

**Natalia
Tomasiak**

Marcin Świerc



PRZEZ POLSKIE GÓRY

Przewodnik biegacza



Rozdziały poradnikowe: Natalia Tomasiak, Marcin Świerc

Wybór i opracowanie tras: Natalia Tomasiak

Opisy tras opracowano na podstawie tekstów z serii Przewodniki z górskiej półki

Konsultacja dietetyczna: Beata Widlińska

Redaktor prowadzący: Magdalena Matyja-Pietrzyk

Redakcja: Ewa Kubaczyk

Korekta: Aleksandra Marczuk

Opracowanie map i profilów tras: Wydawnictwo Bezdroża

Skład: Dawid Kwoka

Projekt okładki: Jan Paluch

Zdjęcia na okładce: Marcin Szymkowski oraz Melania Buliszak, Krystian Świerc, Aleksandra Bijak

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz wydawnictwo Helion dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz wydawnictwo Helion nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo Helion

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 2309863

e-mail: redakcja@bezdroza.pl

księgarnia internetowa: <http://bezdroza.pl>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<http://bezdroza.pl/user/opinie/?begpb1>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydanie I

ISBN: 978-83-283-2221-9

Copyright © Helion, 2016

- **Kup książkę**
- **Poleć książkę**
- **Oceń książkę**
- **Księgarnia internetowa**
- **Lubię to!**
- **Nasza społeczność**

**Natalia
Tomasiak**

Marcin Świerc

**PRZEZ POLSKIE
GÓRY**

Przewodnik biegacza



Kup książkę

Poleć książkę

Kup książkę

Poleć książkę

Chcemy biegać

DLACZEGO WARTO BIEGAĆ PO GÓRACH?

Bieganie w górach to absolutnie nie to samo co bieganie po asfalcie czy na bieżni. Nie każdy ma predyspozycje do tego, by osiągnąć w tej aktywności najwyższy poziom, niemniej jednak prawie każdy może ją uprawiać jako amator. Biegi górskie wymagają odpowiedniego przygotowania kondycyjnego, technicznego oraz sprzętowego, o czym będzie mowa w kolejnych rozdziałach. Nagrodą za różnorakie trudy będą piękne widoki.

Biegi górskie dają zdecydowanie więcej satysfakcji niż bieganie w zgiełku miasta, po asfaltowych lub szutrowych ścieżkach. Zaczynając przygodę z tym

sportem, bardzo często otwieramy nowy etap w swoim życiu. Uczymy się wielu rzeczy. Jedną z nich będzie sprawdzanie specjalistycznych prognoz pogody – ta po wieczornych wiadomościach przestanie nam wystarczać. Planując wycieczkę, musimy przemyśleć, jaki ma mieć dystans, skąd startujemy i na którą godzinę chcemy wrócić, zatem biegi górskie zmuszają nas również do lepszej organizacji życia. Musimy się też wykazać większą przezornością, dlatego przed wyruszeniem w drogę dbamy nie tylko o odpowiednie przygotowanie i ekwipunek, ale także uprzedzamy o naszej trasie najbliższych lub zostawiamy informację w schronisku. Biegając w górach, poznajemy nowe tereny i nowe miejsca



Kto może biegać po górach?

Biegać może każdy – to najprostsza forma aktywności!

- młodzi i starsi
- kobiety i mężczyźni
- ludzie gór i mieszkańcy wielkich miast
- amatorzy, którzy chcą podjąć jakąś aktywność fizyczną, oraz osoby, które wcześniej uprawiały już jakiś sport, ale teraz chciałyby spróbować sił w bieganiu

Ale... zanim wyruszysz w trasę, sprawdź swój stan zdrowia!!!

Zaleca się wykonanie:

- morfologii krwi

- EKG, najlepiej próby wysiłkowej
- badań wydolnościowych, które pokażą, z jakiego pułapu startujesz, jaka jest Twoja aktualna forma, i podpowiedzą, jak działać, żeby tę formę polepszyć

Z biegów górskich wykluczają:

- problemy z sercem
- bardzo duża otyłość (grozi zbyt mocnym obciążeniem stawów oraz kręgosłupa)
- inne problemy ze zdrowiem, przy których lekarze zabraniają wzmożonej aktywności

w nieporównywanie szybszy sposób, niż kiedy pokonujemy dany odcinek normalnym, turystycznym tempem. W górach zupełnie inaczej odczuwamy zmęczenie, inaczej też odbieramy zmienność terenu w trakcie biegu.

Nie możemy, rzecz jasna, pominąć jednego z ważniejszych argumentów przemawiających za bieganiem w górach – poczucia wolności. Każdy będzie je odbierał w inny sposób, jest to bowiem doświadczenie bardzo indywidualne, ale niemal wszystkie osoby uprawiające aktywności związane z górami wymieniają je jako jeden z głównych powodów, dla których wracają w góry.

Oczywiście bieganie po górach nie jest łatwe i pewnie nie każdy będzie czerpał z niego radość. Wiąże się z różnymi niewygodami, często z brudnymi butami i ubraniami. Nieraz w trakcie biegu pogoda nagle się zmienia i nie zdążymy uciec przed deszczem. Może

się też zdarzyć, że zgubimy szlak i z planowanych 20 km zrobi się nagle 30 km. Dlatego też osoba, która wybiera się w góry, musi mieć w sobie odrobinę szaleństwa, choć jednocześnie nigdy nie może tracić głowy. Przyda się również zamiłowanie do turystyki górskiej. Doświadczeni biegacze górscy zdają sobie sprawę, że ta forma aktywności może się przyczynić do różnych kontuzji (w górach bardzo łatwo np. o skręcenie kostki), a wypadki zdarzają się nawet najlepszym – najczęściej w trakcie szybkich zbiegów.

Pamiętajmy, że bieganie po górach nie jest dla wszystkich. Biegacze, którzy doskonale radzą sobie w biegach miejskich, niekoniecznie odnajdą się w warunkach górskich. W górach jest po prostu trudniej niż w mieście i tego musimy być świadomi od początku. Ale po wyjątkowo wyczerpującym treningu bardziej doceniamy to, co udało się nam osiągnąć.

KILKA SŁÓW O TECHNICIE BIEGANIA W GÓRACH

W terenie górskim poruszamy się inaczej niż w trakcie biegu po płaskim. Górskie trasy wymagają od nas bardzo dobrej koordynacji ruchowej. Gdy biegniemy pracuje całe nasze ciało, dlatego w czasie treningów nie możemy ćwiczyć tylko nóg, ale musimy zwracać uwagę na kompleksowy rozwój układu mięśniowego.

W terenie będziemy musieli pokonywać głównie zbiegi i podbiegi. I na tym polega fundamentalna różnica między bieganiem w górach a bieganiem po płaskim. Niestabilne podłoże, jakie napotykamy, m.in. błoto, konary, trawa, wymaga od nas czujności i koncentracji, przez co wkładamy w nasz wysiłek bardzo dużo energii. Musimy zadbać o stabilność, przyczepność i dostosować do nich sposób stawiania kroków. Lądowanie na podłożu musi być zaplanowane, musimy uważać, gdzie stawiamy stopę, tak by to było bezpieczne. Krok stawiany w terenie jest jednak zdrowszy od tego, który stawiamy na asfalcie, ponieważ mamy

kontakt z naturalną nawierzchnią, która zapewnia nam lepszą amortyzację.

Zbiegi

Zbiegi to najszybsza część biegu terenowego. Poruszamy się z dużą prędkością, dlatego ważne są mocne nogi, stabilizacja oraz pewność poruszania się w terenie, rozsądek, a przy tym lekka doza szaleństwa. Rozpędzając się na zbiegach, należy pamiętać przede wszystkim o swoim zdrowiu, dlatego cały czas trzeba zachować czujność i uważać na to, jak się biegnie. Zawsze należy realnie oceniać swoje umiejętności. Z każdym doświadczeniem będziecie sobie radzić lepiej, ale trzeba pamiętać, by nieustannie dążyć do doskonałości.

W trakcie zbiegów bardzo ważna jest również praca rąk. Ręce nie mogą być sztywne, powinny pracować wraz z całym ciałem, a w ostateczności zapewnić ochronę przed upadkiem.

Podbiegi

Podbiegi najlepiej pokonywać marszem lub lekkim truchtem. Tutaj ważne jest doświadczenie – z czasem każdy z nas będzie umiał ocenić, czy dany odcinek lepiej podejść czy podbiec. Dużym ułatwieniem na stromych bądź długich podbiegach mogą być kijki. Dzięki nim pokonujemy dany dystans bardziej ekonomicznie, szybciej, a nawet możemy go potraktować jako moment odpoczynku. Niestety, z kijami trzeba nauczyć się biegać, aby robić to sprawnie. Bezwzględnie musimy

Jak zadbać o siłę biegową?

- podskoki w miejscu
- skipy
- podbiegi
- wieloskoki
- wchodzenie po schodach (szybkie) lub bieganie po schodach
- wchodzenie na skrzynię lub inny element
- ćwiczenia na siłowni



© blasbake / Depositphotos.com

pamiętać, że należy je odpowiednio stawiać (gdy ruszamy lewą nogą, wyciągamy do przodu prawą rękę z kijem, i tak na zmianę). Można również pokonywać podbiegi marszem, który możemy stosować zamiennie ze spokojnym biegiem z kijami. Jeśli jednak decydujemy się na pokonywanie podbiegów lekkim truchtem, musimy zadbać o mocną pracę rąk (powinny pracować naprzemiennie z nogami).

Marszobiegi

Odcinki, które sprawiają nam trudność, najlepiej pokonywać marszobiegiem. Osoby zaczynające przygodę z biegami górskimi często zadają pytanie, jak sobie dać radę z tak długim, nieprzerwanym biegiem. Przede wszystkim pamiętajcie, że wycieczki biegowe mają być formą relaksu i przyjemnością – i nie

ma potrzeby sprawdzać w ich trakcie granic swoich możliwości. Osoby bardziej wytrenowane prawdopodobnie przebiegną więcej niż debiutanci, ale zarówno jedni, jak i drudzy powinni korzystać z techniki marszobiegu, dzięki

Marszobiegi

- minimalizują zmęczenie
- pozwalają na chwilę odpoczynku
- dają szansę podziwiania otaczającej przyrody
- są idealne na krótką pogawędkę z towarzyszem
- umożliwiają głębokie oddychanie
- kumulują endorfiny, które wytwarzają się w trakcie biegania, dzięki czemu wypełniają nas szczęściem i radością
- pozwalają nam decydować o swoim tempie
- pomagają zachować siły na dłużej

której można pokonać trasę w miarę sprawnie i bez skutków ubocznych – dzięki temu na drugi dzień pójdziemy do pracy, a nie do lekarza.

O ile prawdopodobnie bez problemu jesteśmy w stanie przejść kilkanaście kilometrów, o tyle z ciągłym biegiem możemy już mieć problem, dlatego trudniejsze fragmenty trasy pokonujemy po prostu dynamicznym marszem. Marsz sprawdza się nie tylko na odcinkach prowadzących pod górę, ale także na płaskich bądź zbyt trudnych zbiegach. Chodzi głównie o to, aby nie doprowadzić do całkowitego wyczerpania organizmu. Nie dopuszczajmy do zmęczenia mięśni, ponieważ nadwężone nie pozwolą nam utrzymać prawidłowej postawy biegowej, co z kolei może zwiększyć ryzyko kontuzji.

Metoda na marszobieg jest bardzo prosta: na trudniejszych odcinkach maszerujemy, potem kawałek biegniemy, a za chwilę, zanim doprowadzimy organizm do zmęczenia, przechodzimy do marszu. Wyznaczymy sobie małe cele, np. 50 m idziemy, następnie 100 m biegniemy.

BIEGANIE W TRUDNYCH WARUNKACH: BŁOTO, LÓD, ŚNIEG

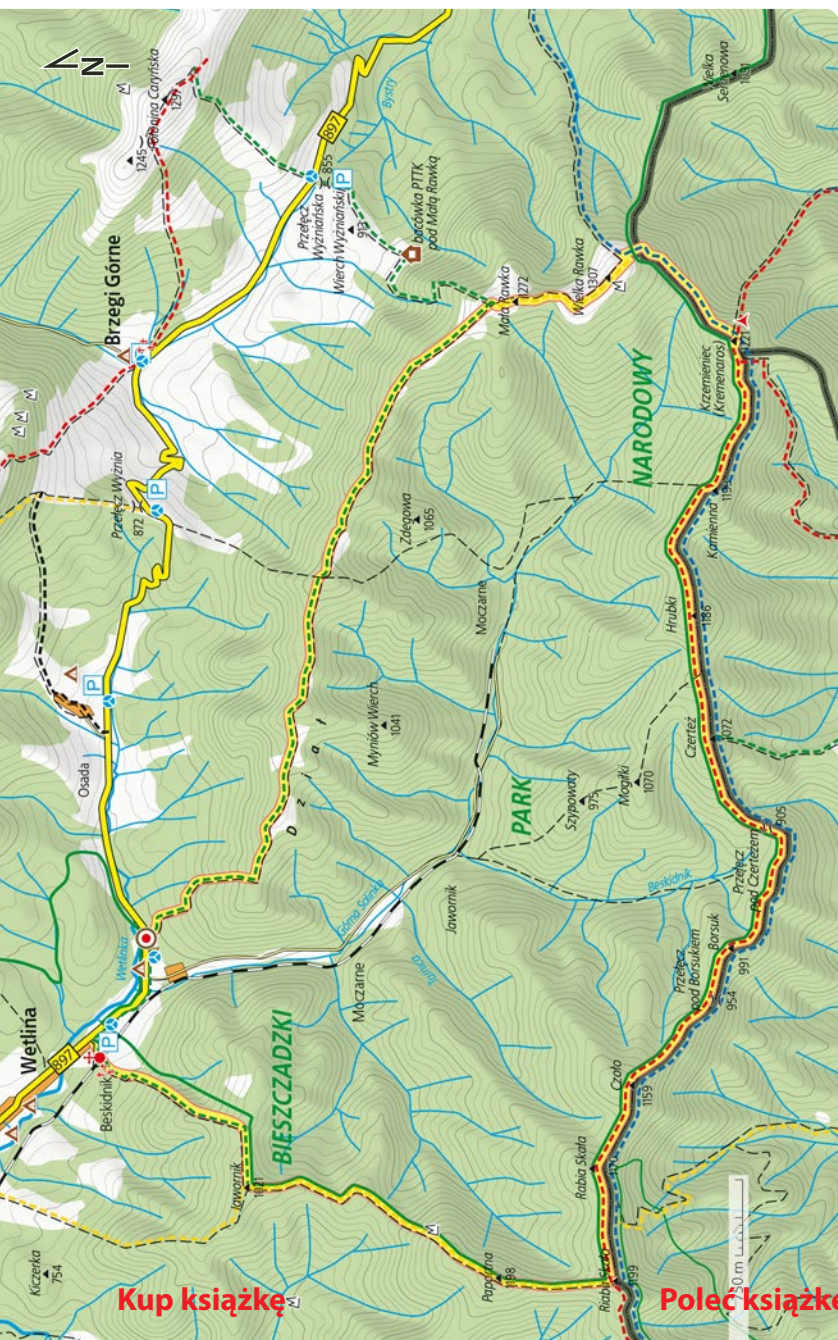
Nasze wycieczki biegowe mogą być bardziej lub mniej przyjemne, na co wpływ mają – jak się domyślicie – warunki pogodowe. Utrudnieniem może być nie tylko padający deszcz czy mróz, ale także podłoże, po jakim biegniemy (jego stan zależy od pogody bądź pory

roku). Od Bieszczad po Sudety będziemy się zmagać z trudnymi technicznie odcinkami i nie unikniemy tego. Nawet biegając latem, w słoneczny dzień, możemy się trafić na obłocony szlak, który nie wysechł po wcześniejszych opadach.

Przygotowując się do biegania po błocie, lodzie bądź śniegu, przede wszystkim powinniśmy zwrócić uwagę na obuwie, w jakim planujemy wybrać się na naszą wycieczkę biegową. Do biegania po błocie bądź śniegu wystarczą buty z agresywnym bieżnikiem, czyli solidną podeszwą z dużymi wypustkami, które będą się dobrze trzymały terenu. Z kolei jeśli na naszych ścieżkach biegowych spodziewamy się lodu, warto zainwestować w buty, które w podeszwach mają małe kolce, bądź w małe raczki biegowe. Niektóre modele butów do biegania zimą są wyższe. Bierzemy pod uwagę, że czasem warto zamienić buty do biegania na inne, np. narciarskie. Zapewne każdy sprzedawca w sklepie specjalistycznym będzie nam umiał doradzić w tej kwestii.

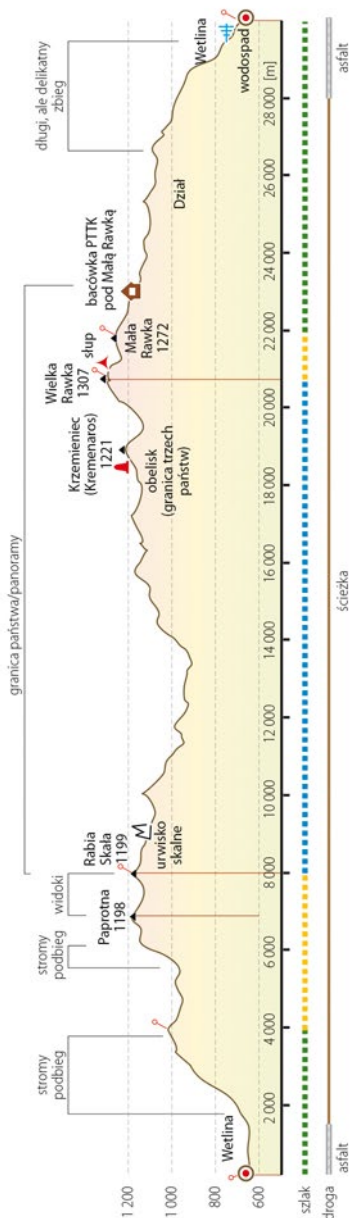
Dobrze dobrane obuwie na pewno w dużym stopniu przyczyni się do skutecznego unikania kontuzji. Sprzęt to oczywiście nie wszystko. Oprócz tego bardzo ważne jest przygotowanie fizyczne do biegu po błocie bądź śniegu. Takie podłoże wymaga bardzo dobrej sprawności ruchowej. Nawet najlepsze buty nie uchronią przed upadkiem, jeśli nie będziemy w formie.

Aby bieganie po śniegu, lodzie i błocie nie było dla nas zbyt dużym obciążeniem, musimy wcześniej



Kup książkę

Poleć książkę



typ trasy	pętla
długość	30 km
przewyższenia	710 m
szacunkowy czas biegu	3 ³⁰ –5 godz.
zalecana ilość napoju	min. 2 l
teren	miękki, asfalt
stopień trudności	trudna

Bardzo długa i wymagająca dobrej kondycji wycieczkę biegową pasmem granicznym można traktować jak prawdziwą wyprawę na koniec świata. Trasa prowadzi w większości zalesionym terenie, przez dzikie ostępy Puszczy Bukowej. Ze szczytu Paportnej i Wielkiej Rawki rozpościerają się bardzo ładne panoramy. Ciekawy jest szczyt Krzemieńca (Kremenaros), gdzie stykają się granice trzech państw – Polski, Słowacji i Ukrainy. Można skrócić trasę i zbiec z Małej Rawki na Przełęcz Wyżniańską – w lecie kursują tam autobusy.

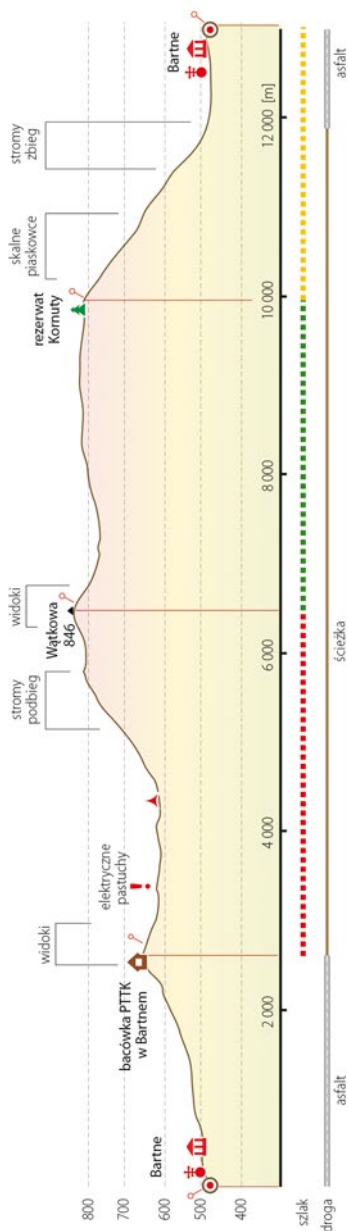
Trasa jest dobrze oznakowana, niemniej jednak przy dużej mgłę możemy mieć problemy z orientacją w terenie i musimy uważać na znaki. Spotkamy na niej kilka trudnych technicznie (kamienistych) odcinków. Po drodze mijamy baczówkę pod Małą Rawką, ale ponieważ znajduje się ona u kresu naszej drogi, powinniśmy zabrać ze sobą zapasy na całą trasę.

Wyruszymy z centrum Wetliny – jednej z największych i najpopularniejszych miejscowości turystycznych w Bieszczadach. Odjeżdża stąd kilkanaście autobusów do Sanoka przez Cisną, a także do Krosna i Rzeszowa. Komunikacja sprawnie działa latem, z kolei jesienią i zimą raczej nie ma co liczyć na połączenia.



Kup książkę

Poleć książkę

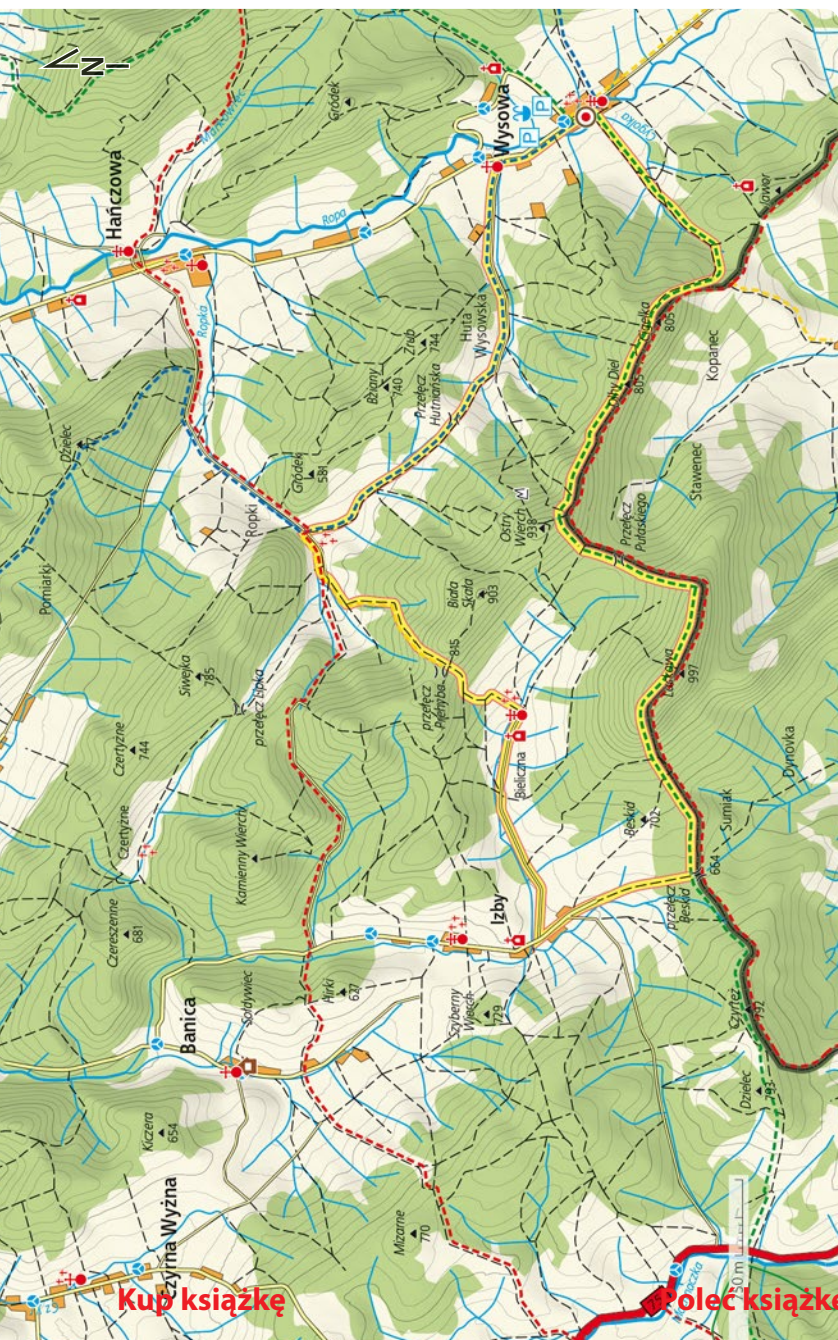


typ trasy	pętla
długość	12,5 km
przewyższenia	500 m
szacunkowy czas biegu	1³⁰–2⁴⁵ godz.
zalecana ilość napoju	1,5–2 l
teren	miękki, asfalt
stopień trudności	średnio trudna

Niedługa wycieczka zapoznaje biegacza z otoczeniem najciekawszej łemkowskiej wsi w Beskidzie Niskim. Trasa bardzo malownicza, szczególnie na wiosnę oraz jesienią. Po drodze będziemy mijać znany rezerwat skalny Kornuty. Przy szlaku znajduje się jedno z trzech w tej części gór schronisk PTTK, ale może się zdarzyć (zwłaszcza zimą), że będzie zamknięte, więc warto mieć przy sobie zapas jedzenia i picia na cały bieg. Trasa jest dobrze oznakowana i nie sprawia trudności orientacyjnych. Jest dostępna zarówno latem, jak i zimą, nadaje się idealnie dla osób lubiących ciszę i spokój, gdyż szlaków Beskidu Niskiego raczej nie przemierza zbyt wielu turystów.

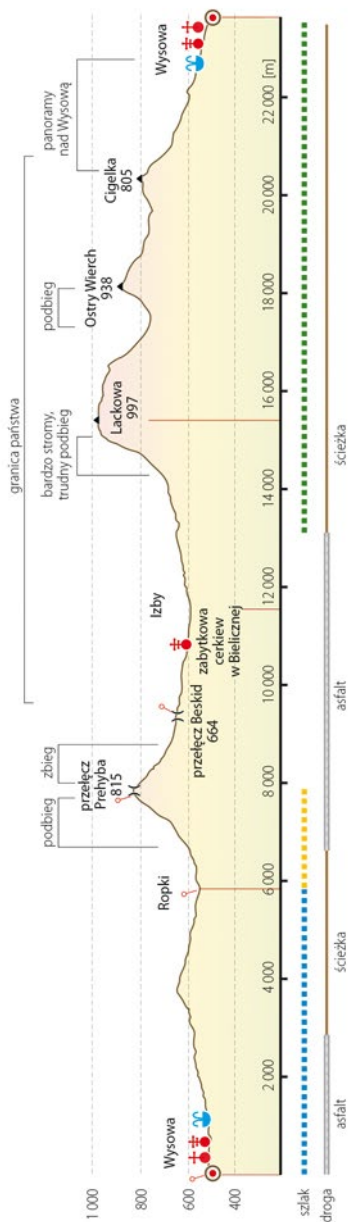
Początek i koniec trasy znajduje się w centrum Bartnego, przy końcowym przystanku autobusowym. Niestety komunikacja w Beskidzie Niskim jest bardzo słaba (autobusy często kursują tylko w dni robocze), dlatego dojazd do Bartnego warto zaplanować raczej własnym środkiem transportu. Nie ma tu problemu z pozostawieniem samochodu.

Alternatywnie wycieczkę można rozpocząć przy bacówce PTTK w Bartnem.



Kup książkę

Poleć książkę



typ trasy	pętla
długość	23,5 km
przewyższenia	807 m
szacunkowy czas biegu	3–4 ¹⁵ godz.
zalecana ilość napoju	2 l
teren	miękki, asfalt
stopień trudności	trudna

Piękna trasa wiodąca w najwyższe partie Beskidu Niskiego po stronie polskiej. Napotkamy na niej najwyższe szczyty Lackowej i Ostrego Wierchu oraz malownicze doliny leżące u ich podnóży. Trasa prowadzi w większości łąkami, dzięki czemu towarzyszyć nam będzie sporo przepięknych widoków. Biec będziemy znakowanymi szlakami, ale musimy zachować ostrożności przez kilka kilometrów, gdy będziemy przemierzać odcinek „na dziko”; nie powinno to jednak nam przysporzyć większych trudności. Podejście na Lackową jest jednym z bardziej stromych w całych Beskidach.

Początek trasy znajduje się w centrum Wysowej. Można tutaj dojechać często kursującymi (zwłaszcza w dni robocze) autobusami z Gorlic. W centrum miejscowości, a także przy licznych sanatoriach zorganizowano kilkanaście parkingów, gdzie można zostawić samochód.

W Izbach, przez które przebiega trasa, znajdują się sklepy, ale są otwarte krótko.

Polecamy tę wycieczkę szczególnie osobom, które lubią ciszę i samotność w górach, ponieważ szlaki Beskidu Niskiego są wyjątkowo rzadko odwiedzane przez turystów.

Szukasz aktywności, która pozwala poczuć prawdziwą wolność – wybiegnij w góry! Podpowiadamy, jak rozpocząć tę niezwykłą przygodę, by czerpać z niej jak najwięcej przyjemności i uniknąć poważnych błędów. Propozycje tras biegowych, starannie dobranych z myślą zwłaszcza o początkujących amatorach tej dyscypliny sportu, pozwolą odkryć ciekawe zakątki we wszystkich pasmach polskich gór.

Autorzy przewodnika zapraszają na swoje strony internetowe, które być może zainspirują Cię do szukania własnych biegowych ścieżek:

<http://www.gorskistyl.pl/>
<http://www.marcinswierc.pl/>

W przewodniku:

- poradnik początkującego biegacza
- 69 wyjątkowych tras w polskich górach
- dokładne mapy
- przejrzyste profile wysokościowe
- czasy przejeżdż



© Aleksandra Białak

Patroni publikacji:



SUUNTO



Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-283-2221-9



Księgarnia internetowa:
<http://bezdroza.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://bezdroza.pl/promocje>
Przewodniki najchętniej czytane:
• <http://bezdroza.pl/bestsellery>
Zamów informator podróżniczy:
• <http://bezdroza.pl/newsletter>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: bezdroza@bezdroza.pl
<http://bezdroza.pl>



9 788328 322219

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**