



THE DRAGON'S BACK RACE

**PROPOZYCJA
WSPÓŁPRACY**

JEDNO MARZENIE...

5 DNI... 300 KM...

JEDYNY POLAK...

**WŚRÓD WALIJSKICH
BEZDROŻY...**

THE DRAGON'S BACK RACE 2015

SPIS TREŚCI



DLACZEGO	
THE DRAGON'S BACK?	4
O BIEGU	5
PODSTAWOWE	
ZAŁOŻENIA BIEGU	6
O MNIE	7
MOJA HISTORIA	8
PRZED BIEGIEM	10
WSPÓŁPRACA	11
KONTAKT	15

DLACZEGO THE DRAGON'S BACK?



NIEOCZEKIWANA INSPIRACJA

W 2013 roku byłem na Festiwalu Filmów Górskich w Łądku Zdroju. Tak się złożyło, że Festiwal tego roku obfitował w filmy związane ze sportem w tym głównie z bieganiem. Wśród nich był TEN film.

Mam na myśli film, który opowiadał o nieznanym mi wcześniej biegu etapowym w górach Walii, którego w 1992 roku odbyła się pierwsza edycja, a następna w roku 2012 – Dragon's Back Race. 300 km i 16 000 metrów przewyższenia w ciągu 5 dni.

Byłem zupełnie oczarowany. Gdzieś z dala od dużych miast, wśród malowniczych wzgórz głównego masywu górskiego Walii, kilkudziesięcioro odważnych walczyło z niezliczonymi trudnościami.

Jest to bieg inny pod każdym względem. Długi, niesamowicie trudny jeśli chodzi o rzeźbę terenu, niezliczone podbiegi i karkołomne zbiegi, do tego cały czas z mapą i kompasem, gdyż z założenia jest to bieg na orientację.

Kocham biegać, kocham góry i bardzo lubię robić to właśnie z mapą i kompasem. Oglądałem film, słuchałem niesamowicie zmęczonych ale szczęśliwych zawodników i wiedziałem – wyczytywałem to z ich twarzy, że biorą udział w czymś absolutnie niepowtarzalnym.

Przeniosłem się pomiędzy nich i marzyłem, że jestem tam i biegnę. Bez wątplenia obrazy które zobaczyłem wywarły na mnie nieusuwalne piętno.

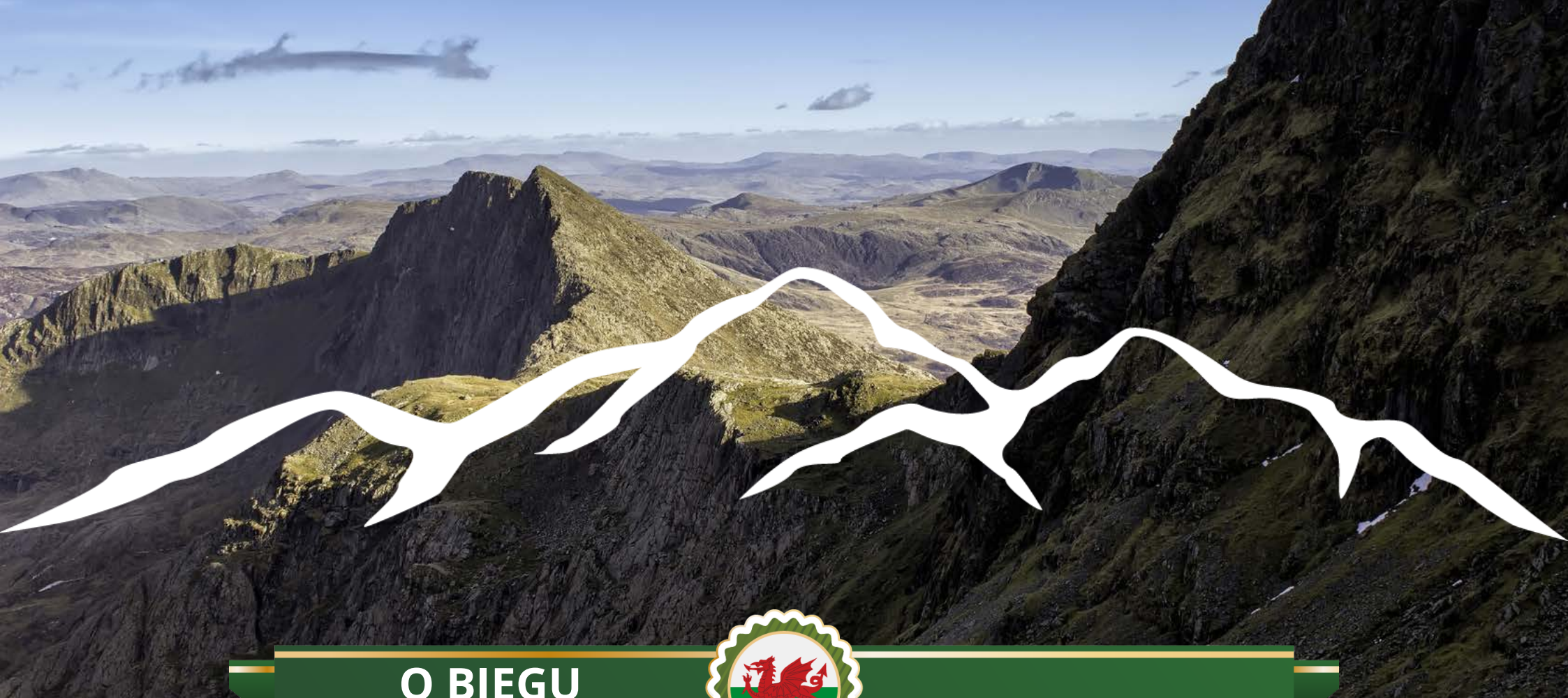
Dopiero kilka tygodni później, po powrocie do domu zaglądnąłem na stronę organizatora... okazało się że w 2015 roku będzie kolejna edycja ...

Pamiętam jak kiedyś jeszcze w szkole dostałem puzzle ze zdjęciem Le Mont Saint Michel. Kiedy spoglądnąłem na zdjęcie, wiedziałem że muszę tam pojechać.

Pojechałem kilka lat później. Uczucie kiedy stałem tam u stóp miasta wczesnym świtem, to uczucie kiedy marzenie staje się rzeczywistością.

Tak samo jest z Dragon's Back Race, kiedy oglądnąłem film, wyścig stał się moim abstrakcyjnym marzeniem, kiedy okazało się, że ponownie się odbędzie, wiedziałem że muszę tam jechać.

Dopiero jednak kiedy wybrano mnie po dokonaniu selekcji do grona uczestników jako pierwszego i jedyne Polaka, marzenie stało się bardzo realne.



O BIEGU



DZIEŃ I

DYSTANS: 49 KM

RÓŻNICA WZNIESIEŃ:
3823 M

DZIEŃ II

DYSTANS: 53KM

RÓŻNICA WZNIESIEŃ:
3544 M

DZIEŃ III

DYSTANS: 68 KM

RÓŻNICA WZNIESIEŃ:
3712 M

DZIEŃ IV

DYSTANS: 64 KM

RÓŻNICA WZNIESIEŃ:
2273 M

DZIEŃ V

DYSTANS: 57 KM

RÓŻNICA WZNIESIEŃ:
2313 M

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA BIEGU



Trasa legendarnego biegu Dragon's Back Race™ prowadzi głównym masywem Walii z Zamku Conwy na północy do Zamku Carreg Cennen.

To nieprawdopodobna 5 dniowa podróż o długości około 300 kilometrów i sumie wzniesień 16 000 metrów, poprzez dzikie bezdroża, górzystym terenem.

Pierwszy wyścig Dragon's Back Race™ miał miejsce w sierpniu 1992 roku i od razu stał się legendą wśród biegaczy górskich i ultramaratończyków na całym świecie. Druga edycja odbyła się w sierpniu 2012 roku.

The Dragon's Back Race™ jest uznawany za jeden z najtrudniejszych biegów górskich na świecie.

Tego roku odbędzie się w dniach od 22 do 26 czerwca.

Wyścig składa się z 5 etapów i jest rozgrywany w formule biegu na orientację. Najkrótszy z nich ma w optymalnym wariantcie 50 km, a najdłuższy 69 km. Przy czym ten najkrótszy wcale nie będzie najłatwiejszy, gdyż organizatorzy sumę podejść szacują na 3 800 metrów.

Organizator ostrzega, że większość terenu to obszary dzikie, bez wyznaczonych ścieżek, trudne technicznie do biegania.



O MNIE

IMIĘ I NAZWISKO:

ROBERT ZUGAJ

WIEK:

37 LAT

KATEGORIA BIEGOWA:

ULTRAMARATOŃCZYK

PLAN BIEGOWY NA 2015 ROK:

**UDZIAŁ W THE DRAGON'S
BACK RACE**





MOJA HISTORA

ŻYCIÓWKA W MARATONIE

ORLEN WARSAW MARATHON

13.04.2015

CZAS: 3:06:28 H

ULTRAMARATON BLISKO DOMU

BIEG 12H RUDA ŚLĄSKA

25.04.2015 DYSTANS: 116 KM 442 M

27.04.2013 DYSTANS: 118 KM 320 M

07.05.2011 DYSTANS: 115 KM 286 M

NAJDŁUŻSZY BIEG W ŻYCIU

ULTRA TRAIL DU MONT BLANC

DYSTANS: 170 KM

PRZEWYŻSZENIE: 10 000 M

NAJPIĘKNIEJSZY UKOŃCZONY BIEG GÓRSKI

MARATON PIESZY „KIERAT”
BESKID WYSPOWY

LATA STARTÓW: 2009, 2010, 2011,
2012, 2013

NAJWYŻSZE MIEJSCE: 11

NIEDOKOŃCZONE WYZWANIE

ŁEMKOWYNA ULTRA-TRAIL

150 KM

KRYNICA ZDRÓJ - KOMAŃCZA

NAJBARDZIEJ MALOWNICZE WIDOKI

ULTRA TRAIL DU MONT BLANC 2013
170 KM DOOKOŁA MASYWU MONT
BLANC

COURMAYEUR, CHAMPEX, CHAMO-
NIX 2011



2013 UTMB
3993
Robert
ROSAU

4716

PRZED BIEGIEM



Marzę o tym biegu, ale jednocześnie boję się go. W Walii nie ma wysokich gór. Wysokości nie są tak zawrotne, jak te które pokonywałem w Alpach podczas UTMB.

Ale to nie znaczy że będzie bieganie po płaskim. 16 000 metrów podejść, oznacza w zasadzie prawie cały czas wspinaczkę o ile nie będę zbiegał.

To oznacza że każdy z etapów to nieustanne, naprzemienne podejście i zejście. Poprzez błota, skały, zarośla... wszystko przecież nie będzie odbywać się po oznakowanej dla nas trasie. Dostaniemy tylko mapy z naniesionymi punktami kontrolnymi, a naszym zadaniem będzie cały czas nawigować.

To jest proste na początku, kiedy zmęczenie fizyczne rośnie, koncentracja drastycznie spada. W tamtym terenie błąd nawigacyjny oznacza olbrzymie spadki wysokości, które później trzeba będzie nadrobić.

A do tego spodziewam się terenu naprawdę trudnego technicznie. Nie będzie udeptanych ścieżek. Nastawiam się na ślizganie się po stromych zboczach w błocie jeśli będzie deszcz. Nastawiam się na twarde, niebezpieczne skalne wspinaczki.

Pierwszy dzień to prawie 4 000 metrów przewyższenia podczas 50 km, to więcej niż większość polskich ultramaratonów. A potem przecież 4 kolejne dni. Problemem będzie narastające zmęczenie, zmęczenie obciążeniami po stromych zbiegach.

Problemem mogą być wszelkie odciski i skaleczenia. Kiedy mikro-urazy dzień po dniu nakładają się na siebie.

Do tego wszystkie noclegi będą odbywać się w warunkach dosyć surowych. W namiotach, bez gwarancji gorącego prysznica i miękkiego łóżka. To na pewno nie będzie sprzyjać regeneracji.

W zasadzie dzień będzie się składał z biegu, jedzenia i snu. Czy zdołam więc uzupełnić ubytki energetyczne.

Czy zdołam choć trochę odpocząć, by stawić czoła kolejnemu dniu. By starczyło siły na to, kiedy po błędach nawigacyjnych nadrobić kolejne dodatkowe kilometry.

Mam nadzieję.

WSPÓŁPRACA



PATRONAT MEDIALNY

PATRONAT RZECZOWY

PATRONAT FINANSOWY

PATRONAT MEDIALNY



FORMA WSPARCIA

- objęcie patronatem medialnym udziału w moim starcie w The Dragon's Back Race 2015
- informacje o moim udziale w mediach patrona

FORMA WSPÓŁPRACY

- bieżące relacje z przygotowań do biegu przygotowywane dla patrona
- informacje o objęciu patronatem na stronie internetowej projektu oraz w mediach społecznościowych
- obecność patrona w mediach społecznościowych (#hashtagi)

PATRONAT RZECZOWY

FORMA WSPARCIA

- udzielenie wsparcia rzeczowego w postaci niezbędnego sprzętu

FORMA WSPÓŁPRACY

- bieżące relacje z przygotowań do biegu przygotowywane dla patrona
- informacje o objęciu patronatem na stronie internetowej projektu oraz w mediach społecznościowych
- obecność patrona w mediach społecznościowych (#hashtagi)





PATRONAT FINANSOWY

FORMA WSPARCIA

- udzielenie wsparcia finansowego na pokrycie kosztów udziału w biegu

FORMA WSPÓŁPRACY

- bieżące relacje z przygotowań do biegu przygotowywane dla patrona
- informacje o objęciu patronatem na stronie internetowej projektu oraz w mediach społecznościowych
- obecność patrona w mediach społecznościowych (#hashtagi)

NAJWIĘKSZE WYZWANIE BIEGOWE TEGO LATA...

KONTAKT

ROBERT ZUGAJ

ZUGAJ@GRZBIETEMSMOKA.PL
WWW.GRZBIETEMSMOKA.PL

