

## **GSB plus GSS na Biegowo**

### Opis wyprawy

Cel.

Celem wyprawy jest pokonanie dwóch najdłuższych szlaków górskich w Polsce za jednym razem biegiem. Głównego Czerwonego Szlaku Beskidzkiego im. Kazimierza Sosnkowskiego (GSB) oraz Głównego Czerwonego Szlaku Sudeckiego im. Mieczysława Orłowicza (GSS).

Główny Szlak Beskidzki to najdłuższy górski szlak w Polsce - Wołosate – Ustroń. Długość szlaku wynosi ok. 520km i obejmuje takie pasma górskie jak: Bieszczady, Beskid Niski, Beskid Sądecki, Gorce, Beskid Żywiecki, Beskid Śląski. Suma podejść to ok. 20 tys metrów.

Główny Szlak Sudecki jest nieco krótszy i wynosi ok.440km. Obejmuje takie góry jak: Góry Izerskie, Karkonosze, Rudawy Janowickie, Góry Kamienne, Góry Czarne, Góry Sowie, Góry Stołowe, Góry Orlickie, Góry Bystrzyckie, Masyw Śnieżnika, Krowiarki (góry), Góry Złote, Góry Opawskie. Suma podejść to ok. 10 tys metrów.

Nikt w Polsce biegiem jeszcze tego nie próbował. Wyprawa zawiera charakter sportowy i turystyczny. Celem jest zrobić dobry wynik i propagować walory przyrodnicze oraz turystykę w Polskich Górach.

Nie trzeba wyjeżdżać kawał drogi, by poznać uroki pięknej przyrody i przeżyć przy tym wspaniałą przygodę. Sam na sam z górami, próba swoich sił, poznawanie własnych słabości, organizmu ale i szlaku. Nieprzewidziane sytuacje, przypadkowo napotkani ludzie, może to być magiczna atmosfera i czas.

Przebieg wyprawy.

Cała wyprawa biegowa miałaby zamknąć się w 14-16 dni. Dzienny kilometraż wynosiłby ok. 60 km. Trudno oczekiwać pięknej pogody przez 14 dni z rzędu, dlatego jednego dnia kilometraż wahałby się w zależności od warunków zachowując przy tym proporcje, aby ukończyć projekt w 14-16 dni.

Start nastąpiłby w Bieszczadach w miejscowości Wołosate. Biegnać na zachód po dotarciu do końca Głównego Szlaku Beskidzkiego, czyli do Ustronia, czekałby podstawiony samochód wraz z kompletem ubioru na zmianę, który prędko, prosto zawiózłby mnie do początku Głównego Szlaku Sudeckiego zaczynającego się w Prudniku. Stamtąd przemierzałbym biegiem szlak dalej na zachód.

Lista uczestników: Łukasz Pawłowski, wiek 35 lat. Ogromne doświadczenie w długich biegach górskich. Uczestnik zawodów na dystansach dochodzących do 240km. Przebiegłem już Główny Szlak Beskidzki w 158 godzin i 7 minut. Główny Szlak Sudecki 401km zrobiony w 104 godziny i 31 minut. Chce

połączyć oba szlaki w jeden długi biegając przez niemal 1000km. Uważam, że jest to do zrobienia i posiadam potrzebne wytrenowanie i doświadczenie, by osiągnąć cel. Potwierdzenie mojego doświadczenia tutaj:

<http://www.vegerunners.pl/2014/09/2979/>

<http://www.vegerunners.pl/2015/05/gss-glowny-szlak-sudecki-na-biegowo/>

Planowany termin: Wrzesień

Kosztorys wyprawy

Koszty wyprawy to sprzęt do biegania, noclegi, jedzenie, mapy, dojazd i powrót z projektu.

Koszta dojazdu, noclegów i jedzenia na szlaku szacuje w sumie na ok. 2500 zł.

Koszta sprzętu do biegania to: 2razy buty ok.800zł, 10 par skarpet ok. 350zł, 4 koszulki ok. 400zł, 2 pary spodenek ok.150zł, 2 pary legginsów do biegania koszt ok.300zł. Bluza i kurtka przeciwdeszczowa koszt ok. 800zł. Bokserki do biegania 2 pary ok.180zł. Do tego maść i kremy do smarowania ok. 100zł.

Koszta przyjazdu auta do Ustronia i przewiezienie mnie do Prudnika i powrót z Prudnika, przy założeniu, że będzie z Częstochowy, miasta w którym mieszkam to koszt ok.350zł na paliwo ( w sumie ok. 500km)

Po podsumowaniu tego łączna kwota wynosi ok. 6 tys zł. Lwią część jak widać zabiera sprzęt do biegania. Jest on niezbędny do zrealizowania celu.

Do tego może dojść zegarek dla biegaczy o wartości powyżej nieco 1000zł.

Zostawiłbym też ok. 500 zł rezerwy w portfelu na niespodziewane wydatki.

Po tym wszystkim koszta sięgają ok. 7500zł. Przy wyższym budżecie można ewentualnie sięgnąć po nieco lepszy sprzęt.