

W osiem dni przejechał dookoła Polski

Zamienił siodło na siodelko

Przed trzema laty zanim stuknęła mu „pięćdziesiątka” zauważył, że niebezpiecznie przybywa mu kilogramów. Jan Lipczyński - niegdyś czołowy zawodnik WKKW – medalista Mistrzostw Europy, aktualnie trener II kl. jeździectwa, właściciel ośrodka jeździeckiego w Anopolu koło Rawicza, zaczął się trochę zaokrąglać. Jeszcze trochę i będzie 90 kg. - **Postanowiłem zgubić zbędne kilogramy na rowerze** – wspomina początki rowerowej przygody Jan Lipczyński.- **Zacząłem od dwudziestu kilometrów, potem zaczęło mnie to wciągać i zauważyłem, że zbytnio nie męczy mnie nawet 50 czy 80 km. Dobra wydolność organizmu plus wiedza z zakresu fizjologii sprzyjała coraz większym dystansom.**

Po pierwszym roku, gdy jeździł prawie codziennie nie tylko wrócił do swojej optymalnej wagi 75-77 kg ale i zaczęło go pasjonować pokonywanie coraz dłuższych dystansów. Dużo czytał fachowych książek i wspomnień najsłynniejszych kolarzy jak np. Armstronga. Po rocznym treningu zaczął startować w imprezach kolarskich dla amatorów w kraju i za granicą, najczęściej w cyklu Maratonów Rowerowych w Polsce a także otwartych wyścigach rowerowych na Słowacji. Zaczął go to wciągać, najchętniej startował w dłuższych imprezach kolarskich. Decyzja o starcie w najdłuższej – liczącej 3160 km imprezie kolarskiej – Maratonie Rowerowym Dookoła Polski zapadła pod koniec ub. roku.

Przygotowania

Decyzja zapadła, startuję w ultramaratonie – mówi Jan Lipczyński.- **Od pierwszego grudnia zacząłem regularne przygotowania. Zmiana roweru na lżejszy z odpowiednim osprzętem do długiej jazdy. Kupiłem wykonany z włókien węglowych rower Colnago C50, z korbą 50/34 i „miękką” kasetą 13/26.**

Od pierwszego grudnia do końca sierpnia przejechał 23 tys. kilometrów. Od czasu jak zaczął jeździć na rowerze pokonał ich ponad 60.000 czyli okrążyłby kulę ziemską po równiku półtora raza. W obsługę logistyczną w czasie maratonu zaangażowała się też rodzina – żona Barbara pomagała wyszukać adresy gospodarstw agroturystycznych, w których zamierzał nocować. Jednak niezbyt

przychylnie patrzyła na pomysł męża. - **Zgodziłam się na pomysł męża pod warunkiem, że wykona sobie badania wydolnościowe organizmu na wrocławskiej AWF – mówi żona maratończyka.- Wyniki były nadspodziewanie dobre, takie jak u trzydziestolatka. Już nie miałam argumentów na sprzeciw.**

Wykonane wiosną 2009 roku badania na wrocławskiej AWF miały jeszcze jeden pozytywny aspekt. Rozmowa ze znanym fizjologiem profesorem Markiem Zatoniem, który udzielił wielu cennych wskazówek przydatnych w przygotowaniach do rekordowego maratonu Dookoła Polski. Na każdy trening zakłada sobie pulsometr, który informuje go o aktualnym poziomie tętna, co pozwala dokładnie kontrolować realizację zaplanowanego obciążenia.

Pozostała jeszcze decyzja w jakiej kategorii wystartować - czy „sport” - z samochodem serwisowym, którym jechałaby żona albo syn, czy w „extreme” - bez auta serwisowego. W tej kategorii każdy uczestnik skazany jest na siebie lub kolegów. Cały niezbędny bagaż musi być na rowerze. Przygotowana trasa została podzielona na przewidywane etapy, wybrane miejsca na planowane noclegi. Regulamin przewiduje możliwość jazdy „non stop” i dowolne wybieranie miejsc na postój, odpoczynek czy nocleg. W obu kategoriach należy pokonać wyznaczoną trasę, która wiedzie drogami asfaltowymi jak najbliższej granic Polski. Przejazd przez punkty kontrolne należy potwierdzić na wydruku pieczętkami np. ze stacji paliw, sklepów, restauracji czy miejsc noclegów.

Jednak jadę w „extrem”

-Po przeanalizowaniu wszelkich „za” i „przeciw” wybrałem kategorię „extreme” - mówi zwycięzca MRDP.- Postanowiłem zabrać ze sobą jak najmniej rzeczy. W dwóch małych torebkach były tylko art. do golenia, ładowarka do komórki, bluza kolarska, kurtka przeciwdeszczowa , zapasowe dętki.

Swoich rywali poznał Jan Lipczyński dopiero na starcie w Rozewiu. W kategorii „extreme” zgłosiło się 7 uczestników, w „sporcie” dwóch.

Walka ze zmęczeniem

Po starcie o godz. 12 wszyscy ruszyli razem, po ok 100 km utworzyła się 4-osobowa czołówka, która pierwszego dnia dojechała w okolice Kętrzyna, gdzie się rozdzielili –

jedni pojechali dalej inni wybrali nocleg. Na trasie czasami spotykali się i przez dzień, dwa uczestnicy jechali razem. Najczęściej jednak wybierali sobie indywidualne tempo i miejsca na noclegi również. **-Na odcinku między Janowem Podlaskim a Gubinem „zgubiłem” jeden dzień i cały plan noclegów musiał być improwizowany – mówi zwycięzca maratonu. Spałem niewiele, od 2 do 5 godz. Dziennie, a w znalezieniu noclegu pomagała mi żona i syn, którym telefonicznie po południu podawałem ile jeszcze w danym dniu pojedę. Tam też najczęściej jadłem ciepły posiłek.**

Zmęczenie dawało o sobie znać. Najgorzej było rano wstać i zmusić się do kolejnego wysiłku. Czasami siadał na ławce na przystanku autobusowym i myślał, żeby dalej nie jechać. Na szczęście silna psychika wygrywała, wsiadał na siodełko i „połykał” kolejne setki kilometrów.

Posiłki na trasie były spożywane spontanicznie – w napotkanym barze, najczęściej sklepie wiejskim, gdzie prosił ekspedientkę o zrobienie kilku kanapek z pasztetem, serem lub kielbasą. Doraźnie energii dostarczały batoniki. Sporo też wypijał dziennie wody – ok. 5-6 litrów. Taki styl jazdy i stała kontrola tętna zapewniły mu prowadzenie w maratonie. Rekordowy etap dzienny pokonał z Węgorzewa do Janowa Podlaskiego – 22 godziny na rowerze i rekordowa odległość 480 km pozwoliła mu na zwiększenie przewagi na kolejnymi uczestnikami. Dziennie wychodziła mu średnia ok. 350 km, przy średnim dziennym przewyższeniu ok. 2500 metrów. Na całej trasie dało to w sumie 20 km pokonanej wysokości w pionie.

Przygotowania się sprawdziły

Bardzo przydatny okazał się zalaminowany opis trasy, dzięki któremu nie błądził, co się zdarzało innym uczestnikom imprezy. Lipczyński podkreśla, że bardzo podobał mu się krajoznawczy aspekt maratonu. Mimo zmęczenia podziwiał piękne widoki, których wcześniej nie miał okazji widzieć. Nie miał specjalnych kłopotów na trasie, jedynie jednego poranka w górach mgła sprawiła, że jechał ostrożniej. Na szczęście nie padał deszcz, ale sprzyjający wiatr był dopiero na ostatnim etapie. Ten też etap sprawił mu jednak najwięcej kłopotów. - **Wyjątkowo źle mi się jechało w**

tym dniu. To co normalnie jechałem w godzinę w tym dniu zabierało mi dwa razy więcej czasu – wspomina Lipczyński. Na szczęście kryzys udało się przetrwać i wreszcie o 22.05 zameldował się na mecie koło latarni na Rozewiu. Kolejny uczestnik przyjechał dopiero następnego dnia ze stratą blisko 19 godzin. - **Na mecie marzyłem tylko aby się wykąpać i wyspać, nawet nie chciało mi się jeść** – wspomina tryumfator maratonu.- **Na zakończenie były pamiątkowe dyplomy, medale i puchar. Najważniejsza jednak była dla mnie satysfakcja z pokonania całej trasy w dobrej kondycji i rekordowym czasie.**

Bardzo przychylna jest opinia organizatora maratonu a zarazem pomysłodawcy i uczestnika poprzedniej edycji MRDP – Daniela Śmieji.- **Janek doskonale przygotował się do startu w Maratonie Rowerowym Dookoła Polski, Doskonała logistyka, przygotowanie się i taktyka na pokonanie całej trasy. Dzień w dzień równo bez szarpania, z zachowaniem rytmu snu w nocy zaowocowały wyśmienitym czasem. Myślę, że Janek pojechał bardzo zachowawczo i spokojnie, na swoje możliwości, mógłby być na mecie o jeden dzień szybciej.**

Andrzej Cieślik