

# Mój Kierat 2024

Przed tegorocznym Kieratem stresowałem się prawie tak, jak przed pierwszym w 2018 roku. Na początku maja złapałem kontuzję kolana. Musiałem odpuścić treningi biegowe. Tydzień przed startem ciężko było mi chodzić i dopiero założenie ortezy pomagało. Nie byłem pewien jak długo będę wstanie iść w Kieracie. Do pierwszego punktu? Do połowy? Na szczęście mięśniowo byłem gotowy. W międzyczasie moi stali towarzysze zrezygnowali ze startu... Kontuzja i samotny marsz? Zrobiło się... interesująco. Postanowiłem spróbować. Start opłacony, koszulkę trzeba jechać odebrać, a skończyć zawsze można wcześniej. Mimo pesymistycznego nastroju, ustaliłem sobie trzy zasady: tylko marsz, do picia tylko izotoniki, zero przerw. Marsz, bo kolana nie w formie, a bieganie i tak mnie tylko dobija na takich dystansach. Izotoniki, bo ostatni Kierat i maraton w Krakowie pokazały mi co dzieje się z mięśniami po utracie elektrolitów. Brak przerw, bo przy marszu ich nie potrzebuję, mięśnie stygną, a czas leci.

W piątek 24 maja standardowo przed godz. 13 przyjechałem do Słopnic. Odebrałem pakiet z mapą i przy obiedzie zacząłem ją studiować. Trasa była dosyć oczywista, często prowadziła szlakiem. Jedynie odcinek między PK4 i PK6 był niepewny, do tego wypadał w środku nocy. Mieliśmy dojść do Krościenka i z powrotem do Słopnic. Pogoda zapowiadała się nienajgorzej. O 13 spadł deszcz, ale później burze już tylko straszyły. Po odprawie, o godz. 18 wystartowaliśmy w grupie 360 zawodników. Było nas mniej niż zwykle. Oby był to tymczasowy spadek frekwencji.

Standardowo na początku maszerowaliśmy w dużej grupie, atmosfera była bardzo fajna, pogoda idealna. Do PK1 nie było wielu opcji, droga była prosta. Szło mi się dobrze, kolano nie bolało dzięki ortezie. Dalej poszliśmy gęsiego przez błotnistą ścieżką na grzbiet Cichonia, na którym pogubiłem się z Markiem w 2021 roku. Następnie zesliśmy czarnym szlakiem do drogi i dalej do góry gdzie zdobyliśmy Modyń. Znajdował się tam PK2.



PK2 na Modyni

Zacząłem się rozluźniać, ale wciąż grupą szliśmy żółtym szlakiem. Włączyłem latarkę, w lesie było już ciemno. Na PK3 odbiłem się o 21:23, już w całkowitej ciemności. Z tym punktem trzeba było uważać. Kilometr dalej spotkałem parę, która szła w przeciwnym kierunku, bo przeszli obok punktu nie zauważając go. Od tego momentu szedłem już praktycznie cały czas sam. Idąc żółtym szlakiem zszedłem do centrum Łącka, mostem przez Dunajec i w prawo asfaltem wzdłuż rzeki doszedłem do PK4. Napełniłem tylko butelki wodą, dosypałem izo w tabletkach i poszedłem dalej.

Zaczął się najmniej oczywisty odcinek. Zdecydowałem się kontynuować asfaltem na południe wzdłuż rzeki, żeby razem z drogą odbić na wschód. Planowałem dojść do żółtego szlaku w okolicy Okrąglicy Północnej. Droga zamieniła się w szuter, później odbiłem w ścieżkę, która nagle skończyła się w środku lasu. Na szczęście po ok. 200 m przedzierania się pod górę na przełaj dostałem się do kolejnej ścieżki, która doprowadziła mnie tam gdzie planowałem. Przed Koziarzem odbiłem w lewo i na PK5 dotarłem 16 min po północy, razem z żoną, która właśnie zadzwoniła sprawdzić czy żyję. Na tym etapie byłem spokojny, że dojdę nie tylko do połowy, ale i do mety.



Punkt widokowy przed Koziażem

Kawałek zawróciłem, przeszedłem obok oświetlonej kapliczki i zabudowań z sympatycznymi pieskami. Zszedłem do Obidzy. Poszedłem kawałek na pn-wsch, odbiłem na południe do niebieskiego szlaku i odbiłem się na PK6, gdzie czekała entuzjastyczna ekipa sędziowska. Innych Kieratowiczów spotykałem właściwie tylko na punktach, rzadziej wyprzedzałem kogoś na trasie. Przerw wciąż nie robiłem, jadłem i piłem w marszu. Kontynuowałem najpierw niebieskim, a później czerwonym szlakiem i zszedłem do Krościenka.

O 3:40 pojawiłem się na PK7, który znajdował się w eleganckim budynku Centrum Ekologii Integralnej. Na Kieratowiczów czekały tam kawa, herbata i czyste łazienki. Mimo zbliżającego się świtu nie czułem znużenia, które zwykle daje o sobie znać o tej porze. Postanowiłem odpocząć 15 min przy kawie (dziękuję za świetną obsługę!) i bułce z plecaka. Przejście połowy zajęło mi 9 godz. 40 min, a zegarek z GPsem pokazywał 50 km, więc szedłem w miarę optymalnie. Przede mną przeszło podobno ok. 130 osób. Miałem wysokie tempo, które niczego nie mówiło jednak o czasie końcowym. Liczyłem się z dużo niższą prędkością w drugiej połowie.



PK7

Po wyjściu z ciepłego budynku zrobiło mi się momentalnie zimno, ale podejście pod Marszałek szybko mnie rozgrzało. Do tego piękny widok z jednej strony na Krościenko, a z drugiej na Tatry dodawały skrzydeł. Spotkałem tu zamknięte jeszcze owce i pilnującego je owczarka, któremu nie podobała się moja obecność w pobliżu.



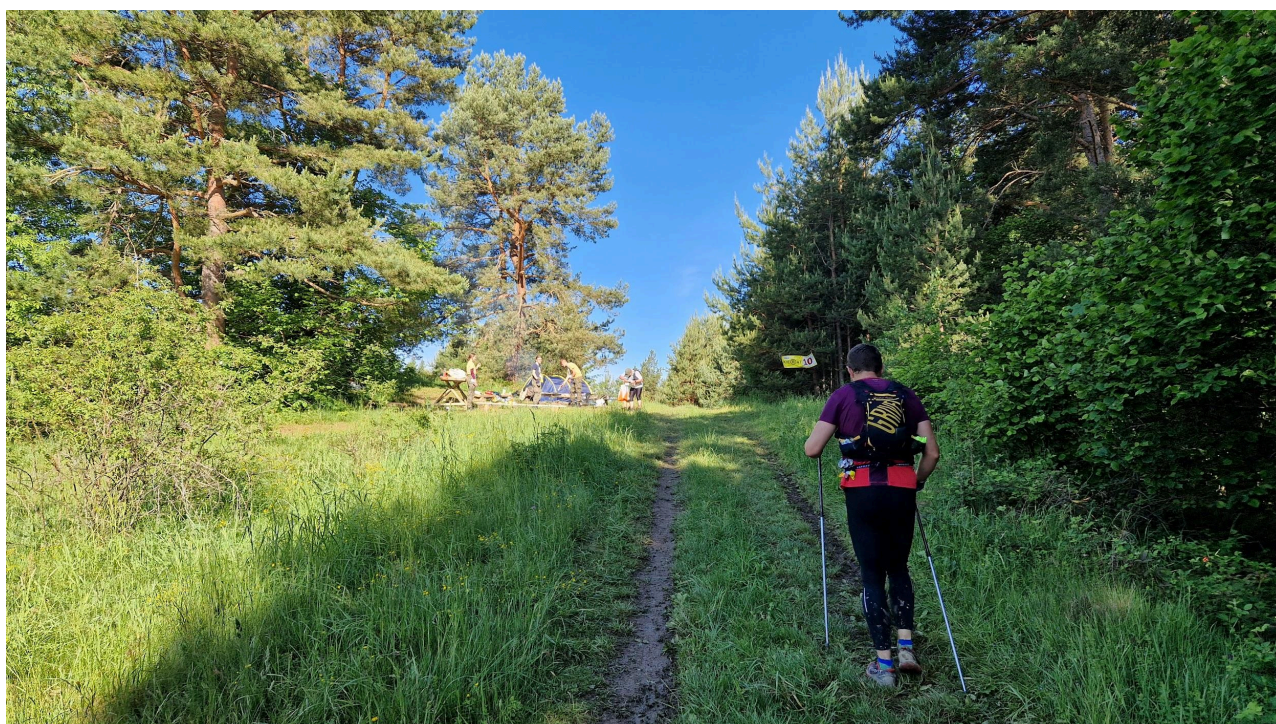
Widok na Krościenko

Doszedłem do PK8, gdzie chłopaki siedzieli przy ognisku. Od PK7 nie minąłem żywej duszy. Do Lubania wciąż szedłem sam, dopiero później zacząłem doganiać zawodników. Pod wieżą odpocząłem 5 min (szaleństwo!).



Widok Na Tatry gdzieś przed Lubaniem

Za szczytem postanowiłem skrócić i pójść, jak się później okazało, Rochowym Potokiem. Nie było tragedii, ale dobrze, że nie szedłem tu nocą, bo skończyłbym w mokrych butach. Dalej schodziłem zielonym szlakiem i doszedłem do PK9 o godz. 7:07. Dzień wcześniej umówiłem się z rodzicami w Ochotnicy Dolnej, ale nie sądziłem, że dotrę tu tak wcześnie, więc zmieniłem miejsce spotkania na Kamienicę. Skorzystałem z otwartego sklepu i kupiłem trochę zapasów, ale zajadałem się nimi idąc, na przerwę nie miałem ochoty.



PK10

Za Ochotnicą i krótkim podejściu odbiłem się na PK10 i kontynuowałem ścieżką aż do zielonego szlaku, który prowadzi na Gorc. PK11 zaliczyłem o 9:04. Poszedłem dalej i przed szczytem odbiłem na Mrażnicę. Schodząc łatwo znalazłem PK12, gdzie czekała ekipa, która upewniła się, że każdy wyjdzie od nich porządnie nawodniony. Uzpełniłem braki i poszedłem dalej. Zszedłem do przysiółka Młynne i stąd trzeba było jakoś dojść do niebieskiego szlaku. Ot, kawałek. Niespodziewanie trzeba było się dosyć ostro wspinać. Najgorzej jest kiedy się tego nie spodziewasz. Do tego słońce zaczęło przygrzewać. Po wyjściu na górę, niebieskim szlakiem łatwo zszedłem do Kamienicy, gdzie czekali rodzice. Czas i samopoczucie były bardzo dobre, odpocząłem tylko 10 min, podzieliłem się wrażeniami i pognałem (marszem) dalej.



Widok na Gorc znad Młynnego

Kolejne wzniesienie znałem z poprzedniego Kieratu. Wchodziliśmy co prawda z innej strony, ale wiedziałem, że Bystrej Góry nie można lekceważyć. Rzeczywiście! Krótkie podejście do PK13 było najbardziej stromym odcinkiem na tym Kieracie. Odbiłem się o 11:44 po niecałych 18 godz. marszu. Do mety zostało 15 km. Szło mi się rewelacyjnie, nogi ciągle miały siłę, nic nie bolało. Szacowałem, że zostały mi jeszcze tylko 3 godz. Zdecydowanie szedłem na rekord, w końcu poprzedni to ponad 24 godz. Dalej wydawało mi się, że będzie się szło generalnie z góry, ale myliłem się, zostało jeszcze podejście na Bystroń. Później było już lepiej, powtórka z 2023 roku. Poszedłem obok Jasiennika i prosto na północ do zielonego szlaku, kawałek na zachód, znowu na północ czerwonym szlakiem i przez las do PK14. Tutaj zameldowałem się o 13:46. Policzyłem, że jeśli dalej szedłbym obecnym tempem to byłbym na mecie o 14:45. Zastanawiałem się czy nie pobiec.

Urwałbym 15 min. Po wyjściu z lasu ruszyłem więc truchtem i wyprzedziłem kilka osób. To były najcięższe 3 km na trasie. Na mecie finiszowałem ledwo żywy o 14:29 po 20 godz. 29 min!

Był to najlepszy Kierat w moim wykonaniu do tej pory, mimo kontuzji. Zająłem 76 miejsce. Zdecydowanie pomogła łatwa nawigacyjnie trasa i idealna pogoda. Doświadczenie również zaprocentowało. Trzymałem się swoich założeń i nie robiłem błędów w nawigacji. Jedynie plecak miałem za ciężki (6 kg na starcie). Trzymając się tylko marszu czas pewnie jeszcze można poprawić, ale niewiele. Może udałoby się zejść do 20 godz. Ja jestem bardzo usatysfakcjonowany takim wynikiem, w końcu poprawiłem poprzedni o 3,5 godz.!

Dziękuję organizatorom za kolejny rewelacyjny Kierat, zdecydowanie pojawię się w przyszłym roku (w końcu koszulkę już mam;). Dziękuję cudownym wolontariuszom na punktach i w bazie. Bez Was ta impreza nie mogłaby się odbyć!

Michał Mordarski