

Jubileuszowe GEZnO przed nami, czas wspomnień i podsumowań

Artykuł dedykuję pasjonatom ekstremalnych biegów z mapą podczas przemieszczania się w górach: tym, którzy często stają na starcie i tym, którzy dopiero rozważają udział w **25 jubileuszowych zawodach**. Należę do nielicznego grona osób mających dużo, bo 20 startów z 24 dotychczasowych edycji imprezy. Jako zawodnik uprawiający bieg na orientację starałem się każdy sezon kończyć mocnym akcentem. Górskie Ekstremalne Zawody na Orientację zastąpiły mi jesienne starty w biegu maratońskim. Z punktu widzenia wydatku energetycznego są to zawody składające się jakby z dwóch biegów maratońskich, następujących dzień po dniu. GEZnO szybko pokochałem, stało się „moją miłością” i właśnie z tej przyczyny starałem się wspierać proces przygotowywania tras przez Organizatora.

Geneza imprezy

Te wspaniałe zawody zawdzięczamy Wydawnictwu Kartograficznemu COMPASS z Krakowa z nietuzinkową, wyjątkowo aktywną i zasłużoną w firmie postacią, niestety już nieżyjącą śp. Romana Trzmielewskiego. Roman dostrzegał potrzebę i konieczność promowania działalności kartograficznej firmy poprzez prezentację opracowywanych map na własnych, cyklicznych zawodach sportowych.

Rajdy przygodowe, bardzo modne na świecie pod koniec XX wieku poprzedziły GEZnO. Na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej w dniach 19-20 czerwca 1999 roku rozegrano SALOMON TROPHY'99. Wysiłek organizacyjny wyścigu poniosła wspólnie z Compassem firma Andrzeja Bachledy, przedstawiciela Salomona, a w przeszłości znanego alpejczyka. Do wyścigu zgłosiło się ponad 100 dwuosobowych zespołów, reprezentujących różne środowiska: biegaczy na orientację, maratończyków, uczestników znanych rajdów przygodowych (np. Eco-Challenge, niemal 500 km wyścigu w Maroku), żołnierzy, w tym komandosów, policjantów, ratowników GOPR, grotolazów, alpinistów, dziennikarzy itd. Wszyscy szukali tu swych szans na dwuetapowej 103 km trasie z wieloma zadaniami specjalnymi (w tym wspinaczki na skały, odszukanie punktu kontrolnego w jaskini, zjazd windą desantową na linie z ponad 30-metrowego Okiennika Skarżyckiego, przeprawa pontonami typu ŁJ na wyspę, przeprawa nad rzeką po moście przygotowanym z dwóch lin, przeprawa przez bagno, 1275 m odcinek na azymut na Pustyni Błędowskiej, kilka odcinków specjalnych z zaliczeniem dodatkowych PK itp.). Uczestnicy na starcie do etapów otrzymywali specjalnie przygotowane mapy z trasą biegu i miejscami zadań.

Ten multidyscyplinarny wyścig barwnie opisali dziennikarze. Jacek Hugo-Bader (także uczestnik zawodów) w Gazecie Wyborczej (magazynie) nr 32(336) z dnia 12.VIII.1999 r. swój punkt widzenia zatytułował: „Dwa gipsy i angina”. Z kolei Dawid Kaszlikowski w Żołnierzu Polskim nr 8/99 niniejszy wyścig nazwał Rajdem „Maratończyków” i „Alpinistów”. Ich opinia była jednoznaczna: przewagę w tej formie wyścigu mieli najlepsi biegacze z doskonałą umiejętnością nawigacji w terenie.

Rajd ukończyło w limicie czasowym (po 10 godz. każdego dnia) zaledwie 14 zespołów (ze 109 zgłoszonych). Zwyciężył zespół Patagonia Team: Mirosław Szczurek - mistrz Polski w biegu na orientację z Józefem Kazaneckim – mistrzem Polski w biegu maratońskim. Na drugim miejscu zameldował się zespół Salomon Polska, czyli dwaj świetni biegacze na orientację: Paweł Moszkowicz i Tomasz Ślusarczyk. Trzecie miejsce wywalczył ISOSTAR: Tadeusz Rutkowski i Jerzy Parzewski, którzy ponadto zajęli pierwsze miejsce wśród weteranów (suma wieku ponad 100 lat). Organizacja rajdu była wspaniała, toteż uczestnicy wywieźli wiele wspomnień. Podczas dekoracji padały słowa pochwały i uznania dla organizatorów i uczestników, odczuwało się namiastkę popularności, wręczono okazałe nagrody, w tym nawet finansowe!

Poszerzona forma rajdu w roku 2000: czteroosobowe składy zespołów (w tym jedna kobieta), więcej konkurencji sprawnościowych, wydłużony dystans do pokonania, w tym na rowerach, rolnach/nartorolkach, kajakach lub pontonach, konkurencje alpinistyczne w dzień i nocą, itd., itp. na wzór światowych rajdów przygodowych ograniczyły możliwości startu wielu osobom.

Z kolei ta ambitna i rozbudowana forma zawodów wymagała olbrzymich nakładów pracy organizacyjnej i zatrudnienia wielu osób. Sądzę, że to właśnie sprawiło, iż The North Face Trophy (nowa nazwa rajdu) nie był w stanie przetrwać próby czasu. Od 2002 roku pojawiły się w kalendarzu Compassu Górskie Ekstremalne Zawody na Orientację, łatwiejsze w przeprowadzeniu i bardziej dostępne dla większej liczby uczestników.

Wybrane założenia organizacyjne GEZnO

Regulamin zawodów narzuca dwudniową rywalizację zespołów dwuosobowych, typowo sportową (bieg, marszobiegi), w kategoriach wiekowych mężczyzn, kobiet i mieszanych. Na początku obowiązywała tylko jedna kategoria dla weteranów. W miarę upływu czasu przybierała kategorie sportowych, a ponadto wprowadzano kategorie dodatkowe, rekreacyjne, w których ochoczo brali udział turyści, a nawet dzieci. Teren zawodów jak nazwa wskazuje jest zawsze górski, rokrocznie zmieniany, co uczestnikom umożliwia poznawanie panoramy polskich gór, a organizatora zmusza do przygotowywania kolejnych map.

Na każdym z etapów obowiązuje czas dla zwycięskiego zespołu wynoszący 3 - 5 godzin. Z tego względu projektowanie tras nie należy do zadań łatwych, zdarzały się trasy za krótkie i także zbyt długie. Przekroczenie limitu czasu przebywania na trasie podlega regulaminowym karom i jest podyktowane względami bezpieczeństwa. Listopadowy termin rozgrywania wyścigu nie gwarantuje jesiennej pogody, niejednokrotnie biegaliśmy po śniegu, podczas opadów śniegu lub deszczu, przy ujemnej lub niskiej temperaturze, a czasami przy słonecznej aurze, prawie letniej (+16 stopni C). Uczestnicy zawodów muszą uwzględniać te trudne warunki terenowe i zmienną pogodę w bezpośrednim procesie przygotowania. Pierwsze GEZnO rozegrane w 2002 roku było podobno bardzo śnieżne. Piszący artykuł zaliczył debiut w roku następnym.

Dlaczego spotykamy się na GEZnO?

Z pewnością powodów jest wiele. Aby zakończyć sezon w miłym towarzystwie? Aby zwiedzić w biegu lub w marszobiegu kolejny górski zakątek kraju? Aby sympatycznie spędzić czas i przeżyć kolejną przygodę? Aby rywalizować z najlepszymi zespołami krajowymi i z zagranicy? Aby poznać własne możliwości w zakresie długiego biegu górskiego z jednoczesną nawigacją w terenie określając ich kres? Bieg ciągły godzinny lub dwugodzinny dla biegacza amatora lub profesjonala nie stanowi większego problemu. Trzy, cztero-, pięcio-, sześć - itd. godzinny jest już zagadką. Tracąc płyny i zasoby energetyczne organizmu z uzupełnianiem ich w biegu lub bez docieramy do tzw. ściany. Poruszamy się siłą woli, aż w końcu wyczerpani zmuszeni jesteśmy się poddać. Im wyższe tempo biegu, tym szybciej docieramy do granicy możliwości. Osiągając metę czujemy zadowolenie i radość. Wysiłek ponad 5 godzinny zaliczyć należy do biegów z kategorii ULTRA. Drugi podobnie trudny etap potwierdza tę tezę. Wszakże, gdy „wyłącza się nam prąd” mówimy sloganem, że jesteśmy „wyjechani do dna”.

Dlaczego ja tak chętnie startowałem w GEZnO? Dla ukochanej nawigacji w terenie z użyciem nie do końca precyzyjnych map, dla zwiedzania w biegu kolejnych pasm górskich, dla rywalizacji z najlepszymi o wygraną i dla corocznego sprawdzianu swych możliwości w

długim górskim, głównie terenowym biegu. Zawsze kierowałem się typowo sportowym podejściem i starałem się przygotowywać wszechstronnie.

Debiut i ogólne podsumowanie startów

Ósmego listopada 2003 roku o godzinie 9.00 wyruszyliśmy z Józim Woźniakiem ze startu masowego spod jednego z ośrodków wypoczynkowych w Zawoi, aby pozwiedzać tereny pod Babią Górą. Stanowiliśmy zespół ORIENTUZ i w kategorii weteranów (wówczas nazwa MV-1, suma 80 - 110 lat) mieliśmy łącznie 8 konkurujących ze sobą zespołów, a do zaliczenia tylko 7 punktów kontrolnych. Wysokie tempo biegu już od startu, nasze zaskoczenie i zdziwienie brakiem precyzji w odwzorowaniu dróg, duży błąd w wyborze wariantu na długim odcinku i brak odpowiedniego wspomagania energetycznego na trasie złożyły się na olbrzymie zmęczenie i drugie miejsce ze stratą 11 min do zespołu COMPASS (Grzegorz Wamberski, 55 i Jarosław Stawiarz, 68). Nasz wynik na trasie 18,15 km w linii prostej z 1440 m przewyższenia (zrealizowaliśmy 1670 m) to 4:01,58 godz. Popętnionych błędów naliczyłem na około 44 min. Z osiągniętego rezultatu byliśmy zadowoleni. Ze stanu fizycznego niestety nie. Bolało nas prawie wszystko. Pod prysznicem trudno było zachować pion, a następnego dnia na zbiegach z gór zakwaszone i przemęczone mięśnie czworogłowe ud dokuczały niczym bolesne zęby.

Drugi etap, w którym uwzględniliśmy naukę z pierwszego, o bardzo podobnych parametrach pobiegliśmy na podobnym poziomie (4:05,45). Po starcie interwałowym dość szybko odrobiliśmy stratę do liderującego zespołu wyprzedzając go, ale niestety pod koniec trasy spadliśmy za inny zespół z Krakowa: OKNO PLUS 1 (Jan Gracjasz, 55 i Zenon Krzysztonek, 53).

My dobrzy, jak sądziliśmy maratończycy, ale z Niziny Mazowieckiej, organizatorzy znanego Maratońskiego Biegu na Orientację w 1992 roku zrozumieliśmy, że do kolejnego GEZnO musimy poprawić swą siłę biegową. W kalendarzu naszych przygotowań znalazły się wielokrotne podbiegi i zbiegi na stromej 30 m wydmy, biegi ciągle po wydmach, np.: 5 x pętla 3,2 km z 135 m przewyższenia na każdej i minimum 3 godzinne kwalifikacje do GEZnO, rozgrywane w Górach Świętokrzyskich, najbliższych górach od Warszawy lub w Puszczy Kampinoskiej. W tych ostatnich udział także brali: Piotr Siliniewicz, Jacenty Łapanowski, Leszek Gwiazdowski, Tadeusz Wołęjszo, Włodzimierz Kwaśniewski, Norbert Prusiński i Tomasz Nitsch.

Z 24 dotychczasowych edycji zawodów opuściłem tylko cztery, w latach: 2002, 2006, 2012 i 2023. Powodem absencji był uraz partnera w wyniku upadku z wysokości lub moje i partnera kontuzje, wynikające z przeciążenia. **Trzyznaście startów mój zespół kończył wygraną: 11 razy moim wyjątkowo dzielnym partnerem był Romuald Guga, 1 raz Józef Woźniak i 1 raz Norbert Prusiński.** Wygrane przypadały, co zrozumiałe, w kolejnych kategoriach weterańskich. Ostatnie dwie już w kategorii VMM4 (suma wieku min. 140 lat).

W latach 2006, 2007 i 2008 organizatorem GEZnO było Studenckie Koło Przewodników Beskidzkich Politechniki Warszawskiej. Nowy organizator, o niższym potencjale nie ustrzegł się błędów. Na pierwszym etapie w 2008 roku jeden z PK ustawiono w złym miejscu, co spowodowało spore zamieszanie i w efekcie błędne decyzje sędziowskie. Za brak potwierdzenia tego PK nałożono na mój zespół godzinną karę i nie dopuszczono nas do startu masowego. Karę nam wprawdzie później anulowano, ale zapomniano uwzględnić w wynikach końcowych i podczas dekoracji. Ponadto parametry tras były zbyt ambitne, co zaowocowało ich skróceniem w drugim dniu. Mapy też były gorszej niż zwykle jakości, w tym ta zasadnicza w skali 1:50 000, okazała się trudną do czytania w biegu.

Oto dwa przykłady tras zbyt długich, niezgodnych z regulaminem zawodów:

1. Durbaszka, Małe Pieniny 2008 rok: I E w kat. VMM - 26,9 km i 1960 m przewyższenia, co w sumie daje wysiłek na poziomie 46,5 km (100 m przewyższenia = 1 km) i czas zwycięskiego zespołu 7 godz. 9 min. (regulamin określa przedział 3-5 godz.).

2. Piwniczna Zdrój 2015 r. II E kat. VMM2: 19,11 km i 2110 m przewyższenia (wykonaliśmy 2440 m podejść), czas zwycięzcy 6;43,48 godz. Pozostałe dwa zespoły osiągnęły wyniki na granicy limitu 8 godzin (7;59 godz. i 8;03 godz.), a inne kończyły zawody schodząc z trasy w ciemnościach! Zegarek Garmin naliczył nam dystans 37 km, czyli po zsumowaniu z przewyższeniem wykonaliśmy pracę z poziomu ponad 61 km. Dla niewtajemniczonych warto przypomnieć, że parametr dystansu podawany w komunikacie startowym organizatora to nie dystans, który realnie pokonać będziemy musieli. Przy poprawnej nawigacji w górach powinniśmy liczyć się z koniecznością dołożenia przynajmniej 40% dystansu parametru bazowego.

Efektem zbyt ambitnego traktowania weteranów była pisemna propozycja dla organizatora, wyjaśniająca metodę i zasady precyzyjnego projektowania tras na GEZnO, podpisana przez Jerzego Parzewskiego i Romualda Gugę. Pisaliśmy wówczas: ***„GEZnO to impreza zamykająca sezon sportowy, sprawdzian wytrzymałości biegowej i odporności psychicznej, zmuszający do rozsądnego gospodarowania własnymi siłami i w razie konieczności sięgania po nieodkryte ich rezerwy. Z pozycji zawodnika GEZnO zmusza do działania wyjątkowo przemyślanego i precyzyjnego, mimo, że jest to także kolejna przygoda. Po GEZnO nie kończy się życie sportowe, trzeba wrócić z imprezy bez kontuzji i planować starty w kolejnym roku. Dlatego rzeczywiste parametry tras są dla nas istotne już przed zawodami, aby odpowiednio się przygotować, właściwie gospodarować siłami, uniknąć urazów i w końcu... zachować zdrowie.*”**

Organizator odniósł się do naszej prośby pozytywnie. W kategorii, w której startowaliśmy, a byliśmy przecież liderami, zawsze uwzględniał nasze oczekiwania.

O trasach zbyt krótkich, mowa o wysiłkach poniżej 3 godzin, wolę nie wspominać. Nie miały one charakteru ULTRA, więc nie „smakowały” mi/nam, gdyż „nie pachniały” GEZnem. Można by je raczej zaliczyć do „sprinterskich”?

Wspomnienia

Najbardziej w pamięci utrwalają nam się te edycje (etapy), w których dochodziliśmy „do ściany”. W moim i Romka przypadku była to między innymi edycja z 2014 w Hańczowej. Wybór kolejności zaliczania PK na I etapie okazał się chybiony. Camelbak (bukłak) Romka utracił szczelność już przed trzecim punktem. Z życiodajnego izotoniku została mu tylko mokra plama na plecach i pośladkach. Próbowaliśmy partnera poratować moim płynem. Skorzystał niewiele, ja zresztą też, bo oporny ustnik z mego bukłaka wyjątkowo utrudniał popijanie. Na trasie zostaliśmy zawróceni przez właścicieli stadniny i zmuszeni do obiegania stada koni terenem niedogodnym. Później pojawił się błąd w wejściu na punkt w bardzo trudnym fragmencie terenu z mnóstwem strumieni i rynien.

Chłodny ranek zmienił się w prawie letnie, słoneczne południe. Temperatura z czterech skoczyła do 16 stopni C. Mój ubiór: koszula termoaktywna z długim rękawem plus dederon z krótkim rękawem okazał się za ciepły. Za późno zdjąłem przegrzewającą mnie w słońcu koszulę. Za mało też popijałem, zajęty nawigacją prowadzoną z dużymi problemami. Na 3,5 km przed metą etapu należało wbiec/wejść na 155 m grzbiet góry. W tym momencie dopadła mnie totalna niemoc. Co 20 m przysiadłem i popijałem izotonik. Siadałem i pokonywałem kolejne 20 m. I tak czyniąc wielokrotnie oraz przełamując się... dotarłem w końcu z Romkiem do ostatniego punktu. Pokonanie ostatniego odcinka do mety było już łatwe. Tu Piotr Pietroń poinformował nas, że jesteśmy na 4. pozycji. W rzeczywistości była to 3. lokata, ze stratą 21 min. do lidera.

Etap II jest łatwiejszy, bo nie trzeba wybierać wariantu trasy, kolejność zaliczania PK jest narzucona i jednakowa dla wszystkich. Zregenerowani po I etapie ruszyliśmy na trasę dziarsko, swoim tempem i bezbłędnie. Już drugi punkt na trasie potwierdziliśmy przed zespołem Bogdana Bali i Zdzisława Sawickiego. Pozostało nam tylko dogonić Jana Gracjasza i Piotra Niessnera. Niestety do mety dotarliśmy nie spotykając ich po drodze. Przekonani, że byli przed nami, zapytaliśmy w centrum zawodów Piotra Pietronia, gdzie ich ukrył...

Okazało się, że nasi rywale byli jeszcze na trasie. Odrobiliśmy te 21 min. straty zyskując jeszcze 16 min. przewagi.

Takich trudnych etapów i wydarzeń ze swoimi partnerami przeżywałem znacznie więcej. Wymienię tu w skrócie: z Norbertem Prusińskim (2008 r.) - ekstremalny prawie 8 godzinny wyścig z Małych Pienin przez Szczawnicę w stronę Przechyby i powrót do Durbaszki z karkołomnym upadkiem; z Józefem Woźniakiem (2004 r.) – długą trasę wokół Jamnej w rekordowo wysokim tempie; z Tomkiem Nitschem (2017 r.) przeprawę w bród przez rzekę Muszynkę w warunkach zimowych; z Romualdem Gugą – kilka trudnych i długich tras z tą pamiętną w Piwnicznej Zdroju w 2015 roku, z rekordowym dla weteranów przewyższeniem (2110/2440 m). Podziwiałem hart ducha Romka w 2020 r., gdy po przejściu pandemicznej choroby covid-19 zmagał się nie tylko z trudnościami tras, ale również ze słabościami organizmu, a mimo to dotrzymywał mi kroku.

Jak mawiał klasyk w takich sytuacjach okazuje się „kto jest chłopczykiem, a kto mężczyzną”.

Droga do mistrzostwa – wskazówki

Moje sportowe zmagania z racji wieku dobiegają końca. Pragnę tą drogą przekazać pasjonatom GEZnO kilka porad i wskazówek, dla osiągnięcia mistrzostwa lub jak najlepszych wyników. Proponuję skorzystać.

Po pierwsze zespół musi składać się z osób o wyrównanym potencjale biegowym i mieć przynajmniej jednego dobrego nawigatora. Z Romkiem Gugą stworzyliśmy zespół nie tylko dobrze rozumiejący się, współpracujący, ale przede wszystkim równy biegowo. Jako nawigator biegnący z przodu miałem z tyłu partnera, który kontrolował moje poczynania. Przy wariantowych przebiegach wystarczyła króciutka dyskusja i wybieraliśmy konkretną drogę do realizacji. Gdy nawigacja była oczywista, Romek bez komentarza rozumiał wariant i kontrolował jego realizację. Staraliśmy się trzymać tempo biegu i poziom tętna na równym poziomie. Dlatego często pod stromą górę przechodziliśmy do marszu. Dopracowaliśmy się też odpowiednich odstępów pomiędzy spożywaniem żeli energetycznych i piciem izotoników. Byliśmy równi fizycznością. Na własny użytek stworzyliśmy powiedzonko: „nie ma takich trzech (w naszej oczywiście kategorii) jak nas dwóch”. Zdjęcie, które wykonał nam Tomasz Trulka podczas GEZnO w Brennej w 2018 roku potwierdza słuszność naszych spostrzeżeń. Czyż nie biegniemy równym krokiem?

Ważnym elementem przygotowania jest przygotowanie kondycyjne do długich wysiłków. Na dwa miesiące przed GEZnO praktykujemy długie, przynajmniej ponad dwu godzinne wybieganie. Osobiście, aby je wykonać zaliczałem zawody DyMnO (25 lub 50 km), albo część trasy tych zawodów z poprzedniego roku; w 2008 r. startowałem w rajdzie pieszym na dystansie 50 km po Puszczy Kampinoskiej (średnia 5:44 min./km), co miało miejsce tydzień po biegu maratońskim w Warszawie (!) (wynik 3;17 godz.), lub pobiegłem maraton leśny Wesołej w 2010 r. (przewyższenie na 7 pętłach 400 m, piasek na odcinkach dróg) uzyskując rezultat 3;41,17godz.(średnia 5:10 min./km). O kwalifikacyjnych biegach do GEZnO wspominałem wcześniej.

Romek ćwiczył głównie na zboczach Ślęży wyjeżdżając z Wrocławia do Sobótki.



I etap GEZnO 2018 rok. OK Masters na trasie. Foto: Tomasz Trulka

Węglowodany zgromadzone w organizmie zużywamy w ciągłym biegu już przed upływem ok. 100 min. Aby zachować siły na długi czas, powinniśmy nowe zapasy cukrowe z żeli spożyć już po 40 min. od startu. Każdy zawodnik powinien testować żele w trakcie treningów, a na wyścig zabrać ich kilka, przynajmniej tyle, ile godzin zamierza walczyć w terenie. Nie wolno zapominać o magnezie (wskazany Magne B6). Można zabrać też shoty magnezowe i kawałeczki bananów. W camelbaku na ogół zabierałem 2 litry izotoniku (isostaru), z czego średnio zużywałem 0,7 litra.

Maść rozgrzewająca na przypadek kurczy mięśni jest też niezbędna. Praktykowałem ją na sobie po piątej godzinie Salomon Trophy, gdy wszedłem do jeziora spłukać sól z organizmu. Zmęczone mięśnie nóg zareagowały skurczami natychmiast. Jeden z moich partnerów też wymagał kuracji maścią. Pomogło, ale następnie w biegu tolerował tylko istniejące drogi, musieliśmy zrezygnować z korzystniejszego przełaju po lesie. Brak smarowania w takim przypadku grozi uszkodzeniem włókienek mięśni.

Ubiór i obuwie nie mogą być przypadkowe. Powinno być przetestowane i przygotowane na dwa etapy. Po zawodach na mapach poszczególnych etapów notuję sobie temperaturę powietrza i nakładaną odzież. W przyszłości pomaga to włożyć na bieg strój odpowiedni. Niezbędną kurtkę wierzchnią przed startem, gdy jest chłodno warto mieć i zrzucić ją tuż przed biegiem.

Stosuję też rekonesans terenu przed zawodami. Z bazy zawodów nie wszystkie kierunki wybiegnięcia czy dotarcia do mety są dostępne. Niedostępne strumienie lub rzeki, niekiedy wysokie, obudowane ich brzegi, zwarta zabudowa lub ogrodzenia oraz inne przeszkody sztuczne i naturalne powinniśmy rozpoznać przed startem. W teren poza bazą też mamy prawo wejść. W przeddzień zawodów stosowaliśmy godzinną rozgrzewkę w biegu, innym razem tylko spacer z mapą turystyczną terenu. Po co to czynimy? Chociażby dla

rozpoznania stanu nawierzchni dróg, by potem włożyć obuwie odpowiednie. Także, aby rozpoznać tzw. przebieżność lasów, dla podjęcia decyzji w kwestii opłacalności biegu czy to kierunkowego, czy po drogach. Biegacze na orientację wolą bieg na przełaj, kierunkowy, dla oczywistego skracania dystansu.

Bardzo ważna jest technika nawigacji, którą możemy zdobyć w kilka lat startów. Kompas powinien być w ciągłym użyciu, czucie dystansu, kciukowanie na mapie, wskazujące miejsce aktualnego pobytu, celowe odchylenie z kierunku dla pewności wejścia na pośredni lub końcowy obiekt, to niektóre z zasad pomyślnej nawigacji. Od mniej więcej 10 lat mapy na GEZnO są przygotowywane specjalnie z aplikacji wytworzonych ze skaningu laserowego terenu tzw. lidara. Wobec powyższego rzeźba terenu jest dobrym punktem odniesienia, także granice lasów i terenów otwartych. Dużo lepiej są oddawane na mapie drogi i zabudowa. Kreślący mapy wprowadzają też inny kolor zieleni dla fragmentów niskiego, gęstego lasu. To wszystko ułatwia obecnie uczestnikom nawigację.

Gdy już dotrzemy na metę nie zapominajmy o rozciąganiu mięśni i uzupełnieniu płynów. Lubię po biegu wypić butelkę soku pomidorowego, który doskonale uzupełnia wypłukany potas, a to zapobiega skurczom.



Za furtką jest już wymarzona meta II etapu GEZnO 2018 w Brennej. Dziwne to, ale zmęczenia na twarzach mistrzów (j. Parzewski, R. Guga) nie widać. A przecież wysiłek energetyczny górskiego biegu tych „dziadków” wyniósł 72,4 km i trwał 9:14,26 godz. Zaliczyli dwie trasy po stromych górach Beskidu Śląskiego, przedzierali się przez fragmenty lasu przebieżnego, ale też gęstego ze ściętymi drzewkami, także ze zwalonymi drzewami i kolczastymi jeżynami, pokonywali głębokie jary z zabagnioną doliną lub z głębokimi strumieniami. Odcinki drogowe też nie były łatwe, asfaltowe, lecz często błotniste lub kamieniste. Oto uzasadnienie powyższej tezy:

I etap – dystans w linii prostej 15,3 km, dystans pokonany 22,7 km tj. przyrost o 48% przy poprawnej nawigacji, przewyższenie w wariancie optymalnym 1700 m, przewyższenie zrealizowane 1920 m. Suma 22,7 km i 19,2 km (100 m podejść w górę jest równoważne wysiłkowi pokonania 1 km) wynosi 41,9 km. Wynik I etapu: 5:33,07 godz.

II etap - dystans w linii prostej 13,51 km, dystans pokonany 18,5 km tj. przyrost dystansu o 37 % przy precyzyjnej nawigacji, przewyższenie w wariancie optymalnym 1040 m, przewyższenie zrealizowane 1200 m. Suma 18,5 km i 12,0 km wynosi 30,5 km. Wynik II etapu 3:41,19 godz.

Suma 41,9 km i 30,5 km wynosi wspomniane 72,4 km.

Podziękowanie

W przededniu jubileuszu wypada nam uczestnikom serdecznie podziękować wszystkim bez wyjątku organizatorom, za trud corocznego przeprowadzania tych zawodów. Oni to przez tyle lat poszukując przepięknych zakątków polskich gór wraz z bazą noclegową nie tylko „sprawiali nam łomot” – zresztą na nasze życzenie, ale pozwalali nam przeżywać niezwykle przygody. Podziękowania należą się uczestnikom GEZnO, którzy także tworzą wspaniałą atmosferę życzliwości, zrozumienia i przyjaźni, wyrażaną między innymi w pozdrowieniach i powitaniach na trasach biegowych.

Poziom organizacyjny imprezy mimo zauważalnie skromnych sił Wydawnictwa COMPASS rósł w kolejnych latach. Precyzję ustawiania PK poprawiano stopniowo, najpierw malując sprayem oznaczenia na drzewach, później korzystano z odbiorników GPS. Mapy, o których jakości wspomniano powyżej są drukowane wyraźniej, na papierze syntetycznym, wodoodpornym. Poszczególne kategorie otrzymują mapy w skali odpowiednio większej niż poprzednio, np.: 1:20 000 dla tras najkrótszych. Czytanie takich map, nawet bez okularów, to czysta przyjemność. Według potrzeb uczestników są wprowadzane ze zrozumieniem nowe kategorie wiekowe. Najlepsi uczestnicy są dekorowani okazałymi medalami.

Trzon zespołu organizacyjnego od wielu lat tworzą trzy osoby: Włodzimierz Dyzio, Piotr Pietroń i Mariusz Maryniak. Wspólnie zajmują się opracowywaniem nowych map, wyborem PK w terenie i poprawianiem topografii wykreślonych map oraz projektowaniem tras. Do stawiania i zdejmowania wyposażenia PK zatrudniają dodatkowe osoby. Stanisław Kruczek do niedawna pełnił rolę takiego pomocnika. Biuro zawodów prowadzi Magda Kędzierska, startem z mikrofonem w ręku zajmuje się Włodzimierz Dyzio, a na mecie pracuje Piotr Pietroń, wspierany przez Mariusza Maryniaka. Paweł Banaszkiewicz dba o oprawę graficzną.

Jako uczestnicy tworzący także atmosferę zawodów dziękujemy Wam serdecznie za wieloletni trud i troskę oraz za Wasze starania, aby zawody były zawsze okazale. Dziękujemy wszystkim osobom z zespołu organizacyjnego za nasze przeżycia i wspomnienia.

Cześć Wam i chwała!

Zestawienie startów autora

- **Przełęcz Kocierska w Beskidzie Małym 2002**, baza w dawnym schronisku – *nie startowałem*

1. **Zawoja 2003**, kategoria MV-1, **I miejsce OknoPlus 1 (J. Gracjasz, 55 Z. Krzysztonek, 53)**, 2. miejsce (Orientuz: J. Woźniak, 51 J. Parzewski. 52) – strata 10 min.

I etap: 18,15 km – przewyższenie 1440 m optymalnie/1670 m zrealizowane, wynik 4:01,58 godz. T-13:19,9 min/km z dystansu w linii prostej, 2. mce, błędy - 44 min.

II etap: 18,15 km – 1330 m/1490 m, wynik 4:05,45 godz., T-13:32,4, 2. mce, błędy - 36 min.

2. **Jamna 2004**, kat. MV-1, **I miejsce Orientuz (J. Parzewski, 52 J. Woźniak, 51)** 83 min. przewagi nad 2. zespołem OknoPlus 1 (J. Gracjasz, 55 Z. Krzysztonek, 53)

I etap: 24,915 km – 1225 m, wynik 3:50,25 godz., T- 9:14,9, **1 mce**, błędy 9 min.

II etap: 15,15 km – 910 m, wynik 2:37,29 godz., T-10:23,7, **1 mce**, błędy 10 min.

3. **Ustroń-Jaszowiec 2005**, MV-1, **I miejsce Express Słowacja (J. Kosut, 63 M. Mitelman, 58)**, 4. mce Orientuz (J. Parzewski, J. Woźniak, 51) – strata do zwycięzcy 26.53 min.

I etap: 14,7 km – 1200 m, wynik 2:40,58 godz., T-10:57,0, **1 mce**, błędy 5 min.

II etap: 14,91 km – 1400 m, wynik 3:39,09 godz., T-14:41,9, 9. mce, błędy 44 min.

- **Wisłok Wielki w Beskidzie Niskim 2006** - *absencja*

4. **Uście Gorlickie 2007**, VMM, **I miejsce AON (J. Parzewski, 52 N. Prusiński, 67)**, 17 min. przewagi nad 2. zespołem Twarde Pierniki z Torunia (J. Bartczak, 68 R. Jakielaszek, 49)

I etap: 24,01 km – 1865 m, wynik 5:42,25 godz T-14;15,7, **1 mce**, błędy 15,5 min., straty 29 min – brak oznakowania PK w terenie, skradziono go? Czy nie ustawiono?

II etap: 19,0 km – 790 m, wynik 3:55,23, T-12;23,3, **1 mce**, błędy 11 min., straty 15 min – błąd ustawienia 5 PK

5. **Durbaszka – Małe Pieniny 2008**, VMM, **I miejsce Róża Wiatrów (Z. Hornik, 56 W. Prozorowski, 68)**, 3. mce AON (J.Parzewski, 52 N. Prusiński, 67), strata 12.47 min.

I etap: 26,9 km – 1960 m (2450 m), wynik 7:28,28 godz., T-16:38,1, 5 mce, błędy 31 min.

II etap: 17,29 km – 1140 m (1345 m), wynik 4:04,31 godz., T- 14:08,5, 3. mce, błędy 15 min.

6. **Pilsko-Hala Miziowa 2009**, VMM, **I miejsce Róża Wiatrów (Z. Hornik, 56 W. Prozorowski, 68)**, 3. mce AON-1 (J. Parzewski, 52 N. Prusiński, 67), strata 48 min.

I etap: scorelauf, wariant zespołu: 17,84 km - 1440 m, wynik: 4:45,56 godz., T- 16:01,7,

3. mce, błędy 30 min., **bieg w głębokim śniegu**,

II etap: 12,08 km - 1120 m, wynik 2:43,24 godz., T-13:31,6, 4. mce, błędy 5 min., **bieg po śnieżno - lodowej pokrywie**.

Od tej edycji każdy I etap GEZnO był rozgrywany w formie scorelaufu.

7. **Soblówka –Ujsoły 2010**, VMM, **I miejsce Sobowtóry (J. Bartczak, 68 J. Kryjomski, 58)**

2. mce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55) strata do zwycięzców 11 min.

I etap: nasz wariant 15,16 km - 1210 m, wynik 2:52,40, T-11:23,4, 2. mce, bez błędów

II etap: 15,0 km – 730 m, wynik 2: 43,40 godz., T-10;54,7, 2. mce, błędy 10 min.

8. **Łapsze Niżne 2011**, VMM2 (pow. 110 lat), **I miejsce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55)**, 58 min. przewagi nad 2. zespołem Compass (S.Kruczek, 48 Z. Krzysztonek, 53)

I etap: nasz wariant 18,445 km -1180 m, wynik: 4:05,30 godz., T- 13:18,6, **1 mce**, bł. 42 min.
II etap: 13,405 km – 850 m, wynik 2:47,00 godz., T- 12:27,5, **1 mce**, bez błędów, strata 6 min. - brak PK.

- **Pcim, 2012** - *absencja*

9. Kamianna 2013, VMM2, I miejsce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55), 57,36 min. przewagi nad 2. zespołem Compass (S. Kruczek,48 Z. Krzysztoń,53)

I etap: nasz wariant 18,06 km – 1160 m, wynik: 4:25,10 godz., T- 14:40,9, **1 mce**, bł. 20 min.

II etap: 16,94 km – 1000 m, wynik: 3:38,59 godz., T- 12,55,6, **1 mce**, błędy 2 min.

10. Hańczowa 2014, VMM2, I miejsce OK Masters (J. Parzewski,52 R. Guga,55), 16 min. przewagi nad 2. zespołem Grab/Kandahar (J. Gracjasz,55 P. Niessner,63)

I etap: nasz wariant 23,08 km – 1380 m, wynik: 5:38,08 godz., T-14:39,0, 3. mce, błędy 16 min. plus źle wybrany wariant.

II etap: 22,185 km – 1060 m, wynik: 4:42,44 godz., T- 12:44,7, **1 mce**, błędy 7 min.

11. Piwniczna – Zdrój 2015, VMM2, I miejsce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55)

153 min.(!) przewagi nad 2. zespołem Compass Mareto (Z. Rajtar, 59 A. Grabowicz, 57)

I etap: nasz wariant 19,04 km – 1420 m (1670 m), wynik: 4:48,00 godz., T- 15:07,6, **1 mce**, nawigacja prawie bez błędów, lecz mapa bardzo niedokładna w odwzorowaniu dróg.

II etap: 19,11 km – 2110 m (2440 m), wynik: 6:43,48 godz., T-21:07,8, **1 mce**, błędy/straty > 30 min.

12. Zawoja 2016, VMM2, I miejsce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55), 5 min. przewagi nad 2. zespołem Rontil Kandahar (Z. Rajtar, 59 P. Niessner, 63)

I etap: nasz wariant 19,985 km – 1480 m (1580 m), wynik: 4:27,53 godz., T-13:24,3, **1 mce**, bł. 5 min.

II etap: 20,2 km – 1440 m (1780 m), wynik: 5:42,11 godz., T-16:56,4, 2. mce, błędy 40 min.

13. Krynica-Zdrój 2017, VMM2, I miejsce Rontil/Kandahar (Z. Rajtar, 59 P. Niessner, 63), 24.13 min. przewagi nad drugim zespołem OK Masters/tATO (J. Parzewski, 52 T. Nitsch, 71)

I etap: nasz wariant 17,5 km – 1270 m, wynik: 4:25,23 godz., T-15:09,9, 2. mce, błędy 4 min.

II etap: 12,53 km – 960 m, wynik: 3:16,05, T- 15:38,9, **1 mce**, bez błędów (!)

14. Brenna 2018, VMM3 (pow. 120 lat), I miejsce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55), 144.40 min. przewagi nad 2. zespołem Compass (R. Trzmielewski, 55 S. Kruczek, 48)

I etap: nasz wariant 15,3 km – 1700 m (1920 m), wynik: 5:33,07 godz., T -21:46,7, **1 mce**, błędy 30 min.

II etap: 13,51 km – 1040 m (1200 m), wynik: 3:43,52 godz., T- 16:22,9, **1 mce**, bez błędów

15. Rymanów Zdrój 2019, VMM3, I miejsce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55), 115,44 min. przewagi nad 2. zespołem WiTAJ z Czech (Z. Krejčík, M. Lanc)

I etap: nasz wariant 17,675 km – 1120 m (1200 m), wynik: 4:38,56 godz., T- 15:46,9, **1 mce**, błędy 18 min.

II etap: 15,015 km – 1090 m (1360 m), wynik 4:04,56 godz., T-16:18,8, **1 mce**, błędy 11 min.

Drugi etap rozegrano w deszczu i we mgle, na wyjątkowo błotnistym podłożu.

16. Zalesie – Beskid Wyspowy 2020, VMM3, I miejsce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55), 49.09 min. przewagi nad 2. zespołem OldBoye (A. Krochmal, 56 K. Wojarski, 60)

I etap: nasz wariant 15,625 km – 1140 m (1280 m), wynik: 4:18,00 godz., T-16:30,7, **1 mce**, błędy 15 min.

II etap: 13,95 km – 1080 m (1180 m), wynik: 3:26,26 godz., T -14:46,9, **1 mce**, błędy 2 min.

17. Jamna 2021, VMM3, I miejsce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55), 73.56 min. przewagi nad 2. zespołem Kornik z Drągiem (Z. Hornik, 56 R. Drągowski, 59)

I etap: nasz wariant 17,01 km – 1370 m, wynik: 4:29,08 godz., T-15:49,3, **1 mce**, błędy 8 min.

II etap: 16,86 km – 1020 m, wynik: 3:57,30 godz., T - 14:04,0, **1 mce**, błędy 6 min.

18. Rzeczka - Góry Sowie 2022, VMM3, I miejsce Rontil Kandahar (P. Niessner, 63 Z. Rajtar, 59), przewaga nad 2. zespołem OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55) 50.41 min.

I etap: nasz wariant 19,2 km – 1370 m, wynik: 4:38,24 godz., T-14:30,0, 2.mce, błędy 5 min. i źle obrany wariant trasy.

II etap: 16,38 km – 1160 m, wynik: 4:10,24 godz., T-15:17,2, 2. mce, błędy 16 min.

- Korbielów 2023, - absencja

19. Złockie/Muszyna 2024, VMM4 (pow. 140 lat), I miejsce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55) 2. Starsi Panowie Dwaj (Z. Wronicz, 44 L. Trzpił, 49) – strata 6:21,19 godz.

I etap: nasz wariant 13,725 km – 1000 m, wynik: 3:50,03 godz., T-16:45,7, **1 mce**, bł.1 min.

II etap: 11,12 km – 870 m, wynik: 3:24,48 godz., T-18:25,0, **1 mce**, błędy 9,5 min.

20. Łądek Zdrój 2025, VMM4, I miejsce OK Masters (J. Parzewski, 52 R. Guga, 55)

2. miejsce Starsi Panowie Dwaj (Z. Wronicz, 44 A. Gorajski, 49) – strata 8:06,20 godz.

I etap: nasz wariant 12,36 km – 840 m, wynik: 3:29,33 godz., T- 16:57,2, **1 mce**, bez błędów

II etap: 11,08 km – 895 m, wynik: 3:44,13 godz., T-20:14,2, **1 mce**, błędy 20 min.

21. Ochotnica Górna – Gorce 2026, to będzie 25 jubileuszowa edycja GEZnO – jakie przygody na nas czekają?

*Warszawa, wrzesień 2026 rok
Jerzy Parzewski*