

# Z "Garminem" po przygodę

Napisano dnia: 2021-09-12 11:40:30



**RADKÓW** (inf. wł.). Około 1,5 tys. osób wzięło udział w bardzo wymagających zawodach o nazwie **Garmin Ultra Race in Poland** i **Garmin Trinator**. Są one związane z gminą radkowską już od wielu lat, gdyż jej warunki terenowe oraz malowniczość spełniają oczekiwania organizatorów oraz uczestników. I teraz wszystkich powitali burmistrz **Jan Bednarczyk** i dyrektor Gminnego Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji **Marek Kusiakiewicz**.



*Na chwilę przed startem ku przygodzie*

Aby startować w tego rodzaju współzawodnictwie, trzeba być "pozytywnym wariatem" nastawionym na przygodę inaczej. Jednak konieczne okazuje się odpowiednie do niej przygotowanie - tak kondycyjne, jak i koncepcyjne. Inaczej można "przepaść" już po pierwszych kilometrach i mieć wyrzuty, że przerosła ona nasze umiejętności. Ma to na uwadze np. **Mikołaj Czingon** z Katowic, którego zastaliśmy przy przygotowywaniu roweru do zawodów: - *Na trasę, którą wyruszam jest bardzo ważny dobór przełożeń w rowerze. Jeżeli ktoś dysponuje kilkoma zestawami kół, to radziłbym wybrać coś miększego, ponieważ zasadniczą część trasy stanowi podjazd. Ważne jest też bezpieczeństwo, a więc odpowiednio wyregulowane hamulce. Do tego konieczne są koła o niższym profilu, żeby rower fajnie się przrzucało pod sobą, bo tutaj wielkich prędkości nie będzie się osiągać. Ja na te zawody powróciłem po siedmiu latach. Wcześniej startowałem na 1/4 dystansu i aby sprawdzić, czy dobrze się starzeję, jestem. Teraz na 1/8. Mam pewne zadanie do wykonania, które wymaga umiejętnego rozłożenia sił na bieganie, jazdę i pływanie...*



*Mikołaj Czingon z Katowic*

Nieco dalej do walki na trasie szykowała się **Iwona Urban** z Tychów: - *Dla mnie to jest przygoda, bo po raz pierwszy spotykam się z długim dystansem. Do tej pory zmierzyłam się z 45. kilometrami, a tutaj to będzie 10 km więcej. To nakręca człowieka, bo myśli, że może więcej i więcej, właśnie na zasadzie: Witaj przygodo!" To jest sposób na pokonywanie słabości tkwiących gdzieś tam w głowie, czerpanie energii dla zaspokojenia własnych aspiracji.*



*Iwona Urban z Tychów*

Zasadniczym celem tej masowej imprezy jest promowanie zdrowia i aktywności ruchowej, ale w zgodzie z zaleceniami lekarza, z którym wcześniej trzeba skonsultować swój w niej udział. Jest naprawdę wymagająca dla organizmu mającego prawo odmówić posłuszeństwa przy intensywnym obciążeniu. Nie można na te zawody porywać się jak z motyką na księżyc, szczególnie, gdy na jednym dystansie przyjdzie nam przepłynąć pewien odcinek, inny pokonać rowerem, a kolejny przebiec. Warunki terenowe potrafią zmienić się niczym w kalejdoskopie.

- Kiedy pojawiła się możliwość zorganizowania zawodów na pograniczu Gór Stołowych i Radkowa od razu z niej skorzystaliśmy. Na początku, to jest w roku 2013 był to triathlon w ramach cyklu **Garmin Iron Triathlon**. Urzekł nas zalew radkowski wspinalnie wpinający się w góry. Wiedzieliśmy od razu, że to jest to wymarzone miejsce i przez wiele lat jesteśmy z nim związani. Po drodze zawody ewaluowały w pojedynczą imprezę, jak **Trinator**, czyli triathlon górski, później stały się **Garminem Ultra Race** wyrosłym na główne wydarzenie tego rodzaju w Górach Stołowych. Szybko okazało się,

że wiele osób pokochało te góry w związku z zawodami i nie tylko. Przypomnę, że w pierwszym roku imprezy mieliśmy około 200 zawodniczek i zawodników, a teraz doliczyliśmy się ich ponad 1,5 tysiąca. Startują na krótkich, dłuższych i bardzo długich, bo liczących nawet 82 km dystansach - zdradził nam **Marcin Florek**, prezes Labo Sport Polska, który to podmiot wspólnie z gminą Radków i GCKSiR-em zapewniają ten pełen wyzwań wrześnieowy weekend.



*Zofia Kuriata ze Starego Wielisławia (pierwsza od lewej)*

To również dzięki nim na starcie pojawiła się młodzietka **Zofia Kuriata** ze Starego Wielisławia: - *Lubię góry, po których biegam od dwóch lat i jeżdżę rowerem od roku. Na zawodach w Radkowie jestem po raz pierwszy i traktuję je jako duże wyzwanie dla siebie. Najbardziej obawiam się zjazdów rowerem, ale myślę, że podołam. Tym bardziej, że kibicują mi członkowie mojej rodziny...*



*Wojciech Nowak z Poznania (pierwszy od prawej) z kolegami*

Z optymizmem do swojego aktywnego udziału w tym wydarzeniu podchodził **Wojciech Nowak** z Poznania: - *Przyjemnością jest dla mnie bieganie po lasach, w ogóle stykanie się z naturą. I tutaj to mam, a "odkryłem" Radków jako młody harcerz przed wielu laty. Jak pojawiły się te biegi, to decyzja była jedna, stąd jestem tu ponownie...*

Tak duża impreza sportowa, która zwraca uwagę na krainę Gór Stołowych, i w tym roku wyłoniła zwycięzców i zwyciężonych. Triumfatorami są jednak wszyscy jej uczestnicy, którzy dali radę dystansom i słabościom. W przyszłym roku większość z nich powróci na start nad zalewem, by znów stanąć naprzeciw przygodzie.

**Bogusław Bieńkowski**

#### **MIGAWKI Z ZAWODÓW W RADKOWIE:**



