

Relacja 1

Witam. Jestem cały i zdrowy. Wczoraj przybiegłem z Lobucze do Namcze Bazar to jest około 32 km, aby w ramach treningu po górach przy okazji zawitać do kawiarenki internetowej. Biegając miałem nadzieję, że w Namcze już będzie prąd i będzie działał Internet. I tak się stało.

Po trzech tygodniach aklimatyzacji mój obóz znajduje się już w Lobucze tj. na wysokości 4940 m n.p.m. Jutro udam się do Gorak Shep na wysokość 5150 m n.p.m. Aklimatyzacja przebiega bez problemowo. Mam kłopoty z zasypianiem jedynie i oczywiście z wysiłkiem na tych wysokościach, ale to normalne.

Pierwsze dwa tygodnie spędziłem w Namcze Bazar, a potem przemieszczałem się do wsi Thame, Lumbde i samotnie przemieszczałem się przez przełęcz Cho La 5360 mnpm. Tu miałem trochę strachu ponieważ tego szlaku nikt od trzech miesięcy nie przechodził. W trakcie przeprawy padał śnieg i deszcz, i cały czas chmury waliły się niczym wodospad Niagara, a przełęcz ta jest naprawdę trudna w tych warunkach do przejścia. Ale się udało, a potem to już czekał mnie Gokyo - miejscowość i wioska. W Gokio spędziłem kolejne cztery dni już na wysokości 4790 m n.p.m., potem przeprawa przez lodowiec około godziny i przystanek na jedną noc i kolejna przełęcz Renjio La 5460 m n.p.m. Przełęcz jest trudna, ale już nie byłem sam bo z kolegą z Kanady. Przeprawa trudna, bo po zwaliskach skalnych i lodowce po drugiej stronie. Potem przez malownicze doliny na wysokościach przeszło 5000 m n.p.m. Późnym popołudniem dotarłem do Lobucze.

Bieganie na tych wysokościach jest trudne i wymaga dużo zaparcia szczególnie pod górę. Trasa jest bardzo zmienna nie ma praktycznie płaskich odcinków: góra dół, góra dół, mnóstwo kamieni, głazów, kolein, mieszaniny piachu szutru i jeszcze raz kamieni i głazów. Biegi, podbiegi non stop, nawet najmniejszy podbieg odciska piętno w plecach i nogach. Ale daję radę. Biegam oczywiście spokojnie, bez szaleństw, bo tak należy biegać na tych wysokościach. Pogoda zmienna i jest to wprawdzie koniec pory monsunowej, a właściwie już powinna się zakończyć, to nadal w ciągu dnia i nocy z przerwami pada. I jest też mniej turystów niż na wiosnę.

Pozdrawiam. Podsyłam kilka zdjęć. Strat już 5 października.

Relacja 2

Od tygodnia jestem już w Gorak Shep na wysokości 5149 m n.p.m. Mieszkam w lokalnym hoteliku, warunki spartańskie, samo łóżko w pokoju, ale warunkami się nie przejmuję :) Wszystko jest tu o wiele droższe i płaci się jak za zboże, ale radzę sobie. Atmosfera jest bardzo przyjacielska. Ja jako jedyny długo tu stacjonuję, reszta ludzi przybywających tu zatrzymuje się na jedną, góra dwie noce i odchodzi.

Pogoda dopisuje i jest dość przewidywalna, czyli rano bezchmurne niebo, cisza i mroźno. Temperatura spada w nocy do 10-12 stopni i w pokojach panuje mroźny klimat, para bucha z ust jak z lokomotywy. Około 9-10 zaczynają napływać chmury i wypełniają doliny.

Moja aklimatyzacja na tej wysokości wygląda następująco: rano marszem idę na Base camp i po chwili odpoczynku zaczynam biec w kierunku Lobucze lub Czukli.

Biega się masakrycznie ciężko, mimo że jest to wolne bieganie, brak tlenu powoduje odcinanie energii w nogach i rękach, tak że nie chce się biec. Do tego dochodzi bardzo trudna trasa, mnóstwo kamieni, głazów, wszystko ruchome pod nogami. Co chwila zbiegi i podbiegi. Momentami trasa szeroka na 30 cm, a niżej strome zbocza usiane kamieniami. Kamienie i głazy ostre jak brzytwa.

Bieganie polega tu na balansowaniu i instynktownym bieganiu, dosłownie i w przenośni na krawędzi. Wzbudzam tu spore zainteresowanie trekersów i lokalnych mieszkańców. Walka wewnętrzna trwa i na tym się koncentruję. Ostatni tydzień aklimatyzacji. Treningi robię co drugi dzień, staram się już odpoczywać. W piątek przybędą tu już wszyscy startujący i w sobotę udamy się na Base camp i tam, w poligonowych warunkach, spędzimy dwie noce na lodowcu. Bedzie bardzo zimno w nocy. W poniedziałek o 8;08,48 start maratonu. Boję się trochę i jednocześnie jestem podekscytowany. Trzymajcie kciuki.