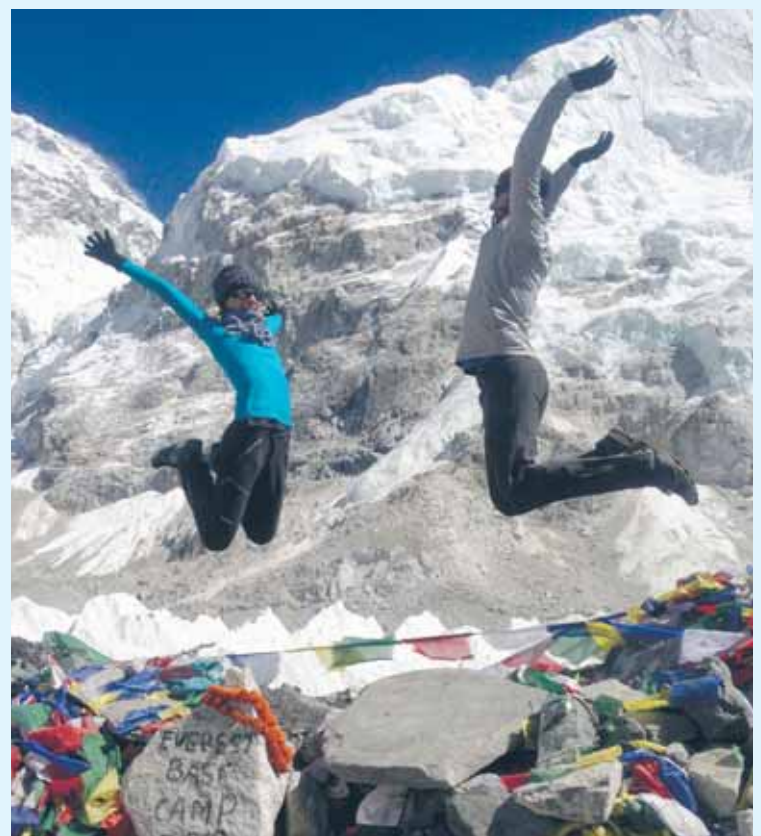


TREKKING W HIMALAJACH I SUPERMARATON W NEPALU NA 100-LECIE ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI



**Bieganie, tyżkwarstwo figuro-
we, rower czy trekking to dla nich
codziennosc. Nie potrafią usiedzieć
w miejscu, a najlepiej odpoczywa im
się aktywnie. Trekking w Himalajach
czy supermaraton w stolicy Nepalu -
Katmandu - to dla nich idealny
sposób, by uczcić stulecie odzyska-
nia przez Polskę niepodległości. Ania
Sołyga z Ostrzeszowa i Wojtek Żurek
z Opola, bo właśnie o nich
mowa, opowiedzieli mi o tym, jak
wpadli na tak oryginalny pomysł i jak
wspominają tę miesięczną wyprawę.**

**Skąd pomysł, żeby wziąć udział
w takiej wyprawie?**

Wojtek: Pomysł przyszedł do mnie
sam, gdy w 2015 roku któregoś razu
jechałem z mojego rodzinnego Opola
na studia do Wrocławia. Usłyszałem
w programie trzecim Polskiego Ra-
dia o organizowanej z okazji stulecia
odzyskania przez Polskę niepodleg-
łości akcji „Polskie Himalaje 2018” i od
razu stwierdziłem, że to coś dla mnie.
Szczególnie że termin przypadł wła-
śnie na rok, w którym miałem kończyć
studia. Pomyślałem: „Kurcze, może
rzeczywiście się zapiszę” i już kilka dni

później tak zrobiłem, podobnie zresz-
tą 2000 innych osób. Organizatorzy
stwierdzili, że muszę zredukować
liczbę uczestników, więc trzeba było
wypłacić zaliczkę. Wiele osób, gdy
usłyszy, że jest organizowana ja-
kaś fajna wyprawa, to zapisuje się,
nie patrząc, z czym to się wiąże. Gdy
pojawił się obowiązek zapłaty - wielu
się wykruszyło. Udało mi się namo-
wić jeszcze trzy osoby, które ze mną
studiowały, by również się zapisały,
trafiły jednak do innej grupy niż ja.
Po jakimś czasie poznałem Anię...

Ania: Gdy się
poznaliśmy, Woj-
tek opowiadał mi
o wyprawie. Pomy-
ślałam, że bardzo
mu takiego wyjaz-

du zazdrościć. Sprawdziłam więc, czy
są jeszcze wolne miejsca i okazało się,
że zostało kilka ostatnich. Napisałam
do organizatorów, czy byłaby możli-
wość, żebyśmy z Wojtkiem trafili do tej
samej grupy. Zgodzili się bez problemu.

Jak wyglądały przygotowania?

Wojtek: Jesteśmy bardzo uspor-
towanymi ludźmi, więc jeśli chodzi
o przygotowanie fizyczne, to w ogó-
le nie zmienialiśmy naszego cyklu
treningowego. Pod koniec września
zdawałem, więc może kończyć zająć,
że przed samym wyjazdem moja forma
poszła w dół, ale u nas to Ania bardziej
dba o treningi i formę.

Ania: Też nie jest tak, że nie robi-
liśmy zupełnie nic, by się przygotować.
Rok temu bardzo naciskałam, byśmy
wybrali się na kilkunastodniowy trek-
king po górach, by sprawdzić, jak to
jest być zdany tylko na siebie i na
to, co zabrało się ze sobą do plecaka.
Przeszliśmy wtedy główny szlak
beskidzki. Wiadomo, że nie są to wy-
sokie himalajskie góry, ale i tu dało się
odczuć trekkingowy trud. Przeszliśmy
ponad 500 kilometrów z ciężkimi plecaka-
mi. Byliśmy bardzo wyczerpani,
mówiąc szczerze to nawet bardziej
niż po tej wyprawie w Himalaje. Myślę,
że podczas dystansu był jednak krótszy
(około 110 kilometrów) i największym



problemem okazała się tu wysokość,
a nie odległość.

A sama wyprawa?

23 września z Warszawy polecie-
liśmy do Delhi z Warsiadką w Doha.
Spędziliśmy tam osiem dni, wędrując
po Indiach. Zwiedziliśmy samo Delhi,
Waranasi, Agre, Jaipur i znów wróci-
liśmy do Delhi. Stał się pomysł do
Katmandu, gdzie mieliśmy niecałe pół



dnia na to, by spakować się na trekking.
Znów wsiedliśmy do samolotu, który
zabrał nas na początek trasy.

Rozpoczęliśmy
w Lukli, na wysokości 2860m n.p.m.,
przez następne
dni wędrowaliśmy
w górę, by dotrzeć
do celu naszej wy-
prawy - bazy pod
Mount Everestem.
Z Lukli udaliśmy
się do Phakding
(2610m), następnie
do Namche Bazaar
(3450m), Tengebo-
che (3870m), Ding-
boche (4360m),
Lobuje (4940m),
G o r a k s h e p
(5170m), aż w koń-
cu do Base Campu
(5360m). Dni miały
nam na podziwianiu
widoków, obserwacji
buddyjskich budowli,
i tamtejszej

cywilizacji. Wszystko to było piękne,
nadające klimat całej wyprawie.

Po zakończeniu trekkingu wróci-
liśmy do Katmandu, gdzie mieliśmy
trzy i pół dnia dla siebie, a następnie
26 października wróciliśmy do Polski.

**Będąc w Katmandu wzięliście
udział w supermaratonie.**

No tak... chociaż nie do końca.
Wzięliśmy w nim udział symbolicznie -
przebiegliśmy po 10 kilometrów. Jed-
nak miesiąc bez treningów, wyczerpanie
i gorszy stan zdrowia nie pozwoliły
nam, by przebiec całości. Nie-
stety dużo osób po kilkunastodniowym
trekkingu borykało się z chorobami

i przebiegnięciem. Nam ciężko było prze-
biec nawet ten krótki odcinek. Jednak
znalazły się i takie osoby, które prze-
biegły całe 100 kilometrów, by uczcić
stulecie odzyskania niepodległości.

**Jak radziliście sobie z aklima-
tyzacją na takich wysokościach?**

Im wyżej, tym było gorzej. Tak na-
prawdę byliśmy trochę przemęczeni
Indiami i mieliśmy problem, by się za-
aklimatyzować. Od około 400m n.p.m.
borykali się z bólami głowy. Później
było już tylko gorzej, ale właśnie wtedy
zaczęliśmy brać odpowiednie leki i po
nich daliśmy sobie radę.

Trzeba było pamiętać, by chodzić
powoli, nawet jeżeli szło się tylko do
łazienki, bo można było mieć zadysz-
kę. Nam się ona zdarzyła podczas pako-
wania śpiworów na wysokości 5000
metrów, w przedostatnim schronisku.

Należało również pamiętać o odpo-
wiednim nawodnieniu organizmu - trzy,
cztery litry wody to było minimum, które
powinno się wypijać w ciągu dnia.

Dokończenie na str. 23.

OSIEM MEDALI W DWA DNI



Zawodnicy UKS Hitotsu Ostrzeszów ostatni
weekend października spędzili bardzo pracowicie.

W sobotę wyjechali do Legnicy, gdzie roze-
grano **Puchar Polski w Karate Olimpijskim**.

W turnieju wystartowało 257 karateków z 24
klubów Polski.

Do Ostrzeszowa przywieźli **7 medali** - 5
złoty i 2 srebrne.

Tamara Kępska - złoto w kumite U14,

Oliwia Szczepaniak - 2 złote medale: w kumite
junioerek -53 kg i kumite junioerek open,

Adrian Miłtuła - złoto w kumite seniorów -75 kg,
Krystian Miłtuła - złoto w kumite seniorów open,

Adrian Miłtuła - srebro w kumite seniorów open,
Krystian Miłtuła -

srebro w kumite seniorów -75 kg.

Tuż za podium znalazła się
Gabrysia Kar-

wik, która walkę o medal w kata przegrała jed-
nym punktem.

W niedzielę **Tamara Kępska** wywalczyła
brązowy medal w kumite młodziczek (+50 kg) na
Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików
w Karate WKF w Krotoszynie. W mistrzostwach
wzięło udział 81 karateków z 22 klubów z 3 wo-
jewództw.

Jesteśmy dumni z naszych zawodników.

Opiekę nad młodymi karatekami sprawowali:
sensei Jan Zieliński, trener kumite Zdzisław Miłtuła
i pan Krzysztof Kępski.

J.Z.



CENTRUM REHABILITACJI

• FIZYKOTERAPIA
• TERAPIA FALA UDZERZENIOWA
• ELEKTROTERAPIA
• KRIOTERAPIA CIĘŻKYM AZOTEM -190°C

• KINEZYTERAPIA
• MASAŻE
• HYDROTERAPIA



CZYNNE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU: 8.00-18.00

OSTRZESZÓW, UL. PRZEMYSŁOWA 9 / TEL. 691 075 816 / 62 720 35 45