

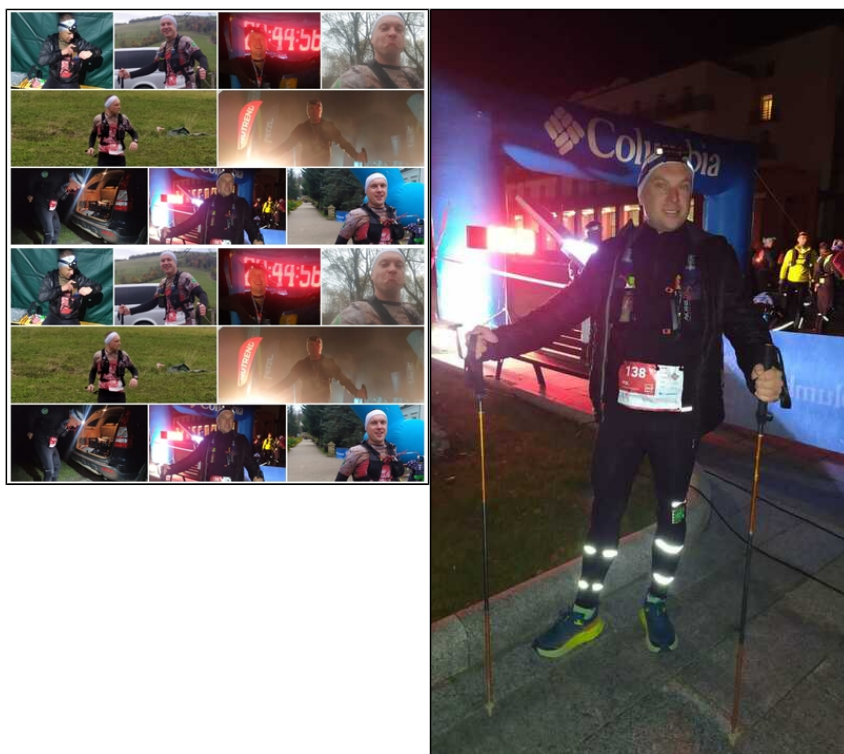
Karpacki Oddział Straży Granicznej

<https://karpacki.strazgraniczna.pl/ko/aktualnosc/47880,150-km-biegu-przez-kraine-Lemkow-w-niespelna-dobe.html>
25.11.2024, 03:18

150 km biegu przez krainę Łemków w niespełna dobę

Michał Tokarczyk

Funkcjonariusz Karpackiego Oddziału Straży Granicznej mł. chor. SG Krzysztof Kosecki ukończył jeden z najtrudniejszych biegów ultra w Polsce. Pokonanie trasy z Krynicy Zdroju do Komańczy zajęło mu niespełna dobę.













| LEMKOWYNA ULTRA-TRAIL® | | PODKARPACKIE REGIONALNA ORGANIZACJA | |
|------------------------|-------------------|--|---------------------|
| PRESENTED BY | | PARTNER | |
| Columbia | | | |
| B4SPORT | | | |
| 23 | WIKTOR THOMAS | 221 | SALAMON NORBIKY |
| 24 | SALAMON NORBIKY | 98 | SALAMON NORBIKY |
| 25 | WIKTOR THOMAS | 197 | |
| 26 | WIKTOR THOMAS | 262 | BARTOZ GORZYCA TEAM |
| 27 | KOSECKI Krzysztof | 138 | NISZPISG 🏆🏆🏆 |
| 28 | WIKTOR THOMAS | 30 | |
| 29 | WIKTOR THOMAS | 208 | KOLO BIEGA |
| 30 | WIKTOR THOMAS | 46 | |
| 31 | WIKTOR THOMAS | 124 | |

LEMKOWYNA ULTRA TRAIL to jeden z najtrudniejszych i najbardziej cenionych górskich biegów ultra w Polsce. W miniony weekend odbyła się już 8. edycja tych zawodów prowadzących przez Beskid Sądecki i Beskid Niski do Bieszczadów (tereny dawnej Łemkowszczyzny).

Na sobotę o godzinie 1:00 na starcie królewskiego dystansu 150 km, stanęło ponad 300 zawodników reprezentujących 14 różnych krajów. Wśród nich biegowe wyzwanie podjął

również mł. chor. SG Krzysztof Kosecki z Wydziału Łączności i Informatyki KaOSG, dla którego był to biegowy debiut na tak długim dystansie. Niskie temperatury, ciemność, deszcz, błoto oraz wymagania terenowe jakie postawił uczestnikom biegu Główny Szlak Beskidzki sprawiły, że do mety nie dotarł aż co trzeci zawodnik.



Oto kilka słów relacji:
Bieg zaczyna się w sobotę o 1 w nocy na krynickim deptaku... na startcie grubo ponad 300 śmiałków by pokonać te 150km.
Moje założenia- pobiec mądrze poniżej 24h.
Bieg miał 3 sceny:
1. Do 50km
W sumie wszystko przebiegało zgodnie z założeniami dbaliśmy o jedzenie i nawodnienie. Już na początku zobaczyłem, że poziom jest bardzo wysoki ale Hubert mówi: "nic nie ramukuj zobaczmy tak po "setce". Ale Kozie Żebro zapamiętam 😊
2. Od 50 do 102km
Ten odcinek był już w ciągu dnia. Przeleciałem go na lekko psioząc delikatnie w drodze na Cergową. Dotarłem do Iwnicza-Zdrój budując prawie 3h zapasu do zakładanego czasu... zjadłem solidnie i przebrałem się na 2gą noc i ruszyłem.
3. Od 102 do końca
Koło 16tej przyszło załamanie pogody i zaczęło padać. Początkowo podobała mi się ta lekka mżawka która działała na mnie jak sole trzeźwiące jednak gdy deszcz stał się intensywny szybko leśne drogi i szlaki zamieniły się w potoczki. Dotarłem do 120km tu szybka analiza sytuacji i pytanie kolegi: Mozesz jeszcze biec? To jest ta chwila... ciśnij! Więc ruszam w pogoń za dobrym miejscem. Na odcinku 15km zyskuje około 20 lokat docierając do ostatniego punktu żywienia. Jestem już tak zmęczony, że nie mam ochoty wracać do lasu... więc rozmięgam te 15km: to tak jak 3x5... byle zrobić 5km zostanie 10 itp 😊 dobra ruszam... po kilku chwilach wpadam w jakieś wielkie błoto sam nie wiem co to bo nie widać przez mgłę i tak brnę w tym 13km. Jestem już tak przemoczony i zziębnięty, że każdy kilometr ciągnie się godzinami... ostatnie 2km to już asfalt w Komańczy który szybko przebiegam i wpadam na upragnioną metę ŁUT 150.
Zawodów nie ukończył co 3ci uczestnik co pokazuje poziom trudności.
#LemowynaUltraTrail
#Łut150
#KrynicaZdrój #Komańcza #BeskidNiskiSercuBliski



Strażnik graniczny z Nowego Sącza reprezentujący podczas rywalizacji Niezależny Samorządny Związek Zawodowy Funkcjonariuszy Straży Granicznej, wykazał się mocną odpornością fizyczną oraz psychiczną. Dystans 150 km z sumą przewyższeń sięgającą blisko 6 tys. metrów, pokonał w czasie 22 godzin i 43 minut co pozwoliło na zajęcie 27 miejsca w klasyfikacji OPEN.

Serdecznie gratulujemy naszemu funkcjonariuszowi, życząc kolejnych sukcesów oraz dalszego rozwoju biegowego, tym bardziej, że przygodę z bieganiem rozpoczął zaledwie 6 lat temu...przygotowując się do rekrutacji w szeregi Straży Granicznej!