

## 12. godzin biegu!

Data publikacji: 15.03.2014 17:35

Przeszło 100 zawodników wystartowało o 12:12 spod hotelu "Kotarz" w Brennej w Międzynarodowym 12-godzinnym biegu ultra w Brennej "Górska Pętla UBS 12:12". Biegać będą przez? 12 godzin. Meta w tym samym miejscu o 00:12.

Zawodnicy przyjechali z całej Polski: znad morza, z Warszawy, a także z zagranicy: z Czech i Słowacji, ale wystartował także Chorwat i Węgier. – **Jest to pierwszy w Polsce tego typu bieg, o takiej formule: przez 12 godzin bieg sztafetowy, z możliwością odpoczynku. Każdy może stwierdzić, kiedy kończy, kiedy odpoczywa. Każdy zawodnik może biegać przez 12 godzin bez przerwy, ale może też przebiec tylko jedno okrążenie. Każdy może się sprawdzić, zarówno zaawansowany biegacz, ale też amatorzy. Przez taką formułę chcieliśmy osiągnąć coś, co nie było dostępne dla nowicjuszy. Niektóre biegi są na przykład na 100 km i trudno by im było. Natomiast tu mogą się sprawdzić, ale mają to bezpieczeństwo, że mogą sobie odpocząć, mogą iść się wymasować, mogą sobie zjeść, mają nocleg, mogą więc spokojnie odpocząć. W innych biegach cały czas jest się na trasie, nie mogą zejść sobie z trasy i się wykapać, zjeść normalny obiad, usiąść, czy pójść do pokoju i oglądać dwie godziny telewizje...** - wylicza zalety nietypowego biegu Jarosław Gniewek z Ultra Beskid Sport, organizatora biegu dodając, że trasa jest bardzo piękna ze względu na walory widokowe.

Zawodnicy startowali w deszczu. Nie zniechęciło ich to jednak. – **Wszyscy mają jednakową** – skwitowała pogodę przed startem Janina Greń z Brennej.

Podjęcie zawodników przed startem było różne. Jedni nastawiali się na sportowy wynik, inni raczej na aktywną rekreację. – **Chyba raczej pójdę, niż pobiegnę. Pierwszy raz w takim biegu startuję. Najpierw byłam napalona, później trochę się bałam, zrezygnowałam, ale przyszłam dzisiaj i mnie namówili. Jest to dla mnie przygoda. Lubię chodzić po górach, dużo chodzę, ale w nocy jeszcze nie chodziłam** – mówiła przed startem Janina Greń.

- **Staruję z kolegą w sztafecie. Jest to już nasz trzeci start w tym roku. Pogoda nie jest taka zła, jest 8 czy 9 stopni, więc nie jest za zimno – mówił Marcin Przybyła ze Szczyrku, który w tego typu biegach startuje dla przygody. Na co dzień biega około 2 godzin. – Praca, dom, czas nie pozwala biegać dłużej. Natomiast weekendy startuje w maratonach, ultra maratonach** - dodał.

- **Biegałem już biegi 48-godzinne, więc były dłuższe** – stwierdził przed startem również niezrażony pogodą Stanisław Giemza z Bielska, który na co dzień trenuje niezależnie od pogody przebiegając przeciętnie 25-30 km.

Zawodnicy startowali mniej więcej pół na pół indywidualnie i w drużynach. Przy czym drużyny klasyfikowane są w 3 kategoriach: mężczyzna z mężczyzną, kobieta z kobietą i kobieta z mężczyzną. Po 3 godzinach trwania biegu punkt odpoczynkowy zaludniał się zawodnikami. Jedni wpadali tylko się napić, inni nakładali ciepły bigos i siadali za stołem, jeszcze inni na stojąco pałaszowali kilka ciastek i ruszali w dalszą trasę.

- **Na razie zrobiłem dwie zmiany po 12 km. Teraz kolega jest na trasie. Mniej więcej niecałą godzinę wychodzi okrążenie. Na razie luźno, te 24 km jeszcze nie daje popalić. Tak naprawdę w takich biegach problemy zaczynają się po ósmej godzinie. Człowiek wtedy zaczyna walczyć nie tylko z trasą, ale nieraz z samym sobą** – mówił po 15.00 Jakub Glajcar z Wisły, który ma już spore doświadczenie, ukończył już setki biegów, głównie na długich dystansach. O 15.00 jego drużyna plasowała się na drugiej pozycji. – **Kryzys zawsze w którymś momencie następuje. Po tym poznać dobrego zawodnika, że umie ten kryzys złamać** – dodał. Nastawia się na dobry wynik. Mówi, że możliwość zmian z kolegą nie jest do końca komfortowa. – **Podczas odpoczynku mięśnie stygną, tak że jest to taki interwałowy trening, a taki bieg nieraz bardziej meczy, niż bieg ciągły.** Dlaczego więc nie podzielili się z kolegą na bieg po 6 godzin? – **Przez 6 godzin nie udało by się utrzymać tej prędkości** - stwierdza

(indi)

