

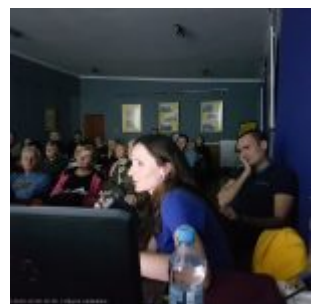
Rozmowa z Magdaleną Gąbką, dla której wspinanie stało się pasją i drogą ku marzeniom

28 listopada 2018



Magdalena Gąbka - bychawianka, z zawodu pedagog. Miłośniczka biegania i niestrudzony piechur Tatr. Niedawno rozpoczęła swoją przygodę ze wspinaniem, które stało się jej wielką pasją i drogą ku marzeniom.

6 października 2018 roku w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Bychawie odbyło się niezwykle spotkanie z Magdą i Michałem Drożdżem (alpinistą, taternikiem i speleologiem), którzy opowiedzieli nam o swoich wyprawach w góry i pokazali z nich relacje. W rozmowie z Matyldą Graboś, Magdalena Gąbka raz jeszcze zabierze nas ze sobą w góry i opowie o ich prawdziwym obliczu.



Gdzie odbyła się Twoja pierwsza poważna wyprawa w góry i czy marzenie o zdobywaniu szczytów długo w Tobie dojrzewało?

W góry jeżdżę od około dwudziestu pięciu lat, ale rozumiem, że nie o Tatry pytasz. Pierwsza wyprawa odbyła się w Himalaje – trekking wokół Everestu oraz zdobycie szczytu Island Peak (6189 m). Muszę podkreślić, że tak wysoko w swoim życiu nie byłam wcześniej! To marzenie kiełkowało kilka lat i początkowo wydawało się nieosiągalne, ale dwa lata temu postanowiłam spróbować i wtedy zaczęłam konkretne przygotowania i... udało się!

Czy traktujesz wspinaczkę jako sport ekstremalny? Potrzebujesz mieć raz na jakiś czas porządny zastrzyk adrenaliny? Co Cię ciągnie w góry?

Tak, wspinaczka to jest sport ekstremalny i ja takich emocji, przeżyć potrzebuję (niektórzy wiedzą o czym mówię ;). Co mnie ciągnie w góry? Odpowiem: góry! Ten kontakt z naturą, bycie z samym sobą, sprawdzenie na co mnie stać, ale też pozostawienie wszystkich problemów tysiące metrów pode mną. Tam następuje oderwanie od codzienności i wiele rzeczy staje się nieważnych. Przenosisz się w inny świat i to obcowanie napawa niesamowitym uczuciem.

Wyruszając w góry wchodzisz w dziką naturę, w żywioł, który nie liczy się z człowiekiem. Czy przygotowujesz się do wyprawy? Czy czytasz o górze, z którą chcesz się zmierzyć i próbujesz ją zrozumieć, zaprzyjaźnić się z nią mentalnie?

Tak, przygotowuję się pod wieloma względami: fizycznie, psychicznie, sprzętowo itd. Wiadomo, że gromadzenie sprzętu i gadżetów jest największym przedsięwzięciem przy pierwszym wyjeździe, bo potem to służy już na lata. A pozostałe kwestie to: bieganie, siłownia, ścianka. Oczywiście czytam wiele książek o tematyce górskiej, ale przed wyjazdem w Himalaje nie zgłębiałam szczegółowo tego tematu (np. drogi na szczyt i występujących tam trudności, bo w danym sezonie i w warunkach pogodowych, które my zastaniemy może wyglądać to nieco inaczej), ale byłam uskrzydłona od momentu kiedy już miałam bilet i wiedziałam, że to dzieje się naprawdę! Wiem, że niektórzy śledzą filmiki i wiele czytają przed taką wyprawą, ale można też niepotrzebnie się nakręcić. Z kolei przed wyjazdem na Kazbek i Elbrus pytałam wielu osób, które już tam były, o ich doświadczenia na tych górach – i nie wszystko się sprawdziło później. Zaprzyjaźniam się z górą już od momentu kiedy znam cel. Potem termin wylotu, gromadzenie rzeczy, praca nad kondycją – to nastraja mnie bardzo pozytywnie! A co do dzikości natury, to dodam, że w naszych Tatrach we wrześniu spotkałam niedźwiedzia! I to bardzo blisko! Atrakcji nie trzeba szukać daleko i wysoko.

Na spotkaniu wspominałaś, że wielu alpinistów dotyka choroba wysokościowa. Halucynacje, potworne bóle głowy, wymioty, obrzęk płuc... To pewnie jedynie kilka objawów, prawda?

W sumie wystarczy jeden z tych objawów, by stwierdzić, że choroba wysokościowa u kogoś występuje. Wówczas należy działać szybko i nie czekać aż samo przejdzie, bo tak się nie stanie. Na przykład taki ból głowy to zupełnie inny rodzaj bólu niż ten, który odczuwamy tutaj na nizinach. Niestety na wyprawach byłam świadkiem jak ludzie zmagali się z chorobą wysokościową – no i czasem jest to dla kogoś zakończenie górskiej przygody i trzeba takiego chorego sprowadzić na dół (do tego wykorzystuje się jaki, konie, a czasem helikopter) lub podać leki. Zatem odpowiednia aklimatyzacja to podstawa.

Mimo tego co zobaczyłaś i doświadczyłaś, a także świadomości, że na dolegliwości te jest narażony każdy kto się wspina, podejmujesz to ryzyko. Gdy masz obok siebie osobę z takimi symptomami, boisz się, że Ciebie też to dotknie?

Z chorobą wysokościową jest tak, że nie da się jej przewidzieć. Nawet doświadczeni Himalaiści, będąc wiele razy w wysokich górach, mogą dostać wysokościówki. Kiedy mam obok siebie osobę z takimi

objawami boję się o nią, a nie o siebie. Chcę jej pomóc i nie dopuszczam do siebie myśli, że i ja mogłabym się tak czuć. Do tej pory na wyjazdach miałam niewielki ból głowy po przekroczeniu 5000 m n.p.m., ale po zażyciu tabletki ból ustąpił. Myślę, że nastawienie psychiczne to połowa sukcesu! A będąc w Himalajach euforia wprost emanowała ode mnie – Sierpowie powtarzali mi to wielokrotnie.

Muszę zadać jeszcze jedno przykre pytanie. Pokazywałaś nam krzyże, tablice upamiętniające himalaistów, którym góry odebrały życie. Nie boisz się śmierci? Czy znalazłaś się kiedyś w sytuacji, w której bałaś się o własne życie?

Ale ci wszyscy wspinacze zginęli w miejscu, które kochali, a ich pomnik stanowią góry i myślę, że na nic piękniejszego nie zamieniliby tego – jednak zdaję sobie sprawę, że dla większości to niezrozumiałe, bo na śmierć nie ma dobrego czasu i miejsca. Ludzi dziwi to, że można tak ryzykować. A ja? Czy boję się śmierci? W górach się nie boję i o niej nie myślę. Idę tam, by chodzić w chmurach, być bliżej nieba, by chwycić te niezwykle wzruszające momenty i nie myślę, że to będzie ostatni raz. Oczywiście, że lęk w górach (zwłaszcza tych nieznanych) występuje, ale nie znalazłam się w sytuacji kiedy bałam się o własne życie i pomyślałam, że mogłabym już stamtąd nie wrócić. Jednak przyznam, że kiedy leży się w namiocie targanym przez grad i duży wiatr, i nie można zasnąć, bo wokół słychać schodzące lawiny kamieni, to jakiś niepokój się pojawia. Ale najbardziej boją się moi rodzice. Na przykład w Himalajach nie było ze mną kontaktu przez dwadzieścia dni (bo nie wykupiłam karty internetowej) i ta niewiadoma wywołuje różne scenariusze w głowach i strach u tych, co czekają na mnie w kraju. Wiem też, że są tacy, którzy przed wyprawą piszą testamenty.

Porozmawiajmy teraz o przyjemniejszym obliczu gór. Zdjęcia, które nam pokazywałaś zapierały dech w piersiach! Jak to jest znaleźć się w chmurach?

Trudne pytanie ;). Najlepiej pójść i spróbować, bo to doświadczenie mistyczne! Zdjęcia niesamowite, a na żywo to jest dopiero przeżycie! Te momenty odbierają słowa i czuję niesamowitą wdzięczność, że mogę tam być! Myślę, że to szczęście, które mi wtedy towarzyszy widać na zdjęciach i krótkich filmikach. Te chwile pamięta się co do sekundy i na stałe zachowuje w sercu. Często wzruszam się kiedy wracam myślami w Himalaje.

Co czujesz gdy dotrzesz już na szczyt góry?

Kolejne trudne pytanie ;). Te uczucia ciężko ubrać w słowa! Następuje przyływ pełni radości i wdzięczności, że się udało! Że Opatrzność czuwała nade mną i mogłam bezpiecznie wejść na wierzchołek. No i to uczucie, że kolejne marzenie się spełniło i że teraz to już tylko droga na dół. Na filmikach ze szczytu widać i słyszeć moją wielką euforię (mimo braku tlenu i zmęczenia) dumnie trzymam flagę Polski i radośnie pozdrawiam ze szczytu dysząc w rozrzedzonym powietrzu.

A gdy schodzisz ze szczytu, emocje już opadają? Myślisz już o tym, by jak najszybciej znaleźć się w domu?

Nie, nie opadają ;). Trzeba skoncentrować się na bezpiecznym zejściu do bazy, następnie odpocząć, zjeść, nawodnić się, a potem za kilka dni, myśleć o powrocie do domu.

Opowiedz proszę, o tym jak funkcjonuje człowiek w czasie wspinaczki? Co jecie, gdzie śpicie, czy macie czas na to, by zawiązać nowe przyjaźnie?

W czasie trekkingu i wspinania nie ma udogodnień typu prysznic, wc i normalne jedzenie. Toaleta wieczorna i poranna to chusteczkowy prysznic i mycie zębów. Na trekkingu kiedy śpimy w schroniskach czasem pojawia się możliwość płatnego prysznica. Na przykład po zdobyciu Island Peaka kiedy tak marzyłam, by umyć się w wodzie z mydłem pojawiła się taka możliwość! Huurraa! A to dlatego, że

w ciągu dnia było słońce i nagrzało wodę. Pysznic był na dworze, bez światła, a ja zażywałam tej kąpieli w czapce, ale radość nie do opisania ;). Na co dzień załatwiamy swoje potrzeby fizjologiczne w różnych miejscach: blaszane lub kamienne latryny, jakieś krzaki, kamienie, za zakrętem lub po prostu obok naszych towarzyszy wyprawy, prosząc by na chwilę się odwrócili. Jemy to, co w danym rejonie świata i na tej wysokości jest dostępne. W Himalajach nie ma możliwości, by zjeść mięso, bo zanim tragarze, by dostarczyli je do schroniska, już uległoby zepsuciu. Ale głodnym się nie chodzi ;). Na śniadanie bardzo często są jajka, owsianka, pieczywo lub naleśniki. Obiady i kolacje to ryż z warzywami, makarony, zupy, pizze. Słynna potrawa himalajska to dal bhat. Kiedy śpimy w bazie w namiotach, to gotujemy liofilizaty (sproszkowane dania), które mają dostarczyć nam wielu kalorii. Dobrze sprawdzają się też kisiele, budynie i kaszki. Są smaczne i nawadniają, a na takich wysokościach trzeba dużo pić (ok. czterech litrów) by się dobrze zaaklimatyzować. Dla urozmaicenia robimy smakowe herbaty, rozpuszczamy elektrolity itp. Co kto lubi. Gotowanie to zajęcie od rana do wieczora! Ale właśnie wtedy przy takich czynnościach kiedy się aklimatyzujemy, wzmacniamy nasze relacje i nawiązujemy nowe przyjaźnie. Dzielimy się różnymi zadaniami (kto przyniesie wodę, kto sprawdzi stan namiotu podczas burzy, kto naładuje telefon) i wtedy wymieniamy się nie tylko swoimi dotychczasowymi doświadczeniami w górach, ale rozmawiamy zwyczajnie o tym, czym kto się zajmuje w kraju. Dodam, że nasze przyjaźnie trwają do dzisiaj.

Kiedy robiłam zaproszenia na spotkanie z Tobą i Michałem Drożdżem, użyłam sformułowania „O miłości do gór...”. Kochasz góry? Czy jest to trochę przesadzone określenie?

To bardzo trafne określenie! I nie ma w nim przesady, bo w górach jest wszystko co kocham!

Czy mogłabyś jeszcze wymienić szczyty, które do tej pory zdobyłaś i czy chciałabyś na którymś ponownie się znaleźć?

Pewnie pytasz o te wyższe wierzchołki spoza Tatr ;). Szlaki w naszych górach zdeptałam wielokrotnie i nie zanosi się, że to zakończę. Spoza szlakowych Tatr to: Mnich, Zadni Mnich, Łomnica, Żabi Koń, lodospad na Słowacji. A te odległe to: Kala Pattar (5643 m), Gokyo Ri (5357 m), Island Peak (6189 m), Elbrus (5642 m). Ważne i równie wysokie miejsca, w których byłam to: Everest Base Camp (5364 m) oraz Ama Dablam Base Camp (4600 m). Chciałabym wrócić w Himalaje i dotknąć jeszcze raz każdego z tych szczytów, baz i przełęczy, a także pójść na kolejne wierzchołki, np. Ama Dablam. To wszystko wymaga nie tylko chęci, ale też funduszy. Ufam, że to marzenie z czasem też stanie się rzeczywistością i pokażę Wam filmik jak siedzę na kolejnej górze i łapię radosne oddechy w rozrzedzonym powietrzu ;).

A następną wyprawą... gdzie będzie?

Oj lista jest długa... i wciąż rośnie ;)! Ale jak tylko uda się zrealizować kolejne plany, to na pewno się o tym dowiesz, a ja z przyjemnością podzielę się wrażeniami!

Załóżmy, że ktoś, kto przeczyta ten wywiad pomyśli: „Wow! Ja też chcę spróbować zdobywać szczyty!”, co ma zrobić? Gdzie się udać po informacje?

Należy spakować buty, plecak i pojechać w Tatry albo Karkonosze i sprawdzić czy to rzeczywiście dla niego ;). Na ten temat jest wiele książek i blogów. A wyższe góry to już wymagają trochę zagłębienia się w temat i poważniejszych przygotowań. Internet aż kipi od informacji, filmów i pięknych zdjęć. Polecam!

Ja zaś w imieniu Michała Drożdża, który jest członkiem Zarządu Klubu Wysokogórskiego Lublin, zainteresowanych wspinaczką zapraszam do kontaktowania się z KW Lublin, gdzie uzyskają Państwo wszelkie informacje. A Tobie Magdo serdecznie dziękuję za niezwykle interesującą rozmowę.

rozmawiała Matylda Graboś