



PASJE I TWÓRCZOŚĆ MIESZKAŃCÓW

W drodze na Mount Everest – Everest Expedition 2025

Bychawianka Magda Gąbka i Marcin Górecki z Łodzi to jedyni Polacy, którzy w przyszłym roku stawią czoła najwyższemu szczytowi świata – Mount Everest. To zapaleni miłośnicy gór i sportów ekstremalnych, a ich determinacja, lata treningów oraz pasja do górskich wyzwań przyciągają uwagę, inspirując społeczność – nie tylko lokalną!

Magdalena Gąbka – bychawianka, pedagog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bychawie. Od lat z zamiłowaniem deptę ścieżki górskie i biegowe. Moją przygodę zaczynałam od Pienin i Tatr. Po studiach apetyt wzrósł i przyszedł czas na drogi pozaszlakowe i wspinaczkowe. Ukończyłam kurs skałkowy oraz zimowy kurs turystyki wysokogórskiej pierwszego i drugiego stopnia. W 2018 roku spełniłam swoje największe marzenie – stanęłam u stóp Everestu! Wspomnienia zostają na całe życie... W 2022 roku sięgnęłam po najwyższe, jak dotąd, marzenie i zdobyłam szczyt Ameryki Południowej; Aconcagua 6962 m n.p.m. To już było nie lada wyzwanie! Dlaczego? Bo wszystkie wyprawy wymagają dużego zaangażowania, wcześniejszego planowania, wyrzeczeń i nakładów finansowych. Na co dzień regularnie trenuję – zarówno pod kątem wyjazdów górskich, jak i zawodów biegowych (maratony oraz biegi ultra). Chciałabym realizować kolejne swoje cele, a największym z nich jest zdobycie Korony Ziemi.

Marcin Górecki – jestem mieszkańcem Łodzi, chociaż pochodzę z mniejszej miejscowości Poddębice niedaleko Łodzi. Od zawsze czułem zamiłowanie do wszelakich dyscyplin sportowych, wszystkim chciałem spróbować – nawet w golfa uczyłem się grać. Ale jednak takim sportem, który ciągnie się za mną przez całe życie, jest bieganie. Przebiegłem ponad 20 maratonów – nie dla zwycięstwa, ale dla samej frajdy! Stosunkowo niedawno spróbowałem swych sił w biegach ultra, które też mi się bardzo spodobały. Aktualnie z Magdą jesteśmy razem zapisani na bieg Lavaredo Ultra Trail 80 km w Dolomitach. Zawsze chciałem więcej, dalej i wyżej. Zaczęłem brać udział w triathlonach (po co robić tylko jedną rzecz, jak można trzy? ;)), więc do biegania doszło pływanie i rower. A że dużo pływałem będąc na studiach, pracowałem też jako ratownik i triathlon jakoś naturalnie mi wszedł w krew. Dwa razy zdobyłem tytuł Iron Mana, przepływając 3,7 km na rowerze, jadąc 180 km i biegnąc maraton 42 km. Od 2011 roku mocno zafiksowałem się na góry i przepadałem, wkręciłem się też w Koronę Ziemi.

Co skłoniło Was do podjęcia takiego wyzwania, jak zdobycie Mount Everest?

Oboje realizujemy projekt Korony Ziemi, czyli zdobycie najwyższego wierzchołka na każdym kontynencie, więc to naturalna kolej rzeczy, że chcemy sięgnąć po tę najwyższą, ale i najdroższą górę – czyli Everest ;) Ale nasze doświadczenie górskie wykracza



poza Koronę Ziemi. Mamy już zrobione około 30 gór na całym świecie, a z Korony Ziemi 6 szczytów z 9.

Jakie przygotowania fizyczne i mentalne podejmujecie, aby przygotować się do tej ekspedycji?

Na co dzień trenujemy różne dyscypliny. Biegamy, wspinamy się. Marcin dodatkowo pływa i jeździ na rowerze, a Magda chodzi na siłownię. Przygotowania mentalne to rozmowy z ludźmi, którzy już tam byli, czytanie książek i blogów. Poza tym, nasza psychika kształtuje się na każdej wyprawie.

Jakie emocje towarzyszą Wam przed tym wyjątkowym wyzwaniem?

Przede wszystkim – pozytywne! To jest ekscytacja już na poziomie przygotowań i realizacji tych pojedynczych elementów całej układanki. Jesteśmy bardzo zmotywowani i pełni wiary, że uda się zrealizować ten projekt.

Czy macie swoje osobiste cele lub przesłanie, które chcielibyście przekazać podczas zdobywania Everestu?

Chcielibyśmy pokazać, że niemożliwe nie istnieje oraz że to, co wydaje się ogólnie niedostępne, zajmuje po prostu więcej czasu. Poza tym, chcemy dawać ludziom przykład, że warto spędzać czas aktywnie.

Jaką rolę odgrywa dla Was wsparcie społeczności - lokalnej i międzynarodowej?

Ogromną! Kiedy wiemy i czujemy, że tak wiele osób nam kibicuje, od razu mamy uśmiech i energię do działania – nawet, kiedy przychodzi zmęczenie. Realizując tak duży projekt przy wsparciu społeczności wiemy, że ma to sens.

Czy macie już wizję, jak wykorzystacie swoje doświadczenie z tej ekspedycji?

Na pewno będziemy planować kolejne wyprawy i zbyt długo nie będziemy odpoczywać. A co dokładnie zrealizujemy, to pochwalimy się po powrocie – kiedy już doświadczenie Everestu będziemy mieli za sobą.

Trzymamy kciuki za każdy krok Everest Expedition 2025 na tej niezwykłej drodze i życzymy bezpiecznej podróży oraz udanego zdobycia szczytu! Ta wyjątkowa inicjatywa została objęta Patronatem Honorowym Burmistrza Bychawy Marty Krzyżak.

Magdę i Marcina można wesprzeć, dokładając się do internetowej zrzutki: <https://zrzutka.pl/r8gz3b>

XIX edycja konkursu „Piękne Miasto i Gmina 2024”

Masz piękny ogród, który wyróżnia się estetyką i dbałością o otoczenie oraz chcesz, żeby zobaczyli go inni? Zgłoś się do konkursu, który ma na celu poprawę estetyki Gminy Bychawa oraz promowanie postaw przyjaznych środowisku!

Kategorie konkursu; zagroda wiejska (gospodarstwo rolne), zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, najpiękniejsze sołectwo, najpiękniejszy Rodzinny Ogródek Działkowy.

Zgłoszenia do konkursu można przysyłać pocztą elektroniczną: gazeta@bychawa.pl, telefonicznie: 81 566 01 44 lub osobiście w Urzędzie Miejskim w Bychawie.

Zgłoszenia: do 10 czerwca, oceny przez komisję: 12-13 czerwca, ogłoszenie wyników i wręczenie nagród: na Dożynkach Gminnych 2024 w Bychawie.

Weź udział w konkursie i wesprzyj rozkwit piękna w Gminie Bychawa! Szczegóły na naszej stronie: <https://bychawa.pl/xix-edycja-konkursu-piekne-miasto-i-gmina-2024/>