

## Lodowa Miła 19.03.2017

### Zarzecze, Jezioro Żywieckie

Zima się kończy. Dla wielu ludzi to powód do radości, jednak nie dla pływaków zimowych. Jesteśmy świadomi, że temperatury wody niedługo wzrosną, staramy się więc co roku zorganizować jakiś znaczący, dłuższy przepływ. Tym razem Klub Sportowy Silesia Winter Swimming zaprosił najszybszego obecnie pływaka lodowego w Polsce, Marcina Trudnowskiego, aby mógł formalnie, w kontrolowanych warunkach przepłynąć Lodową Miłą. Oszacowaliśmy, że Marcin, pomimo stosunkowo krótkiego stażu w tym sporcie, powinien zamknąć próbę w około 25 minut, tym samym nie dojdzie do zagrożenia życia ani zdrowia podejmującego próbę. Dodam jeszcze, że Marcin, na tegorocznych Mistrzostwach Świata IISA zdobył 13 miejsce w silnej stawce pływaków, będąc najlepszym Polakiem. Dla nas: Łukasza Tkacza, Marka Grzywy i niżej podpisanego, miał to być dłuższy trening i test przed wyprawami planowanym w dalszej części sezonu. Jesteśmy wyraźnie wolniejsi od kolegi z Elbląga, bazujemy więc w większym stopniu na wytrzymałości i odporności na zimno.



## Lodowa Mila, czyli 1609 m, wg International Ice Swimming Association

Lodową Milę pływa się w wodzie o temperaturze poniżej 5°C. Ciepłotę wody określa się za pomocą trzech termometrów. O wyniku pomiaru decyduje termometr z najwyższą temperaturą. Do próby przystępuje się w samych kąpielówkach, okularkach i jednym czepku. Zatyczki do uszu są dozwolone. Neopreny, płetwy i inny sprzęt – zabronione. Osoba podejmująca próbę, powinna mieć zdrowy układ krążenia – wymagane są aktualne badania lekarskie. Nie wolno używać smarowideł takich jak lanolina, w celu zabezpieczenia się przed zimnem. Należy udokumentować cały przepływ: wymagane są zdjęcia, filmy i potwierdzenie przez obserwatorów. Dobrze jest też zadbać o w miarę ciepłe pomieszczenie po ukończonej próbie. Nie notuje się oficjalnie żadnych rekordów w pływaniu lodowej mili, ani nie organizuje się zawodów. Warunki różnych prób są nieporównywalne, chodzi raczej o indywidualne sprawdzenie się w pływaniu w trudnych warunkach. Podobnie w przypadku zawodów na 1km – nie notuje się rekordów z zawodów na wodach otwartych ( z bojami). Liczą się tylko wyniki z basenów (jak ustalono na seminarium IISA w Burghausen 2017). Lodowa Mila nie jest dla wszystkich. Niektórzy muszą ciężko pracować, aby ją przepłynąć. Być może potrzebne są także pewne predyspozycje, a na pewno przydaje się „mocna głowa”.



## Nasza Próba

Na katowickim *Szlomioku* woda szybko się w tym roku zagrzała. Pojechaliśmy więc nad Jezioro Żywieckie. Mieliśmy szczęście: otworzyło się okienko pogodowe. Na kilka godzin wyszło słońce. Powietrze rozgrzało się do kilku stopni. Na naszych trzech termometrach firmy *Termoprodukt DT-1*, na które mamy wydane świadectwa wzorcowania, odczytaliśmy temp. wody: 4,52°C, 4,53°C i 4,51°C. W miarę ciepła woda i słońce ogrzewające twarze: można powiedzieć niemal piknikowy nastrój. Oprócz czwórki pływaków, organizacją na miejscu zajęli się: Artur Kubica, Tomasz Muc i Ewa Łukaszek. Ustaliliśmy pętlę 400 m, którą należało pokonać 4 razy, a następnie dopłynąć do trzeciej boi, oddalonej o 10 metrów. Pomiaru dokonaliśmy linką o dł. 100 m i kontrolowaliśmy za pomocą gps-ów. Pływaka asekurował ratownik na kajaku, oraz obserwator z brzegu.

Pierwszy ruszył nasz gość – Marcin. Postawił na równe tempo, z przyśpieszeniem na ostatnim 200 - metrowym odcinku. Przepłynął w doskonałym czasie 25m56s. Nie widać było kryzysu termicznego. Doszedł zupełnie do siebie w ciągu godziny, wylegując się na słoneczku. Nie notujemy rekordów, ale miło zaanonsować, że jest to jednak najszybsza mila lodowa w Polsce! Po próbie Marcin mówił tylko o jednej rzeczy... o jedzeniu.

Drugi ruszył Łukasz Tkacz – prezes KS SWS. No cóż, tutaj pozostało tylko pytanie: ile Łukasz w tym dniu chce przepłynąć. Okazało się, że zwyciężyło jednak lenistwo: wyszedł po obowiązkowej mili z wynikiem 35m05s. Łukasz płynął pół na pół: klasykiem i kraulem. Co można powiedzieć o objawach po pływaniu? Łukasz normalnie mówi jak antyterrorysta, któremu zmieniono głos. Teraz mówił jak Rocky Balboa po knockdownie, ale poza tym poszedł po prostu na spacer i szybko doszedł do siebie. Trzeci wyruszył na trasę Marek Grzywa. Wiedzieliśmy, że Markowi zajmie to najwięcej czasu, więc musimy zachować czujność. Ale wiedzieliśmy też, że Marek jest bardzo zacięty – z wody nie daje się wyciągnąć, na lądzie – dyskusje nie mają sensu. Marek spokojnie skończył w czasie 40m27s. Wg wielu naukowców po 40 minutach w takiej wodzie z człowieka powinno ujść życie, jednak w Marka przeciwnie – dopiero wstąpiło! Podczas wychodzenia Marka z wody zatkałem uszy zatyczkami ponieważ rozpoczynała się moja próba. Nie naraziłem się, przy okazji na dosadne słowa wychodzącego właśnie na ląd.

Teraz moja kolej. Tego dnia płynęło mi się bardzo dobrze – wynik 34m23s. Rzeško poczułem się dopiero na ostatnich 200 metrach (bo nie przejdzie mi przez gardło słowo *zimno*). Cieszę się, że Łukasz przepłynął tylko milę, bo nie czułem się zobligowany wyruszać w dalszą trasę i wyszedłem z wody po przepisowym dystansie. Podobno coś nie tak było z moim głosem. Zwrócono mi także uwagę, abym otarł sobie konciki ust, bo ponoć toczą pianę. Ha!

### Kilka uwag końcowych

Tutaj autor tekstu powinien epatować silnymi emocjami. Powinno powiać grozą. Prawda jest jednak taka, że były to raczej próby „bez historii”. Po prostu systematyczny trening i dobre przygotowanie powodują, że nie walczy się o życie. Można cieszyć się samym pływaniem, spoglądając na ośnieżone góry. Lodowa Mila jest jednak trudna i pozostaje znakiem rozpoznawczym dojrzałych pływaków zimnowodnych. Dłuższy dystans w zimnej wodzie to zawsze wycieczka w głąb siebie. *Cognosce te ipsum*.

Podziękowania należą się wszystkim nas wspomagającym, ale wędrują także do Elbląga – dla szybkiego Marcina – niechaj będzie jeszcze szybszy!