

BIEGÓWKOWE MARATONY

Patr! Biegna na biegówkach! – przez szybę samochodu wskazuje na trzech smukłych mężczyzn. Na zewnątrz –20 stopni Celsjusza. Wiedziałam, że biegówki są w Estonii sportem narodowym, ale żeby w takim zimnie biec obok autostrady? Zatrzymaliśmy samochód i z połową tabliczki czekolady w ręku wyszliśmy na spotkanie biegaczy. Na widok czekolady tylko pokręcili głowami, nie zwalniając równego rytmu. Jak w transie. Dwa dni później dowiedzieliśmy się, że byli to uczestnicy biegu ultra na 300 km. Dystans podzielony na 4 dni kończył się startem w najważniejszym estońskim biegu narciarskim: Tartu Marathon na 63 km.

Z PASZPORTEM W KIESZENI

Tartu Marathon to jeden z dwudziestu biegów zaliczanych do prestiżowego cyklu Worldloppet. Charakterystyczna końcówka „-loppet” pochodzi ze szwedzkiego i znaczy „bieg, wyścig”. Do cyklu może należeć tylko jeden, największy i najlepszy bieg z danego kraju. Od siedmiu lat w tym gronie znajduje się też polski Bieg Piastów, odbywający się zawsze na początku marca w Jakuszycach. I tak jak biegacze starają się zdobyć koronę maratonów czy wystartować w tych największych na całym świecie, tak marzeniem prawie każdego narciarza biegowego pręcej czy później staje się Paszport Worldloppet. By zdobyć tytuł Gold Worldloppet Master trzeba ukończyć co najmniej 10 biegów na głównym dystansie, w tym jeden poza Europą.

Dla tych, którzy wolą krótsze dystanse (połowa biegu głównego), pozostaje staranie się o równie zaszczytne miano Silver Worldloppet Master. Rekordzista wszech czasów, Hannes Larsson, ma w kieszeni aż 27 paszportów. Osiemdziesięcioczeroletni dziś Francuz od 1979 r. ukończył 270 biegów i... wciąż biega. „Zdobycie Paszportu WL Master jest nawet większym osiągnięciem niż olimpijskie złoto, które wymaga tylko jednego zwycięstwa, a tu trzeba wygrać (z samym sobą, jak głosi motto Dolomitenlauf) dziesięć razy” – pisał po zdobyciu 15. tytułu mastersa. W Polsce 27 narciarskich biegaczy szczyti się takimi paszportami. Najwięcej, bo pięć, zdobył Piotr Szkarłat, a cztery m.in. Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania.



Foto: Magnus Osh, Andy Mettler, archiwum Kötting Ludwig Lauf

Najsłynniejszy ma 90 km. W innym biegnie się z ważącym minimum 3,5 kg plecakiem. Narciarskie maratony zaczynają się od 50 km. Uzależniają równie mocno jak biegi bez nart.

TEKST: Łucja Łukaszczyk, www.biegowkipodtatrami.pl



83 SEKUNDY

Biegi z cyklu Worldloppet to więcej niż zawody. To prawdziwe święto narciarzy biegowych. Nic dziwnego, że na te najważniejsze miejsca rozchodzą się jak ciepłe bułeczki. Na tegoroczny Bieg Wazów limit 15 800 miejsc został wyczerpany po zaledwie 83 sekundach od momentu rozpoczęcia zapisów online! Jest to najstarszy i najdłuższy bieg narciarski w serii. W zeszłym roku wśród kobiet wygrała go Justyna Kowalczyk i – jak pisała w swoim felietonie – do dziś w wywiadach szwedzcy dziennikarze wracają do tego wydarzenia. Jednak oprócz walczącej o podium elity, biegi Worldloppet są przede wszystkim dla tysięcy amatorów. „W biegach startują narciarze nawet po siedemdziesiątce, więc początkujący też dadzą sobie radę. Jest to zresztą jeden z wymogów, które stawiamy kandydatom: trasa musi być odpowiednia dla amatorów” – wyjaśnia Gunnar Zlöbl, rzecznik prasowy Worldloppet. Dla wielu ważniejsza od pokonywania własnych słabości jest dobra zabawa, a że trasy biegów prowadzą przez malownicze tereny – niektórzy uczestnicy po prostu cieszą się widokami. ▶

6 NA TEGOROCZNY BIEG WAZÓW LIMIT 15 800 MIEJSC ZOSTAŁ WYCZERPANY PO ZALEDWIE 83 SEKUNDACH OD MOMENTU ROZPOCZĘCIA ZAPISÓW ONLINE!



Fot.: Andy Mettler, Marcin Oliva Soto/Bieg Piastów

NAJŁATWIEJSZY MARATON

Bieganie na nartach jest nie tylko zdrowsze, ale i łatwiejsze. „W mojej ocenie – maratończyka ulicznego, górskiego i narciarskiego – maratony na nartach wymagają najmniejszego, choć oczywiście dużego, wysiłku. Dla niektórych osób problemem może być technika biegu na nartach, dlatego warto wcześniej wziąć lekcje u instruktora” – mówi Leszek Kosiorowski ze Stowarzyszenia Bieg Piastów. Dlaczego jest łatwiej? Na zjazdach można odpocząć, bo dobrze nasmarowane narty same jadą. Każdy krok na biegówkach to ślizg – w zależności od techniki narciarza od kilku do kilkudziesięciu centymetrów. Co więcej, na płaskim odcinku można dać odpocząć nogom, wykorzystując do pchania ręce. A gdy te się zmęczą, główną pracę znów przejmują nogi. „Używanie różnych mięśni na trasie z licznymi podbiegami sprawia, że dla wielu osób narciarski maraton jest łatwiejszy. Szczególnie dla startujących po raz pierwszy w zawodach na tak długim dystansie” – odpowiada Peeter Liik z Klubu Tartu Marathon. Takim biegiem z trasą faworyzującą krok naprzemienny jest np. organizowana w Czechach Jizerská Padesátka czy nasz Bieg Piastów. Podstawą jest jednak bez wątpienia kondycja. Jeśli zatem biegacie regularnie, powinniście spokojnie ukończyć maraton na biegówkach, nawet... jeśli nie przebiegliście żadnego na nogach. Pod warunkiem, że nie wybieriecie na pierwszy raz tych najtrudniejszych.

1 **BIEG PIASTÓW
PO RAZ PIERWSZY
ODBYŁ SIĘ W 1976 R.
W MARCU CZEKA NAS
JUBILEUSZOWA
40. EDYCJA NA
DYSTANSACH
— OD 9 DO 54 KM.**



KANGURY, WIATR W OCZY I CIĘŻKI PLECAK

„Bieg Wazów na 90 km nie był dla mnie najtrudniejszym biegiem. Bardziej wymagający jest moim zdaniem norweski Birkebeinerrennet na 56 km. Całą trasę z ciężkimi podbiegami i zjazdami trzeba pokonać z obowiązkowym plecakiem” – mówi Jacek Jaśkowiak. O ile plecak podczas narciarskiego spaceru nie przeszkadza, podczas biegu zmienia wszystko. Jednak nawet łatwe biegi mogą okazać się niezwykle wymagające. „Pamiętam do dzisiaj bieg, który uchodzi za jeden z najłatwiejszych, czyli Engadin Ski-marathon. Było –18 stopni Celsjusza, a w twarz wiał wiatr o sile 50 km/h.

Biegu nie ukończyło wtedy ponad tysiąc osób” – wspomina prezydent Poznania. Warunek konieczny uzyskania Paszportu WL, czyli start w biegu na innym kontynencie, wprowadza nieco egzotyki. W sierpniu, czyli w środku europejskiego lata, w Australii odbywają się zawody o wdzięcznej nazwie Kangaroo Hoppet. Zwycięzca pierwszej edycji biegu, John Aalberg, do dzisiaj pamięta z tego pobytu kangury, śpiew ptaków niespotykanych w „naszej” części świata i soczyście zielone drzewa gumowe. Do równie egzotycznych biegów zaliczają się od niedawna Merino Muster w Nowej Zelandii, Ushuaia Loppet w Argentynie czy Vasaloppet China.



Aby zdobyć tytuł Gold Worldloppet Master trzeba ukończyć co najmniej **10 biegów na głównym dystansie**, w tym jeden poza Europą.

10 ukończonych imprez na trasie o długości połowy dystansu głównego daje **Silver Worldloppet Master**.

Rekordzista wszech czasów, **Hannes Larsson**, ma w kieszeni aż **27 paszportów**.

W Polsce **27 narciarskich biegaczy** szczyci się takimi paszportami.

Najwięcej paszportów w Polsce zdobył **Piotr Szkartat** – pięć.

RADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Wszyscy moi rozmówcy powtarzają zgodnie: na pierwszy start najlepiej wybrać bieg na połowę dystansu, albo przynajmniej bieg nie dłuższy niż 50 km. Szwajcarski Engadin Skimarathon tym, którzy przecenili swoje możliwości, daje możliwość ukończenia biegu wcześniej, jako półmaratonu. Każdy z biegów jest inny i wymaga nieco innego przygotowania. W tych płaskich – jak 70-kilometrowa Marcialonga we Włoszech czy wspomniany Engadin Skimarathon – wykorzystuje się przede wszystkim pchanie, a więc przyda się wzmocnienie rąk (pisałam o tym w poprzednim numerze). Leszek Kosiorowski przed Biegiem Piastów zaleca: „Biegać, biegać, biegać. Najlepiej na nartach, startować w organizowanych w całym kraju biegach narciarskich na krótszych dystansach. A jeśli ktoś mieszka daleko od aren zawodów i w jego stronach nie ma śniegu, może biegać bez nart”. Oprócz biegania dobrze sprawdzi się też jazda na rowerze czy treningi na nartorolkach. A który bieg najlepiej wybrać? „Na początek poleciłbym Bieg Piastów lub König Ludwig Lauf w Niemczech. Odradzałbym La Tranjurasiennne, Birkebeiner oraz Vasaloppet. Odradzam też jako pierwszy bieg zawody poza Europą. Lepiej zacząć od imprezy, w której startuje mniej zawodników, jest w miarę płasko – a więc również bezpiecznie – oraz bliżej miejsca zamieszkania. Z czasem nabiera się doświadczenia w przygotowywaniu nart, planowaniu podróży. W przypadku biegów poza Europą organizm musi przyzwyczaić się do zmiany czasu” – radzi Jacek Jaśkowiak.

Na pozostałe w tym sezonie biegi Worldloppet nie ma już miejsc, ale jeśli chcecie jeszcze tej zimy sprawdzić się w Polsce w biegówkowym biegu na dystansie ultra, 12 marca w Górach Bialskich po raz pierwszy odbędzie się 60-kilometrowy maraton Ultrabiel.

W marcu i kwietniu odbędą się też ostatnie cztery biegi z serii Euroloppet. Jest to starszy od Worldloppet cykl szesnastu biegów narciarskich na długich dystansach, które rozgrywane są tylko na Starym Kontynencie. Godny polecenia jest Skadi Loppet w niemieckim Bodenmais 19 i 20 marca. ●