

Rajdowcy biegali pod ziemią

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

Relacja Patrycji Bereznowskiej i Izabeli Drażby z 12-Godzinnego Podziemnego Biegu Sztafetowego, w którym 8 marca wzięła udział rajdowa sztafeta „Endurance Team”. Ekipa w składzie: Patrycja Bereznowska (kapitan), Izabela Drażba, Tomasz Jagielski i Magda Głód przebiegła wspólnie 139,87 km. Dzień Kobiet, 8 marca 2014 roku. Piękna data, na powierzchni piękna pogoda. Cóż takiego przeszkodziło rajdowcom w wykorzystaniu takich warunków na trening koni? Zaczniemy od początku. **Iza**

Drażba:

"Zaczęło się przed konferencją jesienią 2013. Pomysł Magdy - pobiegiesz w sztafecie? Zgodziłam się zanim zastanowiłam się nad konsekwencjami tej decyzji. Cóż zrobić. Nie ma odwrotu. Kolejne brakujące ogniwa naszej ekipy znalazły się bardzo szybko. Ja, Patrycja Bereznowska, Krzysiek Wojtecki, Artur Landau, Tomek Jagielski. Zapowiadało się świetnie. O biegu czytałam trochę wcześniej, ale nigdy na zasadzie "fajnie byłoby wziąć udział". Raczej byłam pełna podziwu dla biegaczy i jeszcze nie miałam świadomości, jakie dystanse jest w stanie pokonać człowiek (na własnych nogach)."

Patrycja Bereznowska:

"Pierwszy raz o 12 godzinnym biegu sztafetowym w Kopalni Soli Bochnia usłyszałam kilka lat temu od kolegów z klubu biegowego. Niestety oni nie mieli szczęścia w losowaniu które przyznaje prawo drużynie do startu. Drugi raz zetknęłam się z tym biegiem kiedy powstająca drużyna Endurance Team zapytała mnie o chęć udziału w tych zawodach. Po sprawdzeniu terminu zgodziłam się bez wachania. I to była bardzo dobra decyzja. Czułam, że to będzie wspaniała przygoda."

Każdy z członków Endurance Team'u przygotowywał się we własnym zakresie, każdy miał mniejsze lub większe doświadczenie z biegami. Patrycja, jako osoba z największym stażem, ma na swoim koncie V-ce Mistrzostwo Polski w Biegu 24-godzinnym. Tomek Jagielski w zeszłym sezonie dwukrotnie ukończył dystans półmaratonu. Krzysiek Wojtecki, w środowisku biegowym znany jako Zulus, trafił do rajdów będąc już wcześniej zaprawionym w bojach biegaczem. Iza, nie licząc incydentów biegowych z czasów szkolnych, dopiero w tym roku rozpoczęła przygodę z biegami.

Iza:

"Od grudnia 2013 zaczęłam regularne treningi (3-4 razy w tygodniu). Magda, jako inicjatorka naszego startu w kopalni, trenowała również (jak się okazało, słusznie). Po drodze były chwile zwątpienia (jak zwykle, gdy zaczyna się robić pod górkę), przebrnęliśmy jednak przez zgłoszenia i zjechaliśmy do kopalni pamiętnego dnia 7 marca. W ostatnim tygodniu przygotowań drobnej kontuzji uległ Artur, nie mógł wystartować. W międzyczasie Krzysiek zdecydował się na start z ekipą MaratonyPolskie.pl (miał zapewniony start w tej drużynie, u nas był na liście rezerwowych). Wobec tego na miejsce Artura weszła rezerwowa Magda. Szkoda, że Artur nie mógł być z nami. Wierzę, że trzymał kciuki :)"

Ukończyć znaczy wygrać. Jak pisze

Patrycja

:

"Walka o czołowe miejsca nie zapowiadała się, chociażby z tego względu, że brak jest dodatkowej klasyfikacji ze względu na płeć, a wiadomo my kobiety nie mamy szans na

Rajdowcy biegali pod ziemią

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

współzawodnictwo z płcią brzydką. Szkoda, bo w np. w Biegu Rzeźnika gdzie startuje się w parach jest podział na mężczyzn, kobiety i tzw. mix co daje szansę każdemu na walkę o podium."

Celem, jaki członkowie Endurance Team postawili sobie przed startem było bieganie przez jak najdłuższy czas, dotrwanie każdego z uczestników do samego końca 12-godzinnego morderczego wysiłku."

Patrycja:

"Zawody miały zacząć się od piątkowego zjazdu 212m pod ziemię. Mimo sporej grupki osób czekających na transport w dół wszystko przebiegało sprawnie. Już pod ziemią ekipa Endurance Team spotkała się w biurze zawodów w komplecie, gdzie dzielnie do późnych godzin pracowały Magda i Iza. Nocleg na jednej wspólnej sali (komorze) przypominał kolonijne czasy z dzieciństwa i jak to na koloniach bywało o wyspaniu się można było pomarzyć...

Pobudka o 6.30

mimo, iż start był zaplanowany na 10.00. Dało nam to dużo czasu na wspólne śniadanie i omówienie taktyki biegu.

Podzieliłiśmy się na dwie pary: ja z Tomkiem i Magda z Izą, co dawało nam szansę na dłuższe odpoczynki pomiędzy zmianami."

Iza:

"Mnie udało się zjechać na dół trochę wcześniej, miałam fantastyczną okazję uczestniczyć w ostatnich przygotowaniach do biegu, dodać swoje 3 grosze do jego organizacji.

W kwestii samego biegu - jego formuła niesamowicie przypomina dyscyplinę endurance. Odpoczynki pomiędzy pętlami o długości 2420m na początku wydawały się zbawieniem, później okazywały się największą zgorą biegu. Mięśnie nieuchronnie sztywniały, a przecież powinny być rozgrzane i elastyczne przed kolejną pętlą. W trakcie przerwy trochę "paszy" i elektrolitów, nie za dużo, tyle tylko, żeby dało się przeżyć przez 12 godzin (i jeszcze biec). Długie przerwy były okazją do poddania się masażom i ewentualnie zjedzenia większego posiłku. Krótkie pętle powodowały, że każde z nas dawało z siebie wszystko, biegaliśmy na maxa. To jest niesamowite, że dla wyniku indywidualnego nigdy byśmy się tak nie "zarzynali", jak dla drużyny."

Patrycja:

"Po uroczystości otwarcia biegu nastąpił start. Jako kapitan drużyny zaczynałam ja i na zmianę z Tomkiem przebiegliśmy 7 okrążeń, po czym wkroczyły dziewczyny. Grafik zmian ustalaliśmy na bieżąco biorąc pod uwagę możliwości każdego z nas. Z góry było wiadomo, że ja jako biegaczka z najdłuższym stażem miałam przebiec najwięcej okrążeń. Nie spodziewałam się, że będę miała tak dzielny zespół! Idealnie zgrywaliśmy się na zmianach, i podczas całego biegu panowała świetna atmosfera, dzięki której każdy dał z siebie maksimum wysiłku połączonym z ogromną satysfakcją. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że nie mogliśmy zrobić tego lepiej. Oczywiście mamy w głowie pomysły jak przygotować się do następnego biegu, ale nasz pierwszy bieg wypadł naprawdę fajnie."

Rajdowcy biegali pod ziemią

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

Bieg zawodnicy ukończyli z uśmiechami na twarzach. Z szerokimi uśmiechami.

Iza:

”
Po biegu wspaniała okazja do integracji z innymi i ekipami, wymiany doświadczeń. Biegacze chętnie słuchali o specyfice dyscypliny rajdów konnych, my dowiedzieliśmy się wiele o biegach. Po zapowiedziach wszystkich rajdowców obecnych w kopalni 8 marca 2014r. mogę śmiało powiedzieć, że to nie było ostatnie nasze spotkanie z biegami :) I z całą pewnością mogę stwierdzić, że konie będą nam wdzięczne, bo doświadczanie treningu wytrzymałościowego na własnej skórze może mieć znakomite przełożenie na trening wytrzymałościowy konia. A na pewno pozwala na większe zrozumienie tego, jak dużym obciążeniem jest poddawany wierzchowiec w trakcie "końskich maratonów".

Najpiękniejszą rzeczą, jaka spotkała mnie po dwóch dobach spędzonych pod ziemią, był widok nieba :)”

Patrycja:

”
Podsumowaniem wspaniałej zabawy była dekoracja w niedzielę rano. Każda sztafeta była dekorowana na scenie i miała swoją "minutkę" na pamiątkową fotografię. W tym międzyczasie losowane były atrakcyjne nagrody wśród wszystkich uczestników biegu. Szczęście mi dopisało i z Bochni wyjechałam z torbą podróżną z logiem biegu.

Wszystkim polecam ten wyjątkowy bieg, chociaż ma on kilka swoich wyjątkowo trudnych cech. Po pierwsze: nie można liczyć na porządne wyspanie się przed i po biegu. Po drugie: bieganie 2,5 km interwałów z przerwami kilkunastominutowymi bez możliwości rozgrzewki jest wyjątkowo trudne. Kolejną trudnością tego biegu to podłoże w postaci betonowych płytek chodnikowych z torami kolejowymi które wymagają ciągłej uwagi. Na krótkiej pętli wciąż biegną 65 osób, które się mijają i wyprzedzają przy znacznych prędkościach. Dla wielu problem stanowi to, że bieg odbywa się na innym poziomie a dokładnie 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 wrócę...świetnie się bawić i....poprawić swój wynik :-)”