

# Misja Gdańsk 2024

1056km z Wrocławia do Gdańska w ciągu 5 dni



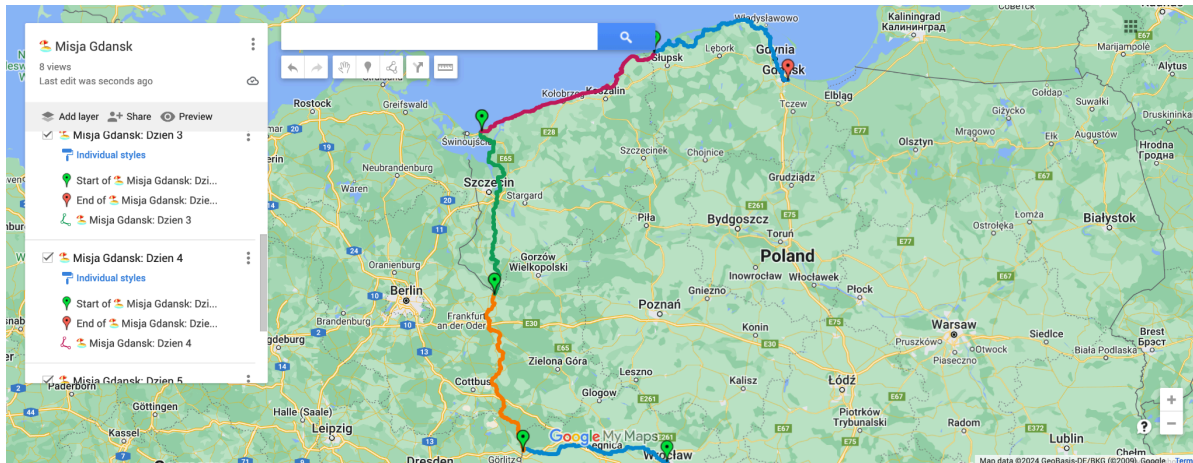
Misja Gdańsk to mój pierwszy wyjazd bikepackingowy, a także pierwszy raz gdy jechałem trasę samotnie, dzień po dniu, do tego przekraczającą dziennie 200km. Nie byłem w 100% pewien czy poradzę sobie w takich warunkach a ten wyjazd miał mi pomóc odpowiedzieć na

to pytanie. Ze względu na brak doświadczenia w tym temacie, wyjazd planowałem w oparciu o informacje znalezione u innych w Internecie oraz na YouTube.

### Geneza wyjazdu

W październiku 2023 postanowiłem zapisać się na pierwsze ultra rowerowe - **Wisła 1200**. W związku z tym uznałem że dobrze będzie przetestować swoje możliwości jazdy dzień po dniu. Ponieważ majówka to dobry czas na kilka dni wolnego, a do tego o tej porze roku można oczekiwać przyjemnej pogody, wybór padł na ten termin. Dodatkowo chciałem zrealizować taki wyjazd przed Wisłą, która zaczyna się w lipcu, dlatego termin wydawał się idealny.

# Trasa



(Widok całej trasy w Mapy Google)

## GPX trasy

Dzień 1 (183km): <https://www.strava.com/activities/11276688196>

Dzień 2 (226km): <https://www.strava.com/activities/11284953407>

Dzień 3 (217km): <https://www.strava.com/activities/11292409880>

Dzień 4 (211km): <https://www.strava.com/activities/11300581275>

Dzień 5 (218km): <https://www.strava.com/activities/11310546104>

## Wybór trasy

Z uwagi na start w Wisle szukałem czegoś w granicy 1000-1200km, niemniej jednak w Polsce niema tras o takiej długości. Rozważałem kilka opcji, ostatecznie stanęło na R10 + dojazd z Wrocławia. Ponieważ do R10 dochodzą trasy Odra-Nysa i BlueVelo postanowiłem użyć odcinków tych tras do zbudowania całości.

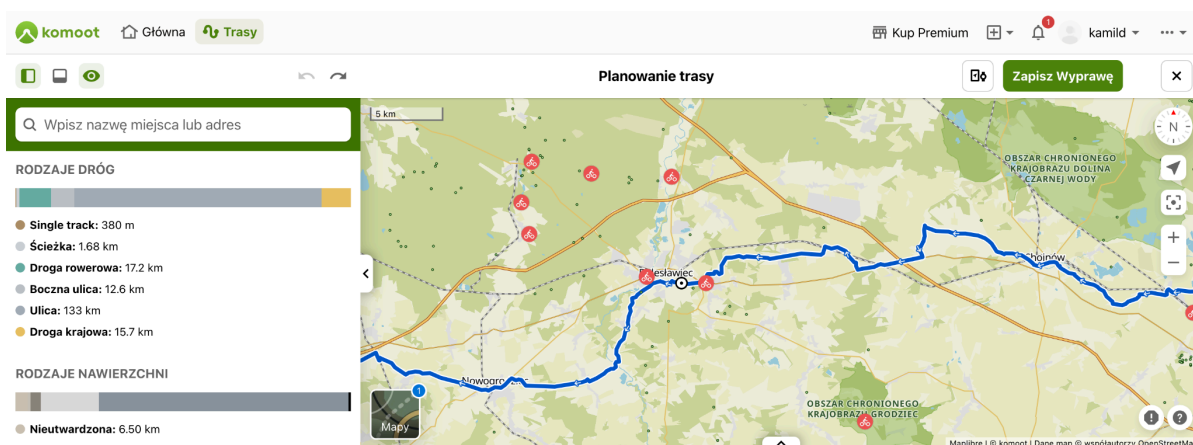
Podczas researchu do przeglądania oficjalnych szlaków używałem [velomapa.pl](http://velomapa.pl) i [OpenCycleMap](http://OpenCycleMap).

## Planowanie trasy

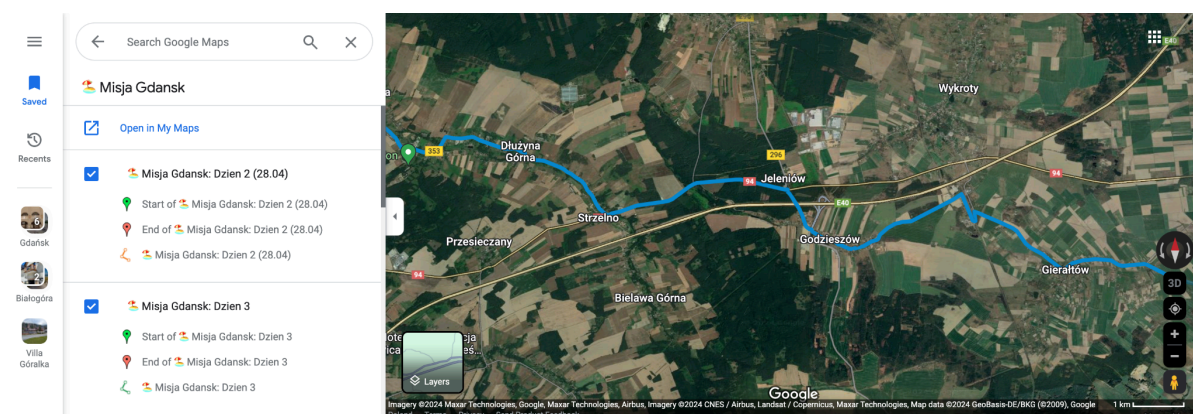
	Distance	Elevation Gain	Elevation Loss	Est. Moving Time	Surface Type
Ride	215.83 km	794 m	797 m	10:01:31	86% PAVED 33% DIRT 1% NOT SPECIFIED

Do planowania trasy używałem **Stravy**, następnie na niektórych etapach, korygowałem w **Komoot** w oparciu o typy nawierzchni oraz rodzaje dróg w zależności od tego po czym chce jechać. Dodatkowo Komoot ma opcje Komoot Trail View która pozwala podejrzeć zdjęcia

innych użytkowników z trasy, dzięki temu możemy sprawdzić jak wyglądają poszczególne odcinki.



Zazwyczaj staram się unikać dróg krajowych ze względu na duży ruch samochodowy, ale w przypadku pierwszego dnia nie dało się tego zrobić bez znaczących objazdów, dlatego w takim przypadku wrzucam GPX do "moje mapy" w Google i podglądam trasę w street view na wybranych odcinkach czy nadaje się do jazdy.



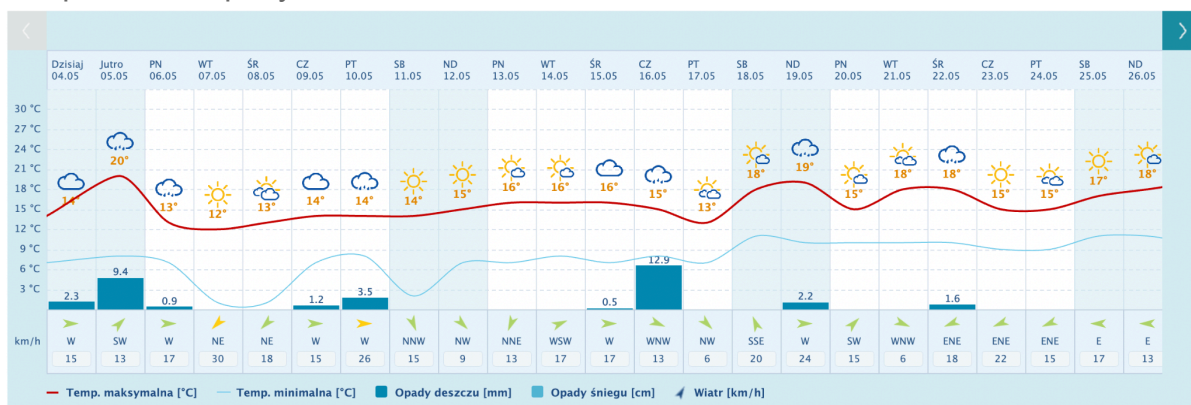
Dzięki temu widziałem np. że droga krajowa którą mam jechać na tym odcinku, ma pobocze co poprawi bezpieczeństwo i jazda będzie przyjemna.



Po zbookowaniu noclegów korygowałem w zapisanych trasach punkt początkowy i końcowy aby mieścił się pod adresem gdzie danego dnia będę spał.

# Pogoda

## Temperatura i opady



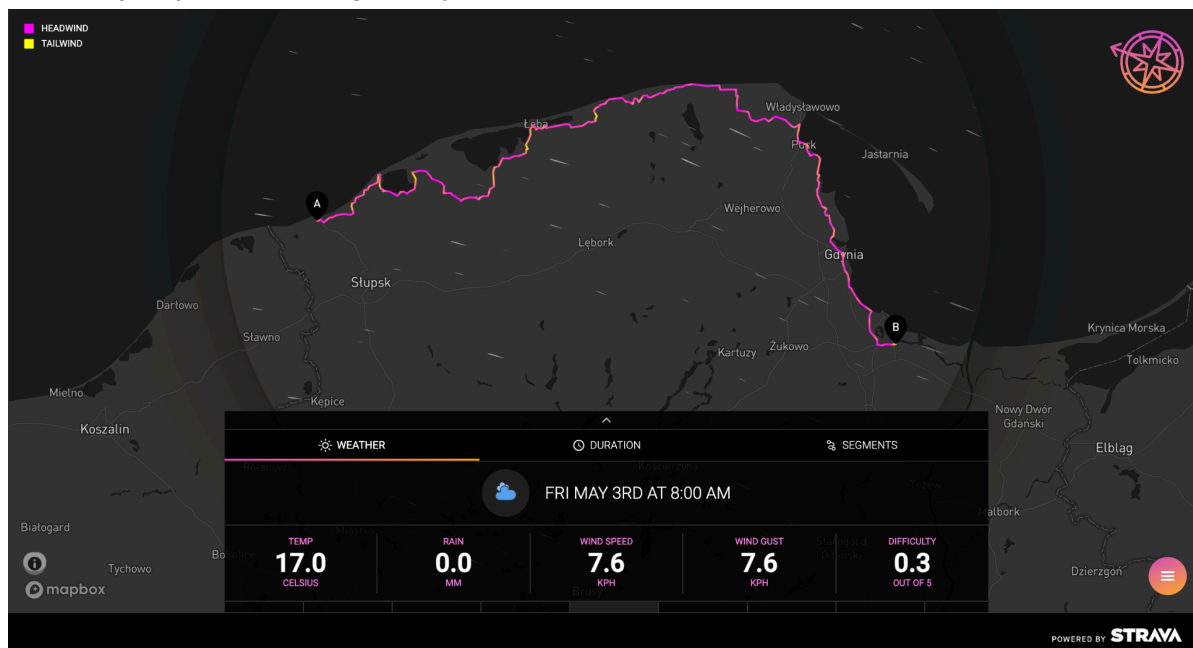
Do śledzenia pogody używałem 45 dniowej prognozy na [pogoda.interia.pl](http://pogoda.interia.pl) (oczywiście im bliżej terminu wyjazdu tym większe prawdopodobieństwo że prognoza jest właściwa). Było to istotne dlatego że cały wyjazd zależał od pogody więc chciałem mieć pewność że nie trafia się jakies całodzienne burze które rozbija cały plan.

Bralem pod uwagę że danego dnia może trochę popadać i zabrałem w tym celu kurtkę przeciwdeszczową + pokrowiec od Jackpacka na podsiodłówkę.

Na szczęście mały, krótki deszcz podczas całego wyjazdu złapał mnie tylko raz. W tym czasie zrobiłem zakupy w pobliskim sklepie.

## Wiatr

Do sprawdzenia wpływu wiatru na trasę używam [headwind.app](http://headwind.app), dzięki temu wiem jak kierunek i siła wiatru może wpłynąć na trudność trasy i pozwala to lepiej rozłożyć siły podczas jazdy, lub dobrać godzinę startu.





jedzenie na [pyszne.pl](https://pyszne.pl) (uber/wolt tylko w dużym mieście) lub prosiłem o polecenie czegoś na dowóz w hotelu gdzie nocowałem. Następnie prysznic, podłączenie całej elektroniki do ładowania, aby była gotowa na następny dzień. Po prysznicu robiłem pranie aby rzeczy wyschły na następny dzień. Później to już zjeść i do spania bo budzik na 4:55 ;)

## Pranie



Pomimo że miałem ze sobą pełne 2 komplety ubrań, nie dało się przejechać w nich 5 dni. Każdego dnia prałem ręcznie wszystkie swoje rzeczy, wcześniej sprawdzając czy mam dostęp do suszarki, aby w razie czego dosuszyć je rano jeśli nie wyschły w 100%.

## Ekwipunek

### Pakowanie

	Elektronika	Żele/Jedzenie	Ubrania - rower	Ubrania - casual	Kosmetyki	Narzędziownik	Apteczka	Inne
Jackpack Tobolek 9L	Powerbank 10k GC 2xUSB	5x PowerGel	Buty Shimano SPD	2x skarpetki	Krem do twarzy UV 20ml	Scyzoryk	Zel na bol miesni	2x Bidon Fidlock 0.5L
Apidura Top Tube 1L	Ladowarka GC 4xUSB	4x Energy Gel+	Potowka Eyen #1	2x bokserki	Szczoteczka do zebow	Bike7 Wax 20ml	Magnez	Knog Scout
Apidura Pod Ramie 4L	Kabel USB-C	2x Baton	Czapeczka letnia Uvex	T-shirt Adidas	Pasta do zebow	Szmatka	Ibuprofen x3	Dokumenty
RESTRAP Aero 7L	Kabel USB-C	1x Mus	Kask Ekoi	Krotkie spodenki	Krem Assos Chamois 2x20ml	Rekawiczki latexowe	Rapacholin x6	Pieniadze
Jackpack Kanister 1L	Kabel Micro USB	2x Baton	Skarpetki Luxa #1	Buty Martens	Dezodorant w shtywie	Lezyne Tubeless Repair Kit	Kreatyna x28 tab.	Quadlock pokrowiec
Elite Takuin Rainproof	Kabel Lighting		Koszulka NorthWave #1		Plyn do soczewek	Lezyne Multitool	Plasty	1x Bidon 0.5L
Na sobie	Kabel Garmin		Rekawiczki Shminao		Krem UV 75ml	Kluczyk do rdzenia wentyla	Chusteczki x2	
Na rowerze	Latarka Lumintop B01		Okulary Rockbross		Sudocrem 20ml	Trytyki		
	Ladowarka Apple USB		Spodenki Assos Mile GTC		Maszynka do golenia	Zapiecnie Abus		
	AirPods		Potowka Eyen #1		Pojemnik na soczewki	Pompa Lezyne HP		
	Macronic Red Line		Koszulka NorthWave #2		Krople do oczu			
	Wahoo Element Bolt V2		Rekawiczki Assos		Grzeblen			
	iPhone		Skarpetki Luxa #2		Mokre chusteczki			
	Garmin Varia		Bluza Assos					
	Zegarek Garmin		Spodenki Assos Mile GT					
			Czapeczka letnia Assos					
			Nogawki Assos					
			Rekawki Assos					
			Wiatrowka Assos					

(screen z excela w którym planowałem co zabrać i gdzie spakować)

Planując wyjazd rozpisałem wszystkie rzeczy potrzebne mi na wyjeździe, podzielone na kategorie, a kolorem oznaczyłem miejsce w torbie w której będę je przewozić. Pozwoliło to przygotować podział na grupy i przetestować pakowanie. Kilka dni przed wyjazdem zrobiłem pakowanie testowe, aby sprawdzić czy będzie okay.

Już po przejechaniu, wiem, że najlepiej przewozić rzeczy które mogą się przydać podczas jazdy, w torbach z łatwym dostępem. Np. bluza którą przewoziłem w torbie podsiodłowej była mi potrzebna z rana gdy okazało się że jest zbyt zimno na koszulkę i rękawki i logistycznie wymagało to więcej pracy aby wyciągnąć. Zdecydowanie lepiej byłoby umieścić ją w torbie na lemondce, która jest dwuczęściowa i sama sakwę można wyciągnąć i włożyć bardzo szybko.

## Torby

Moje torby:

- Backpack Tobolek 9L
- Apidura Top Tube 1L
- Apidura Pod Ramę 4L
- Restrap Aero Bar Bag 7L
- Backpack Kanister 1L
- Elite Takuin Rainproof

Torby Apidury i Restrapa są w pełni wodoszczelne, Backpack Tobolek zrobiony jest z cordury i ma osłonę pokrowiec który zakłada się na wypadek deszczu. Dodatkowo wszystkie rzeczy wewnątrz trzymam w foliowych workach. Po pierwsze aby pogrupować ekwipunek, a po drugie aby zapewnić lepszą wodoszczelność na wypadek opadów.

Torby sprawdziły się bardzo dobrze, szczególnie zadowolony jestem z dwóch, które użyłem po raz pierwszy na tym wyjeździe:

- **Jackpack Kanister 1L** - Ta mała torba, montowana na kierownicę i mostek (w moim przypadku drugi rzep na lemondkę) pozwala na przechowanie bidona i kilku dronich rzeczy (jak np. batony). Jest to o tyle wygodne, że w łatwy sposób możemy pić i jeść podczas jazdy. Jestem bardzo zadowolony z tego zakupu. Na minus jedynie to że podczas przejazdów po dużych wybojach, bidon potrafił wypaść. Zdarzyło mi się to z 2-3 razy podczas całej trasy.
- **Restrap Aero Bar Bag 7L** - torba dedykowana do montażu na lemondce, dwuczęściowa, dzięki czemu mamy osobno część montażową a osobno worek, tak więc gdy potrzebujemy coś z worka, możemy go łatwo wyciągnąć bez konieczności



demontażu całości.

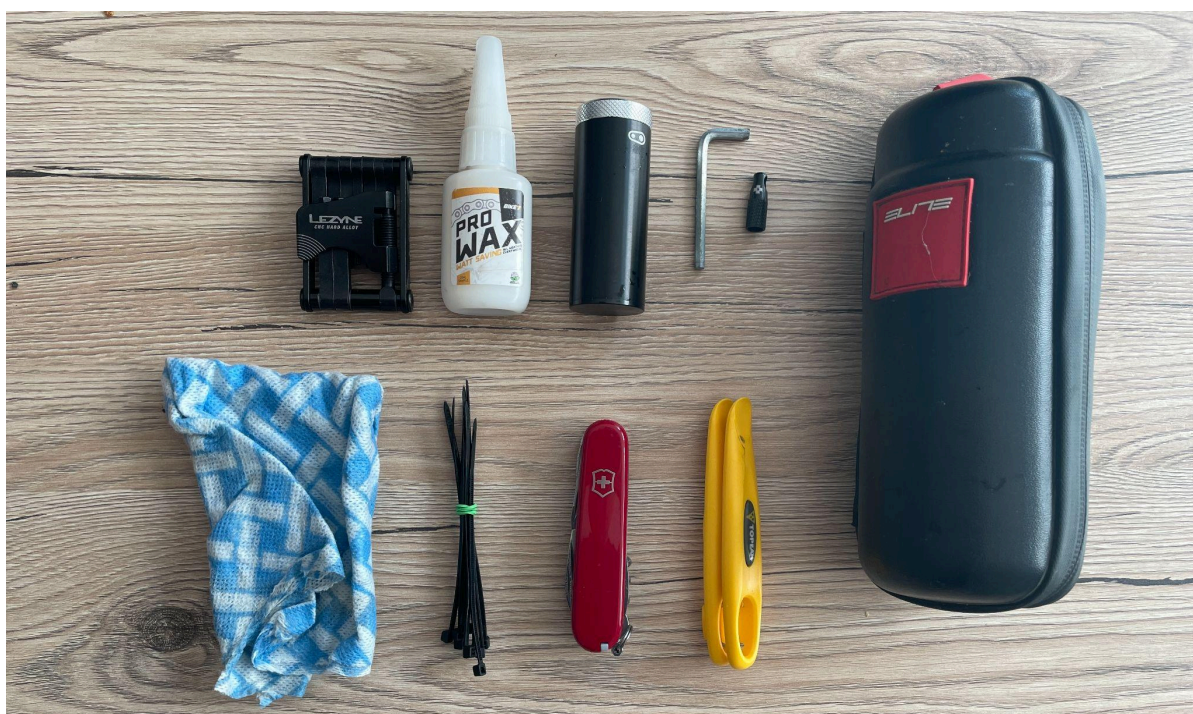


## Narzędziownik

Mój zestaw naprawczo-awaryjnych elementów do roweru. Używam **Elite Takuin Rainproof** ponieważ mogę zamontować go w koszku na bidon pod ramą.



W narzędziowniku mam: scyzoryk, Bike7 Wax 20ml, szmatka, Lezyne Tubeless Repair Kit, Lezyne Multitool, klucz do rdzenia wentyla, łyżki do opon, dodatkowy imbus i trytytki.



## Kosmetyki



Podstawowy zestaw rzeczy niezbędnych do przetrwania wyjazdu. Większe rzeczy starałem się zabrać w małych 20ml pojemnikach kupionych w Rossmanie. Był tam 2x krem do wkładki Assos Chamois, 1x krem do twarzy UV, 1x sudokrem na noc na otarcia. Krem UV do ciała, kupilem w wersji dla dzieci ponieważ miał najmniejszą pojemność i zajmował mniej miejsca. Całość zamknięta w woreczku foliowym z IKEA.

## Elektronika



Z elektroniki zabrałem wszystkie niezbędne kable, ładowarki USB z 4 wejściami (w tym jedno QC), drugą ładowarkę, powerbank( 10k mAh z 2x USB i 2x USB-C) i airpods.

## Apteczka

Zestaw podstawowych leków po kilka sztuk: ibuprofen, lek na zgagę, rapacholin na trawienie, kilka plastrów i żel przeciwbólowy do mięśni.

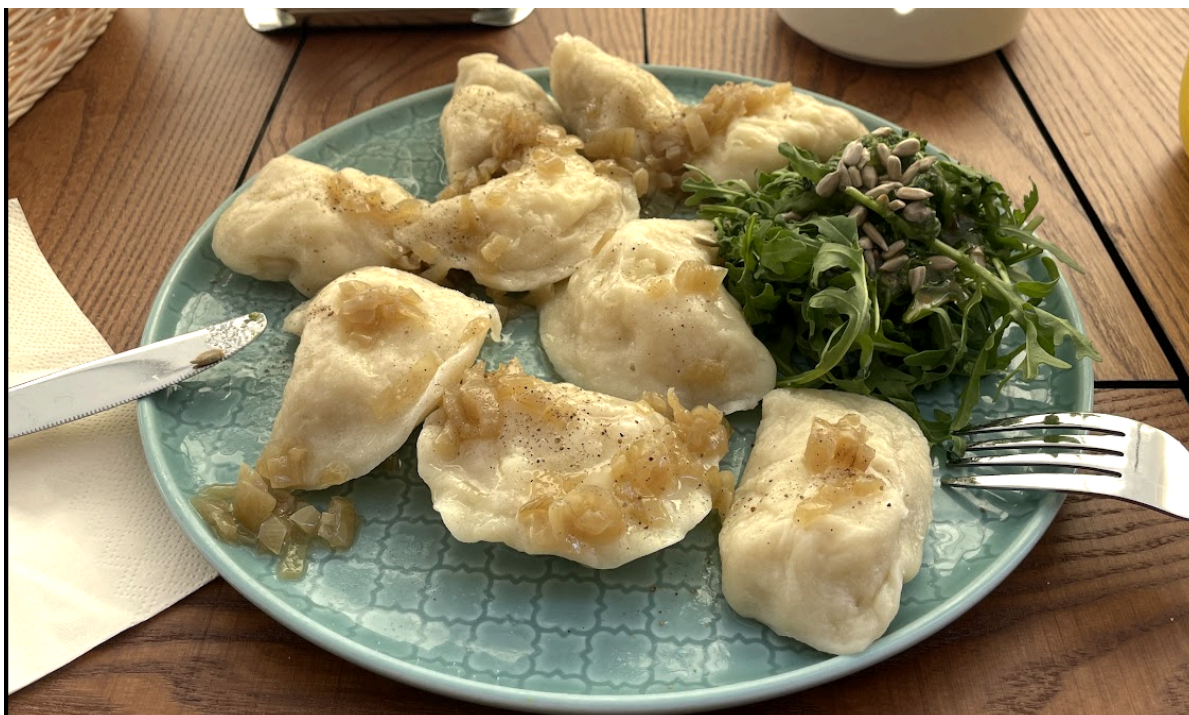
# Jedzenie

## Śniadania



Śniadania + kawa jadłem na najbliższej stacji lub w Żabce. O 6 wszystko inne jest zamknięte to raz a dwa trzeba dbać o czas. Wyjątek zrobiłem w Kostrzynie, gdzie miałem śniadanie w hotelu i udało mi się je zjeść przed 6.

## Obiady



Nie planowałem konkretnych miejsc na jedzenie obiadu wcześniej, a jedynie miasto w którym będę chciał zjeść. Zazwyczaj było to mniej więcej w połowie trasy na dany dzień. Pozwalało mi to zjeść, odpocząć, oraz podładować nawigację i telefon z powerbanka.

Aby zaoszczędzić czas po wjechaniu do danego miasta po prostu pytałem napotkane osoby o polecenie czegoś w okolicy gdzie będę mógł zjeść mając rower pod bokiem. Czasami też po prostu coś mijałem, a POI na mapie ułatwiało mi wybranie kierunku w którym znajdują się restauracje.

W Szczecinie miałem obsuwę przez trudniejsze warunki trenerowe niż się spodziewałem więc zjadłem w mcdonaldzie. Nie jest to najlepszy posiłek na rower, ale za to jest szybko i można zamówić jedzenie przez aplikację z dostawą do stolika na zewnątrz, bez konieczności zostawiania roweru samego.

## Kolacja

Kolacji nie jadłem ani razu na trasie ze względu na czas. Jadłem po przyjechaniu na nocleg, zamawiane jedzenie, tak aby w międzyczasie móc zrobić inne rzeczy jak rozpakowanie, prysznic, pranie, ładowanie elektroniki. Nie było to idealne rozwiązanie, bo najadałem się na noc co utrudniało zasypianie i wyspanie się.

## Jedzenie podczas jazdy



Zawsze w torbach miałem kilka batonów i/lub musów aby jeść też podczas jazdy.  
Uzupełniałem na trasie w napotkanych sklepach w zależności od dostępnego asortymentu.

## Nawodnienie



Wszystkie dostępne płyny miałem w 3. bidonach 0.5L. Dwa na ramie, zazwyczaj zawierające izotonik, oraz jeden z wodą w torbie Jackpack Kanister na kierownicy.

Stosowałem zasadę aby podczas postojów pić jedynie z bidonu na ramie, a podczas jazdy w pierwszej kolejności z bidonu na kierownicy, dlatego że był do niego łatwy dostęp. Dodatkowo jeden z bidonów na ramie traktowałem jako zapasowy, i starałem się z niego nie korzystać jeśli nie muszę, tak aby był to zapas w razie gdybym trafił dłuższy odcinek bez sklepu. Jeśli kończyły mi się zapasy płynów w bidonach 1 i 2, to oznaczało że muszę się zatrzymać pod sklepem i uzupełnić zapasy, mimo że mam jeszcze jeden pełen bidon.

Starałem się nie zjeżdżać z wyznaczonej trasy, tylko czekać aż znajdzie jakiś sklep na niej. Analogicznie jak w przypadku restauracji, pomagały POI na mapie.

W kwestii dyscypliny picia we właściwych momentach, pomagały alerty na Wahoo, co 15min z informacją aby pić wodę.





Zabrałem ze sobą 5x hydrogel powerbar i 4x energy gel+ (bcca, kofeina, glukoza, witaminy) z Decathlon. Hydrogel traktowałem jako backup w przypadku braku sił, natomiast gel+ jadłem 1 dziennie w okolicy 3/4 trasy (na 150-160km). Ostatecznie z żeli zostały mi 2x hydrogel. Pierwszego dnia ze względu na krótszą trasę nie jadłem gel+ a jedynie ten pierwszy.

Dodatkowo miałem ze sobą tabletki z kreatyną która pomaga na regenerację i zwiększa siłę. Przyjmowałem codziennie z rana zalecaną dawkę.

# Sprzęt

## Rower



Trasę pokonałem rowerem gravelowym Kross Esker 6.0 (aluminiowa rama z karbonowym widelcem). Jest to rower z geometrią wyprawową, dostosowany do długotrwałej jazdy, z dużą ilością miejsc montażowych na torby (na ramie, pod ramą, na widelcach).

## Opony



W grudniu 2023 postanowiłem zmienić opony na nowe. Częściowo z uwagi że moje Tufo Thundero nie radziło sobie dobrze na śniegu, a częściowo już z myślą o Wiśle. Wybór padł na **Cinturato Gravel M 40mm** i przyznam szczerze że sprawdziła się świetnie. Jest to opona terenowa, pancerna, ale co za tym idzie ciężka. Z uwagi na etapy R10 gdzie droga jest fatalna, przejechanie na semi-slicku od Tufo byłoby znacznie cięższe.

Opony są w wersji bezdętkowej (tubeless), na mleku WTB. Jechałem z ciśnieniem **36PSI** przód i **38PSI** tył. Nieco wyższym niż zwykle ze względu na dodatkowe ~10kg w torbach.

Nie miałem problemu z ciśnieniem w oponach i nie musiałem dopompowywać opon podczas tej wyprawy, choć nie brałem ze sobą manometru. Około miesiąc przed wyjazdem oddałem jednak rower do serwisu na dogrzenie taśm, bo nie trzymały wystarczająco dobrze powietrza i uchodziło w 2tyg. Po dogrzeniu problem się rozwiązał.

## Nawigacja



Jako nawigacji używam **Wahoo Bolt v2** ze zcustomizowaną mapą Polski zawierającą POI z **OpenStreetMaps**. Dzięki temu nawigacja wyświetla mi na mapie, ikonami, takie punkty jak sklepy, restauracje, stacje benzynowe, piekarnie co ułatwia uzupełnianie zapasów na trasie bez uciążliwego szukania.

Do wgrania customowych map korzystałem z [tego](#) tutoriala.

## Alerty



Wahoo Bolt pozwala na ustawienie alertów co określony dystans lub czas. Mam w ten sposób ustawione przypomnienia o tym aby jeść, pić, zjeść żel, zrobić postój. Pomaga to zachować dyscyplinę jeźdźniową i zapobiega braku energii.

## Garmin Varia



Odkąd zostałem posiadaczem lampki z radarem wstecznym od Garmina, nie wyobrażam już sobie jazdy bez niej. Poprawia ona bezpieczeństwo i świadomość nadjeżdżających pojazdów wraz z ich prędkością.

Ponieważ na wyjazd zabierałem torbę podsiodłową, nie mogłem zamontować Varie w normalny sposób na sztycy. Udało mi się jednak zamontować ją na pasku zapięcia od torby. Niestety początkowo nie użyłem do tego trytytek przez co pierwszego dnia, jadąc przez Legnicę, po wybojach, lampka odpadła. Na szczęście usłyszałem spadające elementy z roweru i wróciłem się aby ją zebrać i zamontować ponownie. Mając w narzędziowniku trytyki, zrobiłem to w taki sposób aby nie mogła już odpaść. Demontaż wiązał się jednak z rozcięciem trytytek w momencie chęci otwarcia torby, więc ostatecznie robiłem to codziennie rano przed wyjazdem.

## Alarm + lokalizator



Na widelcu zamontowany mam alarm z lokalizatorem (airtag) - **Knog Scout**. Pozwala to w miare bezpiecznie pozostawic rower pod sklepem czy kilka metrow od stolika w restauracji jesli jest taka potrzeba. Alarm po uzbrojeniu i w zaleznosci od ustawione czulości, zacznie wydawac dzwieki + poinformuje nas na telefonie (jesli jestesmy w zasiegu bluetooth) o incydencie.

Mialem sytuacje podczas obiadu gdy nie mialem roweru na widoku i aktywowal sie alarm, po czym pan ktory poruszal moj rower byl bardzo zaskoczony ze przyszedlem od razu sprawdzic co sie dzieje.

## Lemondka



(zdjecie z R10 w okolicy Łeby; kompletnie nie przejezdna trasa po piaskach)

Jestem wielkim fanem i nie wyobrażam sobie jazdy bez lemondki w rowerze. Szczególnie na dystansach ultra. Daje ona dodatkowe ustawienia pozycji podczas jazdy, odciąża mięśnie - pleców, rąk, dłoni. Moja lemondka to **Profile Design sonic ergo 45/25a**.

Mam na niej też zamontowaną torbę - Restrap Aero Bar Bag 7L.

## Ubiór

Ubrania rowerowe

*Na sobie*

Na sobie miałem typowy strój rowerowy: spodenki, potówkę, koszulkę kolarską, czapkę, kask, rękawiczki, buty SPD, okulary fotochromowe.

Dobrze sprawdziły się spodenki Assos Mile GTC, które poza wygodną wkładką mają boczne kieszonki na nogach. Jest to drobna rzecz, ale bardzo przydatna, szczególnie podczas postojów czy podczas wejścia do sklepu, można w łatwy i szybki sposób wrzucić tam telefon, nawigację i portfel, bez zostawiania tego bez nadzoru.

*W torbie podsiodłowej*

Drugi pełen komplet ciuchów (koszulka, potówka, spodenki, 2x skarpetki, czapka letnia) miałem w torbie podsiodłowej od jackpacka.

W torbie pod ramą miałem wiatrówkę przeciwdeszczową, spakowaną w wąski worek, na wypadek opadów.



## Na niską temperaturę



W torbie na lemondce miałem worek który zawierał rzeczy na wypadek zimniejszej pogody. Z reguły przydawały się one z rana, gdy wyjeżdżałem a temperatura była jeszcze niska.

Torba zawierała rękawki, nogawki i cienkie rękawiczki które można założyć pod drugie rękawiczki z wyciętymi palcami i wkładkami żelowymi. Całość łatwo się zdejmowało gdy zrobiło się ciepło i mogłem z powrotem wrzucić to do worka i do torby.

Dodatkowo miałem też jaskrawą bluzę, w której z reguły zaczynałem dzień jazdy. Gdy robiło się ciepło, po jej złożeniu, wrzucałem ją pod ściągane paski na torbę podsiodłową.





## Ubrania casual



Zabrałem ze sobą dodatkowe ubrania które po przejeździe na nocleg pozwalały przebrać się w coś luźniejszego. Były to typowe sportowe rzeczy: krótkie spodenki, koszulka sportowa, 2x stopki, 2x bokserki i lekkie, mocno elastyczne buty kupione specjalnie na tę wyprawę w Martens.

## Samopoczucie / Kontuzje

Na szczęście nie miałem większych problemów z kontuzjami, poza ostatnim dniem. W dzień 5, zaliczyłem wywrotkę na piaskach pod Łeba przez co trochę naciągnąłem mięsień dwugłowy uda w prawej nodze. Do tego od 180km czułem ból w okolicy ścięgna Achillesa w lewej nodze.

Kondycyjnie i mięśniowo poszło mi dużo lepiej niż się spodziewałem, ale żeby nie było zbyt kolorowo to problemy były w innym obszarze, którego nie brałem początkowo pod uwagę. Zmęczenie związane z krótkim snem + same problemy z zasypianiem były największą bolączką, bo od 3 dnia czułem się ciągle nie wyspany. Liczba godzin dziennie na rowerze uniemożliwiła wystarczającą regenerację.

# Przygotowanie fizyczne

## Trening rowerowy

Nie korzystam z rozpisanego treningu rowerowego. Zwykła, ale regularna jazda. W weekend staram się nie robić krótszych tras niż 100km. Zdarzyło mi się przejechać dzień po dniu (sobota/niedziela) trasy po 100km.

Jakieś 3tyg. przed tym wyjazdem pojechałem również swoją życiówkę - [253km](#), jako test swoich możliwości.

## Trening siłowy

Poza standardowym treningiem rowerowym od grudnia 2023 trenuje indywidualnie z trenerem siłowo pod rower (w założeniu pod Wiśle 1200) i w mojej ocenie przynosi to pozytywne efekty jeśli chodzi o siłę mięśni nóg, pleców etc.

Miało to wpływ na ogólną kondycję, co pozwoliło mi ukończyć ten wyjazd.

## Bikefitting

W lutym 2024 przeszedłem bikefitting aby dostosować rower w pełni pod siebie. Poza ustawieniem roweru, wymieniłem mostek, oraz zacząłem korzystać z karbonowych wkładek do butów poprawiających ustawienie stopy i kostki.

## O mnie

Strava: <https://www.strava.com/athletes/90546302>

Instagram: <https://instagram.com/kamo.gravel>

Highlighty z trasy na Instagramie:

<https://www.instagram.com/stories/highlights/18027400084886402/>