

Wkręcony w GWiNTa.

To był mój trzeci GWiNT.

Można powiedzieć, że stopniowanie wysiłku: pierwszy raz Mini GWiNT, drugi raz Normal GWiNT i teraz Super GWiNT.

Cóż, ile razy mówiłem sobie „Nie startuj w zawodach, do których nie jesteś w 100% przygotowany”? Niejednokrotnie. I co? Zawsze startowałem zakładając, że przecież dam radę. I zazwyczaj wychodziło, jednak nie w taki sposób, jak zaplanowałem.

Do GWiNTa w edycji 2022 przygotowywałem się długo. Jednak dość długa zima i niskie temperatury jeszcze w kwietniu skutecznie uniemożliwiły mi długie wybiegania. Ale postanowiłem i tak wystartować, bo GWiNT to przecież... GWiNT! Te pięć liter mówi samo za siebie.

Nadszedł w końcu ten długo wyczekiwany piątek. Jeszcze rano przygotowałem jedzenie, porozdzielałem wszystko do przepaków, jeszcze raz sprawdziłem, spakowałem do samochodu i jazda do Wolsztyna.

Przyjechałem do Wolsztyna ok. godz. 15.00 – pogoda dobra, nie za ciepło, nie za zimno. Do otwarcia biura zawodów pozostała godzina, do rozpoczęcia biegu, a właściwie dla mnie „wyzwania” – trzy godziny. Odpowiednia ilość czasu na ostatni posiłek.

Jak postanowiłem, tak zrobiłem. Ponieważ ławki przy jeziorze były wolne, to tam postanowiłem delektować się zarówno posiłkiem, jak i krajobrazem z jeziorem na pierwszym planie. Na jeziorze zaobserwowałem dwie rodziny kaczek z młodymi.

Spokój, relaks. Ale zegar tyka, czas leci.

Biuro zawodów mieściło się w Fala Park w Wolsztynie. Po otwarciu biura zawodów odbieram pakiet i mój ulubiony polar GWiNTa, a następnie oddaję przepaki (oby tylko nie pomylić kolorów worków! 😊). Jeszcze tylko przebrać się i oddać depozyt.

I czekać na start. Jak i wielu innych zawodników – część z nich w środku Fala Park, część już na zewnątrz.

Zbliża się godz. 18.00, wychodzę z Fala Parku i zniemacka zostaje mi zrobione zdjęcie, a nawet kilka. Miłe, będzie co porównać teraz z wyglądem po dystansie 100 mil. 😊.

Jeszcze przed startem jedna z przejeżdżających na rowerze osób spytała mnie jaki dystans biegniemy. Odpowiedziałem, że ponad 160 km. Na te słowa prawie chwyciła się za głowę i powiedziała, jak można tak katować swój organizm. Taki dystans, to nawet przejechanie samochodem jest męczące. Aż mnie zatkało! Nigdy nie myślałem o tym w takich kategoriach i nawet nie myślałem, że można pomyśleć o bieganiu w takich kategoriach. Stwierdziłem tylko, że bieganie dla mnie jest przyjemne i ponieważ robię co lubię, to startuję. Albo coś w tym guście. Bo czy w kilku słowach da się opisać tę przyjemność z biegania, obcowania z naturą, szczególnie w lasach, satysfakcją z pokonywanych kolejnych kilometrów i przekraczania kolejnych granic organizmu? Trzeba spróbować samemu i się przekonać.

Przed startem ostatnie słowa organizatorów, sędziego i START!

Ruszyliśmy w tempie sprinterskim 5:30 min./km! 😊.

Pierwsze kilometry spokojne; tempo dość szybkie pozwoliło na rozciągnięcie startujących i podziału na grupy. Ponieważ biegło mi się lekko, to zostałem nieco za grupą prowadzącą. Przez tył głowy przeleciało ostrzeżenie, że to przecież dopiero początek i tak wysokie tempo może mnie później wykończyć, ale postanowiłem nieco zaryzykować. Czy to była dobra, czy niezbyt dobra decyzja? Okaze się później.

Po drodze mijaliśmy fotografa, pierwszego na trasie. A sama trasa: piękna, urokliwa droga leśna, zero asfaltu i betonu. A pogoda? Jak dobrze pamiętam, niebo nieco zachmurzone, ale nie pada, nieco chłodno, ale nie zimno. Poza tym na chłodniejsze godziny w plecaku jest dodatkowa bluza i kurtka.

Pamiętać o najważniejszym: jedzeniu i piciu. Ponieważ jeszcze przed startem zjadłem i wypłem (ale nic procentowego 😊) to powinno wystarczyć na pierwsze kilometry (lub godzinę biegu).

Pojawiają się pierwsze pagórki – pamiętałem o tym z poprzedniej edycji. A ponieważ zbiegi nie są moją najmocniejszą stroną to uważam, aby nie przeciążać mięśni czworogłowych. A tempo nadal, jak dla mnie, dość wysokie. I nagle punkt w Kuźnicy Zbąskiej. Już? Tak szybko? Weryfikuję swoje zaopatrzenie – i po krótkiej słowach „Cześć, dzięki, ale na razie nic nie potrzebuję.” lecę dalej. Po lewej stronie mijam jezioro, przy którym znajduje się punkt odżywczy, wbiegając dalej do lasu.

Zaczyna się robić ciemniej i zimniej. Teren nadal nieco pagórkowaty, kilometry lecą. Czasami kogoś wyprzedzam, czasem ktoś mnie wyprzedza, ale nie liczę mojej lokaty, celem jest zakończyć mniej więcej w połowie stawki. Przed nami przecież jeszcze ponad 100 km. Czas włączyć czołówkę. Bieg w świetle lampki jest niesamowity, szczególnie w lesie. Poza tym trzeba wyęźać uwagę, aby nie zgubić trasy, mimo że na wszelki wypadek mam też włączone śledzenie trasy w zegarku. Ale przecież wyszukiwanie oznaczeń w terenie jest dużo przyjemniejsze niż automatyczne kierowanie się „trackiem GPS” z zegarka, prawda? 😊.

Po drodze zamieniam co jakiś czas kilka słów z innymi biegaczami, z którymi udaje się przez chwilę bieć i wysłuchuję gdzie brali udział. Jak dla mnie to na razie kosmos, bo z ich punktu widzenia jestem pewnie początkującym ultrasem.

I mamy punkt Jastrzębsko Stare. Tutaj spędzam więcej czasu, chwilę rozmawiam z obsługującymi, piję gorącą herbatę (!!!) – moim zdaniem to wspaniały pomysł, aby była na punktach. Napełniam bidony wodą, a właściwie zostają napełnione przez obsługujących jak tylko poproszę o napełnienie. Jeszcze kilka słów i dalej w drogę – z jednej strony jak najmniej czasu chcę spędzać na punktach, z drugiej strony, z uwagi na wspaniałą atmosferę, aż się nie chce ich opuszczać.

Nie myślę ile jeszcze przede mną; teraz kolejny cel do osiągnięcia: Miedzichowo. Już ciemno, cicho, na szczęście nie słychać i nie widać dzików, których nie chciałbym spotkać, szczególnie nocą. Droga przebiega przyjemnie, tym bardziej, że przez chwilę w towarzystwie biegacza, który mnie dogonił, a potem nieco zwolnił do mojego tempa, co pozwoliło na chwilę rozmowy. Przekraczając autostradę zastanawiałem się, co ci wszyscy ludzie robią w nocy, że jadą w tych samochodach?

Wybiegam z lasu i nagle alarm w zegarku – zszedłem z trasy. Ale jak to możliwe, skoro widzę przed sobą oznakowanie. Zatrzymałem się, chwila konsternacji; tym większa, że z naprzeciwka widzę zbliżające się światelko czołówki biegacza. Pytam, co się stało, czy dobrze biegnę – odparł, że tak, niedaleko jest punkt odżywczy. I nagle olśnienie! Przecież to jest ta „agrafka” przy Miedzichowie, o której wspominali organizatorzy na odprawie przed biegiem! No cóż, zmęczenie i zaćmienie umysłu biegiem dało się we znaki. Zatem w drogę do punktu. Mijam jeszcze kilku biegaczy, którzy już wracają z Miedzichowa w dalszą drogę.

A w Miedzichowie impreza – muza, roześmiani ludzie, poczęstunek. Zagaduję obsługujących, szybko jem banany, wypijam herbatę, uzupełniam wodę w bidonach i dalej w drogę. Jeszcze herbata do kubka i razem z tym ciepłym napojem rozpoczynam kolejny etap do Nowego Tomysła.

I zaczynają się powoli kłopoty. Pomimo oszczędzania „czwórek” na zbiegu, właśnie zaczynają mnie boleć. Dopiero 35 km za mną, a czwórki już bolą. Trudno, zobaczymy co będzie dalej, teraz należy wyłączyć myślenie o czwórkach – lecimy dalej do Nowego Tomysła.

Cały czas zwracam szczególną uwagę na oznakowanie trasy, przyklejone do folii odbłaski są pomocne, ale nie zawsze je widać z większej odległości. Nie wiem nawet kiedy, ale biegnę w grupie 2-3 osobowej, co jest pomocne szczególnie podczas szukania drogi w lesie – w kilku miejscach musieliśmy się wysilić, aby odnaleźć oznakowanie. I nieśmiertelna przeprawa kładką. Pamiętałem o niej z poprzedniej edycji, ale teraz to była sama przyjemność przy przekraczaniu – szerokie, w miarę stabilne przejście. I bardzo mnie to cieszyło, bo kąpiel i zmoczenie butów i ubrania w obecnych warunkach byłaby nie do pozazdroszczenia – temperatura pewnie wynosiła w okolicach 5 st.C. Teraz jest nas trzyosobowa grupka biegaczy i przez to łatwiej jest szukać oznakowania trasy, chodząc wśród kolczastych czasami krzaczków (jeżyn? – w nocy trudno poznać, a nie zastanawiałem się nad tym za bardzo).

Nasza grupka się rozciągnęła i rozerwała, biegłem teraz ponownie sam. W okolicach Nowego Tomysła zacząłem dużo większą uwagę przykładać do oznaczeń trasy – wiedziałem, że ona jest dość kręta w lasku w Nowym Tomyslu, i że można się tam łatwo zgubić. Po drodze mijam biegacza, mówię mu, że punkt już blisko, a on odpowiada, że już kończy. W końcu wbiegam na puste ulice Nowego Tomysła i kieruję się do punktu; po drodze ktoś mnie instruuje jak mam biec – kibice i wolontariusze o północy są aktywni!

Nowy Tomysł – nieco przed godz. 0:00; 6 godzin na 55km z przerwami – tempo 5:35 – hmmm, czy to nie aby za szybko dla mnie? W punkcie gwar, ruch. Chwila odpoczynku. Biorę przepak, napełniam bidony (właściwie robią to obsługujący za mnie). Ledwie siadam, bo czwórki cały czas przypominają bólem o swojej obecności. Wypijam herbatę, zjadam przepyszne, smażone ziemniaki (!!!), zupy dyniowej niestety nie jem, bo nie jest całkiem warzywna. Z przepaku biorę przygotowane na tę okazję jedzenie – warzywna zupa pomidorowa z ryżem. I tu tragedia! Coś z tą zupą się stało, bo nie smakuje jak poprzednie, nie smakuje tak, jak powinna! Po kilku próbach postanawiam jednak nie ryzykować i zostawiam niezjedzoną – nie chcę mieć dolegliwości żołądkowych na dalszej części trasy. Ale to oznacza mniej kalorii z przygotowanego planu! Trudno, trzeba zwiększyć żywienie w inny sposób - np. bananami lub innymi owocami. Ostatecznie żelami, które też ze sobą zabrałem. Spróbujemy, bo innej możliwości nie ma. A na przepaku w Grodzisku czeka na mnie druga porcja zupy pomidorowej – ale teraz niestety wiem, że już jej nie zjem.

Minuty mijają, nie chce się ruszać z punktu. Nie przebieram się w inne rzeczy (przygotowane leżą w przepadku), bo te, które mam na sobie wystarczają na takie warunki – jest już zimno, ale tego nie odczuwam.

Podjęta w końcu decyzja – wstać i lecieć dalej. Czwórki gorąco protestują podczas podnoszenia się z ławki oraz stawiania pierwszych kroków. Biorę jeszcze herbatę w kubek i powoli, przy wtórze bolących czwórek, oddalam się z punktu. Teraz czuję, że zrobiło się nieco zimno, zakładam więc drugą koszulkę i od razu lepiej. Jeszcze ciągle idąc piję herbatę i powoli przyzwyczajam nogi do wysiłku. Po kolejnych kilkuset metrach herbata się kończy, a ja mogę już powoli biec, ból czwórek został zepchnięty w głąb podświadomości. 😊 Wraz ze mną biegnie jeszcze jeden biegacz, zdaje się Paweł (?).

Kolejne kilometry mijają w ciemności oraz na rozmowach. Docieramy do Wąsowa – pamiętam tę trasę z poprzedniego GWiNTa, więc bez trudu trafiam do punktu. Znowu ciepła herbata, banany i chwila pogawędki z obsługującymi. Rozpalone ognisko, ale do niego nie podchodzę, bo pewnie już bym przy nim został do końca biegu. Cała obsługa i ratownicy medyczni pełni entuzjazmu i dowcipu pomimo już dość chłodnej nocy. Zostałem nieco dłużej – ciepła herbata była główną przyczyną – i ruszyłem dalej. Ale ten chwilowy przystanek dał się we znaki moim nogom – czwórki znowu potwornym bólem przypomniały o zmęczeniu o konieczności zatrzymania się i odpoczynku. Powoli, zaczynając od marszu, rozpocząłem bieg – i po chwili ból czwórek ustąpił na tyle, że był do zniesienia.

Pawła już nie było, wybiegł nieco wcześniej. Pogrążam się w lesie, przechodząc przez zwalone pnie drzew, co dla moich umęczonych czwórek jest nie lada wyzwaniem. Było chłodno, do tego dość wilgotno i przede wszystkim ciemno. Pijąc herbatę rozruszałem nogi i powoli dalej w trasę biegiem.

Dobiegam do bardziej wilgotnych terenów; nieco dalej chwila biegu wzdłuż autostrady. I znowu dogania mnie Paweł, który pomylił w jednym miejscu trasę. Rozmawiając dobiegamy do Porażyna. A na punkcie jak zwykle miła obsługa – co jest normą na GWiNTcie. Obsługujący co prawda w ciepłych kurtkach, co stanowi niesamowity kontrast z naszymi, lekkimi ubraniami biegowymi; tak więc orientuję się, że jest zimno, ale tego w trakcie biegu nie czuję. Tutaj nieco dłuższa przerwa dla nabrania oddechu i kalorii. Jak zwykle herbata, banany i lecę dalej, tym razem samemu.

Zaczyna się powoli przejaśniać, na wschodzie niebo nie jest już ciemne, nocne. Powoli budzą się również i ptaki. Niestety, zaczyna mi doskwierać i kolano, więc bieg jest nieco wolniejszy. Cały czas biegnie mi się jednak bardzo przyjemnie.

Do Lasówek dobiegam już po 12 godz. biegu, tj. około 6.00 rano. Zimno, więc szybkie uzupełnienie płynów, banany, herbata i dalej w drogę. Dystans już dawał się we znaki, bo zdaje się, że byłem już nieco otumaniony wysiłkiem i bólem nóg, w szczególności mięśni. Wystartowałem do kolejnego punktu i zarazem przepaku w Grodzisku.

Trasa teraz na szczęście była w miarę płaska, górki się skończyły; cały czas praktycznie w lesie lub zadrzewionych okolicach. Zaczynało się ocieplać. Przed Grodziskiem dogoniłem jednego z biegaczy i przez chwilę biegliśmy razem, rozmawiając. Tak nas to rozkojarzyło, że zgubiliśmy trasę i musieliśmy nadrobić 700 m. Na szczęście niewiele. Czułem się lepiej i wyprzedziłem kolegę wbiegając na słynny mostek w Grodzisku po ok. 14,5 godzinach biegu – tempo ok. 8:00 min/km (z przerwami) - nie jest źle.

Obsługujący praktycznie od razu podali mi przepak. Robiło się coraz cieplej, przebrałem się więc w krótszą koszulkę (nową koszulkę, z długim rękawem na wszelki wypadek zabrałem z przepaka). Dłuższa chwila wytchnienia, niestety nie mogłem się zmusić do spróbowania zupy, którą miałem w przepaku, zjadłem więc więcej owoców. Na makaron jakoś nie mogłem patrzeć. Uzupełniłem zapasy jedzenia z przepaku – cały czas posiłkując się owocami oraz uzupełniając płyny. Ponieważ ocieplało się, to na płyny należy zwrócić większą uwagę. Po „dłuższej chwili relaksu” w gwarnym punkcie w Grodzisku zbierałem się do dalszej drogi. Wstaję z ławeczki. Auuuć! Trzeba się czegoś chwycić, aby nie runąć na ziemię! Auuć! Pierwszy krok do przodu, auuć, drugi, auuć. O rany, do następnego punktu w Rakoniewicach jest ok. 21 km, a ja nie mogę zrobić kroku naprzód, nawet nie opuściłem punktu w Grodzisku. O rany! Kuśtykając, znosząc w myślach ból mięśni, oddaję przepak i zbieram się do drogi jednocześnie myśląc, czy zabrałem ze sobą wszystko potrzebne. Jeszcze na drogę nieśmiertelna herbata do kubka i tak kuśtykając (w bólu) marszem, powoli ruszam dalej na trasę przechodząc nieśmiertelny mostek.

Na szczęście po kilku długich minutach mogę już powoli truchtać, mięśnie „stwierdziły” że nie namówią mnie do zatrzymania się, więc należy przestać wysyłać oznaki bólu i wziąć się do roboty.

Trasa prowadzi początkowo w słońcu w Grodzisku, wzdłuż drogi asfaltowej, potem jeszcze kawałek biegu w słońcu drogą gruntową i wkraczamy ponownie w zadrzewione okolice. Oba bidony napełnione wodą, więc powinny wystarczyć do punktu w Rakoniewicach, do których prowadzi najdłuższy etap – 21 km.

Przyspieszam (cha cha cha! 😊) do zawrotnego tempa ok. 8:00-8:30 min/km i takim lecę jakiś czas. Jednak znowu coś zaczyna się dziać nie po mojej myśli (poprzednio: 1. Za wcześnie ból mięśni czworogłowych, 2. Przygotowana zupa regenerująca na przepakach była dla mnie niezjadliwa, 3. Bolące kolano i stawy skokowe) – czuję, że zaczyna brakować mi energii. Biorę więc z zapasów więcej jedzenia. Ale zaczyna mnie powoli „odcinać” – niestety muszę stosować technikę marszobiegu, jednak odcinki marszowe są coraz dłuższe – po prostu brakuje mi energii na bieg. Wyprzedzają mnie biegacze z Normal GWiNTa. Jest ciepło, przyjemnie, więc jak tylko można to biegnę/idę w słońcu; i nagle myśl – to jest przecież zwodnicze, nie mam żadnego filtra do opalania, a kilka godzin w słońcu może solidnie odebrać energię i za bardzo opalić. Zatem zmieniam zdanie i odtąd jak tylko możliwe, to poruszam się w cieniu.

Tym sposobem docieram do Rakoniewic, do punktu na Placu Powstańców Wielkopolskich; punktu przy fontannie ze strażakami. Od razu uzupełnić płyny w bidonach oraz dobrać się do nieśmiertelnych bananów (które jednak nie były w stanie, co się okazało później, uzupełnić mojego ubytku energetycznego). W punkcie oczywiście miłe osoby obsługujące, kilku biegaczy z Normal GWiNTa. Nawet zamieniłem kilka słów z kibicem-biegaczem (z chyba Pobiedzisk, ale teraz nie jestem tego pewien), który dodając otuchy, stwierdził, że jeżeli limit jest 27 godzin to śpiewająco zdążę się zmieścić w limicie (nie użył może dokładnie tych słów, ale sens był podobny); była dopiero godzina 12:15.

Relaksując się chwilę, usiadłem przy stoliku, jedząc i pijąc (oczywiście herbatę). Uff, jak błogo i przyjemnie, słońeczko świeci, można w końcu odpocząć, zdrzemnąć się... Ale zaraz, zaraz! Przecież to jeszcze nie koniec; może niektórzy już dobiegają/dobiegli do mety, przede mną jeszcze ok. 35 km. Dobra, do roboty, wstajemy i lecimy dalej.

Wstaję. AUUUU!!! (i nie chodzi tu o chemiczny symbol złota 😊, złota nie znalazłem). Krok do przodu, AUUU!, ponownie krok, AUUU! Mięśnie „wyją” z bólu. Zaciskam więc zęby i powoli, noga za nogą wychodzę z punktu. Krok za krokiem idę z „wyjąciami” z bólu mięśniami. Na zakręcie drogi, kilkaset metrów za punktem, opieram się o barierkę – to już koniec. Nie dam rady pokonać dalszego dystansu – nie mogę poruszać nogami, mięśnie „wyją” z bólu przy każdym kroku do przodu, a przede mną jeszcze ok. 35 km. To niemożliwe, aby tam dotrzeć, tym bardziej, że nawet chodzić nie mogę. Trudno, pierwsze podejście do 100 mil nie zostanie zakończone w pełni, trzeba przerwać zawody. Za mną ponad 130 km pokonane na własnych nogach w kilkanaście godzin. Wystarczy, na więcej nie mam energii ani możliwości. Brak energii – totalne odcięcie – oraz „wyjące” z bólu mięśnie. To koniec zawodów dla mnie. Koniec na teraz. KONIEC!

Zamierzałem już wracać do punktu, gdy w pewnej chwili olśnienie!!! – dlaczego dobiegając do punktu mogłem zrobić to w miarę normalnie, z akceptowalnym poziomem bólu, a teraz po kilkuminutowym odpoczynku nie mogę zrobić kroku, bez „wyjących” z bólu mięśni. A może spróbować pobiec? Pomysł na tyle absurdalny i szalony, można powiedzieć, a że nie miałem innego to postanowiłem tak zrobić – głęboki oddech, wyłączenie myślenia i rozpocząłem trucht, zagryzając z bólu zęby. I po kilku chwilach – cud! Ból mięśni zmalował do poziomu akceptowalnego! Tu cię mam!!! – myślę. Zniszczone struktury mięśniowe się odbudują później, teraz jestem na zawodach - zostało jeszcze tylko 35 km do mety – oby dotrzeć. Więc pełen nadziei zacząłem poruszać się ponownie do przodu, oby do następnego punktu – Głodno.

Jednakże brak energii dał o sobie ponownie znać, nie mogłem przyspieszyć do biegu, musiałem iść. I z pewnym przerażeniem patrzyłem na tempo, które spadało z 9:00 min/km, do 10:00 min/km, do 12:00 min/km. W takim tempie 5 km to 1 godzina, 30 km to 6 godzin. O rany, tyle czasu jeszcze na nogach. STOP! Nie myśleć o tym – cel: następny punkt Głódno (swoją drogą bardzo trafna nazwa określająca również i mój stan braku energii).

Po drodze wyprzedzają mnie biegacze z Normal GWiNTa i „sprinterzy” z Mini GWiNTa. Co niektórzy pytają, czy wszystko w porządku. Odpowiadam zgodnie z prawdą, że nie bardzo, ale idę dalej. Niektórzy oferują pomoc w postaci tabletek przeciwbólowych, ale dziękuję, wychodząc z założenia, że nie będę jednak ryzykował i nic takiego nie biorę. A teren coraz trudniejszy, zaczęły się pagórki, co dla moich umęczonych mięśni jest katogą. Jak nagle zobaczyłem jedną, wysoką na kilkadziesiąt metrów górkę, to nie wierzyłem własnym oczom – ja mam tam teraz podejść? Niewykonalne! Ale krok za krokiem, w końcu wszedłem - cały czas do przodu.

W końcu docieram do punktu w Głódnie. OSTATNI punkt przed metą. Zostało jeszcze ok. 15 km. Standardowo uzupełnienie płynów. Zamieniłem kilka słów z organizatorem, który pyta czy dotrę do mety. „Nie wiem, taki mam zamiar” – odpowiadam; „Ale już nie ma więcej punktów po drodze” - mówi; „Tak, wiem” – odpowiadam, ale chce mi się krzyczeć z radości – „tak, wiem, że nie ma więcej punktów, o to chodzi, że to jest ostatni punkt, teraz TYLKO kilkanaście kilometrów i META!”. „Tylko kilkanaście kilometrów” – dobry żart, tempo spadło jeszcze bardziej, do ok. 14:00 min/km, co oznacza ok. 4 godzin. Gdybym miał siły i energię, to pewnie złapałby mnie śmiech: 15 km – w normalnych warunkach, nie spiesząc się z nadmiarem, to byłoby niewiele ponad godzinę biegu, a teraz? CZTERY GODZINY! Ale nie myśleć o tym w taki sposób!!! Cel najbliższy: następny kilometr. A potem? Po tym kilometrze się okaże: trzeba wybrać sobie kolejny cel do osiągnięcia, nie wybiegając za bardzo w przyszłość.

Co chwilę mijają mnie inni biegacze, a właściwie „sprinterzy” z Mikro GWiNTa, Mini GWiNTa oraz z Normal GWiNTa. Zdarzają się też mijają mnie szybsi biegacze z Super GWiNTa.

Ile nasłuchałem się pytań, czy wszystko w porządku, czy pomóc? Musiałem chyba źle wyglądać. Chciałbym wszystkim podziękować za zainteresowanie i uwagę. Byłem jednak bardzo skupiony na stawianiu kolejnych kroków i aby nie przestać posuwać się do przodu. Przy takim dystansie trzeba raczej wszystko zrobić samemu, bo to jest przecież sprawdzenie samego siebie.

W końcu dochodzę do jezior w Wolsztynie – meta blisko, ale nijak nie mogę poruszać się szybciej. Ale idę do przodu. Zegarek przestał odmierzać odległość – powinien wytrzymać ponad 30h, a wysiadł ledwie po 24,5 godzinach. A może to ja jestem za wolny 😊. Mijający mnie biegacze mówią, że to końcówka, do mety kilka kilometrów. I mają rację, jednak w takim żółtym tempie, dla mnie to jeszcze ponad godzina!

Ostatnie kilometry to dla mnie walka z czasem, aby tylko zmieścić się w limicie: tempo ostatnich kilometrów było tragiczne: 15 min./km! Człapałem! Normalnie to chodzi się nawet szybciej.

I w końcu po długo upragnionych godzinach META! Chciałem wbiec, ale nie miałem siły i energii, doszedłem do mety! W końcu. Dotarłem. Mimo takich przeciwności. Jeszcze raz powiem: W końcu.

Teraz można odpocząć. W końcu odpocząć. I usiąść. I odpocząć. 😊

Czy nie powinienem wcześniej przerwać biegu? Możliwe, że powinienem, ale skoro była szansa na ukończenie w limicie, to się jej trzymałem. Z drugiej strony przerwać zawody mogłem w każdej chwili – wystarczyłby telefon do organizatorów.

Zadowolony jestem, że ukończyłem. Aczkolwiek, nie ze stylu, w jakim to zrobiłem, zwłaszcza na ostatnich 30-35 km.

Na koniec chciałbym jeszcze wspomnieć, że olbrzymie podziękowania dla osób obsługujących punkty – ich uśmiechy, zaangażowanie i doping!!! To mi bardzo pomogło i umożliwiło ukończenie tego 100-milowego wyzwania! Oby tacy wspaniali ludzie pojawili się i na następnych edycjach!

Mam zamiar zmienić kilka rzeczy w podejściu do długich biegów, w szczególności jedzenie i wolniejszy bieg na początku. I mam zamiar to wypróbować na zawodach GWiNTa.

H  
m  
m  
,

a

d  
l  
a  
c  
z  
e  
g  
o

n  
a  
s  
t  
ę  
p  
n  
y

G  
W  
i  
N  
T

d  
o  
p  
i  
e  
r  
o

z  
a

r  
o