

MISTRZOSTWA POLSKI MŁODZIKÓW, MISTRZOSTWA POLSKI SENIORÓW, JUNIORÓW, JUNIORÓW MŁODSZYCH VIII MISTRZOSTWA PODKARPACIA, W BIEGACH GÓRSKICH STYLEM ANGLOSASKIM

8 i 9 sierpnia w Ustrzykach Dolnych, na stokach Kamiennej Laworty, najbardziej znanego w regionie ośrodka narciarskiego odbyły się Międzynarodowe Mistrzostwa Podkarpacia w Biegach Górskich, w ramach których rozegrano Mistrzostwa Polski w Biegu Anglosaskim.

8 sierpnia rywalizowali młodzicy i młodziczki. Ich trasa składała się z dwóch podbiegów i zbiegów. Stosunkowo łatwy podbieg i zbieg na początku zazwyczaj powoduje, że niedoświadczeni zawodnicy obejmują prowadzenie i dopiero na następnym podbiegu okazuje się, że w walce o końcowy sukces liczą się osoby, które potrafią go wybiec do końca. Czterokrotnie rywalizowano na tej trasie w ramach mistrzostw Polski i nigdy prowadzący po pierwszym podbiegu nie zdobył medalu poza jednym wyjątkiem – Katarzyna Dulak zdobywając mistrzostwo Polski młodziczek na tej trasie w wieku 14 lat prowadziła od startu do mety.

W kategorii młodziczek zwyciężyła Katarzyna Wojciechowska, która w Ustrzykach zjawiała się w ostatniej chwili, kiedy rywalki już stały na starcie. Powodem spóźnienia były nieprawdopodobne korki na dojeździe do Pętli Bieszczadzkiej, które następnego dnia uniemożliwiły dojazd na start jednemu z faworytów w kategorii seniorów Andrzejowi Lachowskiemu. Za jej plecami finiszowała miejscowa utalentowana narciarka Małgorzata Szczyrba, a na trzecim miejscu Magdalena Bieniasz, która przed drugim podbiegiem znajdowała się na 12 pozycji. Młodzicy wbiegli liczną grupą na pierwszy podbieg, trzech z nich znajdowało się na czele na końcu podbiegu, a wygrał ten, który nie bał się rozwinąć największej szybkości na zbiegu – Waldemar Gil z klubu UKS Czapla Białe Błota, który przebywał właśnie w Ustrzykach na obozie sportowym, wyprzedzając Artura Januszka i Krystiana Bielata, którzy między sobą rozstrzygnęli sprawę mistrzostwa Olkusza w biegach górskich.

W rywalizacji junierek faworytek upatrywano w najbardziej doświadczonej w walce na górskich trasach Natalii Waclawskiej z Ustrzyk Dolnych oraz w debiutujących w tej konkurencji Angelice Mach i Paulinie Nieścior ze Znicza Biłgoraj. Zawodniczki z Biłgoraja pracownie spędziły swój czas na obozie w Ustrzykach Dolnych i doskonale poznały trasę. Toteż nikogo nie zdziwiło, że zdecydowanie wygrała Mach z fantastycznym czasem 29:19., a za jej plecami finiszowały Waclawska i Nieścior. Sprawdziany podczas treningów pozwalały przypuszczać, że zwyciężczyni przebiegnie tę trasę w granicach 30-31 minut. Gdy godzinę później na trasę wyruszyły juniorki i młodsze raczej nikt nie wątpił, że główną faworytką jest Katarzyna Dulak, która w poprzednich dwóch latach nie dawała żadnych szans swoim rywalkom w mistrzostwach Polski młodziczek w biegach górskich, a po wspaniałym występie w OOM, uwieńczonym rekordem Polski na 2000 m z przeszkodami niesposób było wskazać rywalkę, która mogłaby jej zagrozić. Gdy jednak pojawiła się na ostatnim zbiegu, aż trudno było uwierzyć że mogła przebiec całą trasę w takim czasie. W efekcie poprawiła fantastyczny rekord Angeliki Mach aż o 56 sekund i wyprzedziła następną rywalkę na liczącej 4,6 km trasie o ponad 4 minuty ! Drugie miejsce dość nieoczekiwanie zdobyła biegająca na co dzień 800 m Magdalena Orłowska z Ustrzyk, a trzecie Patrycja Maśloch, która 2 lata temu w Ustrzykach zdobyła srebrny medal w kategorii młodziczek.

Juniorzy i juniorzy młodszy rywalizowali na 8-kilometrowej trasie, na której od 2002 roku odbywają się Międzynarodowe Mistrzostwa Podkarpacia zwane tak ze względu na

zwyczajowy udział w tych zawodach biegaczy z Ukrainy i Słowacji. Trasa ta to 1800 m wybieg z przewyższeniami 20-30% na grzbiet Kamiennej Laworty, następnie zbieg 2200 m z przewyższeniami 10-25% do miejsca zwanego w Ustrzykach „Pod Dębami” i powrót tą samą trasą. W kategorii juniorów Jarosław Stec, który przebiegł tę trasę na treningu w czasie 35 minut – o 2 minuty lepszym od rekordu trasy w kategorii juniorów w zawodach pobiegł jeszcze szybciej. Po nawrocie wydawało się, że może poprawić należący do Andrzeja Długosza rekord trasy seniorów – 33:17. Druga część dystansu okazała się jednak koszmarna dla tyleż ambitnego co niedoświadczonego zawodnika, który pierwsze 5 km przebiegł w czasie 17 minut, aby następne 3 km męczyć się przez 19 minut. Rekord trasy juniorów został jednak poprawiony o niespełna minutę i Stec dobiegł do mety niezagrożony. Za jego plecami o medale walczyła szóstka zawodników, a srebrny medal, pierwszy po dwuletnich startach w kategorii młodzików, a następnie juniorów młodszych wywalczył Bartosz Karoń przed Marcinem Niezgodą.

W kategorii juniorów młodszych doskonale pobiegł Kamil Jastrzębski, który w środowisku biegaczy górskich zasłynął głównie z faktu zbyt pochopnej rezygnacji z dalszego biegu po upadku podczas zawodów WMRA Challenge, będącymi nieoficjalnymi mistrzostwami Europy w biegach górskich, co pozbawiło polską reprezentację szans na zdawałoby się pewny brązowy medal. Toteż na mecie w Ustrzykach przed gratulacjami od niżej podpisanego usłyszał „Widzę, że trenowałeś nowy element - dobieganie do mety”. Tym razem zasłużył na same pochwały, a trenerzy obserwujący go na końcówce zachwycali się stylem pokonywania zbiegu. Na drugim miejscu przybiegł Marek Kwiecień, który 2 lata temu w Ustrzykach również zdobył srebrny medal, tyle że w kategorii młodzików. O brązowy medal rywalizowali tarnowianie Mariusz Iwaniec i Daniel Potok.

Seniorom, podobnie jak 2 lata temu podczas mistrzostw Polski w biegu anglosaskim do oryginalnej trasy, po pierwszym podbiegu dołożono „agrafkę” składającą się z 1400 metrów 20-30% zbiegu i podbiegu tą samą drogą pod narciarskim wyciągiem. Na pierwszym podbiegu na prowadzenie wyszedł Dariusz Żak, który na zbiegu zaczął odczuwać ból w łydce, zdołał jeszcze wbiec na grzbiet Kamiennej Laworty, ale stamtąd został zwieziony przez GOPR. Mamy nadzieję, że odniesiona kontuzja jest raczej bolesna niż groźna. Dalej obyło się bez większych emocji. Daniel Wosik wygrał bez problemów, poprawiając swój rekord trasy sprzed dwóch lat, na drugim miejscu dobiegł Marcin Świerc, choć po nawrocie „Pod Dębami” zadawało się, że może mu zagrozić Kamil Murzyn. Ten ostatni jednak osłabł na tyle, że na końcówce musiał sprężyć się, aby odeprzeć atak Pawła Zimy.

Przed startem senierek wydawało się, że kolejność na podium nie budzi wątpliwości. Justyna Kowalczyk, która przyjechała do Ustrzyk na wesele ostatecznie, jak doniosły służby specjalne zamiast wystartować w mistrzostwach Polski w biegach górskich zrobiła sobie 3-godzinny rozruch na rowerze górskim w Ustrzykach Górnych. Pierwsza miała być Mariola Konowska, druga Izabela Zatorska, trzecia Barbara Niewiedział. Tak się stało rzeczywiście, ale przedtem byliśmy świadkami dramatycznej walki. Seniorki miały tę samą trasę co juniorzy – podbieg z elementami wspinaczki, zbieg będący pozornym wytchnieniem, podbieg, który dla wielu, którzy zbiegali nieumiejętnie okazuje się udawką i zbieg na łeb na szyję. Na początku górę pierwsza wbiegła Iza, ale na zbiegu zgodnie z planem prowadzenie objęła Mariola. Na półmetku kolejność była jak przewidywano, tylko odległości między zawodniczkami nieco nieoczekiwane, bo zaledwie po ok. 20 m. Gdy na początku podbiegu Niewiedział zaczęła doganiać Zatorską zaczęło być bardzo ciekawie. Po dłuższej chwili oczekiwania na ostatnim 400-metrowym zbiegu pojawiła się Mariola Konowska, a za nią, w niewielkiej odległości Izabela Zatorska. Zawodniczki były już bardzo zmęczone i zdawało się, że nic się już nie będzie działo. Jednak po wybiegnięciu na płaski odcinek asfaltowy nogi pod Mariolą się ugięły tak wyraźnie, że nie uszło to uwadze Izy, która jak lwica rzuciła się do ostatecznego ataku. Płaski odcinek liczył jednak niespełna 30 metrów, potem był stromy 150-

metry zbieg drogą osiedlową do mety i ostatecznie Konowska utrzymała prowadzenie. W opinii obserwujących końcówkę faworytów, gdyby ostatnie 150-metrów przebiegało na płaskim odcinku kolejność byłaby odwrotna. Barbara Niewiedział po raz kolejny nie wytrzymała swojej próby zwyciężenia Izabeli Zatorskiej i przybiegła na metę ponad minutę za czołową dwójką. Dwie pierwsze zawodniczki pobięły najszybciej w historii startu kobiet na tej trasie.

Młodziczki – 2,7 km + 210 m – 210 m

1. Katarzyna Wojciechowska (MKS Stal Nowa Dęba) – 15:33; 2. Małgorzata Szczyrba (MKS Halicz Ustrzyki Dolne) – 15:51; 3. Magdalena Bieniasz (MKS Halicz Ustrzyki Dolne) – 15:57

Młodzicy – 2,7 km + 210 m – 210 m

1. Waldemar Gil (UKS Czapla Białe Błota) – 12:57; 2. Artur Januszek (LKS Kłos Olkusz) – 13:07; 3. Krystain Bielat (IKS Olkusz) – 13:13

Juniorki młodsze – 4,6 km + 350 m – 350 m

1. Katarzyna Dulak (UKS Budowlani Częstochowa) – 28:23; 2. Marta Orłowska (MKS Halicz Ustrzyki Dolne) – 32:42; 3. Patrycja Maśloch (SKB Kraśnik) – 33:26; 4. Agata Ciempka ((LKS Kłos Olkusz) – 34:09; 5. Zuzanna Mokros (RKS Łódź) – 34:25; 6. Natalia Kondys (MGOKSiR Korfantów) – 35:15

Juniorzy młodszy – 8,0 km + 529 m – 529 m

1. Kamil Jastrzębski (SKB Kraśnik) – 37:25; 2. Marek Kwiecień (LKB Rudnik) – 39:17; 3. Mariusz Iwaniec (MLUKS Tarnów) – 39:33; 4. Daniel Potok (MLUKS Tarnów) – 39:43; 5. Paweł Nieścior (LKS Znicz Biłgoraj) – 40:15; 6. Jakub Nowak (LKS Sana Kościan) – 40:30

Juniorki – 4,6 km + 350 m – 350 m

1. Angelika Mach (LKS Znicz Pruszków) – 29:19; 2. Natalia Wacławska (MKS Halicz Ustrzyki Dolne) – 30:55; 3. Paulina Nieścior (LKS Znicz Biłgoraj) – 31:22; 4. Eliza Stokowy (UKS Diament Jedyńka Wodzisław) – 33:42; 5. Ewa Jacniak (SKB Kraśnik) – 35:09; 6. Żaneta Staniek (UKS Budowlani Nowy Sącz) – 37:59

Juniorzy – 8,0 km + 529 m – 529 m

1. Jarosław Stec (LKS Znicz Biłgoraj) – 36:14; 2. Bartosz Karoń (IKS Olkusz) – 37:50; 3. Marcin Niezgodą (KKB MOSiR Krosno) – 38:17; 4. Hubert Wiktorski (MKS Halicz Ustrzyki Dolne) – 38:31; 5. Maciej Bierczak (AZS-AWF Masters Ktaków) – 38:48; 6. Mirosław Staniek (UMKS Ostrowia Ostrowiec Św.) – 39:14

Seniorki – 8,0 km + 529 m – 529 m

1. Mariola Konowska (CKS Budowlani Częstochowa) – 41:35; 2. Izabela Zatorska (Wrocanka) – 41:39; 3. Barbara Niewiedział (MGOKSiR Korfantów) – 42:48; 4. Dominika Wiśniewska (SKB Kraśnik) – 45:52; 5. Anita Wacławska (MKS Halicz Ustrzyki Dolne) – 47:12; 6. Karolina Gacoń (LKB Rudnik) – 48:13

Seniorzy – 10,8 km + 834 m – 834 m

1. Daniel Wosik (Montrail Ostrowia Ostrowiec Świętokrzyski) – 45:08; 2. Marcin Świerc (Montrail WKB Meta Lubliniec) – 46:53; 3. Kamil Murzyn (KS Cracovia Kraków) – 49:24; 4. Paweł Zima (KKB MOSiR Krosno) – 49:34; 5. Łukasz Cabaj (Chmielów) – 50:46; 6. Tomasz Brzeski (Višegrad Maraton Rytro) – 51:38