

## Mont Blanc i Elbrus

Plan działania był bardzo ambitny: w niecały miesiąc zdobyć dwa „najwyższe szczyty Europy”... i na obydwóch ustanowić kobiecy rekord wejścia. Na pierwszy ogień wybrałam Mont Blanc 4810 m n.p.m. we francuskiej części Alp. Następnie Elbrus 5642 m n.p.m., położony w rosyjskiej części Kaukazu, ale przez niektórych alpinistów uważany jednak za najwyższy szczyt Europy. Wybór nie był przypadkowy. Całe moje życie związane jest z górami. Od lat trenuję narciarstwo wysokogórskie oraz biegi górskie.

W połowie sierpnia wyjechałam z przyjaciółmi do Chamonix we Francji. Trasa, którą wybraliśmy wiedzie z miejscowości Les Houches 1010 m n.p.m przez żleb Grand Couloir, słynny jako „Rolling Stones”. Nazwa nie jest przypadkowa, tłumaczy często spadające lawiny kamienie. Przekraczanie tego miejsca było niewątpliwie najbardziej ryzykownym elementem całego wyzwania. Żlebem, a następnie ostrzem skalnym, na którym umocowana jest stalowa lina do asekuracji, dociera się do schroniska Gouter. W tym miejscu trzeba założyć raki, gdyż dalsza droga wiedzie już po śniegu. Początkowo idzie się rozległym zboczem do schronu Vallot, później śnieżną, dość wąską granią aż na wierzchołek Mont Blanc. Zaaklimatyzowanym i sprawnym alpinistom pokonanie tej drogi zajmuje średnio od dwóch do trzech dni. My chcieliśmy to zrobić w 5-6 godzin!

W celu zdobycia niezbędnej aklimatyzacji, czyli przyzwyczajenia organizmu do przebywania na znacznej wysokości nad poziomem morza, wybraliśmy się kilka dni wcześniej na szczyt. Dla urozmaicenia poszliśmy nieco trudniejszą technicznie drogą przez Mont Blanc du Tacul i Mont Maudit. Schodzenie zaplanowaliśmy przez Gouter'a, żeby zobaczyć, co tak naprawdę nas czeka. Nikt z naszej trójki nie był wcześniej na „Blancu”, a poznanie drogi było kluczowe dla powodzenia całej akcji. Start zaplanowaliśmy o 4:00 nad ranem, także spodziewaliśmy się, że część trasy będziemy musieli pokonywać jeszcze po ciemku. Nie mogliśmy marnować czasu na szukanie drogi i kluczenie. Musieliśmy również sprawdzić, jak się przygotować, czy jest konieczność asekuracji i jaki sprzęt będzie potrzebny. Wiele istotnych wiadomości uzyskaliśmy od mojego trenera Jacka Żebrackiego, który miesiąc wcześniej, na tej samej trasie, ustanowił polski rekord wejścia 4godz. 17 min.

W piątek 28.08.2015 budziki zadzwoniły o drugiej w nocy. Wszystko było już przygotowane do biegu, a na trasie czekało dwóch przyjaciół, którzy wyszli w góry już dzień wcześniej z depozytami sprzętu i jedzenia dla nas. Zjedliśmy nieduży, ale kaloryczny posiłek, zabraliśmy spakowane plecaki do biegania i 4:02 wystartowaliśmy spod kościółka w Les Houches. Niecałą godzinę zajęło nam strome podejście przez las do górnej stacji kolejki Bellevue. Następnie biegliśmy wzdłuż torów słynnego tramwaju Du Mont Blanc, a później krętą ścieżką pomiędzy kamieniami aż do trawersu żlebu Grand Couloir. W tym miejscu trzeba było zachować szczególną ostrożność i jak najszybciej pokonać niebezpieczne miejsce. Za żlebem ścieżka prowadzi ostrzem skalnym pionowo w górę, całkiem do schroniska Gouter, gdzie czekał na nas kolega z rakami, ciepłą odzieżą, jedzeniem i piciem. Byliśmy za połową drogi, 1,5 l izotoniku już się skończyło, a wiatr wiał coraz mocniej, więc trzeba było ubrać kurtkę i cienkie, nieprzewiewne spodnie. Poza tym dalsza trasa wiodła po śniegu, który był zmrożony i twardy, dlatego konieczne było założenie raków.

W następnym schronie czekał drugi kolega z zestawem „na czarną godzinę”: apteczką, herbatą, puchowymi kurtkami i bardzo ciepłymi rękawicami. Po dotarciu do Vallot'a wahałam się chwilę, czy aby na pewno dalsza droga jest bezpieczna. Wiatr w porywach był bardzo mocny, a trasa na szczyt wiedzie wąską granią, którą alpiniści pokonują asekurując się linami i czekanami. My z racji wyzwania, jakie sobie wyznaczaliśmy, biegliśmy niezależnie od siebie i bez ubezpieczenia. Poza tym schodzący z góry ludzie, cali oszronieni i przemarznięci, nie napawali optymizmem... Po chwili wahania i konsultacji z koleżanką, która w tym samym czasie dobiegła do schronu, postanowiliśmy jednak spróbować, a w razie niebezpieczeństwa zawrócić. Warunki były coraz trudniejsze, ale udało się wyjść i tak z czasem 5 godz 17 min stanęłam na wierzchołku Mont Blanc. Za mną na szczycie zameldowali się również Ania Tybor i Marcin Rzeszółko.

Mając doświadczenie górskie i wiedząc, jak długie i niebezpieczne zejście nas czeka, zwłaszcza przekroczenie Grand Couloir, radość z sukcesu świętowaliśmy dopiero na dole w Les Houches. Udało się ustanowić kobiecy rekord wejścia na Mont Blanc, pokonując w 5 godz 17 min ponad 3800 m różnicy wysokości. Piękne, bardzo wymagające i wycieńczające wyzwanie, ale zdecydowanie warto było!

Długo nie odpoczywałam. Chcąc wykorzystać aklimatyzację, jaką zdobyłam podczas czasówki na Mont Blanc, już dwa tygodnie później siedziałam w samolocie do Mineralnych Wód w Rosji. Tym razem celem było wzięcie udziału w ekstremalnych zawodach Elbrus Race i pobicie rekordu trasy. Ponownie towarzyszyli mi przyjaciele: Ania i Marcin, którzy również chcieli spróbować swoich sił w tych słynnych zawodach. Tym razem jako grupa wspierająca poleciał z nami mój Tata.

Bieg Elbrus Race to zawody, które odbywają się co roku we wrześniu. Trasa wiedzie z miejscowości Azau 2400 m n.p.m. położonej w zachodniej części Kaukazu. Do pokonania jest „zaledwie” 12 km, ale różnica wysokości wynosi ponad 3200 m, a meta znajduje się na samym szczycie Elbrusa 5642 m n.p.m.. Mimo, że góra jest o ponad 800 m wyższa od Mont Blanc, to wyjście na nią jest nieco mniej wymagające technicznie i łatwiejsze. Mimo tego sam wyjazd wymagał wiele pracy: miesiące przygotowań, organizacji, załatwiania wizy, lotów, noclegów, sprzętu... nie wspominając już o godzinach spędzonych na ciężkich treningach!

W Azau byliśmy już dziesięć dni przed zawodami, żeby odpowiednio przygotować się do czekającego nas wyzwania. Przede wszystkim należało poprawić aklimatyzację i poznać trasę biegu. Byliśmy trzy razy na wysokości powyżej 5000 m n.p.m., a dwa razy na szczycie. Poza tym podczas wyjść aklimatyzacyjnych testowaliśmy sprzęt, a także zostawiliśmy część niezbędnych na zawody rzeczy jak depozyt.

Wystartowaliśmy w czwartek 24.09.2015 o 6:00 z Azau. Jedynie siedmioro zawodników podjęło się rywalizacji na trasie extrem: nasza trójka, Rosjanie i zawodnik z Ułan Bator, który niestety nie ukończył biegu.

Droga początkowo wiedzie pod starą, zardzewiałą kolejką gondolową, aż do jej górnej stacji Mir 3500 m n.p.m. Biegliśmy stricte po trasie narciarskiej, momentami dość stromej i usypującej się, a następnie drogą do tzw. "beczek" (około 3800 m n.p.m.), czyli schronów urządzonych w środku pustych, metalowych cystern. Tam czekał na nas depozyt, a w nim m. in. raczki, stuptuty, rękawiczki i izotonik. Od tego momentu poruszamy się już po lodowcu i co niestety "miażdży psychę"- cały czas widzimy nad sobą żmudne i monotonne podejście, którym jeździ ratrak i wywozi turystów na wysokość 5100 m n.p.m.. Postanawiam nie podnosić głowy, żeby nie widzieć, jak daleka droga mnie czeka.

Na wysokości około 4200 m n.p.m., pod mocno zaniedbanym schronem Prijutem 11, czekał na nas mój Tata. Pojawiłam się u niego po 2 godz. biegu, Marcin 12 min przede mną, a zaraz potem Ania. Musiałam wylać z camelbacka cały izotonik, ponieważ fatalnie się czułam i miałam problemy z żołądkiem. Zamiast tego napełniłam bukłak zwykłą, czarną herbatą z cukrem. Nie wiedziałam, czy iść dalej, naprawdę bardzo źle się czułam, a czekało mnie jeszcze ponad 1400 m przewyższenia do pokonania. W końcu, za namową Taty, postanowiłam nie odpuszczać i dalej walczyć.

Wyłączyłam myślenie, a po głowie chodziła mi tylko jakaś irytująca piosenka, ale przynajmniej to na niej skupiłam swoją uwagę, a nie na mozolnym podejściu! Paradoksalnie, im wyżej byłam, tym lepiej się czułam.

Ostatni odcinek to trawers na przełęcz pomiędzy wschodnim i zachodnim wierzchołkiem Elbrusa. Z niej mamy jeszcze do pokonania 300 m przewyższenia do szczytu. Po drodze czeka nas jeszcze krótką i dość prosta lina poręczowa do asekuracji, na której zauważam przed sobą Marcina

i praktycznie razem wchodzimy na wierzchołek z czasem 4 godz 22 min. GPS pokazuje prawie 3300 m przewyższenia i 12 km 160 m odległości.

Podziwiam trzech sędziów, którzy w naprawdę silnym w wietrze stoją na szczycie! Częstują nas herbatą, robimy pamiątkowe zdjęcia, zakładamy ciepłe kurtki i szybko schodzimy na dół. Cel osiągnięty i rekord trasy, który należał do Rosjanki Oksany Stefaniszyny poprawiony o 27 minut!

Zarówno „czasówka” na Mont Blanc, jak i zawody na Elbrus, to nie „tylko” zmagania biegowe. Istotne jest także doświadczenia górskie, umiejętność sprawnego i bezpiecznego poruszania się w warunkach wysokogórskich i po lodowcu, dobra aklimatyzacja oraz wytrzymałość psychiczna. Bardzo dużo zależy od warunków zewnętrznych. Nawet najlepsze przygotowanie kondycyjne i sprzęt nic nie pomogą, jeśli pogoda nie będzie sprzyjająca. Na takiej wysokości również w lecie trzeba liczyć się z temperaturami dużo poniżej zera, mocnym wiatrem i nagłymi załamaniem pogody. Dużym zagrożeniem jest choroba wysokogórska, odmrożenia i wychłodzenie organizmu, szczególnie gdy biegnie się jedynie w getrach i cienkiej bluzce, a następnie trzeba zejść granią, ciągle narażonym na wiatr. Wszystkie te czynniki powodują, że przygotowania do biegu są długim i żmudnym procesem, a samo wyzwanie niesie za sobą spore ryzyko. Tym bardziej cieszę się, że udało się nam wszystkim bezpiecznie zrealizować oba górskie cele.

Podjęcie i realizacja tego wyzwania nie byłyby możliwe bez ogromnego wsparcia. Bardzo dziękuję przede wszystkim rodzinie, przyjaciołom i wszystkim, którzy trzymali kciuki oraz sponsorom: Fundacji L OTTO Milion Marzeń, Lasom Państwowym, Termom Bukovina, Dynafit i Budrem.