

Łemkowyna Ultra-Trail® 2019 / KRÓTKA WERSJA

Biegowa przygoda życia w dzikim Beskidzie Niskim

Łemkowyna to coś więcej niż bieg. ŁUT to niezapomniana podróż, dla wielu największa przygoda życia. Słynny francuski fotograf Alexis Berg w zeszłym roku poczuł na naszej trasie ducha Western States. A co poczujesz Ty? Odpowiedzi szukaj na dzikich szlakach Beskidu Niskiego. Kolejna edycja Łemkowyna Ultra-Trail® odbędzie się w październiku 2019 r. Letnia tura zapisów rusza 30 lipca – bądźcie czujni, bo ilość miejsc jest ograniczona!

Czerwono-złoty bukowy las, który oczarował Alexisa Berga, wilcze tropy, za którymi podążał Mike Wardian, magiczne wschody i romantyczny, sobotni zachód słońca, a przede wszystkim długie, mgliste poranki – wszystko to znaki rozpoznawcze naszego biegu, który od sześciu lat przyciąga w październiku tysiące miłośników trailu do bezludnych, beskidzkich dolin – jednego z ostatnich miejsc w Europie, gdzie wciąż można zbliżyć się do korzeni naszej pierwotnej natury.

Opuszczone doliny, które przyjdzie Wam przemierzyć na trasie Łemkowyny, to nie przypadek, lecz pokłosie tragicznej historii tych terenów, zwanych Łemkowszczyzną – od Łemków, grupy etnicznej zamieszkującej m.in. Beskid Niski i zachodnie Bieszczady. Pierwsze represje, których doznała ta mniejszość miały miejsce jeszcze w czasie I wojny światowej, jednak największą traumą pozostaje dla Łemków akcja „Wisła”, w wyniku której w powojennych latach 1947-50 zostali przez komunistyczne władze wysiedleni, po czym rozjechali się po całym świecie – od Ukrainy, przez Kanadę, po Australię. Po latach niektórzy wrócili i do dziś dbają, by historia ich przodków nie została zapomniana. W przypadku kryzysu na szlaku wyobraźcie sobie miłosną historię dwojga łemkowskich kochanków Pietrka i Lubki, którzy musieli przemierzyć trzy górskie grzbiety oddzielające ich wioski, żeby spotkać się na potajemną schadzkę. A teraz pomyślcie, że oni nie mieli kurtek przeciwdeszczowych, wygodnych butów ani zapasu jedzenia. Od razu łatwiej się biegnie, prawda?

Jest jasno, bardzo jasno. Ale jakim cudem, przecież wystartowaliście w środku nocy?! To noc świętojańska, która w Beskidzie Niskim odbywa się w... połowie października. Tak, tak, świetlikami jesteście Wy, a świecidełkami – latarki na Waszych czołach. Przygotujcie się na dwie noce biegania po ciemku, w sumie dobrych kilkanaście (albo i dwadzieścia kilka) godzin w ciemnym lesie. Jednak takie atrakcje czekają tylko na uczestników dystansów 150 i 100 km, a kto woli biegać za dnia – ten niech rejestruje się na siedemdziesiątkę, Łemko Maraton (48 km) albo Łemko Trail (30 km).

Oprócz tego, że Łemkowyna to po prostu fajny bieg, to także swoisty przekrój przez... uzdrowiska Polski południowo-wschodniej. Zaczynamy od Krynicy-Zdrój, gdzie odbierzecie pakiety i odprawicie się przed trasami 150 i 100 km. Sto kilometrów dalej, w trakcie których przemierzycie m.in. Magurski Park Narodowy, dotrzecie do Iwonicza-Zdrój, urokliwego, kameralnego uzdrowiska, gdzie zrobi Wam się tak miło, że już samo wyruszenie w dalszą część trasy będzie wyzwaniem... Kawałek dalej miniecie Rymanów-Zdrój, a po odpoczynku w Puławach jeszcze tylko punkt w Przybyszowie i już Komańcza – oto jesteście w najbardziej awangardowym SPA nad brzegiem rzeki Osławicy, czynnym tylko dwa dni w roku. Gwarantujemy, że przy baniach i saunach Vingberg wymięka nawet Ciechocinek!

Pewnie słyszeliście o Western States Endurance Run? To słynny amerykański bieg, który wziął swój początek od wyścigu konnego. Pewnego dnia rumak jednego z uczestników okulał, więc śmiałek pokonał cały pozostały dystans pieszo. Tak narodziła się legenda. Alexis Berg, francuski fotograf ultratrailu, który był u nas w zeszłym roku, powiedział, że w pewnym sensie Łemkowyna przypomina mu WSER. Oczywiście nie ze względu na trasę, bo ciężko porównywać Kalifornię do Karpat, lecz ze względu na unikalną atmosferę zawodów i klimat naszej krainy, który określił jako „very western-like”. I ciężko się z nim nie zgodzić, bo magiczna Łemkowszczyzna to jest taki trochę „Dziki Wschód”. Piękne miejsce z jeszcze piękniejszymi ludźmi. Czekamy na Was na Łemkowynie!

Łemkowyna Ultra-Trail® 2019 / PEŁNY TEKST

Biegowa przygoda życia w dzikim Beskidzie Niskim

Łemkowyna to coś więcej niż bieg. ŁUT to niezapomniana podróż, dla wielu największa przygoda życia. Słynny francuski fotograf Alexis Berg, który odwiedził nas w zeszłym roku, poczuł tu ducha Western States. A co poczujesz Ty? Odpowiedzi szukaj na dzikich szlakach Beskidu Niskiego. Kolejna edycja Łemkowyna Ultra-Trail® odbędzie się w październiku 2019 r. Letnia tura zapisów rusza 30 lipca – bądźcie czujni, bo ilość miejsc jest ograniczona!

Miśki, wilki i biegacze

Oprócz miśków i wilków do towarzystwa biegaczom należałoby dorzucić jeszcze przynajmniej rysie, salamandry i orliki. A to tylko najbardziej znamienici reprezentanci wyjątkowej fauny karpackiej puszczy, którą trzeba pokonać, by dotrzeć na metę Łemkowyny w Komańczy. Choć „pokonać” to niewłaściwe słowo – bo w Karpatach z przyrodą nie należy walczyć. Jeśli będziemy chcieli wziąć ją siłą, schowa przed nami swoje największe skarby. Za to jeśli podejmiemy do niej z szacunkiem, okaże nam całe piękno, a musicie wiedzieć, że Beskid Niski jest najbardziej urokliwy właśnie w październiku, kiedy trawy są żółte, buki czerwone, a szlaki puste jak doliny, które będziecie przemierzać.

Jesteśmy EKO: na naszych trasach nie używamy plastikowych talerzy, sztućców ani kubków, a za śmiecenie na trasie obowiązuje BEZWZGLĘDNA dyskwalifikacja!

Łemko – piechur z natury

Opuszczone doliny to nie przypadek, lecz pokłosie tragicznej historii tych terenów, zwanych Łemkowszczyzną – od Łemków, grupy etnicznej zamieszkującej m.in. Beskid Niski i zachodnie Bieszczady. Pierwsze represje, których doznała ta mniejszość miały miejsce jeszcze w czasie I wojny światowej, jednak największą traumą pozostaje dla Łemków akcja „Wisła”, w wyniku której w powojennych latach 1947-50 zostali przez komunistyczne władze wysiedleni i rozjechali się po całym świecie – od Ukrainy, przez Kanadę, po Australię. Po latach niektórzy wrócili i do dziś dbają, by historia ich przodków nie została zapomniana.

W przypadku kryzysu na szlaku wyobraźcie sobie miłosną historię dwojga łemkowskich kochanków Pietrka i Lubki, którzy musieli przemierzyć trzy górskie grzbiety oddzielające ich wioski, żeby spotkać się na potajemną schadzkę. A teraz pomyślcie, że oni nie mieli kurtek przeciwdeszczowych, wygodnych butów ani zapasu jedzenia. Od razu łatwiej się biegnie, prawda?

Po drodze będziecie mijać perełki łemkowskiej architektury i ślady wyjątkowej kultury Łemków. Przy okazji rekonesansu trasy koniecznie odwiedźcie cerkiew w Kwiatoniu, symboliczne framugi drzwi w dolinie Czarnego, a jadąc z punktu do punktu nastawcie w samochodowym radiu częstotliwość 106,6 i podszkolcie się z języka łemkowskiego, słuchając stacji Lem.fm

Październikowa noc świętojańska

Wiedzieliście, że noc świętojańska w Beskidzie Niskim przypada na... połowę października? Tak, tak, świetlikami jesteście Wy, a świecidełkami – latarki na Waszych głowach. Przygotujcie się na dwie noce biegania po ciemku, w sumie dobrych kilkanaście (albo i dwadzieścia kilka) godzin w ciemnym lesie. Jednak takie atrakcje czekają tylko na uczestników dystansów 150 i 100 km. Kto woli biegać za dnia – ten niech rejestruje się na siedemdziesiątkę, Łemko Maraton (48 km) albo Łemko Trail (30 km).

Od wielu lat Łemkowynę rozświetlają światelka naszego partnera sprzętowego – firmy PETZL. Dziękuję, Robaczki!

Tańczący z kijkami

Beskid Niski nie jest najwyższym pasmem górskim w Polsce. Jak sama nazwa wskazuje, szczyty powyżej 1000 m n.p.m. można policzyć na palcach jednej ręki. A właściwie to... na jednym palcu. I to pod warunkiem, że zerkniemy na słowacką stronę „Malutkiego” i liczący 1002 m n.p.m. Busov. Po polskiej stronie próbuje mu dorównać Lackowa, ale wciąż brakuje jej 5 metrów... Jednak Beskid, mimo że Niski, potrafi dać popalić. Niecałe 6 tys. metrów przewyższenia na najdłuższej trasie nie zwala z nóg, kiedy patrzy się na nie na profilu trasy, ale nie ma nikogo, kto nie doceniłby beskidzkich górek po dotarciu na metę (w pamięć zapadają przede wszystkim Kozie Żebro i Cergowa). Na koniec być może najważniejszy i najbardziej charakterystyczny element Łemkowyny – błoto. Spotkacie na szlaku wszystkie jego rodzaje i tylko od mamuśki Natury zależy, czy dobiegniecie utyłtani od stóp do głów czy tylko do pasa. Ze względu na ukształtowanie terenu i warunki pogodowe jeden element wyposażenia (z nieobowiązkowego zestawu) przyda się na trasie szczególnie. Kije – będą Waszymi najlepszymi przyjaciółmi i pozwolą godniej przetrwać ten specyficzny łemkowski taniec.

Jednym z partnerów Łemkowyna Ultra-Trail® jest marka Deadly Sins – polski producent kijków biegowych, współtworzona przez zwycięzcę ŁUT 70 z zeszłego roku Kamila Leśniaka.

Hodowla kalafiorów

Wiedzieliście, że największa polska hodowla kalafiorów mieści się na pograniczu Małopolski i Podkarpacia? Najbardziej dorodne okazy wysiewają się kawałek za schroniskiem w Bartnem, ale łemkowskie kalafiory dobrze rosną też w okolicach Chyrowej i za Puławami. Grunt to dobra stopa! Jeśli jednak nie chcecie eksperymentować z tą specyficzną uprawą, zawczasu zadbajcie o zahamowanie rozwoju Waszych kalafiorów. Najlepiej do tego nadadzą się: wysokie skarpety wodoodporne, krem przeciw odparzeniom (przed i w trakcie biegu), a przede wszystkim wygodne i sprawdzone obuwie. Pamiętajcie, że najważniejsze nie jest to, żeby but nie wpuszczał wody do środka, lecz... szybko i sprawnie wypuszczał ją na zewnątrz!

To już trzecia edycja, kiedy głównym partnerem Łemkowyny jest firma Columbia – amerykański producent odzieży outdoorowej oraz sprzętu biegowego, w ofercie którego znajdziecie wszystko co potrzeba, żeby odziać się i obuć na nasz bieg tak jak należy!

SPAniałyGSB

Oprócz tego, że Łemkowyna to po prostu fajny bieg, to także swoisty przekrój przez uzdrowiska na Głównym Szlaku Beskidzkim. Zaczynamy od Krynicy-Zdrój, gdzie dobrze poznacie przede wszystkim Pijalnię Główną, w której odbędzie się odbiór pakietów oraz odprawa przed trasami 150 i 100 km. Ciężko o lepsze miejsce do odpowiedniego nawodnienia przed całą nocą intensywnego wysiłku. Sto

kilometrów dalej, w trakcie których przemierzycie m.in. Magurski Park Narodowy, dotrzecie do Iwonicza-Zdrój, urokliwego, kameralnego uzdrowiska, gdzie zrobi Wam się tak miło, że już samo wyruszenie w dalszą część trasy będzie wyzwaniem... Kawałek dalej miniecie Rymanów-Zdrój, a po odpoczynku przy słynnej zupie w Puławach jeszcze tylko punkt w Przybyszowie i już Komańcza – oto jesteście w najbardziej awangardowym SPA nad brzegiem rzeki Osławicy, czynnym tylko dwa dni w roku. Gwarantujemy, że przy baniach i saunach Vingberg wymięka nawet Ciechocinek!

W Iwoniczu mieści się nie tylko ważny punkt na dłuższych trasach ŁUT, meta setki oraz start Łemko Maratonu, w lutym odbywa się tu także zimowa edycja naszego biegu – Łemkowyna Winter Trail.

Beskid Niski, ale ludzie wielcy

Pewnie słyszeliście o Western States Endurance Run? To słynny amerykański bieg, który wziął swój początek od wyścigu konnego. Pewnego dnia rumak jednego z uczestników okulał, więc śmiałek pokonał cały pozostały dystans pieszo. Tak narodziła się legenda. Alexis Berg, francuski fotograf ultratrailu, który był u nas w zeszłym roku, powiedział, że w pewnym sensie Łemkowyna przypomina mu WSER. Oczywiście nie ze względu na trasę, bo ciężko porównywać Kalifornię do Karpat, lecz ze względu na unikalną atmosferę zawodów, którą określił jako „very western-like”. I ciężko się z nim nie zgodzić, bo magiczna łemkowszczyzna to jest taki trochę „Dziki Wschód”. Piękne miejsce z jeszcze piękniejszymi ludźmi. Czekamy na Was na Łemkowynie!

Na najdłuższej trasie (ŁUT 150) będziecie przebiegać obok Regetowa, największej stadniny koni huculskich w Europie. Warto wpaść tam po zawodach, rozruszać obolałe kości podczas przejażdżki wierzchem i pocuć się jak uczestnik Tevis Cup, wyścigu konnego, z którego zrodził się Western States. A kto woli konie mechaniczne, mamy dla Was całą stajnię Jeepów, legendarnych amerykańskich terenówek, które od kilku lat obsługują Łemkowynę i nigdy nas nie zawiodły. Z takim partnerem można konie kraść!

Oprócz rozpoczynającej się letniej rejestracji, wciąż można zapisywać się na łemko-wolontariat. Chętnych zapraszamy do wypełnienia formularza zgłoszeniowego na stronie:

www.ultralemkowyna.pl/o-nas/wolontariat