



Gortat boi się o kontrakt

Bo Orlando może dać tyle samo co Dallas, a grać daje mniej **S.4-5**



Robert Kubica daleko

Webber nie dał szans liderowi Buttonowi. Kubica - 14. **S.2-3**



Kinga Baranowska

Zdobyła sześć ośmiotysięczników i mówi, jak jest w Himalajach **S.8**

Jop wraca

Z nim Wisła silniejsza przed Ligą Mistrzów **S.3**

GÓRA ZŁOTA

Maja Włoszczowska mistrzynią Europy w kolarstwie górskim.

Kiedy rywalki nie miały sił podjechać pod górę i schodziły z roweru, ona wjeżdżała śpiewająco - **s. 4**



CELTIC ZATRZYMUJE POLSKIEGO BRAMKARZA

Boruc nie na sprzedaż

Artur Boruc zostanie w Celticu Glasgow. - Wszyscy wiedzą, że to jeden z najlepszych bramkarzy na świecie - powiedział trener wicemistrzów Szkocji Tony Mowbray i uciął spekulacje, jakoby chciał się pozbyć polskiego bramkarza.

- Obie strony są zadowolone ze współpracy, dlatego Artur nie jest na sprzedaż. Zresztą nie mamy dla niego żadnej oferty. Boruc zostaje - dodał dyrektor klubu.

W pierwszym przedsezonowym sparingu z Brisbane Roar (3:0) Boruc popisał się trzema świetnymi interwencjami. Jego rywalem o miejsce w składzie będzie sprowadzony z Dundee United Łukasz Żaluska. ■



SZOKUJĄCE WYZNANIA DOPINGOWICZA

Prywatna wirówka dla Bernarda Kohla

Jeden z najlepszych kolarzy wpłatał w aferę dopingową kolejnych topowych zawodników.

Najlepszy góral i trzeci w klasyfikacji generalnej Tour de France 2008 Austriak Bernard Kohl, którego w zeszłym roku przyłapano na doping nową formą EPO, w wywiadzie dla austriackiego dziennika „Kurier” powiedział, że razem z nim dopingowali się świetni kolarze Thomas Dekker i Pietro Caucchioli. Kohl zrezygnował z kariery i stwierdził przy tym, że sukces w kolarstwie jest niemożliwy bez doping.

Obaj zawodnicy i tak nie zostali dopuszczeni do tegorocznej Wielkiej Pętli - dzięki ponownemu prze-

badaniu próbek pobranych w 2007 roku. Dekker był w składzie zespołu Silence Lotto zgłoszonym do Wielkiej Pętli, ale został w ostatnim momencie zmieniony. Wyznania Kohla stanowią kolejne potwierdzenie, że Dekker i Caucchioli oszukiwali.

W najbardziej dramatycznej części wywiadu Kohl wyznał, że jego menedżer był tak zdesperowany, aby kolarze użyli doping, że postanowił na własną rękę kupić i uruchomić wirówki do produkowania osocza - bazy do nowej dopingowej substancji CERA. Kolarze korzyścili wcześniej z usług wiedeńskiej firmy Humanplasma, ale po skandalu w igrzyskach w Turynie stała się ona centrum afery dopingowej, która wstrzą-

snęła sportem w Austrii. Policja wpadła na ślad głównego źródła doping i zniszczyła urządzenia w laboratorium.

Podczas tegorocznego Tour de France przeprowadzane są antydopingowe testy krwi i moczu. Praktycznie codziennie agenci wizytują hotele i autobusy zespołów. „Ósmy etap zrobiony. Kontrola antydopingowa. ZNOW” - pisze na swoim Twitterze Armstrong. Dzień wcześniej agenci pobrali krew na śniadaniu zespołu Astana. - Kontrola są, i bardzo dobrze - pisze z sarkazmem Armstrong, bodaj najczęstiej badany w tym sezonie kolarz. - A ja lubię „dobrze” razy 40. ■ RL

Tour de France w Pirenejach - s. 5

Kinga Baranowska

NA GÓRZE WSZYSTKO JEST PROSTE: MUSZĘ SIĘ WSPIAĆ

Himalaizm to na pewno droga życiowa. A jeśli sport, to taki, w którym nie ma kibiców emocjonujących się każdym dniem naszych wypraw. To nie zmaganie się z rywalem, ale z naturą, i to w samotności. Wygrywa ten, kto zrozumie, że nie jest wszechmocny

Kilka tygodni temu 34-letnia Kinga Baranowska stanęła na Kanczendzongze (8598 m n.p.m.), górze, której nie zdobyła dotąd żadna Polka. 17 lat temu zginęła tam najwybitniejsza polska himalaistka Wanda Rutkiewicz. Dla Baranowskiej był to szósty ośmiotysięcznik, wkrótce planuje wyprawę na kolejną.

Przemysław Iwańczyk: Nasza rozmowa ukaże się na stronach sportowych, ale nie mam przekonania, czy himalaizm to sport.

Kinga Baranowska: I ja do końca nie wiem, choć moje ostatnie wejście na Kanczendzongę na pewno miało wymiar sportowy. Żadna z moich wypraw nie miała charakteru komercyjnego, a mimo to w Polsce próżno szukać w mediach informacji o himalaizmie na stronach sportowych. Zupełnie inaczej niż w Hiszpanii, gdzie wejście na Kanczendzongę, Dhaulagiri (8167 m) czy Manaslu (8156 m) to sportowe wydarzenie tygodnia. Himalaizm to na pewno droga życiowa. A jeśli sport, to taki, w którym nie ma klaszczących kibiców emocjonujących się każdym dniem naszych wypraw. To nie piłka nożna, siatkówka, koszykówka, to nie zmaganie się z rywalem, ale z naturą, i to w samotności. Wygrywa ten, kto zrozumie, że nie jest wszechmocny.

Ludzie słyszą o himalaistach tylko wtedy, kiedy zaliczą kolejny szczyt lub dojdzie do tragedii. I dziwią się, po co ktoś podejmuje tak ekstremalne ryzyko.

- Ekstremalne ryzyko? Trudno mi się z tym zgodzić, zwłaszcza kiedy oglądam mecz piłki nożnej. Wolę iść samotnie w góry, niż znaleźć się w sytuacji futbolisty narażonego na to, że ktoś porachuje mu kości

Noga piłkarza się zrośnie, a himalaista...

- To rzadkość, wypadków w Himalajach jest bardzo mało, ale jeśli już się zdarzają... Z himalaizmem jest jak z lataniem samolotem. To najbezpieczniejszy transport ze wszystkich, ale jeśli już dojdzie do katastrofy, mówią o niej wszyscy.

Na marginesie, nie lubię latać. Im częściej to robię, tym bardziej za tym nie przepadam. A już nienawidzę śmigłowców. Często docieram nimi w mało dostępne pasma gór, ale już na sam ich widok robi mi się źle. Najczęściej maszyny to prowadzą rosyjscy piloci, których kabiny wyłożone są obrazkami świętych. Kiedyś w Kirgizji po prostu zatrzymali się i zaczęli majstrować coś przy śmigle, zdejmować je, zakładać z powrotem.

Będzie chciała mnie pani przekonać, że himalaizm to zabawa dla każdego?

- Himalaizm nie jest dla wszystkich, trzeba mieć do tego predyspozycje, zwłaszcza psychiczne. Żeby wyjść w góry, trzeba się tam dobrze czuć. Przekonują się o tym choćby ci, którzy idą nieźle na ściankach - wychodzą w góry i mówią: „Kurczę, to nie dla



Wolę iść samotnie w góry, niż znaleźć się w sytuacji futbolisty narażonego na to, że ktoś porachuje mu kości

mnie”. Ryzyko można zmniejszyć, trzeba się tylko umieć poddać naturze, zaakceptować to, że na górze od człowieka już niewiele zależy, bo rządzą tam pierwotne prawa przyrody. Dopiero wówczas można coś zdziałać. Wykorzystać umiejętność, kiedy pozwoli na to natura.

W klasycznym wyczynowym sporcie jest odwrotnie. Zawodnik przygotowuje się kilkanaście lat, wierzy w swoją siłę, dopiero wtedy może myśleć o sukcesie. To paradoks, który powoduje, że trudno zrozumieć himalaizm i żądze, które kierują nas do wyjścia w góry.

A skąd u pani te żądze? Chce pani sobie podnieść adrenaliny?

- Nic z tych rzeczy. Wchodząc na Kanczendzongę, dwa miesiące byłam poza domem. Nie wytrzymałabym tak długo w stanie ciągłego napięcia, spaliłabym się już drugiego dnia. Znów wrócę do porównań z futbolem. Piłkarz wychodzi na mecz, jest skoncentrowany, podekscytowany, ale to trwa półtorej, najwyżej dwie godziny. Później gwizdek, koniec.

Podczas wypraw jestem tak wyciszona, że gdyby ktoś mnie tam zobaczył, dziwiłby się: o co tej dziewczynie chodzi, czemu ona jest tak spokojna?

Oglądałem filmy, kiedy wracała pani z wypraw. Myślałem, że rozmawia

pani z dziennikarzami wolno, cedząc każde słowo, z powodu zmęczenia.

- Im dłużej się wspinam, tym bardziej jestem spokojna i opanowana. Góry uczą cierpliwości. Ktoś, kto nie posiadał tej umiejętności, nie ma szans, czekając tygodni na poprawę pogody w namiocie o powierzchni trzech metrów kwadratowych. Może co najwyżej pociąć namiot z bezsilności. Mówię sobie: „Kinga, uspokój się, tam wysoko dekoncentracja to strata energii. Zachowaj ją na atak szczytowy”. Ja się w ogóle nie denerwuję.

Wciąż nie wiem, po co się pani wspina.

- To stało się jakby poza mną. Kiedy pierwszy raz poszłam w Tatry, wiedziałam, że będę tam wracać, poznawać je coraz lepiej. Pochodzę z Wejherowa, studiowałam w Gdańsku. Na pierwszy rok pojechalśmy na praktyki geologiczne. Tam wszystko się zaczęło. Przygodę z górami można zacząć w każdym wieku. Są tacy, którzy kończą od razu, nie wszyscy marzą o tym, by wyprawiać się w Himalaje.

Jak było z panią?

- Nie odhaczam w notesie szczytów, na które się wspięłam. Potraktowałam to jak drogę, na której się dobrze czuję. W górach jestem szczęśliwa, to dla mnie najważniejsze.

Jak wybiera pani szczyty, na które chce się wspiąć?

- Nie ma specjalnego kryterium. Wybieram ośmiotysięczniki - Himalaje, Karakorum. O tym, który konkretnie, decydują często względy praktyczne, np. jak się tam dostać. Wiem, że niektóre są po prostu dla mnie zbyt trudne. Mam dwie-trzy propozycje, wybieram najlepszą. Przez wiele miesięcy krążyć wokół tego szczytu myślami, osławiam go, układam sobie w głowie plan wyprawy. Potrzebuję czasu. Wiem np., że w tym roku nie czuję się

na tyle mocna, by wybrać K2. Nie tyle fizycznie, ile psychicznie.

Jak wyglądają pani przygotowania fizyczne?

- Nie ma tak, że miesiąc przed wyprawą zaczynam intensywny trening. Ostatnio dość często jestem w górach, staram się być w pogotowiu non stop. Będąc w Warszawie, biegam i jeżdżę na rowerze, co poprawia wydolność, przyzwyczajają serce do długotrwałego wysiłku. Wspinam się też na ściance. Nie mam ustalonego programu. Chodzi o to, żeby się nie znudzić. Siedzenie godzinami w siłowni to nie dla mnie, choć i tam zaglądam, wzmacniając kręgosłup i mięśnie szyi. Specjalnej diety nie trzymam, choć odżywiam się regularnie, by podczas wypraw nie zapaść na jakieś choroby. Tam nie ma czasu na leczenie, poza tym branie antybiotyku na wysokości 5500 metrów to hardkor. Krótko mówiąc, idąc w góry, muszę mieć zdrowie jak koń.

Co się dzieje z organizmem na takich wysokościach?

- Wszystkich to ciekawi, dlatego piszę o tym na bieżąco na swojej stronie internetowej.

Każdy inaczej reaguje na wysokość. Różnice ciśnienia powodują ból głowy. Krew gęstnieje, wszystko robisz jakby w zwolnionym tempie. Niektórym dokucza jadalnośtręt, każda próba posiłku kończy się odruchem wymiotnym.

Przy następnych wejściach, przy coraz większych wysokościach dolegliwości te mogą ustąpić, bo organizm zaczyna wytwarzać więcej czerwonych krwinek, które dostarczą więcej tlenu do komórek. Tak przebiega proces aklimatyzacyjny, trzeba podjąć tyle prób, by później z powodzeniem zaatakować szczyt.

Mówimy oczywiście o wspinaczkę bez tlenu, bo niektórzy idą z butlami, ale

takie wejście traci wtedy walor sportowy. Wejście na ośmiotysięcznik z tlenem to tak jak wejście na sześciotysięcznik siłami natury.

Wchodząc bez tlenu, zyskuje się uznanie innych himalaistów?

- Tak. Na forach internetowych dyskutuje się o wspinaczkę sportową, a nie komercyjną. Ma pan marzenie wejść na ośmiotysięcznik, jakiś łatwy, np. Mount Everest? Przygotuje się pan rok, dwa, może trzy, weźmie pan butle z tlenem dla własnego bezpieczeństwa i każdy to zrozumie. Ale jeśli ktoś jest himalaistą, powinien spróbować wejść bez pomocy.

Góry są dla pani ucieczką?

- Nie, świetnie czuję się także na nizinach. Tam na górze wszystko jest proste: mam cel, muszę się wspiąć. Tu na ziemi też staram się nie komplikować sobie życia. To dwa współistniejące światy, które u mnie żyją w harmonii. To, co najcenniejsze dla mnie w górach, przenoszę tutaj. Pracowałam wiele lat w korporacji. Patrzyłam na ludzi, którzy pielkili się, że nie działa drukarka, że ktoś knuje intrygi. To było poza mną, myślałam sobie: szkoda energii.

Dowiedziałam się o sobie w górach miliona rzeczy, poznałam siebie. Podam przykład z jedzeniem. Nie używam już liofilizatów [wysokokaloryczne posiłki w proszku zalewane wrzątkiem], są ohydne. Dzięki temu nauczyłam się wsłuchiwać w swój organizm. Tam na wysokości, gdzie nie mogę sobie kupić ani kawy, ani ciastka, a trzeba uzupełniać energię, dostajesz od organizmu informację, czego mu potrzeba.

Zabieram na wyprawę sery, kawałki kielbasy suchej krakowskiej, kaszki smakowe, herbatę miętową. Himalaistę tego nie jedzą, oni sięgają po liofilizaty, a ja jem, co lubię, tego potrzebuję mój organizm.

Góry wzmacniają indywidualizm czy uczą działania w grupie?

- Żeby się wspiąć, podejmuwać takie wyzwania, trzeba być indywidualistą. Współpraca z innymi jest dla indywidualistów ciężką pracą, ale warunki są tam tak skrajne, że nie ma innego wyjścia. Nauczyłam się pracować w zespole. Wbrew pozorom jestem normalna. Wypadki z przyjaciółmi do miasta, posiadówki przy winie, koncerty jazzowe, które uwielbiam...

Polski sport kobietami stoi?

Justyna Kowalczyk, wcześniej Majka Włoszczowska, wcześniej Otylia Jędrzejczak, pani...

- ...Monika Pyrek. Przede wszystkim jestem za tym, by dzielić sport ze względu na płeć. To dwa różne światy, kobiety miewają słabsze dni. Uwielbiam sportowe emocje, są najczystsze z możliwych, podziwiam wspomniane dziewczyny, emocjonowałam się każdym ich startem. Chciałabym jednak wspomnieć o innej kobiecie, Wandzie Rutkiewicz, naszej znakomitej himalaistce. Zadedykowałam jej moje wejście na Kanczendzongę, gdzie zginęła. ■

ROZMAWIAŁ PRZEMYSŁAW IWAŃCZYK