



GOŚĆ HONOROWY – ALEKSANDER LWOW

17 lutego 1980 roku o godzinie 10:40 czasu polskiego Leszek Cichy i Krzysztof Wielicki jako pierwsi w historii zdobyli zimną najwyższą górę Ziemi - Mount Everest (8848 m). 20-osobową, narodową wyprawą kierował prekursor zimowego himalaizmu Andrzej Zawada. - W pierwszych słowach zapytałem: „Halo Andrzej, wiesz gdzie jesteśmy?” I razem krzyknęliśmy do słuchawki: „Na szczycie Everestu!” Cieszyliśmy się z sukcesu. Byliśmy tam w imieniu wszystkich uczestników. Każdy dał z siebie tyle, ile mógł. Na wierzchołku spędziliśmy 40 minut, pozostawiliśmy tam m.in. różaniec – wspomina wydarzenia sprzed 40 lat - Leszek Cichy.

Dla uczczenia tej rocznicy zorganizowanych zostanie w lutym 2020 roku kilka biegów i marszów nordic walking na dystansie 8848 m, m.in. w Szczecinie (9 lutego), Warszawie (15 lutego) i Karpaczu (23 lutego). Te zawody zaliczone zostaną także do specjalnego cyklu pod nazwą 3 x Everest. Osoby, które wezmą udział w trzech biegach otrzymają specjalne trofea.

I. TERMIN-MIEJSCE w KARPACZU: 23 lutego (niedziela) start o godz. 10:40 – Skwer Zdobywców przy Urzędzie Miejskim (deptak w centrum miasta), meta – Stadion Miejski im. Ireny Szewińskiej. Obsługa uczestników, wydawanie pakietów od 9:00 do 10:20 w biurze zawodów na stadionie. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest jednoznaczne z akceptacją tego regulaminu.

II. TRASA: trzy pętle, pierwsza – 3030 m, druga – 3030 m, trzecia – 2788 m. **DYSTANS** – 8848 m odnoszący się do wysokości Everestu. Limit czasu na jego pokonanie - 60 minut. Uwaga! Można będzie pokonać jedną lub dwie pętle (np. dzieci, młodzież, weterani). W takich przypadkach sporządzone zostaną osobne klasyfikacje.

UWAGA! Gospodarzem imprezy jest przede wszystkim miasto Karpacz. To jego burmistrz Radosław Jęcek zaproponował m.in. trasę – trzy pętle ulicami miasta i deptakiem. Jednak jak poinformował niedawno, z kilku względów – zwłaszcza bezpieczeństwa uczestników – ta trasa może być oblodzona. Prognoza pogody dla biegaczy jest niekorzystna. Dlatego miasto zaproponowało opcję biegania na widowiskowej i lekko pofałdowanej pętli długości 565 m wokół stadionu lekkoatletycznego, któremu 12 września 2019 roku nadano imię Ireny Szewińskiej. Można wówczas pokonać dystans 8848 m, albo krótszy, jeśli ktoś nie będzie w stanie przebiec czy przejść całej trasy. Jej przebieg można zobaczyć na stronie:

<https://www.karpacz.pl/otwarcie-stadionu-lekkoatletycznego-im-ireny-szewińskiej-w-karpaczu-5363/n>

III. UCZESTNICZTWO: w zawodach może wziąć udział każda pełnoletnia osoba (niepełnoletnia za pisemną zgodą rodziców lub prawnych opiekunów). Uczestnicy biegu/marszu biorą w nim udział na własną odpowiedzialność. Zalecane jest ubezpieczenie się we własnym zakresie od następstw nieszczęśliwych wypadków. W przypadku zaistnienia zdarzeń rodzający odpowiedzialność odszkodowawczą uczestnicy nie będą występować z roszczeniem przeciwko organizatorom. Przed zgłoszeniem wskazane jest zasięgnąć opinii lekarskiej w celu potwierdzenia, że stan zdrowia pozwala na aktywność fizyczną.

IV. ZGŁOSZENIA i OPLATY: poprzez portal [datasport.pl](https://www.datasport.pl) **TYLKO do 31 stycznia w limicie 150 osób**. Po tym terminie organizatorzy nie gwarantują pakietu. **Do 31 grudnia opłata wynosi 40 zł, a od 1 stycznia – 50 zł** i obejmuje m.in.: numer startowy, pomiar czasu przez sędziów, obsługę medyczną, medal z wizerunkiem Everestu, dwustronny dyplom, upominek, posiłek i gorący napój. Opłata dla dzieci do lat 14 – 20 zł.

V. NAGRODY: za miejsca 1-3 w kategoriach open kobiet i mężczyzn (bieg/nordic walking jeśli dystans pokona co najmniej sześć osób, które prześlą dodatkowe zgłoszenie) – trofea specjalne. Dla wszystkich uczestników - upominki (m.in. nepalskie). Planowana godzina dekoracji – 12:12 w sali na stadionie.

VI. RODO: rejestracja jest jednoczesnym wyrażeniem zgody na umieszczenie danych (imię, nazwisko, rok urodzenia, miasto, nazwa klubu/firmy) na liście startowej oraz w wynikach zawodów. Ponadto jest wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także na wykorzystanie wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.

VII. INNE: organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, który będzie dostępny także w biurze zawodów. Jego interpretacja należy do organizatora. Wszelkie uwagi dotyczące imprezy można zgłaszać bezpośrednio w biurze zawodów, a w sprawie wyników nie później niż 12 minut przed oficjalną godziną dekoracji.

VIII. ORGANIZATOR: Klub Sportowy Polskie Himalaje we współpracy z Urzędem Miejskim w Karpaczu.

IX. PARTNERZY MEDIALNI: maratończyk.pl i maratonympolskie.pl

X. KONTAKTY: telefoniczny – 730 777 045 lub 784 400 502; mailowy: polskiehimalaje@tlen.pl

INFORMACJE DODATKOWE

W sobotę 22 lutego o godz. 18.00 zapraszamy do sali konferencyjnej na stadionie na benefis z legendarną postacią w historii himalaizmu Aleksandrem Lwowem oraz projekcją filmów „Orłem być” i „Everest dla każdego”, połączoną z prezentacją możliwości wyjazdu do Nepalu i uczestnictwa w himalajskim trekkingu z Aleksandrem Lwowem, a także w Biegu na Monte Cassino (15-18 maja) i maratonie bądź półmaratonie w stolicy Peru – Limie (maj 2021).

Liczba miejsc ograniczona - konieczna rezerwacja: Referat Promocji i Rozwoju Urzędu Miejskiego w Karpaczu – tel. (75) 76 19 453.



Film „Everest dla każdego” to pokłosie rekordowego pod względem logistycznym przedsięwzięcia jakim była wyprawa trekkingowa do bazy pod Everest w październiku 2018 roku. W setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości 400 osób zamieszkałych w ponad 100 miejscowościach od Bałtyku po Tatry, spełniało swoje marzenia idąc pod Everest w hołdzie tym, którzy w górach wysokich zostali na zawsze.

Wśród uczestników byli wyjątkowi alpinisci, jak Leszek Cichy, Rafał Fronia, Dariusz Załuski czy „gwiazda Katmandu” Anna Czerwińska, podróżnicy, ratownicy górscy, utytułowani sportowcy – medaliści olimpijscy, mistrzostw świata i Europy (m.in. żeglarka deskowa Zofia Klepacka, rekordzista Polski w biegu na 400 m przez płotki Marek Plawgo, czterokrotny zwycięzca Tenzing Hillary Everest Marathon Robert Celiński), wybitni lekarze różnych specjalności, księża, uczniowie z rybnickiej szkoły społecznej im. Jerzego Kukuczki wraz z rodzicami i „zwykli” ludzie. Był to więc faktycznie Everest dla każdego.

Przy ujęciach w Nepalu pracowali: Maciej Bieliński, Adrian Dmoch, Robert Kielak i Dariusz Załuski.

Link do zwiastuna: <https://vimeo.com/339525561>

„Orłem być” upamiętnia pierwszą w historii polską ekspedycję w Himalaje, uwieńczoną pierwszym wejściem na siedmiotysięcznik Nanda Devi East. Kiedy stromizna się skończyła, dwaj zmęczeni mężczyźni weszli na olbrzymią śnieżną równię. W odległości 100 m zobaczyli lekkie wzniesienie. Po dwudziestu minutach byli na nim. Ciężko dysząc, rozglądali się wokół. Chmury były ponad kilometr pod nimi... W ten sposób 2 lipca 1939 roku dwaj Polacy – Jakub Bujak i Janusz Klarnier – weszli na liczący 7434 m szczyt Nanda Devi East. Przez kilkadziesiąt lat był to nasz największy sukces w Himalajach.

Film dokumentuje też wyprawę podjętą w 70. rocznicę zdobycia szczytu. Wykorzystano w nim oryginalne materiały, całe 11 minut z 1939 roku, które zostały odnalezione w Londynie i po 17 latach sprowadzone do Polski przez reż. Annę Pietraszek.

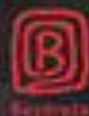
UWAGA! Specjalne upominki dla widzów od autorki filmu Anny Pietraszek i lekarza Narcyza Sadłonia, kierownika organizacyjnego wyprawy na Nanda Devi East sprzed 10 lat. Ponadto uczestnicy Everestu Sudeckiego będą mogli zadedykować trzy pętle (mile) wyjątkowej osobie jaką był Janusz Klarnier i otrzymać specjalne dyplomy.

Aleksander Lwow - jedna z najbardziej barwnych postaci w historii polskiego alpinizmu, uczestnik wyprawy Andrzeja Zawady w 1980 roku na Everest oraz trzech innych, także zimowych (Broad Peak, Kanczendzonga, K2). Zdobywca czterech ośmiotysięczników - Lhotse, Manaslu, Czo Oju i Gasherbruma II, zainauguruje swoje obchody 50-lecia wspinania.

„Lata mijają błyskawicznie i ani się obejrzałem, jak z młodzieniaszka przemieniłem się w 67-letniego, szpakowatego, prawie poważnego pana, mającego za sobą 50 lat uprawiania wspinaczki, cztery wejścia na ośmiotysięczniki i mnóstwo alpinistycznych porażek na koncie – powiada urodzony 18 września 1953 roku w Krakowie Lwow. – Moje optimum przypadło między 30 a 35 rokiem życia, i to pod każdym względem: fizycznym, zdrowotnym, intelektualnym, seksualnym, motywacyjnym – po prostu pod każdym. Byłem wtedy pełen napędu, czułem, że od dobrego chwytu żadna siła nie jest w stanie mnie oderwać, że nikt albo mało kto może dotrzymać mi tempa w górach, że szalę, że chcę, że sprawa mi to radość. Teraz jest jeszcze niewiele gorzej, ale już ani nie chce mi się marznąć, ani tak męczyć, ani wcześniej wstawać, ani nosić ciężkich plecaków, ani... przedwcześnie ginąć – jest jeszcze tyle do zrobienia, tyle planów i pomysłów, tyle zakątków świata do zwiedzenia, tyle miłości, tyle przeżyć, tyle...”

Nie tak dawno nie byłem pewien, czy lepiej żyć np. tylko 40 lat, ale za to trafić do encyklopedii, czy raczej 2-2,5 razy dłużej, nieco mniej „sławnie” i nieco mniej „ostro”, ale właśnie dłużej. O! Żeby człowiek miał wybór! Żeby dało się to wyważyć, znaleźć optymalne rozwiązanie. W życiu tak naprawdę ważne jest tylko to, co szalone, ale pod jednym warunkiem – trzeba te szaleństwa przeżyć” – uważa mieszkający we wsi Chomiąża (woj. opolskie, powiat głubczycki) Aleksander Lwow, który przyjął propozycję klubu Polskie Himalaje, aby na 50-lecie wspinania „zabrać” jesienią grupę miłośników gór do Nepalu i wyruszyć z nią do Namcze Bazar.

Więcej informacji i program trekkingu w zakładce PODRÓŻE. Zgłoszenia na wyprawę z Lwowem (październik/listopad 2020) wysyłamy na adres: polskiehimalaje@tlen.pl



Zwyciężyć znaczy przeżyć

Ćwierć wieku później



Aleksander Lwow