

Bieg 7 Dolin: taka piękna udreka

SPORT I REKREACJA | II Festiwal Biegowy Forum
Ekonomicznego w Krynicy, 9 – 11 września 2011

Ultramaraton to najbardziej wymagająca konkurencja krynickiej imprezy

Chociaż na Festiwalu Biegowym każdy znajdzie coś dla siebie, to nie wszystkie konkurencje są dla każdego. Ultramaraton, czyli Bieg 7 Dolin, to wyzwanie dla najbardziej wytrwałych i najlepiej wytrenowanych. Kto chce się przekonać, jak wygląda piękna udreka, musi przebyć z uczestnikami choć kawałek trasy. Biegając (albo idąc) przez siedem tytułowych dolin, pokonują łącznie 100 km.

Zeby mieć jakiegokolwiek pojęcie o skali trudności tej konkurencji, trzeba przyjść o 3 rano na start na krynickim deptaku, a potem pojawić się w tym samym miejscu po ponad dziesięciu godzinach i widzieć tych samych ludzi docierających na metę.

Gdy przychodzi kryzys

Rano są uśmiechnięci, choć może trochę zaspani, ruszają, gdy jest jeszcze ciemno. Pełni wiary we własne siły i w wypracowywaną miesiącami kondycję.

Po południu lub nawet wieczorem, gdy docierają na metę (jest zamykana o 22), chcą tylko usiąść i napić się gorącej herbaty, a potem zabrać rzeczy i chwytając krokiem odejść tam, gdzie można się położyć spać.

Między jednym a drugim obciążeniem jest 100 kilometrów walki z górami, błotem, czasem deszczem i samym sobą. Kanapki, gorąca herbata, chwila wytchnienia w schronisku, a potem znowu na trasę. Kryzys to rzecz normalna i trzeba zawsze wypracować sposoby radzenia sobie z nim.

Zwycięzca z ubiegłego roku Adam Długosz opowiadał w rozmowie z „Rz”, że w najtrudniejszych chwilach myślał o żonie i synku. Ale każdy ma swoje sposoby. Można rozmy-

ślać o wszystkim, czasu jest dużo (najlepszy wynik w zeszłym roku to ponad 11 godzin), ale równocześnie trzeba uważać, żeby jednym potknięciem nie zniweczyć ogromnego wysiłku.

Trasa Biegu 7 Dolin to ciągłe podbiegi i próby wyhamowania przy zbieganiu. Nie można dać się ponieść fantazji i ruszyć na pełnej szybkości, bo gdy wyrośnie następne zbocze, sił może zabraknąć.

Za to gdy już dobiega się na metę, satysfakcja jest wielka. Dla najlepszych – również finansowa. Nagroda za pierwsze miejsce to 10 tys. złotych. Jest o co walczyć.

Do startu zgłosiło się ponad 300 osób, czyli kilkakrotnie więcej niż w zeszłym roku. Jeśli nie dadzą się pokonać trudnościom, to po drodze zwiędza niemal cały Beskid Sądecki,

czyli najstarszej tego typu imprezy na świecie.

Comrades Marathon jest rozgrywany od 1921 roku w RPA dla uczczenia tamtejszych żołnierzy poległych w I wojnie światowej. To też jak dotąd ciągle największa impreza tego typu na świecie, a chętnych do wzięcia udziału w niej nie brakuje, choć trzeba zapłacić wysokie wpisowe.

Trasa przez pustynię

Medale czekają na wszystkich, a złote – na pierwszych dziesięciu, bo pokonanie 90 km to zawsze jest osiągnięcie, bez względu na to, czy się wygra czy nie. Wśród zwycięzców jest Polak Jarosław Janicki z Gryfina, który w 1999 roku ukończył południowoafrykański bieg w czasie 5,5 godziny.

Najwięcej ultramaratonów organizuje się na trasach górskich i leśnych (ten warunek bieg w Krynicy doskonale spełnia), ale są też takie, gdzie trasa wiedzie przez pustynię.

Organizatorzy Ultramaratonu Złej Wody (Badwater) twierdzą, że to najtrudniejszy wyścig piechurów na świecie. Właściwie to powinien nosić nazwę ultramaraton braku wody. Nie wielu jest w stanie go ukończyć, rywalizacja na tej trasie to zadanie dla ludzi lubiących się udreć do granic wytrzymałości.

Trasa zaczyna się 85 m poniżej poziomu morza, a kończy na wysokości 2548 m. Po drodze trzeba przebyć 217 km w kalifornijskiej Dolinie Śmierci, gdzie temperatura w lipcu sięga 49 stopni.

Takich utrudnień na trasie wokół Krynicy nie ma, ale pokonanie jej i tak przyniesie wielką satysfakcję. Komu się to uda, będzie mógł nosić głowę wysoko.

–Lukasz Majchrzyk

FESTIWAL
BIEGOWY
FORUM EKONOMICZNEGO



a warto pamiętać, że ultramaraton to nie tylko 100 km w linii prostej, ale też poruszanie się w górę i w dół między najniższym położonym Rytreem (350 m n.p.m.) a szczytem Radziejowa (1262 m n.p.m.). Suma podejść, jakie czekają na uczestników, to niemal 4500 m.

Same liczby nie oddają tego, czym jest ultramaraton. Bieg 7 Dolin (w tym roku jest też eliminacją do najsłynniejszego na świecie ultramaratonu Ultra-Trail du Mont-Blanc) zdobywa powoli popularność, ale daleko mu jeszcze do Maratonu Towa-

www Więcej przeczytasz na stronie

www.festiwalbiegowy.pl

PROGRAM II FESTIWALU BIEGOWEGO FORUM EKONOMICZNEGO

PIĄTEK – 9 WRZEŚNIA

- 16.00 Rozpoczęcie rejestracji

SOBOTA – 10 WRZEŚNIA

- 3.00 Bieg 7 Dolin – ultramaraton – 100 km, zamknięcie mety godz. 22.00 (limit czasu 19 h)
- 9.00 – 20.00 Targi Sprzętu Sportowego Sport & Fun
- 10.00 Bieg na Jaworzynę
- 12.00 Życiowa Dziesiątka Tauronu – Bieg Krynica-Zdrój – Muszyna – 10 km, zamknięcie mety

- godz. 15.00 (limit czasu 1,5 h); w ramach biegu odbędą się także: Mistrzostwa Polski Masters na dystansie 10 km Bieg Akademicki pod patronatem Rektora Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. Karola Musiōła, Bieg Pracowników ZUS, Finał Ligii Festiwalu Biegów
- 19.00 Pasta Party dla maratończyków
- 20.00 Ceremonia wręczenia nagród – scena na deptaku w Krynicy-Zdroju
- 21.00 Koncert Golec uOrkiestry

NIEDZIELA – 11 WRZEŚNIA

- 9.00 Koral Maraton – 42,195 km Krynica-Zdrój, zamknięcie mety godz. 15.00 (limit czasu 6 h)
- 9.05 Biegi Deptaka Krynickiego dla dzieci
- 9.00 – 17.00 Targi Sprzętu Sportowego Sport & Fun
- 10.40 Giełdowa Miła
- 11.00 Bieg Deptaka Krynickiego dla kobiet
- 15.00 Bieg Kibica – deptak w Krynicy-Zdroju
- 16.00 Ceremonia wręczenia nagród – scena na deptaku w Krynicy-Zdroju

Bohaterowie samorządu

- Rozstrzygnęliśmy konkurs „Rz” „Lider samorządu 2011”
- Nagrody otrzymali włodarze Poznania, Gdyni, Aleksandrowa Łódzkiego i Morawicy

**ANNA CIEŚLAK-
-WRÓBLEWSKA**

„Rz” we współpracy z Instytutem Studiów Wschodnich po raz pierwszy zorganizowała konkurs „Lider samorządu”. Nagrody wręczyliśmy podczas Forum Regionów w Muszynie.

Niezależna kapituła miała wytypować najlepszych samorządowców – lokalnych liderów środowiska. Chcieliśmy ocenić nie tylko jakość gospodarowania budżetem, ale też efekty inwestycji, starania o jakość edukacji, dbałość o estetykę przestrzeni publicznej czy współpracę z lokalną społecznością.



PIOTR GUZIK



PIOTR GUZIK



PIOTR GUZIK



PIOTR GUZIK

▲ **Ryszard Grobelny (Poznań), Wojciech Szczurek (Gdynia), Jacek Lipiński (Aleksandrów Łódzki), Marian Buras (Morawica)**

Inaczej mówiąc, wszystko to, co każdy mieszkaniec może odczuć na własnej skórze.

– „Rz” od 13 lat prowadzi ranking samorządów, ale zawsze nam w nim czegoś brakowało. Wśród maksymalnie zobiektywizowanych kryteriów finansowych brakowało nam po prostu człowieka – mówił w Muszynie Paweł Lisicki, redaktor naczelny „Rz”. – A to konkretni ludzie, prezydenci, burmistrzowie, wójtowie niosą ideę, wolę, charakter i pomysły na rozwój gmin.

Nasi liderzy wśród prezydentów miast na prawach powiatu mogą się pochwalić wybitnymi

osiągnięciami. Wojciech Szczurek (Gdynia) ma ogromne poparcie – w ostatnich wyborach głosowało na niego ponad 40 proc. mieszkańców (po uwzględnieniu oddanych głosów i frekwencji). Udaje mu się utrzymać wysoką jakość nauczania, a w przedszkolach szybko przybywa miejsc dla najmłodszych. – Kluczem do sukcesu samorządowca jest znajomość marzeń mieszkańców. Jeśli się je zna i spełnia, nasza praca jest bardzo prosta – mówił wczoraj.

Z kolei Ryszard Grobelny (Poznań) lideruje pod względem inwestycji w komunikację oraz wspieraniu niepublicznych pla-

cówek oświatowych. I prowadzi aktywny dialog społeczny.

– Najważniejszych kierunek rozwoju demokracji w Polsce to dialog ze społeczeństwem. Nie wystarczy mieć pomysłów na rozwój miasta, trzeba do nich jeszcze przekonać mieszkańców – mówił na gali Grobelny.

Burmistrz Aleksandrowa Łódzkiego Jacek Lipiński (zwycięzca w kategorii gminy miejskie i wiejsko-miejskie) i wójt Morawicy Marian Buras (gminy wiejskie) są po prostu dobrzy. – To tak jak w dziesięcioboju – mówił Jacek Lipiński. – By zwyciężyć, trzeba być wszechstronnym, nie wystarczy

być wybitnym w jednej dyscyplinie, ale we wszystkich być w czołowie – dodał. Stara się o zrównoważony rozwój gminy, a priorytetem są inwestycje w młodzież czy rozwój edukacji i sportu. – Mamy np. dziesięć hal sportowych i jedyny w Polsce kompleks sportowy dla przedszkolaków – podkreśla.

– Jestem wójtem od 21 lat. Udało się zwiększyć liczbę mieszkańców o 50 proc. – chwali się Marian Buras. – Ważne było uzbrojenie terenów pod budownictwo mieszkaniowe i zapewnienie mieszkańcom wysokiej jakości usług tak, by nie chcieli uciekać.

—relacja z Forum w Krynicy ▶B4-5

Liderzy samorządów

FORUM REGIONÓW | Konkurs „Rz” Lider Samorządu 2011 rozstrzygnięty. Najlepsi okazali się włodarze: Poznania, Gdyni, Aleksandrowa Łódzkiego i Morawicy

**ANNA CIEŚLAK-
-WRÓBLEWSKA**

„Rzeczpospolita” od 13 lat prowadzi ranking samorządów, ale zawsze nam w nim czegoś brakowało. Wśród maksymalnie zobiektywizowanych kryteriów finansowych, brakowało nam po prostu człowieka – wyjaśniał ideę konkursu Paweł Lisicki, redaktor naczelny „Rz” podczas gali „Lider samorządu” na Forum Regionów w Muszynie. – A to konkretni ludzie, prezydenci, burmistrzowie, wójtowie niosą ideę, wolę, charakter i pomysły na rozwój gmin.

– Najważniejszy kierunek rozwoju demokracji w Polsce to dialog ze społeczeństwem. Nie wystarczy mieć pomysły na rozwój miasta, trzeba do nich jeszcze przekonać mieszkańców – przekonywał jeden z laureatów, prezydent Poznania Ryszard Grobelny.

„Rz” we współpracy z Instytutem Studiów Wschodnich po raz pierwszy zorganizowała konkurs pod hasłem „Lider samorządu”. Kapituła miała wytypować najlepszych samorządowców – lokalnych liderów środowiska. Chcieliśmy ocenić nie tylko jakość gospodarowania budżetem, ale też efekty inwestycji, starania o podnoszenie jakości edukacji, dbałość o estetykę przestrzeni publicznej czy współpracę z mieszkańcami.

Liderzy mają się czym pochwalić

Nasi liderzy wśród prezydentów miast na prawach powiatu mogą się pochwalić naprawdę wybitnymi osiągnięciami. Wojciech Szczurek (Gdynia) cieszy się chociażby ogromnym poparciem społecznym – w ostatnich wyborach głosowało na niego ponad 40 proc. mieszkańców (po uwzględnieniu oddanych głosów oraz frekwencji). Udaje mu się utrzymać wysoką jakość nauczania, a w przedszkolach szybko przybywa



♦ Zwycięzcy konkursu „Rz” Lider Samorządu 2011. Od lewej: Jacek Lipiński, burmistrz Aleksandrowa Łódzkiego, Marian Buras, wójt Morawicy, Wojciech Szczurek, prezydent Gdyni oraz Ryszard Grobelny, prezydent Poznania

♦ CZŁONKOWIE KAPITUŁY KONKURSU LIDER SAMORZĄDU 2011

- **ZYGMUNT BERDYCHOWSKI** – przewodniczący rady programowej Forum Ekonomicznego
 - **ADAM KOWALEWSKI** – prezes rady nadzorczej Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej
 - **PROF. MICHAŁ KULESZA** – współtwórca reformy samorządowej
 - **HANNA MAJSZCZYK** – podsekretarz stanu w Ministerstwie Finansów
 - **MARCELI NIEZGODA** – podsekretarz stanu w Ministerstwie Rozwoju Regionalnego
 - **ANDRZEJ PORAWSKI** – dyrektor Biura Związku Miast Polskich
 - **PAWEŁ TOMCZYK** – dyrektor Biura Związku Gmin Wiejskich
- oraz redaktorzy „Rz” **ANNA CIEŚLAK-WRÓBLEWSKA**, **ŁUKASZ KORYCKI** i **PAWEŁ JABŁOŃSKI** (zastępca redaktora naczelnego).

miejsc dla najmłodszych. – Kluczem do sukcesu samorządowca jest znajomość marzeń mieszkańców. Jeśli się je zna i spełnia, nasza praca jest bardzo prosta – komentował wczoraj Wojciech Szczurek.

Ryszard Grobelny lideruje pod względem inwestycji w szlaki komunikacyjne (w latach 2007 – 2010 w mieście wybudowano lub wyremontowano prawie 340 km dróg i ok. 30 km ścieżek rowerowych) oraz wspierania niepublicznych placówek oświatowych. I prowadzi bardzo aktywny dialog społeczny.

Burmistrz Aleksandrowa Łódzkiego Jacek Lipiński (zwycięzca w kategorii gminy miejskie i wiejsko-miejskie) oraz wójt Morawicy Marian Buras (zwycięzca w kategorii gminy wiejskie) są po prostu dobrzy. – To tak jak

w dziesięcioboju – stwierdził Jacek Lipiński. – By zwyciężyć, trzeba być wszechstronnym, nie wystarczy być wybitnym w jednej dyscyplinie, ale we wszystkich być w czołówce – dodał. Burmistrz stara się o zrównoważony rozwój gminy, a priorytetem są inwestycje w młodzież – czyli rozwój edukacji i sportu. – Mamy np. 10 hal sportowych i jedyny w Polsce kompleks sportowy dla przedszkolaków. Połowa dzieci w gminie trenuje w sekcjach przez nas dofinansowanych – podkreśla Lipiński.

– Jestem wójtem od 21 lat. I przez ten czas udało się zwiększyć liczbę mieszkańców o 50 proc. – chwali się Marian Buras. – Pierwszym krokiem było uzbrojenie terenów pod budownictwo mieszkaniowe, drugim – do dziś realizowanym – za-

pewnienie mieszkańcom wysokiej jakości usług. Ważne, że wszystko, co robię jako wójt, robię w porozumieniu i za zgodą mieszkańców.

Jak wybieraliśmy?

Liderów wybraliśmy w trzech etapach. W pierwszym przeanalizowaliśmy dane finansowe wszystkich jednostek samorządowych, do najlepszych wysłaliśmy ankiety. Odpowiedzi na zawarte w nich pytania i poziom akceptacji społecznej dla danego prezydenta/burmistrza/wójta to drugi etap konkursu. W trzecim etapie kapituła wybrała Lidera Samorządu (w trzech kategoriach) spośród pięciu kandydatów o najwyższej liczbie punktów. ■

WWW | Oficjalna strona Forum Ekonomicznego w Krynicy

www.forum-ekonomiczne.pl