
OFFTRAVEL – OFF THE BEATEN TRACK EXPERIENCE

Wyzwanie GSB



Biegiem po Głównym Szlaku Beskidzkim

1 – 10 lipca 2024

OFFTRAVEL

kronika
PODROZNIKA.pl

PRZED NAMI

- **wyjątkowa impreza i wyzwanie**
- **pokonanie Głównego Szlaku Beskidzkiego w formule fast & light**
- **biegowa przygoda którą zapamiętasz na długo**
- **pełna logistyka wyprawy, zakwaterowanie B&B i samochód wspierający**
- **opieka i towarzystwo przewodnika beskidzkiego**
- **wspaniałe krajobrazy Beskidów, parki narodowe i dzika przyroda**

O WYJEŹDZIE

Jesteś fanem biegania w górach, startowałeś/aś już w ultramaratonach i chcesz czegoś więcej? Oto nasza propozycja na nadchodzący sezon. Wybierz się z nami **Główny Szlak Beskidzki** – najdłuższy szlak pieszy w Polsce. Przed Tobą wyjątkowa górską **przygodą w biegowym stylu**, który do tej pory podjęli nieliczni, najlepsi biegacze. Ty będziesz mieć okazję podjąć wyzwanie, doświadczyć swoich możliwości i przekroczyć własne granice, my zapewnimy Ci wsparcie w postaci całej logistyki i asekuracji na trasie biegu. Zapraszamy Cię do podjęcia wyzwania i realizacji biegowego marzenia.

To, że długodystansowe szlaki górskie można pokonywać biegiem, jeszcze kilka lat temu dla wielu wydawało się fantazją. Obecnie staje się to o wiele bardziej możliwe, prostsze i co najważniejsze – przyjemne.

Wyznaczamy ambitny cel. Przed nami **500 kilometrów** szlakiem przez całe Beskidy, z Ustronia do Wołosatego i moc górskich wrażeń! W **10 dni** zdobędziemy wiele szczytów, z których roztaczają się wspaniałe widoki, będziemy podziwiać beskidzkie krajobrazy i dziką przyrodę. Poczujemy klimat schronisk leżących przy szlaku i spędzimy niezapomniany czas w gronie ludzi zakręconych na punkcie biegania w górach. To będzie niezapomniany czas w Beskidach.

Cały 10 dniowy projekt przebiegnięcia Głównego Szlaku Beskidzkiego **podzieliliśmy na 2 etapy** i starannie zaplanowaliśmy dzienne odcinki całej trasy. Możesz wybrać się z nami na cały Szlak i **pokonać go za jednym razem lub uczestniczyć w wybranym etapie**, w miarę swojego czasu i możliwości (dla tych którzy wybiorą taką opcję, przewidujemy kontynuację projektu w przyszłym roku).

Zapewnimy Wam całą logistykę podczas wyprawy. Zorganizujemy wygodne noclegi i odpowiednie wyżywienie, dzięki którym zregenerujecie siły po całym dniu na szlaku. Na całej trasie grupie będzie towarzyszył **przewodnik beskidzki – doświadczony ultramaratończyk**.

Wsparciem na trasie będzie też służyć **dotatkowa osoba i samochód**, wiozący również rzeczy między noclegami. Dzięki temu w określonych miejscach w ciągu dnia będzie też **dostęp do depozytu bagażowego, możliwość szybkiego przepaku**, uzupełnienia napojów i przekąsek, a także zjedzenia czegoś, napicia się kawy lub herbaty.

Pokonanie Głównego Szlaku Beskidzkiego w 10 dni tygodnie jest przedsięwzięciem ambitnym i **wymaga solidnego przygotowania kondycyjnego**. Musicie o nie zadbać przed wyruszeniem na wyprawę, ale **pomożemy Wam** i doradzimy jak się za to zabrać. Resztą zajmiemy się my!

Logistyka

Pokonaliśmy Główny Szlak Beskidzki w sumie cztery razy. Infrastruktura wokół GSB w postaci miejscowości, schronisk, kwater, restauracji i sklepów powoduje, że tworząc odpowiednią organizację i support, szlak można przebyć **w biegowym stylu, na lekko i z przyjemnością**.

Taki jest właśnie cel naszego przedsięwzięcia. Organizacją i przeprowadzeniem całej wyprawy zajmie się dwóch przewodników beskidzkich, którzy wpadli na ten pomysł niesieni własnymi doświadczeniami ze Szlaku oraz wielu ultramaratonów i biegów górskich, w których brali udział.

Paweł Pabian

- w 2012 roku przeszedł GSB w 13 dni z Ustronia do Wołosatego
- w 2016 roku ustanowił rekord solowego pokonania drugiego najdłuższego i najbardziej wymagającego szlaku w Polsce – Niebieskiego Szlaku Karpackiego (455km w 160 godzin) – rekord utrzymuje się do dzisiaj
- w 2017 roku ustanowił rekord szybkości solo w zdobyciu solo Korony Gór Polski (28 szczytów w 110 godzin i 50 minut)
- w 2018 roku ustanowił rekord szybkości w zdobyciu solo Diademu Polskich Gór (80 szczytów w 300 godzin) – rekord utrzymuje się do dzisiaj
- w 2021 roku ustanowił rekord solowego przejścia GSB bez wsparcia w warunkach یشcie zimowych (luty) w czasie 10 dni
- w 2022 roku ustanowił rekord zimowego solowego pokonania drugiego najdłuższego i najbardziej wymagającego szlaku w Polsce - Niebieskiego Szlaku Karpackiego (455km w 12,5 dnia). Bicie rekordu odbywało się w lutym przy ogromnych depozytach śniegowych. Wyzwanie odbyło się w nartach skiturowych – rekord utrzymuje się do dzisiaj
- ukończył m. in. 3x KIERAT, 2x Łemkowyna Ultra Trail 150, Bieg Ultra Granią Tatr, Ultramaraton Podkarpacki, Duch Pogórza.

Jakub Czajkowski

- dwukrotnie przeszedł GSB: solo w 2014 roku w 15 dni oraz jako organizator i przewodnik grupowego przejścia trekkingowego z supportem w 2021 roku w 20 dni
- ukończył m.in. 3x KIERAT, Ultramaraton Magurski i Wielką Prehybę.

Jak się przygotować?

Przy tego typu projekcie na pewno pojawiają się pytania. Czy dam radę? Czy jestem odpowiednio przygotowany? Czy to wyzwanie jest dla mnie? Zalecamy przeprowadzić samemu ze sobą ankietę i sprawdzić, czy mieścimy się w podanych parametrach:

1. Jaki jest mój najdłuższy dystans pokonany podczas jednej aktywności w górach?

Jeżeli swobodnie pokonałeś kilkanaście dystansów powyżej 50 km jednego dnia na zawodach lub podczas biegowej wycieczki górskiej w ostatnich 2 latach – jest OK.

2. Ile razy w tygodniu wykonujesz aktywność związaną z bieganiem lub działalnością w górach?

Jeżeli trenujesz minimum 2 – 3 razy w tygodniu – jest OK.

3. Czy w ostatnich 2 latach byłeś na co najmniej kilku wielodniowych wycieczkach w górach, na których aktywność w terenie trwała ok. 10 godzin dziennie? Jeżeli tak – jest OK.

Aby zmaksymalizować pomyslność projektu, oprócz rzetelnego przygotowania kondycyjnego uczestników oraz indywidualnych wskazówek treningowych, konieczna będzie sprawna komunikacja w grupie. O tym i wielu innych szczegółach będziemy rozmawiać podczas **spotkań przygotowawczych przed wyprawą on-line**, na które zaproszenie wyślemy zainteresowanym.

Działanie w terenie

500 kilometrowy Główny Szlak Beskidzki (wg różnych źródeł GSB ma długość między 496 km a 519 km) zamierzamy pokonać w 10 dni, co daje średnią **ok. 50 km i 10 – 11 godzin na szlaku każdego dnia**. Dni będą układały się w pewien schemat i rutynę, który pomoże nam optymalnie nastawić się na cały realizowany projekt.

Orientacyjny **plan dnia**, według którego będziemy działać:

- **6:15 - 7:45** – działania poranne
 - śniadanie,
 - przygotowywanie depozytów do samochodu,
 - przygotowanie i sprawdzenie sprzętu (kijki, buty, odzież, akcesoria, plecak biegowy)
 - pakowanie plecaka biegowego (sprzęt, jedzenie, napoje na najbliższy dystans).
- 7:45 – spotkanie przed kwaterą, schroniskiem z pełnym uposażeniem. Każdy dzień zaczynamy od podstawowego rozciągania w ramach swoich możliwości.
- **8:00 – START NA SZLAK**
 - Po drodze przerwa na kawę i drugie śniadanie (w zależności od położenia schroniska, miejscowości lub możliwości dojazdu samochodu wspierającego). Czas trwania: 30 minut.
 - W środku dnia przerwa obiadowa w zależności od położenia schroniska na szlaku lub restauracji w miejscowościach położonych na szlaku. Czas trwania: 1 - 1,5 godziny.
 - Po drodze trzecia przerwa (w zależności od położenia schroniska, miejscowości lub możliwości dojazdu samochodu wspierającego). Czas trwania: 15 minut.
- **18.00 - 19.00 – DOTARCIE DO BAZY NOCLEGOWEJ**
 - Po zakończeniu dnia w terenie rozciągamy mięśnie podstawowymi technikami, by wprowadzić je w stan rozluźnienia i odpoczynku.
 - Po dotarciu do bazy noclegowej kolacja i wieczorne „oporządzenie”.
- **22:00** – zalecany czas pójścia spać, by „wykręcić” 8 godzin snu.

Nie będziemy biec cały czas, a działanie w terenie podzielimy na 3 formy aktywności oraz “strefę odpoczynku”:

1. **Marsz na podejściach** w optymalnym tempie uzależnionym od naszego samopoczucia lub tętna mierzonego z pasa lub zegarka, tak aby oscylować w średnim tętnie do max. 140-155 uderzeń. Jeżeli ktoś nie korzysta z pomiaru tętna to tempo można określić jako koncentrowanie się na systematycy kroku oraz równomiernym oddechu. Na podejściach nie możemy doprowadzić do nadmiernego zakwaszenia, więc w zależności od jego długości tak będziemy rozporządzać siłami, by pokonywane podejścia były w jak największym komforcie.

Dopuszczamy chwilowe, sekundowe skoki tętna do 170-180 uderzeń jeżeli teren się w danym momencie stanie się bardzo stromy i wymagający. Wtedy kontrolując swój oddech i samopoczucie oraz sprawdzając tętno (dla tych mierzących) zwalniamy tempo i zbijamy tętno do osiądnięcia założonej średniej lub do osiądnięcia komfortu oddechowego (dla niemierzących tętna).

Nie będziemy biegać na podejściach, gdyż na tak długim dystansie to nie ma większego sensu, a zwiększa nasze szanse na założone pokonanie całego szlaku w komforcie. Pamiętajmy, że najważniejsze jest myślenie strategiczne. Każde chwilowe „podpalanie się” może doprowadzić do naciągnięcia lub bólu, który w perspektywie na tak długim dystansie będzie się tylko pogłębiał. Dlatego kiedy czujemy moc w nogach i chwilę euforii - zatrzymamy tę energię i dalej rozważnie będziemy się poruszać po szlaku.

- 2. Optymalne tempo na zbiegach** w zależności od nachylenia terenu i jego jakości (uwzględniamy błoto, rumosz skalny, korzenie, bagniska, powalone drzewa oraz inne przeszkody terenowe, które definiują tempo zbiegu). Jeżeli teren będzie prosty tempo zbiegu uzależniamy od tętna, tak aby oscylować wokół I zakresu w tętnie 110-140 uderzeń.

Jeżeli ktoś nie korzysta z pomiaru tętna to tempo nazywa się: „W rytm serducha. Tak abyśmy podczas aktywności mieli siłę i chęci jeszcze z kimś obok pogadać”. Jeżeli na szlaku pojawią się przeszkody wymienione powyżej, tętno schodzi na dalszy plan i wtedy koncentrujemy się na jak najbezpieczniejszym pokonaniu przeszkód, tak aby podczas zmagania nie doszło do kontuzji, naciągnięć, upadków, urazów mechanicznych itp.

- 3. Bieg na po terenie płaskim/przelotowym.** Tempo uzależniamy od tętna, tak aby oscylować wokół I zakresu w tętnie 110-140 uderzeń. Jeżeli ktoś nie korzysta z pomiaru tętna to tempo nazywa się: „W rytm serducha. Tak abyśmy podczas aktywności mieli siłę i chęci jeszcze z kimś obok pogadać”. Tempo będzie także definiowane rodzajem i stanem nawierzchni na beskidzkich ścieżkach w partiach szczytowych, na graniach lub wypłaszczeniach terenu, na szutrowych drogach stokowymi pomiędzy masywami, czy asfaltowych przez miejscowościami.
- 4. Odpoczynek** – regeneracja wieczorem i w nocy, przerwy na trasie (w miejscowościach, schroniskach itp.), spotkania przy aucie na szlaku w ciągu dnia

Ogólne parametry dnia działalności w terenie:

- Czas całego dnia aktywności z przerwami: **10 – 11 godzin**
- Czas poruszania się w terenie bez przerw: **8 – 9 godzin co daje odpowiednio:**
 - **Prędkość: 5,56 – 6,25 km/h**
 - **Tempo: 10:48 – 9:36 min/km**

W skrócie nasz **plan przebiegnięcia Głównego Szlaku Beskidzkiego** wygląda tak:

I etap, 5 dni biegowych; w niedzielę po południu 30 czerwca spotykamy się w Ustroniu; 1 – 5 lipca (poniedziałek - piątek); trasa Ustroń – Krynica-Zdrój (259,6 km; Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Pogórze Orawsko-Jordanowskie, Gorce, Beskid Sądecki);

II etap, 5 dni biegowych; w piątek po południu 5 lipca – spotykamy się w Krynicy-Zdrój (z osobami dołączającymi na II etap); 6 – 10 lipca (sobota – środa); trasa Krynica-Zdrój - Wołosate (242,6 km; Beskid Sądecki, Beskid Niski, Pogórze Bukowskie, Bieszczady; **w czwartek 11 lipca rano opuszczamy Bieszczady.**

O GŁÓWNYM SZLAKU BESKIDZKIM

Główny Szlak Beskidzki to **najdłuższy pieszy szlak turystyczny w Polsce** – jego długość to aż **500 kilometrów!** Powstał w latach 1924-35 z inicjatywy Kazimierza Sosnowskiego. Wedle koncepcji tego wielkiego propagatora turystyki miał to być główny szlak łączący najciekawsze miejsca gór, ze schroniskami rozlokowanymi w odległości jednego dnia marszu od siebie. Miała to być swego rodzaju oś dla zagospodarowania turystycznego Beskidów. Przed II Wojną Światową szlak ten biegł też przez terytorium dzisiejszej Ukrainy - zaczynał się w Ustroniu w Beskidzie Śląskim, a kończył dopiero na Stohu w Górach Czywczyńskich na styku granic Rzeczypospolitej, Czechosłowacji i Rumunii. Olbrzymie zasługi w jego powstaniu w takiej formie miał też Mieczysław Orłowicz. Szlak liczył sobie wtedy aż 750 km! Od 1935 roku GSB nosił imię marszałka Józefa Piłsudskiego, zaś od 1973 roku przemianowano go na Główny Szlak Beskidzki im. Kazimierza Sosnowskiego.

Obecnie **szlak prowadzi z Ustronia w Beskidzie Śląskim do Wołosatego w Bieszczadach** i jest oznaczony kolorem czerwonym. Pierwotnie ten kolor został zarezerwowany właśnie dla niego, lecz z czasem na czerwono zaczęto znakować również inne szlaki w naszych górach. Patrząc jednak na mapę turystyczną Beskidów od razu widać, że "prawdziwy" czerwony szlak jest tylko jeden... GSB przebiega przez najpiękniejsze części Beskidów, tereny o wybitnych walorach przyrodniczych, krajobrazowych i kulturowych. Idąc z zachodu na wschód powędrujemy przez Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Pogórze Orawsko-Jordanowskie, Gorce, Beskid Sądecki, Beskid Niski, Pogórze Bukowskie i Bieszczady. Wschodnia część szlaku to tereny dość dzikie i słabo zaludnione, królestwo bujnej karpackiej roślinności, przepełnione śladami jego dawnych mieszkańców Łemków i Bojków, wysiedlonych stąd po wojnie. Przemierzając zachodnią część GSB spotkamy pewnie więcej turystów.

Na szlaku znajdują się najwyższe szczyty niektórych pasm, w tym królowa Beskidów – **Babia Góra (1725 m n.p.m.)**. GSB biegnie też przez **cztery parki narodowe** - babiogórski, gorczański, magurski i bieszczadzki, oraz wiele rezerwatów przyrody. Podczas poruszania się Szlakiem spotkamy cały przekrój i różnorodność beskidzkiej fauny i flory. Zobaczymy ciekawe zabytki m.in. schrony bojowe w Węgierskiej Górze, historyczną zabudowę uzdrowisk – Rabki-Zdrój, Krynicy-Zdrój, Iwonicza-Zdrój i Rymanowa-Zdrój, tajemnicze cmentarze z czasów I wojny światowej, a także piękne drewniane kościoły i cerkwie.

GŁÓWNY SZLAK BESKIDZKI W LICZBACH

Długość szlaku: 500 kilometrów

Suma podejść: 22689 metrów

Punkty Górskiej Odznaki Turystycznej (GOT) – 664 (1 punkt za 1 przebyty kilometr lub za każde 100 m sumy różnic poziomów przy podejściach)

Najwyższy punkt: Babia Góra – 1725 m n.p.m.

Najniższy punkt: Kąty – 310 m n.p.m.

Środek szlaku: Runek w Pasmie Jaworzyny (Beskid Sądecki)

Parki narodowe na trasie: 4 (babiogórski, gorczański, magurski i bieszczadzki)

Rezerваты przyrody na trasie: 15

Parki krajobrazowe na trasie: 4

Schroniska górskie na trasie: 21

Szczyty Korony Polskich Gór na trasie: 3 (Babia Góra, Turbacz, Radziejowa, + bardzo blisko Tarnica)

PLAN WYJAZDU

ETAP I

Spotkanie integracyjne z uczestnikami w Ustroniu

Późnym popołudniem spotykamy się w Ustroniu, kwaterujemy w pokojach i robimy odprawę oraz sprawdzenie sprzętu przez wyprawę. Nocleg w kwaterze prywatnej.

1 dzień: Pierwszy dzień na szlaku - Beskid Śląski

Rozpoczynamy bieg Głównym Szlakiem Beskidzkim przez Park Krajobrazowy Beskidu Śląskiego. Przed nami podejście na Równicę, a potem na Czantorię Wielką (995 m n.p.m.). Tego dnia czeka nas dużo rozległych widoków na położone w dolinach Ustroń i Wisłę, a także czeski Beskid Śląsko-Morawski. Mijamy też rezerwat przyrody „Czantoria” i robimy krótkie przerwy regeneracyjne w schronisku na Soszowie (16 km) oraz na Stożku (21 km). Następnie wbiegamy w Pasma Wiślańskie, gdzie mamy okazję zanurzyć się i schłodzić w Czarnej Wisielce. To z tego potoku, po jego połączeniu się całkiem niedaleko szlaku z Białą Wisielką, tworzy się najdłuższa rzeka Polski. Następna przerwa regeneracyjna w schronisku na Przysłopie (37 km). Po południu czeka nas znów piękna panorama z Baraniej Góry (1220 m n.p.m.). Nocleg w kwaterze prywatnej w Węgierskiej Górze.

Dystans 53,5 km, suma podejść 2566 m, suma zejść 2492 m, 72 GOT.

Najwyższy punkt na trasie – Barania Góra 1220 m n.p.m.

Spotkanie z samochodem technicznym: na 8 kilometrze (Ustroń Polana), na 29 kilometrze (Przełęcz Kubalonka); możliwość przepaku, uzupełniania napojów i przekąsek, gorąca kawa i herbata itp.

2 dzień: Beskid Żywiecki

Wkraczamy do Żywieckiego Parku Krajobrazowego. Po drodze możemy zobaczyć ciekawe schrony bojowe z 1939 roku oraz rezerваты przyrody „Romanka” i „Pod Rysianką”. Robimy krótką przerwę regeneracyjną w Stacji Turystycznej Słowianka (10 km). Tego dnia trasa przebiega też przez jedno z dwóch miejsc w Beskidach, gdzie na szlakach turystycznych znajdują się łańcuchy... Dalej robimy przerwę regeneracyjną w schronisku na Rysiance (16 km). Po południu czeka nas malowniczy fragment szlaku z pięknymi widokami na charakterystyczne skaliste szczyty słowackiej Małej Fatry i kolejna przerwa regeneracyjna na Hali Miziowej (23 km). Dalej biegniemy przez dostojne lasy rezerwatu przyrody „Pilsko” w kierunku przełęczy Glinne i dalej w Pasma Mędralowej oraz Pasma Babiogórskie, gdzie zatrzymamy się na przerwę w Schronisku Markowe Szczawiny (49 km). W otoczeniu wyjątkowej przyrody Babiogórskiego Parku Narodowego przed nami podejście pod Królową Beskidów i najwyższy szczyt naszej wyprawy i Głównego Szlaku Beskidzkiego – Babią Górę (1725 m n.p.m.). Słynie ona ze wspaniałych widoków, unikatowej przyrody i rzeźby terenu – niespotykanych nigdzie indziej w Beskidach oraz nieprzewidywalnej pogody. Jest po prostu wyjątkowa! Stąd zbiegamy do Przełęczy Krowiarki, skąd autem zjeżdżamy na nocleg w kwaterze prywatnej w Zawoi.

Dystans 56,5 km, suma podejść 3220 m, suma zejść 2621 m, 77 GOT.

Najwyższy punkt na trasie – Babia Góra 1725 m n.p.m.

Spotkanie z samochodem technicznym: na 28 kilometrze (Przełęcz Glinne); możliwość przepaku, uzupełniania napojów i przekąsek, gorąca kawa i herbata itp.

3 dzień: Beskid Żywiecki / Pogórze Orawsko-Jordanowskie / Gorce

Wjeżdżamy autem na Przełęcz Krowiarki, gdzie poprzedniego dnia zakończyliśmy bieg. Ruszamy teraz na długi i zalesionym grzbiecie Policy, wśród pachnących górnoreglowych lasów. Podczas wędrówki robimy przerwę regeneracyjną w schronisku na Hali Krupowej (9 km). Stąd zbiegamy do Bystrej Podhalańskiej (22 km). Dalej tego dnia poruszamy się niższymi partiami gór i przez kilka miejscowości: Jordanów, Wysoką i Skawę. Po południu wtapiamy się w uzdrowiskowy klimat Rabki-Zdrój i przechodzimy obok zabytkowego drewnianego kościoła z początku XVII wieku, w którym obecnie mieści się Muzeum im. Władysława Orkana. Nocleg w kwaterze prywatnej w Rabce-Zdrój.

Dystans 41,3 km, suma podejść 1135 m, suma zejść 1638 m, 50 GOT.

Najwyższy punkt na trasie – Polica 1369 m n.p.m.

Spotkanie z samochodem technicznym: na 22 kilometrze (Bystra Podhalańska); możliwość przepaku, uzupełniania napojów i przekąsek, gorąca kawa i herbata itp.

4 dzień: Gorce

Tego dnia ruszamy w malownicze pasmo Gorców. Z rozległych polan mamy okazję podziwiać wspaniałe widoki na Tatry i Podhale oraz dziką przyrodę Gorceńskiego Parku Narodowego. Podczas wędrówki zrobimy kilka przerw w Bacówce na Maciejowej (5 km), Schronisku Stare Wierchy (9 km) oraz Schronisku na Turbaczu (16 km). Po drodze zdobędziemy najwyższy szczyt Gorców – Turbacz (1310 m n.p.m.). Dalej czeka nas leśna, gorceńska trasa. Nie zabraknie jednak rozległych panoram na Spisz, Pieniny, Tatry i Beskid Sądecki... Późnym skończymy w Krościenku nad Dunajcem.

Dystans 47,9 km, suma podejść 1903 m, suma zejść 2002 m, 68 GOT.

Najwyższy punkt na trasie – Turbacz 1310 m n.p.m.

Spotkanie z samochodem technicznym: na 24 kilometrze (Przełęcz Knurowska); możliwość przepaku, uzupełniania napojów i przekąsek, gorąca kawa i herbata itp.

5 dzień: Beskid Sądecki

Przed nami wymagający dzień. Wkraczamy do Popradzkiego Parku Krajobrazowego i ruszamy ku najwyższemu szczytowi Beskidu Sądeckiego – Radziejowej (1262 m n.p.m.). Po drodze przerwa regeneracyjna w Schronisku Przehyba (12 km), a po niej najwyższe partie Beskidu Sądeckiego. Ze zbudowanej na Radziejowej wieży widokowej roztacza się wyjątkowa górską panorama we wszystkich kierunkach świata. Dalej tracimy wysokość i zbiegamy do Rytra nad Popradem (28 km), aby znów zdobyć wysokość i wschodnią część Beskidu Sądeckiego, czyli Pasma Jaworzyny (1114 m n.p.m.). Po drodze dalekie widoki na słowackie Góry Lewockie oraz Beskid Niski. Podczas wędrówki robimy przerwę regeneracyjną w schroniskach Cyrla (33 km), na Hali Łabowskiej (41 km) i Jaworzynie Krynickiej (52 km). Stąd już tylko zbieg do Krynicy-Zdrój, zasłużona kolacja i nocleg w kwaterze prywatnej.

Dystans 60,4 km, suma podejść 2867 m, suma zejść 2701 m, 72 GOT.

Najwyższy punkt na trasie – Radziejowa 1260 m n.p.m.

Spotkanie z samochodem technicznym: na 28 kilometrze (Rytro); możliwość przepaku, uzupełniania napojów i przekąsek, gorąca kawa i herbata itp.

ETAP II

6 dzień: Beskid Sądecki / Beskid Niski

Przed nami najbliższy etap Głównego Szlaku Beskidzkiego – Beskid Niski. Choć nie ma tu tak wysokich szczytów jak w innych beskidzkich pasmach, to region ten jest wyjątkowo urokliwy. Wchodzimy w krainę Łemków. W rozległe lasy, malownicze doliny, brody i orzeźwiający potoki... Możemy zobaczyć wystające zza potężnych lip kopyta zabytkowych drewnianych cerkwi (tego dnia na naszej trasie piękna XIX wieczna świątynia w Hańczowej) oraz dawne cmentarze wojenne, rozsiane po lasach i łąkach... Prawdopodobnie częściej niż turystów, na Szlaku spotykamy dzikie zwierzęta... Zobaczymy też jeden z najbardziej reprezentacyjnych cmentarzy wojennych z I Wojny Światowej – nr 51 na Rotundzie. Na terenie Beskidu Niskiego rozegrała się jedna z najkrwawszych bitew tej wojny – do tej pory w lasach można spotkać wiele śladów po tym wydarzeniu. Po południu przechodzimy obok zabytkowej XVIII wiecznej cerkwi greckokatolickiej w Wołowcu. Na wieczór dotrzemy na nocleg w kwaterze prywatnej w Bartnem.

Dystans 48,2, suma podejść 1930 m, suma zejść 1903, 67 GOT.

Najwyższy punkt na trasie – Huzary 864 m n.p.m.

Spotkanie z samochodem technicznym: na 23 kilometrze (Hańczowa) i na 34 kilometrze (Zdynia); możliwość przepaku, uzupełniania napojów i przekąsek, gorąca kawa i herbata itp.

7 dzień: Beskid Niski

Wędrując grzbietem Magury Wątkowskiej zanurzamy się w dzikiej przyrodzie Magurskiego Parku Narodowego. Został on powołany m.in. po to, aby chronić część wyjątkowego obszaru przejściowego między Karpatami wschodnimi a zachodnimi, jakim jest Beskid Niski. Zobaczyć tu można prawdziwą karpacką puszcę i jej mieszkańców, w tym duże drapieżniki – niedźwiedzie i wilki. Podczas wędrowki z widokowych miejsc możemy oglądać kolejne „plany” grzbietów Beskidu Niskiego. Po drodze dwa rezerваты przyrody „Łysa Góra” oraz „Cergowa”, a także Pustelnia św. Jana z Dukli. Przerwy regeneracyjne w Kątach (23 km) i Chyrowej (34 km). Nocleg w kwaterze prywatnej w Iwoniczu-Zdrój.

Dystans 54,3 km, suma podejść 2148 m, suma zejść 2348, 72 GOT.

Najwyższy punkt na trasie – Magura 829 m n.p.m.

Spotkanie z samochodem technicznym: na 17 kilometrze (Przełęcz Hałbowska), na 23 kilometrze (Kąty), na 34 kilometrze (Chyrowa), na 42 kilometrze (Nowa Wieś), na 50 kilometrze (Lubatowa); możliwość przepaku, uzupełniania napojów i przekąsek, gorąca kawa i herbata itp.

8 dzień: Beskid Niski / Pogórze Bukowskie / Bieszczady

Zaczynamy od dwóch uzdrowisk – Iwonicza i Rymanowa-Zdrój. Potem na trasie czeka nas kilka osobliwości geologicznych, charakterystycznych dla fliszowej budowy Beskidów. Dalej przed nami malownicze Pasma Bukowicy słynące z dalekich widoków na Góry Sanocko-

Turczańskie, Bieszczady, a nawet Tatry. Na naszej trasie znajdują się również dwa rezerваты przyrody „Bukowica” oraz „Kamień nad Rzepedzią”. Dzień kończymy w Komańczy – bramie w Bieszczady.

Najwyższy punkt na trasie – Tokarnia 773 m n.p.m.

Dystans 46 km, suma podejść 1536 m, suma zejść 1447 m, 60 GOT.

Spotkanie z samochodem technicznym: na 16 kilometrze (Puławy), na 33 kilometrze (Przybyszów); możliwość przepaku, uzupełniania napojów i przekąsek, gorąca kawa i herbata itp.

9 dzień: Bieszczady

Wkraczymy w Bieszczady! Przed nami malownicza dolina Osławy oraz rezerваты i przyroda Ciśniańsko-Wetlińskiego Parku Krajobrazowego. Zanurzamy się dzikich lasach Wysokiego Działu, pełnych śladów burzliwej historii tych ziem. Najwyższy punkt na trasie 1071 m n.p.m. Przerwa regeneracyjna w Cisnej (30 km). Dalej przechodzimy przez fragment pasma granicznego, gdzie z Jasła podziwiamy imponującej bieszczadzkiej panoramy. Nocleg w kwaterze prywatnej w Smereku.

Najwyższy punkt na trasie - Jasło 1153 m n.p.m.

Dystans 47,3 km, suma podejść 2194 m, suma zejść 2053, 62 GOT.

Spotkanie z samochodem technicznym: na 16 kilometrze (Przełęcz Żebrak), na 30 kilometrze (Cisna); możliwość przepaku, uzupełniania napojów i przekąsek, gorąca kawa i herbata itp.

10 dzień: Bieszczady

Ostatni dzień na GSB spędzamy przemierzając połoniny najwyższej części Bieszczad. Rozpoczynamy wędrówkę przez Bieszczadzki Park Narodowy. Dla wielu osób to wyjątkowy i najpiękniejszy park w Polsce. Przed nami połoniny – charakterystyczne dla Karpat Wschodnich górskie łąki, wizytówka Bieszczad. Tego dnia mamy mieli wiele okazji do podziwiania wspaniałych i dalekich widoków, a także wyjątkowej przyrody bieszczadzkich połonin. To również możliwość zbiecienia dosłownie na chwilę ze Szlaku i zdobycia najwyższego szczytu polskich Bieszczad – Tarnicy (1346 m n.p.m.). Nie zabraknie również okazji do wspaniałych panoram na ukraińskie pasma górskie – Bieszczady, Gorgany, Połoninę Równą i Borżawską. Po południu kończymy Główny Szlak Beskidzki w Wołosatem i autem udajemy się na uroczystą kolację i nocleg w schronisku górskim w Ustrzykach Górnych.

Dystans 46,8 km, suma podejść 2508m m, suma zejść 2377m, 74 GOT.

Najwyższy punkt na trasie – Halicz 1333 m n.p.m. (lub Tarnica 1346 m n.p.m.).

Spotkanie z samochodem technicznym: na 16 kilometrze (Brzegi Górne), na 25 kilometrze (Ustrzyki Górne); możliwość przepaku, uzupełniania napojów i przekąsek, gorąca kawa i herbata itp.

Zakończenie wyprawy i powrót

Wyprawę kończymy wspólnym śniadaniem w Ustrzykach Górnych.

WAŻNE INFORMACJE

Kraj:	Polska
Termin:	1 – 10 lipca 2024
Czas trwania:	10 dni
Limit uczestników:	8 osób

Cena wyjazdu: 6900 PLN (płatne w ciągu 3 dni od dnia Umowy)

Obejmuje:

- organizację Wyjazdu
- spotkania przygotowawcze on-line i indywidualne wskazówki treningowe
- opiekę Przewodnika (przewodnika beskidzkiego) na całej trasie biegu oraz wsparcie dodatkowej osoby i samochodu wiozącego bagaże na trasie między kolejnymi miejscami noclegowymi
- noclegi w schroniskach górskich (pokoje wieloosobowe) i kwaterach prywatnych zgodnie z Planem wyjazdu
- śniadania i napoje (woda, herbata, kawa) na trasie
- bilety wstępu do parków narodowych, przez które przebiega Szlak
- okolicznościową koszulkę, wielofunkcyjną chustę Offtravel i książeczkę Górskiej Odznaki Turystycznej
- udostępnienie sprzętu zespołowego (apteczka, naczynia turystyczne, kuchenka turystyczna, suszarka do butów itp.)
- ubezpieczenie NNW
- składkę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy

Dodatkowe informacje:

- Organizator zapewnia śniadania podawane w miejscach noclegów lub przygotowywane wspólnie, z zakupionych przez organizatora produktów. Pozostałe wyżywienie uczestników we własnym zakresie.
- Przed wyprawą odbędą się spotkania on-line z zainteresowanymi.

Przewodnik: **Paweł Pabian**

Zapalony ultramaratończyk, miłośnik gór i przewodnik z uprawnieniami na teren całych Beskidów. Doświadcza gór na swój wyjątkowy sposób – jego specjalnością są ekstremalne projekty i sportowe wyczyny. W 2021 roku ustanowił rekord zimowego pieszego przejścia najdłuższego szlaku turystycznego w Polsce – Głównego Szlaku Beskidzkiego w formie bez wsparcia i pomocy osób trzecich z całym ekwipunkiem na plecach (520 km w 10 dni 11 godzin 45 minut). Z kolei w lutym 2022 roku ustanowił rekord zimowego przejścia na drugim co do długości, najdzikszym i najbardziej wymagającym szlaku w Polsce – Niebieskim Szlaku Karpackim (455 km w 12 dni), podczas którego przez 10 dni pod rząd poruszał się na nartach skiturowych. Na swoim koncie ma też zdobycie Korony Polskich Gór w wersji bez wsparcia (28 szczytów w 110 godzin i 50 minut) oraz rekord szybkości w zdobyciu Diademu Polskich Gór (80 szczytów w 300 godzin). Do swoich osiągnięć dopisać może jeszcze: zdobycie Piku Lenina (7134 m n.p.m.) w

Kirgistanie, zdobycie Mont Blanc (4809 m n.p.m), a także ukończenie licznych ultramaratonów górskich (m. in. KIERAT, Łemkowna Ultra Trail 150, Bieg Ultra Granią Tatr).

Wsparcie: **Jakub Czajkowski**
Przewodnik beskidzki z 20-letnim doświadczeniem w Beskidach i innych pasmach Karpat, Sudetach, Alpach, górach Bałkanów, Himalajach, Pamirze i Tien-szanie. Ratownik kwalifikowanej pierwszej pomocy. Dwukrotnie przeszedł Główny Szlak Beskidzki. Trzy razy ukończył Międzynarodowy Ekstremalny Maraton Pieszy KIERAT, a także m.in. Ultramaraton Magurski i Wielką Prehybę. Przejechał rowerem Beskidy trasą ultramaratonu Carpatia Divide oraz całe Sudety. Jako współzałożyciel biura podróży OFFTRAVEL zorganizował ponad 150 wypraw przygodowych, trekkingów, rajdów konnych i wypraw rowerowych w najdalsze zakątki ziemi. Mieszka na pograniczu Bieszczad i Beskidu Niskiego.

Organizator: **Offtravel s.c.**
ul. Główna 20
05-500 Piaseczno

Kontakt: tel. +48 739 000 747
e-mail: wyprawy@offtravel.pl
www.offtravel.pl