

# Maratończyk w górach Szwajcarii

Przez 10 lat mojej przygody z bieganiem pokonałem ponad 20 tys. km, ale – o dziwo – ani jednego po górach. Więc pod koniec września wspólnie z doświadczonymi biegaczami górskimi wybrałem się do Szwajcarii, aby sprawdzić, czy taki maratończyk jak ja ma w sobie coś z górskiej kozicy.

TEKST *Marcin Dulnik* ZE SZWAJCarii





► **Ośnieżone szczyty gór** odbijające się w tafli krystalicznie czystych jezior. Na takie widoki nie ma co liczyć uczestnik maratonu w mieście. To wielka przewaga biegów terenowych.

**J**akoś nigdy nie ciągnęło mnie w góry. Na wycieczkach nie zależało również moim rodzicom i tak zleciało te 39 lat bez wizyty na górskich ścieżkach. Oczywiście, byłem kilka razy w Zakopanem, ale spacer po Krupówkach, wjazd kolejką na Gubałówkę czy wyprawę do Morskiego Oka trudno nazwać chodzeniem po górach.

Asfalt to zdecydowanie moje ulubione podłoże do biegania. Równe, pewne, bezpieczne. Można bez obaw nabierać prędkości i zatopić się w myślach. Pozostaje tylko kontrolowanie tempa, aby bieg nie był zbyt szybki lub za wolny. Jestem wielkim fanem maratonu, mam na koncie 14 biegów na dystansie 42,195 km. Jeden z nich, w ubiegłym roku w Tokio, udało mi się pokonać w czasie poniżej 3 godzin.

### Szalony pomysł

Zaproszenie na trailrunning ze szwajcarskiej ambasady spadło na mnie jak grom z jasnego nieba. Początkowo uznałem ten pomysł za zbyt szalony. Obawiałem się, że doznam kontuzji, która skomplikuje moje maratońskie przygotowania do grudniowego startu w Walencji. Jednak im dłużej myślałem o tej

propozycji, tym bardziej chciałem spróbować. Taka okazja do poszerzenia biegowych horyzontów mogła się prędko nie powtórzyć.

Wpływ na moją decyzję miało również to, że do Szwajcarii wybierali się także znakomici biegacze górscy na czele z Marcinem Świercem, który w ubiegłym roku zwyciężył w biegu TDS na dystansie 122 km z sumą przewyższeń ponad 7300 m rozgrywanym w ramach słynnego UTMB, czyli Ultra Trial du Mont Blanc.

To ostatecznie przeważało szalę i pod koniec września zjawiłem się na Lotnisku Chopina w Warszawie, skąd liniami Swiss wspólnie z Piotrem Bętkowskim, Martyną Wiśniewską i Agatą Matejczuk odlecieliśmy do Zurychu. Stamtąd niecałe dwie godziny zajęła nam podróż pociągiem do Chur, najstarszego miasta w Szwajcarii, liczącego około 35 tys. mieszkańców. Dołączyć do nas miał mistrz Świerc z żoną Barbarą oraz zakopiańczyk Adam Brzoza, który nie dość, że biega w górach, to jeszcze robi oszałamiające zdjęcia.

### Co ja tutaj robię?

Jesteśmy na miejscu i... od razu pada propozycja wycieczki biegowej. Szybko podejmuję decyzję, że pobiegę razem z Piotrem,

Martyną i Agatą. Prawdę powiedziawszy, chciałem mieć już za sobą pierwszą wizytę na górskich ścieżkach. Z perspektywy czasu trochę żałuję, że nie dopytałem o szczegóły tej wyprawy. Być może zastanowiłbym się dłużej nad dołączeniem do reszty grupy. Okazało się bowiem, że trasa wycieczki prowadziła na górujący nad Chur szczyt Brambrüesch.

Tam i z powrotem wyszło 12 km, ale znacznie większym wyzwaniem było 1094 m przewyższenia.

– Trasa o takim charakterze to vertical – szybko wytłumaczył mi Piotr Bętkowski. – Charakteryzuje się bardzo mocnym podbiegiem, zbieg następuje dopiero po osiągnięciu szczytu – dodał.

No właśnie, zbieg. Znacznie łatwiej było wdrapać się na górę niż z niej zbiec. Przez chwilę rozważałem możliwość skorzystania z górskiej kolejki, ale postanowiłem jednak podjąć wyzwanie i ruszyłem ścieżką w dół.

Szybko zostałem sam, bo wszyscy moi towarzysze na stromym zbiegu czuli się jak ryby w wodzie. Pomknęli w dół, a ja powoli próbowałem zaprzyjaźnić się z dość śliską, usianą kamieniami ścieżką. Jak bumerang powracała myśl „co ja tutaj robię?”. Mozolnie i nie bez problemu pokonywałem kolejne fragmenty zbiegu. Sam nie wiem, jakim

# W Szwajcarii przekonałem się, że najlepszą miarą biegania po górach wcale nie jest pokonana odległość, ale czas, jaki zajęło dotarcie do danego miejsca.

cudem dotarłem na dół. Mięśnie nóg nieprzyzwyczajone do pracy w takiej intensywności paliły żywym ogniem. Zacząłem się zastanawiać, czy fizycznie dam radę biegać po górach przez kolejne trzy dni.

Wieczorem nasza grupa była już w komplecie. Trasy czekających nas biegowych wycieczek w dolinie Engadyny przeglądaliśmy na smartfonach w aplikacji Switzerland Mobility, która umożliwia m.in. pobieranie map i korzystanie z nich w trybie offline. To bardzo przydatne rozwiązanie, zważywszy na ceny roamingu w Szwajcarii.

## Start z dworca

Wczesnie rano ruszyliśmy na dworzec kolejowy, skąd ruszyliśmy w prawie trzygodzinną podróż Kolejami Retyckim. Jechaliśmy linią Bernina Express, którą można dotrzeć z Chur (584 m n.p.m.) do miejscowości Sankt Moritz (1775 m n.p.m.) położonej w szwajcarskim kantonie Gryzonia.

Trasa powstała na przełomie XIX i XX w. i jest prawdziwym cudem techniki. Po drodze pociąg mija 55 tuneli, z których jeden o nazwie Albulia Tunnel ma długość prawie 6 km. Wyobraźcie sobie, że na całej linii znajduje się aż 196 wiaduktów i mostów. Mimo że pociąg pokonuje wielką różnicę wysokości, na jego pokładzie wcale się tego nie odczuwa. Tory są idealnie wtopione w krajobraz i położone tak blisko krawędzi zboczy, że chwilami ma się wrażenie, że skład leci nad ziemią. Widoki zapierają dech w piersiach i nie bez powodu linia w 2008 r. doczekała się wpisu na listę UNESCO.

Celem naszej podróży była położona na wysokości 2256 m n.p.m. stacja Ospizio Bernina. To tutaj miał rozpocząć się nasz trailrunning. Mały budynek dworca służył nam jako szatnia, w której przebraliśmy się i zostawiliśmy plecaki.

Moim przygotowaniom do drugiego w życiu biegania w górach towarzyszyły ciekawość i entuzjazm, a także przerażenie, czy ta wyprawa skończy się dla mnie dobrze. Z tego wszystkiego zostawiłem na stacji okulary, które noszę na co dzień. Przypomniałem sobie o tym dopiero na trasie, podczas podejścia pod kolejne wzniesienie. Byliśmy za daleko, żeby po nie wracać, i szczerze powiedziawszy, już pogodziłem się z ich stratą.

Zapomniałem jednak, że przecież jestem w Szwajcarii, czyli kraju, w którym wszystko funkcjonuje, nie przymierzając, jak w zegarku. W chwili, w której piszę ten tekst, te okulary są na moim nosie.

Pierwszy etap naszej wycieczki prowadził z Berniny przez Diavolezzę do miejscowości Pontrenisa, gdzie zaplanowany mieliśmy kolejny nocleg. Na szczęście trasa okazała się dużo bardziej przyjazna niż podczas pierwszej górskiej wspinaczki w Chur. Przede wszystkim nareszcie mogłem biec, trafiły się odcinki o łagodnym nachyleniu. Nie brakowało jednak również stromych podejść. Dotarliśmy najpierw do punktu Lej de

Diavolezza położonego na wysokości 2609 m, a potem do Fuorcla Pischla zlokalizowanego jeszcze wyżej, 2848 m n.p.m.

Tutaj przeżywałem ogromny kryzys związany z pobytem na wysokości, a także... czasem trwania tej aktywności. W regularnym treningu biegowym maksymalnie dotychczas spędzałem na trasie do 3 godzin. W Szwajcarii przekonałem się, że najlepszą miarą biegania po górach wcale nie jest pokonana odległość, ale czas, jaki zajęło dotarcie do danego miejsca. Gdy wszedłem na wysokość 2848 m n.p.m., poczułem zawroty głowy, zrobiło mi się słabo, z trudem łąpałem powietrze. Od momentu, gdy opuściliśmy stację kolejową, minęły ponad cztery godziny, zegarek pokazywał, że przebyliśmy 19 km. Z opresji uratował mnie Marcin Świerc, podając mi dwa żele energetyczne, poza tym nakazał szybkie zejście z wysokości i osobiście pilnował, żeby nie stała mi się krzywda.

– Podczas pobytu w górach najgorszy zwykle jest drugi dzień – wyjaśnił wielokrotny mistrz Polski w biegach górskich na długim dystansie. – Gdy pojawiają się kłopoty, należy jak najszybciej zejść na niższą wysokość i zadbać o nawodnienie i odżywienie organizmu – podkreślił.

Stosowałem się do rad Marcina, piłem dużo i chętnie. Akurat wody w szwajcarskich



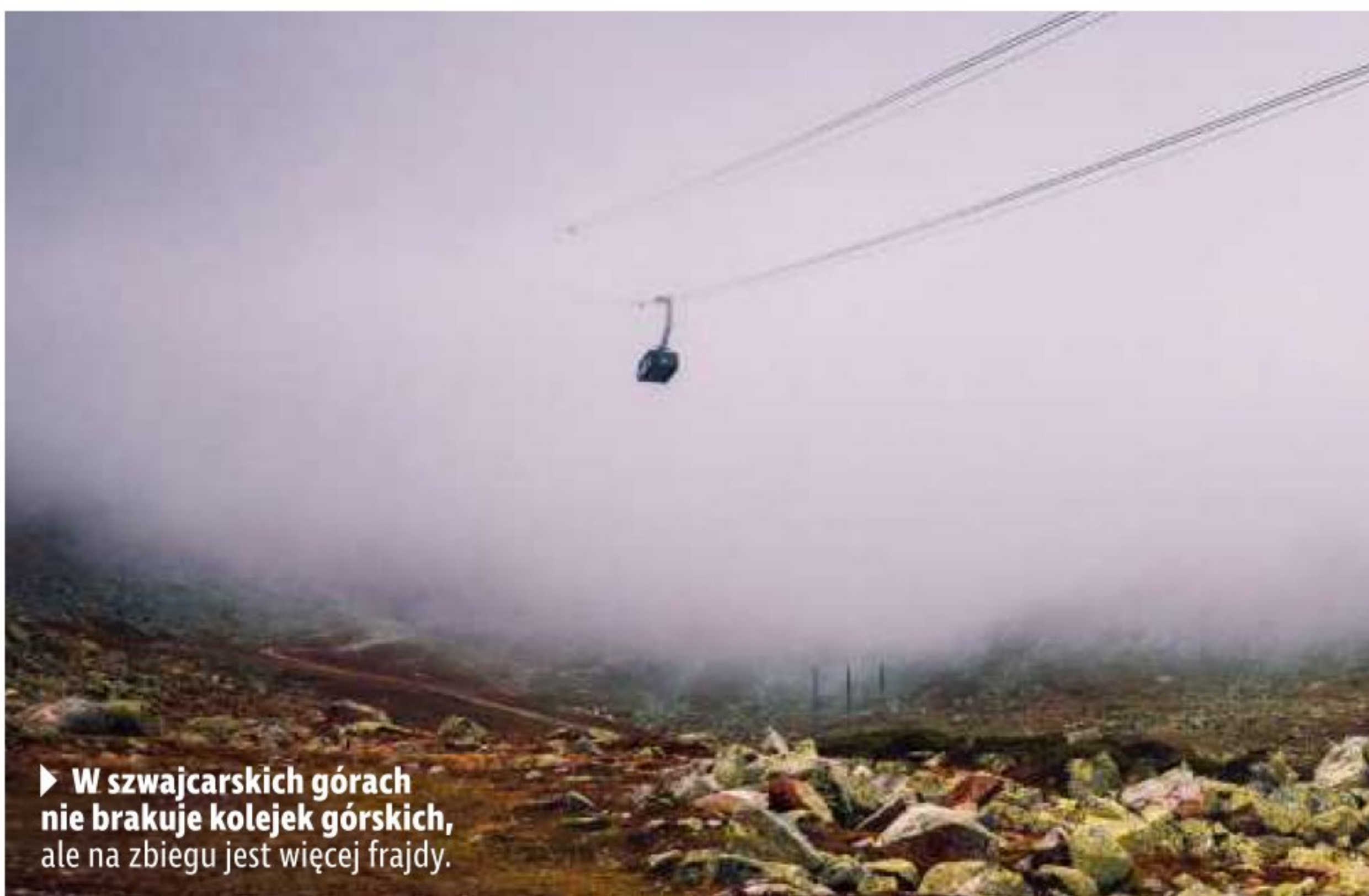
► **Przede wszystkim bezpieczeństwo,** później zabawa. Biegając po górach, trzeba bardzo uważać, gdy stąpa się po mokrych kamieniach.



► **Piotr Bętkowski** to zaprawiony górski biegacz. W 2017 r. reprezentował Polskę na Mistrzostwach Świata w Trailu.



► **Marcin Świerc** od ponad 16 lat startuje w zawodach w kraju i za granicą.



► W szwajcarskich górach nie brakuje kolejek górskich, ale na zbiegu jest więcej frajdy.

górach nie brakuje. Jest krystalicznie czysta, można ją pić bezpośrednio ze strumieni i potoków.

Zbliżaliśmy się do celu pierwszego dnia naszej wyprawy, czyli miejscowości Pontresina. Czekał nas jeszcze tylko stromy zbieg. Była opcja krzeselkowej kolejki, na skorzystanie z której w naszej grupie był tylko jeden chętny, czyli ja. Moi towarzysze pędzą na dół, ja usadowiłem się na krzeselku i... po chwili żałowałem tej decyzji.

Ogarnęło mnie przejmujące zimno, które sprawiało, że przejazd dłużył się w nieskończoność. Na dole przemarznięty cały dygotałem i naprawdę żałowałem, że nie zdecydowałem się na zbieg, zwłaszcza że jego trasa wcale nie była trudna technicznie.

Szczękać zębami przestałem dopiero po gorącym prysznicu w hotelu. O dziwo, fizycznie dobrze zniosłem to bieganie. Najbardziej bolały mnie łydki i mięśnie ud, ale miałem ochotę na kolejny etap przygody.

Wieczorem była kolacja i na stół wjechały specjały szwajcarskiej kuchni regionalnej, a więc quarkpizokel, czyli makaron z serem typu quark, boczkiem i szpinakiem, a także capunsi robione jak nasze rodzime gołąbki, ale zawijane nie w kapustę, tylko w liście bóbwiny. Nadzienie w środku może być bardzo różne, podobno w Szwajcarii przepisów na capunsi jest tyle ile domów i wszędzie robi się je inaczej. Te nasze wypełnione były dziczyzną i pływały w serze, zresztą jak większość tutejszych dań. Był to bardzo solidny posiłek regeneracyjny, dokładnie taki, jakiego potrzebowałem, aby nabrać sił na kolejny dzień w górach.

## Chodzi o przyjemność

Tym razem czekała nas wycieczka biegowa na trasie z Pontresiny do Surlej. Co prawda w planie wyjazdu wyczytałem, że dystans do pokonania to około 14 km, ale przecież w Szwajcarii biegałem z wytrawnymi ultrasami! Nie mieli absolutnie żadnych oporów, aby modyfikować trasy, dzięki temu np. droga do Surlej wydłużyła się o dodatkowe 15 km. Nie miałem im tego za złe. Dzięki temu mogłem zobaczyć m.in. zjawiskowo piękne jezioro Lej da Vadret, które utworzyła woda spływająca z lodowca Roseg. W jego tafli odbijały się wierzchołki okolicznych gór, widoki wprost nie do opisania.

Tempo biegu nie było forsowne. Nawet taki górski żółtodziób jak ja dawał radę. – To jest wycieczka, a nie wyścig. Chodzi o to, aby czerpać z biegania przyjemność. Nie warto spieszyć się na dół – podkreślał Marcin.

Faktycznie, wcale nie było powodu, aby gnać, zwłaszcza że od samego początku wyjazdu dopisywała nam pogoda. Prawie cały czas świeciło słońce, było umiarkowanie ciepło, a silne podmuchy wiatru odczuwaliśmy tylko wysoko w górach lub na otwartych przestrzeniach.



Na trasie do Surlej nie zabrakło oczywiście stromych podejść i zbiegów, ale zacząłem nabierać większej wprawy w ich pokonywaniu. Podobnie jak dzień wcześniej trasa kończyła się na szczycie, z którego można było zjechać kolejką. Tym razem jednak zdecydowałem się na zbieg i dobrze wybrałem. Góra była bardzo stroma i mocno poczułem siłę grawitacji, ale na szczęście na dół dotarłem w jednym kawałku.

Po powrocie do hotelu moi towarzysze regenerowali obolałe mięśnie nóg, mocząc je w położonym niedaleko jeziorze. Potem wybrali się do sauny. Ja zdecydowałem się na długą kąpiel w wannie i odpoczynek.

Ostatni dzień naszej biegowej przygody rozpoczął się od stromego podejścia. Pokonywaliśmy dokładnie ten sam odcinek, którym dzień wcześniej zbiegaliśmy do hotelu. Wreszcie odbiliśmy w kierunku gór i trafiliśmy na przełęcz, z której widzieliśmy dwa jeziora. Jedno o nazwie Silvaplana, a drugie Sils, czyli połowę z ciągu czterech jezior w dolinie Engadyna położonych w biegu rzeki Inn. Pozostałe to Champfer i St. Moritz. Patrząc z góry na ich powierzchnię, widzieliśmy dziesiątki surfujących kiteboardów. A więc w szwajcarskich górach z powodzeniem można uprawiać również sporty wodne.

Co ciekawe, od 1907 r. co roku zimą na zamrożonych wodach jeziora St. Moritz odbywają się wyścigi White Turf na nartach za galopującym koniem. Obecnie, oprócz wyścigów narciarzy, na torze długości około 3 km ścigają się także jeźdźcy oraz powożący specjalnie skonstruowanymi saniami. Najszybsi mogą liczyć na nagrodę główną, która od 1993 r. wynosi 111 111 franków szwajcarskich i jest najwyższą nagrodą w wyścigach konnych w Szwajcarii.

Celem naszej ostatniej wycieczki była miejscowość Maloja położona po drugiej stronie jeziora Sils. Czekano nas do niej jeszcze trochę wspinaczki. W nagrodę po zbiegu naszym oczom ukazała się przepiękna mała osada Grevasalvas złożona z kamiennych domków. Wyglądała trochę jak zamieszkały park etnograficzny. Fani filmu z łatwością rozpoznają to miejsce ze scen „Heidi” w reżyserii Delberta Manna z 1968 r. Stamtąd już było naprawdę niedaleko do finału naszej wyprawy. Jeszcze tylko przejechaliśmy autobusem z Maloi do mekki biegaczy, czyli St. Moritz, i po południu wróciliśmy Kolejami Retyckimi do Chur.

Następnego dnia rano odleciałem z Zurychu do Warszawy. Oczywiście liniami lotniczymi Swiss.

## A okulary?

W ciągu czterech dni spędzonych w Szwajcarii pokonałem 86 km i łącznie prawie 4500 m przewyższeń. Jak na debiut w górach było to spore wyzwanie i zupełnie nowe doświadczenie. Zachwyciły mnie widoki gór, jezior, strumyków i potoków. Podróż linią Bernina Express zapamiętam do końca życia. Czy w Szwajcarii odkryłem w sobie coś z kozicy? Na pewno muszę popracować nad zbiegami, przełamać strach przed wywrotką i nabrać więcej luzu.

– Zbieganie jest jak taniec. Trzeba nauczyć się skakać z kamienia na kamień, oswoić się z prędkością – podkreślali moi współtowarzysze. Efektem biegania w dolinie Engadyny jest na pewno to, że zacząłem mocniej rozważać start w jakimś biegu górskim. Ale na razie to melodia przyszłości.

Nawet tak krótki pobyt pokazał, że Szwajcaria to świetnie zorganizowany kraj. Wszystkie transfery, chociaż z zaledwie kilkuminutowymi zakładkami, doszły do skutku. A jesteście ciekawi, jak wyglądała historia zagubionych przeze mnie okularów? Wystarczył jeden telefon na stację Ospizio Bernina i powróciły Kolejami Retyckimi do Chur, gdzie były do odebrania w kasie. ☑