

Ostatni dzień „babiego lata” na zakończenie sezonu biegowego,

czyli II Jesienny Bieg Potrójnej odszedł do historii !!!

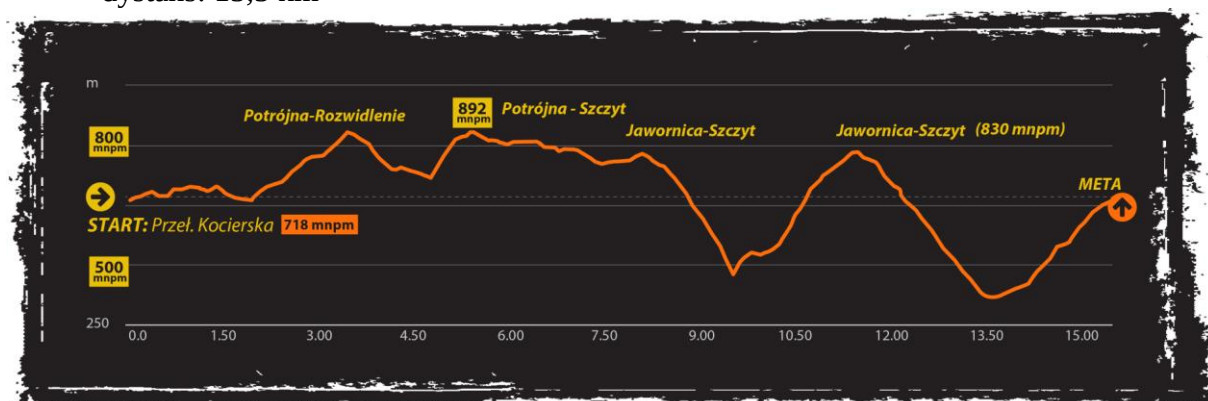
Za nami II-ga edycja oddzielającej lato od zimy imprezy Klubu Skialpinistycznego KANDAHAR – w tym roku w wyjątkowej scenerii polskiej złotej jesieni, gościł nas kompleks górski Hotel & SPA Kocierz. 15 listopada o godzinie 10:30 na linii startu stało 206 zawodników (zainteresowanie biegiem było tak duże, że zmuszeni byliśmy wprowadzić limit startujących), czyli ponad 100% więcej niż w roku ubiegłym.



Start zawodów – fot. Marcin Zwoliński

Naturalnie, nie chcieliśmy zawieść naszych gości i przygotowaliśmy trasę o parametrach podobnych do tej sprzed roku:

- suma podbiegów: 905 m
- suma zbiegów: 905 m
- dystans: 15,5 km



Profil trasy II JBP

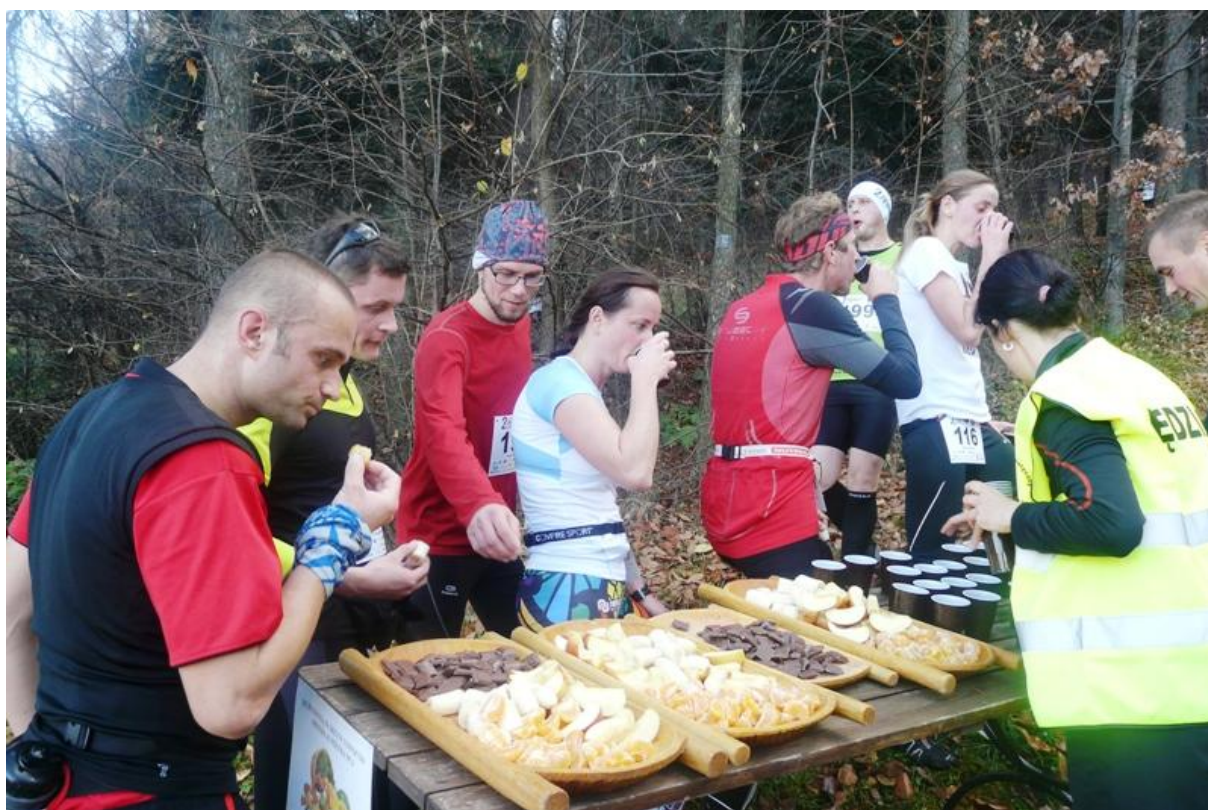
Konfiguracja dość znacznie różniła się od ubiegłorocznej:

Początek łagodny, sporo płaskich odcinków, nawet delikatne zbiegi, krótkie podbiegi – idealne na rozgrzewkę. Tak do Potrójnej – tam pierwszy zbieg, kilkaset metrów w dół i znowu łagodnie na rozluźnienie, żeby za chwilę rozgrzać łydki na podbiegu – ponownie na Potrójną.



Pierwsi zawodnicy na Potrójnej – fot. Rafał Słezak

Stamtąd szlak żółty na Jawornicę dostarczył chyba najprzyjemniejszych wrażeń z biegu: góra-dół-płasko-las-polanka z panoramą, bagienko – wszystko co możemy spotkać w górach i to, dzięki przepięknej pogodzie w najlepszym wydaniu ☺.



Zawodnicy na punkcie odżywczym – fot. Marcin Zwoliński

Kilkanaście minut i osiągamy Jawornicę – początek prawdziwej WALKI ☺ czas zmierzyć się z sobą i oczywiście z rywalami! Stromy zbieg ze szczytu do pierwszych zabudowań Targanic urozmaicony korzeniami i kamieniami porządnie rozgrzał chyba każdego. Przed kolejnym podbiegiem bufet z napojami, owocami i dalej...na Jawornicę!

Tuż pod szczytem mijanka z zawodnikami którzy byli dopiero przed zbiegiem-jeszcze uśmiechnięci ☺. My tymczasem skręcamy żeby pokonać ostatnie już kilometry w dół. Jesiennie, liściasto, mnóstwo niespodzianek pod złotobrazowym dywanem, trzeba naprawdę mocno trzymać nogi „w ryzach” ☺ - obokami to prawą to lewą stroną wąwozu, czasem odskoczy jakiś kamień, czy gałąź, czasem coś tam chlupnie – jest „dynamicznie” ☺.



Na punkcie sędziowskim w Targanicach – fot. Piotr Gielec

Kilka minut walki i zmiana nawierzchni na nieco twardszą, zabudowania Targanic-Nowej Wsi, asfalt, sędziowie wskazują na ostatni podbieg – 2km wysysające rezerwy energii i pochłaniające wszelką świeżość – wielu będzie długo wspominać czarny szlak i znaki na drzewach, które w końcu zawiodły nas na skąpaną w słońcu polanę – tam prezes KS KANDAHAR witał wszystkich na upragnionej mecie!

Gospodarz tegorocznych zawodów, Hotel & SPA Kocierz zaprosił pierwszych dziesięciu zawodników na basen i saunę. W tym roku wśród pań triumfowała **Maria Cebo** z Bielska Białej, która pokonała trasę w 1h29min a najszybszy był **Paweł Krawczyk** z Krakowa który już po 1h17min przekroczył linię mety!

Woda, gorąca herbata, świeże drożdżówki i owoce pomogły uzupełnić spalone na trasie kalorie, a wspaniała pogoda sprzyjała sportowej integracji, dyskusjom i wymianą wrażeń między zawodnikami. Jedni siadali, inni wprost kładli się na trawie podczas gdy reszta sukcesywnie dobiegała do mety, ale wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci, atmosfera iście sielankowa ☺. Po złapaniu oddechu, zawodnicy spotkali się w Baciarskiej Chacie, gdzie czekał gorący posiłek, a chwilę później uroczysta ceremonia zakończenia zawodów z dekoracją tych najszybszych. Wszyscy brali udział w losowaniu na którym nie zabrakło m.in. makaronu ☺ i najróżniejszych nagród zapewnionych przez sponsorów.



Podium Panów (1- P.Krawczyk; 2 – P.Biernawski; 3 – P.Kaszyca) – fot. Rafał Ślęzak



Podium Pań (1 – M.Cebo; 2 – M. Derezińska-Osiecka; 3 – I.Januszyk) – fot. Rafał Ślęzak

Wieczorem można było do późnych godzin świętować ukończenie biegu i zamknięcie sezonu letniego – do wyboru: przy ognisku z bębнами, gitarami i pieczoną na kiju kielbaską, bądź na parkiecie przy aktualnych rytmach które serwował DJ ☺.



Imprezka po biegu... - fot. Marcin Zwoliński

Klub Skialpinistyczny KANDAHAR składa serdeczne podziękowania sponsorom



bez których pomocy i wsparcia organizacja biegu nie byłaby możliwa...

Mamy nadzieję, że II Jesienny Bieg Potrójnej dostarczył Wam niezapomnianych wrażeń i na długo pozostanie w Waszej pamięci ☺.

Do zobaczenia za rok...

Marcin Piętka
KS Kandahar - Dyrektor II JBP

Marcin Zwoliński
Prezes KS Kandahar