



INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, dnia 29 listopada 2014

Jaro Bieniecki: Pokonałem Runmageddon Hardcore!

Wystartować w serii organizatorów Runmageddonu czy nie? To pytanie męczyło mnie dłuższy czas, bo jak sobie pomyślałem, że musimy ją odbyć 2 dni przed biegiem, kiedy mamy mnóstwo pracy i nie wiadomo, w jakim stanie skończę...

Za bardzo brzmiało mi to, jak świetne wytłumaczenie, więc zorganizowałem się tak, żebym jednak mógł pobiec. Marek, jako Dyrektor Runmageddon Hardcore, jeszcze lekko kontuzjowany nie mógł dołączyć, Bartek, czyli Borat chyba się bał, że straci głos i przegapi swoją szansę życia na rozgłos w postaci roli konferansjera na najbliższym evencie. Swoją drogą, ta konferansjerka może się okazać tą trudniejszą przeszkodą mentalną na Hardkorze ;)

Ale po kolei:

1. Przygotowanie:

Jak zwykle zasuwaliśmy od rana do samego startu: maile, telefony, konferencja prasowa, pokazywanie przeszkód na torze TVN-owi itp., więc rozgrzewkę zrobiłem truchtając na start z Biura Zawodów. Tak nie róbcie ;)

Dobrze, że przynajmniej śniadanie zjadłem... Krótkie rajtki, pięć technicznych warstw na górze z softshellem na wierzchu, buff i czapka Runmageddonu miały mnie ochronić przed utratą ciepła. Arek miał jechać obok, zbierać mnie z przeszkód, jakbym zawisł, a także notować moje uwagi na temat elementów do poprawienia na trasie. Spotkania z mediami (i trochę guzdrania się) nie pozwoliły mi na start wcześniej, dlatego na trasę ruszyłem o 14:56. Wiedziałem, że dużą część trasy będę pokonywał w ciemnościach. Na szczęście jako organizator mogę nieco więcej ;)

2. Start

Maszyny startowe były ustawiane godzinę później, więc wystartowałem sprzed dwóch palików oznaczających miejsce, gdzie zaczniemy jutro wyścig. Ruszyłem szybko, żeby się rozgrzać, a więc skok przez żywopłot i już pędzę do pierwszego jeziora. I tu pierwsze zaskoczenie: centymetrowa tafla lodu, którą muszę łamać butami, a dopiero potem stawiać nogę, bo inaczej łamiący się lód kaleczy mi goleń (a nie chcę przecież wyglądać jak jeden z byłych prezydentów w Charkowie...). Przechodzenie przez lodowatą (a może „lodową”) wodę zajmuje mi więc ponad minutę. Kości trzeczczą, palców nie czuję, krew mi leci z tydki i zaczynam kombinować, jak tu przeżyć kolejne 20,5km... Po wyjściu z wody już

jest lepiej, kolejne jeziorko już nieco płytsze, więc idzie szybciej, chociaż łamiący się lód ciągle daje się we znaki. Wiem, że za chwilę czekają mnie kolejne przeszkody z wodą i jakoś mnie nie cieszy ta myśl...

Tam, gdzie dolewaliśmy wodę jest łatwiej, bo lód cieńszy, ale mam już ochotę na przeszkodę bez odmrażania palców. Proszę bardzo! Pierwsze zasieki – szkoda softshella, ale co tam! BTW, nie ubierajcie się w żaden ciuch z kapturem na trasę, bo pod drutem kolczastym przeszkadza ;)

Wybiegam ze strefy LAS PÓLNOCNY i czeka na mnie wał ziemny, na który kilka razy będę wbiegał przed stertą opon. Poszło łatwo, więc cisnę dalej – Arek jedzie obok i krzyczy, że mam 15km/h. To możliwe tylko na początku trasy i dlatego, że mamy fragment po trawie. Wiem, że to nie potrwa długo, więc w las, i na trawę, i w las i pionowe zasieki, i znowu na trawę, i w las itd. aż do worków z piaskiem. Bez przewodnika mam trochę kłopot, gdzie biec; poza tym robi się już szaro, więc gorzej widzę linki oznaczające trasę w lesie... Pętla przez las daje radę – Dzik się spisał ustawiając ją. Teraz długa prosta, pierwsza ściana, końska przeszkoda i już można wskakiwać na Tarzana. Nalaliśmy pod niego sporo wody, więc albo przechodzicie na rękach po tej poziomej drabinie, albo wpadacie po pas... W razie czego, nie przejmujcie się – za kolejne 3km wszyscy będą mieli mokre tyłki!

Teraz trochę błota, 5-metrowy dach i ściana z opon. Wbiegam na dach i przerzucam łańcuchy na drugą stronę, żeby zaznaczyć, że przed imprezą trzeba je skrócić – Hardcore to Hardcore w końcu! Moja myśl zyskuje potwierdzenie już 100m dalej – znowu muszę łydkami rozbijać lód, a to boli. Na szczęście jest Arek, który krzyczy: *Jaro wracaj tu na chwilę, bo Marek chce, żebym cyknął Ci jakąś fotę na fejsa!* OK... Promocja musi być! ☺

Za wodą równoważnia, czyli 20 metrów 8-centrymetrowej kładki nad wodą. Przecież byłem na niej ze 30 razy, więc nie spadnę, prawda? No chyba żeby... Poda mną metr lodowatej wody, więc upadek miałby spore konsekwencje, ale postanawiam o tym nie myśleć, więc nie wpadam i lecę dalej. Ściana 2,7m to pikuś, gorzej, że za chwilę znowu będę musiał wodą. Hmmm, jest już prawie ciemno a na ruiny chciałbym zdążyć widząc cokolwiek, więc chyba ominę tę wodę... i pewnie tak bym zrobił, gdyby nie Dzik wbijający w woderach paliki w wodzie. Przecież trzeba podejść przybić piątkę! Zwłaszcza, że wchodząc staranował lód i nie muszę haratać sobie łydek! Przy wyjściu z wody Arek z aparatem, więc biorę do ręki kawałek lodu, bo nie mam wątpliwości, że polubicie taki obrazek. Uśmiech, cyk, „czekaj jeszcze chwilę, zrobię jeszcze kilka”, wrrrrrr, uśmiech, cyk i biegniemy dalej... Trochę mi brakuje Crussadersów i opon, ale te elementy pojawią się dopiero za jakiś czas, więc mam luźniej, niż zawodnicy. Może powinienem zrobić burpeesy? Eee tam, nadrobię później!

- Arek, gdzie ta przeszkoda linowa, miała tu być!

- No właśnie minąłeś!

- F**k!

No to wracam. Tylko jak ja mam po niej wejść!? Dali nam tu cienkie liny!

- Arek, dzwon do Kuby, niech załatwi z dostawcami, żeby wymienili na grubsze, a ja biegnę dalej!

Las, gałęzie, robi się ciemno, ale co tam. Wyciągam telefon (Marek dał mi taką świetną, nieprzemakalną saszetkę – będę z niej wyciągał na trasie telefon jeszcze kilkanaście razy).

- Bartek, załatw mi czołówkę do strefy SPA, bo inaczej się zabiję na ruinach!

Nie muszę czekać na odpowiedź, bo przecież wiadomo, że Bartek coś wymyśli ☺

Opuszczony domek jeszcze nieoznaczony, więc wskakuje oknem, wyskakuje drugim i biegnę do okopów.

-Co, k...a!?

Miała być woda po kostki a jest pod korek, notuję w pamięci, że trasę trzeba będzie puścić w poprzek, bo nie zakładaliśmy moczenia barków...

No i teraz ten wstydlivy moment – basen tym razem trzeba zrobić trzykrotnie, ale jutro dopiero mamy spuścić wodę do oczekiwanego poziomu. Mam w nogach 8km, przede mną jeszcze 13 i nie chcę kompletnie mokrych ciuchów. Trudno, nie pływam. Zawodnicy będą, ale przecież będą mieli płycej...

Za chwilę wanna, zasieki i potem ruiny. Już wiem, że po ciemku, bo Mordeczka dowiezie czołówkę dopiero na tor treningowy, czyli czeka mnie ze 2-3km po ciemku w lesie. Super, przecież dam radę, „kto, jak nie ja!?” i takie tam akcje automotywacyjne ☺

Betonowy mur. W lesie!? No tak, Marek opowiadał planując trasę, że będzie. Hop na górę! Aaaa, tu była lina? OK, będziecie mieli łatwiej ☺ i będziecie coś widzieć! Chociaż nie jest tak źle w tym lesie. Światła miasta mnie ratują, ale już idę albo truchtam a nie biegnę. Taki nieprzewidziany odpoczynek.

Skarpa w dół, skarpa w górę, skarpa w dół, skarpa w górę – już nie mam wątpliwości, że na tym odcinku trasę wyznaczał Dzik. Da się poznać ten styl...

- I jak ja mam przejść przez strumień po tym drzewie!? Eeeee... może przytrzymam się tej gałęzi, jeśli nie pęknie? No to działamy! Trzeszczy ale wytrzymała, Wy od połowy pierwszej serii będziecie wchodzić do wody po drodze, bo na pewno długo nie wytrzyma...

Las, krzaki, liście, gałęzie...

- dobrze, że już niedługo czeka Arek z czołówką!

Okazuje się, że nie tylko z czołówką, ale i z uroczą dziennikarką. Wywiad teraz, na trasie? „*Trudno, co zrobić?*”, jakby powiedział Boguś. (Bogus jest liderem strefy z przeszkodą mentalną i jakoś do niego pasuje akurat to utrudnienie ☺ Sami zobaczcie!

No nic, umawiamy się jednak na wywiad za dwie godziny, jak już skończę i się wykąpię. W międzyczasie Magda z Polskiego Radia może przemaglować Marka, w końcu to on jest szefem imprezy a ja tylko prezesem. No dobra, trochę mu pomagam.

Rampa, ścieżka, jakiś budynek górą (dobry!), znowu gałęzie, sterta liści i już wpadam na tor treningowy. Wiem, że nie zdążę ściągnąć trylinek na trasę, ale jak poproszę, Arek na pewno chętnie podwiezie mi bloczek betonowy do noszenia za 2km. Pewnie jeszcze przyjedzie z Kingą, która mi dołoży jakiś sarkastyczny tekst – już się cieszę! Oczywiście, że tak było!

Zdążył idealnie, a ja po drodze uniknąłem kilku przejść pod siatką, które czekają uczestników, bo rozkładamy je jutro. Wychodzi na to, że ominęło mnie kilka przeszkód, ale akurat mam szansę nadrobić – uczestnicy będą mieli do pokonania 800 metrów z tym 15-kilowym bloczkiem a ja dostałem go w miejscu, z którego mogę łatwo wydłużyć sobie pętlę z obciążeniem.

No to GO! Początek biegnę, potem truchtam, w końcu idę szybkim krokiem przerzucając bloczek z ramienia na ramię. O, przeszkoda końska! Muszę powiedzieć Dzikowi, żeby przesunął trasę tak, żeby trzeba było ją pokonać z bloczkiem! Ale extra pomysł! Po 800 metrach nawrót i znowu przez mini – końskie przeszkody z tym samym obciążeniem. Na Endomondo ten fragment wyszedł mi na 1,55km. Wy będziecie mieć 800m. Nadrobiłem za te poprzednie, opuszczone przeszkody? Powiedzmy...

- A może dołożyć do kilometra? Tak, myślę, że to fantastyczna koncepcja!

Na torze treningowym przede mną jeszcze tylko przerzucanie opon i ścianka. Opony przyjadą dopiero jutro, więc robię zastępczo 10 „toes-to-bar”ów, przeskakuję ścianę i lecę do tunelu końskiego. Może i jest trochę zalany, ale za to jaki klimatyczny! Dzik potwierdza, że sprawdził tunel, ale że bym szedł raczej środkiem. Hmmm...jakby co, też idźcie środkiem, ok?

Teraz trasa wokół jeziora. Tu ewidentnie nie wyznaczał Dzik. Żeby zaliczyć wszystkie przewidziane przeszkody co chwile muszę schodzić z trasy. Tak nie może być! Jutro poprawiamy ten odcinek, bo mi się zanudzicie a liczba przeszkód spadnie poniżej 70! ;)

Betonowe płyty, kładka betonowa i już wskakuje na kolejny daszek. Swoją drogą, dobrze, że mam czołówkę, bo bez tego źle by się skakało z góry...

- Dżizas, ile ten Dzik naustawiał przejść przez strumień. W tajemnicy Wam powiem, że on Was chyba nie lubi 😊

Pod mostem, po trawie i do tunelu. Posprzątany, wygładzony, aż bym w środku coś dodał. A może jednak wrócimy do koncepcji strzelania z paintballa po nogach? A może nie? ;)

Darkroom, kasa górą – sporo tych daszków. Dobrze! Będzie ciekawie! Przeszkody mentalnej jeszcze nie ustawiliśmy, więc uznajmy, że się pomyliłem. Biorę kłodę i ruszam na pętłę karną! Tylko jak!? Nie ma drewna! Dobrze, że Adi z Dzikiem wyznaczają akurat trasę obok i znajdują dla mnie zastępczy bloczek betonowy. Szkoda tylko, że jest jeszcze cięższy, niż ten poprzedni. A może dobrze? Nieważne.

Pętka, potem płot, i kilka przeszkód, z których tylko trzymetrowa ściana zatrzymała mnie na chwilę. Za drugim podejściem już „pękła”, czyli chyba jeszcze aż taki stary nie jestem....

Rugbyстки Legii przed metą występują dopiero w niedzielę, więc znowu mam luz. Właściwie, herbata z prądem, buff i nieśmiertelnik by się przydały, ale przy braku chętnych do wręczania musi mi wystarczyć przycisk STOP w Endomondo 😊

Dałem radę! Hurrriaaaaaa!!!!

3. Po biegu

Wiem, to nie bieg, tylko wyścig z przeszkodami, ale już nie bądźmy tacy drobiazgowi 😊

Muszę przyznać, że weszło w nogi! Nie ma dramatu, ale to wiedziałem już na odcinku bez czołówki. Niewiele tam widziałem, więc zamiast zasuwać miałem pół godziny wolniejszego tempa i sobie wybitnie odpocząłem. Docieram do naszego centrum dowodzenia i zostaję zasypywany pytaniami. Dobrze, że mamy Marka, który mnie wygonił pod prysznic, bo inaczej chyba bym zamarznął w tych mokrych ciuchach.

Ale co to za prysznice! Bardzo drogie, ale obiecaliśmy ciepłą wodę na Hardkorze, to muszą być. Zrobiliśmy prysznice na takim wypasie, że aż nie mogę się doczekać zdjęcia stamtąd na jutrzejszym fb. Na pewno na letnie edycje zostaniemy przy wersji polowej, ale akurat Hardcore’owcy mają specjalnie traktowanie.

Zimowy Runmageddon Rekrut ma z kolei jeszcze trudniej, bo na Służewcu nie ma wtedy wody, więc to będzie jedyna impreza, którą robimy oficjalnie bez pryszniców.

AAAAAaaaale fajnie. Jednak ciepły prysznic robi swoje – jeszcze kilka ciastek i można siadać z powrotem do pracy, czyli opowiadania, jak było, co zmienić, udzielania wywiadów i planowania bliższej i dalszej przyszłości 😊 Lubię swoją robotę, wiecie? :D

4. Podsumowanie

Trasa jest do pokonania. Testowane na ludziach!

Poważnie, to czeka Was naprawdę masa przeszkód. Powinno być Wam jeszcze ciężiej, niż mi, bo dojdzie kilka utrudnień, które dopiero dostawimy. Poza tym, nie znacie trasy. Z drugiej strony, nie będziecie musieli (ani mogli) biegać po ciemku ani nosić bloczków betonowych na takie odległości, jak ja, więc jakoś tam się wyrównouje. Ergo: arbitralnie uznaję, że zaliczyłem Runmageddon Hardcore! Mam nadzieję, że Dyrektor potwierdzi i będę mógł od jutra lansować się w bluzie Runmageddon Weteran. Jeśli jest tak rewelacyjna, jak koszulka z pakietu startowego, to już się cieszę ☺

Kochani, jeśli startujecie w Hardkorze, potwierdzam, bójcie się, bo będzie ciężko. Tego chcieliście, prawda?

Jeśli nie stratujecie w Hardkorze, macie czas, żeby poczytać sobie o lidze Runmageddonu. Po lekturze zdecydujecie, którą wersję wybieracie. Co do mnie, nie mogę się doczekać właśnie ujawnionego Zimowego Runmageddonu Rekrut. Mam nadzieję na głęboki śnieg, z którego spychaczem ustawimy Wam dodatkowe przeszkody!

Jaro Bieniecki

Prezes RUNMAGEDDON

O biegu Runmageddon (www.runmageddon.pl)

Runmageddon to najbardziej ekstremalny cykl biegów przez przeszkody w Europie. Organizatorami imprezy jest m.in. działające od 2005 roku Stowarzyszenie OTK Rzeźnik znane z organizacji m.in. Biegu Rzeźnika - górskiego ultramaratonu na dystansie 80km oraz Maratonu Bieszczadzkiego oraz firma Extreme Events Sp. z o.o.

Runmageddon zwiastuje KONIEC ŚWIATA NUDNYCH BIEGÓW oferując uczestnikom ekstremalne wrażenia. To wydarzenie nastawione na dobrą zabawę, do której pretekstem jest wysiłek fizyczny i rywalizacja na kilku- bądź kilkunasto-kilometrowym torze przeszkód. Na trasie na uczestników czekają ściany, liny, siatki linowe, pionowe i poziome zasieki, fragmenty z przenoszeniem bądź przeciąganiem ciężarów, przeszkody błotne, wodne, lodowe i ogniowe. Żeby skłonić zawodników do współpracy na trasie, część przeszkód skonstruowano tak, by zawodnicy nie byli w stanie pokonać ich samodzielnie.

Kontakt dla mediów:

Marcin Dulnik

Rzecznik prasowy Runmageddon

Agencja In Fact PR

marcin.dulnik@infactpr.pl

mobile: 660 722 822