

Beskidzka 160 Na Raty, wersja kobieca ☺

Ostatnio pojawiło się wiele tekstów opisujących ten jakże interesujący ultramaraton organizowany w Beskidach, więc i ja pokuszę się o mały komentarz, taki z kobiecego punktu widzenia.

Stratowałam na dystansie 50 km, bądźmy jednak precyzyjni - 54 km. To był mój drugi udział w tej imprezie, więc już mniej więcej wiedziałam, czego mogę się spodziewać i jak się przygotować. Jak się później okazało pogoda splotała „miłego figła”. Przegrzanie organizmu dawało mi we znaki jeszcze 3 dni po ukończeniu biegu. Oczywiście sama trasa i włożony w jej pokonanie wysiłek pozostał w mięśniach nieco dłużej.

Zaczęłam od przeanalizowania trasy, która rokrocznie jest modyfikowana. W ubiegłym roku, gdy startowałam po raz pierwszy, zgubiłam drogę, ale był to raczej efekt nieodpowiedniego przygotowania i naprawdę dużego zmęczenia, niż jakości oznaczeń, bądź ich braku. Jeżeli przy ogromnym zmęczeniu dochodzi jeszcze konieczność koncentrowania się na oznaczeniach, to naprawdę można nie zauważyć nawet największego znaku na środku drogi. W związku z czym moje rozważania koncentrowały się na trzech zagadnieniach:

- 1) jeśli wiesz, że trasa może być trochę za ciężka, a Twój stopień przygotowania i wytrenowania pozostawia wiele do życzenia (odczucie subiektywne), przygotuj się do niej wcześniej. Albo przestuduj dokładnie mapy, albo, jeśli jest taka możliwość, przebiegnij niepewne fragmenty wcześniej w ramach treningu. Stąd moja sugestia dla organizatorów, żeby mapy z dokładną trasą był udostępnione wcześniej na stronie,
- 2) zapoznaj się dokładnie z oznaczeniami trasy, jakiej taśmy taśmy użyje organizator, strzałki i ich kolor, oznaczenia sprayowe,
- 3) przygotuj się psychicznie na to, że na trasie trzeba myśleć i zwracać uwagę na otoczenie, niezależnie od zmęczenia.

Znając swoje możliwości, zapakowałam plecak z jedzeniem i wodą oraz paroma dodatkami, które zwykle dają mi kopa na trasie. Pod ręką miałam też telefon, żeby w każdym momencie konsultować trasę z organizatorami (za co składam serdeczne podziękowania i doceniam wysiłek). I po kobiecemu spokojnie zaczęłam bieg, nawiązując znajomości i gadając z uczestnikami biegu. To jest też ogromny plus imprezy, że nikt nie leci na złamanie karku, bo musi od razu wygrywać. Jest czas na to, żeby zrobić zdjęcie, porozmawiać i pomóc. Tak po prostu na trasie. Pytam o odczucia i motywacje do podjęcia takiego wysiłku. Odpowiedzi są czasem niezwykle zaskakujące, pozwalające odkryć wartości, które kierują ludźmi i mieszanka uczuć: czy dam radę? Ależ jasne, że dam! To mój pierwszy ultra w życiu ...Co ja zrobię? .... A potem: Boże, kto tą trasę wymyśla!!! Czemu tu nie jest prosto, jak na maratonie ulicznym ??? Ależ, przecież ta trasa to tylko 50 km ...

Tylko 50 km ... I wtedy, na 20 lub 30 kilometrze, dostrzegam zawodników, którzy mają już dość. Zmęczenie i kryzysy dopadają uczestników Beskidzkiej 160 Na Raty w różnych momentach i z różnych powodów. I naprawdę to widać. Ja ze swoją ścianą zderzyłam się na 50 km, na Wyrchgorze (dla niektórych kamieniołom) i umarłam. Świadomość, że do mety jeszcze trochę zostało, a ja mogłabym na „normalnym” biegu już leżeć i odpoczywać, po prostu mnie zabiła. W związku z czym nie pozostało mi nic innego, jak tylko się pozbierać... Nadludzkim wysiłkiem.

Na mecie byłam 13 ...

Co najbardziej cenię w tym biegu?

Fakt, że każdy ma szansę sprawdzić siebie samego, przede wszystkim psychicznie. I indywidualnie. Nie ma masy ludzi, którzy lecą na oślep. Nie ma organizatorów, którzy prowadzą za rękę. Stąd ludzie

wbiegający na metę nie patrzą na czas i na miejsce, które zajęli. Liczy się ukończenie biegu. To wejście na metę i personalne gratulacje od organizatorów są największą nagrodą.

W tym biegu trzeba myśleć. Nie ma co kilometr oznaczeń, że jeszcze masz 4 ...3 . ...2 kilometry do końca ... i meta. Nie ma drogi asfaltowej lub nawet gruntowej, jest las, zbieg po kamieniach, wspinaczka. I towarzysząca świadomość, że jeszcze 20 ... 19 ... 18 .... kilometrów ... i kilkadziesiąt lub kilkaset metrów przewyższeń. I płakać się chce. Ja na każdym biegu zaliczyłam minimum 3 takie sytuacje, kiedy świadomość wysiłku, który jest za mną, był dobijający. Na samą myśl o tym co mnie czeka, chciałam dzwonić po siły wsparcia zbierające z trasy. I powracająca myśl: Na tym biegu musisz myśleć, rozplanuj siły przed i idź według tego planu!!! A jak ? Jak już naprawdę nie dam rady... ?  
**MYŚL !!!**

Bieg naprawdę pozwala na walkę z własnymi słabościami, z bólem fizycznym i psychicznym, daje możliwość planowania celów i czasów oraz ich weryfikacji, zgodnie z warunkami. Daje możliwość zmierzenia się z wieloma aspektami potencjału i słabości ludzkich, z szansą na odkrycie pokładów energii lub totalnego załamania Daje możliwość przyznania sobie prawa do słabości w sytuacji, którą wiele ludzi uzna za wyczyn, tak czy inaczej. I to przesądza o jego wartości.