

# MAREK GLANOWSKI - W ultramaratonie na podbój francuskich Alp

Napisano dnia: 2022-07-24 22:04:39



**BYSTRZYCA KŁODZKA (inf. wł.).** Za około miesiąc, 22 sierpnia w Chamonix-Mont-Blanc we Francji rozpocznie się już kolejna edycja UTMB, czyli zawodów Ultra Trial Mont Blanc. Wśród około 10 tysięcy biegaczek i biegaczy z całego świata nie zabraknie Marka Glanowskiego. Ten 34-letni bystrzyczanin ma za sobą tysiące pokonanych kilometrów w różnych przestrzeniach; tym razem przyjdzie jemu zmierzyć się z dystansem 171 km, o przewyższeniu wynoszącym około 10 tys. metrów. Sam udział w tym prestiżowym wydarzeniu sportowym już jest wielkim wyróżnieniem.



- *Do sportu ciągnęło mnie już w dziecięcych latach. To wtedy, wspólnie z kolegą siadaliśmy na rowery i pokonywaliśmy coraz dłuższe dystanse. To podnoszenie poprzeczki było celowe, bo w ten sposób przekonywaliśmy się, na ile jest nas stać. Każdy kilometr więcej dawał ogromną satysfakcję - przyznaje p. Marek.*

Później zainteresował się bieganiem, tyle że terenowym; wokół Bystrzycy Kłodzkiej nie brakuje tras pozwalających rozwijać się fizycznie, uczących logicznego myślenia o tym, jak najbardziej umiejętnie, ale i bezpiecznie można je pokonać. Szybko okazało się, że tą ulubioną dla M. Glanowskiego stała się ta prowadząca na Śnieżnik od strony np. Międzygórze, najeżona wieloma podbiegami, różnym podłożem, przyrodniczymi przeszkodami. Im częściej ją pokonywał, tym lepiej wiedział jak

odnajdywać się w podgórskich warunkach podczas pokonywania długich dystansów.

Nabytą wiedzę i umiejętności bystrzycki sportowiec zaczął sprawdzać na coraz to nowych zawodach biegowych i w różnych miejscach kraju i Europy. Między innymi podczas biegania we włoskich Dolomitach, gdzie dominuje podłoże skaliste, jeszcze bardziej przekonał się, jak ważny jest dobór odpowiedniego obuwia, aby nie nabawić się kontuzji. Nabrał też pewności, iż nie można oszukiwać organizmu ze sposobem odżywiania się w czasie pokonywania naprawdę długich dystansów, bo po zaliczeniu 50 - 70 kilometrów zaczyna się buntować.

*- Szczególnie jest w tym aktywny żołądek, będący motorem energii. We Włoszech dał mi o sobie znać, gdy miałem za sobą 70 km biegu. Zamiast spożywać wyłącznie wodę z elektrolitami, powinienem był zaopatrzyć się izotoniki i ustrzec w ten sposób przed skurczami - mówi nasz rozmówca, który myślami widział siebie na prestiżowym biegu wokół Mont Blanc.*

Czynny udział w tym światowym ultramaratonie marzył się jemu od lat. Poznał zasady dostania się do udziału. Trzeba przejść kwalifikacje w postaci choćby przynajmniej dwóch biegów na długich dystansach, wynoszących powyżej 100 km. Za to otrzymuje się punkty. Niezależnie od tego wśród zgłaszających się do zawodów prowadzi się loterię i ona wyłania, kto zostanie zaproszony do biegania po terenach francuskich Alp, z przewyższeniem wynoszącym 10 tys. metrów. Z kilku dostępnych dystansów M. Glanowski wybrał ten najdłuższy - 171-kilometrowy, na którego pokonanie wyznaczono dwa dni.



*- Jeszcze kilka lat temu nie wyobrażałem sobie, że uda się mi zmierzyć z tak ogromnym wyzwaniem. Samo przewyższenie, te 10 tysięcy metrów, robi wrażenie, choćby w odniesieniu do Śnieżnika, gdzie od górnego parkingu w Międzygórzu na szczyt ma ono raptem 600 metrów - słyszymy od rozmówcy.*  
*- Dlaczego tam startuję? Na ten francuski bieg zdecydowałem się po oglądnięciu relacji na Youtubie. Wcześniej je widziałem na kanale Eurosportu i wydawały mi się ogromnym szaleństwem. Później zacząłem do nich nabierać przekonania między innymi dlatego, że cechuje je niepowtarzalna atmosfera i te rzesze ludzi - kibiców na starcie i mecie. Przy tym można stanąć oko w oko z osobami, o których czytało się na pierwszych stronach gazet czy które widziało się na ekranach telewizorów. Przez siedem - osiem lat te zawody za mną chodziły, marzą o nich niemal wszyscy biegacze górscy na świecie...*



Kolejnym sprawdzianem swoich szans na wspomnianym dystansie pod Mont Blanc był dla p. Marka udział w niedawnym Dolnośląskim Festiwalu Biegów Górskich w Łądku-Zdroju. Wystartował na wszystkich trzech dystansach, tj. 10, 21 i 33 km. Dał radę, co jest o tyle ważne, że nie tak dawno przeszedł operację kolana z powodu naderwania więzadła. Istotne okazało się umiejętne połączenie siły fizycznej z psychiką - przy pokonywaniu długich tras zawsze przychodzi pora kryzysu, który trzeba umiejętnie pokonać o wiele szybciej niż sam dystans.

*- W Alpach czeka na mnie i innych pięć szczytów o wysokości po około 2,5 km każdy, do tego zmienna pogoda - od upałów w dzień po mroźne noce i ośnieżony teren. Kluczem do uporania się z wyzwaniem jest umiejętne podzielenie całej trasy na mniejsze odcinki, np. od punktu żywieniowego do punktu żywieniowego czy następnego podbiegu. We wszystkim wspomaga mnie grono przyjaciół - podkreśla M. Glanowski. - I oni mnie przekonują, że mój start w tym ultramaratonie jest dowodem na to, iż upór, determinacja i wewnętrzna siła są przyczynkiem do wielkich rzeczy i radzenia sobie z nimi.*



Bardziej niż pewne jest to, że spod Mont Blanc Marek Glanowski na pewno powróci z kolejną porcją zdjęć wykonanych przez siebie m.in. podczas biegu. Od lat pasjonuje się fotografią, w tym krajobrazów. Chętnie podzieli się nowymi ujęciami z najbliższymi oraz znajomymi w pracy, którą świadczy w jednym z niemieckich zakładów, kierując zespołem osób. W ten sposób i im odwdzięczy się za to, że wspierają go w biegowej pasji, wobec której ma kolejne plany.

**(bwb)**

**Foto z kolekcji Marka Glanowskiego**