

Zamczyska Trail, czyli tropikalny upał

Czwarta edycja biegu górskiego Zamczyska Trail i po raz czwarty w upale, tym razem jednak chyba najmocniejszym. 17 czerwca wystartowaliśmy w 4-osobowym składzie.

Czwarta edycja biegu górskiego Zamczyska Trail i po raz czwarty w upale, tym razem jednak chyba najmocniejszym. 17 czerwca wystartowaliśmy w 4-osobowym składzie.

W zawodach Zamczyska Trail, które start i metę mają w Rymanowie-Zdroju, uczestniczymy od pierwszej edycji. Trasa wiodąca Wzgórzami Rymanowskimi nie należy do łatwych, szczyt Zamczyska (568 m n.p.m.) niby niepozorny, ale wspinaczka na niego daje w kość. Dłuższa trasa ma 21 km i ponad 1080 metrów w górę, krótsza 10 km i ponad 560 metrów, chwilami nawet ponad 30% nachylenia. Przy dodaniu ogromnego upału, wyścig na tych pagórkach i łąkach jest trudnym wyzwaniem.

W tym roku w biegu na 21 km:

- Wiesław Koziół, 66 miejsce, czas 3:02:45
 - Sylwia Karaś, 84 miejsce, czas 3:31:41
 - Jacek Heliński, 88 miejsce, czas 3:49:31
- na 89 sklasyfikowanych.

Na krótszej trasie Grzegorz Bożek zajął 18 miejsce, czas 1:15:05 na 45 osób sklasyfikowanych.

Zobacz nasze poprzednie starty:

- [Rok 2018](#)
- [Rok 2017](#)
- [Rok 2016](#)

[Galeria fotografii z trasy spod szczytu Zamczysk.](#)



Łąki w Wołtuszonej, Sylwia Karaś na dłuższej trasie, z tyłu Grzegorz Bożek na krótszej. Fot. [Waldemar Czado](#)



Wiesław Koziół przed ostatnim podejściem na Zamczyska, 20 kilometr biegu. Fot. Grzegorz Bożek
Fotografia na górze: już po biegu, po wysiłku.



FUNDACJA
IM. STEFANA
BATOREGO

Stowarzyszenie Pracownia na rzecz Wszystkich Istot korzysta z dotacji instytucjonalnej w ramach programu Demokracja w Działaniu.