

Parę słów o biegach górskich

To, że bieganie jest popularne w Polsce jest już oczywiste. Przez media co jakiś czas przetaczają się dyskusje biegaczy i przeciwników biegów organizowanych w miastach. Tymczasem coraz popularniejszy jest wariant, który pogodzić może obie grupy, mowa o biegach górskich. Te biegi rozgrywane są na górskich, surowych szlakach, często na dystansach ultramaratońskich, czyli powyżej 50 km.

Niewiele osób jednak wie, że Polacy coraz częściej odnoszą sukcesy w tej dyscyplinie. W tym roku głośno było między innymi o zwycięstwie Marcina Świerca w 122 kilometrowym TDS Ultra Trail du Mont Blanc – jednym z najbardziej prestiżowych biegów górskich na świecie, czy wygranej Piotra Hercoga w Moab 240 Endurance Run na dystansie 380 km. Może Polska nie jest jeszcze potęgą w biegach górskich, ale na pewno została zauważona. Tym bardziej, że coraz więcej biegaczy próbuje swoich sił właśnie w takich biegach. Wielu słyszało o takich zawodach jak Bieg Rzeźnika czy Bieg 7 Dolin i coraz częściej decyduje się na podjęcie takiego wyzwania.

Dlaczego jednak bieganie w górach staje się coraz popularniejsze? Obecnie jest to już kilkanaście tysięcy osób startujących regularnie w górach. Część biegaczy po ukończeniu wymarzonego maratonu zaczyna rozglądać się za nowymi wyzwaniami. Wielu przyciąga atmosfera i wyjątkowe widoki, których nie doświadczy się w biegach miejskich. Oglądanie świtu w górach to niezapomniane przeżycie wynagradzające zmęczenie i ból mięśni jakich wymagało wdrapanie się na szczyt. Niejednokrotnie tuż po ukończeniu biegu górskiego można usłyszeć deklaracje o porzuceniu miasta i asfaltu na rzecz górskich ścieżek. Ważny również jest bezpośredni kontakt z przyrodą, co staje się coraz bardziej aktualne w obliczu naszych problemów ze smogiem w miastach.

O skali zainteresowania tą aktywnością w Polsce może świadczyć fakt, że w Lidze Biegów Górskich jest obecnie sklasyfikowanych prawie 7500 zawodników. Liga Biegów Górskich to cykl ponad 200 zawodów biegowych rozgrywanych w górach na terenie Polski. Projekt adresowany jest do wszystkich miłośników biegów górskich z Polski jak i z zagranicy, zarówno amatorów jak i zawodników wyczynowych. Do końcowej klasyfikacji liczy się 12 najlepszych wyników danego zawodnika.

A już 24 listopada podczas Gali Biegów Górskich w Ustroniu ogłoszone zostaną wyniki Ligi. Wcześniej jednak biegacze w Eliminatory – ostatnim biegu całego cyklu. Celem zawodów jest jak najszybsze, czterokrotne dotarcie po niezwykle stromym zboczu do mety usytuowanej w okolicach górnej stacji kolei linowej na Czantorię. Zawody składają się z 4 etapów, po każdym biegu 25% zawodników z najgorszymi czasami odpada. Długość jednego podbiegu to ok. 1700 m z przewyższeniem 450 m. Podczas tych zawodów nawet najwytrwalsi i najdzielniejsi zawodnicy przechodzą do marszu, a taktyka i rozłożenie sił mają kluczowe znaczenie.

Gala Biegów Górskich w Ustroniu oraz późniejsza zabawa przy muzyce to wyjątkowa okazja na spotkanie i rozmowy z czołówką biegaczy górskich. Można osobiście zapytać, jak udaje im się godzić normalne życie i pracę zawodową z taką pasją.

Kontakt dla dziennikarzy zainteresowanych przyjazdem do Ustronia oraz uczestnictwem w Gali: biuro@biegigorskie.pl

Informacje o Lidze Biegów Górskich Dare2Be – www.biegigorskie.pl

Informacje o biegu Eliminator – www.gorskamasakra.pl