

Bieganie rzuca wyzwanie!

Myslisz, że dasz radę? Wolne zarty.

Wokół Warszawy wiedzie szlak turystyczny wytyczony w terenie typowymi znakami PTTK. Jego oficjalna nazwa - Warszawska Obwodnica Turystyczna. Nieoficjalna - Krwawa Pętla. Domyślasz się już, dlaczego?

240 km

WARSAWA

15 CZERWCA

O GODZINIE 10:00 NA SZLAK WYRUSZY SZEŚĆ ZESPOŁÓW WALCZĄCYCH O WYGRANĄ.

Będą mieli rowery. Ale tylko trzy. Przez cały czas jedno z nich będzie bieгло, a troje pozostałych będzie pedałować i nawigować. Będą się zmieniać, gdy tylko biegnący poczuje, że traci siły.

Czy Ty i Twoja drużyna jesteście w stanie stawić czoło wyzwaniu? Czy dacie radę uciec spod stryczka i pokonać Krwawą Pętlę? Po trzykroć wątpimy - ale dajemy Wam szansę. Jeśli naprawdę uważacie się za twardzieli, to czekamy na Was 15 czerwca o 10 rano. Pokażcie, na co naprawdę Was stać.

Krwawa Pętla to 240 kilometrów (o ile nie pobłądzisz) walki w terenie z piaszczystymi drózkami, błotem i nieczytelnymi oznaczeniami trasy.

Krwawa Pętla Bike&Run 2013

PwC Airbike.pl Team

2013-06-15 - 2013-06-16

Skład: Anna Bernat, Radek Maślak, Marcel Bąk, Wiktor Kozakowski

Autor relacji: Radek Maślak

Opracowanie graficzne: Wiktor Kozakowski



Autor: Sebastian Bernat

Wstęp

„Krew, pot i łzy” – to motto Krwawej Pętli. Jako sportowcy amatorzy (jednak bardziej amatorzy niż sportowcy), pracownicy wielkiej korporacji, którzy spędzają 8, a często i więcej godzin za biurkiem, chcieliśmy się przekonać, czy jesteśmy w stanie zmierzyć się z tak wielkim wyzwaniem, by biec i jechać na rowerze non-stop przez 24 godziny, przez

leśne dukty, łąki, mokradła i bagna, pokonując 250-kilometrową pętlę wokół Warszawy. Chcieliśmy się przekonać, ile z nas wycisnie Krwawa Pętla.

Na pierwszy rzut oka, zadanie wydawało się realne do wykonania. Matematycznie podchodząc do rzeczy, aby pokonać 250 kilometrów w ciągu 24 godzin, należy biec w tempie 10,5 km/h lub też 5:30 minut na kilometr. Zasadą zawodów jest, że w zespole czteroosobowym jeden z zawodników biegnie, a pozostali zawodnicy jadą na rowerze, przy czym mogą się zmieniać w każdym momencie. Jednakże, nie mogą się rozdzielić. Zatem szybkość pokonywania dystansu ograniczona jest tempem biegnącego – tak przynajmniej wydawałoby się z teorii. Średnio każdy z zawodników musi przebiec 60 kilometrów. To dużo dla zawodnika, którego najdłuższym dystansem do tej pory był maraton lub półmaraton. Jednakże, jeśli podzielimy te odcinki na mniejsze np. 3 – 4 kilometrowe, i dodamy do tego, że ¼ trasy praktycznie pokonujemy ‘wypoczywając’, tj. jadąc na rowerze w spacerowym tempie, bo nie można inaczej nazwać tych 10 km /h, to wydaje się, że trasę można osiągnąć niemalże bez większego wysiłku. No, może poza faktem, że trzeba być ‘na chodzie’ przez 24 godziny.

Jak mylnie było to wyobrażenie przekonał się na własnej skórze.

Szybka decyzja i przygotowania

Na pomysł startu w Krwawej Pętli wpadłem na miesiąc przed jej terminem. Rzuciłem hasło do znajomych z pracy, wspominając, że jest „jakaś interesująca impreza” w pobliżu Warszawy, w której można połączyć zamiłowanie do biegów i jazdy na rowerze. Puściłem maila do kilku osób, z pytaniem, kto jest zainteresowany, dodając, że „tempo nie będzie zbyt wymagające”. Zgłosił się Tomek, Wiktor i Ania. „No to mamy zespół, ostateczną decyzję powinniśmy podjąć do końca maja, gdyż wtedy kończą się zapisy” - skwitowałem. Spotkaliśmy się z Arkim, który pokonał Pętlę w ubiegłym roku, a jego relacja podpałała naszą wyobraźnię. Przedstawiliśmy Arkowi nasze doświadczenie biegowe. „Daję Wam 20% szans, że dobiegniecie” – rzucił Arek. Ale to nas nie powstrzymało.

Na dwa dni przed końcem zapisów przeżyliśmy dramat - wykruszył się Tomek...

Na szczęście Wiktor szybko znalazł zastępstwo – Marcela. Ustaliliśmy, że na trening fizyczny jest już za późno, bo w 2 tygodnie kondycji nie da się poprawić. Każdy z nas trochę biegał i jeździł na

rowerze i to musiało nam wystarczyć. Natomiast należało skoncentrować się na ustaleniu szczegółów logistycznych i taktyki biegu. Marcel, który przebiegł kilka ultra maratonów i wyglądał na najbardziej doświadczonego w tych sprawach pomógł nam ustalić, co i w jakich ilościach będzie potrzebne. Najwięcej trudności sprawił nam dobór rowerów. No bo jakże dobrać optymalną ramę do drobniutkiej Ani, (162 cm wzrostu) i Wiktora mierzącego 189 cm. A w czasie biegu sprzęt musiał rotować pomiędzy biegaczem i rowerzystami. Poszliśmy na kompromisy. Trzy rowery o rozmiarach 17, 18 i 19 cali. Ustaliliśmy, że w miarę możliwości Ania nie będzie jeździć na dziewiętnastce.

Na tydzień przed zawodami przejechałem spory kawałek trasy, a Wiktor pokonał kolejny (razem jakieś 60%). To był strzał w dziesiątkę. Jak się później okazało, na tych odcinkach jechaliśmy jak po sznurku.

Niepokój

Kilka dni przed imprezą zacząłem odczuwać pewien niepokój. W końcu 24 godziny ekstremalnego wysiłku to niemało, a dotąd takiego jeszcze nie doświadczyłem. W końcu maraton, który był moim największym osiągnięciem, to tylko 1/5 tego dystansu, a dodatkowo po płaskiej asfaltowej drodze. Nie potrafiłem sobie wyobrazić, jak można biec przez całą noc. Trasa przejechana tydzień wcześniej przez Kampinos sugerowała, że jeśli tutaj właśnie trafimy nocą, to będzie ‘masakra’. W ciągu dnia, jadąc spokojnie zgubiłem szlak trzy razy!

Cel

Postanowiliśmy nadać większy sens naszemu biegowi. Jeśli mamy się tak męczyć, to zróbmy to dla jakiegoś szczytnego celu. „Pomożemy nieuleczalnie choremu Maćkowi, synowi naszej koleżanki”. Szybko przeprowadzona kampania reklamowa wciągnęła w zakłady sportowe połowę naszej firmy – „Wytypuj ile kilometrów uda się przebiec naszemu zespołowi w ciągu 24 h i wesprzyj finansowo Maćka”. Zebraliśmy sporą kwotę na jego dalsze leczenie. To nas jeszcze bardziej zmotywowało do startu! Pomóc Maćkowi nadal można. Szczegóły na www.facebook.com/MalyMaciek



Zródło: <http://maciek.lepszypoznan.pl/o-macku>

Start !

Nadszedł ten dzień. Na starcie wszyscy wyglądali na podekscytowanych i gotowych do walki. Wśród teamów pojawili się doświadczeni ultra maratończycy oraz biegacze pokonujący maraton grubo poniżej 3 godzin. Przy nich nasz zespół był, eufemistycznie to nazywając, pierwszoklasistami. Nie ustępowaliśmy jednak wołą walki i motywacją, a nasze wcześniejsze przygotowania pod kątem logistyki i nawigacji napawały optymizmem.

Pierwsze kilometry, a właściwie metry potwierdziły, że owczy pęd występuje nie tylko u nieparzystokopytnych. Już po 200 metrach większość z zawodników zgubiła trasę biegnąc za pierwszym, który nie kontrolował oznaczeń szlakowych. Na szczęście 'ogon' peletonu szybko to zweryfikował. Natomiast był to dowód na to, że nie zawsze najszybszy wygrywa, że nawigacja ma tutaj duże znaczenie. Zresztą, dowód na to miał okazję pojawić się niejednokrotnie w ciągu trasy.

Biegacz kontra rowerzysta

Piachy, górki i wzniesienia okolic Międzyzlesia, Góraszki i Otwocka szybko zweryfikowały założenie, że na rowerze będzie można odpoczywać. Po każdej zmianie, rowerzysta, który musiał dostosować wysokość siodelka, założyć plecak lub biodrówkę, wypić łyk wody po biegu, z niemalym trudem doganiał uciekający zespół, w tym biegacza.

Jazda po piachu i wzniesieniach oraz słabe oznaczenia szlaku tego nie ułatwiały. Wystarczało zostać 300 metrów w tyle (1,5 minuty biegu), zgubić z oczu zespół w gęstwinie lasu i pojechać zupełnie inną ścieżką. Dodatkowo, jazda na nie swoim rowerze urozmaicała rozrywkę. Już na pierwszych kilku kilometrach udało mi się wykonać OTB, czyli lot przez kierownicę, gdy przednie koło roweru Marcela, na którym jechałem, wpadło w piaszczysty dołek.

Przez pierwsze kilometry co chwila mijały nas ekipy rowerzystów pędzących w przeciwną stronę i poszukujących biegacza i odwrotnie. W lesie słychać było nawoływania poszukujących się zespołów. Nam się też to zdarzyło. Po jednej ze zmian pomknąłem na nogach do przodu, zostawiając Wiktora, Marcela i Anię manipulujących coś przy rowerach. Biegło się nadzwyczaj dobrze, oznaczenia szlakowe były doskonale widoczne dla biegacza. Ale nie dla rowerzysty, który dodatkowo musiał zmagać się z zakopującymi się w piachu kołami, krótkimi, lecz stromymi wzniesieniami oraz wybijającymi z rytmu korzeniami. Po 15 minutach biegu zorientowałem się, że nikogo za mną nie ma. Dotarłem do jakiegoś bagna, jednakże nie zdecydowałem się na jego pokonanie, zanim nie pojawi się nasz zespół. Czekałem ponad 5 cennych minut, po których z gęstwiny wyłoniły się znajome twarze.

Wał Wiślany

„Czy ktoś tu w ogóle jechał?” – takie pytanie padło z ust Marcela, gdy zobaczył bujną trawę sięgającą ramion na szczycie wału wiślanego, niewykazującą śladów bytności człowieka. „Z mapy wyraźnie widać, że szlak biegnie wałem, choć poniżej jest droga. Umowa to umowa – jedziemy szlakiem” – oznajmił stanowczo. Zapewne kombajnem byłoby łatwiej. 10 kilometrów nadwiślańskiej sawanny mocno nadszarpnęło nasze siły – w szczególności drobniutkiej Ani, która ledwo wystawała ponad trawę. Na odcinku wiślanym spotkaliśmy Magdę Ostrowską-Dołęgowską i Krzyśka Dołęgowskiego, którzy podzielili się wodą i coca-colą. Parę zamienionych słów i lecimy dalej.



Autor: Magazyn Bieganie

Zakupy

Po 50 kilometrach znacząco skurczyły się zapasy wody i innego rodzaju napojów. Ciepły dzień i znaczny wysiłek powodowały, że tempo jej ubytku było znacznie większe niż tempo naszego biegu. Góra Kalwaria objawiła się jako pierwszy większy cel, w którym można było się zaopatrzyć. Przedbiegowo ustalenia, „że na zakupy idą dwie osoby, a trzecia jedzie razem z biegaczem” wzięty w łeb. Rowerzyści rzucili się do sklepu. „Radek, czy nie masz nic przeciwko, że będziesz biegł trochę dłużej niż 15 minut (taka była nasza ‘jednostka’ biegowa)” – spytał Wiktor. „Spoko, dam radę” – odrzuciłem oczekując, że być może będę musiał przedłużyć bieg na drugą zmianę.

Postanowiłem biec w tym czasie równym tempem z ekipą Funkcjonalnych, aby mieć jakieś towarzystwo i nawigację w razie potrzeby. Moi rowerzyści dogonili mnie po godzinie i piętnastu minutach... Dobrze, że Funkcjonalni częstowali mnie od czasu do czasu wodą. Fair play dla nich!

Awaria

Gdzieś w lasach chojnowskich nagle zaczął brzęczeć pedał. Spoglądam, a tu cała platforma wisi na jednym wkręcie! Gwinty

sfatygowane, długo nie da się jechać. A to dopiero ¼ trasy! „Mamy zipy, możemy nimi spiąć pedały” – rzucił Marcel. Szybki pit stop, dwie minuty naprawy i jedziemy dalej. Zipy wytrzymały do końca Pętli.

Relacje na drodze

Wiktor co chwila kontaktował się smsami i telefonicznie z Kamilem, który stanowił nasze Centrum Operacyjne i relacjonował „na żywo” postępy naszego zespołu na facebooku. Na starcie udostępniliśmy track do naszego przejazdu w Internecie, więc można było śledzić na bieżąco gdzie jesteśmy. „Słuchajcie, w eterze wrzawa, pół firmy nam kibicuje, pełno wpisów na facebooku, Kamil co chwila musi dopytywać o sytuację, bo zasypują go pytaniami!” Nie spodziewaliśmy się takiego zainteresowania! Emocje wzrosły, gdy w okolicach Trasy Katowickiej od zespołu kontrolnego organizatora dowiedzieliśmy się, że jesteśmy na drugim miejscu. Ale czad!



Autor: Magazyn Bieganie

Kolacja, 11 godzina od startu

O godzinie 21.15 dotarliśmy do Podkowy Leśnej. Tam czekała już na nas ekipa przyjaciół, w tym nieoceniona Gosia, która przygotowała wspaniałą makaron, cudownie regenerujący nasze siły. Tomek, niedoszły członek zespołu, przywiózł wodę, izotoniki a nawet piwo. Wróciła moc.

Jedynie z Anią nie było dobrze. Dreszcze, zawroty głowy – bałem się, że to może być już koniec. Ale Ania jest zuch-dziewczyna. Nie było nawet mowy o tym, aby nie kontynuować.

Uzbroiliśmy się w oświetlenie nocne, reflektory na rower i czołówki i ruszyliśmy w ciemną dal pożegnawszy przyjaciół.



Autor: Michał Koniec

Pociąg

W okolicach Rokitna szlak przecina tory kolejowe i wiedzie dalej na północ. Ale któż mógł pomyśleć, że szlak przechodzi przez sam środek gęstych chaszcz. Pobiegliśmy wzdłuż drogi i... musieliśmy się wracać półtora kilometra. 20 minut straty. Nasyp kolejowy był dość wysoki, a

rowery ciężkie. Ledwie udało nam się je przenieść przez tory a przejechał z ogromną prędkością pędzący Intercity. Ufff ! Kto wytycza takie szlaki???

Leszno, godz. 1.30 w nocy, 15-sta godzina od startu

W Lesznie przywitała nas ekipa z Jankiem Kaseją, zwycięzcą poprzedniej edycji Krwawej Pętli. Krótki wywiad i wskazówki jak dotrzeć do sklepu nocnego, aby zaopatrzyć się w wodę na dalsze kilkadziesiąt kilometrów przez las. Od tego miejsca nie będzie możliwości kupna niczego przez wiele godzin, zatem lepiej nie zignorować tej porady. W okolicach sklepu nocnego wywiad z nami przeprowadzili miejscowi degustatorzy mocnych trunków. Na szczęście pokojowo nastawieni... Janek pożegnał nas słowami: „Niech Wam nocny Kampinos miłym będzie!” To dało wiary i siły, że będzie dobrze.



Autor: Centrum Biegowe ERGO

Puszcza Kampinoska, godz. 1.30 – 5.40

Nawigacja w puszczy, w nocy budziła mój lęk już przed biegiem. Bezasadny. Wiktor, świetny nawigator, któremu wróciły siły w nocy, bezproblemowo prowadził nas jak po sznurku. W jednej ręce mapa, w drugiej kierownica – nie wiem, jak on mógł jechać w taki sposób przez błota. Wiktor gdy biegł też nawigował. Przydało się też przejechanie tej trasy na dwa tygodnie przed Pętlą.

Pomimo braku problemów z nawigacją nocna jazda była wyczerpująca. Szlak prowadził w okolicach bagien i podmokłych terenów, groblami, gdzie droga usiana jest rozległymi kałużami i błotami. Nie udało się przejść suchą stopą. Na wielu odcinkach znacznie łatwiej się biegło niż jechało rowerem, stąd przewaga biegacza, który praktycznie cały czas prowadził stawkę.



Autor: Centrum Biegowe ERGO

Gdy dotarliśmy do skraju puszczy słońce wisiało już sporo nad horyzontem. Robiło się gorąco, tempo biegu i jazdy spadało, tym bardziej,

że teraz droga prowadziła ponownie przez podmokłe tereny wzdłuż wału Wisły. To wyczerpało nasze siły. Postanowiliśmy, że w Modlinie zdecydujemy co dalej.



Autor: Radek Maślak

Modlin, godz. 6.40 – 7.40, 21-wsza godzina od startu

Dworzec PKP był zbawieniem. Można było przemyć twarz, ręce i spokojnie zjeść resztki śniadania. Zarządziliśmy głosowanie. Nieoczekiwanie Ania, która wyglądała wcześniej na mocno wyczerpaną, głosowała za kontynuowaniem jazdy. Wiktor i ja też byliśmy za. Marcela nie dało się przekonać. Postanowiliśmy, że do mety dotrzemy już rowerami. W trójkę nie damy rady zmieniać się częściej, tym bardziej, że siły nasze były już mocno nadwyrężone.



Autor: Agata Sajewicz

Dalsza droga

Lasy chotomowskie dały się nam mocno we znaki. Chwilami droga prowadziła przez takie chaszczki, że nie było widać żadnej ścieżki. Kto chodzi tym szlakiem??? Dodatkowo, na dwóch rzeczках, a raczej bagniskach, brakowało kładek. Jednej z nich nie udało się przebyć suchą stopą mimo prób układania przeprawy z gałęzi. Ania zaczęła mieć poważne problemy z kolanami. W Michałowie-Reginowie podjęliśmy decyzję – dalej jedziemy asfaltami najkrótszą drogą do Międzyzlesia. Chcieliśmy zamknąć tę piekielną Pętlę, choćby nieregularną trasą.

Ania przeżywała jeszcze kolejne kryzysy, ale na propozycję podwózki przez wóz techniczny zawzięcie odpowiadała: „Nie ma o tym mowy! Jak sobie coś postanowię, to zrobię!”. Ma determinację! Wiktor bohatercko ją wspierał na długich odcinkach trasy.

Meta, godz. 14.25 niedziela, 28 godzina od startu

Jesteśmy! Dotarliśmy! Ostatnie dwa kilometry w eskorcie Tomka na motocyklu, który przyjechał nas przywitać oraz ekipy Airbike! Co za ulga i satysfakcja! Mimo, że byliśmy ogromnie wyczerpani, mimo, że nie wszystko się do końca udało, to dotarliśmy szczęśliwie na metę. Jeszcze długo będziemy wspominać to wydarzenie.

Krew, pot i łzy w sensie przenośnym i dosłownym dobrze określa rywalizację na Krwawej Pętli. Przekonaliśmy się na własnej skórze. Jednego nie będziemy żałowali – że miesiąc wcześniej podjęliśmy decyzję, aby w niej startować, choć mogło to wyglądać z pozoru, jak porywanie się z motyką na słońce!



Autor: Magazyn Bieganie

Statystyki

Dystans łączny	253 km
Czas łączny	28h 25 min.
Dystans pokonany w 24h	205 km
Dystans pokonany na rowerze (średnio na zawodnika)	207 km
Dystans pokonany biegiem (średnio na zawodnika)	46 km
Ilość wypitych płynów	37 litrów
Szacowany czas przerw	ok. 4 h

Przydatne linki

O Maćku

<http://maciek.lepszypoznan.pl/>

Relacje

<https://www.facebook.com/MalyMaciek>

<http://www.magazynbieganie.pl/krwawa-petla-bike-and-run-co-warto-wiedziec/>

Podsumowanie

<http://www.magazynbieganie.pl/krwawa-petla-bikerun-podsumowanie/>

Sponsor

<http://www.airbike.pl/>

Zdjęcia

<https://plus.google.com/photos/107720033863601650841/albums/5890716958600373985?pid=5890719472854193506&oid=107720033863601650841>

Trasa







