsypany, w piątek jeszcze pracowałem (teraz jest sobota 23.10), ale z drugiej strony myślę sobie: „mam na koncie kilka maratonów i półmaratonów, więc nie ma się czym przejmować”. I... jakże się pomyliłem. Bieg górski to zupełnie inna dyscyplina niż maraton po asfalcie, nawet jeśli są wzniesienia (jak było w przypadku w Silesia Maraton).

Przeglądałem trasy trzech biegów jeszcze w domu i nie wyglądało to jakoś forsownie. Ale jeszcze przed startem moje ucho wyłowiło opinie biegaczy, którzy już uczestniczyli w poprzednich edycjach Biegu Rysia i zrobiło mi się ciepło i... bynajmniej nie z radości. W każdym razie póki co byłem nieświadomy, albo dopiero docierało to do mnie i ...chyba dobrze, bo po martwić się na zapas.

Tuż przed startem przygotowałem zegarek, aby w odpowiednim momencie włączyć zapis trasy (przewyższenia, które mój czasomierz zarejestrował widać poniżej każdego z podrozdziałów).

Bieg wystartował o godzinie 13. Pamiętam jeszcze jak połowa drogi była zajęta, przez ciężki sprzęt bo wylewano na niej asfalt. Nasza spora grupka, myślę, że co najmniej 150 albo i więcej osób, nie musiała jednak długo „delektować” się zapachem tej czarnej mazi, bo po pokonaniu łuku drogi wbiegła w ulicę Bieszczadzką, aby wkrótce odbić na wschód i na długi czas pożegnać się w ogóle z asfaltem. Wszak (z wyjątkiem Nocnego Sprintu Rysia) były to biegi górskie. Przy podbiegu było wzniesienie potem spadek, z którego znowu wzniesienie, biegliśmy teraz po odsłoniętym terenie, aby wkrótce po pokonaniu góry, wbić się w las.



Fot. 5. Pamiętam odgłos drona, który nieustannie dokumentował nasz bieg