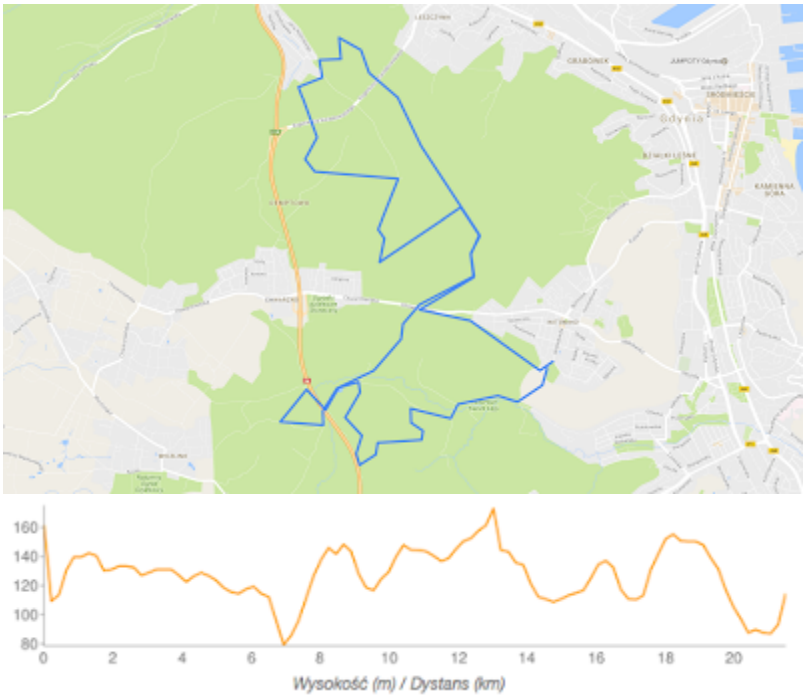
Termin kolejnej imprezy jest już ustalony! Będzie to 22 kwietnia 2017 roku. Tym razem będziecie mogli wybrać pomiędzy 21 km aa 10 km przełajowej trasy zarówno w biegu jak i nordic walking! Do tego 5 zł z każdej opłaty startowej przekażemy na zwierzaki z Ciapkowa.
Poniżej znajdziecie plan trasy 21 km z opisem Roberta Sadowskiego - reprezentanta Polski w biegach górskich.

ZAPISY - https://elektronicznezapisy.pl/event/1112.html

Trasa wedle pomiarów ma ok. 21,5 km, oto ślad GPS (kliknij, aby zobaczyć trening):



Nasze zmagania rozpoczynamy tradycyjnie przy wejściu do lasu w okolicach boiska i siłowni przy ulicy Wielkokackiej / II MPS. Zaraz po starcie czeka na nas krótki, ale dość szybki zbieg (nie warto na nim szaleć, bo łatwo po sportowemu „ubić" sobie na nim nogi). Po szybkim zbiegu czeka nas pierwsza wspinaczka, która zaczyna się dość łagodnie, ale kończy się krótkim i bardzo ostrym odcinkiem. Po pokonaniu podbiegu zbiegamy kilka metrów w dół i od tej chwili czeka nas stosunkowo łatwy 1,5km odcinek, z jednym delikatnym podbiegiem. W okolicach 2km trasa się rozdziela i odbijamy w prawo pod ulicą Chwarznieńską na żółty szlak turystyczny.

Na dobrze nam znaną trasę z poprzednich edycji powrócimy po pokonaniu około 11,5 km w nowej scenerii. Żółtym szlakiem dobiegamy do szerokiej drogi prowadzącej z Witomina na Demptowo. Po drodze czeka nas krótki, choć dość trudny technicznie zbieg (zwłaszcza po deszczach tworzą się na nim głębokie wyrwy). Teraz - po skręcie w lewo, biegniemy przez około 200m wzdłuż rur

ciepłowniczych i po skosie skręcamy w prawo. Czeka nas najłatwiejszy odcinek na trasie półmaraton, czyli około 3,5km bardzo delikatnego crossu po szerokiej drodze w trakcie którego będziemy mijać Pomnik Strażników Przyrody oraz przebiegniemy kładką nad Estakadą Kwiatkowskiego. Około 1km za kładką skręcamy w lewo i zaczynamy pokonywać jeden z najtrudniejszych technicznie odcinków trasy. Za nami 6km, a teraz czeka na nas długi i ostry zbieg w kierunku Demptowa, który trzeba pokonywać bardzo ostrożnie, aby nie zaliczyć upadku i nie zamęczyć mięśni czworogłowych ud. Będą one nam bardzo pomocne już za chwilę, bo po dobiegnięciu do ostatnich domków, skręcamy w prawo i zaczynamy najdłuższy odcinek pod górę, gdyż przez około 1km droga będzie wiodła nieustannie w górę (ponownie przecinamy Estakadę Kwiatkowskiego, tym razem jednak biegniemy pod nią) i - niestety - nie ma gdzie odpocząć na tym odcinku. Wbiegamy na szczyt - za nami już 8km trasy i chwila wytchnienia - przez około 1km biegniemy po równym terenie.

To dobry moment na złapanie oddechu i lekki odpoczynek dla mięśni nóg. Po płaskim, czeka nas piaszczysty zbieg w kierunku rur ciepłowniczych, po którym skręcamy ostro w prawo i biegniemy w głąb lasu (nie można biegać cały czas po znanych i szerokich ścieżkach), chwila płaskiego terenu (około 300m) i czeka nas kolejna wspinaczka - tym razem w kierunku Chwarzna. Podbieg jest nieco mniej wymagający i nie tak długi jak w okolicach Demptowa, bo ma około 500m, ale po wbiegnięciu na górę w nogach będzie już ponad 10km. Skręcamy w lewo i mamy dłuższą chwilę na uspokojenie zmęczonych płuc i nóg. Przez około 1km delikatnie zbiegamy, by niemal natychmiast pokonać krótki i stromy podbieg, po którym skręcamy w prawo i wracamy na 2km odcinek delikatnego crossu, który już dziś pokonywaliśmy. Tym razem wracamy w kierunku ulicy Chwarznieńskiej, pod którą przebiegamy i wracamy na trasę biegu na 10km, by pokonać ostatnie 8km naszego półmaraton. Trasa znana uczestnikom poprzednich edycji w tym miejscu przywita nas kolejnym podbiegiem, ze szczytu którego czeka nas krótki i szybki zbieg, na którym trzeba uważać na liczne korzenie.

Pokonujemy małe „siodełko” i rozpoczynamy długi (około 500m) i szybki zbieg, na którym warto się lekko pochylić i „puścić” nogi, aby pokonać go swobodnie i szybko. Zbiegamy do skrzyżowania, lekko w prawo i w dół, by przebiec nad Kaczą. Przed nami spokojny płaski odcinek, podczas którego przebiegniemy pod obwodnicą Trójmiasta i skręcimy w prawo - tutaj jeśli będzie mokro mogą nas czekać liczne i dość duże kałuże. Po około 200m biegu wzdłuż obwodnicy, skręcamy w lewo, by ponownie zanurzyć się w leśnym klimacie. Po pokonaniu bardzo krótkiego schodka biegniemy w płaskim terenie przez około 300m, skręcając w lewo. Po lekkim zbiegu czeka nas kolejny ostry podbieg, a w nogach mamy już 16km ścigania się, więc pozornie krótkie wzniesienie na pewno da nam trochę „popalić”. Od razu zaczynamy urozmaicony zbieg - trzeba przygotować się na zakręty, zmianę podłoża z leśnego na drogę szutrową oraz zróżnicowane nachylenie terenu. Zbieg kończy się ostrym skrętem w prawo, aby ponownie przebiec pod obwodnicą. Tutaj zaczyna się odcinek dwukierunkowy biegu i trzeba uważać na zawodników biegnących w drugą stronę, aby sobie wzajemnie nie przeszkadzać. Na szczęście odcinek ten jest płaski i bez żadnych technicznych trudności, więc pokonanie go nie sprawi nam dodatkowych kłopotów.

Kolejny zakręt w prawo oznacza ponowną walkę na podbiegu - zaczyna się dosyć spokojnie, lekko pod górę, by w końcowej fazie zamienić się w ciężką ponad 100m wspinaczkę. Po lekkim odpuszczeniu i w miarę spokojnych 200m, czeka nas kolejna poprawka i kolejny odcinek pod górę, którym kończy się na 18km biegu. Przed nami zacznie się najciekawszy technicznie odcinek trasy, bowiem kolejne 1,5km to mnóstwo zakrętów na typowo crossowej trasie, a więc sporo krótkich zbiegów, podbiegów oraz „siodełek”. A wszystko to na mało uczęszczanych ścieżkach, które czasami nawet trudno dostrzec. W pewnym momencie trasa zaczyna delikatnie opadać, biegniemy po lekkim łuku w lewo… to znak, że zaczyna się najtrudniejszy technicznie zbieg na całej trasie - bardzo stromy, wąski, po opadach śliski i błotnisty, o nierównym podłożu… trzeba maksymalnie skupić swoją uwagę i „planować” gdzie postawić następny biegowy krok... to naprawdę 250m egzaminu dla naszych nóg i kondycji, które dobiegają do 20km trasy. Zbieg kończy się skrętem w prawo i wbiegnięciem na szeroką gruntową drogę, która doprowadzi nas w pobliże rezerwatu Kacze Łęgi i torów kolejowych . Po drodze czeka nas zakręt w lewo i bardzo szybkie „siodełko”, po którym przebiegając pod torami, skręcamy w lewo i zaczynamy płaski szybki odcinek, czyli ostatni 1km prosto (no prawie) do mety.

Pod następnym wiaduktem skręcamy w lewo i zaczynamy kultowy już podbieg pod Witomino. To tylko 200m, ale są to najcięższe metry na trasie i najbardziej wymagający podbieg - mamy w nogach i płucach ponad 20km biegu… więc zaciskamy zęby i pokonujemy ten odcinek ze swoistym biegowym „uśmiechem” na twarzy. Nogi dalej nas palą od wysiłku, a czeka nas karkołomny zbieg - tutaj przede wszystkim uważamy, aby nie rozpędzić się za bardzo, bo w udach z pewnością zabraknie już sił na kontrolowanie swoich kroków. Przed nami ostatnie 200m, pierwsze 100m to lekki podbieg, który teraz staje się ścianą niemal nie do pokonania, jednak, gdy tylko zacznie się płaskie wydobywamy z siebie resztki energii i finiszujemy, gdyż ostatnie 100m jest lekko z góry… zakręt w prawo i już widać bramę z napisem „META”. Trasa jest trudna - nie będę nikogo oszukiwał, że tak nie jest. Ale na pewno każdy jest w stanie przebiec ją w całości. Wszystko zależy od właściwego rozłożenia sił i nie zajechania się na początkowych kilometrach trasy. Na tym półmaratonie cała „zabawa” zaczyna się od 6km i pierwszych naprawdę wymagających technicznych trudności… trudności, które nazywamy zbiegami i podbiegami - jest ich dużo, tych krótszych i dłuższych, mniej lub bardziej stromych, ale będą one nam towarzyszyć od 6km do końcowych metrów trasy… dlatego zacznijmy bieg rozsądnie, zdążymy się zmęczyć i będziemy mieli okazję pokazać, że jesteśmy lepsi od naszych rywali i bardziej wytrzymali niż komukolwiek się wydawało… od 6km do mety jest jeszcze ponad 15km… Trasa jest bardzo ciekawa i urokliwa, prowadzi po ścieżkach bardzo dobrze Wam znanych i po tych, na których trenując nikogo nie spotykam… warto się z nią zmierzyć, bo satysfakcja z jej pokonania będzie naprawdę duża i jak po każdym ciężkim biegu na mecie zapewne padną słowa: „nigdy więcej” i… za rok spotkamy się znowu na starcie.

Robert Sadowski reprezentant Polski w biegach górskich