

Z Mazur do Jordanii jest dziś znacznie bliżej

Na trasie wokół Małego Jezioraka w Iławie - 4 stycznia 2014 r., odbył się I Iławski Maraton Trzech Króli. Na starcie, z uwagi na wczesną porę rozpoczęcia (5:00) i regulaminowy wymóg biegu z 8 kg plecakiem, z którym należało pokonać wcześniej 65 km w trzy dni Nowego Roku, stawiał się zaledwie jeden biegacz, który uzyskał czas 4:54:02.

Tak właśnie mógłby brzmieć komunikat z zawodów, gdyby to były zawody. To był jednak trening, który do docelowych zawodów dopiero przygotowywał. Zamiast noworocznych postanowień, ja - mieszkaniec podwarszawskiego Piaseczna - postanowiłem zrealizować w gościnnej Iławie swój noworoczny plan treningowy. Plan bardzo ambitny, bo pokonanie 150 kilometrów w 7 dni, czyli średnio dziennie dystansu półmaratonu, jest bardzo dużym obciążeniem. A że bieg odbywał się z dodatkowym ciężarem na placach, to tym bardziej trudna to była próba.

Okres noworoczny jest znakomitą okazją do pogodzenia spraw rodzinnych i sportowych. Osoby aktywne wiedzą, że nie jest to na co dzień proste. Mnie tym razem udało się zgrabnie połączyć powitanie Nowego Roku i wypoczynek w fajnym miejscu z mocnym treningiem.

Ja byłem zadowolony i żona też była zadowolona. A zadowolone żony, to wiadomo dla każdego męża - ważna sprawa :) Oprócz biegania był oczywiście wypoczynek i korzystanie z dobrej infrastruktury



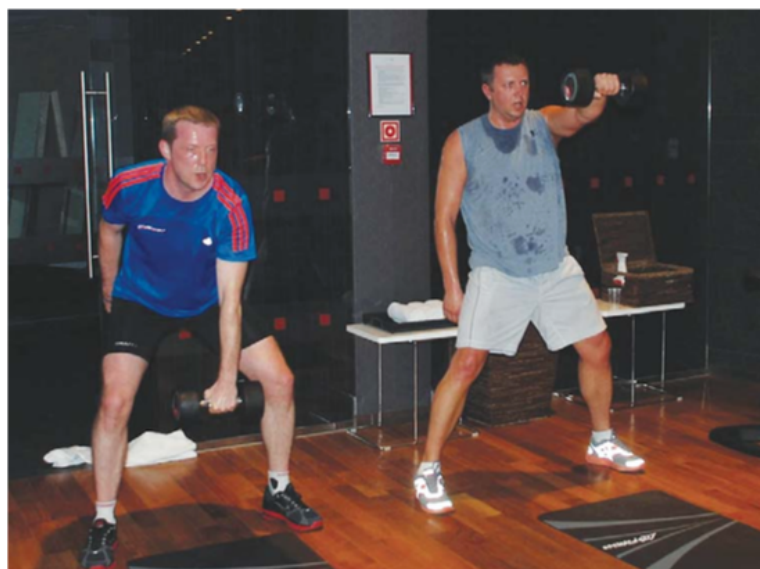
Trenerem sportowców jest Tomasz Brzózka (na zdjęciu w czapce) Fot. Malgorzata Lauńska-Żuk

otwartego w Iławie w sierpniu 2013 roku Grand Hotelu Tiffi. Iławę wybrałem dlatego, że we wrześniu 2013 r. zupełnie przypadkiem wpadł mi w ręce wrześniowy numer Gazety Iławskiej, w której opisany był III Półmaraton Iławski oraz właśnie otwarcie Hotelu Tiffi. Po internetowym zbadaniu sprawy i zasięgnięciu języka u znajomego z Ostródy odkryłem, iż Iława to nie tylko stacja kolejowa po drodze z Warszawy do Trójmiasta, ale także bardzo sympatyczne miejsce. Wizyta w listopadzie utwierdziła mnie w przekonaniu, że hotel jest znakomitym miejscem do odpoczynku, a Iława to miasto bardzo przyjazne, ludzie są sympatyczni, a okolica sprzyja sportowej aktywności, z uwagi na lasy, ścieżki rowerowe, duże jezioro i co dla mnie ważne wcale nie takie płaskie biegowe trasy.

Przeprowadzony przeze mnie trening był de facto testem. Chodziło o sprawdzenie kondycji biegowej, a mówiąc szerszej kondycji fizycznej, zbudowanej podczas wcześniejszych sześciomiesięcznych treningów biegowych i treningów na siłowni. Trening

składał się z 7 etapów o łącznej długości 150 km. Trening rozpoczął się w Piasecznie w sylwestrowy poranek i tam też zakończył się w Święto Trzech Króli. Pierwsze pięć dni Nowego Roku, czyli zasadnicza część treningu, to jednak właśnie Iława. Z uwagi na podróż samochodem w obie strony i znakomitą zabawę sylwestrową w Tiffi, która zakończyła się nad ranem (wszak kiedy się bawić jak nie w Sylwestra?), rozłożenie treningu nie mogło być precyzyjnie równomierne i ostatecznie wyglądało w sposób następujący: 31.12 - 8 km, 01.01 - 14 km, 02.01 - 21,1 km, 03.01 - 30 km, 04.01 - 42,2 km, 05.01 - 14 km i 06.01 - 21,1 km.

Trening był symulacją ultramaratonu, który mnie czeka w dniach 16-22 lutego br. w Jordanii. Jego łączna długość to 250 km do pokonania w 7 dni z ciężarem ok. 10 kg, 150 km w 7 dni było więc 60% dystansu i 80% ciężaru, więc daję spore wyobrażenie o tym, co może się dziać na trasie ultramaratonu. Niestety, nie da się w Polsce zasympulować pogody. Bieg odbywał się w Jordanii na pustyni Wadi Ramm, a jego meta usytuowana jest w widocznej na zdjęciu starożytnej Petrze. Trasa przebiega przez pustynne tereny o zmiennym ukształtowaniu podłoża i w różnych temperaturach. Dodatkową trudnością, oprócz dystansu jest fakt, że cały ekwipunek, czyli sprzęt i żywność należy nieść na plecach. Bieg jest zatem jednym z największych wyzwań biegowych jakie można sobie wyobrazić. Co ważne otwiera cykl 4 imprez rozgrywanych w 4 krańcowo różnych od siebie miejscach świata. Drugim z nich jest pustynia Gobi w Chinach, trzecim pustynia Atacama w Chile, a czwartym... Antarktyda! Warto odnotować, że tego cyklu nie



Marcin Żuk (z lewej) i Daniel Lewczuk przygotowują się do jordańskiego ultramaratonu. W hotelu ćwiczą na siłowni, biegają w okolicach Jezioraka, zaliczyli nawet noworoczną kąpiel w jeziorze

ukończył jeszcze żaden Polak! Zainteresowanych tematem odsyłam na internetową stronę www.4deserts.com gdzie znajdują się informacje i zdjęcia o tym 1000 km wyścigu. Aby podolać takiemu sportowemu wyzwaniu należy solidnie i mądrze trenować, ale też odpoczywać i dbać o odnowę biologiczną. Większość moich przygotowań, co oczywiste odbywa się w Piasecznie i Warszawie, ale Iława jest moim głównym miejscem wyjazdowym, a ponieważ dobrze się tu czuję, to na pewno wrócę i już planuję następną wizytę.

Noworoczny iławski trening składał się z części biegowej i części siłowej. Tą drugą odbywałem na siłowni i basenie Grand Hotelu Tiffi, a biegi na płacach wokół Małego Jezioraka. Pętlę pokonałem w noworoczne dni w sumie aż 47 razy, więc mogę powiedzieć, że znam dokładnie niemal każdy metr trasy. Liczy ona dokładnie 2350 m i składa się z 2 części - pierwsza to lekko pofalowany długi odcinek 1780 m, a druga to 570 m, które są kompozycją dwóch podbiegów (100 m i 80 m) oraz jednego długiego zbiegu (140 m) przedzielonego prostym odcinkiem,

a całość pokonuje most łączący dwa brzozy przesyku pomiędzy Małym Jeziorakiem, a Jeziorakiem Dużym. Już na pierwszej pętli zorientowałem się, że tak ciężki plecak nie sprzyja ani podbieganiu ani zbieganiu (wiedziałem z wcześniejszych treningów, że nie sprzyja też bieganiu po płaskim). Oczywiście z uwagi na dystans i ciężar moja prędkość nie była zawrotna, ale w tym treningu nie chodziło o prędkość, a o wytrzymałość. Zresztą na pustyni niewielu biegaczy się ściga, bo większość jest zajęta walką z własną słabością.

Cały trening wliczając w to dwa piaseczyńskie etapy zajął mi 16 godzin 33 minuty i 1 sekundę, co oznacza 6:37/km. Ponieważ zacząłem trening ok. g 6.00 w Sylwestra, a skończyłem ok. południa w Trzech Króli, to całość rozciągnięta była na 150 godzin. Wyszło mi zatem dość ciekawie 150 kilometrów w 150 godzin. Następnego dnia po zakończeniu biegania udałem się do kardiologa na badania kontrolne, bo o zdrowie, szczególnie przy takim wysiłku, dbać należy. Lekarz powiedział na dowidzenia wyniki w normie i znakomita wydolność Panie Marcinie.

Cieszę się zatem, że mi się udało i że zdrowie jak na razie dopisuje. Mam nadzieję, że kolejne dni i całe przygotowania, a potem sam bieg będą równie udane.

Do Iławy zawitałem, także tydzień później w weekend 10-12 stycznia z kolegą (Daniel Lewczuk), który biegnie ze mną w Jordanii oraz z naszym trenerem Tomaszem Brzózka. Mniej wtedy biegaliśmy, a bardziej skupiliśmy się na przygotowaniu siłowym oraz odnowie biologicznej. Zaliczyliśmy nawet krótką noworoczną kąpiel w jeziorze! Do Iławy zawitałem jeszcze tuż przed jordańskim biegiem w weekend 7-9 lutego, a kolejne wizyty to weekendy 21-23 marca oraz 25-27 kwietnia i będzie to już przygotowanie do majowej pustyni Gobi.

Korzystając z okazji życzę Czytelnikom, aby w 2014 Roku każdy Wasz bieg - zarówno ten sportowy, ten zawodowy, jak i ten życiowy, przebiegał tak jak go sobie zaplanujecie. Po zdawiam serdecznie i może spotkamy się w któryś z wymienionych weekendowych poranków na trasie wokół Małego Jezioraka.

Marcin Żuk