



MARZEC 2016

Bieganie

www.magazynbieganie.pl

PÓŁMARATON

**RADY TRENERÓW: CO ROBIĆ
TUŻ PRZED STARTEM?**

**EKSPRESOWE ŁADOWANIE
WĘGLOWODANÓW**

**GDZIE NA WIOSNĘ
POBIEC POŁÓWKĘ?**

**SUKCES W PÓŁMARATONIE?
PRZEKUJ GO NA MARATON!**

AFGANISTAN

**PIERWSZY MARATON W KRAJU
TARGANYM WOJNĄ**

**CZY JESTEŚ
NAŁOGOWYM
BIEGACZEM?**

IZA TRZASKALSKA

**ROZMAWIAMY Z NAJSZYBSZĄ POLKĄ
37. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO**



Triathlon

➡ STARTÓWKI – JAK WYBRAĆ?
➡ GDZIE ŚCIGAJĄ SIĘ KOBIETY?



9 771895 470124 03 >

Indeks: 214663 ISSN: 1895-4707

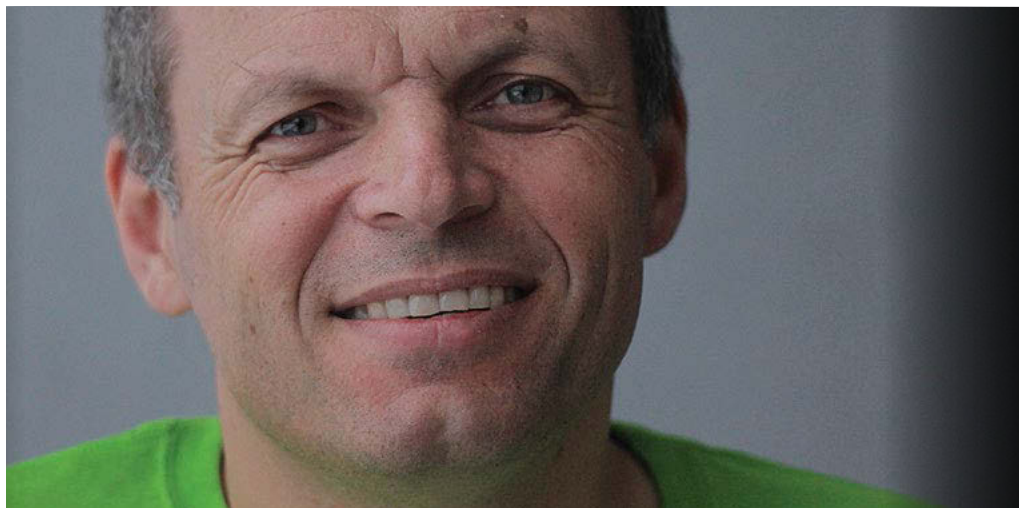
Cena: 11 zł (w tym 5% VAT) • Numer 2/2016 (98)



KUP BIEGANIE W WERSJI MOBILNEJ

Szukaj nas na Nexto.pl

Od Naczelnego



11 PZU Półmaraton Warszawski zbliża się wielkimi krokami. Z dwóch powodów jest to dla mnie bieg niezwykły: wszystko wskazuje na to, że pierwszy raz wystartuję w imprezie, którą sam organizuję. Do tej pory jako dyrektor zarówno Maratonu Warszawskiego, jak i półmaratonu byłem tak bardzo pochłonięty obowiązkami organizacyjnymi, że na start w którejkolwiek imprezie nie było czasu. Po drugie, mój udział w półmaratonie odbędzie się pod pewnym warunkiem: muszę zebrać co najmniej 10 tys. zł w ramach akcji „Biegam dobrze”. Pieniądże trafią do Fundacji SYNAP-SIS opiekującej się dziećmi z autyzmem. Spośród osób, które wpłacą na moje konto 100 zł i więcej, zostanie wylosowany dyrektor półmaratonu, który będzie za mnie tę funkcję pełnić 3 kwietnia.

Ktoś może zapytać: po co to robię? Bo wierzę, że bieganie to nie tylko pokonywanie kilometrów dla własnej satysfakcji, że bieganie to styl życia i sposób myślenia. W tym wypadku skoncentrowany na pomocy. Chociaż oczywiście kilometry też są ważne. Zatem w tym numerze BIEGANIA nie zabraknie garści porad dla półmaratończyków; piszemy, jak trenować tuż przed startem, co jeść, jak ładować węglowodany, a czego w menu unikać, o co zadbać tuż przed godziną zero. Dla tych, dla których półmaraton to pierwszy krok do maratonu pokonywanego wiosną, przygotowaliśmy poradnik, jak sukces półmaratoński przekuć w maratoński, na jakich akcentach najlepiej się skupić i co zrobić, gdy jesteśmy przetrenowani.

Poza tym poruszamy niezwykle ważną, ale często pomijaną kwestię uzależnienia od sportu, które może mieć równie zgubny wpływ na nas i naszych bliskich, jak inne nałogi. Dołączony test pozwoli sprawdzić, czy ćwiczenia przynoszą wam więcej szkody czy pożytku. Na koniec polecam wywiad z niezwykłym człowiekiem, Brytyjczykiem, który nie tylko biega i biegi organizuje, ale także wspina się i podróżuje po świecie. Efektem jednej z takich podróży był pierwszy maraton zorganizowany w Afganistanie, w którym na dodatek wystartowały kobiety!

Maciej Tronina

Bieganie

Miesięcznik
Pismo specjalistyczne, nakład 8500 egzemplarzy
www.magazynbieganie.pl

PKWiU – 58.14.1
Wydawca: Fundacja „Maraton Warszawski”
ul. Brylantowa 15, 05-077 Warszawa

Kontakt: redakcja@magazynbieganie.pl
tel. 784 834 673

Redaktor naczelny: Marek Tronina

Zastępca redaktora naczelnego:
Katarzyna Trębacka

Redaktor prowadzący:
Jakub Wolski – kuba.wolski@magazynbieganie.pl

Redaktor naczelna portalu magazynbieganie.pl:
Magda Ostrowska-Dolegowska

Sekretarz redakcji:

Eliza Czyżewska
redakcja@magazynbieganie.pl

Dział triathlonowy: Maciej Żywek

Design: Sylwia M. Ożdżyńska

DTP i skład: Dorota Piskor

Korekta: Anna Kuziemska

Reklama:

Katarzyna Marczyńska
reklama@magazynbieganie.pl, tel. 601 394 320

Stali współpracownicy i konsultanci:

Krzysztof Dolegowski, Oskar Berezowski, Marta Chmura,
Piotr Dymus, Kamila Gradus, Dariusz Kaczmarski,
Piotr Karolczak, Agata Kołacińska, Agnieszka Korpala,
Tomasz Kowalski, Piotr Mańkowski, Tomasz Mikulski,
Marcin Nagórek, Piotr Rostkowski, Andrzej Skorykow,
Filip Springer, Monika Strojny, Maciej Rakowski,
Wojciech Staszewski, Maciej Tracz, Radek Wieliczko

Layout: Karol Kosznicek, Dorota Piskor, Krzysztof Dolegowski

Druk: db Print Polska Sp. z o.o.

Prenumerata:

prenumerata@magazynbieganie.pl
tel.: +48 22 353 85 24

Prenumerata (10 numerów):

Polska – 88 zł
Prenumerata zagraniczna – 200 zł

Wpłaty należy dokonywać na konto:

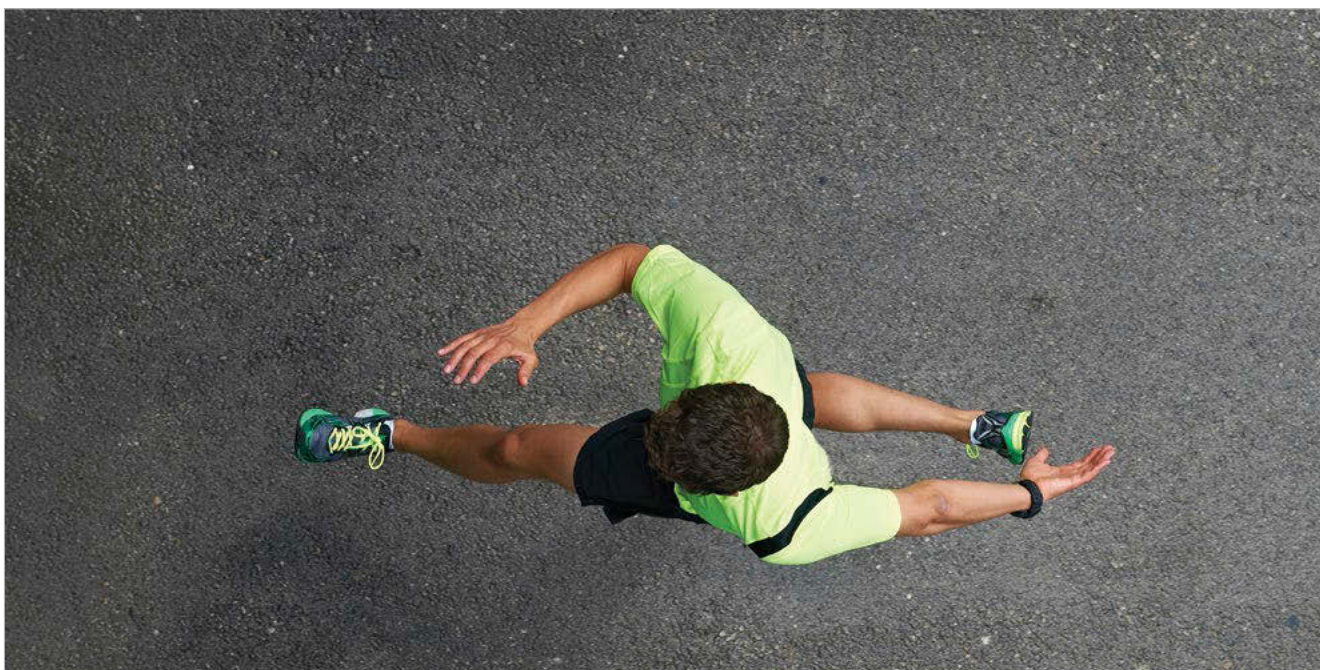
Fundacja „Maraton Warszawski”

nr: 73 1060 0076 0000 3300 0065 4092

Prenumerata online: www.magazynbieganie.pl

Strony reklamowe:

2, 7, 11, 13, 14, 15, 17, 35, 77, 83, 97, 109, 110



36

TEMAT NUMERU: PÓŁMARATON

Marcin Nagórek podpowiada, jak zaplanować swój start w półmaratonie, jeżeli mamy w perspektywie maraton, i jak zmodyfikować trening w zależności od osiągniętego wyniku. Artur Kozłowski, Wojciech Staszewski i Agnieszka Falborska dzielą się swoimi praktycznymi radami na weekend startowy, a dodatkowo robimy zestawienie różnych połówek w całej Polsce i pokazujemy pomysły na przedstartowe ładowanie węglowodanów.

6 LISTY

8 RADOŚĆ BIEGANIA

10 FELIETON

Nagórek: Psychologia dopingu

12 FOTOKALENDARIUM

Cios w plecy!

14 GADŻETY

16 OKIEM TRENERA

Mirosław Barszcz

18 DEUS EX MACHINA

20 BOHATEROWIE BIEGANIA

Zbigniew Rosiński: Człowiek, który rozbiegał armię

30 WYWIAD

Izabela Trzaskalska

45 IMPREZY

Wielomian

50 ZBLIŻENIE

Nick Willis, Nowozelandczyk w drodze po złoto w Rio

60 ZDROWIE

Rozpad mięśni

63 SPRZĘT

Egzotyka

64 SPRZĘT

Buty na każdą kieszeń

71 ĆWICZENIA

72 BIEGÓWKI

Biegówkowe maratony

78 OBIEŻYŚWIAT

Maraton Disneya

80 POLSKA W BIEGU

86 SKRZYNIA BIEGÓW

90 ŻYCIÓWKA

Milena Trojanowska

TRIATHLON

93 SPRZĘT

Buty startowe w triathlonie

101 SPRZĘT

Zegarek treningowy, czego naprawdę potrzebujemy?

102 TRENING

Instrukcja obsługi obozu sportowego

104 LUDZIE

Dlaczego Polki uprawiają triathlon?

106 POJEDYNEK MIESIĄCA

Dowbor vs. Grass

108 FELIETON

Kacper Adam: Dużo tlenu sprzyja myśleniu

**W TYM NUMERZE
SĄ Z NAMI:**
**MARCIN
NAGÓREK**

Trener osobisty współpracujący z biegaczami z poziomu zarówno początkującego, jak i z wyczynowcami. Jest autorem najstarszego aktywnego bloga biegowego (www.nagor.pl) w polskim internecie, aktualizowanego od stycznia 2006 roku.

**AGNIESZKA I OLEK
SENKOWIE**

Agnieszka jest fizjoterapeutką, Olek instruktorem trójboju siłowego i kulturystyki, a razem tworzą parę trenerów biegania prowadzących zajęcia w ObozyBiegowe.pl.

**AGNIESZKA
FALBORSKA**

Biegaczka, dietetyk sportowy. Szczególnie zainteresowana żywieniem w dyscyplinach wytrzymałościowych, psychologią sportu oraz zaburzeniami odżywiania.

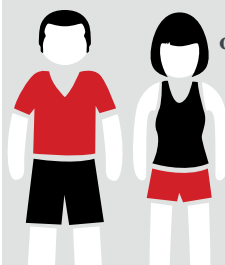
**TRENING SIŁOWY
W OKRESIE
STARTOWYM**

Druga część artykułu o treningu na siłowni. Pokazujemy nowe ćwiczenia i podpowiadamy, jak wpieść siłownię w intensywny trening biegowy.

24

PSYCHOLOGIA

Uzależnienie
od aktywności
fizycznej

46

OBIEŻYŚWIAT

Pierwszy maraton
w Afganistanie

56

IMPREZA Z OKŁADKI:


Zdjęcie pochodzi z maratonu w Auckland w Nowej Zelandii. Brazylijczyk Adriano Bastos przebiega przez Harbour Bridge. 1 listopada 2015 r.

Zdjęcie: Hannah Peters

**76
BIEGÓWKI**

Backcountry.
Wydź poza trasę!


**98
SPRZĘT**

Basenowe pomoce, cz. 3



Poczta



Listem miesiąca wybraliśmy tym razem wierszowaną opowieść pana Dawida Światały o jego poprzednim sezonie biegowym. Oto jej fragment:

Nowy rok piętnasty, ambitne są plany,
mowa o sportowych, chcę być wybiegany.
Półmaraton w Żywcu na początek wiosny,
miesiąc później Orlen Maraton radosny,
mają paść rekordy, ma spaść trochę masy,
takie planowałem sobie rarytasy.
Lecz życie najlepsze pisze scenariusze,
w lutym od biegania przerwę zrobić muszę
Jakby było mało, wcześniej też pół stycznia,
przez co moja forma się udramatycznia.
Jak na złość mą stopę kontuzja chwyciła
i bieganie z głowy nieco mi wybiła.
Jeśli o sport chodzi, to nic nie robiłem,
piwem i fast foodem ciało swe zdołem.
Przyszedł pierwszy marca, stopa już nie boli,
jest start na poważnie, zbieram się powoli,
mam zerowy przebieg, w nocy mało spałem,
w biegu Tropem Wilczym na dyszkę zdychałem,
bo aż weekend trwała trzydziestka Anety,
co podczas biegania bolało niestety.
Tak w marcu zaczęła się sprawa biegowa,
budowę kondycji podjąłem od nowa.
Z przyczyn naturalnych Żywiec odpuściłem,
też o maratonie w kwietniu nie marzyłem,
po prostu powoli wychodziłem człapać,
z każdym kilometrem radość w biegu łapać.
I w połowie marca tak ruszyłem główką:
„Może by się zmierzyć z warszawską połówką?”
Tak dla przyjemności, w jakieś dwie godziny,
wycieczkę biegową urządzić bez spiny?”
W końcu drogie butki, nowe do biegania,
kupiłem, czekają do przetestowania
i chociaż mój budżet nieco nadszarpnęły,
to biegowo jednak mocno mnie natchnęły.
Drogie już wpisowe, więc widzę to czarno,
jednak się trafiło ślepej kurze ziarno
W radiu Eska konkurs, toteż udział wziąłem
i pakiet startowy szczęśliwie zgarnąłem,
chcący przez przypadek, takim oto trikiem
warszawskiej połówki byłem uczestnikiem.
(...)

Dawid Światały

Zostań korespondentem BIEGANIA

Coś Cię zainteresowało? Zachwyciło? Zbulwersowało? Chciałbyś, żebyśmy poruszyli jakiś temat? A może masz jakieś refleksje dotyczące naszego czasopisma? Napisz na redakcja@magazynbieganie.pl.
Na autorów najlepszych listów czekają nagrody!

 **Lubisz nas?** Zapraszamy na facebook.com/MiesiecznikBieganie

Biegacz na masarni

Czy siłownia i bieganie to dwa zupełnie różne światy? Kuba Frołow w swoim lekko satyrycznym tekście ze stycznowego BIEGANIA zdaje się twierdzić, że tak. Ja – jako stary „szyta”, uważam, że nie całkiem, a może nawet wcale. (...) W świecie biegaczy żyje niedługo, bo zaledwie nieco ponad dwa lata, ale od wielu już lat – w świecie bywalców siłowni. Kim są „szytici”? Oczywiście są to stereotypowo postrzegani „mieszkańcy siłki”, czy jak kto woli, „masarni” (od robienia masy oczywiście), inaczej okreśłani mianem „karków” – od wielkich karków lub szyi. Odnoszę delikatne wrażenie, jakby autor chciał przedstawić uprawiających kulturystykę jako pewnego rodzaju dziwaków zamkniętych w swoich śmierzdzących salkach. Najprawdopodobniej tekst miał mieć wymowę humorystyczną, czy też być taką jakby satyrą na „siłki” i ich bywalców. I w sumie to sam nieźle się bawiłem, czytając artykuł Kuby, a część z zawartych tam spostrzeżeń uważam za jak najbardziej prawdziwe. Mimo wszystko jednak wydaje mi się, że autor trochę przedobrził. Za bardzo „pojechał po stereotypach”, niepotrzebnie je utrwalając oraz wprowadzając jakiś zadziwiający podział na dobre i przyjazne kluby fitness oraz dziwne, śmierzdzące i wzbudzające uśmiech politowania „siłki”, na których siedzą „szytici”. Autor dziwi się temu, że ćwiczący wydają jęki, stęki i sapania w trakcie wykonywania ciężkich ćwiczeń siłowych. A to wszystko z zaciętą miną, grymasem nieznoszącym odpuszczenia choćby na krok. Gorąco zachęcam do przeprowadzenia małego eksperymentu. Wrzucamy na sztangę choćby te 150 kg i robimy z tym ciężarkiem trzy, no może chociaż dwie serie siadów po jakieś 6–10 powtórzeń każda. W czasie przeprowadzania eksperymentu gorąco zachęcam do portretowego uśmiechu od ucha do ucha oraz nieśmiało namawiam do dyskretnego i cichutkiego wydychania powietrza przez nos. (...)

Cały komentarz jest dostępny na blogu:
prostoiaiktywnie.blogspot.com

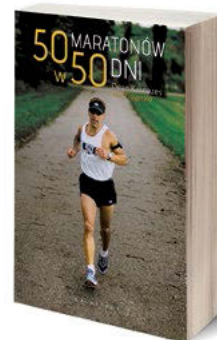
Pozdrawiam,
Leopold

Nagroda za list miesiąca

„50 MARATONÓW W 50 DNI”,
DEAN KARNAZES, MATT FITZGERALD

Dean Karnazes przebiegł 560 kilometrów w ciągu trzech bezsennych nocy, a w czasie długich biegów zamawiał... pizzę. Zmierzył się także z wyjątkowym wyzwaniem i przebiegł 50 maratonów w 50 stanach Ameryki Północnej przez 50 dni z rzędu! W tej inspirującej książce Dean odkrywa tajniki bezprecedensowego wyczynu, wykraczającego poza granice ludzkich możliwości.

Info: www.galaktyka.com.pl



(11. PZU PÓŁMARATON
WARSZAWSKI)

3 kwietnia 2016

WIOSNA STARTUJE W WARSZAWIE



Sponsor tytularny:

Sponsor:

Partnerzy:

Patroni medialni:

Organizator:



➔ MagazynBieganie.pl



BIEG ŚNIEŻNEJ PANTERY

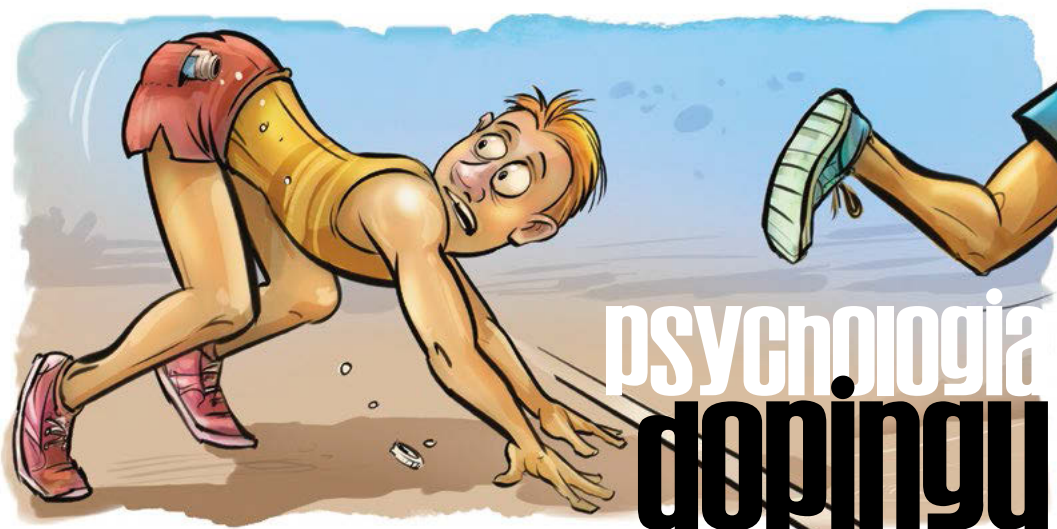
12 MARCA 2016 R., ZAWOJA

To już druga edycja tego wyjątkowego biegu. Bieg jest organizowany dla osób, które ponad ściganie się, pakiety startowe i masowość imprez stawiają szacunek do gór i obcowanie z naturą. Podobnie jak w pierwszej edycji, nie każdy może wziąć udział w imprezie – każdy może wystąpić swoje zgłoszenie, ale kwalifikacji do wybranej setki zawodników dokonują organizatorzy. Druga edycja biegu jest poświęcona polskiemu rysiowi, na którego ochronę zbiera fundusze Stowarzyszenie dla Natury „Wilk”.

ZDJĘCIE: MAREK KOWALSKI







Doping w sporcie, widoczny wyraźnie po ostatnich aferach w lekkiej atletyce, jest ogromnym problemem. Zagrożenie wykracza poza proste ustalenie, komu należy się pierwsze, a komu drugie miejsce. Nielegalne wspomaganie niszczy sport dosłownie i w przenośni. Poszkodowani jesteśmy wszyscy – biegacze, organizatorzy, trenerzy, kibice.

TEKST: Marcin Nagórek

Warto się zastanowić, jakie konsekwencje psychiczne ma stosowanie dopingu przez zawodnika. Otóż najpoważniejszym skutkiem ubocznym jest utrata pewności siebie przez „nielegalnego”. Doping kompletnie niszczy wewnętrzną pewność siebie sportowca albo jest wyrazem jej braku. Ktoś, kto sięga po nielegalne środki, albo już nie wierzy, że jest w stanie osiągnąć cokolwiek sam z siebie, albo za chwilę przestanie wierzyć. Staje się psychicznie uzależniony od dopingu. Ba, podobne niebezpieczeństwo niesie stosowanie jakichkolwiek środków – nawet tych dozwolonych. Wielokrotnie widziałem sportowców przyjeżdżających na obozy przygotowawcze z całymi siatkami odżywek. Legalnych, ale niekoniecznie potrzebnych. Jeśli takiemu brojlerowi, wypasionemu na odżywkach, ktoś każe odstawić wszystkie te środki, jego pewność siebie znika. Nie wierzy, że jest w stanie osiągnąć cokolwiek bez zewnętrznego wspomagania. Jako sportowiec jest skończony.

doping niszczy ideę sportu

Podstawową ideą sportu jest pewien idealizm: próba przekroczenia własnych barier, samodoskonalenie. Szczególnie widoczne jest to w bieganiu, gdzie mamy mit założycielski – oto nie ma barier dla sukcesu. Utalentowany zawodnik

z wioski na krańcu świata może poświęcić wszystko dla treningu, po czym stawić się na zawodach, pobiec wynik i zostać niemal z dnia na dzień gwiazdą. Jego wynik uzyskany w małym maratonie jest tak samo ważny jak ten z mistrzostw świata. W bieganiu szansę ma każdy. Jasne, liczy się odporność na kontuzje, tereny biegowe, dostęp do trenera i wiele innych drobiazgów, ale mimo wszystko podstawą popularności biegania jest fakt, że każdy z nas staje na starcie równy, z równymi szansami na sukces.

Doping niszczy to przekonanie. Wspomagający się nielegalnie biegacz nie wierzy, że ma równe szanse. Jeśli raz spróbował dopingu, nie będzie nigdy w stanie uwierzyć, że mógłby to samo zrobić bez niego. Podobnie poszkodowani są „czyści” sportowcy. Jeśli raz zapadnie im w umysł przekonanie, że nie są w stanie wygrać, bo inni biorą, również są skończeni jako materiał na mistrza. I wreszcie kibice – coraz bardziej cyniczni. Coraz więcej jest osób, które uważają, że wszyscy biorą, a sport jest brudny i skorumpowany. Jest to dalekie od rzeczywistości, bo doping wciąż pozostaje marginesem. Nadal przeważają ludzie, którzy są uczciwi nie dlatego, że coś dzięki temu zyskują, ale z wewnętrznej potrzeby, wewnętrznej etyki. Nielegalne wspomaganie wyrządza im wszystkim krzywdę. Gorsze od

skutków fizycznych są skutki psychiczne – podstawowa idea sportu ulega zapomnieniu i zniszczeniu.

Jednokierunkowy ROZWÓJ CZŁOWIEKA

Kto wie, czy krzywdy nie wyrządziła bieganiu profesjonalizacja. W pionierskich czasach spotykało się wielkich trenerów-filozofów, trenerów-etyków. Choćby taki Percy Cerutti, ze swoimi ideałami prostego życia, czy Ernst Van Aaken, dążący do tego, aby sportowiec stał się nie tylko lepszym zawodnikiem, ale i lepszym, ciekawszym człowiekiem. Wraz z profesjonalizacją ten trend zaczął zanikać i obecnie czołowi biegacze nie mają niczego do powiedzenia na żaden temat. Są często ludźmi mało wartościowymi. Napompowane brojlery, które nie prowadzą żadnego życia, poza trenowaniem, leżeniem, jedzeniem i spaniem. Doping jest logiczną konsekwencją takiego stylu życia.

Dlatego uważam, że w walce z dopingiem warto skupić się nie na samych aspektach technicznych, badaniach, łapaniu i karaniu, ale bardziej na psychologii i etyce. Sportowiec, który zaczyna koksować, powinien wiedzieć, że od tej pory zawsze będzie czuł się gorszy i prędzej czy później dopadnie go poczucie winy. ●



Bieganie jest dla kobiet

„Bieganie? To nie dla mnie...”
- znasz to? Dodaj bieganie do swojego codziennego treningu. Na pewno wiesz o korzyściach zdrowotnych wynikających z tej formy aktywności.

Nie zapominać jednak, że bieganie to także doskonały sposób, by wyrazić siebie i pokazać swoją osobowość. Nieważne, czy dopiero zaczynasz, czy marzysz o kolejnej życiówce – dobrze dobrany strój na pewno umili Ci trening.

A co jest najważniejsze dla biegaczki? Idealnie dopasowane obuwie. Bez niego jesteś narażona na kontuzje i prawdopodobnie szybko się znudzisz.

Kobieca stopa potrzebuje więcej. Więcej wygody i nowoczesnego wyglądu. Odpowiedź? **PureBOOST X** – but biegowo-treningowy, zaprojektowany i przetestowany przez kobiety, dla kobiet. Lekki i idealnie dopasowany. Otula stopę, dając komfort, jakiego wcześniej nie czułaś. Nie będziesz chciała go zdjąć po zakończonym treningu... i nie musisz, bo jest nie tylko funkcjonalny, lecz także zgrabny i stylowy, w sam raz na co dzień.

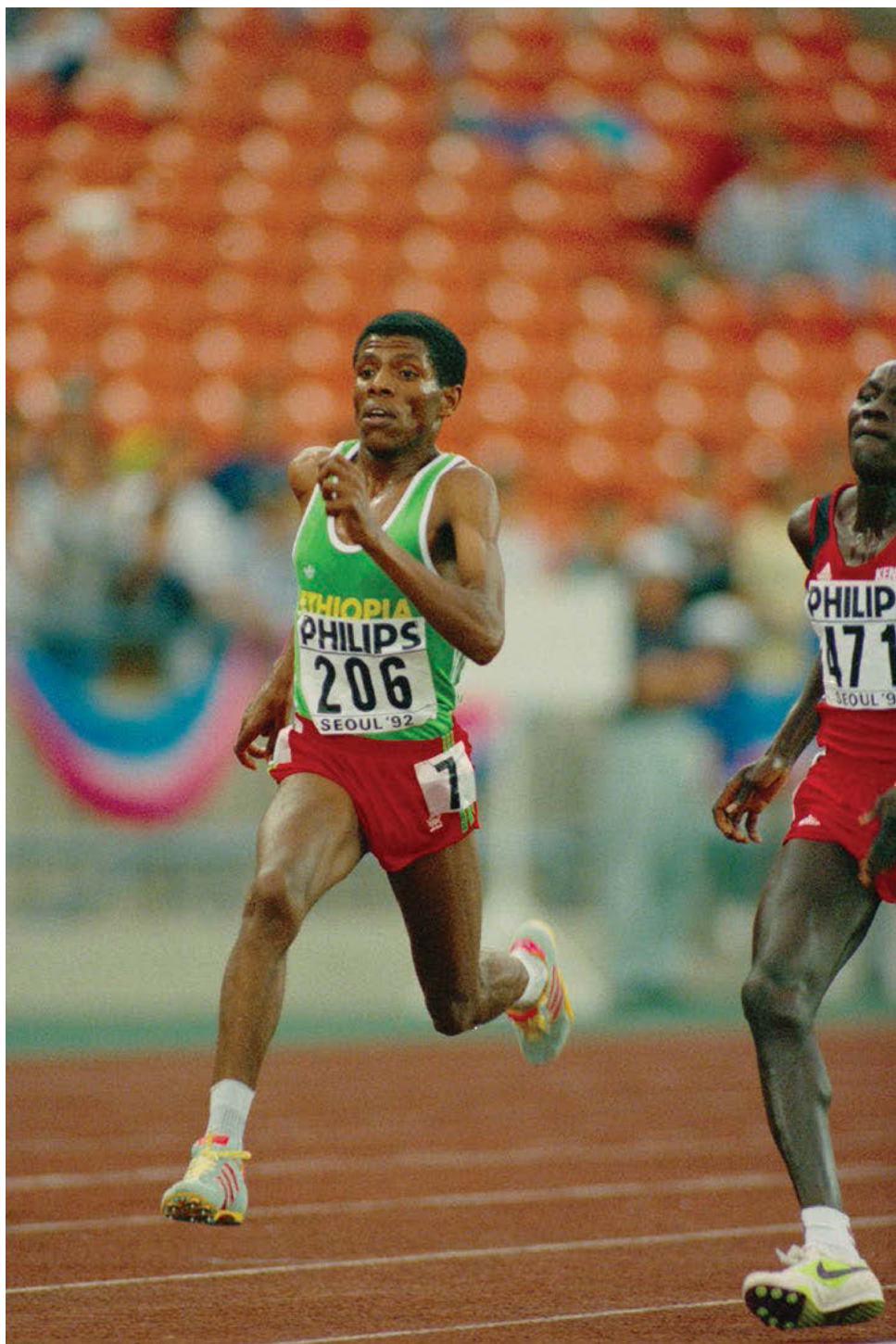
Wyznaczaj kolejne cele i nigdy się nie poddawaj. W końcu jesteś pozytywną energią!

#PURE**BOOST**X



Kalendarium

{1992}



Seul, 1992 r.

Cios w plecy

TEKST: Jakub Wolski

W 1992 roku Haile Gebrselassie zdobył dublet. Został mistrzem świata juniorów zarówno na 5000, jak i na 10 000 metrów. Był to sam początek jego sukcesów. Po raz pierwszy wygrał na ważnej imprezie z Kenijczykiem i... nie spotkało się to z aprobatą tego ostatniego. Haile wysunął się na prowadzenie około 50 metrów przed metą, mijając znikającego ze zdjęcia Josephata Machuka, który był w tym czasie mistrzem Afryki na tym dystansie. Jego ego musiało nie wytrzymać tego, że po 9950 metrach mocnego wyścigu nagle traci wymarzony złoty krążek, a na dodatek odbiera mu go jakiś Etiopczyk, który przed mistrzostwami w Seulu nic wielkiego nie osiągnął. Ostatecznie trzasnęła Gebrselassiego ręką w plecy, tak że ten wręcz wpadł na metę. Za ten czyn Machuka został oczywiście zdyskwalifikowany i nie dostał nawet srebrnego medalu, a co więcej, mimo kilku złotych medali na imprezach mistrzowskich w historii zapisał się właśnie tym jednym wybrykiem. Szybko skończył karierę sportową i zajął się uprawą ziemi. Film z tego biegu można obejrzeć na youtube.com. ●

» SATURN RADZI

MYŚL TECHNOLOGICZNIE

TECHNOLOGIA » PODKRĘCA TEMPO!



GARMIN

Sportowy zegarek GPS FENIX™ 2 PERFORMER

- Bardzo czuły odbiornik GPS z funkcją szybkiego ustalania pozycji
- Wysokościomierz barometryczny i 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji
- Intuicyjny interfejs użytkownika, zoptymalizowany pod kątem różnych aktywności
- Zaawansowane funkcje treningowe
- Obsługa wielu dyscyplin: biegania, pływania, jazdy na rowerze i innych



GARMIN

Sportowy zegarek GPS FORERUNNER 225

- Kolorowy interfejs graficzny wyświetla w czytelny sposób aktualną strefę i liczbę uderzeń serca na minutę
- Monitoruje dystans, tempo i tętno
- Czytnik HRM w nadgarstku
- Wbudowany akcelerometr rejestruje dystans podczas aktywności w pomieszczeniach
- Automatyczne przesyłanie danych do serwisu Garmin Connect™

WARTO
WIEDZIEĆ

Wybierz technologię dopasowaną do Twoich potrzeb w sklepach i na saturn.pl.

U nas znajdziesz szeroką ofertę akcesoriów dla osób aktywnych oraz współpracujących z nimi urządzeń.



KUPUJ TEŻ NA
SATURN.PL

raty

Santander
CONSUMER BANK

INFOLINIA KREDYTOWA
71 358-22-33

CENTRUM OBSŁUGI I ZAMÓWIENIA
799 37 37 37



SATURN

TECHNOLOGIA TAK MA!

GADŻETY

ADIDAS

Runpack Dye Jacket

Cena: 499 zł

Info: www.adidas.pl

Lekka biegowa kurtka z kapturem, wyróżniająca się ciekawym sposobem barwienia. Przyjemna w dotyku 100% poliestrowa tkanina chroni od wiatru i pozwala zachować ciepło, jednocześnie odprowadzając nadmiar wilgoci. A specjalne wycięcia na kciuki umożliwiają nieskrępowany ruch podczas biegu. Kurtkę można zwinąć do wewnętrznej kieszeni. Ma odblaskowe logo z przodu i duży pas z tyłu.



MACTRONIC

Czołówka Photon

Cena: 108,90 zł

Info: www.mactronic.pl

Wygodna i lekka czołówka Photon (90+23 lm) to świetny towarzysz wieczornego treningu. Odporna na wodę i mróz, zasilana jedną baterią AA lampka to 2 źródła światła o zasięgu do 78 metrów. Zapamiętuje ostatnie ustawienie i umożliwia płynną regulację mocy (system ADS). Obowiązkowy sprzęt każdego biegacza.



DYNAFIT

Plecak Enduro 12

Cena: 299 zł

Info: www.sport-guru.pl

Bardzo funkcjonalny plecak biegowy w rozsądnej cenie. Mały, lekki i wytrzymały, a pomieści wszystkie niezbędne rzeczy na trekking lub zawody ultra. Dzięki zwartej konstrukcji optymalnie przylega do ciała i nie przeszkadza podczas biegu. Ma miejsce na 2-litrowy bukłak, kurtkę, czołówkę i większe akcesoria, 4 kieszenie na półlitrowe bidony oraz kilka pojemnych schowków na batony i inne drobiazgi, mocowanie na kije. Pojemność: 12 l. Waga: 289 g.

LYOFOOD

EXPEDITION I POWDERS

Cena: od 8,90 zł

Info: www.lyofood.pl

Liofilizowana żywność, łatwa w użyciu i lekka. Lyofood jest też smaczna. Można ją wziąć na wypad w teren, kiedy trzeba drastycznie obniżyć wagę bagażu. Przyda się też, kiedy jest mało czasu na przygotowanie wartościowej przekąski lub potrawy. Dostępne są dania na każdą porę dnia oraz witaminowe napoje owocowo-warzywne. Do produkcji wykorzystywane jest 100% naturalnych składników, a produkty mają wysoką wartość odżywczą i dobrze smakują. Nie tylko dla roślinożerców.



ASICS

FuzeX

Cena: 519 zł

Info: www.asics.pl

ASICS FuzeX™ to nowy model multisportowy, propozycja dla osób, które żyją aktywnie, traktując bieganie jako urozmaicenie treningowe. Wykorzystano tu nowe technologie: FuzeGEL – połączenie GEL™ z pianką SOLYTE® daje balans pomiędzy równomiernie rozłożoną amortyzacją a lekkością butów, z kolei Molded Engineered Mesh – bezszwowy i elastyczny materiał cholewki zapewnia dobre dopasowanie do stopy, gwarantuje oddychalność i chroni przed obtarciami.



Sport dla zdrowia, polisa dla spokoju



Sport to zdrowie, ale również kontuzje. Z polisą **PZU Sport** jesteś spokojny, bo w razie wypadku możesz otrzymać świadczenie, dzięki któremu szybko wrócisz do pełnej sprawności.
PZU Sport dopasujesz do swoich potrzeb i możliwości finansowych.

Zadzwoń i sprawdź, jak możemy dopasować polisę do Twojej aktywności sportowej, podając hasło **PZU Sport**.



MIROŚLAW BARSZCZ

TRENER
DANUTY URBANIK
I OLIWII PAKUŁY

ROZMAWIA: Jakub Jelonek



Czy jest jakiś szczególny element, na który warto zwracać uwagę od początku stosowania treningu biegowego?

Przede wszystkim warto zwracać uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. To jest podstawa. Wszelkie błędy trzeba eliminować na początku, bo później będzie coraz trudniej je poprawić. Technika biegu bierze się z szeregu ćwiczeń, więc przy każdym ćwiczeniu trzeba zwracać uwagę na poprawność jego wykonania. Dlatego trener powinien widzieć zawodnika. Każde ćwiczenie ma jakiś cel, np. poprawę siły, ale dodatkowo trzeba wykonywać je poprawnie. W bieganiu dążymy do pewnego wzorca technicznego, dlatego od początku warto zwracać na to uwagę.

Czego lepiej nie stosować w treningu amatora z treningu wyczynowca?

Środki treningowe zawsze dostosowuje się do konkretnej osoby, do jej wieku,

stażu treningowego, poziomu sportowego itd. Niezależnie od tego, czy jest to amator, czy profesjonalista. Środków treningowych mamy mnóstwo i sztuką jest dopasować je do indywidualnej osoby, dlatego nie polecam sugerować się czyimiś planami treningowymi, a jedynie wskazówkami, poradami. A najlepiej oczywiście realizować trening pod okiem fachowca.

Który etap w przygotowaniach do zawodów jest szczególnie istotny? Czy można któryś pominąć?

Nie można iść na skróty, bo efekt będzie chwilowy. Każdy z etapów jest ważny. Musimy sobie po drodze wyznaczać konkretne cele. Jak już wcześniej powiedziałem, dużo zależy od poziomu, bo jeśli zaczynamy od zera, to potrzeba dużo czasu, żeby przejść całą ścieżkę treningową, aby nasz poziom wzrósł i żeby ustrzec się kontuzji. Pójście na skróty często powoduje właśnie kontuzje albo przetrenowanie. Problemy pojawiają się, bo różne rzeczy chcielibyśmy osiągnąć szybko, najlepiej od razu,

a tak się nie da. Aby uzyskać długofalowy efekt treningowy, wszystko musi być dobrze zaplanowane w czasie.

Czy jest jakiś trening tempowy, który według pana najlepiej sprawdza się u zawodników?

Nie wprowadzam jednego, „ulubionego” treningu tempowego. Bardziej zależy mi na tym, żeby trening był „czytelny”. Wiadomo, że trening to nie same sukcesy, zatem im trening jest bardziej „czytelny”, tym łatwiej wyłapać ewentualne błędy. Im trening jest bardziej zrozumiały, tym łatwiej pewne rzeczy skorygować, jeśli coś pójdzie nie tak. W treningu musimy zadbać o elementy, które poprawiają jego jakość, bo to następnie wpłynie na lepszy wynik sportowy. Nie jestem zwolennikiem treningów mieszanych i skomplikowanych. Nieraz trenerzy zastanawiają się, skąd wziął się jakiś wynik. Coś wyjdzie, a później sami nie wiedzą, z czego to wynikało. A jeśli stosujemy trening, który jest czytelny i przewidywalny, to trenerowi łatwiej wyczytać, co z czego wynika.

Jaki rodzaj treningu siłowego warto stosować?

Trening siłowy musi być dopasowany do zawodnika, a więc będzie on różny, w zależności od braków danej osoby. Mamy różne rodzaje siły: siłę biegową, siłę statyczną, siłę dynamiczną itd. W różnych okresach treningowych kładziemy większy nacisk na różne jej rodzaje. Siłę można również realizować w różny sposób. Ja ostatnio bazuję na TRX-ach, dzięki którym możemy pracować nad wytrzymałością siłową, która, jak wynika z moich obserwacji, później lepiej „oddaje”. Ale stosuję też sztangę z różnymi obciążeniami i trenażery, czyli praktycznie to, co każdy trener wprowadza w treningu. Wiele zależy także od bazy treningowej. Nie każdy zawodnik będzie miał dostęp do tego samego sprzętu.

Czy są ćwiczenia, które warto stosować, by poprawić technikę u biegaczy?

Musimy zwracać uwagę na wszystko, nawet na proste ćwiczenia. Szczególnie na poprawność ich wykonywania. Nawet drobny szczegół w pozornie mało istotnym ćwiczeniu odgrywa dużą rolę. Każdy zły ruch będzie później powodował błędne „przyruchy” i złą technikę podczas biegu. Zaczynając od stopy, aż po głowę. Jeśli coś jest nie tak, eliminujemy zbędne „przyruchy”, dbamy o poprawność pracy stopy, a odpowiednie mięśnie wzmacniamy przez dokładne wykonywanie ćwiczeń. W całości nie nauczymy nikogo poprawnej techniki, ale szczegóły da się poprawiać, a to właśnie one składają się na dobrą technikę biegu.

Co jest najważniejsze, aby osiągnąć swój biegowy cel?

Na początek najważniejsze jest postawienie sobie celu, a później dążenie do niego. Zawodnik musi mieć w sobie dużo samozaparcia i nie ustawać w tym dążeniu. Jak już mamy główny cel, do niego dopasowujemy pozostałe rzeczy i dzięki temu budujemy elementy, które mają pomóc ten cel osiągnąć.

**TECHNIKA BIEGU BIERZE SIĘ
Z SZEREGU ĆWICZEŃ, JAKIE STOSUJEMY
NA CO DZIEŃ W TRENINGU,
WIĘC PRZY KAŻDYM ĆWICZENIU
TRZEBA ZWRACAĆ UWAGĘ
NA POPRAWNOŚĆ JEGO WYKONANIA.
WSZELKIE BŁĘDY TRZEBA ELIMINOWAĆ
NA POCZĄTKU, BO PÓŹNIEJ
BĘDZIE CORAZ CIĘŻEJ JE POPRAWIĆ.**



**ELEMENTAL
TRI SERIES**
WWW.TRIATHLONSERIES.PL

15.05.2016 Olsztyn
12.06.2016 Augustów
31.07.2016 Białowoda
21.08.2016 k. Częstochowy
Białystok



Elemental Holding SA



WWW.IRONTRIATHLON.PL

22.05.2016 Piaseczno
05.06.2016 Ślesin
19.06.2016 Radków
03.07.2016 Stężyca
17.07.2016 Elbląg



Malbork
04.09.2016

WWW.CASTLETRIATHLON.COM



Radków
17-18.09.2016

WWW.ULTRARACE.PL



Deus ex machina

ZDJĘCIA: PIOTR DYMUS

Zegarek z pomiarem tętna z nadgarstka i muzyką

Tom Tom Runner 2 Cardio + Music
Cena: 1039 zł

Runner 2 Cardio + Music to flagowy model w kolekcji zegarków Tom Toma. Oprócz modułu GPS, który pozwala na śledzenie dystansu czy tempa, ma także wbudowany czujnik do pomiaru tętna z nadgarstka. Co prawda dokładność wskazań takiego pomiaru pozostawia nieco do życzenia, ale dla osób, które nie lubią korzystać z paska zakładanego na klatkę piersiową, ta opcja na pewno będzie wartościowa. Tom Tom jako jeden z nielicznych producentów wyposażył zegarek w odtwarzacz mp3, który łączy się ze słuchawkami za pomocą łącz Bluetooth. Na utwory przeznaczono 3 GB pamięci. Zegarek z włączonym GPS-em działa do 11 h, zaś z pomiarem tętna oraz włączonym odtwarzaczem muzycznym – do 5 h. Zrezygnowano z klasycznych przycisków na rzecz joysticka, który trudniej obsługuje się w trakcie biegu, ale można się przyzwyczaić.

www.tomtom.com



Lekki plecak biegowy

COMPRESSPORT ULTRARUN 140 G Cena: 459 zł

Ultrarun 140 g jest jednym z najlżejszych plecaków do biegania na rynku. Przy pojemności całkowitej wynoszącej 3,6 litra waży tylko 140 g. Plecak ma dwie kieszonki z przodu, które mogą pomieścić bidony o pojemności 750 ml, tylną kieszonkę na miękką bidon o pojemności do 650 ml oraz kieszeń na bukłak o pojemności 1,5 l. Poza tym mamy do dyspozycji cztery kieszonki na żele i batony, a także dwie duże kieszenie na cięższy sprzęt, typu czołówka czy telefon. Jak w większości plecaków, przymocowano także gwizdek, który jest wyposażeniem obowiązkowym wielu biegów. Plecak można prać w pralce, a według danych producenta czas schnięcia to zaledwie kilkanaście minut.

www.compressport.pl



Wodoodporna kurtka dla górali

Ronhill Trail Tempest Jacket Cena: 799 zł

Ronhill Trail Tempest to kurtka zaprojektowana z myślą o biegach górskich. Ma dopasowany krój, który nie ogranicza ruchów. Mimo całkiem solidnej budowy udało się zachować bardzo niską wagę, wynoszącą 215 gramów. Kurtka jest 2,5-warstwowa (materiał zewnętrzny, membrana i delikatna warstwa ochronna), a wszystkie szwy są podklejone taśmą zapewniającą szczelność. Membrana ma wodoodporność na poziomie 20,000 JIS-L 1092 i charakteryzuje się oddychalnością na poziomie 18,000 JIS 1099 B-1. Kurtka ma także otwory wentylacyjne poprawiające komfort termiczny w czasie biegu.

www.ronhill.com

Zaczął biegać na przekór rodzinie, znajomym i lekarzom. Zanim trafił do wojska, pracował w kopalni. Biega od 35 lat, w tym czasie ukończył ponad 1000 biegów, z czego część w pełnym umundurowaniu. Stworzył Wojskowy Klub Biegacza Meta Lubliniec, za swoją działalność dostał wiele wyróżnień. Jest organizatorem kultowych imprez, takich jak Bieg Katorżnika czy Bieg o Nóż Komandosa. Zbigniew Rosiński – człowiek, który rozbiegał nie tylko armię.

Ze ZBIGNIEWEM ROSIŃSKIM rozmawia ELIZA CZYŻEWSKA.

CZŁOWIEK, KTÓRY (NIE TYLKO)

Od czego zaczęła się pana przygoda z bieganiem? Jak u wielu „starych biegaczy”, na początku był redaktor Tomasz Hopfer i jego niedzielne audycje „Bieg po zdrowie”, które nie tylko we mnie, ale w naszym narodzie rozdmuchały chęć biegania do takich rozmiarów, że jego rekordy frekwencji musiały czekać aż ćwierć wieku na pobicie. Fascynację bieganiem rozbudziła we mnie radość z ukończenia pierwszego Maratonu Pokoju w Warszawie w 1979 roku. Miałem 19 lat. A na świadectwie z III klasy nie mam oceny z WF-u. Okazało się, że mam wadę serca i... całoroczne zwolnienie. Teraz pewnie byłoby to niemożliwe, ale wtedy nauczyciel pozwalał mi ćwiczyć. Na przekór rodzinie, znajomym i lekarzom ukończyłem ten, niewyobrażalny wtedy, dystans. Od tego czasu pokochałem pot, ból i zmęczenie, które przełożyły się na wiarę i pewność siebie.

Jak wspomina pan ten pierwszy Maraton Pokoju?

Nikt nie wierzył, że przebiegnę 42 km. W tamtym okresie taka odległość to była wyprawa autobusem, najczęściej z przesiadką (mało kto miał samochód). Rzucony po trzech tygodniach biegania na głęboką wodę nie poszedłem na dno. Ukończyłem maraton w 3:36. Oczywiście, nowy strój spowodował obtarcia pod pachami i w pachwinach. Z butów po pękniętych pęcherzach wydobywał się odgłos, jakbym wcześniej wpadł w nich do kałuży, a po ich zdjęciu paznokcie były czarne. Gdy wysiadłem z pociągu, niespełna kilometr pokonywałem 30 minut. W domu przywitały mnie słowa: „Cholera, jednak przeleciałeś”. Okazało się, że widzieli mnie w telewizji wbiegającego na metę – co pół godziny były 5-minutowe wejścia. Ta sekunda czy dwie w telewizji zrobiły ze mnie bohatera w mojej wiosce.

Miał pan to niepowtarzalne szczęście uczestniczyć w trzech pierwszych edycjach Maratonu Pokoju...

Bardzo chciałem wystartować również w czwartej, ale kilka dni wcześniej trafiłem do 1. Batalionu Szturmowego w Dziwnowie, a w dniu maratonu już wylądowałem na poligonie w Drawsku Pomorskim. We wrześniu 1982 roku był jeszcze stan wojenny, a ja, młody żołnierz i amator biegania, wówczas nawet nie śmiałem pytać o pozwolenie na wyjazd do Warszawy. Dzisiaj tego żałuję, bo mógłbym być jednym z nielicznych biegaczy, którzy ukończyli wszystkie Maratony Warszawskie. Natomiast nie żał mi tego, że trafiłem do elitarniej jednostki w Dziwnowie, zamiast do milicji. Komisja lekarska zmieniła plany młodzieńca, który myślał o karierze sportowej w warszawskiej Gwardii. Opatrzność nade mną czuwała. ►

ROZBIEGAŁ ARMIE

**NIKT NIE WIERZYŁ,
ŻE PRZEBIEGNĘ
42 KM. W TAMTYM
OKRESIE TAKA OD-
LEGŁOŚĆ TO BYŁA
WYPRAWA AUTOBU-
SEM, NAJCZĘŚCIEJ
— Z PRZESIADKĄ.**

SUKCES W ULTRA PRZYNOSI GŁOWA. ONA W PIERWSZYCH GODZINACH MUSI NASZE NOGI HAMOWAĆ, A PÓŹNIEJ JE MOBILIZOWAĆ. ODRZUCAĆ DEFETYSTYCZNE MYŚLI, KTÓRE SĄ LICZNE JAK CHIŃSKA ARMIA, A ŁAPAĆ I ZATRZYMYWAĆ PROMYKI OPTYZMU I EUFORII.

To znaczy?

Od czasów, kiedy byłem już świadomym człowiekiem, marzyłem o służbie, a nie pracy. Wiedziałem, że z wadą serca nie dostanę się do wojska, stąd wybór niebieskiego munduru. Tu okazało się, że komisja była bardzo wnikliwa i odpadłem z werdyktem dożycia do trzydziestki. Załamany „półczłowiek” wybrał Śląsk i pracę w kopalni. Wybór nie był przypadkowy, bo w czasach stalinowskich ojciec zamiast do wojska też tam trafił i wrócił mi powrót po trzech dniach. Wytrzymałem i mam ogromny szacunek dla górników. Gdy na komisji wojskowej powiedziałem, że moim marzeniem zawsze był mundur, od razu skierowano mnie na Koszykową w Warszawie. Nauczony doświadczeniem tę i kolejne komisje, w tym do Wojsk Powietrzno-Desantowych (WPD), przechodziłem już z kolegami, tzn. Zbigniew Rosiński występował przed lekarzami w kilku osobach. Marzeniom, żeby się spełniły, trzeba pomóc, ale w dzisiejszych czasach tego nie polecam.

Trafił pan do wojska i rozbiegał pan armię. Co to oznaczało w praktyce?

Pomysł podrzucił redaktor Janusz Kalinowski, tworzący Federację Klubów Biegacza. Wielu żołnierzy z naszej jednostki chętnie startowało w zawodach sportowych. Dbanie o sprawność fizyczną jest obowiązkiem każdego żołnierza, a w jednostkach specjalnych u większości to również hobby, więc

pomysł na zorganizowane bieganie trafił na podatny grunt. 2 stycznia 1995 roku odbyło się zebranie założycielskie klubu. Niespełna pół roku później Meta Lubliniec została zarejestrowana w sądzie i formalnie rozpoczęliśmy naszą działalność. Ubogi kalendarz imprez zachęcił nas do stworzenia swojej i chyba jedynej wtedy organizowanej przez wojsko. I tak 20 lat temu powstał Bieg o Nóż Komandosa.

Sam startuje pan głównie w zawodach długich lub bardzo długich, wymagających ogromnej wytrzymałości fizycznej i psychicznej – dlaczego?

Nasze kobiety ciągle zadają nam to pytanie: „Po co ci to?”. No cóż, my samce już tak mamy, że nieustająco musimy się sprawdzać. Jak weszliśmy na Giewont, to chcemy na Mont Blanc. Jak przepłynęliśmy Zatokę Pucką, to chcemy La Manche. Jak

przebiegliśmy maraton, to chcemy setkę, a po setce – dobówkę itd. Wolę biegać ultra, bo tam można wolniej biegać. A na poważnie, taka jest kolej rzeczy przychodząca z wiekiem. Od zawsze – czytaj od pierwszego startu – moim ulubionym dystansem był maraton.

Co jest najważniejsze w takich kilkudziesięciogodzinnych wyzwaniach?

Wydolność organizmu i wytrenowanie mięśni są ważne, ale sukces w ultra przynoszą nie nogi, a głowa. Ona w pierwszych godzinach musi nasze nogi hamować, a później je mobilizować. Odrzucać defetystyczne myśli, które są liczne jak chińska armia, a łapać i zatrzymywać promyki optymizmu i euforii. Zwracam również uwagę na planowanie. Na którym kilometrze, po jakim czasie, co zjem, co wypiję, czym się wspomogę, co zmienię, kiedy odpocznę. Gdy klocki są ponumerowane, łatwiej budować piramidkę.



Ma pan jakieś wspomnienie z biegu, które zostało na zawsze?

Warszawa to sentyment, Ateny to historia, Berlin to wielkość, Koszycy to najstarszy europejski maraton, a Bieg 7 Szczytów i jego 240 km to ogrom przeżyć. Ale jest coś bardziej satysfakcjonującego od tego wszystkiego razem, takie spełnienie marzeń biegacza – są to wspólne starty z moim synem. Pierwsza wspólna dycha czy pierwszy maraton były bardzo ekscytującym przeżyciem, którego życzę każdemu ojcu. Ale ukończenie dwóch setek: Setka z Hakiem i Military Patrol, to było już niekonwencjonalne zacieśnianie więzi. To pamiętam najbardziej, to dało największą satysfakcję wyniesioną z zawodów, dodatkowo w obydwu imprezach wywalczyliśmy 4. miejsca. To była taka nasza specyficzna „samotność długodystansowca”. Nawet milcząc,

prowadziliśmy dialog. Takiej wspólnoty nie osiągnie się przy żadnym obiadku, piwku czy wódeczce.

Jest pan organizatorem wielu imprez, a wśród nich kultowego Biegu Katorżnika. Skąd pomysł na ten bieg, na taką formułę?

Pomysł zrodził się podczas zjazdu Polskiego Stowarzyszenia Biegów w Spale. Michał Walczewski opowiadał, jak to na treningu ze Sławkiem Smolińskim postanowili pobiec dnem urokliwej rzeczki: „Chłopy, jaka to katorga, po 200 m mieliśmy dość”. Jak ktoś mówi, że coś jest trudne, to żołnierz ze specjednostki zaraz chce to sprawdzić, więc po powrocie ruszyliśmy w teren. Rzeczka nawet była, ale „bez zaplecza logistycznego”. Więc z braku laku wybraliśmy kit, czyli bagno. Robiąc festyn sportowo-obronny jednym z jego

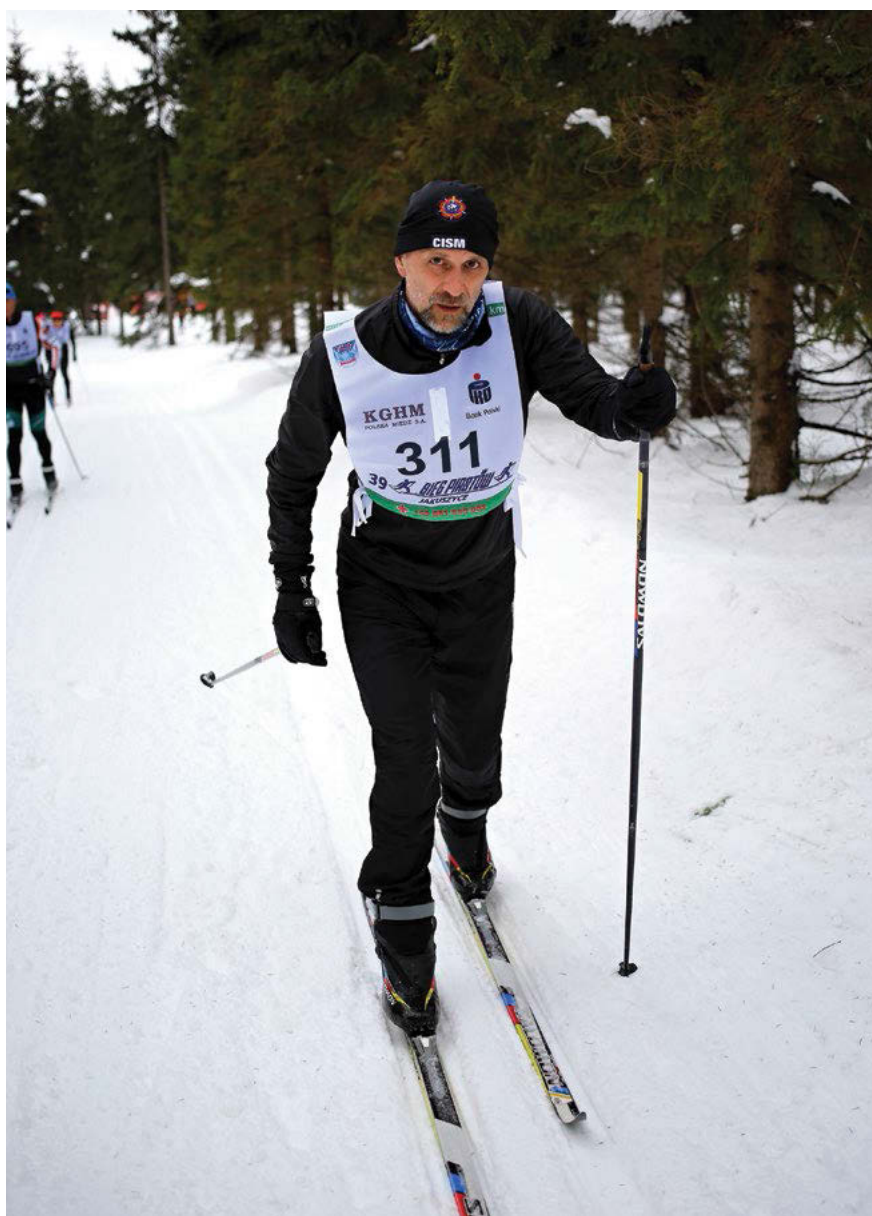
elementów został Katorżnik. Na polowę krótszym niż teraz dystansie i z pominięciem trudniejszych miejsc. Przeważał bieg, a nie brodzenie. Liczba zaufanych uczestników liczyła zaledwie 50. Drugi Katorżnik przeprowadzony podobnie tylko dla 100 osób przekonał nas co do słuszności obranej drogi i tak już 12. rok go doskonalimy.

Za swoją działalność dostał pan wiele odznaczeń i wyróżnień. Z czego jest pan najbardziej dumny?

Odwaga w podejmowaniu niekonwencjonalnych decyzji wzbudza ciekawość i zatacza duże kręgi, czyli przynosi popularność i jest zauważana przez decydentów. Stąd moje wyróżnienia zarówno wywodzą się od społeczeństwa, jak i od głowy państwa. Że sport jest ponadpartyjny, niech świadczy fakt, że wyróżniali mnie prezydenci: Kwaśniewski, Kaczyński i Komorowski. Miłe są tytuły przyznane w plebiscytach: „Menadżer Roku”, „Działacz Roku”, „Organizator Roku”, „Człowiek Roku”. Szczególną dumą napawa Wojskowy Krzyż Zasługi z napisem „POLSKA SWEMU OBRONCY”. Jednak największym sentymentem darzę „Buzdygana”. To taki wojskowy Oskar, którego w 20-letniej historii dostało niewiele ponad 100 osób.

Czy są jakieś biegi, w których chciałby pan wystartować? Wyzwanie, które pan przed sobą stawia?

Nie marzyliśmy o takich sukcesach, do jakich doszliśmy – mówię my, bo mój sukces jest sukcesem klubu i odwrotnie. Nasze świeże pomysły jak wielkanocny Bieg z Jajami (dosłownie) czy Bieg po Choinkę szybko zyskały popularność i naśladowców. Są kolejne ciekawe inicjatywy, ale muszą czekać z braku czasu, bo to, co robimy, jest naszą pracą społeczną. Kiedyś marzyłem o Nowym Jorku. Miałem nawet okazję, by wystartować w nim bezkosztowo. Zrezygnowałem ze względu na obowiązujące wizy. Tak dla zasady. A myślę, że większym przeżyciem estetycznym było kończenie maratonu w Atenach na Stadionie Panatenajskim. Wierzę, że uda mi się jeszcze wystartować w kilku ciekawych miejscach, ale nie mam ciśnienia na jakieś szczególne miejsce czy bieg. Za to chętnie zmierzę się z jakimś kilkudniowym wyzwaniem przeprowadzanym non stop. ●



TRENING SIŁOWY

w okresie startowym

Idzie wiosna, a wraz z nią rozpoczyna się sezon startowy. Zobaczcie, jak w tym okresie zaplanować swój trening siłowy, bez którego wytrzymałość czy podniesienie ekonomii ruchu są trudne do osiągnięcia.

TEKST: Agnieszka Kruszevska-Senk,
Aleksander Senk



Podstawy treningu siłowego omawialiśmy wcześniej w listopadowym numerze BIEGANIA oraz na portalu www.magazynbieganie.pl. Jeżeli po przeczytaniu tego artykułu będziecie mieli niedosyt wiedzy lub liczba ćwiczeń będzie dla was niewystarczająca, zajrzyjcie na naszą stronę.

To, co uważamy za najważniejsze w naszej propozycji, to wplecenie do treningu siłowego ćwiczeń ciężkoatletycznych, takich z submaksymalnymi ciężarami (80–90% ciężaru maksymalnego dla danego ćwiczenia). Tradycyjna szkoła treningu siłowego w biegach długodystansowych nie widzi znaczącej roli dla tej metody. My dostrzegaliśmy świetne efekty jej stosowania u amatorów, ale nie czujemy się w żaden sposób specjalistami od wyczynowców. Ku naszej wielkiej satysfakcji, kilka tygodni po publikacji poprzedniego materiału, natrafiliśmy na artykuł Matta Fitzgeralda, autora m.in. „Wagi startowej”, który analizując wyniki badań z 2011 roku i swoje doświadczenia, przekonuje, że trening ciężkoatletyczny przynosi podobne zyski w bieganiu długodystansowym (wytrzymałość, kształtowanie poziomu VO_{2max} , ekonomia biegu), co tradycyjne ćwiczenia z małymi ciężarami czy plyometryczne (podskoki, zeskoki, wieloskoki). Ale zarazem wyraźnie poprawia szybkość i skoczność – coś, co niezbędne jest w sprintach, ale czego długodystansowcom zawsze nieco brakuje.

Ponadto ćwiczenia z dużymi ciężarami świetnie rozwijają siłę mięśni core, poprawiając stabilizację bardziej efektywnie niż klasyczne i popularne ćwiczenia w podporach czy na niestabilnych powierzchniach. Tyle tylko, że rzadziej można je stosować i nie w każdym momencie sezonu będą nam potrzebne. Teraz zbliża się wiosna i sezon startów, więc proponujemy nowe ćwiczenia, specjalnie na ten okres.

KLUCZEM DO SUKCESU NIE JEST SAMO REALIZOWANIE ĆWICZEŃ, ALE ODPOWIEDNIO SKOMPONOWANY PLAN UWZGLĘDNIĄCY STOPNIOWE ZWIĘKSZANIE OBCIĄŻEŃ I INTENSYWNOŚCI.

ZMIANY W OKRESIE STARTOWYM

Po okresie przygotowawczym, budowania bazy poprzez dużą objętość i niską intensywność ćwiczeń, przechodzimy do okresu głównego. W tym czasie zmieniamy nasz trening biegowy i to samo czynimy z treningiem siłowym, dostosowując go zwłaszcza do obciążeń istniejących w bezpośrednim przygotowaniu startowym. Sezon startowy jest dużo bardziej obciążający od okresu budowy bazy – przez zwiększenie intensywności treningów, jeżeli przygotowujemy się do biegów krótkich, lub zwiększenie intensywności i kilometrów, jeżeli szykujemy się do biegów na dystansach okołomaratyńskich. Dlatego przechodzimy na jeden trening siłowy w tygodniu.

W tym okresie możecie z powodzeniem robić ćwiczenia z okresu budowania bazy, jeśli ją budowaliście, ale w innym schemacie. Jeśli nie, dodamy wam także nowe. Bardziej złożone, a tym samym bardziej funkcjonalne i ogólnorozwajowe od ćwiczeń z okresu przygotowawczego. Ćwiczenia z ciężarami będziemy robić na mniejszych obciążeniach, z dużą liczbą powtórzeń w serii i krótkim czasem na przerwy. Wprowadzamy też treningi obwodowe, czyli zestaw stacji, na których robimy ćwiczenia po kolei, a następnie powtarzamy cykl 2–4-krotnie.

W okresie startowym nadal zostawiamy sporo ćwiczeń stabilizacyjnych – wzmacniających core oraz poprawiających propriocepcję („czucie głębokie” i równowagę). Skomplikujemy je, łącząc w jednym ćwiczeniu kilka różnych elementów – zarówno statycznych, jak i dynamicznych, wykonując je w różnych płaszczyznach. Wprowadzimy też ćwiczenia plyometryczne, oparte na pracy koncentrycznej oraz ekscentrycznej – skoki, podskoki, szybkie przejścia. Są to ćwiczenia potencjalnie kontuzjogenne, więc jeżeli dopiero zaczynacie swoją przygodę z treningiem siłowym, pamiętajcie o bardzo dobrej rozgrzewce lub zastąpcie je innymi ćwiczeniami z listy. Dzięki takiej zmianie w waszym półrocznym planie treningowym nie zabraknie żadnej z najważniejszych form treningu siłowego.



◀ Przeczytaj pierwszą część artykułu o treningu siłowym.



◀ Artykuł Matta Fitzgeralda, wersja angielska.

SKRACAMY PRZERWY

Im bliżej startu docelowego, tym bardziej powinniście skracać przerwy odpoczynkowe między seriami i ćwiczeniami, aż do pełnej ich likwidacji. Uzyskanie wtedy treningu ciągłego, charakterystycznego dla podwyższania wydolności organizmu poprzez ćwiczenia z obciążeniem. Taka praca to wchodzenie w trening, który rozwija przede wszystkim wytrzymałość siłową i stymuluje rozwój małych, słabych, ale wytrzymałych włókien czerwonych (ich dokładny opis znajdziecie w poprzednim artykule). Taka forma ćwiczeń ma bardzo duże znaczenie, gdyż zbliża nas do warunków startowych, a na treningu można stworzyć warunki jeszcze trudniejsze niż na zawodach.

Cały czas ważne pozostają wszystkie uwagi dotyczące metodyki treningu. Kluczem do sukcesu nie jest samo realizowanie ćwiczeń, ale odpowiednio skomponowany plan uwzględniający stopniowe zwiększanie obciążeń i intensywności, pilnowanie techniki oraz tempa robienia ćwiczeń. I głównie ze względu na stopniowanie obciążenia zachęcamy was, byście odwiedzali siłownię czy klub fitness i nie ograniczali się do ćwiczeń z ciężarem własnego ciała.

Na dwa tygodnie przed startem należy zmniejszyć obciążenia o 50% i wydłużyć przerwę między seriami. A na tydzień przed startem zrezygnować z treningu siłowego.

OKRES GŁÓWNY
SEZONU BIEGOWEGO

W treningu obwodowym, zwłaszcza wykonywanym w dużym tempie, najlepiej wcześniej przygotować sobie stację i potrzebne przybory, aby nie tracić czasu na szukanie i przypominanie sobie poszczególnych stanowisk. Gdy zlikwidujemy przerwy, między stacjami przemieszczamy się spokojnym marszem. W miarę zaawansowania możemy wprowadzić spokojny trucht, a nawet szybszy bieg. Tempo ćwiczeń też będzie wzrastało. Podczas pierwszych treningów powinno być jeszcze w miarę spokojne, ale gdy już wiemy, jak poprawnie robić ćwiczenie i umiemy utrzymywać prawidłową sylwetkę podczas danego ruchu, możemy przyspieszać. Robimy to do momentu, kiedy ćwiczenie da się poprawnie wykonać. Nie należy „przyspieszać na siłę”, tzn. stawiać tylko na szybkość, bez skupiania się na jakości i poprawności ćwiczenia.

W okresie głównym pracujemy na stosunkowo niewielkich obciążeniach, ale znacznie zwiększamy liczbę powtórzeń i skracamy czas przerw. Zwiększanie intensywności rozkładamy proporcjonalnie do czasu, jaki nam pozostał do startu docelowego.

1. Liczba powtórzeń obwodu: 2–4.
2. Liczba powtórzeń na stacji: 20–30.
3. Czas odpoczynku: coraz krótszy, zmniejszany proporcjonalnie po ok. 5 sekund (20–0, następnie intensyfikujemy tempo przechodzenia między stacjami).
4. Tempo ćwiczeń: umiarkowane do szybkiego.
5. Wartość obciążenia: 30–45% CM (ciężaru maksymalnego).

Schemat kolejności wykonywania ćwiczeń w obwodzie: a, b, c, d, e, f, g, g.

JAK EFEKTYWNE
DOBIERAĆ OBCIĄŻENIA?

Aby oszacować ciężar maksymalny (CM) w danym ćwiczeniu, należy zrobić sprawdzian – poprośmy o asystę instruktora na siłowni. Jeżeli nie jesteśmy w stanie sprawdzić naszych możliwości maksymalnych w którymś ćwiczeniu (uważamy, że nie jesteśmy na to gotowi, może to być niebezpieczne, nasza kondycja na to nie pozwala), możemy posłużyć się uproszczoną metodą, mówiącą, że 10 powtórzeń można wykonać z obciążeniem około 80% CM, a 5 powtórzeń z 90% CM.

KATEGORIE ĆWICZEŃ:

- A** – mięśnie rąk i obręczy kończyny górnej
- B** – mięśnie nóg i obręczy biodrowej
- C** – mięśnie brzucha i przedniej strony tułowia
- D** – mięśnie grzbietu i tylnej strony tułowia
- E** – ćwiczenia funkcjonalne z naciskiem na mięśnie obręczy biodrowej i nóg
- F** – ćwiczenia funkcjonalne z naciskiem na core
- G** – złożone ćwiczenia funkcjonalne i ogólnorozwojowe

Do zestawu ćwiczeń z pierwszej części artykułu publikowanego w listopadzie (czytaj tutaj: <http://www.magazynbieganie.pl/trening-silowy-dla-biegaczy-cwiczenia-zdjecia>) dodajemy po jednym ćwiczeniu z kategorii a-f oraz dodajemy 6 ćwiczeń z kategorii g. Są to bardziej złożone ćwiczenia funkcjonalne, ogólnorozwojowe.

POMPKI Z NISKIMI PRZYSIADAMI (A)

Pozycja początkowa:

Przysiad z rozstawionymi szeroko stopami (pilnujemy, aby kolana były nad stopami. Jeśli kolana zaczynają schodzić do środka, należy trochę wężiej ustawić stopy).

Ruch:

Wykonujemy niewielki ruch góra-dół (bez wyprostu w kończynach), trzy razy. Następnie energicznie przechodzimy do podporu przodem, podpierając się na rękach i wyrzucając nogi energicznie w tył. Wykonujemy pompkę. Wybijamy się nogami i rękami, i wracamy do pozycji początkowej.

PRZYSIADY Z PODSKOKAMI (ZE SZTANGĄ, PASEM BIODROWYM LUB PLECAKIEM) (B)

Pozycja początkowa:

Ustawiamy stopy na szerokość bioder. Sztangę opieramy na karku, a inne obciążenie zakładamy powyżej bioder.

Ruch:

Schodzimy do przysiadu i robimy wyskok. Z wyskoku ponownie lądujemy w przysiadzie (należy pamiętać, aby lądować na całych stopach).



WYKROKI ZE WZNOSEM KETTLEBELL NAD GŁOWĘ (B)

Pozycja początkowa:

Stajemy w rozkroku na szerokość bioder. Odważnik trzymamy w zgiętej ręce, przy barku blisko ciała.

Ruch:

Robimy wykrok w przód (kąty proste między udem i podudziem; pilnujemy, aby kolano nogi wykroczonej nie wychodziło przed stopę). Wracamy do pozycji wyjściowej wyciskając odważnik nad głowę. Stojąc w pozycji wyjściowej zginamy rękę i opuszczamy kettlebell do pozycji wyjściowej.



PODPÓR PRZODEM + PODPORY BOCZNE (C)

Pozycja początkowa:

Robimy podpór przodem (dłonie pod barkami, miednica zrolowana).

Ruch:

Utrzymując tułów w takiej samej pozycji, schodzimy na przedramiona i wracamy do pozycji początkowej. Następnie przekreścamy się do boku i robimy podpór bokiem na prawej ręce. Ruszamy biodrami w górę i w dół. Wracamy do podporu przodem, schodzimy na przedramiona, wracamy do podporu na dłoniach i przekreścamy się w drugą stronę, i robimy podpór na lewej ręce. Ruszamy biodrami i wracamy do pozycji początkowej.



KETTLESWING (D)

Pozycja początkowa:

Stajemy w rozkroku, trzymamy odważnik w dwóch rękach (inna opcja: stajemy w rozkroku, pochyleni do przodu – plecy proste, a dłonie chwytają za stojący na ziemi odważnik).

Ruch:

Zginamy nogi lekko w kolanach, bierzemy zamach kettlebell pomiędzy nogami (w modyfikacji – ściągamy odważnik do tyłu), a następnie prostując nogi i rolując miednicę robimy wznos odważnika powyżej barków. Ręce i plecy pozostają proste, ruch wyprowadzamy z bioder.

WSKOKI NA STEP (PLATFORMĘ) ODWRÓCONE BOSU (E)

Pozycja początkowa:

Przysiad (pamiętamy o odpowiednim ustawieniu kolan – rzepka powinna być nad drugim palcem od środka stopy, stopy w miarę równoległe).

Ruch:

Wskakujemy na step lub platformę do przysiadu. Wracamy do pozycji wyjściowej.

Możemy w miarę zaawansowania zwiększać wysokość platformy, na którą wskakujemy.

ZESKOKI Z PLATFORMY LUB STEP (G)

Pozycja początkowa:

Przysiad na platformie lub stepie.

Ruch:

Robimy zamach rękami, wyskok i lądujemy w przysiadzie przed stepem/platformą (pilnujemy, aby kolana nie zbliżały się do siebie podczas lądowania, kąt w stawie kolanowym ok. 70 stopni. Jeżeli czujemy się mocni, możemy schodzić nieco niżej).

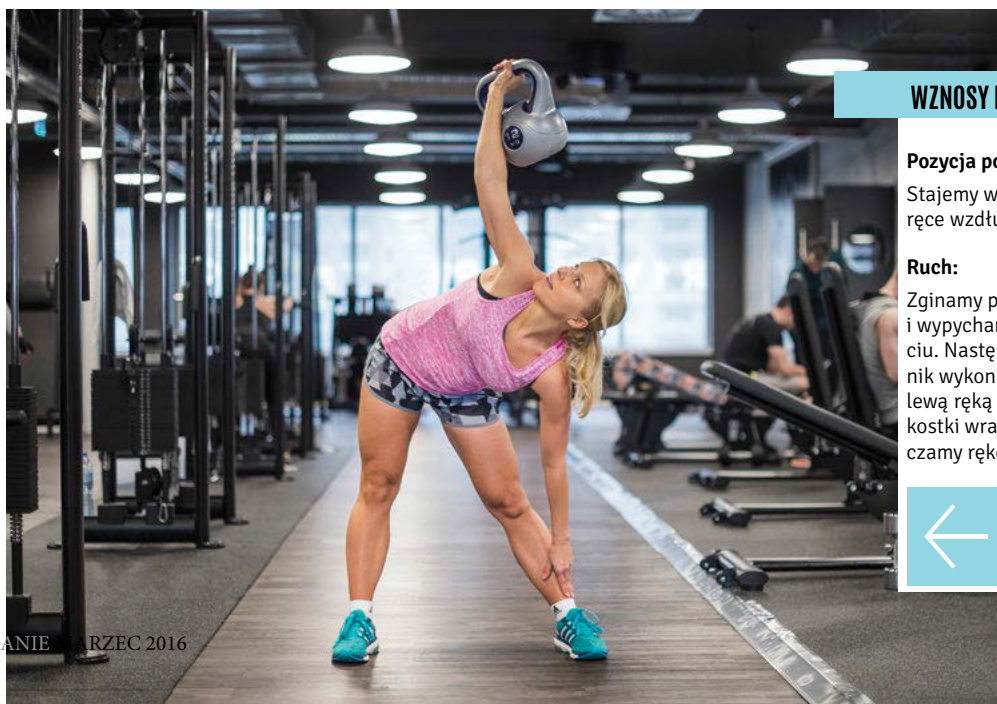
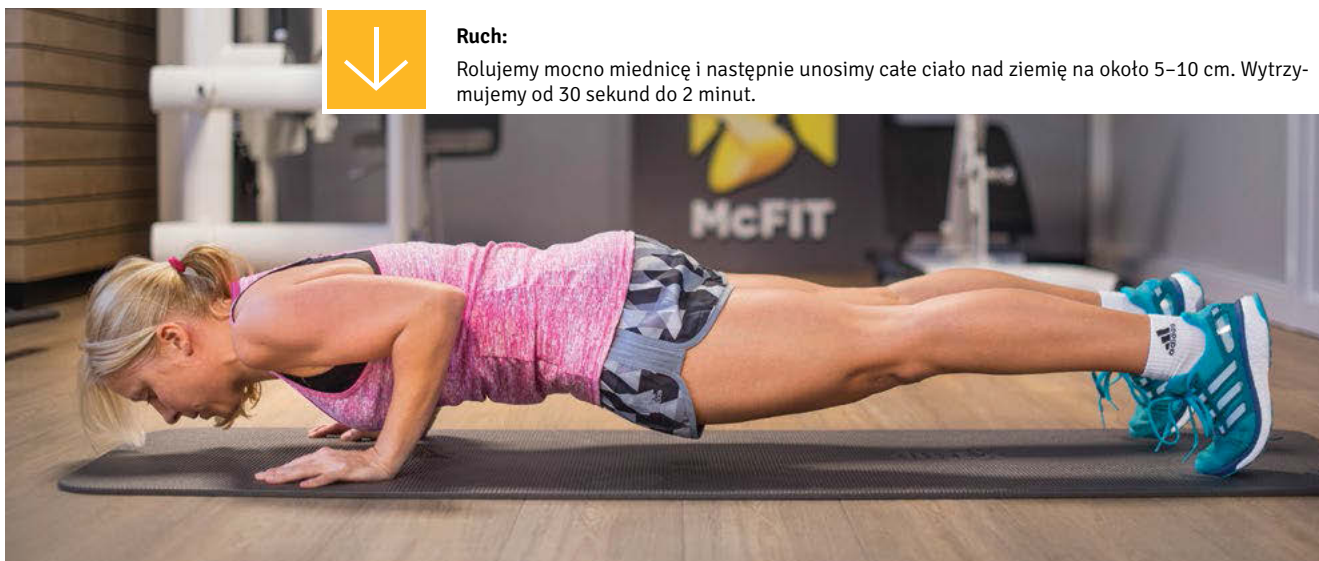
NISKA DESKA (F)

Pozycja początkowa:

Leżenie na brzuchu, ręce oparte na dłoniach na wysokości barków.

Ruch:

Rolujemy mocno miednicę i następnie unosimy całe ciało nad ziemię na około 5–10 cm. Wytrzymujemy od 30 sekund do 2 minut.



WZNOŚY KETTLEBELL + SKŁONY BOCZNE (G)

Pozycja początkowa:

Stajemy w rozkroku na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia, kettlebell w dłoni.

Ruch:

Zginamy prawą rękę ciągnąc dłoń do barku i wypychamy ją nad głowę do wyprostu w łokciu. Następnie patrząc się w górę na odważnik wykonujemy skłon w lewą stronę szurając lewą ręką po lewej piszczeli. Po dotknięciu kostki wracamy do pozycji wyjściowej i opuszczamy rękę. Wykonujemy na drugą stronę.

MARTWY CIĄG NA JEDNEJ NODZE (G)

Pozycja początkowa:

Stajemy na lewej nodze, prawą zginamy w kolanie. W dłoniach trzymamy hantle lub odważnik (kettlebell).

Ruch:

Pochylamy się do przodu (trzymając proste plecy) wyciągając prawą nogę w tył. Noga postawna może być lekko ugięta. Wracamy do pozycji wyjściowej. Po serii na jedną nogę, robimy serię na drugą.



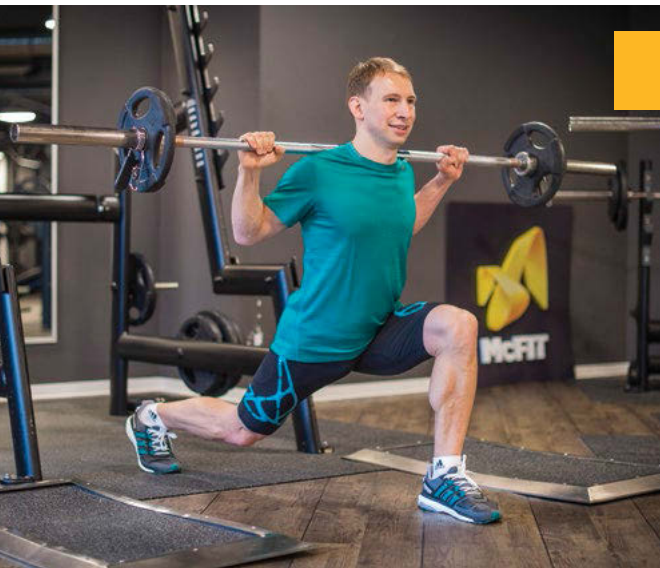
WYPADY W PRZÓD ZE SZTANGĄ + WYCISKANIE SZTANGI NAD GŁOWĘ (G)

Pozycja początkowa:

Stoimy w lekkim rozkroku na szerokość bioder. Sztangę trzymamy na karku.

Ruch:

Robimy wypad prawą nogą w przód i wracamy do pozycji wyjściowej (staramy się, aby noga z tyłu była jak najmniej zgięta). Następnie powtarzamy czynność na drugą stronę. Wyciskamy sztangę nad głowę a następnie opuszczamy ją na kark.



BURPEES (G)

Pozycja początkowa:

Stoimy w lekkim rozkroku.

Ruch:

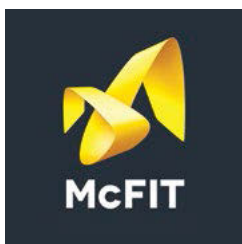
Podpieramy się na dłoniach i wyrzucamy nogi w tył do podporu. Robimy pompkę. Odbijamy się nogami i wracamy do podporu w przysiadzie, następnie prostujemy się i robimy wyskok. W tej wersji burpeesów pilnujemy, by nie załamywać bioder podczas pompki (miednica zrolowana), bowiem bardziej zależy nam na efektywności ćwiczenia, niż na liczbie powtórzeń. ●

AGNIESZKA KRUSZEWSKA-SENK

Fizjoterapeutka i trenerka w ObozyBiegowe.pl. Była gimnastyczka artystyczna i mistrzyni Polski w tróboju siłowym młodzieżek. Instruktor m.in. kulturystyki, tróboju siłowego i sportu osób niepełnosprawnych. Przez 5 lat trenerka personalna w siłowni Holmes Place Premium w Warszawie.

ALEKSANDER SENK

Trener biegania w ObozyBiegowe.pl, instruktor m.in. tróboju siłowego i kulturystyki.



DZIĘKUJEMY FIRMIE MCFIT POLSKA
ZA UŻYCZENIE POWIERZCHNI SWOJEGO STUDIA
DO PRZEPROWADZENIA SESJI ZDJĘCIOWEJ.

MOC

ze wschodu

Kolka o mało nie zrujnowała jej kariery sportowej, ale się nie poddała. W ciągu dziewięciu miesięcy na treningach przebiegła ponad 5 tysięcy kilometrów. Uwielbia ścigać się na asfalcie, nudzi na bieżni, a w planach ma...

Z IZABELĄ TRZASKALSKĄ rozmawia MARCIN NAGÓREK.

Dzięki trzeciemu miejscu w Maratonie Warszawskim zyskałaś rozgłos. Ale to nie jedyne twoje osiągnięcie.

Które jest dla ciebie najważniejsze?

Za swój największy sukces uważam rekord Polski juniorek na 5000 metrów, który jest już trochę zapomniany. Tamten wynik – 16:26,12 – to nadal mój rekord życiowy. Oprócz tego oczywiście miejsce na podium Maratonu Warszawskiego i ostatni start półmaratoński – trzecie miejsce w Krakowie z mocno poprawioną życiówką – 1:13:37.

Jako juniorka byłaś najmocniejsza w Polsce na długich dystansach, a potem zostałaś trochę zapomniana. Co się z tobą wtedy działo?

Miałam duże problemy z kolkami w czasie zawodów. Nie wiem, czy za szybko biegałam, czy powodem było przeciążenie. Niektórzy się ze mnie śmiali, że ciągle ta kolka i kolka. Nie skończyłam wielu wyścigów. Pamiętam, że podczas Młodzieżowych Mistrzostw Polski na 5000 metrów biegałam druga, z dużą przewagą nad trzecią zawodniczką. Złapała mnie kolka i zesłam z bieżni okrążenie przed metą. Uważałam, że za kolkę odpowiadają problemy

psychiczne i może rzeczywiście od pewnego momentu byłam tak skupiona na niej, że gdy tylko czułam klucie, od razu przerywałam bieg... Teraz mam to za sobą, ale wiem, że nie byłam wyjątkiem.

A jak poradziłaś sobie z kolką?

Szczerze mówiąc, nie poradziłam sobie. Sama przeszła... Próbowałam zmiany treningów, diety, ale nic nie pomagało. Słyszałam tylko, że to kolka wysiłkowa. Teraz co rusz okazuje się, że wiele osób z czołówki cierpi z jej powodu. U mnie przeszła w końcu sama i do dzisiaj nie wiem, dlaczego. Czasami zdarza mi się jeszcze, gdy za szybko zacznę bieg, ale nie myślę o tym, nie skupiam się, zapominam i mija.

Może pomogła ci zmiana treningu? Gdzieś po drodze zmieniłaś przecież trenera...

Grzegorz Machnowski, u którego trenowałam, uznał w pewnym momencie, że lepiej będzie dla mnie, jeśli znajdę bardziej doświadczonego szkoleniowca. Byłam jego pierwszą starszą i tak mocną zawodniczką. Nie do końca wiedział, w którą stronę powinnam dalej iść. Zgłosiłam się do Marka

Jakubowskiego. Z trenerem Machnowskim do dzisiaj mamy dobry kontakt, rozmawiamy, śledzi moją karierę, czasami przychodzi do niego na treningi w Terespolu.

Jak to się stało, że zaczęłaś startować w biegach ulicznych, a nie na bieżni?

Uwielbiam biegać na ulicy, na bieżni zaczynam marudzić, bo nie umiem się tak zmobilizować. Ale mimo wszystko na krótkich dystansach chcę startować przynajmniej do 30. roku życia. Mam nadzieję w końcu zbliżyć do tego swojego juniorskiego rekordu na 5000 metrów. Na ulicy startowałam jednak niemal od zawsze, większość treningów robię na asfalcie. Lepiej mi się po prostu tam biega.

W 2011 zadebiutowałaś w półmaratonie. Kiedy pojawiły się myśli o dystansie maratońskim?

Trener Jakubowski od początku męczył mnie tym maratonem, a ja nie bardzo chciałam. Śmiałam się, że jeśli pobiegnę 1:16 w połówce, to wtedy dopiero przebiegnę maraton. Kiedy to osiągnęłam, nie miałam wyjścia. Ale zanim się zdecydowałam, przebiegłam wcześniej dziewięć połówek.



Foto: Rafał Nowakowski, Beata Czarniecka/Sportografia.pl



**REKORDZISTKA POLSKI
JUNIOREK W BIEGU NA
DYSTANSIE 5000 METRÓW.**

**WICEMISTRZYNII POLSKI
W PÓŁMARATONIE
W 2014 R.**

**DWUKROTNIE NAJLEP-
SZA POLKA MARATONU
WARSZAWSKIEGO. W 2015
ROKU BYŁA W WARSZAWIE
TRZECIA W KLASYFIKACJI
Kobiet z ŻYCIÓWKĄ 2:35:33.**

Debiut był dla ciebie ciężki?

No właśnie nie! Pobiegłam 2:39 w czasie Maratonu Warszawskiego i nie miałam żadnego kryzysu. Wszystkie moje maratony były na razie pozytywne, może z wyjątkiem pomylenia trasy w Łodzi...

No właśnie. W czasie mistrzostw Polski pomyliłaś trasę i straciłaś pewne trzecie miejsce. Ostatecznie sędziowie uznali, że to z winy organizatora i przyznali dwa brązowe medale, Ewie Kucharskiej i tobie. Jak ta sytuacja wyglądała?

Z tego co pamiętam, jeszcze na 38. kilometrze biegłam po trasie, kibicowała mi siostra, krzyczała do mnie. Byłam mocno zmęczona, ale kontaktowałam i starałam się o tym nie myśleć, po prostu biegłam. W pewnym momencie ktoś przede mną krzyknął, że pomyliłyśmy trasę i żeby biec za nim. Switlana Stanko, która była za mną, ścięła drogę i pobiegła we właściwym kierunku. Zrobiłam to samo, ale szczerze powiem, że już wtedy nie zastanawiałam się nad miejscem, ani tym, gdzie jestem. Zorientowałam się, że mam już na liczniku 44 km, a tu nie ma końca, więc po prostu biegłam. Na GPS-ie złapałam ostatecznie 45,5 km. Podobno podniesiono szlaban w czasie biegu na 10 kilometrów i zapomniano zamknąć... ►►

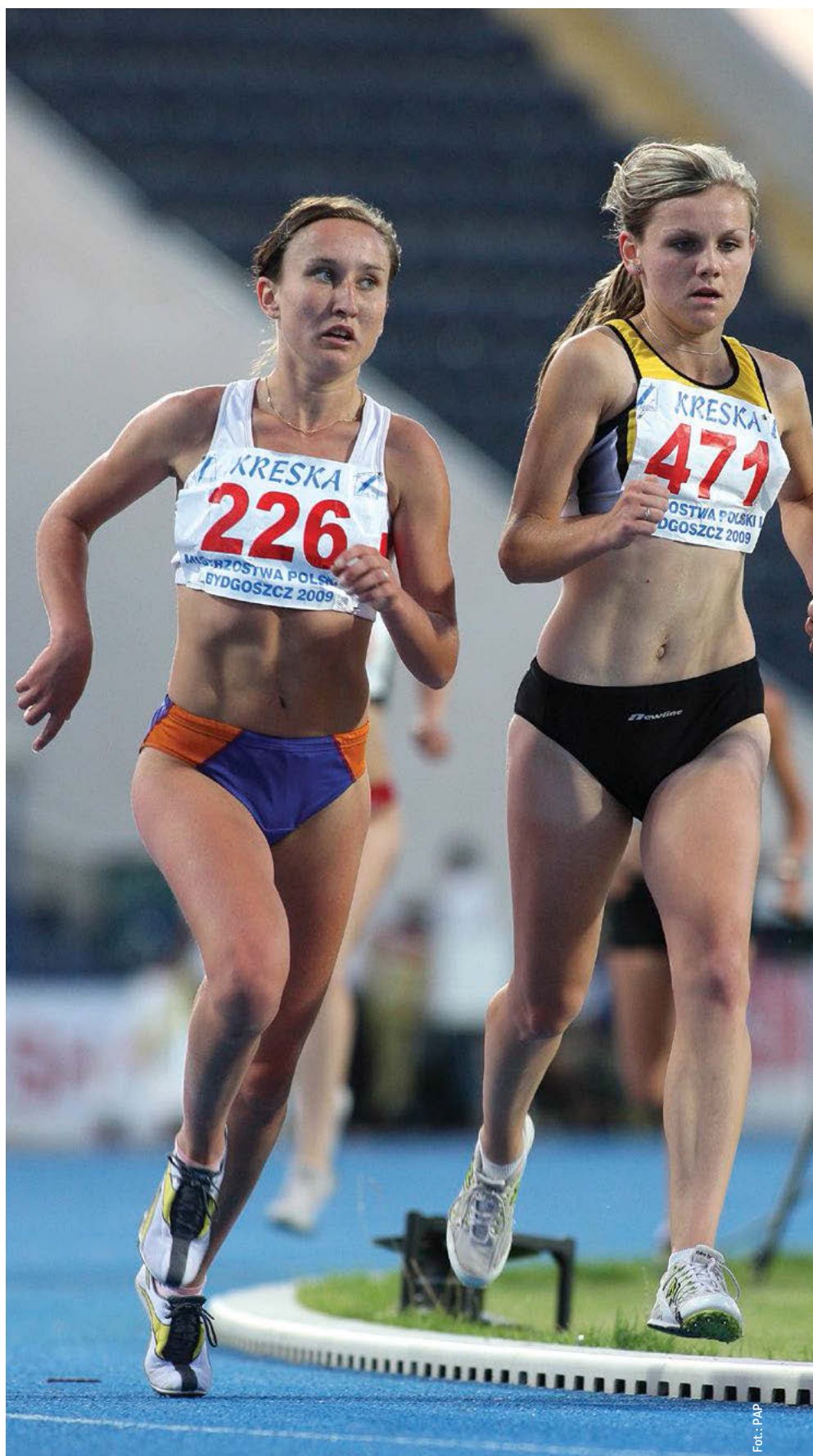


*NA MARATONIE
ZAWSZE MAM PRZY
SOBIE ROZPISKĘ
TEMPA NA KARTECZCE,
PRZYCZEPIAM JĄ
AGRAFKĄ DO BLUZKI.*

Jesienią w Maratonie Warszawskim odegrałaś się za Łódź, ale na mecie mówiłaś, że nie jesteś do końca zadowolona z wyniku 2:35:33. Rozumiem, że trening wskazywał, że jesteś mocniejsza?

Chciałam pobiec poniżej 2:35. Ale pierwsze 15 kilometrów biegło mi się zaskakująco ciężko. Nie bardzo było też wtedy z kim biec. Co prawda pomagałyśmy sobie z dziewczynami, ale grupka trzech pierwszych zawodniczek trochę uciekła i nasze tempo było za niskie. Zawsze mam przy sobie rozpiskę tempa na karteczce, przyczepiam ją agrałką do bluzki. To miało być średnio 3:38 min/km, a przez pierwsze 15 kilometrów było wolniej. Ale wtedy zobaczyłam, że dwie dziewczyny z czołówki wcale nie są daleko i pomyślałam, że je dogonię. Udało się na 17. kilometrze. One miały własnego pacemakera, więc zaczęłam biec za nimi i nieco odpoczęłam. Zmęczenie puściło, zaczęło mi się biec bardzo dobrze i okazało się, że połówka jest nawet za szybko, miałam zapas. Trochę korciło mnie, żeby ruszyć, ale wszyscy straszili, że po 30 kilometrach jest najgorzej, więc czekałam i tempo spadło. A mnie do 36. kilometra biegło się bardzo luźno! Po 34 kilometrach zaatakowała Kenijka, ale udało mi się ją przytrzymać. Potem ruszyła Mołdawianka Fiskowicz, wcześniej biegnąca za moimi plecami i nawet depcząc mi od czasu do czasu po piętach. Kiedy w końcu wyszła na prowadzenie, od razu chciała uciec, ale też jej się nie udało. Porządne ściganie zaczęło się na 40. kilometrze i tam nogi trochę odmówiły mi posłuszeństwa.

A skąd pomysł łamania akurat 2:35? Czy trening na to wskazywał, czy może trener oświadczył, że na tyle jesteś przygotowana i tak masz biec?



Treningi wychodziły bardzo dobrze, szczególnie na obozie w Szklarskiej Porębie. Do tego stopnia, że trener zmniejszył mi kilometraż. Nie musiałam nawet biegać tej typowej dla treningu maratońskiego „30”, długiego rozbiegania. Było bardzo dobrze, musiałam się nawet hamować. Ale trener nie mówił mi, w jakim tempie mam biec zawody. Po prostu czuję, że przy odpowiedniej taktyce pobiegłabym wtedy 2:33.

Mówisz, że tak wiele biegałaś przez cały rok. Ile to dla ciebie „dużo”?

Od listopada do lipca zrobiłam ponad 5 tysięcy kilometrów, czyli średnio 140–160 km tygodniowo. Zdaniem trenera to jest bardzo dużo, więc zalecił, bym trochę odpuściła, pobiegła półmaraton i zmniejszył też obciążenia treningowe. Zwykle biegaliśmy w przygotowaniu mocniejszy akcent 3×6 km, tym razem było tylko 2×6 km.

Pochodzisz z Terespoła, tam mieszkasz i trenujesz. To miejscowość mało znana biegowo. Powiedz, jakie są tam warunki treningowe?

Lubię swoją miejscowość. Mam tu własne ścieżki, nie ma tłoku ani dużego ruchu samochodowego. Brakuje mi jedynie stadionu. Mamy mały, stary obiekt, niegdyś szutrowy, teraz zaro-

śnięty i pełny kamieni. Niewiele da się na nim zrobić. Ale mam tu górkę, pętlę przy szkole na odcinki, a na rozbieganiach zwiedzam okoliczne miejscowości. Jest też kawałek lasu, w którym biegam tylko od czasu do czasu, poza tym trenuję głównie na asfalcie.

Biegasz sama?

Najczęściej tak. Chyba że przyjedzie w odwiedziny siostra, która studiuje w innym mieście, wtedy wychodzę z nią. Ale wszystkie mocniejsze akcenty – sama. Z kimś biega się trochę inaczej i dobrze jest pojechać od czasu do czasu na obóz, potrenować w grupie. Jednak biegając z kimś, mam wrażenie, że jest mi ciężiej. Lubię prowadzić, zarówno w treningu, jak i na zawodach, sama narzucam tempo.

Masz 28 lat. Co planujesz dalej? Myślisz o bieganiu na bieżni czy skupisz się na startach ulicznych? Jakie masz cele, marzenia?

Na pewno biegi uliczne, ale chciałabym też poprawić życiówki na 1500 czy 5000 metrów na bieżni. No i oczywiście cały czas mam niedosyt w maratonie i półmaratonie. Uważam, że mogę pobiec szybciej. Trener pytał mnie, czy postawimy wszystko na jedną kartę i spróbujemy przygotować się na igrzyska pod kątem maratonu. Myślę jednak, że będzie mi ciężko awansować, jest w Polsce kilka szybkich zawodniczek, które już mają minimum do Rio. Jechać mogą tylko trzy. Spróbuję pobiec, ale bardziej nastawiam się na igrzyska za cztery lata. Trenuję na spokojnie i nie stwarzam sobie presji. Na razie skupiam się na przetrwaniu zimy, bo nie cierpię zimna. Potem na wiosnę pobiegnę maraton, ale nie wiem konkretnie, który. Po drodze pewnie półmaraton.

W Terespołu zimy są ciężkie?

Na pewno jest zimniej niż w pozostałych częściach kraju, ale nie ma ►



BYŁ TAKI OKRES, KIEDY NIE SZŁO MI W TRENINGACH I MYŚLAŁAM O ZAKOŃCZENIU KARIERY, SZUKAŁAM PRACY, ALE PO OSTATNICH SUKCESACH W BIEGACH ULICZNYCH WSZYSTKO ZACZĘŁO MI SIĘ UKŁADAĆ I JESTEM OGÓLNIIE ZADOWOLONA Z ŻYCIA.

◀ W 2009 roku podczas Mistrzostw Polski na 5000 metrów Iza zajęła 8. miejsce z czasem 16:59,68.

► Iza biegnie po brązowy medal Przetajowych Mistrzostw Polski Seniorów na dystansie 4 km (2011, Zamość).





tragedii. Dwa lata temu wszyscy najlepsi zawodnicy pouciekali trenować za granicę, a zima okazała się bardzo lekka. Właściwie tylko przez dwa tygodnie było więcej śniegu. Nawet tego nie odczułam. A zdarzały się takie dni, że w lutym było plus 15 stopni i widziałam kogoś biegającego w krótkich spodenkach.

Jak wygląda twoje życie poza bieganiem?

Jestem bardzo praktyczną osobą. Przez całe dorosłe życie utrzymuję się sama i cały czas próbuję układać codzienne sprawy. Nie jestem typem, który poza treningami leży i nic nie robi. Ukończyłam studia na UMCS w Lublinie, potem byłam na stażu i m.in. pracowałam w barze. Był taki okres, kiedy nie szło mi w treningach i myślałam o zakończeniu kariery, szukałam pracy. Mieszkam blisko granicy i największym pracodawcą jest tu Straż Graniczna, ale bardzo trudno się do niej dostać.

Teraz chyba nie żałujesz, że nie rzuciłaś sportu?

Nie, i teraz rzeczywiście wszystko zaczęło mi się układać. Był jednak taki moment, że trenowałam, a wyniki stały w miejscu i wtedy mocno pomógł mi mój narzeczony. Jesteśmy razem od 9 lat, nazywam go czasami swoim menedżerem. Zawsze zachęcał mnie do pozostania w sporcie, pomagał finansowo, gdy miałam problemy. Razem jeździmy na zawody, zna wielu moich biegowych znajomych.

Problemy bytowe często dotyczą sportowców w Polsce...

Tak, ale ja nigdy nie siedziałam z założonymi rękami. Na studiach miałam stypendium, potem pracowałam. Obecnie bardzo pomaga mi klub – biegam w barwach UMCS Lublin – oraz sponsor. Po ostatnich sukcesach w biegach ulicznych wszystko zaczęło mi się układać i jestem ogólnie zadowolona z życia.

A co robisz poza treningami czy po sezonie?

Czasami gdzieś wyjeżdżam, ale najbardziej lubię siedzieć w domu. Życie sportowca na co dzień to ciągle podróże, więc okres odpoczynku poświęcam na bycie na miejscu, odwiedziny u znajomych, rodziny. Mam pięcioro rodzeństwa. Terespol to mała miejscina, nie ma tu wielu atrakcji, ale ja lubię zajmować się sprawami praktycznymi. Gdy mam wolną chwilę, ogarnę dom, posprzątam, zrobię obiad.

Lubisz swoją miejscowość?

Tak. To małe miasto, nie ma tu na przykład kina czy wielkich sklepów – musimy dojeżdżać do Białej Podlaskiej, 35 kilometrów. Ale mam tu znajomych, rodzinę, tereny do biegania, mój narzeczony ma pracę na miejscu. Nie miałabym problemów z wyprawką, ale równocześnie mieszka mi się tu dobrze. Jestem zadowolona ze swojego życia. ●

EXPO

SPORT & FITNESS WIOSNA 2016 (11. PZU PÓLMARATON WARSZAWSKI)

Przyjdź na EXPO towarzyszące największej imprezie biegowej w kraju!

Czołowi wystawcy branży biegowej. Seminaria i spotkania z uznanymi sportowcami. Prezentacja najnowszych trendów odzieżowych i sprzętowych. Akcesoria biegowe, odżywki, suplementy, literatura i wszystko, co niezbędne prowadzącym aktywny tryb życia.
Przyjdź i się przekonaj!

EXPO Sport&Fitness Wiosna 2016
1-2 kwietnia, hala Torwar

TORWAR



JAK BIEGAĆ POŁÓWKĘ W DRODZE DO MARATONU



Pobiec dobrze półmaraton – to jedno. Natomiast pobiec dobrze półmaraton, przygotowując się do maratonu – to już zupełnie inna sprawa. Doradzamy, jak najlepiej zaplanować obydwa starty i jak skorygować dalszy trening w zależności od wyniku osiągniętego w połówce.

TEKST: Marcin Nagórek

Jest kilka szkół mówiących o bieganiu półmaratonu w przygotowaniu do dłuższego dystansu. Najwięcej rozbieżności jest w wyborze terminu. Bezpiecznie będzie powiedzieć, że nikt rozsądny nie biega połówki tydzień przed próbą na dystansie 42 km 195 metrów. Jest wtedy za mało czasu na regenerację. Wszystkie inne warianty są spotykane, a często wybór jednego z nich zależy od doświadczeń biegacza z przeszłości. Jeśli ktoś osiąga sukces w maratonie, biegnąc połówkę dwa tygodnie wcześniej, prawdopodobnie będzie powtarzał ten schemat.

3 LUB 5 TYGODNI PRZED MARATONEM

Z punktu widzenia praktycznego treningu najlepiej wystartować w półmaratonie albo trzy, albo pięć tygodni przed maratonem. Start dwa tygodnie przed nie każdemu wyjdzie na zdrowie, bo czasu na odpoczynek nie ma wtedy zbyt wiele.

Trzy tygodnie przed to bezpieczna data. Jest czas na odpoczynek i spokojne bieganie aż do maratonu. Nie można jednak myśleć wtedy o żadnym długim i morderczym treningu. Najpierw odpoczywamy po starcie, a potem już tylko luzujemy przed kolejną próbą. Cztery tygodnie przed – to już sprawa nieco bardziej skomplikowana. Jest to czas zbyt długi, żeby już mocno odpuścić, a równocześnie potrzeba regeneracji po starcie sprawia, że niespecjalnie jest czas na bardzo mocne i długie bieganie do maratonu. Półmaraton cztery tygodnie przed maratonem jest więc dość niepraktycznym terminem.

Pięć tygodni przed maratonem – to najbardziej wygodny treningowy wariant. Pierwsze kilka dni poświęcimy wtedy na regenerację i wolne, ewentualnie lekkie rozruchy. Tydzień po, czyli cztery tygodnie przed maratonem, można wyjść na długi, ale spokojny trening. Potem tydzień normalnego biegania i trzy tygodnie przed maratonem, a dwa tygodnie po kontrolnym starcie, wykonujemy ostatni morderczy

akcent. Jego rodzaj zależy od tego, jak wyszedł półmaraton oraz co udało się zrobić wcześniej. Jeżeli w treningu brakuje objętości, a równocześnie połówka wyszła bardzo dobrze, lepiej skupić się na spokojnym lub umiarkowanym tempie, ale zrobić akcent dłuższy. Warto wtedy doprowadzić do lekkiego kryzysu energetycznego. Można pobiec 2,5-godzinny trening, w którym ostatnie 30 minut to przyspieszenie w okolice tempa startowego. Jeśli pod koniec zabraknie paliwa i bieg stanie się niewiarygodnie ciężki – doskonale! Cel został osiągnięty. W trakcie tego biegu nie uzupełniamy zapasów energii, robimy to dopiero w domu. Wejście w treningu w kryzys energetyczny jest najlepszym sposobem na szybkie podbicie formy w kierunku maratonu. Należy pamiętać jednak, że jednocześnie jest to sposób najbardziej ryzykowny. Nie każdy jest w stanie dobrze znieść taki akcent i nie każdy szybko się zregeneruje. Podstawą jest podejście do tego akcentu w dobrej formie, po paru dniach luźnych, a także solidny odpoczynek w kolejnych.

Sprowadzając rzecz do podstaw, można powiedzieć, że w przypadku biegacza, który uzyskał w półmaratonie czas 1:24, potencjalnym problemem jest zniesienie dystansu, a w przypadku tego z czasem 1:28 – przede wszystkim prędkość startowa. Zawsze należy dążyć do określenia, co jest w danym momencie największą potrzebą, najbardziej palącym problemem. W treningu spotkamy oczywiście wszystkie możliwe warianty, nieskończoną liczbę kombinacji i masę przypadków niedających się zaklasyfikować...

NAJWIĘKSZE BŁĘDY

W każdym przygotowaniu należy pamiętać, że prędzej czy później ważna jest specyfika treningu, który ma przygotować biegacza do pokonania konkretnego dystansu. Po okresie przygotowania ogólnego prędzej czy później następuje przygotowanie specjalne, gdzie trenujemy przede wszystkim znoszenie wysiłku o charakterze podobnym do startowego. W maratonie oznacza to znoszenie wysokiego zmęczenia mięśniowego, wyczerpania energetycznego oraz poprawę ekonomii pracy przy prędkości startowej. Treningowy start w połowie następuje w samym środku lub pod koniec okresu specjalnego i łatwo jest popełnić któryś z prostych błędów.

1 *PÓŁMARATON CZTERY TYGODNIE PRZED MARATONEM JEST DOŚĆ NIEPRAKTYCZNYM TERMINEM. PIĘĆ TYGODNI PRZED MARATONEM – TO NAJBARDZIEJ WYGODNY TRENINGOWO WARIANT.*

Pierwszy z nich – tak zwane **zamulenie**. Słowo określa się tak stan biegacza, który w treningu zastosował zbyt dużą liczbę środków długich, łagodnych i monotonicznych. Pod względem mięśniowym, energetycznym i nerwowym jest wtedy spowolniony, niezdolny do intensywnego biegu. Jeśli jest to stan ostry i przewlekły, do wyjścia z niego konieczny jest długi odpoczynek, a potem miesiące treningu opartego na niskich objętościach i wysokich prędkościach.

Na szczęście znacznie częściej spotyka się tylko chwilowe przemęczenie. Jego przejawem będzie słaby czas w testowym półmaratonie. Aby go uniknąć, należy pamiętać o wykorzystywaniu w treningu także krótszych i intensywniejszych bodźców oraz o stosowaniu dni zarówno objętościowych, jak i wolnych. Trening do maratonu nie może polegać jedynie na bieganiu dużo, wolno

SPRAWDZIAN POZYTYWNY

Spójrzmy na przykład praktyczny. Jeśli biegacz ma w planach złamanie 3 godzin w maratonie, a pięć tygodni wcześniej przebiega półmaraton w 1:24, widać wyraźnie, że osiągnięcie wysokich prędkości nie jest problemem. Nie wiadomo jedynie, jak znieś maraton pod względem energetycznym. Ostatnim mocnym akcentem może być wtedy rozbicie 24 kilometry w tempie 5:00–4:50 min/km, z którego bezpośrednio i bez uzupełniania paliwa izotonikami i żelami przechodzimy do 8 kilometrów przyspieszenia w tempie 4:20–4:10 min/km. Czyli w okolicie tempa startowego. Jeśli trening przebiega gładko, znaczy, że wszystko gra, do startu biegamy już bardzo spokojnie i bez bardzo długich akcentów.

Doświadczeni maratończycy mogą pobiec jeszcze jedno długie, ale wolne rozbicie, mniej doświadczeni powinni odpuścić długie treningi aż do startu i nie przekraczać w treningu 90 minut. Jeśli natomiast biegacz na końcówce spotyka kryzys, w którego czasie nie jest w stanie utrzymać tempa i zwalnia w okolicie 5:00 min/km, widać, że energetycznie może mieć problem. Równocześnie sam ten trening jest najlepszym rozwiązaniem. Po tak głębokim kryzysie potrzebna jest głęboka regeneracja i odbudowa zapasów energii. Do startu lepiej wtedy już unikać długich biegów, ale także wysokich prędkości, które mogą podbijać metabolizm wysiłkowy w kierunku wysokiego spalania paliwa. Bieganie mocnych, szybkich interwałów jest mocno niewskazane.

SPRAWDZIAN NEGATYWNY

Rozważmy inną sytuację: biegacz ma realne podstawy, żeby myśleć o złamaniu w maratonie 3 godzin, ale w sprawdzianie pięć tygodni wcześniej w półmaratonie uzyskuje tylko 1:28. Dotyczy to biegaczy, którzy normalnie są mocniejsi, a po prostu w tej testowej półmaratonie osiągnęli zaskakująco słaby wynik. Pierwsze, co należy zrobić, to przyjrzeć się treningowi. Jest prawdopodobne, że start był na zbyt dużym zmęczeniu i albo kilometr, albo intensywność treningu były zbyt wysokie. Pierwszym działaniem powinien być więc bardzo lekki tydzień po starcie – kilka dni wolnych, do tego bardzo krótkie i łagodne treningi. W weekend po starcie prawdopodobnie nie ma sensu bieganie czegoś bardzo długiego – lepiej zrobić trening na wyższych prędkościach, np. interwał typu 10×1 km z prędkościami do 10 km. Trzy tygodnie przed maratonem atakujemy ostatni trening typowo maratoński i warto wtedy skupić się na prędkości startowej i ciut wyższej. Nie atakować kolejnego długiego rozbicia, ale pobiec na przykład sześć odcinków o długości 4 kilometrów, każdy w tempie 4:15–4:05 min/km, z dość długą przerwą, rzędu 4 minuty.

**PRZYKŁADOWE OSTATNIE TYGODNIE
DO MARATONU W PRZYPADKU ZBYT
SŁABEJ POŁÓWKI 5 TYGODNI WCZEŚNIEJ**

Niedziela: półmaraton
Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 40' spokojnie
Środa: WOLNE
Czwartek: 20' spokojnie + przebieżki:
10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 40' spokojnie
Niedziela: 15' spokojnie + interwał:
10×1 km w tempie do dychy, przerwa 2'
trucht + 10' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 60' spokojnie
Środa: 15' spokojnie + zabawa biegowa:
15×1', przerwa 1' trucht + 10' spokojnie
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
10×100m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 15' spokojnie + 6×15 minut
w tempie maratonu, przerwa 4' trucht +
10' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50' spokojnie
Środa: 15' spokojnie + zabawa biegowa:
15×30 sekund, przerwa 90 sekund trucht
+ 10' spokojnie
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 105' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50', w tym 35' spokojnie +
15' w tempie maratońskim
Środa: 15' spokojnie + zabawa biegowa:
15×1', przerwa 1' trucht + 10' spokojnie
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 90' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 40', w tym 30' spokojnie +
10' w tempie maratońskim
Środa: WOLNE
Czwartek: 30' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: WOLNE
Niedziela: START maraton

**PRZYKŁADOWE OSTATNIE TYGODNIE
DO MARATONU W PRZYPADKU ZBYT
MOCNEJ POŁÓWKI 5 TYGODNI WCZEŚNIEJ**

Niedziela: półmaraton
Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50' spokojnie
Środa: WOLNE
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 120' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50' spokojnie
Środa: 60', w tym 30' spokojnie +
30' w tempie maratońskim
Czwartek: 20' spokojnie + przebieżki:
10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 50' spokojnie
Niedziela: 150', w tym 120' spokojnie +
30' w tempie maratońskim

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: WOLNE
Środa: 60' spokojnie
Czwartek: 20' spokojnie + przebieżki:
10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 15' spokojnie + zabawa biegowa:
8×3', przerwa 90 sekund trucht +
10' spokojnie
Niedziela: 90' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50', w tym 35' spokojnie +
15' w tempie maratońskim
Środa: 20' spokojnie + przebieżki:
10×100m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 15' spokojnie + 3×10' w tempie
maratońskim, przerwa 3' trucht +
10' spokojnie
Niedziela: 90' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 40', w tym 30' spokojnie +
10' w tempie maratońskim
Środa: WOLNE
Czwartek: 30' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: WOLNE
Niedziela: START maraton

**PRZYKŁADOWE OSTATNIE TYGODNIE
PRZY PÓŁMARATONIE TRZY TYGODNIE
PRZED MARATONEM**

Niedziela: półmaraton
Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 40' spokojnie
Środa: WOLNE
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 120' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 50', w tym 35' spokojnie +
15' w tempie maratońskim
Środa: 15' spokojnie + zabawa biegowa:
8×3', przerwa 2' trucht + 10' spokojnie
Czwartek: 60' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: 20' spokojnie + przebieżki:
10×100 m, przerwa trucht + 20' spokojnie
Niedziela: 90' spokojnie

Poniedziałek: WOLNE
Wtorek: 40', w tym 30' spokojnie +
10' w tempie maratońskim
Środa: WOLNE
Czwartek: 30' spokojnie
Piątek: WOLNE
Sobota: WOLNE
Niedziela: START maraton

i monotonnie – to często spotykany błąd. Nie należy dopuszczać do sytuacji, gdy prędkość startowa staje się trudna do osiągnięcia. Raz na jakiś czas warto w treningu wejść na prędkość maratońską – np. pod koniec rozbiegania czy w kontrolnym starcie – i ocenić, czy jej utrzymywanie sprawia problemy. Kilka czy nawet kilkanaście kilometrów z prędkością maratonu nie powinno być problemem o żadnej porze roku. Jeśli takowe się pojawiają – oznacza to, że zmęczenie jest zbyt duże, a intensywność treningu prawdopodobnie zbyt niska.

Z drugiej strony, kolejnym możliwym błędem jest **przepalenie**, czyli zbyt duża liczba i intensywność środków intensywnych. Jeśli biegacz jest zbyt szybki, w maratonie jest to nie tylko powód do radości, ale i potencjalny problem. Adaptując organizm do szybkiego biegania, możemy bowiem osiągnąć punkt, w którym silnik staje

Urwanie minuty z czasu półmaratonu będzie tu niesłychanie trudne i możliwe, że nie przyniesie żadnego zysku w maratonie.

Z drugiej strony, w przypadku maratończyka z poziomu 4 godzin, który w półmaratonie osiąga czas 1:53, mamy ogromne pole możliwości. Jeśli zastosujemy u niego intensywny trening, który spowoduje poprawę czasu półmaratonu na 1:40, a w perspektywie kilku lat na 1:35, niemal na pewno znaczącej poprawie ulegnie również maraton – nawet bez treningu maratońskiego. Na ryzyko przepalenia są więc narażeni przede wszystkim biegacze szybcy, którzy zbliżyli się do swojego maksimum na dystansach krótkich. Z kolei na ryzyko zamulenia – głównie wolni biegacze, którzy nigdy nie poświęcali uwagi krótkim startom. Testowy półmaraton może dać wskazówki, w którym kierunku przechyła się na-

TRENING TO DLA ORGANIZMU BODZIEC, KTÓRY MA ZA ZADANIE WYWOŁAĆ OKREŚLONĄ ADAPTACJĘ. JEŚLI BĘDZIE ZBYT SILNY – NIE ZADZIAŁA, A SPOWODUJE ZAŁAMANIE.

się zbyt paliwożerny. Czyli biegamy szybko, ale równocześnie spalamy bardzo dużą ilość energii, co powoduje, że w maratonie rośnie ryzyko napotkania ściany. Wiele zależy jednak od prezentowanego poziomu. Większe ryzyko przepalenia występuje u biegaczy szybkich, czyli takich, którzy mają niewielką różnicę tempa pomiędzy maratonem a półmaratonem. Na pewnym etapie **rozwoju sportowego** osiąga się maksymalne możliwości i poprawa czasu maratonu wynika już tylko z poprawy ekonomii pracy przy tempie startowym, a nie z poprawy wyników na wszystkich dystansach.

Spójrzmy na dwa skrajne przypadki. Jeśli mamy biegacza elity, który w półmaratonie osiąga rekord życiowy na poziomie 1:01, a w maratonie 2:14, to wyraźnie widać, że do poprawy dłuższego dystansu potrzebny jest trening specyficznej wytrzymałości.

szę wahadło treningu. Zarówno zbyt dobry, jak i zbyt słaby start będzie przed maratonem ostrzeżeniem.

Wśród innych możliwych do popełnienia błędów warto wymienić ryzyko **nakładającego się zmęczenia**. Trening to bodziec dla organizmu, który ma za zadanie wywołać określoną adaptację. Jeśli będzie zbyt silny – nie zadziała, a spowoduje załamanie. Podobnie jak szczepionka – zbyt mała dawka nie da odporności, zbyt duża może wywołać wstrząs. Jeśli start w półmaratonie traktujemy jako element przygotowania do dystansu dłuższego, nie oznacza to wcale, że mamy biegać w stanie wyczerpania. Do startu zawsze potrzebne jest odpuszczenie, raz mniejsze, raz większe. Należy unikać eksperymentów typu: długi wyczerpujący trening w czwartek, potem start w niedzielę. Rośnie wtedy ryzyko, że po niedzieli nie pozbieramy się przez kilka tygodni.

Co więcej, żeby uzyskać bardzo silny bodziec, należy do niego przystępować w dobrej formie. Żeby być w stanie osiągnąć wysokie prędkości, należy być wypoczętym, a uzyskanie wysokich prędkości jest często pożądanym celem treningu. Czemu bowiem służy start treningowy? Przede wszystkim uzyskaniu prędkości, których nie da się uzyskać w treningu, dzięki efektowi wypoczynku, rywalizacji, adrenaliny. Jeśli maratończyk z poziomu 3:00 jest tak zmęczony, że w półmaratonie biegnie tylko 1:35 czy 1:30, nie zyskuje niczego, czego nie wytrenowałby już wcześniej. Bo prawdopodobnie już wcześniej biegał treningowo w tempie 4:20 czy 4:15 min/km. Jeśli jednak start jest wysiłkiem z tempem 4:00 min/km, to jest to coś, czego prawdopodobnie nigdy nie byłby w stanie wykonać podczas samotnej sesji treningowej.

TRENING SPECYFICZNY

Znaczącą różnicą w treningu do półmaratonu, w zależności od tego, czy jest on samodzielnym startem, czy tylko etapem treningu maratońskiego, będzie zastosowanie treningu specyficznego. W przypadku docelowej połówki liczba treningów z tempem startowym lub wyższym będzie znacząca. W ostatnim okresie będą to właściwie jedyne wykonywane mocne akcenty, przyjmujące postać najczęściej albo interwałów z tempem do 10 km, albo długich powtórzeń i przyspieszeń w tempie półmaratońskim. W treningu do samego półmaratonu w ostatnim okresie raczej nie będzie się też stosować biegów dłuższych niż 90 minut.

W treningu do maratonu, z testową połówką po drodze, będzie inaczej. Akcenty w tempie startowym muszą być rzadkie, ze względu na to, że w planie trzeba zmieścić specyficzne treningi maratońskie. Pojawiają się więc długie biegi, długie biegi w tempie maratońskim oraz powtórzenia w tempie maratońskim. Typowym podejściem do docelowego półmaratonu jest wcześniejszy start na dystansie 5 lub 10 kilometrów. W połówce będącej tylko etapem treningu, taki start jest nieoptymalny. ●



TANKUJEMY BAK

Jednodniowy carb-loading

Klasyczny cykl carb-loadingu, który poprzedza faza wypłukania glikogenu poprzez trening i niskie spożycie węglowodanów w tym okresie, coraz częściej zastępowany jest przez skrócone, jednodniowe ładowanie. Spożycie węglo-

wodanów w tym dniu powinno wynosić ok. 8–10 g/kg masy ciała. W przypadku kobiet, z reguły jeżdżących mniej kalorii niż wynosi ich zapotrzebowanie, lepiej zastosować górną wartość – 10 g/kg masy ciała, żeby porządnie uzupełnić glikogen.

Makaron z dyniowym pesto

75 g suchego makaronu penne z pszenicy durum* (1 szklanka)

150 g dyni (może być mrożona)

łyżka startego parmezanu

łyżeczka oliwy z oliwek

gałka muskatowa, pieprz czarny, sól

*do wyboru kukurydziany/pełnoziarnisty/itp. – będą różniły się zarówno zawartością węglowodanów, jak i błonnika

Dynię gotujemy w garnku w małej ilości wody, aż będzie miękka. Gdy ostygnie, dodajemy starty parmezan, oliwę z oliwek oraz przyprawę. Całość miksujemy aż do uzyskania jednolitej masy. Można również wszystko dokładnie wymieszać i rozgnieść widelcem. Na koniec pesto łączymy z ugotowanym makaronem.

Wartość odżywcza

Węglowodany ogółem: 65,4 g

Białko: 15,1 g

Tłuszcz: 10,1 g

Kalorie: 400 kcal



Parmezan ma niską zawartość laktozy – to ważne dla osób, które powinny zmniejszyć jej spożycie.



Dynia jest warzywem lekkostrawnym i stanowi świetną alternatywę dla klasycznego sosu na bazie pomidorów.



Z GLIKOGENEM

Przeprowadzanie przed startem ładowania węgli, czyli mówiąc językiem niebiegaczy dostarczanie organizmowi węglowodanów w posiłkach, ma za zadanie zmaksymalizować ilość rezerw glikogenu w mięśniach, ponieważ to on posłuży nam jako paliwo przez większą część trasy.

Nie przesadź!

8–10 g/kg masy ciała to duża ilość węglowodanów i w praktyce ciężko takie założenie zrealizować bez nadmiernego obciążenia układu pokarmowego. Dlatego dobrze jest włączyć w ten dzień do swojej diety soki czy izotoniki, które można popijać między posiłkami. Naczelną zasadą powinno być jednak obserwowanie i słuchanie własnego organizmu. ●

Jaglany mus

1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej (50 g)
1 duży dojrzały banan (150 g)
ok. 1/2 szklanki mleka (ok. 100 ml)
1/2 łyżeczki kakao

Kaszę jaglaną gotujemy w wodzie na sypko (kasza i woda w proporcji 1:2) przez ok. 10 min. Po przestudzeniu umieszczamy ją w blenderze, dodajemy banana, mleko oraz kakao. Miksujemy do uzyskania gładkiej masy.

Wartość odżywcza

Węglowodany ogółem: 76,5 g

Białko: 10,3 g

Tłuszcz: 3,6 g

Kalorie: 367 kcal

+

Wysoka zawartość węglowodanów przy stosunkowo niedużej objętości posiłku i małej ilości tłuszczu bywa źródłem problemów żołądkowo-jelitowych.

+

Niska zawartość błonnika – część zawodników wrażliwych na jego działanie powinna w ostatnich dniach przed startem ograniczyć jedzenie produktów bogatych w błonnik.

Gdzie zrobić połówkę na wiosnę?



XVII Półmaraton Dookoła Jeziora Żywieckiego

📅 20 marca 2016 r., Żywiec

🏃 1850 uczestników w 2015 r.

Trasa atestowana: nawierzchnia asfaltowa

✍ Zapisy trwają

💰 Wpisowe (w marcu): 80 zł

Limit czasu: 3 h

www.halfmarathon.zywiec.pl

2

9. Półmaraton Ślązański

📅 19 marca 2016 r., Sobótka

🏃 3778 uczestników w 2015 r.

Trasa atestowana: nawierzchnia asfaltowa – znakowana

✍ Zapisy trwają: limit 4000 osób

💰 Wpisowe (w marcu): 80 zł

Limit czasu: 3 h

www.polmaratonslezanski.pl

1

XIII Krakowski Półmaraton Marzanny

📅 20 marca 2016 r., Kraków

🏃 3249 uczestników w 2015 r.

Trasa atestowana: nawierzchnia asfaltowa i kostka brukowa

✍ Zapisy trwają: limit 4000 osób

💰 Wpisowe: 90 zł

Limit czasu: 3 h 15 min

Bieg towarzyszący na 10 km.

www.polmaratonmarzanny.pl

3

11. PZU Półmaraton Warszawski

📅 3 kwietnia 2016 r., Warszawa

🏃 12 958 uczestników w 2015 r.

Trasa atestowana: nawierzchnia asfaltowa – znakowana

✍ Zapisy trwają

💰 Wpisowe (w marcu): 120 zł

Limit czasu: 3 h 30 min

Bieg zaliczany do Korony Półmaratonów Polskich.

www.pzupolmaratonwarszawski.pl

4



VI Pabianicki Półmaraton

 3 kwietnia 2016 r., Pabianice

 1109 uczestników w 2015 r.

Trasa atestowana: nawierzchnia asfaltowa – znakowana

 Zapisy trwają: wpisowe 80 zł

Limit czasu: 3 h

Biegi towarzyszące: Półmaratonik dla Dzieci, Bieg na Szpilkach, Bieg na 5 km

www.pabianickipolmaraton.pl

5

9. PKO Poznań Półmaraton

 17 kwietnia 2016 r., Poznań

 8048 uczestników w 2015 r.

Trasa atestowana: nawierzchnia asfaltowa

 Zapisy trwają: limit 13 000

osób – wpisowe 90 zł

Limit czasu: 3 h

Bieg zaliczany do Korony Półmaratonów Polskich.

www.halfmarathon.poznan.pl

6

XII Półmaraton Węgorza

 2 maja 2016 r., Węgorzewo

 350 uczestników w 2015 r.

Trasa atestowana: nawierzchnia asfaltowa – znakowana

 Zapisy trwają: limit 500 osób

 Wpisowe: 40 zł

Limit czasu: 3 h

www.www.polmaratonwegorza.pl

7

III Półmaraton Mustanga

 14 maja 2016 r., Poręba k. Myślenic

 229 uczestników w 2015 r.

Trasa bez atestu: ok. 21 km

 Zapisy trwają: limit 350 osób

 Wpisowe: 45 zł

Limit czasu: 5 h

www.polmaratonmustanga.dkb.org.pl

8

4. PKO Białystok Półmaraton

 15 maja 2016 r., Białystok

 1294 uczestników w 2015 r.

Trasa atestowana

 Zapisy trwają: limit 2000 osób

 Wpisowe: 70 zł

Limit czasu: 3 h 30 min

Bieg towarzyszący na 5 km.
Bieg zaliczany do Korony Półmaratonów Polskich.

www.bialystokpolmaraton.pl

9

16. Półmaraton Hajnowski

 21 maja 2016 r., Hajnówka

 294 uczestników w 2015 r.

 Zapisy startują 4 kwietnia.

Limit 350 osób

 Wpisowe: 95 zł

Limit czasu: 2 h 30 min

www.osir.hajnowka.pl

10

Poza tym na **wiosnę** możesz wystartować w następujących **półmaratonach**:

19 marca, Puławy

Bieg Zielonych Sznurowadę

20 marca, Gdynia

PZU Gdynia Półmaraton

3 kwietnia, Ostrów Wielkopolski

III Ostrowski ICE MAT Półmaraton

10 kwietnia, Dąbrowa Górnicza

IX Półmaraton Dąbrowski

10 kwietnia, Rzeszów

9. PKO Półmaraton Rzeszowski

16 kwietnia, Srebrna Góra

Silver Run

23 kwietnia, Katowice

Katowicki Festiwal Biegowy
im. Jerzego Kortza

24 kwietnia, Ostrzeszów

XVIII Półmaraton Ostrzeszowski

1 maja, Kołobrzeg

Kołobrzeg Półmaraton

3 maja, Więczyń Dolny k. Łodzi

I Półmaraton Majowy

3 maja, Gryfino k. Szczecina

2. Gryfiński Transgraniczny
Festiwal Biegowy

8 maja, Kielce

II sieBIEGA Półmaraton Kielecki

29 maja, Chełm

III Chełmski Półmaraton
z Duchem Bieluchem

Korona Polskich Półmaratonów zdobi dumne skronie już niemal 1,5 tysiąca biegaczy.

Żeby ją zdobyć w 2016 r., należy ukończyć w ciągu roku kalendarzowego przynajmniej 5 półmaratonów zaliczanych do klasyfikacji. Aktualna lista obejmuje biegi w: Sobótce, Warszawie, Poznaniu, Białymstoku, Grodzisku Wlkp., Wrocławiu, Wałbrzychu, Pile, Gnieźnie i Krakowie.

PÓŁMARATON PORADNIK

ARTUR

Ostatni tydzień przed startem poświęcamy już tylko na regenerację, nie wykonując ciężkich i długich treningów. Dzień wcześniej robimy jedynie lekki rozruch.

WOJTEK

Wieczorem zimny prysznic na nogi. Pobudzi krążenie, co pozwoli na usunięcie produktów przemiany materii z mięśni. Absolutnie nie ciepły prysznic (poza tym, co potrzebne dla higieny), bo nadmiernie zmniejszy napięcie mięśniowe.

DZIEŃ PRZED

WOJTEK

Zrób kalkulację – na ile jesteś przygotowany? Weź ostatni wynik ze sprawdzianu na 10 km (powinno się go zrobić 2–4 tygodnie przed startem) i wylicz prognozę startową. Możesz skorzystać z kalkulatorów biegowych. Najbardziej znane to Kalkulator McMillana albo Tabele Daniela, ja polecam swoje LiczydłoBiegowe.pl, bardziej realistyczne dla amatorów.

DZIEŃ STARTU

AGNIESZKA

Zjedz śniadanie 2–3 godziny przed startem, nie kombinuj – na kulinarne szaleństwo jeszcze będzie pora, postaw na znany posiłek.

AGNIESZKA

Ogranicz błonnik – wybierz pieczywo jasne lub mieszane zamiast pełnoziarnistego i uważaj na tłuszcz – bułka z dżemem jest bezpieczniejsza od tej z masłem orzechowym.

WOJTEK

Jeśli jest bardzo zimno, dżdżysto – zabierz na sam start dodatkowe ubranie. Może być to stara bluza, którą ściągniesz tuż przed startem albo nawet po kilometrze biegu i wyrzucisz. Może być też zwykły worek foliowy na śmieci.

WOJTEK

Nie podpalaj się na pierwszym kilometrze. Nie może on być szybszy od prognozowanej średniej z całego biegu (którą obliczyłeś dzień wcześniej) o więcej niż 10 sekund. Kontroluj tempo do połowy dystansu – żeby nie biec za szybko.

WOJTEK

Jeśli masz siłę na przyspieszenie, pomyśl o tym około 15. kilometra.

START

Wojciech
STASZEWSKI

Dziennikarz i trener



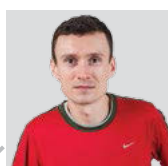
Agnieszka
FALBORSKA

Dietetyk sportowy



Artur
KOZŁOWSKI

Mistrz Polski w półmaratonie



Korzystaj z punktów nawadniania co najmniej raz na 5 kilometrów. Pij tylko sprawdzone napoje. Jeżeli podawane są izotoniki, których nigdy nie piłeś, napij się wody.

ARTUR



*Rywalizacja,
jakiej jeszcze nie było.*

FUNDACJA
„MARATON WARSZAWSKI”
POLECA!

W SPORCIE NIE LICZY SIĘ ZAWODNIK, LECZ DRUŻYNA

1 marca ruszają zapisy na Wielomian, nowy cykl biegowy stworzony przez Fundację „Maraton Warszawski”.

**WIELO
MIAN**

ZESPÓŁ, STRATEGIA I WSZECHSTRONNOŚĆ

Format odrobinę przypomina dobrze znany Ekiden – bo to też będą zawody dla drużyn. Jednak tu podobieństwa się kończą.

Całość będzie stanowić cykl biegów drużynowych, do których ukończenia nie wystarczy już tylko szybkość i wytrzymałość. Niezbędne będą również umiejętność szybkiego liczenia, analitycznego myślenia, spryt, ale i ogólna wiedza o bieganiu.

Skąd w ogóle wziął się pomysł na taką właśnie formułę zawodów?

– Wielomian zrodził się w mojej głowie jako pomysł odpowiadający na potrzebę wyłonienia najwszechstronniejszego biegacza. Bo warto wiedzieć, że początkowo to był pomysł na zawody indywidualne. Dopiero z czasem został zamieniony na jeszcze bardziej emocjonującą rywalizację drużynową – mówi Marek Tronina, prezes Fundacji „Maraton Warszawski”.

– Największym wyzwaniem stojącym przed każdą drużyną będzie konieczność podejmowania szybkich decyzji, a takich chwil w każdym z biegów nie zabraknie. Będą to zarówno decyzje związane z nagłą zmianą zasad (ale jednakową dla wszystkich), jak i z zadaniami specjalnymi, których po drodze nie będzie brakować. Wielomian będzie rozłożony w czasie, od kwietnia do września. W tym okresie planowanych jest pięć różnych form rywalizacji biegowej oraz wielki finał zawodów.

【TRENING】

UZAŁEŻNIENIE

OD ZMĘCZENIA CZYLI TRENING, KTÓRY NISZCZY

【TRENING】

Zaczyna się niewinnie. Godzina treningu dziennie i wieczorem zasypiasz wyczerpany. Kilka tygodni później po tych samych zajęciach już nie czujesz, że ćwoczyłeś, więc zostajesz na drugie i jeszcze wskazujesz na bieżnię. Dopiero teraz to jest trening! Ale po jakimś czasie znowu coś jest nie tak: kiedyś czułeś pozytywne zmęczenie, dziś trenujesz z dwa razy większym obciążeniem, a i tak nie jesteś wyczerpany... Dokładasz więc kolejny trening. I jeszcze jeden. A gdyby tak ktoś cię poprosił, żebyś przerwał na tydzień, dwa? Zgodziłbyś się?

TEKST: Aleksandra Goliszek

TRENING JAK NARKOTYK

W psychologii termin „zależność od ćwiczeń” pojawił się już pod koniec lat 60. i określał nadmierne zaangażowanie w trening osób, które uprawiały bieganie pomimo kontuzji. Ponieważ było to zupełnie nowe zjawisko, badacze próbowali dokładniej je przeanalizować. Napotkali jednak pewną trudność – nie mogli zbierać wystarczająco dużej próbki osób, gdyż niewiele z nich chciało się zgodzić na przerwanie treningów do celów badawczych. To tylko potwierdziło podejrzenia badaczy, że coś jest na rzeczy.

Terminem, którego dzisiaj używa się na określenie tego zjawiska, jest uzależnienie od ćwiczeń fizycznych. Osoba uzależniona dąży, by jak najwięcej czasu spędzać na treningu, traci kontrolę nad liczbą wykonywanych ćwiczeń, co z kolei doprowadza u niej zarówno do zmian fizjologicznych, jak i psychicznych oraz wpływa na inne obszary życia. Objawy, które mogą świadczyć o uzależnieniu, to zwiększająca się tolerancja na coraz dłuższy i intensywniejszy wysiłek, brak kontroli nad zachowaniami związanymi z aktywnością fizyczną (np. nieumiejętność rezygnowania z ćwiczeń na jakiś czas), zaniedbywanie innych obowiązków oraz życia towarzyskiego z powodu treningów, układanie całego planu dnia pod plan ćwiczeń, czy kontynuowanie ich pomimo świadomości, że przynoszą więcej szkody niż pożytku (np. ćwiczenie pomimo kontuzji). Jeśli osobom uzależnionym uda się przerwać treningi na jakiś czas lub są zmuszone, aby to zrobić, możemy zauważyć typowe objawy odstawienia – skłonność do irytacji, częste uczucie lęku czy problemy ze snem. Takie osoby mimo wszystko zdają sobie sprawę, że u nich zasada „sport to zdrowie” przestała działać. Ale nie są w stanie nic zmienić.

ENDORFINY, BRAK ENERGII CZY TERMOREGULACJA?

Hipotez, w jaki sposób sport uzależnia, jest kilka. Niektórzy badacze uważają, że uzależnienie od sportu należy wiązać z czynnikami fizjologicznymi, inni łączą je z mechanizmami psychologicznymi. Badanie prowadzone na długodystansowych biegaczach, którzy po treningu zgłaszali doświadczanie intensywnego uczucia euforii, wykazało, że pewien rodzaj wysiłku fizycznego powoduje zwiększenie wydzielania beta-endorfin. Pomimo że same związki są uważane za korzystne, mogą one działać uzależniająco. Organizm przyzwyczaja się do ich wysokiego poziomu i później domaga się, żeby ten poziom został utrzymany. Żeby nastąpił wzrost beta-endorfin w organizmie, wysiłek musi jednak spełniać określone kryteria: być na poziomie 60% maksymalnego poboru tlenu i trwać przynajmniej trzy minuty. Inni badacze stwierdzili, że powodem uzależnienia wcale nie są wyżej wymienione substancje, a fakt, że długotrwałe ćwiczenia związane są z pewnym skomplikowanym procesem zachodzącym w układzie nerwowym, czyli stopniowym obniżaniem poziomu aktywacji układu współczulnego podczas odpoczynku oraz mniejszym pobudzeniem. W takiej sytuacji osoba uzależniona może czuć się jak pozbawiona energii i chcąc poczuć się normalnie, podejmuje się czegoś, co ją pobudzi, np. ciężkich i wymagających ćwiczeń. Według tej hipotezy, proces uzależnienia działa na zasadzie błędnego koła, dlatego tak trudno się z niego wyrwać. Kolejna teoria jest związana z termoregulacją. Mówi ona, że pod wpływem wysiłku wzrasta temperatura ciała, co pozwala na szybsze osiągnięcie stanu relaksu, a co za tym idzie – pozbycie się lęku. Ponieważ jest to stan bardzo przyjemny, zaczyna się ćwiczyć częściej, aby coraz częściej go odczuwać. Każda przerwa między treningami, choćby minimalnie dłuższa niż zazwyczaj, wiąże się ze zwiększeniem poziomu lęku, a więc z bardzo nieprzyjemnym uczuciem. Aby tego stanu uniknąć, przerwy między treningami są coraz krótsze. Reakcją na niespodziewanie pojawiający się stres także jest trening, dzięki temu, że przynosi upragnioną ulgę. ►



U OSOBY UZALEŻNIONEJ
W CIĄGU 24–36 GODZIN OD
ZAPRZESTANIA ĆWICZEŃ
MOGĄ POJAWIĆ SIĘ TYPOWE
OBJAWY ODSZCZEPNIENIA:

**APATIA, OSPAŁOŚĆ, BRAK
APETYTU, BÓLE GŁOWY.**

**PRZEPROWADZENIE
BADAŃ NA OSOBACH
UZALEŻNIONYCH OD
SPORTU JEST TRUDNE,
BO PRAWIE NIKT... NIE
CHCE PRZESTAĆ
ĆWICZYĆ.**

NAGRODA I KARA

Hipoteza ujmująca problem uzależnienia od sportu od strony psychologicznej odnosi się do procesów poznawczych. Według niej, jeśli trening raz pomoże na przykład rozładować stres, czyli tym samym rozwiązać jakiś problem, to w mózgu osoby ćwiczącej pojawia się świadome skojarzenie: trening = korzyść. Dzięki temu ćwiczenia zaczynają być postrzegane jako dobra metoda na rozwiązywanie kłopotów. Bardzo ważnym elementem jest tutaj świadome podjęcie decyzji, by za pomocą sportu radzić sobie z trudnościami życiowymi. Dodatkowo takiemu myśleniu sprzyja wszechobecnie panujące przekonanie, że aktywność fizyczna jest niezbędna do tego, by być zdrowym.

Badacze zajmujący się uzależnieniem od sportu przyjrzeni się też temu problemowi od strony behawiorystycznej i zastanowili się nad motywami działania osób ćwiczących. Jak twierdzą uczeni, każde ludzkie zachowanie da się wyjaśnić w kategoriach kary lub nagrody: wszystkie nasze działania albo mają doprowadzić do tego, by coś, czego chcemy, wydarzyło się, lub by czemuś, czego nie chcemy, zapobiec. I tak nagrodą za podejmowanie się ciężkich treningów może być zdobycie ładnej sylwetki czy zdrowie. Kara w postaci wyrzutów sumienia pojawia się, gdy ominiemy trening. Istnieje jeszcze trzecia sytuacja – samokaranie się. Dla osób borykających się z tym problemem, często nieświadomie, sam fakt trenowania może być tak nieprzyjemny, że ćwiczenia traktują jako karę, na którą z jakiegoś tylko sobie wiadomego powodu zasługują. Zgodnie z tą hipotezą na trening idziemy po to, aby coś osiągnąć – ciało modelki, wygląd kulturysty, aby czegoś uniknąć – wyrzutów sumienia po zjedzeniu czekolady, wstydu z powodu swojego ciała na plaży lub aby się ukarać – za zjedzenie frytek, spędzenie całego dnia przed komputerem. Naukowcy twierdzą, że wszystkie te hipotezy wcale nie muszą się wykluczać, a nawet część z nich się dopełnia czy jest ujęciem problemu z różnych stron. Prawdopodobnie u osób uzależnionych od sportu zazwyczaj występuje kilka czynników uzależniających, a nie jeden.

DLACZEGO TO MOŻE BYĆ GROŻNE?

Uzależnienie od aktywności fizycznej niszczy na dwa sposoby – fizycznie i psychicznie. W pierwszym przypadku największym zagrożeniem są nieodwracalne i długotrwałe uszkodzenia ciała. Podczas uprawiania sportu człowiek jest narażony na kontuzje dwojakiego rodzaju; przeciążeniowe oraz ostre. Jeśli ćwiczy nadmiernie, wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia zarówno jednych, jak i drugich.

Kontuzje przeciążeniowe są wynikiem sumowania się małych uszkodzeń ciała. Mały mikrouraz nie jest ani niebezpieczny, ani nawet odczuwalny; jeśli organizm ma czas na odpoczynek, tkanki się regenerują, a osoba, która uległa urazowi, nawet nie ma tego świadomości. Jednak jeśli po zbyt krótkiej przerwie rozpocznie kolejny trening, który działa na ten sam obszar ciała w ten sam sposób, powstaje kolejne uszkodzenie, potem następne i następne. Po pewnym czasie organizm nie wytrzyma, pojawia się ból, który jest sygnałem do natychmiastowego przerwania wysiłku. Jednak osoby uzależnione często ignorują te ostrzeżenia, a wtedy jest już zazwyczaj za późno. By naprawić to, co się psuło przez tak długi czas, organizm potrzebuje długiego odpoczynku.

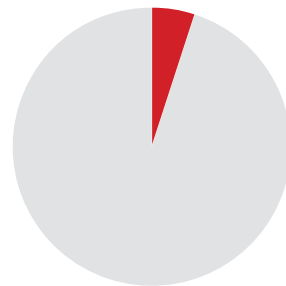


**U MĘŻCZYZN DO
UZALEŻNIENIA
PROWADZI CZĘSTO
BARDZO SILNA
MOTYWACJA
OSIĄGNIĘĆ.**

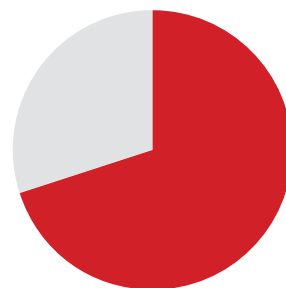


**U KOBIET SKŁONNOŚĆ DO
PERFEKJONIZMU.**

WIĘKSZOŚĆ BADAŃ WSKAZUJE,
ŻE **UZALEŻNIENIE OD
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
DOTYCZY OK. 5% OSÓB
UPRAWIAJĄCYCH SPORT.**



**70% UZALEŻNIONYCH TO
MĘŻCZYZNI.**



**■ BIEGACZE ZOBOWIĄZANI DO TRENINGU ORGANIZUJĄ
BIEGANIE WOKÓŁ SWEGO ŻYCIA, NATOMIAST
UZALEŻNIENI – SWOJE ŻYCIE WOKÓŁ BIEGANIA.**

Drugi rodzaj kontuzji wiąże się z nagłym urazem. Nieprawidłowo wykonany ruch, niepoprawna technika, bezmyślne postawienie stopy na nierównym terenie – nie potrzeba wcześniejszego uszkodzenia danej struktury, aby teraz nastąpił uraz powodujący poważny ból oraz często niemożność ponownego wykonania danego ruchu. Jeśli mięśnie są zmęczone, precyzja ruchu jest dużo mniejsza, łatwiej więc o kontuzję tego rodzaju. Dodatkowo, jeśli oczekiwania osoby trenującej są wygórowane, zmusza ona ciało do wysiłku większego niż powinna, skupia się tylko na osiągnięciu celu, tym samym zmniejsza się jej czujność, nie zwraca uwagi na bezpieczeństwo, przestaje dostrzegać sygnały, które alarmują, że czas zwolnić.

Uzależnienie od sportu niesie za sobą, podobnie jak inne uzależnienia, straty nie tylko fizyczne, ale także psychiczne. Każde uzależnienie zniewala, sprawia, że osoba uzależniona koncentruje się na jednej rzeczy, w tym przypadku treningu czy aktywności fizycznej, obsesyjnie o niej myśli. W związku z tym coraz częściej zaniedbuje relacje z bliskimi: rodziną, przyjaciółmi, mniej czasu poświęca innym dziedzinom swojego życia osobistego. Uzależnienie prowadzi też do alienacji, życia w odosobnieniu. W skrajnych przypadkach może się okazać, że osoba uzależniona zostaje sama. To bardzo zły znak – wsparcie społeczne jest rzeczą niezwykle istotną przy radzeniu sobie z problemami.

CZY JESTEM UZALEŻNIONY?

Osób uzależnionych od ćwiczeń nie ma tak dużo. Nie każdy, kto spędza dwie godziny dziennie na siłowni lub pokonuje biegiem kilkadziesiąt kilometrów tygodniowo jest uzależniony. Ale warto przyjrzeć się sobie i swojemu zaangażowaniu w trening. Jeśli odczuwa się przymus, trenuje mimo kontuzji, zaniedbuje pracę, obowiązki domowe i relacje z najbliższymi z powodu ćwiczeń, warto przyjrzeć się sobie i na próbę odstawić trening. Gdy się to nie udaje, niezbędny jest kontakt z psychologiem lub terapeutą. ●

ZRÓB SOBIE TEST

Odpowiedz na poniższe pytania, tak szczerze, jak tylko potrafisz:



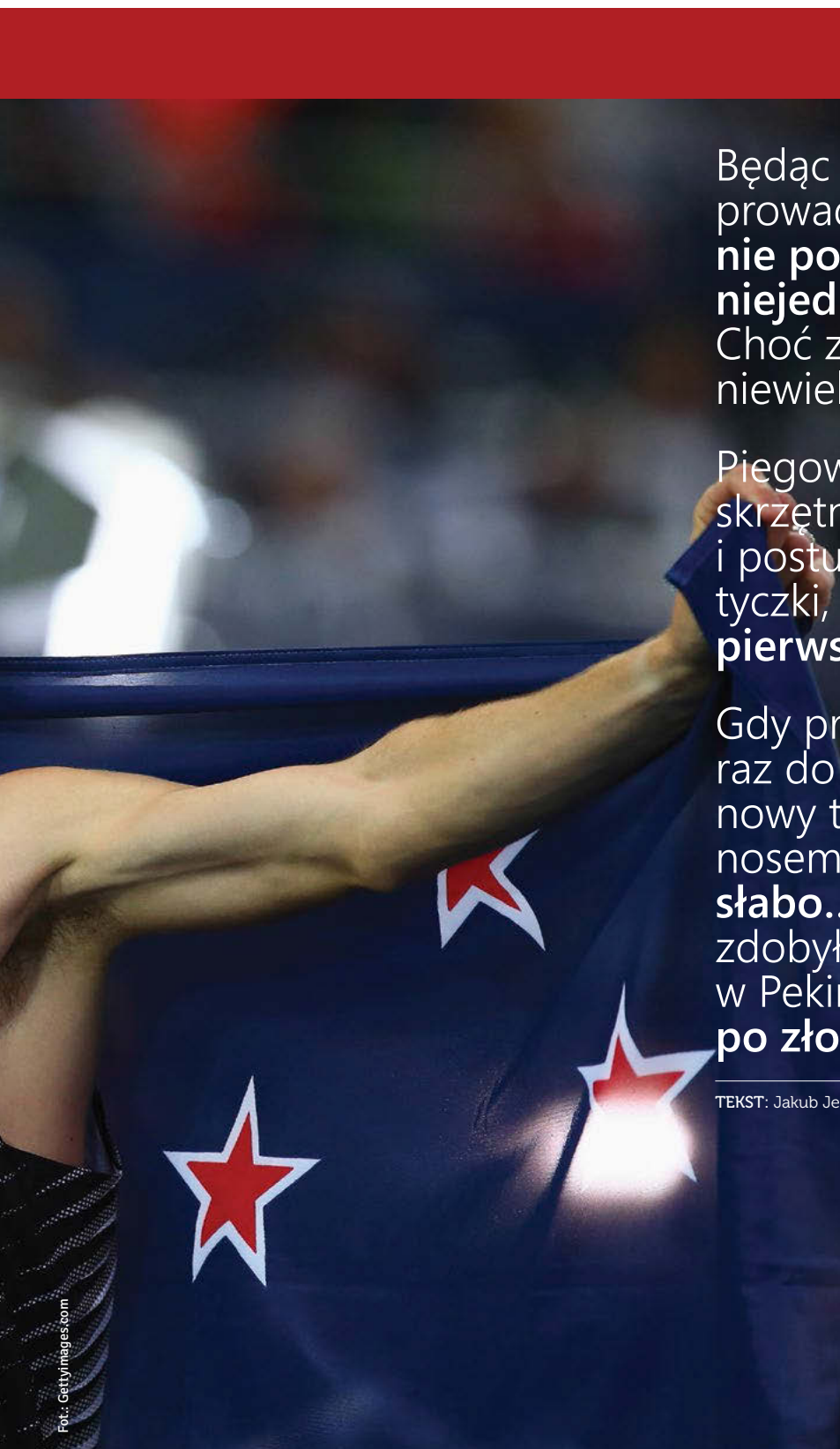
- ☐ Zdarzyło mi się odpuścić spotkanie z rodziną i/lub przyjaciółmi, ponieważ ważniejszy był dla mnie trening.
- ☐ Zdarzyło mi się odpuścić inne rzeczy albo skrócić czas spędzany z przyjaciółmi, żeby zdążyć wykonać trening.
- ☐ Odpuszczenie treningu powoduje u mnie irytację, rozczarowanie, smutek.
- ☐ Czuję się zadowolony tylko, gdy ćwiczę, albo przez kilka godzin po zakończonym treningu.
- ☐ Aktywność fizyczna daje mi większą satysfakcję niż seks, dobre jedzenie, chodzenie do kina czy inne rozrywki – trening to moje ulubione zajęcie.
- ☐ Trenuję nawet wtedy, gdy jestem chory, wyczerpany i/lub mam kontuzję. Czuję się wtedy lepiej, niż nic nie robiąc.
- ☐ Jeśli mam więcej czasu, to trenuję dłużej/więcej niż wcześniej planowałem.
- ☐ Rodzina i/lub przyjaciele zwrócili mi kiedyś uwagę, że zbyt wielką wagę przykładam do aktywności fizycznej.
- ☐ Zdarzyły mi się (lub w mojej rodzinie) stany lękowe i/lub stany depresyjne.

Jeśli zaznaczyłeś trzy lub więcej stwierdzeń, możliwe, że twoja percepcja dotycząca treningu została zaburzona. Aktywność fizyczna jest zdrowa do momentu, w którym potrafisz zachować w swoim życiu pewien balans. Zastanów się, czy nie powinieneś porozmawiać o tym z psychologiem lub swoim lekarzem rodzinnym.

Źródło: *The American Running Association*, autor: *Sharon Stoliaroff, Ph.D., psycholog kliniczny*.

NOWOZELANDCZYK w drodze po OLIMPIJSKIE ZŁOTO





Będąc nastolatkiem, prowadził życie, **którego nie powstydziliby się niejedna gwiazda rocka.** Choć z gwiazdorstwem miał niewiele wspólnego.

Piegowato-pryszczaty, ze skrzątknie ukrytymi mięśniami i posturą lekkoatletycznej tyczki, **nie robił dobrego pierwszego wrażenia.**

Gdy przyleciał pierwszy raz do Stanów, nawet jego nowy trener szeptał pod nosem: „**Wygląda trochę słabo...**”. Niedługo później zdobył srebro na olimpiadzie w Pekinie, **a teraz zmierza po złoto w Rio.**

TEKST: Jakub Jelonek

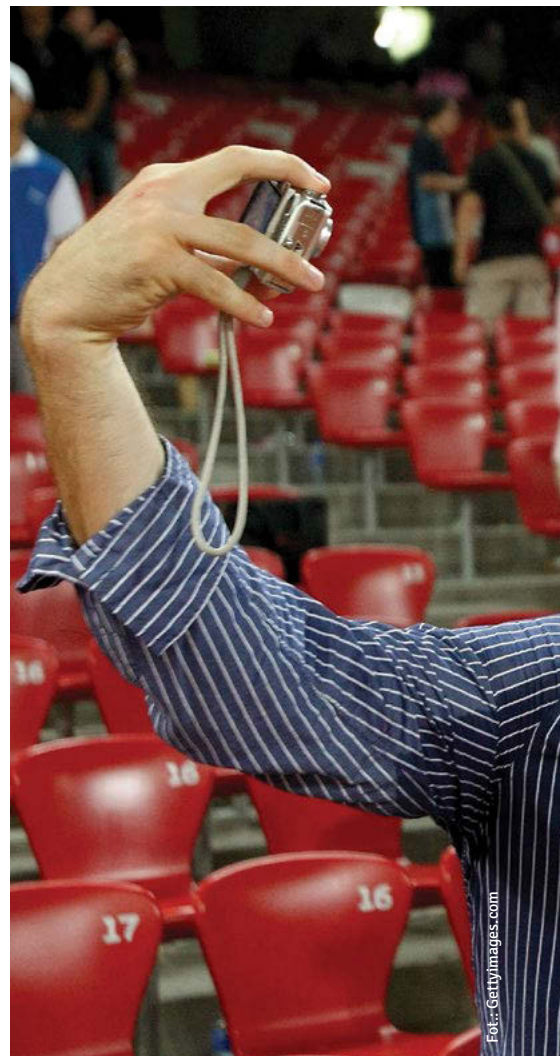
Po raz pierwszy spotkałem osobiście Nicka Willisa podczas mityngu lekkoatletycznego w Irlandii w 2011 r. Od razu było widać, że ten wesoły Nowozelandczyk bardzo lubi być w centrum uwagi. Na pewno kojarzycie takich ludzi: na stołówce mówi o wiele głośniej od reszty, by każdy mógł go dobrze słyszeć, ledwo skończy jedną anegdotę, już rozpoczyna kolejną. Chodząc między stolikami zagadywał każdego zawodnika i pytał, w jakiej konkurencji startuje i zamieniał kilka zdań. Kolejnego dnia również był w centrum uwagi, tym razem na stadionie – podczas biegu na 1500 m popisał się fenomenalnym finiszem, wyprzedzając wszystkich, również czarnoskórych, zawodników. Rozdawał autografy, rozmawiał z dziennikarzami i robił sobie selfie z kibicami. To wielki zawodnik, ale i bardzo pozytywny człowiek, który sportowo jednak czuje się niespełniony. Nick ciągle stara się udowodnić, że jego srebrny medal olimpijski zdobyty w Pekinie w 2008 r. nie był przypadkiem. W Londynie wypadł kiepsko, a teraz robi wszystko, żeby osiągnąć sukces w Rio.

CIEŃ O IMIENIU RON

Jeśli wiecie, gdzie patrzeć, to na prawie każdym zawodach z udziałem Nicka dostrzeżecie starszego siwego pana w czapeczce Uniwersytetu Michigan. Stoi z dala od tłumu i co chwilę z niepokojem zerka na stoper. Obserwuje i studiuję każdy ruch swojego zawodnika. Po udanym biegu uśmiech z jego twarzy znika szybko, bo wie, że to tylko kolejny wyścig w drodze do większego celu. Trener Ron Warhurst wychował w sumie 12 olimpijczyków, ale Willis jest największym skarbem w jego kolekcji. Kiedy prawie 15 lat temu Warhurst po raz pierwszy zwrócił swoje oczy na bardzo pewnego siebie, młodego chłopaka z Nowej Zelandii, tak naprawdę nie był nim zachwycony. Wiedział, że to zdolny biegacz, bo w wieku juniora (17 lat) biegał



już 4:01,33 na milę. Ron pojechał na lotnisko razem z Timem Broe, jednym z jego biegaczy, by odebrać Willisa i kilku innych chłopaków przylatujących do USA na stypendium sportowe. Kiedy zobaczył Willisa w hali przylotów, miał szepnąć do Tima bez entuzjazmu: „Wygląda trochę słabo...”. Szybko jednak zmienił zdanie. Już kilka dni później puścił Nowozelandczyka na pierwszy mocniejszy trening, a gdy zobaczył, jak biegnie, znowu miał obok siebie Tima, więc rzucił: „Timmy, może i ten chłopak wygląda trochę słabo, ale biegać potrafi naprawdę szybko”. Jedyny problem z tym pierwszorocznikiem był taki, że pił równie szybko, jak biegał. Wlewanie w siebie dużych ilości alkoholu zostało mu z lat nastoletnich spędzonych w Lower Hutt w Nowej Zelandii. „W zasadzie odkąd skończyłem 12 lat, imprezowałem dwa razy w tygodniu, przez cały rok” – wspomina Willis. „Tak robiła większość moich przyjaciół, więc myślałem, że albo znajdę sobie nowych znajomych, albo będę żył tak jak oni. Wskoczyłem jednak do tej najgorszej wody i to na główkę. Byłem dzieciakiem, który z każdym chciał pójść na imprezę” – mówi po latach. „Później w Michigan usprawiedliwiałem picie, bo zazwyczaj chodziłem spać o dobrej porze. Ale robiłem też wiele głupich rzeczy”. Warhurst przyznaje po czasie, że nie



REKORDY

800 METRÓW – 1:45,54 (2004)

1000 METRÓW – 2:16,58 (2012)

1500 METRÓW – 3:29,66 (2015)
REKORD AUSTRALII I OCEANII

uświadamiał sobie skali tego problemu. „Przez pierwszy rok tego problemu. Przez pierwszy rok Nick był wypompowany tak jak większość 19-nastoletków, którym uda się wyrwać wreszcie z rodzinnego domu. Część z nich wyrośnie z tego etapu, ale niektórym trzeba w tym pomóc. Bo jeśli z tego nie wyjdą, wpadają zazwyczaj w poważne kłopoty”. Na bieżni Willis radził sobie całkiem nieźle, co przykrywało wszelkie jego wpadki zdarzające się w codziennym życiu. Zawsze był bardzo wierzący, regularnie chodził do kościoła i wielokrotnie podkreślał, że wiara jest dla niego niezwykle istotna.

Jego starszy brat, Steve, zaprosił go do grupy Athletes in Action, która łączy wierzących sportowców z całego świata. Między innymi to wpłynęło na niego tak bardzo, że postanowił coś zmienić i poukładać swoje życie prywatne. Wtedy wyniki w sporcie poszybowały. To był całkowity zwrot w jego życiu i karierze. Od tego czasu nie tknął już alkoholu i porzucił wszystkie swoje dotychczasowe znajomości, by nie kusiły go do powrotu na dawną drogę. Poznał też miłość swojego życia – Sierę, która została jego dietetyczką, psychologiem, menedżerem, a nawet trenerem.

NOWE ŻYCIE

Jego międzynarodowa kariera rozpoczęła się na dobre w 2004 roku w Rzymie, kiedy w wieku 21 lat przebiegł 1500 m w 3:32,68. Rok później pobił 32-letni rekord Nowej Zelandii należący do sir Johna Walkera, a po zwycięstwie w Igrzyskach Wspólnoty Narodów w 2006 roku stał się prawdziwą gwiazdą. Dwa lata później zaskoczył wszystkich, zdobywając srebrny medal olimpijski w Pekinie. Zasłynął również tym, że podczas biegu rozmawiał ze swoimi rywalami! Widząc, że tempo półfinału jest wolne, zaczął nakłaniać pozostałych biegaczy, by zmieniali się na prowadzeniu. Dzięki temu więcej osób miało szansę zakwalifikować się do kolejnej rundy, bo część z nich mogła awansować z najlepszymi czasami. Ten bieg ukończył na 5. miejscu z przeciętnym wynikiem 3:37,54, co jednak dało 9. czas w 12-osobowym finale. W finale praktycznie przez cały bieg pozostawał pod koniec stawki. Jeszcze na 200 m do mety zajmował 6. pozycję. Wtedy rozpoczął swój finisz. Minął dwóch biegaczy, a przed samą linią mety wyprzedził jeszcze Mehdiego Baalę, kończąc na trzecim miejscu z czasem 3:34,16. Wygrał Kenijczyk Asbel Kiprop, a drugi na mecie Rashid Ramzi został kilka miesięcy później zdyskwalifikowany za stosowanie CERA, nowej generacji EPO. Willis awansował więc na drugie miejsce. Od tego czasu nieustannie wypowiada się w mediach na temat nieskuteczności działania systemu antydopingowego i błędów popełnianych przy łapaniu dopingowiczów.

PRZEŁOM

Dla Willis'a równie ważne, co zdobycie medalu olimpijskiego, było złamanie granicy 3:30 na 1500 m. Zanim to jednak nastąpiło, musiały nadejść komplikacje. Najpierw operacja biodra w 2009 r., po której długo nie mógł nawet chodzić. Później dwa lata walki z kolanem i operacje łokotki. ➤



REKORDY

MILA – 3:49,83 (2014)

3000 METRÓW – 7:36,91 (2014)

W 2013 r. uszkodził mięsień łydki podczas jednego z pierwszych biegów w sezonie, po czym długo nie mógł osiągnąć wysokiej formy. Przez wiele lat to właśnie delikatne ciało trzymało w ryzach jego ambicję. Na Igrzyska w Londynie pojechał z zamiarem walki tylko o złoto. Na ceremonię otwarcia został wytypowany jako chorąży swojego kraju. Na siedem tygodni przed imprezą zrobił jeden z najlepszych treningów w życiu: 400–800–1200 m. Każde biegane z prędkością 59 sekund na okrążenie. Na koniec zrobił jeszcze 2×200 m w 26 s, 2×300 m w 38 s i 400 m w 50,5 s. Wszystko wyszło idealnie. Problem polegał na tym, że to był za dobry trening. „Byliśmy zbyt zachłanni” – wspomina. „Myślałem, że do zdobycia złotego medalu muszę być w formie poniżej 3:30, a powinienem się uspokoić z prędkościami i kilometrażem na kilka tygodni”. Zamiast tego trenował najciężej w życiu, przez co biegał w olimpijskim finale na zmęczonych nogach. Forma przyszła po prostu za szybko. Bieg finałowy skończył jako dziewiąty, co było dla niego wielkim rozczarowaniem, a powrót do dobrej kondycji psychicznej zajął mu prawie dwa kolejne lata. Kiedy wrócił do wielkiego biegania, zrobił to w wielkim stylu. W 2014 r. po raz kolejny poprawił życiówkę na 1500 m (3:29,91), stając się 27. człowiekiem w historii, który złamał granicę 3:30. W tym czasie w ciągu 66 dni poprawił życiówki na czterech różnych dystansach, ustanawiając dwa rekordy kraju. Jeśli tylko trafi z formą, w Rio będzie jednym z faworytów do złota.

BIEGAJĄCY ORGANIZATOR

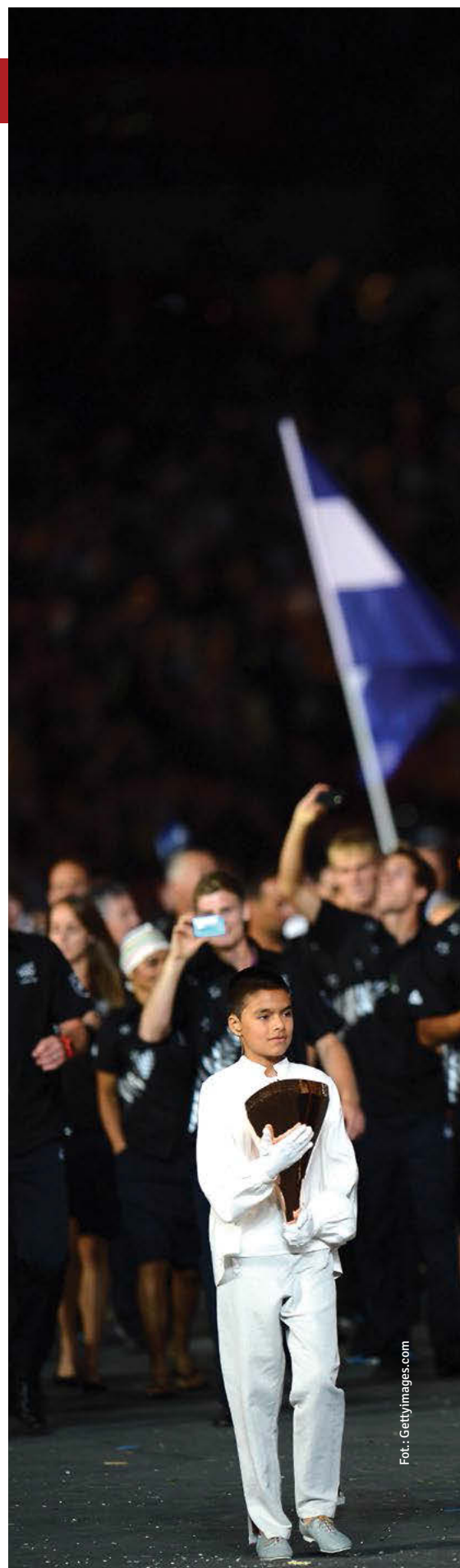
W 2013 roku, niedługo po tym, jak urodził się jego syn, Lachlan, Nick chciał wystartować w szybkim biegu przed mistrzostwami świata w Moskwie. Z drugiej strony, martwiło go podróżowanie w tym celu specjalnie za

ocean. Wymyślił więc swoje zawody – Michigan Track Classic – 20 minut drogi od swojego domu w Michigan. Zaprosił lokalne amerykańskie gwiazdy, a ze sprawami organizacyjnymi poradzili sobie z żoną w ciągu kilku tygodni. Jak mówi, spodziewał się garstki ludzi na trybunach. Przyszło prawie cztery tysiące kibiców! Zawody okazały się tak wielkim sukcesem, że postanowili kontynuować ich organizację. Mityng odbywa się co roku, a Willis ciągle jest jego biegającym dyrektorem.

TRENING

Przez większość roku Willis trenuje jak biegacz na 5000 m, ponieważ daje to u niego najlepsze rezultaty również na 1500 m. Jego tygodniowy kilometr wynosi od 135 do 145 km, przy 6–7 treningach. Zazwyczaj jeden dzień w tygodniu nie trenuje. Za jedną z najważniejszych zasad dotyczących treningu uważa słowa Arthura Lydiarda, że raz w tygodniu powinniśmy biegać długie, spokojne wybieganie. U niego oznacza to 29–32 km. Willis robi często dwa mocne treningi dzień po dniu. Jeden z nich to tzw. tempo run, który jest poprzedzony interwałami na bieżni. Drugi cykl to podbiegi, również poprzedzone interwałami na bieżni. Na przykład przed zwycięskim mityngiem w Bostonie robił 4 mile (6,4 km) z prędkością 3:10 min/km, a następnie biegał 4×1 km w 2:50 min/km, 2×300 m w 41 s, 2×400 m w 56 s i na koniec 600 m w 1:21 min/km. Wszystko to na wysokości 2130 m n.p.m. we Flagstaff w Arizonie.

W Bostonie zaskoczył wszystkich swoim treningiem również po zawodach. Kiedy jedni zbierali się już do domu, a inni leżeli zmęczeni, on przebiegł jeszcze powtórzenia na bieżni – 10×400 metrów w idealnie kontrolowanym czasie 64 sekund. Za przerwę wystarczyło mu 100 m truchtu.



Fot.: Gettyimages.com



CO WYDARZY SIĘ W RIO?

Warhurst, który jest od Willis'a o 40 lat starszy, bez chwili wahania przyznaje, że jego zawodnika stać nawet na wynik 3:28 na 1500 m. 32-letni biegacz ma już swój medal olimpijski, ale dalej chce udowodniać wszystkim, że nie był to jedynie szczęśliwy traf. W ubiegłym roku poprawił się szybkościowo, przebiegł 100 m w 11,5 sekundy. Ma też spory bagaż doświadczeń, które najprawdopodobniej okażą się pomocne w trzecim olimpijskim finale. Jego ciało mogło stracić szybką zdolność regeneracji, ale jego doświadczenie wynikające z wielu lat biegania pozwala

określić, który trening jest lepszy, a po którym trzeba dłużej wypoczywać. Nick Willis już przez ponad dekadę jest w światowej czołówce najlepszych milerów. Kontynuuje też dokonania doskonałych biegaczy średniodystansowych z Nowej Zelandii, którzy zdobyli łącznie trzy złote, jeden srebrny i dwa brązowe medale na dystansie 1500 m. Nie można też zapominać o doskonałym trenerze Arthurze Lydiardzie, który zrewolucjonizował w swoim czasie światowy trening biegowy. Ma więc z kogo brać przykład. Czy w Rio dołoży do tej kolekcji kolejny krążek? ●

REKORDY

5000 METRÓW – 13:20,33 (2014)

5 KILOMETRÓW – 13:46 (2013)

REKORD NOWEJ ZELANDII

P I E R W S Z Y MARATON w Afganistanie

James Bingham jest Brytyjczykiem. Pochodzi z północnej Walii, a konkretnie owianej morskim wiatrem, pagórkowatej wyspy Anglesey, gdzie organizuje trzydniowy, etapowy bieg o nazwie Ring'o'Fire. Swoje życie zamienił w ciąg niekończących się przygód i wyzwań, które w ostatnich latach wielokrotnie prowadziły go do Afganistanu. Ostatnio również po to, żeby zorganizować tam bieg...

TEKST: Jakub Wolski



Jak to się stało, że zostałeś organizatorem pierwszego maratonu w Afganistanie? Widzę pewne kamienie milowe, takie jak wyprawy górskie, Maraton Piasków i inne ultramaratony, a także organizacja imprez. Możesz połączyć te wszystkie kropki w jeden spójny obraz? Odkąd byłem małym chłopcem, mój tata uczył mnie wspinaczki. Mieszkaliśmy wtedy w północnej Walii. To przez lata doprowadziło mnie do wielu różnych rzeczy, ale przede wszystkim do organizacji własnych dużych ekspedycji, łącznie z wyprawą na Mount Everest w 2007 roku. Bieganie pojawiło się w moim życiu jako element treningu przygotowującego do wypraw w góry wysokie. Była to

Fot.: Mark Wynne, www.aerialpixel.co.uk, archiwum prywatne Jamesa Bingham



JAMES BINGHAM

Walijczyk pochodzący z wyspy Anglesey, gdzie organizuje bardzo wymagający etapowy wyścig o nazwie Ring'o'Fire. Zdobył m.in. Mount Everest i Noshq, przebiegł ponad 600 km Korytarza Wachańskiego i zorganizował pierwszy maraton w Afganistanie.

najłatwiejsza i najatrakcyjniejsza forma treningu, szczególnie w momencie, gdy mieszkalem w Londynie, a góry nie były już na wyciągnięcie ręki. Z tego biegania zaczęły później wyrastać kolejne projekty, jak Maraton Piasków czy pokonanie Korytarza Wachańskiego w Afganistanie. Pamiętam, że to podczas Maratonu Piasków, gdzieś w środku najdłuższego dwumaratońskiego etapu, moje myśli nieustannie krążyły wokół dzieciństwa spędzonego w Anglesey i wtedy zapragnąłem zorganizować tam trzydniowy etapowy bieg wokół wyspy. Jeszcze w tym samym roku, razem z moim przyjacielem, zorganizowaliśmy pierwszą edycję Ring'o'Fire (RoF). Impreza

► Symboliczny znacznik drogowy w prowincji Bamyń, gdzie jest organizowany maraton.

świetnie się przyjęła, od samego początku wkładamy w nią naszą pasję i poświęcenie, a biegacze z całego świata to doceniają i przylatują, żeby ścigać się na naszej pięknej wyspie. A później... przyszedł czas na Afganistan.

Kiedy byłeś w Afganistanie po raz pierwszy?

W pewnym momencie mojego życia nieustannie podróżowałem i bardzo dużo się wspinałem, organizując przeróżne wyprawy górskie. W 2010 roku przyjaciel namówił mnie, żebyśmy spróbowali wejść na Noshq, czyli najwyższy szczyt Afganistanu (7452 m n.p.m.), leżący w Hindukszu.

Można było wtedy podróżować po Afganistanie choć trochę bezpiecznie?

W tamtym czasie wydawało mi się to zupełnie niemożliwe. Zrobiliśmy bardzo duże rozpoznanie sytuacji i terenu, i ostatecznie, mimo niebezpieczeństw, postanowiliśmy pojechać. I co ciekawe, do tej pory tamten wyjazd wspominam jako najlepszą wyprawę w całym moim życiu. Zupełnie nas wtedy nie interesowało wspinanie komercyjne, poszukiwanie sponsorów. Pojechałem razem z dwójką przyjaciół ze szkoły i pewnym gościem, którego wcześniej poznałem na Alasce. Okazało się, że byliśmy pierwszy-

mi Brytyjczykami, którzy zdobyli Noshq od czasów interwencji radzieckiej w Afganistanie, czyli od 1989 roku.

Przez te kilka lat coś się zmieniło w kontekście bezpieczeństwa?

Sytuacja jest w zasadzie bardzo płynna, wszystko potrafi zmienić się z dnia na dzień, w związku z tym trzeba mieć dobre lokalne kontakty i umieć szukać informacji samodzielnie. Chociaż akurat Korytarz Wachański leży w północno-wschodniej części kraju, która często unika takich problemów, które trawią resztę Afganistanu. W 2010 roku czuliśmy się bardzo bezpiecznie, ale gdy wróciliśmy tam kilka lat później, ludzie byli już dużo bardziej nerwowi, nieufni. Hoteliki, które wcześniej były na granicy, zostały zamknięte, a ich właściciele przenieśli się w bezpieczniejsze miejsca. Niestety, obecnie nawet północna część kraju nie jest stabilna, wprawdzie Korytarz Wachański jest otwarty dla ruchu turystycznego, ale realne zagrożenie istnieje.

Skoro mówimy o dolinie Wachen. Zrealizowałeś projekt, Wakhan 400, który brzmi naprawdę wymagająco. Pokonaliście 400 mil (650 km) pieszo, bez żadnego wsparcia z zewnątrz. Co było największym wyzwaniem tej wyprawy? ►►



To była moja trzecia podróż do Afganistanu i kolejna wspaniała przygoda. Teoretycznie biegaliśmy, ale faktycznie można nazwać to wyprawą. Szczególnie biorąc pod uwagę dystans i fakt, że musieliśmy być samowystarczalni przez 10 dni. To oznaczało, że staraliśmy się podróżować na tyle lekko, na ile to możliwe przy zachowaniu minimum bezpieczeństwa. Zdecydowaliśmy się nie brać namiotu, ponieważ było lato. Czasem dawało się to we znaki, bo zdarzyło nam się nocować powyżej 4000 metrów, gdzie nawet latem jest zimno. W dzień temperatura była podobna do tej na Maratonie Piasków na Saharze, a w nocy było bardzo zimno. Z tym że tutaj nie było żadnego organizatora tej „imprezy”. Gdy minie się połowę drogi, wkracza się w teren, który jest poza zasięgiem jakiegokolwiek samochodu, nawet z napędem na cztery koła. Największym wyzwaniem zawsze było znalezienie wody. Czerpaliliśmy wodę z rzek, ale nigdy nie mieliśmy pewności, na co trafimy, bo żadna z naszych map nie była wystarczająco szczegółowa. Czasem było naprawdę ciężko, gdy w upalne dni dochodziliśmy do dna naszych bukłaków. Raz nawet skończyło się to tym, że zdecydowaliśmy się pić z jakiegoś rowu melioracyjnego – był to jedyny raz, kiedy użyliśmy tabletek do oczyszczania wody.

Oczywiście, jak często w takich sytuacjach bywa, 10 minut później trafiliśmy na źródło krystalicznie czystej wody, ale niestety żołądki były już pełne tej wcześniej wypitej. Druga sprawa to to, że często zdarzało nam się biegać do późna w nocy, nadrabiając kilometry, więc przechodziliśmy przez lokalne wioseczki w zupełnych ciemnościach, a w nocy wszystkie psy są puszczane wolno. Afgańskie psy potrafią być naprawdę przerażające, więc kilka razy czekaliśmy w takich miejscach do rana. Problemem było też przekraczanie rzek, ponieważ na tym terenie nie ma prawie żadnych mostów. Często zdarzało nam się forsować rzeki nocą i wymagało to bardzo mocnych nerwów i sporo szczęścia!

A co z jedzeniem?

Mieliśmy to bardzo dobrze zaplanowane, jedzenie porcjonowaliśmy osobno na każdy dzień w oddzielne, opisane worki. Planowaliśmy pokonywać ok. 65 km dziennie, wiedzieliśmy, ile kalorii potrzebujemy, ale z drugiej strony, nie byliśmy w stanie tyle ze sobą zabrać, więc od początku nastawialiśmy się, że utrata wagi jest nieunikniona.

Opowiedz, jak to jest organizować maraton w Afganistanie... Czytałem na waszym fanpage'u, że nie chcieliście zbyt mocno



► W Europie „spowalniającymi” na trasie zazwyczaj są zakręty, zwężenia, tory tramwajowe czy garby – w Afganistanie – owce i kozy.

► Punkt żywieniowy dla uczestników maratonu. Jest wszystko, czego potrzeba.



Fot.: Mark Wynne, www.aerialpixel.co.uk, archiwum prywatne Jamesa Bingham



► W ramach imprezy został zorganizowany również bieg na 10 km.

◀ Free to run, to organizacja, której celem jest stwarzanie kobietom warunków do uprawiania sportu w takich krajach jak Afganistan, gdzie rola kobiety w społeczeństwie jest marginalizowana.



Fot.: Mark Wynne, www.aerialpixel.co.uk, archiwum prywatne Jamesa Binghama



reklamować swoich zawodów, żeby przypadkiem nie stać się czymś celem. To raczej nie jest idealna sytuacja dla organizatora – nie móc promować imprezy. Rzeczywiście tak było. Musieliśmy pilnować obiegu informacji i zachować pewien balans, żeby z jednej strony dowiedzieli się ci, którzy mogliby pobiec, ale nie dowiedzieli się ludzie, którzy chcieliby to wykorzystać do złych celów. Nie publikowaliśmy daty imprezy, współpracowaliśmy z policją, lokalnymi władzami i innymi służbami, a także mieliśmy mały zespół na miejscu, który był w stanie wiele rzeczy załatwić.

W zawodach wzięły udział kobiety, co z perspektywy Europejczyka wydaje się oczywiste, ale w Afganistanie już takie nie jest. Jak udało się to osiągnąć?

Aspekt kulturowy przy organizacji tych zawodów był bardzo ważny. To, że kobiety wezmą w nich udział, nie było od samego początku takie oczywiste. Na większości terytorium Afganistanu zorganizowanie takiej imprezy nie byłoby możliwe, szczególnie jeśli mieliby wziąć w niej udział obcokrajowcy i/lub kobiety.

Ale są regiony bardziej otwarte i bezpieczniejsze. Zawody odbyły się w prowincji Bamyń, która pod tym względem nie jest tak problematyczna. Ludzie są tam bardzo ciepli, przyjaźni i przychylnie nastawieni do tego, co robimy. W tej chwili odbywa się tam już kilka imprez, np. Afghan Ski Challenge czy zawody rowerowe Tour de Bamyń. W każdej mogą brać udział kobiety, co jest po prostu fantastyczne. Nie spodziewam się, żeby w najbliższym czasie w reszcie kraju nastąpiła jakaś wielka zmiana, ale cieszę się z tego, co robimy, szczególnie w takich momentach, gdy dostaję maila od jakiegoś afgańskiego biegacza, który mówi, że dzień zawodów to był jego najlepszy dzień w życiu.

Myślisz, że kiedyś maraton w Afganistanie stanie się czymś tak naturalnym, jak np. maraton w Bejrucie, który już nie budzi takich emocji jak kiedyś?

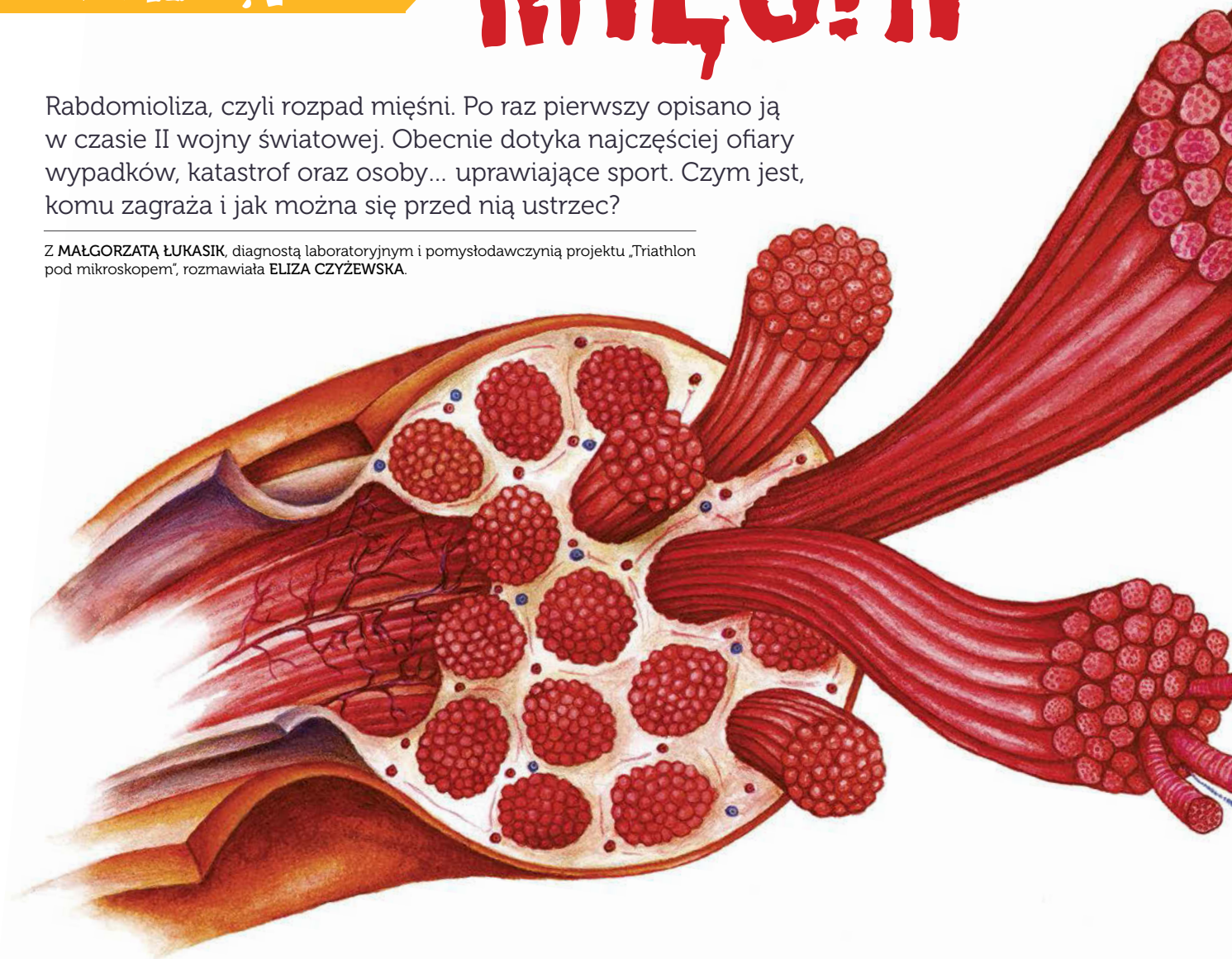
Na razie mamy nadzieję, że uda się zorganizować kolejną edycję i utrzymać zawody w następnych latach. Zobaczymy, bezpieczeństwo jest tutaj zawsze sprawą najważniejszą. ●

ROZPAD

MIĘŚNI

Rabdomioliza, czyli rozpad mięśni. Po raz pierwszy opisano ją w czasie II wojny światowej. Obecnie dotyczy najczęściej ofiary wypadków, katastrof oraz osoby... uprawiające sport. Czym jest, komu zagraża i jak można się przed nią ustrzec?

Z MAŁGORZATĄ ŁUKASIK, diagnostą laboratoryjnym i pomysłodawczynią projektu „Triathlon pod mikroskopem”, rozmawiała ELIZA CZYŻEWSKA.



W minionym roku rozpoczęłaś projekt badawczy „Triathlon pod mikroskopem”. Jakie były jego założenia?

Otoczyliśmy opieką medyczną osoby trenującą amatorsko triathlon. Przez siedem miesięcy, podczas całego cyklu treningowego, zbieraliśmy dane, a obecnie stopniowo przygotowujemy naukowe opracowanie uzyskanych wyników badań. Przebadaliśmy 45 zawodników, wyselekcjonowanych na podstawie rekordów życiowych, które uzyskali w zawodach triathlonowych

oraz liczby treningów w tygodniu. Przeprowadziliśmy 6 serii pobrań krwi, podczas których oznaczaliśmy 32 parametry laboratoryjne. Po każdej serii badań wyniki były na bieżąco przesyłane do triathlonistów – stanowiły dla nich narzędzie do sterowania planami treningowymi i minimalizowania powikłań po wysiłku. Najważniejsza seria badań odbyła się na mecie zawodów triathlonowych w Gdyni. Pierwotnie oczekiwaliśmy, że tylko tam uzyskamy wyraźnie zmienione wartości parametrów laboratoryjnych. Zakładaliśmy, że jeżeli ktoś pokonuje dystans ½ Ironman

w bardzo dobrym czasie, to ma końskie zdrowie, a przekonaliśmy się, że to nie do końca jest zgodne z rzeczywistością.

No właśnie, już na początku projektu okazało się, że stan jednego z zawodników jest bardzo poważny i rozpoczął się u niego rozpad mięśni...

Diagnostowaliśmy naszych pacjentów w wielu aspektach badań laboratoryjnych, oceniając m.in. gospodarkę żelazem, układ hormonalny, funkcje serca, wątroby czy też nerek. Projekt zaczęliśmy w lutym poprzedniego roku i już trzeciego dnia trzeba było bić na alarm.



PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ

Wiele czynników może zaburzać wyniki badań, więc należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

1

Dzień przed badaniem zjedz wczesnym wieczorem lekką kolację.

2

Dobrze się wyśpij.

3

Bądź na czczo.

4

Przed badaniem możesz wypić tylko pół szklanki wody.

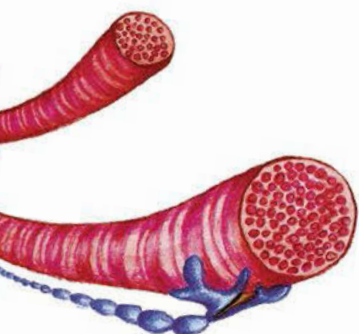
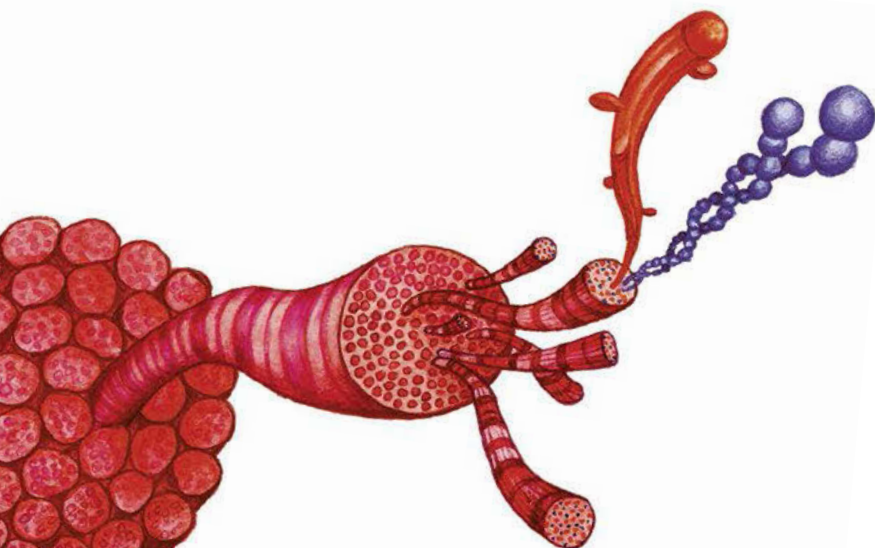
5

Badania wykonuj przed ewentualnym przyjęciem porannej dawki leków.



ILE KOSZTUJĄ BADANIA?

Jeśli badania zostaną zlecone przez lekarza, będą zrefundowane przez NFZ, wtedy nie płacimy nic. Badania możemy wykonać również na własne życzenie, a wtedy sami ponosimy koszty ich wykonania. Cenniki badań różnią się w zależności od laboratoriów. Jako sieć laboratoriów Synevo intensywnie pracujemy nad przygotowaniem systemu rabatowego dla osób uprawiających aktywność fizyczną poprzez obniżenie cen oraz stworzenie pakietów badań użytecznych w tym obszarze diagnostyki. Po rezultatach projektu „Triathlon pod mikroskopem” medycyna sportowa stała się nam szczególnie bliska. Koszt badania większości pojedynczych parametrów wynosi od kilku do kilkudziesięciu złotych.



Sytuacja była poważna. W trakcie pierwszej serii pobrań krwi na badania zgłosił się mężczyzna, który od dwóch lat uprawiał amatorsko triathlon. Nie skarżył się na inne dolegliwości niż te wynikające z leczenia kontuzji prawego kolana. Badania laboratoryjne wykazały u niego podwyższoną aktywność kinazy kreatynowej (CK), czyli enzymu wskazującego na uszkodzenie komórek mięśniowych. W przeprowadzonych badaniach uzyskaliśmy wynik CK 7945 U/l, podczas gdy zakres wartości referencyjnych wynosi <190 U/l. W tym przypadku efekt rhabdmiolizy, czyli rozpadu mięśni, został jeszcze później spotęgowany wykonaniem przez fizjoterapeutę głębokim masażem sportowym. Ostatecznie szybka diagnostyka

i hospitalizacja zahamowały przebieg rhabdmiolizy i nie naraziły pacjenta na niebezpieczne upośledzenie funkcji nerek czy też ryzyko śmierci.

Czym właściwie jest rhabdmioliza?

Rhabdmioliza jest procesem patologicznym, który zagraża bezpośrednio zdrowiu i życiu pacjenta. Wskutek uszkodzenia mięśni do krwiobiegu trafiają produkty ich degradacji. We krwi zwiększa się aktywność wybranych enzymów, rośnie stężenie mioglobiny – białka magazynującego tlen w mięśniach, elektrolitów oraz innych substancji, które w dużych ilościach są potencjalnie toksyczne dla organizmu. W przypadku rozległego uszkodzenia mięśni uwolniona mioglobina filtrowana jest przez nerki, a wówczas jej wyraźnie podwyższone stężenie może doprowadzić do ostrej niewydolności nerek, zaburzeń rytmu serca i innych poważnych powikłań. W ekstremalnych sytuacjach nawet do zgonu pacjenta. Trudno ją rozpoznać, ponieważ objawy są nieswoiste. Dlatego proces diagnostyczny jest skomplikowany.

Jakie są jej przyczyny?

Nie ma jednej konkretnej. Często jest to kumulacja kilku czynników. Najczęściej w grę wchodzi intensywny wysiłek fizyczny, przegrzanie organizmu, obszerne urazy, rozległe oparzenia, ostre niedokrwienie dużych grup mięśniowych (np. podczas zabiegów operacyjnych), przyjmowanie niektórych leków lub zatrucie, np. alkoholem, narkotykami albo tlenkiem węgla. Przebieg rhabdmiolizy jest podobny niezależnie od jej przyczyny. ➤

Czy rabdomioliza daje jakieś objawy? Coś, co może nas zaniepokoić i być znakiem ostrzegawczym?

Objawy to zazwyczaj ból, obrzęk, osłabienie poszczególnych partii mięśni. Często niestety objawy są mylone z klasycznymi „zakwasami”, a przecież jeśli ktoś trenuje intensywnie, to z takimi dolegliwościami boryka się na co dzień. Do postawienia prawidłowej diagnozy i rozpoczęcia leczenia niezbędne jest wykonanie badań laboratoryjnych. Rabdomioliza ma zróżnicowaną dynamikę w zależności od osoby i różne są też jej przyczyny. Jeśli mówimy o popularnym zjawisku rabdomiolizy w sporcie, to w USA notuje się ok. 26 tysięcy takich przypadków rocznie. Nie musimy jednak tak daleko szukać, u nas też zdarzają się tego typu sytuacje.

Jak długo się rozwija?

Rabdomioliza może przebiegać bardzo szybko. Na trasie Biegu Niepodległości w Warszawie rozwinęła się w trakcie 40 minut. Znanych jest też wiele innych przypadków śmiertelnych. U zawodnika startującego w maratonie w Maroku choroba rozwinęła się trzy dni po starcie. Zawody przebiegały w 40-stopniowym upale. Czynniki się skumulowały, nastąpił rozpad mięśni, w wyniku którego maratończyk zmarł.

Kto jest zagrożony?

Czynniki ryzyka są różne. Odnotowano przypadek u osoby, która na co dzień regularnie biegła. Pewnego dnia postanowiła pójść na basen i po dwukrotnym włączeniu do treningu nowych partii mięśni rozpoczął się proces rabdomiolizy. W grupę ryzyka można wpaść, wznowiając treningi i szybko je intensyfikując po długiej zimowej przerwie. Zawodnicy z mojego projektu to amatorzy, mają obowiązki zawodowe i rodzinne, a często



trenują więcej niż 20 godzin tygodniowo. Zazwyczaj są to osoby niezwykle ambitne, tak bardzo zdyscyplinowane i skupione na celu, że zdarza im się zapominać o regeneracji, która jest konieczna dla równowagi w treningu.

Kto powinien się badać?

Osoby, które chcą o siebie dbać i być świadome własnego ciała. Trzeba być w stosunku do siebie wymagającym, ale też ostrożnym. Biegamy. Bieganie jest fantastyczne, ale to nie jest tak, że można wstać z kanapy i od razu przebiec maraton. Pamiętajmy, żeby ambicje nie przegoniły potrzeb zdrowotnych.

Jakie parametry laboratoryjne mogą sugerować rozpad mięśni?

Kiedy uszkodzają się mięśnie, enzymy czy białka, które znajdują się wewnątrz komórek mięśniowych, uwalniają się na zewnątrz do krwi i wtedy można je sprawdzić. Badamy kinazę kreatynową, mioglobinę, potas. To podstawowy zestaw. Objawem rabdomiolizy często jest ściemnienie moczu, które zaobserwować można samemu. To też może pomóc w diagnozie.

Rabdomioliza to tylko jedna z wielu chorób, które możemy wykluczyć badaniami. Jakie badania powinniśmy robić uprawiając sport, żeby czuć się bezpiecznie?

Na to pytanie będziemy chcieli odpowiedzieć po zakończeniu projektu – co i jak często badać. Myślę, że warto raz na kwartał zrobić sobie przynajmniej podstawową morfologię. Trzeba obserwować siebie i zadać sobie kilka pytań: czy nie jestem przewlekłe przemęczony, senny, apatyczny, czy nie mam suchej skóry, czy nie wypadają mi włosy? Może się wydawać, że wpływ na przemęczenie czy zły stan psychiczny ma pogoda, a to może być na przykład niedoczynność tarczycy albo inna choroba. Warto żeby osoby, które zaczynają biegać albo biegają, żeby schudnąć, zastanowiły się, czy ich organizm jest na to gotowy. Ważnym tematem jest również odwodnienie. Niewiele osób wie, że powszechne bóle głowy niekiedy są spowodowane zmęczeniem czy hałasem, a często wynikają z odwodnienia. Bieganie jest tanie, dostępne, uwalnia endorfiny, daje satysfakcję, ale musimy zadbać też o to, aby było dla nas bezpieczne. ●



**MAŁGORZATA
ŁUKASIK**

Diagnosta laboratoryjny w Laboratorium Medycznym Synevo Warszawa – Bielany. Pomysłodawczyni i koordynatorka projektu „Triathlon pod mikroskopem”. Autorka publikacji z dziedziny biochemii. Doktorantka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

„TRIATHLON POD MIKROSKOPEM” to autorski projekt badawczy, w który włączyli się: firma Synevo Sp. z o.o., portal Akademia Triathlonu, Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej i Biochemii Klinicznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego im. Wojskowej Akademii Medycznej, Centralny Szpital Weteranów w Łodzi oraz organizatorzy zawodów Herbalife Ironman 70.3, które odbyły się 9 sierpnia 2015 r. w Gdyni.

EGZOTYKA

Czyli **sprzęt** nie zawsze łatwy do kupienia, ale **warty zobaczenia**.

Buty biegowe mogą mieć więcej lub mniej amortyzacji, ale dla niektórych i tak jest jej zawsze za mało. Właśnie dla nich trzy przedstawione propozycje powinny być odpowiednie.

Wybrał: Jarosław Sekuła.



UNDER ARMOUR FAT TIRE GTX

Buty z kolarskim rodowodem

Przy projektowaniu tych butów twórcy najwyraźniej czerpali inspirację z fat bike'ów, czyli rowerów górskich z bardzo szerokimi i grubymi oponami. Nazwa Fat Tire wydaje się wyraźnie do tego nawiązywać, bo pianki pod stopą jest tutaj wyjątkowo dużo, a dodatkowo za przyczepność do podłoża odpowiada bieżnik wzorowany na oponie rowerowej zrobiony z gumy produkcji Michelin. Model Fat Tire jest przeznaczony do biegania w terenie i raczej w warunkach mokrych ze względu na membranę Gore-Tex. Zamiast klasycznych sznurek zastosowano system Boa, najbardziej znany z butów kolarskich, a więc jest to kolejne nawiązanie do rowerów. Ciekawe tylko, jak biega się w butach ważących ponad 0,5 kg.

www.underarmour.com

TECNICA SUPREME MAX 2.0

Tecnica to nie tylko narty

Tecnica jest znana przede wszystkim z najwyższej jakości butów narciarskich, ale od pewnego czasu produkuje również buty do biegania w terenie. Włoska marka poszła w kierunku wyznaczonym przez Hoka, czyli mamy tutaj maksymalną amortyzację i pełną izolację od podłoża. Model Supreme Max 2.0 jest przeznaczony do biegów ultra i ma zapewniać maksymalny poziom amortyzacji. Producent informuje, że jego but nadaje się również do biegów regeneracyjnych. Mimo grubej podeszwy ma całkiem rozsądną masę wynoszącą 350 g w wersji męskiej i 295 g w wersji damskiej. Różnica wysokości pomiędzy piętą a palcami wynosi 10 mm.

www.tecnica.it



ASICS 33-M

Asicsy do kwadratu

Mimo że produkty Asicsa są powszechnie dostępne w Polsce, to tego modelu raczej na naszym rynku nie znajdziecie. 33-M jest wyposażony w potężną dawkę amortyzacji, to but z gatunku maksymalistycznych, nie dziwnego, że jest do kupienia w USA. Jest przeznaczony do pokonywania długich dystansów, ale w odróżnieniu od wielu innych modeli tego producenta i mimo dużej ilości pianki, nie ma sztywnej podeszwy. Drop nie jest duży, bo wynosi tylko 4 mm, co wyraźnie przywołuje na myśl buty minimalistyczne. Producent wycenił ten model na 140 \$, co robi już trochę mniejsze wrażenie niż grubość podeszwy.

www.asicsamerica.com



BUTY

NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Buty to najważniejszy element wyposażenia każdego biegacza, a dobór odpowiedniego modelu, nawet w przypadku osób z doświadczeniem, jest często trudny. Tym razem przetestowaliśmy kilka modeli, których ceny nie przekraczają 300 zł. Czy takie buty ustępują czymś tym dwa razy droższym albo czy te dwa razy droższe są również dwa razy lepsze?

TEKST: Jarosław Sekuła



Fot.: materiały prasowe



Wybierając konkretny model buta, kierujemy się wieloma czynnikami, m.in. wygodą, dopasowaniem do stopy, przeznaczeniem, stopniem amortyzacji i oczywiście ceną. Często ta ostatnia budzi najwięcej kontrowersji, gdy z pozoru bardzo podobne modele różnią się diametralnie tylko cyferkami na metce. Ktoś może powiedzieć, że wysoka cena to efekt działań marketingowych danej marki i nie ma ona odzwierciedlenia w jakości produktu czy zastosowanych w nim technologiach. Często niestety będzie to prawda, ale zdecydowanie nie należy generalizować, ponieważ stwierdzenie, że wszystkie modele są takie same, a ceny tworzy się sztucznie, byłoby sporym nadużyciem. Różnice w budowie butów nie zawsze są dla nas ewidentnie odczuwalne, a jednak istnieją. Weźmy choćby amortyzację. Wiele elementów odpowiadających za pochłanianie wstrząsów jest niewidocznych, np. żele, poduszki powietrzne czy pianka Boost, a zdecydowanie podwyższają cenę butów. Prosta pianka EVA, stosowana przez niektóre firmy, ma bardzo dobre właściwości amortyzujące i jest tańsza, ale niestety nie jest trwała. Stosunkowo szybko się zbija i przestaje spełniać swoją funkcję. Tymczasem żelowe wstawki czy poduszki powietrzne nie dość, że lepiej pochłaniają wstrząsy, to są jeszcze znacznie trwalsze. Nic zatem dziwnego, że buty w nie wyposażone będą droższe. A to tylko jeden przykład. Buty składają się z wielu elementów, czasem dziwnych, co do niektórych warto zachować dystans, a ostatecznie decyzję o wyborze konkretnego modelu należy podejmować kierując się przede wszystkim zdrowym rozsądkiem.

JAK DOBIERAĆ BUTY?

WSPARCIE PRONACJI

Naukowcy do dziś nie mówią jednoznacznie, czy z nadmierną pronacją, czyli głębokim ruchem stopy do wewnątrz, należy walczyć, czy nie. Jedni twierdzą, że to naturalny ruch stopy i nie należy go kontrolować, inni, że konieczne trzeba naturę poprawiać. Wydaje się, co zresztą potwierdza część lekarzy, że najzdrowszym rozwiązaniem jest nieprzejmowanie się pronacją poza skrajnymi przypadkami, a w tych i tak należałoby skonsultować sprawę z fizjoterapeutą. Zdecydowanie gorszy efekt osiągniemy wybierając buty ze wsparciem pronacji, gdy ich nie potrzebujemy, niż neutralne niezależnie od tego, do jakiego ruchu ma tendencję nasza stopa.



SZTYWNOŚĆ PODESZWY

Nie chodzi tu o twardość pianki, tylko o to, jak łatwo podeszwa się zgina. Im but jest bardziej elastyczny, tym bardziej wymagający dla stopy i zmuszający ją do większej pracy. Właśnie z tego powodu osoby początkujące powinny uważać na modele bardzo elastyczne i używać ich ewentualnie jako drugiej pary.



KOPYTO I SZEROKOŚĆ BUTA



Buty biegowe są wykonywane na różnym kopycie, co więcej, ten sam model może być dostępny w różnej szerokości. Szczególnie buty treningowe i takie, których będziemy używać na długich dystansach, powinny być bardzo wygodne, rozmiar większe niż standardowe buty i pozostawiać palcom sporo swobody, żeby uniknąć zbitych paznokci i otarć. Buty do szybkiego biegania na krótkich dystansach czy w trudnym terenie powinny być bardziej dopasowane, bo w takich biegach ważniejsze jest mocne trzymanie stopy i czucie podłoża.



« DROP

Drop, czyli różnica wysokości podeszwy pod piętą oraz pod palcami, ma duży wpływ na pracę stopy. Im mniejszy drop, tym bardziej odciążone jest ścięgno Achillesa, dlatego nie warto od razu rzucać się na głęboką wodę i kupować buty z zupełnie płaską podeszwą. Niski drop sprzyja co prawda dobrej technice biegu, ułatwia przejście z lądowania na pięcie do lądowania na śródstopiu, ale wybieranie takich butów, gdy nasz układ ruchu nie jest na to gotowy, może skończyć się poważną kontuzją.



AMORTYZACJA

Im mniejsza ilość amortyzacji, tym mniejsza masa buta, co sprzyja szybkiemu bieganiu. Z drugiej strony, mniejsza ilość amortyzacji sprawia, że więcej wstrząsów musimy tłumić sami, a gdy nasz organizm nie jest odpowiednio mocny lub gdy wysiłek jest za długi, zamiast zyskiwać możemy na takim rozwiązaniu tracić. Rodzaj amortyzacji będzie istotny dla osób ważących ok. 80 kg i więcej – pianka EVA może szybko się ubić, więc warto poszukać innych systemów.



» BIEŻNIK

Im bardziej grząski i błotnisty teren, tym klocki w bieżniku powinny być rzadziej rozstawione, co będzie sprzyjać ich wgrzaniu się w podłoże i ułatwiać oczyszczanie podeszwy z błota. Na nawierzchnię ziemną, polne drogi czy szutry bieżnik powinien być drobniejszy i gęstszy, wystarczy wtedy nawet but przeznaczony na asfalt. Z kolei na skały, gdzie często za przyczepność odpowiada tarcie bieżnika, klocki powinny mieć dużą powierzchnię styku z nawierzchnią.





» REEBOK WILD TERRAIN

Ten model jest przeznaczony raczej dla kobiet o wąskiej i delikatnie zbudowanej stopie. Daje poczucie miękkiego i bezpiecznego lądowania oraz pewnego pokonywania nierówności w terenie. Amortyzacja to jego niewątpliwym atut. Przy podbiegach jest dynamiczny i daje dobre wybiecie, świetnie amortyzuje przy zbieganiu. Dobrze sprawdził się również na mokrej nawierzchni – mimo zamoczenia, nie zbiera wody i szybko schnie. Jest stosunkowo płytki, więc osobom preferującym wyższą cholewkę może dawać poczucie niewystarczającego trzymania stopy. Sznurowadła czasem uciskają górną część stopy, zdecydowanie trzeba te buty rozbiegać, żeby czuć się w nich całkowicie komfortowo.



480 G



299 ZŁ



42



» KALENJI EKIDEN PRIME

But z grubą, sztywną podeszwą, sprawiający wrażenie ciężkiego, choć w biegu wcale się tego nie odczuwa. Ładnie wyprofilowany i smukły przód lekko ściska stopę, co w moim przypadku powodowało lekki dyskomfort. Zapiętek jest bardzo sztywny, mocno trzyma i stabilizuje piętę. Podeszwa dobrze pracuje podczas zbiegów, ale przy podbiegach i szybszych odcinkach wyraźnie daje się odczuć, że cała konstrukcja mocno trzyma stopę i nie chce z nią do końca współpracować. Jest to but treningowy na średnie i dłuższe spokojne rozbiegania dla początkujących i średniozaawansowanych.



304 G



179,99 ZŁ



44





» ASICS GEL-IMPRESSION 18

Model niezwykle prosty, co dla wielu osób będzie zaletą. W odróżnieniu od wielu modeli Asicsa, w tym podeszwa nie jest bardzo sztywna i pozwala stopie pracować. Dynamika jest raczej umiarkowana, ale dobre dopasowanie do stopy zachęca do szybszego biegania. Niestety, piętek jest ekstremalnie sztywny i czuć, że trochę za mocno ogranicza ruch w kostce. Patrząc na cholewkę widzimy, że jest to model z niższej półki niż Kayano czy Cumulus – nie ma np. płaskich szwów, ale sam w sobie wygląda bardzo dobrze. Jakość wykonania i wygoda są adekwatne do ceny – Gel-Impression 18 to po prostu dobre buty.

358 G

279,90 ZŁ

47



» KALENJI ELIORUN MEN

Konstrukcja tego modelu bardziej przypomina but startowy, niż treningowy. Eliorun jest elastyczny, stabilnie trzyma piętę, pozwala swobodnie przetaczać się stopie, współpracuje z biegaczem. Podczas odbicia da się wypracować efekt „grzebnienia” i bardzo wygodnie biega się w nim przyspieszenia na twardym podłożu. Podeszwa nie ślizga się nawet podczas deszczu. Snurowadła raz zawiązane trzymają mocno, a język nie przesuwają się. Cholewka łatwo przepuszcza powietrze i nabiera wilgoci, ale też szybko wysycha po treningu bez specjalnych dodatkowych zabiegów.

246 G

199,99 ZŁ

44





» ADIDAS DURAMO 7

Duramo to najpopularniejszy model biegowy marki adidas. Korelacja jakości wykonania, wygody i ceny sprawia, że pozycję lidera utrzymuje bez większego wsparcia promocyjnego ze strony firmy. But jest bardzo wygodny, a bezszwowa meshowa cholewka nie ma prawa obcierać. Zapiętek mógłby być trochę mniej sztywny, a konstrukcja buta trochę węższa, bo przy szybszych odcinkach brakuje nieco trzymania stopy – ale taką budowę docenią osoby z szeroką stopą. Za amortyzację odpowiada pianka EVA. Podeszwa jest dość elastyczna – pozwala stopie naturalnie pracować i czuć podłoże. W tej cenie to naprawdę bardzo fajna propozycja, nie tylko dla początkujących.



270 G



249 ZŁ



43 1/3



» KALENJI KIPRUN SD

Masywna podeszwa nadaje mu trochę toporny wygląd, choć but waży tylko ok. 250 g. Kiprun jest sztywny, podeszwa właściwie się nie zgina, a zapiętek bardzo mocno trzyma kostkę. W biegu jest miękki i wygodny, ale raczej dla osób, które lubią dobrze stabilizujące i mocno amortyzujące buty. Przód jest wykonany z siateczki, co daje mu dość dobrą przepuszczalność powietrza, nie ma też żadnych szwów, które mogłyby obcierać. W tym modelu zastosowano system stabilności K-only, który sprawia, że buty powinny być dopasowane do każdego biegacza, niezależnie od rodzaju stopy. Jest to dobrze wykonany model treningowy.



252 G



269,99 ZŁ



40



WYCISKANIE ODWAŻNIKA KETTLEBELL NAD GŁOWĘ W STANIU

Doskonałe ćwiczenie na wzmocnienie **obřęcy barkowej**, a dzięki temu, że stoisz na jednej nodze, pracujesz nad **poczuciem równowagi i stabilizacją**.



Wykonaj
3 serie po
15 powtórzeń na
każdą nogę.



Porady:

- podczas trwania ćwiczenia staraj się utrzymać równowagę,
- użyj takiego ciężaru, przy którym jesteś w stanie kontrolować technikę,
- napnij mocno mięśnie brzucha i pośladków,
- jeśli nie masz odważnika kettlebell, możesz użyć dowolnego ciężarka.

Krok 1. Łokieć blisko ciała, nadgarstek dotyka klatki piersiowej, odważnik kettlebell spoczywa swobodnie na przedramieniu. Kolano przeciwległej nogi uniesione w górę. Mięśnie brzucha są napięte i stabilizują tułów.

Krok 2. Weź wdech i z wydechem wypchnij odważnik nad głowę do pełnego wyprostu w łokciu. W fazie końcowej ramię powinno znajdować się blisko ucha.

Modyfikacja: Gdy ćwiczenie okaże się za trudne, wykonaj je w staniu obunóż. Jeśli okaże się zbyt łatwe, zawsze możesz wykonać je z większym obciążeniem lub zamkniętymi oczami.

BIEGÓWKOWE MARATONY

Patr! Biegna na biegówkach! – przez szybę samochodu wskazuje na trzech smukłych mężczyzn. Na zewnątrz –20 stopni Celsjusza. Wiedziałam, że biegówki są w Estonii sportem narodowym, ale żeby w takim zimnie biec obok autostrady? Zatrzymaliśmy samochód i z połową tabliczki czekolady w ręku wyszliśmy na spotkanie biegaczy. Na widok czekolady tylko pokręcili głowami, nie zwalniając równego rytmu. Jak w transie. Dwa dni później dowiedzieliśmy się, że byli to uczestnicy biegu ultra na 300 km. Dystans podzielony na 4 dni kończył się startem w najważniejszym estońskim biegu narciarskim: Tartu Marathon na 63 km.

Z PASZPORTEM W KIESZENI

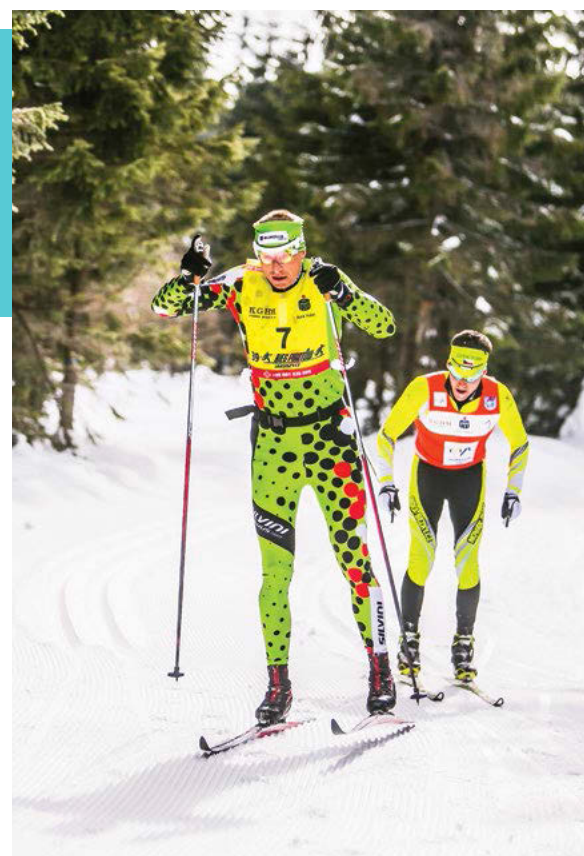
Tartu Marathon to jeden z dwudziestu biegów zaliczanych do prestiżowego cyklu Worldloppet. Charakterystyczna końcówka „-loppet” pochodzi ze szwedzkiego i znaczy „bieg, wyścig”. Do cyklu może należeć tylko jeden, największy i najlepszy bieg z danego kraju. Od siedmiu lat w tym gronie znajduje się też polski Bieg Piastów, odbywający się zawsze na początku marca w Jakuszycach. I tak jak biegacze starają się zdobyć koronę maratonów czy wystartować w tych największych na całym świecie, tak marzeniem prawie każdego narciarza biegowego prędzej czy później staje się Paszport Worldloppet. By zdobyć tytuł Gold Worldloppet Master trzeba ukończyć co najmniej 10 biegów na głównym dystansie, w tym jeden poza Europą.

Dla tych, którzy wolą krótsze dystanse (połowa biegu głównego), pozostaje staranie się o równie zaszczytne miano Silver Worldloppet Master. Rekordzista wszech czasów, Hannes Larsson, ma w kieszeni aż 27 paszportów. Osiemdziesięcioczeroletni dziś Francuz od 1979 r. ukończył 270 biegów i... wciąż biega. „Zdobycie Paszportu WL Master jest nawet większym osiągnięciem niż olimpijskie złoto, które wymaga tylko jednego zwycięstwa, a tu trzeba wygrać (z samym sobą, jak głosi motto Dolomitenlauf) dziesięć razy” – pisał po zdobyciu 15. tytułu mastersa. W Polsce 27 narciarskich biegaczy szczyty się takimi paszportami. Najwięcej, bo pięć, zdobył Piotr Szkarłat, a cztery m.in. Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania.



Najsłynniejszy ma 90 km. W innym biegnie się z ważącym minimum 3,5 kg plecakiem. Narciarskie maratony zaczynają się od 50 km. Uzależniają równie mocno jak biegi bez nart.

TEKST: Łucja Łukaszczyk, www.biegówkipodtatrami.pl



83 SEKUNDY

Biegi z cyklu Worldloppet to więcej niż zawody. To prawdziwe święto narciarzy biegowych. Nic dziwnego, że na te najważniejsze miejsca rozchodzą się jak ciepłe bułeczki. Na tegoroczny Bieg Wazów limit 15 800 miejsc został wyczerpany po zaledwie 83 sekundach od momentu rozpoczęcia zapisów online! Jest to najstarszy i najdłuższy bieg narciarski w serii. W zeszłym roku wśród kobiet wygrała go Justyna Kowalczyk i – jak pisała w swoim felietonie – do dziś w wywiadach szwedzcy dziennikarze wracają do tego wydarzenia. Jednak oprócz walczącej o podium elity, biegi Worldloppet są przede wszystkim dla tysięcy amatorów. „W biegach startują narciarze nawet po siedemdziesiątce, więc początkujący też dadzą sobie radę. Jest to zresztą jeden z wymogów, które stawiamy kandydatom: trasa musi być odpowiednia dla amatorów” – wyjaśnia Gunnar Zlöbl, rzecznik prasowy Worldloppet. Dla wielu ważniejsza od pokonywania własnych słabości jest dobra zabawa, a że trasy biegów prowadzą przez malownicze tereny – niektórzy uczestnicy po prostu cieszą się widokami. ►

NA TEGOROCZNY BIEG WAZÓW LIMIT 15 800 MIEJSC ZOSTAŁ WYCZERPANY PO ZALEDWIE 83 SEKUNDACH OD MOMENTU ROZPOCZĘCIA ZAPISÓW ONLINE!

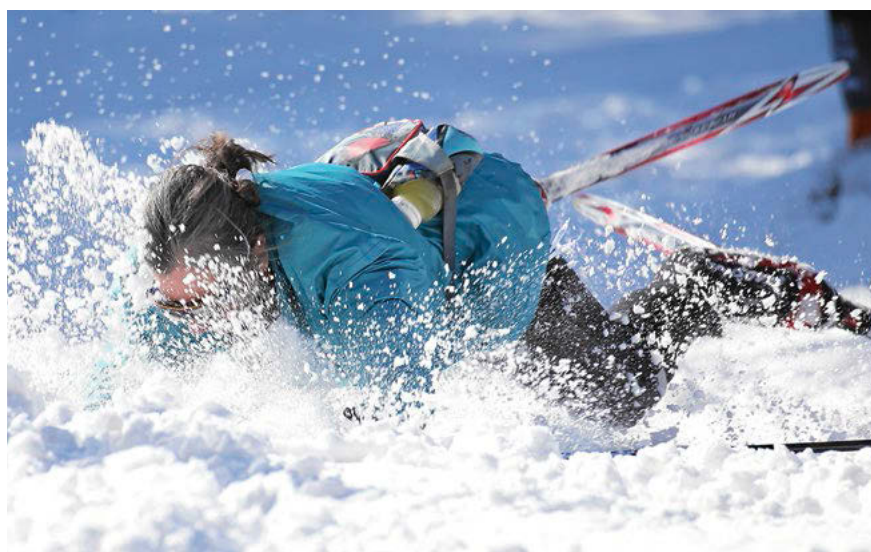


Fot.: Andy Mettler, Marcin Oliva Soto/Bieg Piastów

NAJŁATWIEJSZY MARATON

Bieganie na nartach jest nie tylko zdrowsze, ale i łatwiejsze. „W mojej ocenie – maratończyka ulicznego, górskiego i narciarskiego – maratony na nartach wymagają najmniejszego, choć oczywiście dużego, wysiłku. Dla niektórych osób problemem może być technika biegu na nartach, dlatego warto wcześniej wziąć lekcje u instruktora” – mówi Leszek Kosiorowski ze Stowarzyszenia Bieg Piastów. Dlaczego jest łatwiej? Na zjazdach można odpocząć, bo dobrze nasmarowane narty same jadą. Każdy krok na biegówkach to ślizg – w zależności od techniki narciarza od kilku do kilkudziesięciu centymetrów. Co więcej, na płaskim odcinku można dać odpocząć nogom, wykorzystując do pchania ręce. A gdy te się zmęczą, główną pracę znów przejmują nogi. „Używanie różnych mięśni na trasie z licznymi podbiegami sprawia, że dla wielu osób narciarski maraton jest łatwiejszy. Szczególnie dla startujących po raz pierwszy w zawodach na tak długim dystansie” – dopowiada Peeter Liik z Klubu Tartu Marathon. Takim biegiem z trasą faworyzującą krok naprzemienny jest np. organizowana w Czechach Jizerská Padesátka czy nasz Bieg Piastów. Podstawą jest jednak bez wątpienia kondycja. Jeśli zatem biegacie regularnie, powinniście spokojnie ukończyć maraton na biegówkach, nawet... jeśli nie przebiegliście żadnego na nogach. Pod warunkiem, że nie wybieriecie na pierwszy raz tych najtrudniejszych.

1 **BIEG PIASTÓW
PO RAZ PIERWSZY
ODBYŁ SIĘ W 1976 R.
W MARCU CZEKA NAS
JUBILEUSZOWA
40. EDYCJA NA
DYSTANSACH
— OD 9 DO 54 KM.**



KANGURY, WIATR W OCZY I CIĘŻKI PLECAK

„Bieg Wazów na 90 km nie był dla mnie najtrudniejszym biegiem. Bardziej wymagający jest moim zdaniem norweski Birkebeinerrennet na 56 km. Całą trasę z ciężkimi podbiegami i zjazdami trzeba pokonać z obowiązkowym plecakiem” – mówi Jacek Jaśkowiak. O ile plecak podczas narciarskiego spaceru nie przeszkadza, podczas biegu zmienia wszystko. Jednak nawet łatwe biegi mogą okazać się niezwykle wymagające. „Pamiętam do dzisiaj bieg, który uchodzi za jeden z najłatwiejszych, czyli Engadin Ski-marathon. Było –18 stopni Celsjusza, a w twarz wiał wiatr o sile 50 km/h.

Biegu nie ukończyło wtedy ponad tysiąc osób” – wspomina prezydent Poznania. Warunek konieczny uzyskania Paszportu WL, czyli start w biegu na innym kontynencie, wprowadza nieco egzotyki. W sierpniu, czyli w środku europejskiego lata, w Australii odbywają się zawody o wdzięcznej nazwie Kangaroo Hoppet. Zwycięzca pierwszej edycji biegu, John Aalberg, do dzisiaj pamięta z tego pobytu kangury, śpiew ptaków niespotykanych w „naszej” części świata i soczyście zielone drzewa gumowe. Do równie egzotycznych biegów zaliczają się od niedawna Merino Muster w Nowej Zelandii, Ushuaia Loppet w Argentynie czy Vasaloppet China.



Aby zdobyć tytuł Gold Worldloppet Master trzeba ukończyć co najmniej **10 biegów na głównym dystansie, w tym jeden poza Europą.**

10 ukończonych imprez na trasie o długości połowy dystansu głównego daje **Silver Worldloppet Master.**

Rekordzista wszech czasów, **Hannes Larsson**, ma w kieszeni aż **27 paszportów.**

W Polsce **27 narciarskich biegaczy** szczyci się takimi paszportami.

Najwięcej paszportów w Polsce zdobył **Piotr Szkartat – pięć.**

RADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Wszyscy moi rozmówcy powtarzają zgodnie: na pierwszy start najlepiej wybrać bieg na połowę dystansu, albo przynajmniej bieg nie dłuższy niż 50 km. Szwajcarski Engadin Skimarathon tym, którzy przecenili swoje możliwości, daje możliwość ukończenia biegu wcześniej, jako półmaratonu. Każdy z biegów jest inny i wymaga nieco innego przygotowania. W tych płaskich – jak 70-kilometrowa Marcialonga we Włoszech czy wspomniany Engadin Skimarathon – wykorzystuje się przede wszystkim pchanie, a więc przyda się wzmocnienie rąk (pisałam o tym w poprzednim numerze). Leszek Kosiorowski przed Biegiem Piastów zaleca: „Biegać, biegać, biegać. Najlepiej na nartach, startować w organizowanych w całym kraju biegach narciarskich na krótszych dystansach. A jeśli ktoś mieszka daleko od aren zawodów i w jego stronach nie ma śniegu, może biegać bez nart”. Oprócz biegania dobrze sprawdzi się też jazda na rowerze czy treningi na nartorolkach. A który bieg najlepiej wybrać? „Na początek poleciłbym Bieg Piastów lub König Ludwig Lauf w Niemczech. Odradzałbym La Tranjurasiennne, Birkebeiner oraz Vasaloppet. Odradzam też jako pierwszy bieg zawody poza Europą. Lepiej zacząć od imprezy, w której startuje mniej zawodników, jest w miarę płasko – a więc również bezpiecznie – oraz bliżej miejsca zamieszkania. Z czasem nabiera się doświadczenia w przygotowywaniu nart, planowaniu podróży. W przypadku biegów poza Europą organizm musi przyzwyczaić się do zmiany czasu” – radzi Jacek Jaśkowiak.

Na pozostałe w tym sezonie biegi Worldloppet nie ma już miejsc, ale jeśli chcecie jeszcze tej zimy sprawdzić się w Polsce w biegówkowym biegu na dystansie ultra, 12 marca w Górach Bialskich po raz pierwszy odbędzie się 60-kilometrowy maraton Ultrabiel.

W marcu i kwietniu odbędą się też ostatnie cztery biegi z serii Euroloppet. Jest to starszy od Worldloppet cykl szesnastu biegów narciarskich na długich dystansach, które rozgrywane są tylko na Starym Kontynencie. Godny polecenia jest Skadi Loppet w niemieckim Bodenmais 19 i 20 marca. ●

Jeśli bardziej od ratrakowanych tras ciągnie was bezkres śnieżnych pól i lasów, to znak, że czas na kolejny stopień biegówkowej przygody.

BACKCOUNTRY WYJDZ POZA TRASĘ

TEKST: Lucja Łukaszczyk

Choć na biegówkach można wędrować wszędzie, jest to najprostszy sposób, by się do nich zniechęcić. Pół biedy, jeśli pierwsze wycieczki odbywają się po mazowieckich równinach. Gdy jednak na wąskich biegówkach przyjdzie wam wędrować po górzystym terenie, może to być dość ekstremalne doświadczenie. Szczególnie w niesprzyjających warunkach. Wystarczy jednak biegówki zamienić na backcountry, by zakochać się bez pamięci w wyprawach poza szlakiem. I zafundować sobie świetny trening siłowy w terenie.

GDZIE NA BACKCOUNTRY?

Forester, Highlander, Offtrack, Discovery, Adventure – nazwy nart mówią same za siebie. Na backcountry przede wszystkim chodzi się po lasach i wędruje po górach, czyli tam, gdzie narty śladowe już nie dają rady. Doskonale sprawdzają się w Górcach, Karkonoszach i w niższych rejonach Tatr. A nawet w Puszczy Białowieskiej, o czym opowiada w swoim „Przewodniku prawdziwych tropicieli” Adam Wajrak. Element przygodowy niezmiennie zapewnia pogoda. Na tej samej trasie śnieg raz idealnie trzyma, innym razem jest śliski i podejście czy zjazd stanowią nie lada wyzwanie. Wreszcie przy wędrowaniu na przełaj trzeba umieć orientować się w terenie. Niby nic trudnego, ale gdy przychodzi biała mgła, na

białym śniegu kompas może być przydatny. No i zjazdy. Serce szybciej bije, gdy jest tak wąsko, że nie można zrobić pługu, a stromy szlak niebezpiecznie wiję się między drzewami.

JUŻ NIE BIEGÓWKI, JESZCZE NIE SKITURY

Narty backcountry są szersze i cięższe od biegówek, dzięki czemu są zdecydowanie stabilniejsze. W terenie nie ma w końcu torów do klasyka, które trzymają nartę prosto. Stalowe krawędzie bardzo przydają się podczas zjazdów, a dłuższa łuska (karbowana struktura od spodu narty) lepiej niż w biegówkach czy nartach śladowych trzyma na podej-

(np. Kasprowy Wierch). Nie wystarczy wejść, trzeba jeszcze zjechać. A z wolną piętą nie jest to takie łatwe, choć backcountrowe buty są masywniejsze niż biegówkowe, a przede wszystkim dobrze trzymają kostkę, co docenicie już na płaskim terenie.

NARTY, NA KTÓRYCH SIĘ CHODZI

Na nartach backcountry się nie biega, lecz chodzi. Co nie znaczy, że nie można na nich zrobić dobrego, siłowo-wytrzymałościowego treningu. Torowanie, czyli przecieranie śladu w kopnym śniegu, czy długie podchodzenie pod górę świetnie wzmacniają wszystkie

MARZEC TO NAJLEPSZY CZAS NA BACKCOUNTRY. NA WIELU NARCIARSKICH TRASACH BIEGOWYCH ŚNIEG JUŻ SIĘ TOPI, A W GÓRACH JEST GO WCIĄŻ SPORO, CHOĆ ZA DUŻO NA BIEGANIE BEZ NART.

ściu, zapobiegając cofaniu się narty. Jest to szczególnie ważne, gdy trasa wiedzie wąskim przesmykiem i nie można podchodzić jodełką (narty w pozycji „V”, jak u skoczków). Narty są też mniej lub bardziej taliowane, co czyni je bardziej skrętnymi. Gdy podklei się od spodu foki (nylonowy lub moherowy pas, którego włoski nie pozwalają narcie cofać się nawet na dużej stromiznie), można wejść na nich na prawie każdą górę

mięśnie nóg potrzebne w biegach górskich. Wycieczka backcountrowa trwa z reguły dłużej niż trening na biegówkach, jest też bardziej intensywna, bo – w przeciwieństwie do biegówek – na zjazdach nie można z reguły odpocząć. Co więcej, najlepiej chodzi się tam, gdzie... dobrze biega się po zimie, bez nart. Tyle że nawet najnudniejsze w lecie trasy, przykryte śniegiem, stają się emocjonujące. I piękne. Po prostu. ●

KARTA PRENUMERATORA

Zostań Prenumeratorem magazynu BIEGANIE!

Z Kartą BIEGANIA możesz korzystać ze zniżek od naszych Partnerów.

Regulamin znajdziesz na: www.magazynbieganie.pl

W sprawach dotyczących korzystania z Karty BIEGANIA

oraz prenumeraty prosimy o kontakt mailowy: prenumerata@magazynbieganie.pl

SPRZĘT, TRENINGI,
POMOC FIZJOTERAPEUTY
MOGĄ BYĆ TAŃSZE!



CITYTRAIL
z
nationale nederlanden

20% zniżki



OBOZY
BIEGOWE.PL
bieganie na różne sposoby

10% ZNIŻKI
na treningi indywidualne
i programy treningowe

Zapraszamy także na indywidualne i grupowe:
treningi biegowe lub sprawnościowe,
specjalistyczne warsztaty lub konsultacje,
profilowane tematycznie obozy



-20%

NAJLEPSZE KSIĄŻKI SPORTOWE W NAJNIŻSZYCH
CENACH NA WWW.LABOTIGA.PL

[time2run]

Trenuj z mistrzynią
Małgorzatą Sobąską!

5% rabatu!
na indywidualne plany
treningowe.

m: +48 728.175.080 | info@time2run.pl

**INDYWIDUALNA
OPIEKATRENERSKA**



Piotr Mańkowski
tel. 793 423 061, sportprom.pm@gmail.com
www.strefamaratonu.pl

ergo sport | Autoryzowany dealer 

Rozwiązania
dla potrzeb Twojego ruchu

www.ergosport.pl

10% zniżki
dla prenumeratorki
magazynu BIEGANIE

RABAT 5% na usługi
w HIGH LEVEL Center
www.highlevelcenter.pl



HIGH LEVEL
center

**DOSKONALENIE CZĘŚCI PŁYWACKIEJ
TRIATHLONU U MISTRZA POLSKI**



- 10 %

SEBASTIAN KARAŚ
karas.sebastian@o2.pl

TEL. 509 425 753
WWW.OLYMPIC-FISH.PL

**Trener
Triathlonu**
Mikołaj Luft



- konsultacje trenerskie i rehabilitacyjne
- plany treningowe
- próby wydolnościowe z pomiarem kwasu mlekowego
- nauka i doskonalenie techniki
- obozy treningowe

ml.rehasport@gmail.com
781222111

**10% INDYWIDUALNY
PLAN TRENINGOWY**



epidemia sportu

internetowy sklep sportowy
www.epidemia sportu.pl

ARPwave SKUTECZNA METODA
PRZYSPIESZONEJ
REHABILITACJI



TECHNOLOGIE
REHABILITACYJNE
I SPORTOWE

www.technologiers.pl
T: 512 232 756

DODATKOWA SESJA GRATIS

KLINIKA REHABILITACJI SPORTOWEJ
ORTOREH



**5%
RABATU**
na zabiegi
fizjoterapeutyczne

ul. Solec 18/20, 00-410 Warszawa
kom. 606 757 866
www.ortoreh.pl



Zeskanuj kod i zobacz wszystkich
Partnerów Karty Prenumeratora.



MARATON ISNEYA

W Orlando bieganie schodzi na drugi plan. Tutaj liczy się przede wszystkim dobra zabawa, liczba zdjęć z postaciami z bajek albo liczba zaliczonych pod drodze atrakcji w parkach rozrywki. Witajcie w świecie Disneya...

TEKST: Andrzej „Bacio” Baciński, www.BiegoMarsz.pl

Jak na każdych zawodach, tak i tu są zawodnicy, którzy chcą pobiec jak najszybciej i planują życiówki, ale stanowią zdecydowaną mniejszość. Sam bieg, mimo że na dystansie maratońskim, jest właściwie dodatkiem do wszystkich atrakcji czekających po drodze. A pod względem liczby uczestników impreza zajmuje 14. miejsce na świecie i 7. w USA!

MARSZOBIEGACZE MILE WIDZIANI

Miejsca w grupach startowych są przydzielane na podstawie udokumentowanych wcześniejszych startów. Ja z półmaratonem w okolicach 2 go-

dzin dostałem: strefę B w biegach na 5 i 10 km (skala od A do F) oraz strefę F w półmaratonie i na królewskim dystansie (skala od A do P). To pokazuje, że w disneyowskich imprezach uczestniczy wielu wolnych biegaczy. Są także tacy, którzy maszerują całe dystanse, w ogóle bez biegania. Takie osoby są bardzo mile widziane przez organizatorów, ale zachęcane do startu z ostatniej grupy. Maraton w Orlando to nie jest jednak bułka z masłem – na trasie na biegaczy czyha wiele zakrętów i zwężeń, ciężkie

podbiegi, tory, spowalniacze. Dodatkowo styczniowa pogoda jest całkowicie nieprzewidywalna, a godzina startu raczej przeraża niż zachęca (5:30 rano)... Ale można też spojrzeć na bieg z innej strony. Limit czasu to 7 godzin, licząc od startu ostatniej strefy (a to z reguły jest 30–45 minut po starcie elity), a więc bieg jest w zasadzie dla każdego. Co jest ważne, bo dla wielu osób uczestnictwo w maratonie to możliwość realizacji... innego planu.

FOTOMARATON

Cała impreza jest organizowana przez Walt Disney World w Orlando, a trasa maratonu wiedzie przez cztery parki rozrywki. Atrakcje w parkach są otwierane planowo o 9:00, a więc już po ok. 3 godzinach biegu można skorzystać ze wszystkich, a to nie lada wyzwanie. Jeden z uczestników naszego forum na FB, Robert, okazał się grupowym zwycięzcą, bo ukończył maraton w li-

Bieg, na którym

micie czasu, a przy okazji skorzystał z ośmiu atrakcji w parkach rozrywki. Robert oddał jednak palmę pierwszeństwa swojemu znajomemu, który prócz ośmiu atrakcji załapał się dodatkowo na margaritę w okolicach mety. Byli też tacy, którzy chcieli zrobić sobie zdjęcie z każdą z postaci Disneya na trasie. Było ich sporo, ale kolejki... sami możecie sobie wyobrazić. Warto tu zaznaczyć, że jedną z zasad Disneya jest to, że dana postać występuje na danej trasie tylko w jednym miejscu. A niektóre postaci (np. Anna i Elsa z „Krainy Lodu”) kibi-cują z pierwszego piętra zamku i nie ma do nich dostępu. Zapewne za 2–3 lata, kiedy poziom zainteresowania tymi bohaterkami zmniejszy się, będą bardziej dostępne dla biegaczy. Dla „fotowodników” nie liczą się postacie będące poprzebieranymi kibicami, a jedynie „oryginalni Disney’owcy”. Łatwiejszy wariant tego „maratonu zdjęciowego” to fotka przy każdym znaczniku mili, czyli podświetlonych planszach ze zdjęciem bohaterów Disneya (każda z inną postacią), dodatkowo grające dedykowaną danej postaci muzykę. Wielu zawodników jest poprzebieranych, co jest już tradycją biegów Disneya. Na starcie jest to wspaniałe widowisko, ale niektóre stroje z kolejnymi kilometrami stają się mocno uciążliwe, co widać po porzuconych fragmentach ubrań.

GOOFY I DOPEY CHALLENGE

Dodatkowe zadania, takie jak zdjęcia z filmowymi bohaterami czy przejażdżki

roller coasterem, to inicjatywy samych biegaczy. Tymczasem organizatorzy stworzyli własne wyzwania dla uczestników maratonu – Goofy Challenge i Dopey Challenge. Goofy to patron tych, którzy w sobotę pobiegli półmaraton, a w niedzielę maraton. Natomiast Dopey to znak rozpoznawczy zawodników, którzy w czwartek pobiegli 5 km, w piątek – 10 km, w sobotę półmaraton, a w niedzielę pełny maraton, w sumie 78,3 km.

Na nich czekały dodatkowe medale pamiątkowe – zaraz po weryfikacji fotograficznej. Medale Goofy i Dopey są bardzo cennym kąskiem dla kolekcjonerów gadżetów związanych z Disneyem, stąd organizatorzy bardzo pilnują, aby tylko ci, którzy rzeczywiście ukończyli biegi, mogli je otrzymać.

MAJSTERSZTYK ORGANIZACYJNY

Jako fan uczestniczenia w zorganizowanych imprezach biegowych widziałem już najróżniejsze rzeczy, ale takiego profesjonalizmu jak w Orlando, nigdy. Rzeczy oczywiste to standard – bardzo częste punkty z napojami, żelami, bananami, wiele namiotów medycznych, doskonały doping kibiców, atrakcyjne tereny biegowe. Ale są też te mniej oczywiste, jak np. ratownicy na łodziach, kiedy trasa prowadzi w okolicy wody, wyraźne głosowe ostrzeżenia w miejscach, gdzie występują jakieś przeszkody terenowe czy pomoc pracowników parków i wolontariuszy nawet przy robieniu

Maraton ukończyło
19 838 osób,
w tym **10 315**
kobiet 52%!

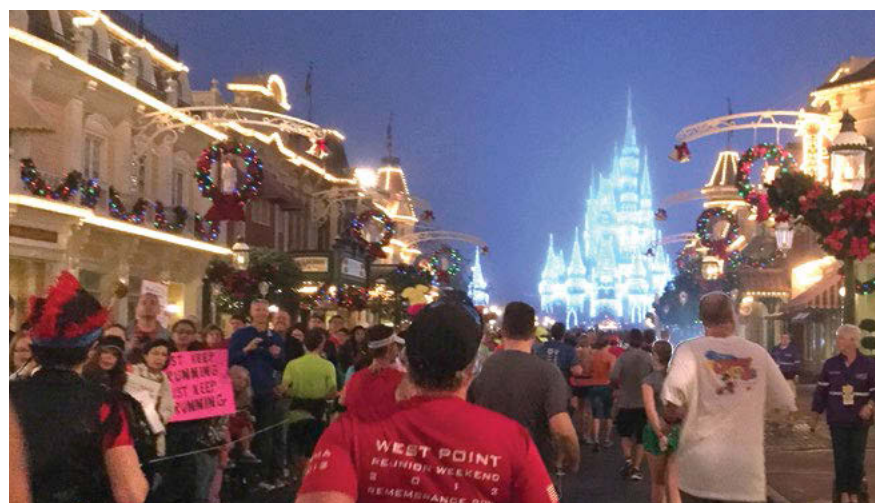
zdjęć. Każdego dnia odbywały się także zawody biegowe dla dzieci w wielu kategoriach wiekowych, również dla tych, które nie ukończyły jeszcze 12 miesięcy i startują używając wszystkich czterech kończyn jednocześnie.

COAST TO COAST

Disney organizuje kilka biegów w Orlando i Anaheim (Kalifornia), a przebiegnięcie w jednym roku kalendarzowym co najmniej półmaratonu na wschodnim wybrzeżu (Walt Disney World) i półmaratonu na zachodnim wybrzeżu (Disneyland) pozwala otrzymać uznaniowy medal „Coast to Coast”. Dla biegających fanów Disneya ważną informacją będzie to, że już we wrześniu odbędzie się pierwszy tego typu bieg w Europie: „Disneyland Paris Half Marathon Weekend”. I jak zwykle – ciekawostka – ukończenie biegu (co najmniej półmaratonu) w którymś z amerykańskich parków rozrywki Disneya i w tym samym roku kalendarzowym półmaratonu w Disneyland Paris jest nagradzane – po raz pierwszy – pamiątkowym medalem „Castle to Château”.

PODZIĘKOWANIA

Mój udział w tej imprezie nie byłby możliwy bez Julii, która przez wiele miesięcy wytrzymała moje ciągłe treningi oraz towarzyszyła mi w trakcie imprezy, a biorąc na siebie obowiązki rodzicielskie umożliwiła mi regenerację między kolejnymi biegami. Drugą ważną dla mnie osobą jest Jeff Gallo-way, który jest oficjalnym konsultantem treningowym dla wszystkich biegów runDisney i który osobiście skutecznie przeprowadził mnie przez pełny trening przygotowujący do Dopey Challenge. Mimo wielu przeciwności losu i kontuzji, każde kolejne zawody Disneya kończyłem w pozycji wyprostowanej, uśmiechnięty i z chęcią powtórzenia każdego z biegów. ●



nie trzeba się spieszyć



➔ Zimowy Runmageddon Rekrut & Hardcore

23–24 stycznia 2016 r., Warszawa

Zwycięzcy Runmageddon Rekrut (6 km):

Grzegorz Szczechla – 00:42:16, Małgorzata Szaruga – 00:53:38

Bieg ukończyło: 1511 osób

Zwycięzcy Runmageddon Hardcore (21 km):

Michał Jagieło – 2:45:57, Magdalena Szulc – 3:20:04

Jeśli komuś wydawało się, że zgłoszenie się do najbardziej przeszkodowego biegu w Polsce i w najbardziej (jak dotąd) ekstremalnej temperaturze to wystarczające wyzwanie... to w weekend na terenach Akademii Obrony Narodowej w warszawskim Rembertowie musiał zrewidować swoje przekonania. Mógł bowiem zobaczyć całe stado szaleńców, którzy jeszcze przed startem podejmowali Ice Bucket Challenge i w ramach „rozgrzewki” oblewali się lodowatą wodą. Sobotni start na 6 km zgromadził 1300 zawodników, z których... 120 nie ukończyło biegu. „Polegli” na jednej z 30 przeszkód po drodze. Wspinanie się na ścianki, huśtanie na linach, przełożenie przez rury ciepłownicze, wielkie szpule od kabli komunikacyjnych oraz kombinacje drabinek i siatek wymagały niemałej zręczności, a przy tym wszystkim należało zachować siły na dźwiganie cięż-

arów, czołganie się czy przebijanie przez „żywy mur” wojskowej żandarmerii. Nie mniej ważne było zachowanie świeżego umysłu, bo na trasie zadawano związane z koszarowym życiem zagadki. Niewiedza, czym jest „BGS” lub „Dzień słonia”, skutkowałą dodatkowym zadaniem karnym. Niedzielny Hardcore to dodatkowe 15 km po rembertowskim poligonie i w sumie 70 przeszkód. 370 najbardziej zagorzałych amatorów ekstremalnych wyzwań pokonywało rowy, płoty i ścianki, wyskakiwało przez okna, czołgało się pod czołgiem, nurkowało w kontenerze z lodowatą wodą i wciągało pod górę betonowe kostki. Biorąc pod uwagę długość dystansu, zagęszczenie przeszkód na trasie i warunki atmosferyczne (śnieg, lód, bardzo niska temperatura), warszawski bieg zapisał się jako jedna z najbardziej wymagających imprez ekstremalnych w Europie. ●



247

kobiet ukończyło Runmageddon Rekrut,
co stanowi ponad 20% uczestników.
To znacznie wyższa frekwencja niż
w niejednym biegu ulicznym!

Fot.: Andżelika Hass Photography



Ach, te medale...

Niektórzy zapisują się na bieg głównie po to, aby otrzymać go na mecie, podczas gdy inni wzdrygają się na samą myśl o kolejnym niepotrzebnym żelastwie w szufladzie. Rzućcie okiem na felieton Krzyszka Dołęgowskiego na ten temat na www.magazynbieganie.pl. A jakie jest wasze zdanie?

Piotr Jeżółkowski: Każda metoda zachęcenia ludzi do biegania jest dobra. Medale są ważnym elementem takiego zachęcania. Znudzeni i zniesmaczeni nagrodami niech ich po prostu nie biorą, ale niech nie pozbawiają innych przyjemności poczucia się jak zwycięzca. Medal za uczestnictwo w biegu to swego rodzaju pamiątka, a nie świadectwo wyjątkowych umiejętności biegowych. Kompletnie nie zgadzam się z autorem felietonu. Lubię swoje medale i lubię wspomnienia, jakie za nimi stoją. Cieszę się, że za chwilę rusza kolejny sezon i będę miał nowe. Nawet, jeśli to będą medale, jakie inni wrzucają do pudełka po butach w szafie.

Andrzej Nowicki: MEDAL powinien być wyróżnieniem. Powinni go otrzymywać tylko zwycięzcy (pierwsza trójka) i co najwyżej w kategoriach wiekowych. To powinno stanowić regułę. I to ma sens. A to rozdawanie medali za uczestnictwo to już powoli robi się śmieszne.

Mateusz Kałuża: Bolesna i zarazem bardzo celna uwaga niestety. Bardzo dobry artykuł, warto się zastanowić czasami, czy to już aby nie przesada. Kategorie wiekowe nie są złe, w końcu na poziomie amatorskim warto zachęcać ludzi do aktywnego trybu życia i łamania kolejnych barier, ale medale powinny być według mnie właśnie dla trójki najlepszych kobiet i mężczyzn w danym przedziale wiekowym. Wtedy pojawia się motywacja do rywalizacji z rówieśnikami, nawet jeżeli czołowe miejsca w open są daleko poza zasięgiem starszych osób.

Dionizy Szczydło: Interesujące przemyślenia, z pewnością im dłużej biegamy, tym bardziej wartość tych powszednich medali spada. Mimo to te pierwsze, kiedy pokonuje się swoje ograniczenia, po raz pierwszy kończy się połówkę czy maraton, na zawsze będą mieć wyjątkowy status.

Marek Młeczko: Medal za udział to pamiątka. Ja cenię te za maratony i trudne biegi górskie. Pewno, że to próżność i gromadzenie „śmieci”, ale jak przyjdzie ten moment, że z tego wyrosnę (jak ze zbierania puszek po piwie, komiksów, poroczyków itp.), to już będę innym człowiekiem, niezdolnym do tego typu emocji. I trochę mi tego będzie szkoda.



V BIEG TYGRYSA

30 stycznia 2016 r.

Więcej informacji: www.biegytygrysa.pl

126 uczestników nie dotarło do mety, a 12 skończyło w karetce pogotowia. Morderczy wyścig przetrwali najlepsi z najlepszych. Mowa o V Biegu Tygrysa w Orzyszu, który w swojej kategorii uchodzi za najcięższy i najbardziej elitarny w Polsce. Bieg Tygrysa nawiązuje do morderczych kilkudziesięciokilometrowych marszów żołnierzy Wojska Polskiego z JW 1370, zwanej potocznie Jednostką Karną. Żołnierze odbywający tam służbę byli nazywani „Harcierzami”, a po 40 dniach spędzonych w oddziale – „Tygrysami”. Nie było pośredniej drogi: wychodziłeś Tygrysem albo nikim. Z każdą kolejną edycją Biegu Tygrysa przybywa przeszkód. Coraz większy stopień trudności potwierdzili żołnierze 7. Brygady Obrony Wybrzeża – tegoroczni zwycięzcy, którzy 30-kilometrową trasę pokonali w czasie 3 h 17 min. Konkurencja odbywa się w dwóch kategoriach: Duża Beczka – bieg w drużynach dwuosobowych z przeszkodami i obowiązkowym obciążeniem oraz Mała Beczka – bieg indywidualny bez przeszkód. Na uczestników pierwszej w historii zimowej edycji Biegu Tygrysa jak zwykle czekały ekstremalne warunki. Już na starcie wszyscy mieli wskoczyć do lodowatej rzeki. Całą trasę musieli przebiec w mokrym ubraniu. Wydawać by się mogło, że brak śniegu i dodatnia temperatura zmniejszą stopień trudności. Nic bardziej mylnego. Odwilż spowodowała potężne błoto, w którym uczestnicy Biegu grzęźli na wielu odcinkach orzyskiego poligonu. W V Biegu Tygrysa wystartowało 309 osób, w tym ok. 30 kobiet. Najstarszy uczestnik miał 62 lata, a najmłodszy – 17. Kolejną, VI edycję Biegu Tygrysa zaplanowano na 20 sierpnia 2016 roku. ●

Tekst: Łukasz Grzella



II ZIMOWY PÓLMARATON GÓR STOŁOWYCH

30 stycznia 2016 r.

Więcej informacji: www.maratongorstolowych.pl

Zimowy Półmaraton Gór Stołowych to impreza bez długiej tradycji, choć już ubiegłoroczna pierwsza edycja zebrała mnóstwo pozytywnych opinii i pochlebnych relacji.

Tym razem pogoda postanowiła splotać wszystkim figła i w ciągu raptem trzech dni cały śnieg zgromadzony na trasie biegu stopniał bezpowrotnie. Był więc to bieg pełen kontrastów, z jednej strony koniec stycznia, środek zimy i szczyt ferii międzysiemestralnych, a z drugiej, pełne słońce, pojedyncze chmury na niebie i łąki pełne złotych traw. Wiosenna świeżość przenikała się z jesienną wilgocią. Warunki do biegania były wprost idealne, co przełożyło się na poprawienie rekordu trasy aż o 22 minuty. A dokonał tego Wojciech Kowalski (Śląsk Wrocław), który zwyciężył podobnie jak przed rokiem. Na drugim miejscu uplasował się Piotr Holly (sportfuel.pl), a tuż za nim Jan Wąsowicz. Wśród pań najlepsza okazała się Agnieszka Łęcka (Pasterka Running Team), która wyprzedziła Justynę Grzywaczewską (City Trail Team) oraz Paulinę Szelerewicz-Gładysz (Niepołomice Biegają). ●

Tekst: Hubert Multana



II ZIMOWY MARATON BIESZCZADZKI

30 stycznia 2016 r.

Więcej informacji: www.maratonbieszczadzki.pl

Jeszcze trzy dni przed biegiem leśnicy na profilu społecznościowym pokazywali zdjęcia zaśnieżonych ścieżek. Jeszcze dwa dni przed biegiem ekipa znakująca trasę w kilku miejscach ulepiła ochotników – średnich rozmiarów bałwanki, które miały wskazywać drogę biegającym. Jeszcze dzień przed biegiem sami biegacze nerwowo sprawdzali pogodę i wymieniali się wiadomościami. A jednak odwilż przyszła.

Chwilę po starcie II Zimowego Maratonu Bieszczadzkiego i II Bieszczadzkiej Dychy na 915 biegaczy ostro lunął zimny styczniowy deszcz. Złodowaciaste stokówki, którymi poprowadzono trasę biegu, wypełniły się wodą. I mimo że wszyscy radośnie finiszowali w niezapowiedzianym styczniowym słońcu, był to bieg niebezpieczny i trudny. Jak mówił na mecie jeden z biegających, „w tym maratonie każdy biegacz dostał w pakiecie dwie wywrotki”.

– W tym roku wystartowało o połowę więcej osób niż w roku poprzednim. Ten wzrost bardzo cieszy. Podobnie jak fakt, że w II Zimowej Bieszczadzkiej Dysze blisko 45% startujących stanowiły kobiety – podsumowuje Mirosław Bieniecki, dyrektor biegu. ●

Tekst: Anna Dąbrowska

KARTA PRENUMERATORA

Zostań Prenumeratorem magazynu BIEGANIE!

Z Kartą BIEGANIA możesz korzystać ze zniżek od naszych Partnerów.

Regulamin znajdziesz na: www.magazynbieganie.pl

W sprawach dotyczących korzystania z Karty BIEGANIA

oraz prenumeraty prosimy o kontakt mailowy: prenumerata@magazynbieganie.pl



SPORT GURU
SPORT-GURU.PL

-10%
na sprzęt biegowy*
teraz też w sklepie ONLINE

* oferta na dotyczy produktów przeznaczonych i elektronicznie

sklepbiegacza.pl

RABAT 10%

NA ZAKUPY W NASZYCH SKLEPACH W:
BIELSKU-BIAŁEJ, BYDGOSZCZY, GLIWICACH,
KATOWICACH, KRAKOWIE, LUBLINIE,
POZNANIU, WARSZAWIE, WROCŁAWIU

Rabat dotyczy tylko produktów nieprzeznaczonych.

1861
30-09-1979
48-195

FUNDACJA
MARATON WARSZAWSKI

15% rabatu

NA START
W PZU MARATONIE WARSZAWSKIM
I PZU PÓŁMARATONIE WARSZAWSKIM

TRIATHLON COACH WARSZAWA

5% RABATU

facebook.com/triathloncoachwarsaw

strefa mocy

suplementy diety
żele energetyczne
napoje izotoniczne
zegarki sportowe

Rabat **10%** STREFAMOCY.PL
kod kuponu: BIEGANIE

-10% Rabat dla prenumeratorów magazynu Bieganie

BOOT CAMP
TRAINING · ENERGY · FUN

ZAPRASZAMY NA TRENINGI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU!
WIĘCEJ NA WWW.BOOTCAMP.POLSKA.PL

facebook.com/BootCampPolska

15% rabatu na produkty: POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Obowiązuje przy zakupie w firmie Sport Konsulting
ul. św. Gertrudy 8/2, 31-048 Kraków
www.sportkonsulting.pl

-15%

www.tricarbon.pl

tel.: +48 883 444 408
sklep@tricarbon.pl
Szczecin, C.H Nowy Turzyn
Bohaterów Warszawy 40

tricarbon.pl
triathlon sklep

Specjalistyczny Sklep Sportowy
ul. Okaryny 7
02-787 Warszawa

JACEK BIEGA

RUNNING EXPERT

10 %
na wszystkie nieprzeznaczone produkty

0-601 058 715
0-509 162 966
www.jacekbiega.pl

NATURAL BORN RUNNERS

RABAT 10% KOD: BIEGANIE

www.natural-born-runners.pl

RUN EXPERT
sport doskonały

RABAT 10%

BIEGANIE & TRIATHLON

Szczecin, Plac Lotników
ul. Małopolska 61
tel. +48 91 818-10-11

Buty Odzież Akcesoria Pianki

www.runexpert.pl

* nie dotyczy asortymentu przeznaczanego

Specjaliści od sprzętu terenowego

ul. Stryjeńskich 19 lok. 1B U 02-781 Warszawa

10% RABATU

napieraj.pl



Zeskanuj kod i zobacz wszystkich Partnerów Karty Prenumeratora.

POLSKA W BIEGU ZA GRANICĄ



Maraton w Stambule

Dlaczego akurat Stambuł?

Zaczął się od pewnej marcowej szalonej środy LOT-u. Kolega rzucił spontanicznie: lećmy na maraton do Turcji. Padło na Stambuł. Tamtejszy maraton jest wyjątkowy, startuje się z Azji (azjatyckiej części miasta), biegnie mostem nad cieśniną Bosfor i wbiega się do Europy (europejskiej części). To jeden z największych europejskich maratonów odbywający się pod koniec jesieni, więc to idealny test na koniec sezonu. Stambuł to fantastyczne miasto, z niezwykłą atmosferą. Mimo że jest tam wiele wzgórz i stromizn, trasa maratonu jest dość płaska. Obok maratonu odbywają się także biegi na 15, 10 i 8 km. Ja biegłam na 15 km, start odbywał się wspólnie z maratończykami, byłam tak podekscytowana, jakbym również miała przed sobą prawie 5 godzin walki na trasie.

Najbardziej zaskoczyło mnie?

Sprzedawcy herbaty, kawy i bajgli wśród osób czekających na start. Sprzedawcy wody, herbaty, czy soku pomarańczowego stali również na trasie. Zmęczony maratończyk mógł wysuplać kilka lir i napić się, jeśli nie mógł doczekać się kolejnego punktu odżywiania. Nie zapomnę też radosnego bałaganu ludzkiego na pierwszych dwóch kilometrach. Według harmonogramu po 15 minutach od startu maratonu i biegu na 15 km, na trasę ruszają biegacze na 10 km. Do tego wszystkiego dołączyli posiadacze pomarańczowych numerów oznaczających biego-spacer, którzy mogli robić, co chcieli, startować z kim i kiedy chcą. I naprawdę robili, co chcieli. Ruszyłam, patrzę: ludzie z pomarańczowymi numerami idą prosto na nas, pełny luz i swoboda. Były ich całe tłumy. Dla mieszkańców Stambułu dzień maratonu to jedyna

PRZYDATNE INFORMACJE

Co warto wiedzieć?

Data: 13 listopada 2016 r.

Strona biegu: www.istanbulmarathon.org

Wpisowe: maraton od 80 do 160 TRY (w zależności od terminu zapisu)

Uczestnicy: w maratonie poniżej 4 tys.

Dystanse: maraton, 15 km, 10 km, 8 km

Do Turcji należy mieć wize: najlepiej wykupić ją przed wylotem z Polski: Evisa.gov.tr/pl, koszt 20 USD

Przełot LOT-em z Warszawy (w obie strony, w promocji): 650 zł

w roku okazją, by pospacerować po Moście Bosforskim. Na co dzień przeprawa dostępna jest tylko i wyłącznie dla samochodów. Z mostu rozpościerają się piękne widoki na zatokę, na Stambuł europejski i azjatycki. Wszystko odbywa się jednak w radosnej atmosferze, nikt na nikogo nie mruczy z niezadowolenia.

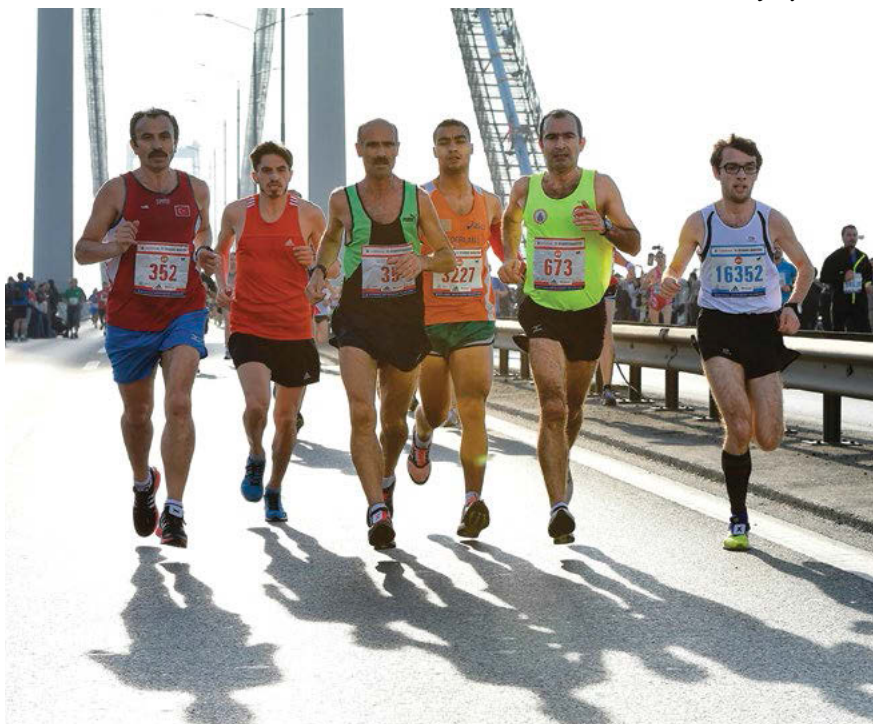
Na pewno zapamiętam?

To był mój pierwszy bieg w egzotycznym kraju. Biegając, mijałam meczety, palmy, to było ekscytujące. Nie zapomnę fragmentu biegu po moście z widokiem na cieśninę Bosfor, w oddali morze i jakby „cały” świat. Z kibicami było różnie: czasami panowała totalna cisza, ale im bliżej mety, tym więcej osób spotykaliśmy na trasie. Generalnie wszyscy reagowali na biegaczy bardzo pozytywnie. Raz na jakiś czas mijałam ustawiony przy trasie stolik, przy którym częstowano biegaczy kostkami cukru. Nie można zapomnieć, że tamtoroczny maraton odbył się zaledwie półtorej doby od ataków terrorystycznych w Paryżu. Na trybunie honorowej przy starcie zawodów zawisła czarna wstążka.

Komu nie poleciłabys tego biegu?

Na pewno nie poleciłabym go osobom, które na 10 km chcą zrobić życiówkę. Najszybsi 10-kilometrowcy musieli przebiegać się przez „końcówkę” maratonu i lawirować między niezdecydowanymi co do kierunku marszu spacerowiczami. Nie będą się tam czuli dobrze również ci, którzy mają alergię na herbatę – tego w Stambule i całej Turcji po prostu nie da się uniknąć. ●

Tekst: Małgorzata Smolińska



WKB META LUBLINIEC

Na początku panował chaos. Każdy biegał jak, gdzie i ile chciał, bez żadnego ładu i składu. Dzięki lokalizacji właśnie tutaj, w Lublińcu, specjalnej jednostki wojskowej, tzw. „Czerwonych Beretów”, w której tężyzna fizyczna była tak samo ważna jak sprawność sprzętu, postanowiono to bieganie ująć w karby organizacyjne. 2 stycznia 1995 r. odbyło się zebranie założycielskie, a pół roku później byliśmy już zarejestrowanym klubem. Grupę inicjatywną tworzyli Zbigniew Rosiński, Krzysztof Koselski, Piotr Matusiak i Sylwester Syguła. Dlaczego właśnie „META”? Otóż debatując nad nazwą, zauważyliśmy, że najczęściej klubów używa w nazwie słowa „START”, a nikt nie pamięta o równie ważnym – „META”, a to przecież cel każdego biegacza. Wszak powszechnie wiadomo, że każdy, „kto staje na Starcie jest Bohaterem, lecz tylko ten, kto dotrze do METY, jest Zwycięzcą!”. Przez pierwsze dwa lata członkami klubu byli wyłącznie żołnierze. Wkrótce do biegaczy w czerwonych beretach przyłączyli się żołnierze z JW 2464, a następnie klub został otwarty dla wszystkich chętnych. Pierwszy cywil szybko przestał



nim być, gdyż wybiegał sobie pracę w jednostce, zostając cenionym instruktorem WF-u. Rok pierwszy był rokiem, w którym biegająca Polska zaczęła zauważać biegaczy z „METY”. Kolejne lata przynosiły kolejne rekordy frekwencji. W 1997 roku podczas Maratonu Warszawskiego w barwach „METY” startowało już 29 zawodników, 7 z nich pokonało dystans 42 km w pełnym umundurowaniu. Obecnie Klub liczy 114 członków, 3 członków honorowych oraz 15 kandydatów. Do tej pory „META” była organizatorem 357 imprez sportowych, w tym 29 za granicą, łącznie w 7 krajach. W organizowa-

nych przez nas zawodach do mety dobiegło 53 806 osób, pokonując łącznie 451 822 kilometry. Organizowaliśmy biegi w takich krajach jak: Irak, Afganistan, Kongo, Liban, Francja, Kirgistan i Kosowo. WKB META Lubliniec słynie m.in. z organizacji „Lublinieckiego Wielkiego Szlema”, w którego skład wchodzi: Bieg Katorżnika, Bieg o Nóż Komandosa oraz Maraton Komandosa. „Katuje, upadła i miesza z błotem” – tak w skrócie określić można Bieg Katorżnika. Bieg o Nóż Komandosa to bieg przełajowy rozgrywany na dystansie 10 km dla mężczyzn oraz 5 km dla kobiet. Jest adresowany do mundu-

rowych w służbie czynnej lub rezerwie. Maraton Komandosa to ostatnia i najcięższa ze sztafetowych imprez. Liczącą ponad 42 kilometry trasę zawodnicy muszą pokonać w pełnym umundurowaniu i z 10-kilogramowym plecakiem. Starania komandosów z Lublińca zostały docenione w świecie biegaczy, czego dowodem jest już dwukrotne wyróżnienie nadane przez portal MaratonyPolskie.pl oraz Polskie Stowarzyszenie Biegów. Lubliniecki Wielki Szlem został laureatem wyróżnienia FILIPIDES za rok 2007 i 2008 w kategorii Najlepsze Grand Prix. ●

Tekst: Krzysztof Szwed

REKLAMA

nowy przelicznik punktowy
limit jednego biegu dziennie
dodaj bieg do kalendarza
zobacz pełną historię biegową
nowy sezon Ligi Biegowej

Zapraszamy do udziału w nowym sezonie! Zaliczymy Ci starty od początku roku.

zaliczanie biegów zagranicznych
automatyczne potwierdzanie biegów
utwórz własną ligę biegową



LIGABIEGOWA.PL
 Czas na bieganie

SKRZYŃNIA BIEGÓW

MARZEC 2016



5 marca (sobota)

Jakuszyce

40. BIEG PIASTÓW

Najstarszej i największej w Polsce imprezy dla biegających na nartach nie trzeba przedstawiać. Rok w rok kilka tysięcy fanów biegówek z kraju i zagranicy zjeżdża do Jakuszyce, by przez cały tydzień cieszyć się fantastycznym festiwalem białego sportu. A w tym roku z okazji pięknego jubileuszu, 40. startu Biegu Piastów, organizatorzy zapowiadają szczególnie atrakcje.

Więcej informacji: www.bieg-piastow.pl

5 marca (sobota)

Jakuszyce

40. BIEG PIASTÓW

DYSTANS: 54 km

INFO: www.bieg-piastow.pl

Biedrusko k. Poznania

WARTA CHALLENGE

MARATHON&HALF

DYSTANS: 42 km

INFO: www.wartachallenge.com

Szczawa – Szczyrzyc k. Limanowej

NORAFTRAIL – BIEG

ZA DOLARAMI

DYSTANS: 40 km

INFO: www.noraftrail.pl

Ruda Śląska

BIEG WIEWIÓRKI

DYSTANS: 16 km

INFO: www.biegwiewiorki.pl

Dąbrowa k. Mogilna

V ZIMOWY BIEG DĘBOWY

DYSTANS: 15 km

INFO: www.biegdebowy.pl

Poznań

GRAND PRIX POZNAŃ CITY TRAIL Z NATIONALE-NEDERLANDEN

DYSTANS: 5 km

INFO: www.citytrail.pl

Brzeszcze

VI BIEG O ŻŁOTE GACIE

DYSTANS: 10 km

INFO: www.biegbrzeszcze.pl

Warszawa

GRAND PRIX WARSZAWY 2016

– BIEG 2.

DYSTANS: 10 km

INFO: www.biegi.waw.pl

Warszawa-Wesoła

WESOŁE BEGI GÓRSKIE

DYSTANS: 10 km

INFO: www.wbgz_2016.team360.pl

Szczyrk

RMD WINTER RUN

DYSTANS: 8,2 km

INFO: www.alpinsport.pl

Sopot

SOPOCKA WIOSNA NA 5 Z OKAZJI II ROCZNICY ORGANIZACJI HMŚ W LEKKOATLETYCE

DYSTANS: 5 km

INFO: www.mosir.sopot.pl

Toruń

TOP CROSS TORUNIA – BIEG 3.

DYSTANS: 6,666 km

INFO: topcross@wp.pl

5–6 marca (sobota–niedziela)

Brenna k. Bielska-Białej

3. GÓRSKA PĘTLA UBS 12:12

DYSTANS: 12 godzin

INFO: www.ultrabeskid.pl

6 marca (niedziela)

Katowice

VI PANEWNICKI DZIKI BIEG,

3. BIEG DZIKA

DYSTANS: 19,528 km

INFO: www.biegdzika.pl

Poznań

ENEA TRI TOUR FAMILY

WINTER RUN

DYSTANS: 16,2 km, 10,8 km,

5,4 km

INFO: www.endusport.pl

Kraków

IV GRAND PRIX KRAKOWA 5/5

DYSTANS: 11,6 km, 6 km

INFO: www.krakowbiega.pl

Wrocław
WROCŁAWSKA DYCHA
DYSTANS: 10 km
INFO: www.wroclawska-10.pl

Radom
IX BIEG KAZIKÓW
DYSTANS: 10 km
INFO: www.radombiega.pl

Chocz k. Płeczewa
I BIEG KRÓLA KAZIMIERZA
DYSTANS: 10 km
INFO: exact@post.pl

Garczyn k. Kościerzyny
V BIEG MORSA
DYSTANS: 6 km
INFO: www.koscierzynamorsy.pl

Bydgoszcz
GRAND PRIX BYDGOSZCZ CITY TRAIL Z NATIONALE-NEDERLANDEN
DYSTANS: 5 km
INFO: www.citytrail.pl

Łódź
GRAND PRIX ŁÓDŹ CITY TRAIL Z NATIONALE-NEDERLANDEN
DYSTANS: 5 km
INFO: www.citytrail.pl

Szczecin
ALKALA BIEG KOBIET
DYSTANS: 5 km
INFO: www.raz.szczecin.pl

Koszvice k. Lublińca
DZIEŃ KOBIET W KOSZWICACH
DYSTANS: 5 km
INFO: www.start-koszvice.pl

Warszawa
SZYBKO PO WOLI – BIEG 1.
DYSTANS: 10 km
INFO: www.szybkopowoli.pl

11–13 marca (piątek–niedziela)

Bochnia
12-GODZINNY PODZIEMNY BIEG SZTAFETOWY
DYSTANS: 12 h
INFO: www.sztafetabochnia.pl

12 marca (sobota)

Warszawa
BIEG NA SZCZYT RONDO 1
DYSTANS: 836 schodów
INFO: www.biegnaszczyt.pl

Jakuszyce–Karpacz
III ZIMOWY ULTRAMARATON KARKONOSKI IM. TOMKA KOWALSKIEGO
DYSTANS: 52 km
INFO: www.ultramaronkarkonoski.pl

Jastrowie k. Piły
VIII MARATON JASTROWSKI, VII PÓŁMARATON JASTROWSKI
DYSTANS: 42,195 km
INFO: www.maraton.jastrowie.com.pl

Szczecin
BUKOWY KROS GÓRSKI IM. JERZEGO KORTZA – BIEG 6.
DYSTANS: 10 km
INFO: www.tryglaw.org.pl

Wałbrzych
V RAJD NORDIC WALKING CZEKAMY NA WIOSNĘ
DYSTANS: 10 km
INFO: www.idol-wkb.pl

Bielice k. Stroni Śląskich
MARATON NARCIARSKI ULTRABIEL
DYSTANS: 60 km
INFO: www.ultrabiel.pl

Kopna Góra k. Supraśla
2. BIEG SZLAKIEM POWSTANIA STYCZNIOWEGO
DYSTANS: 10 km
INFO: arturkonopko@gmail.com

Chwaszczyno k. Gdyni
CHWASZCZYŃSKA 10, KASZUBY BIEGAJĄ
DYSTANS: 10 km
INFO: www.kaszubybiegaja.pl

Warszawa-Wesoła
WESOŁE BIEGI GÓRSKIE CZ. 5
DYSTANS: 10 km
INFO: www.wbgz_2016.team360.pl

Olsztyn
GRAND PRIX OLSZTYN CITY TRAIL Z NATIONALE-NEDERLANDEN
DYSTANS: 5 km
INFO: www.citytrail.pl

Toruń
XXV HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI WETERANÓW
INFO: www.pzwla.eu

13 marca (niedziela)

Węgierska Górka
WĘGERSKA GÓRKA NIC, 3 NIC GÓRSKI 3
DYSTANS: 49 km
INFO: jozef.lysacz@gmail.com

Łódź
PUCHAR MARATONU – BIEG 5.
DYSTANS: 25 km
INFO: www.lodzmaraton.pl

Wrocław
3. DZIESIĄTKA WROACTIV
DYSTANS: 10 km
INFO: www.10.wroactiv.pl

Myślenice
II MYŚLENICKI BIEG ULICZNY
DYSTANS: 10 km
INFO: www.runonline.pl

Chorzów
BIEG WIOSENNY
DYSTANS: 10 km
INFO: www.aktywnie.parkslaski.pl

Tychy
VI BIEG PAWŁA LORENSA
DYSTANS: 10 km
INFO: www.spla.com.pl

Giełczyn k. Łomży
III WIOSENNY BIEG PO MIÓD
DYSTANS: 10 km, 4 km, 600 m
INFO: www.biegamydlazdrowia.pl



6 marca (niedziela)

Garczyn k. Kościerzyny

V BIEG MORSA

Bieg i marsz nordic walking to dopiero wstęp do prawdziwej zabawy. Kościerski Klub Morsów „Forest Gump” zaprasza startujących do skorzystania z lokalnego SPA „w przeręblu”. A komu za mało zimowych atrakcji – organizatorzy zapraszają na Bieg Niedźwiedzia Polarne – biegnie się tylko w obuwiu (i w stroju kąpielowym).

Więcej informacji: www.koscierzynamorsy.pl

Szczecin
**16. BIEG PRZEŁAJOWY
SZCZECIŃSKA GUBAŁÓWKA**
DYSTANS: 8 km
INFO: www.maratonczykszczecin.c0.pl

Włocławek
VLADISLAVIA CROSS – BIEG 1.
DYSTANS: 8 km
INFO: gabrys.joger@vp.pl

Malbork
**IV BIEG ORAZ MARSZ NORDIC
WALKING Z OKAZJI DNIA
KOBIEC**
DYSTANS: 5,3 km
INFO: www.pasjabiegania.beepworld.pl

Gdynia
**GRAND PRIX TRÓJMIASTO
CITY TRAIL Z NATIONALE-
NEDERLANDEN**
DYSTANS: 5 km
INFO: www.citytrail.pl

Bydgoszcz
**BIEGOWE CZTERY PORY ROKU,
WIOSENNE PRZEBUDZENIE**
DYSTANS: 5 km
INFO: www.zadyszka.bydgoszcz.pl

Lublin
CHĘĆ NA PIĘĆ
DYSTANS: 5 km
INFO: www.maraton.lublin.eu

Łeba
**4. DUATHLON NA WYDMACH,
3. MARATON MTB**
DYSTANS: 42 km
INFO: www.duathlonnawydmach.pl

Wodzisław Śląski
**REGATTA CROSS
NA DZIEŃ KOBIEC**
DYSTANS: 10 km
INFO: www.ksforma.pl

Puszczykowo k. Poznania
III CROSS MARCOWY
DYSTANS: 8 km
INFO: www.biegiwlkp.wix.com

16 marca (środa)

Warszawa
**WARSZAWA NOCĄ 2015 E5,
SADEK NATOLIŃSKI**
DYSTANS: 5 km
INFO: www.unts.waw.pl

18 marca (piątek)

Sandomierz
RAJD DOLNEGO SANU
DYSTANS: 100 km
INFO: www.dolnysan.blog.onet.pl

19 marca (sobota)

Sobótka
9. PÓŁMARATON ŚLĘŻAŃSKI
DYSTANS: 21,097 km
INFO: www.polmaratonslezanski.pl

Olandia/Prusim k. Pniew
II KORONA WIELKOPOLSKI
DYSTANS: 10 km, 5 km
INFO: www.koronawielkopolski.pl

Odry k. Czerska
**III MARATON GOCKI,
III PÓŁMARATON GOCKI**
DYSTANS: 42,195 km, 21,097 km
INFO: www.sandrybrdy.pl

Piaski Królewskie k. Sochaczewa
BIEGI W DOLINIE SŁOŃCA
DYSTANS: 10 km, 5 km, 3 km
INFO: www.dolinaslonca.net

Lublin
**GRAND PRIX LUBLIN CITY TRAIL
Z NATIONALE-NEDERLANDEN**
DYSTANS: 5 km
INFO: www.citytrail.pl

19-20 marca (sobota-niedziela)

Żagań
**42. CROSS ŻAGAŃSKI O PUCHAR
WIELKIEJ UCIECZKI**
DYSTANS: 10 km
INFO: www.cross.zagan.pl

Połoski k. Kodnia
**IV CROSS MARATON
JANA KULBACZYŃSKIEGO**
DYSTANS: 42,195 km
INFO: kulbaka62@wp.pl

Poznań
**12. BIEG LOTTO MANIACKA
DZIESIĄTKA**
DYSTANS: 10 km
INFO: www.maniacka.kbmaniac.pl

Warszawa
**XIII ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE
FALENICA 2016**
DYSTANS: 10 km
INFO: www.orientteering.waw.pl

Bardo
SILVER RUN BARDO
DYSTANS: 12 km
INFO: www.silver-run.pl

Puławy
**BIEG ZIELONYCH
SZNUROWADEŁ**
DYSTANS: 21,097 km
INFO: www.bieganie.bezmiar.org

Gliwice
**GLIWICKA PARKOWA
PROWOKACJA BIEGOWA – BIEG 3.**
DYSTANS: 21,097 km
INFO: www.pedziwiatr.gliwice.pl

Warszawa
**GRAND PRIX WARSZAWY 2016
– BIEG 3.**
DYSTANS: 10 km
INFO: www.biegi.waw.pl

Władysławowo
BIEG JEDNOŚCI KASZUBÓW
DYSTANS: 5 km
INFO: j.nowicki@wladyslawowo.pl

Piaski Królewskie k. Sochaczewa
BIEG W DOLINIE SŁOŃCA
DYSTANS: 5 km
INFO: www.dolinaslonca.net

20 marca (niedziela)

Żabnica k. Katowic
ŻABNICA, NIC GÓRSKI 4
DYSTANS: 47 km
INFO: jozef.lyscarz@gmail.com

Zelów k. Bęchatowa
I ZEŁOWSKI SZUS O CZÓŁENKO
DYSTANS: 10 km
INFO: www.zsozelow.pl

Kraków
**XIII KRAKOWSKI PÓŁMARATON
MARZANNY**
DYSTANS: 21,097 km, 10 km
INFO: www.polmaratonmarzanny.pl

Żywiec
**XVII PÓŁMARATON DOKOŁA
JEZIORA ŻYWIECKIEGO**
DYSTANS: 21,097 km
INFO: www.halfmarathon.zywiec.pl

Gdynia
PZU GDYNIA PÓŁMARATON
DYSTANS: 21,097 km
INFO: www.pzugdyniapolmaraton.pl



12 marca (sobota)

Warszawa

BIEG NA SZCZYT RONDO 1

Podczas szóstej edycji Biegu Na Szczyt Rondo 1 – popularnych warszawskich zawodów biegowych – rozegrane zostaną Towerrunning European Championships 2016. Rywalizacja o mistrzostwo Europy to jednak nie wszystko – tradycyjnie będzie to impreza otwarta dla amatorów. Tegoroczny limit uczestników to 500 osób. Bieg wesprze charytatywnie Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce.

Więcej informacji: www.biegnaszczyt.pl

Leszno
**I PÓLMARATON LESZCZYŃSKI
DUDA CARS**
DYSTANS: 21,097 km
INFO: www.polmaratonleszno.pl

Kołobrzeg
**XXX MIĘDZYNARODOWY
BIEG ZAŚLUBIN**
DYSTANS: 15 km
INFO: www.bieg.kolobrzeg.pl

Tychy
**IX GRAND PRIX
TYCHÓW W BIEGACH
DŁUGODYSTANSOWYCH**
DYSTANS: 10 km (M), 5 km (K)
INFO: www.mosir.tychy.pl

Łubianka k. Torunia
**ŁUBIANKA GRAND PRIX CROSS,
VII BIEG CHOPINOWSKI**
DYSTANS: 10 km
INFO: www.gplubianka.pl

Łódź
**II WIOSENNY RAJD
Z EPOKI NORDICA ŁÓDŹ**
DYSTANS: 10 km
INFO: Przemes6@wp.pl

Barbarka k. Torunia
**BIEG WIOSENNY, INAUGURACJA
GRAND PRIX WOJEWÓDZTWA
KUJAWSKO-POMORSKIEGO**
DYSTANS: 8,33 km
INFO: www.grand-prix-biegi.pl

Szczecin
**GRAND PRIX SZCZECIN
CITY TRAIL Z NATIONALE-
NEDERLANDEN**
DYSTANS: 5 km
INFO: www.citytrail.pl

Warszawa
**GRAND PRIX WARSZAWA
CITY TRAIL Z NATIONALE-
NEDERLANDEN**
DYSTANS: 5 km
INFO: www.citytrail.pl

21 marca (poniedziałek)
Zakopane
**III ZAKOPIAŃSKI BIEG
WAGAROWICZA**
DYSTANS: 3 km
INFO: www.mosir.zakopane.eu

26 marca (sobota)
Poznań
**II BIEG ZAJĄCZKA
WIELKANOCNEGO**
DYSTANS: 10 km, 5 km
INFO: www.biegzajaczka.pl

Warszawa-Wesoła
**WESOŁE BIEGI GÓRSKIE
(BIEG FINAŁOWY)**
DYSTANS: 10 km
INFO: www.wbgz_2016.team360.pl



21 marca (poniedziałek)

Zakopane

III ZAKOPIAŃSKI BIEG WAGAROWICZA

Zakopiańscy biegacze kolejny już raz pokażą, że wagarować można od wszystkiego, tylko nie od aktywnego stylu życia. Pierwszy dzień wiosny powitają na sportowo, ścigając się na dystansie 3 km. Jeśli w trakcie wagarów traficie do Zakopanego – warto wystartować lub choćby pokibicować. Bieg zaliczany jest do Zakopiańskiej Ligi Biegowej 2016.

Więcej informacji: www.mosir.zakopane.eu

NASZ
WYBÓR

Wólka Orłowska k. Nidzicy
**BIEG TĘCZOWE ŁOWISKO
U ŹRÓDEŁ ŁYNY**
DYSTANS: 5 km
INFO: wkopec@wojciechkopec.pl

27 marca (niedziela)

Prusice k. Wrocławia
**4. EDYCJA PRUSICE BIEGAJĄ –
ETAP 3.**
DYSTANS: 5 km
INFO: www.bieg.prusice.pl

28 marca (poniedziałek)

Zwardoń
ZWARDOŃNICA, NIC GÓRSKI 5
DYSTANS: 48 km
INFO: jozef.lyscaz@gmail.com

Nowa Sól
IV BIEG DO PUSTEGO GROBU
DYSTANS: 10 km
INFO: www.nowasol.kapucyni.pl

Toruń
ZŁOCIŚTA MILA
DYSTANS: 1,609 m
INFO: zlocistamila@gmail.com

Wałbrzych
**18. BIEG WIELKANOCNY
„U STASIA”**
DYSTANS: 5 km
INFO: www.idol-wkb.pl



5 marca (sobota)

Brzeszcze

VI BIEG O ZŁOTE GACIE

Na wszystkich finiszermów będą czekały charakterystyczne medale w kształcie krótkich spodenek, a na zwycięzców wszystkich kategorii dodatkowo specjalnie uszyte na tę okazję „Złote Gacie”. 10-kilometrowa trasa, miejscami asfaltowa, miejscami gruntowa, potrafi być wymagająca, o czym przekonali się uczestnicy ubiegłorocznej edycji.

Więcej informacji: www.biegbrzeszcze.pl

NASZ
WYBÓR



NEUROPOZYTYWNA

Milena Trojanowska ma 25 lat i jest ambasadorką akcji „PS Mam SM” zorganizowanej przez Fundację NeuroPozytywni. Chociaż od dziewięciu lat choruje na stwardnienie rozsiane, wróciła do biegania, a nawet przebiegła maraton. Jakim cudem?

TEKST: Wojciech Staszewski, „Newsweek”

OPOWIEŚĆ MILENY:

Pierwsze objawy choroby pojawiły się, jak miałam 16 lat. Wpadały mi przedmioty z ręki, potem poczułam niedowład w nodze, miałam problemy z czuciem. Tak wygląda rzut choroby. Dziś dochodzą do tego problemy z pamięcią, zdarzyło się, że myliłam imiona osób, z którymi pracuję od roku, albo jak odbierałam w urzędzie dowód, to zapomniałam swojego nazwiska. Albo zmęczenie – czasem budzę się zmęczona, a czasem w dzień odcina mi nagle prąd. Robię przerwę w pracy, muszę pół godziny odpocząć. Ale skończyłam studia – socjologię, a teraz będę bronić magisterki na zarządzaniu projektami. Pracowałam w agencji badawczej, teraz przechodzę do sektora organizacji pozarządowych, z którym jestem związana od dawna. Dwa-trzy lata po diagnozie wróciłam do sportu. Bo jeszcze w podstawówce biegałam, startowałam

w zawodach powiatowych. I biegałam po Puszczy Kampinoskiej. Mieszkam blisko, w podwarszawskich Łomiankach.

SKORO PANI TAK CHCE...

Wiele osób mi to odradzało, bo przy SM niewskazane jest przegrzewanie się, to może potęgować objawy choroby. Dwóch neurologów powiedziało „kategorycznie nie”, ale trzeci stwierdził: „Skoro pani tak bardzo chce...”.

Przygotowałam się do wiosennego maratonu – w Warszawie, w kwietniu zeszłego roku. Bo w zimie jest mi o niebo lepiej biegać – przy niskich temperaturach nie przegrzewam się. Ale wiem, że i tak po dwudziestu kilometrach stracę czucie w stopach. Początkowo zdarzało się, że potykałam się o własne nogi, ale potem organizm nauczył się „biec na pamięć”. Planuję trasy tak, żeby była wygodna, płaska końcówka. I nigdy nie wychodzę na

ŻYCIÓWKI:

5 km – 27:48

10 km – 1:00:33

Półmaraton – nie biegła

Maraton – 4:47:15

bieganie sama. Dwa razy musiałam wrócić z kolegą już po kilometrze. Raz zupełnie straciłam siłę w nogach, a za drugim razem zaczęły mnie łapać potworne skurcze. To od nadmiernego napięcia mięśni. Próbowалам leków na spastyczność, ale one rozluźniają wszystkie mięśnie. Dosłownie wszystkie. Więc z dwójga złego wolę nadmierne napięcie.

MOUNT EVEREST

Jak powiedziałam o maratonie, to rodzina pomyślała, że żartuję. Ale potem mnie wspierali, siostra jechała ze mną na rowerze, dawała wodę – do picia i do schłodzenia mięśni. Ale i tak po 30. kilometrze nie czułam stóp i plecy przestały wytrzymywać obciążenie. Marzyłam, żeby się położyć na ławce. Ale siostra krzychała „dawaj, dawaj”, przy trasie co chwila byli znajomi z transparentem. Widziałam dużo starszych osób, które się nie poddają, więc biegałam. Wiedziałam, że jak stanę na chwilę, to już się nie ruszę. Jak zobaczyłam stadion, to wpadłam w przerażenie, bo zdałam sobie sprawę, że będzie kawałek pod górkę, a przy tym zmęczeniu ta górka była jak Mount Everest. I dobiegłam w około pięć godzin. Nie pamiętam, czy złamałam, zaraz sprawdzę... Tak, 4:47! Chciałam złamać pięć godzin, bo lubię konkretne cele. Jak widać, udało się.

NA PRZEKÓR MEDYCYNIE

Chciałam też pokazać, że z tą chorobą da się normalnie żyć. Że ona utrudnia drogę do realizacji celów, ale ich nie uniemożliwia. Chciałam też zrobić na przekór medycynie – bo u nas chorym się wszystkiego zabrania, a na zachodzie podejście jest już inne. Sport to też odpoczynek dla umysłu, który jest potrzebny, bo nieuleczalna choroba potrafi dać w kość. Po maratonie musiałam zająć się rehabilitacją kolana. Boli cały czas. Ale jak je naprawię, to wrócę do biegania. Już nie do startów ulicznych, ale do biegów przełajowych. Bo to mi sprawia największą przyjemność.

PS Mam SM. ●

DOWBOR KONTRA GRASS

Triathlon



BUTY STARTOWE
W CZYM POBIEC PO REKORD?

+
POLKI
W TRIATHLONIE
CZEGO PRAGNĄ KOBIETY?



SZTAFETA

Moja redakcyjna koleżanka bardzo się zdziwiła, że w zawodach triathlonowych mogą wziąć udział również osoby niemające dużego doświadczenia i historii specjalistycznego treningu. Wystarczy, że dadzą radę pokonać każdy ze składowych dystansów w swoim komfortowym tempie, mieszcząc się w limicie czasu wyznaczonym przez organizatora. Przypomniało mi to moje własne wątpliwości i obawy, chudego jak patyk nastolatka, przed pierwszą wizytą na siłowni. Ważyłem wtedy dokładnie tyle, ile chciałbym ważyć dziś. W tym czasie byłem przekonany, że bez intensywnej przygody z żelazem na sali ćwiczeń nie uda mi się polubić własnego odbicia w lustrze. Problem polegał jednak na tym, że wizja ośmieszenia się swoim patykowatym wyglądem była na tyle paraliżująca, że wciąż nie mogłem się zdecydować na ten krok. Kiedy już to nastąpiło, okazało się, że spotkałem się z otwartością i bezinteresowną pomocą bardziej doświadczonych kolegów. Nie było ważne, jakiej firmy ubrania nosisz, czy jaki abonament wykupiłeś w klubie. Liczyło się tylko zaangażowanie w trening, szacunek dla innych oraz gotowość do udzielenia pomocy w razie potrzeby. Wiele z tych znajomości utrzymuję do dziś. Jeżeli ten tekst trafi do osoby, która jeszcze się waha, czy triathlon jest dla niej, mam nadzieję,

że przekona ją do podjęcia pierwszych kroków, a bardziej doświadczonym triathlonistom uświadomi, że mogą być istotnym wsparciem dla debiutantów. Jak w sztafecie, gdzie wiedza i praktyka są przekazywane kolejnym sportowym pokoleniom. My również staraliśmy się zebrać w tym numerze jak najwięcej doświadczeń sportowych praktyków, które mogą wam się przydać w triathlonowej codzienności. Do tekstu o butach startowych zainspirował mnie kolega, który jesienią pobiegł ze mną maraton w butach treningowych. Zastanawiałem się wtedy, czy sama zmiana na startówki mogłaby mu pomóc w osiągnięciu lepszego wyniku. Andrzej Skorykow podsumowuje swoją kilkudziesięcioletnią praktykę w wykorzystaniu pływackich pomocy treningowych. Tomasz Kowalski proponuje zestaw praktycznych rad dla osób wyjeżdżających na obozy treningowe. Zuzanna Gąsiewska dzieli się z nami ciekawymi informacjami dotyczącymi kobiecego triathlonu, zebranymi dzięki przeprowadzonej przez nią ankiecie. Na deser teksty Emila Wydartego, Kacpra Adama i pojedynkę miesiąca między Maciejem Dowborem i Łukaszem Grassem. Miłej lektury!

M. Żywek

CYTAT MIESIĄCA

„...ciało rozgrzane w sposób nowy, obcy, cudowny, a potem radosne zdziwienie, że boleć mogą mięśnie, których istnienia kiedyś nawet nie podejrzewałem.”

– Szczepan Twardoch o początkach treningu, „Wieloryby i ły”.

Triathlon

Redaktor naczelny: Maciej Żywek

Kontakt: tel. +48 530 607 060
maciej.zywek@magazynbieganie.pl

Reklama:

Katarzyna Marczyńska
+48 601 394 320
reklama@magazynbieganie.pl

Layout: Krzysztof Dotęgowski, Dorota Piskor,
Karol Koszniec

Fotoedycja i design: Sylwia M. Ożdżyński

Skład: Dorota Piskor

Korekta: Anna Kuziemska

Stali współpracownicy i konsultanci:

Andrzej Skorykow, Joanna Skutkiewicz, Tomasz Kowalski,
Marcin Stoma, Paweł Rurak



FINISZ ITU WTS, LONDYN 2015

ZDJĘCIE: MACIEJ ŻYWEK



Polub nas na Facebooku:
facebook.com/MagazynTriathlon

BU- TY

STARTOWE W TRIATHLONIE

Jeżeli przed następnym startem zastanawiasz się nad sposobem poprawy wyniku i masz dylemat, czy kupić buty startowe, czy zastosować doping oparty na EPO, to mamy dla Ciebie dobrą radę: wybierz buty. Będzie taniej, zdrowiej i znacznie przyjemniej, a efekt osiągniesz bardzo podobny.

TEKST: MACIEJ ŻYWEK

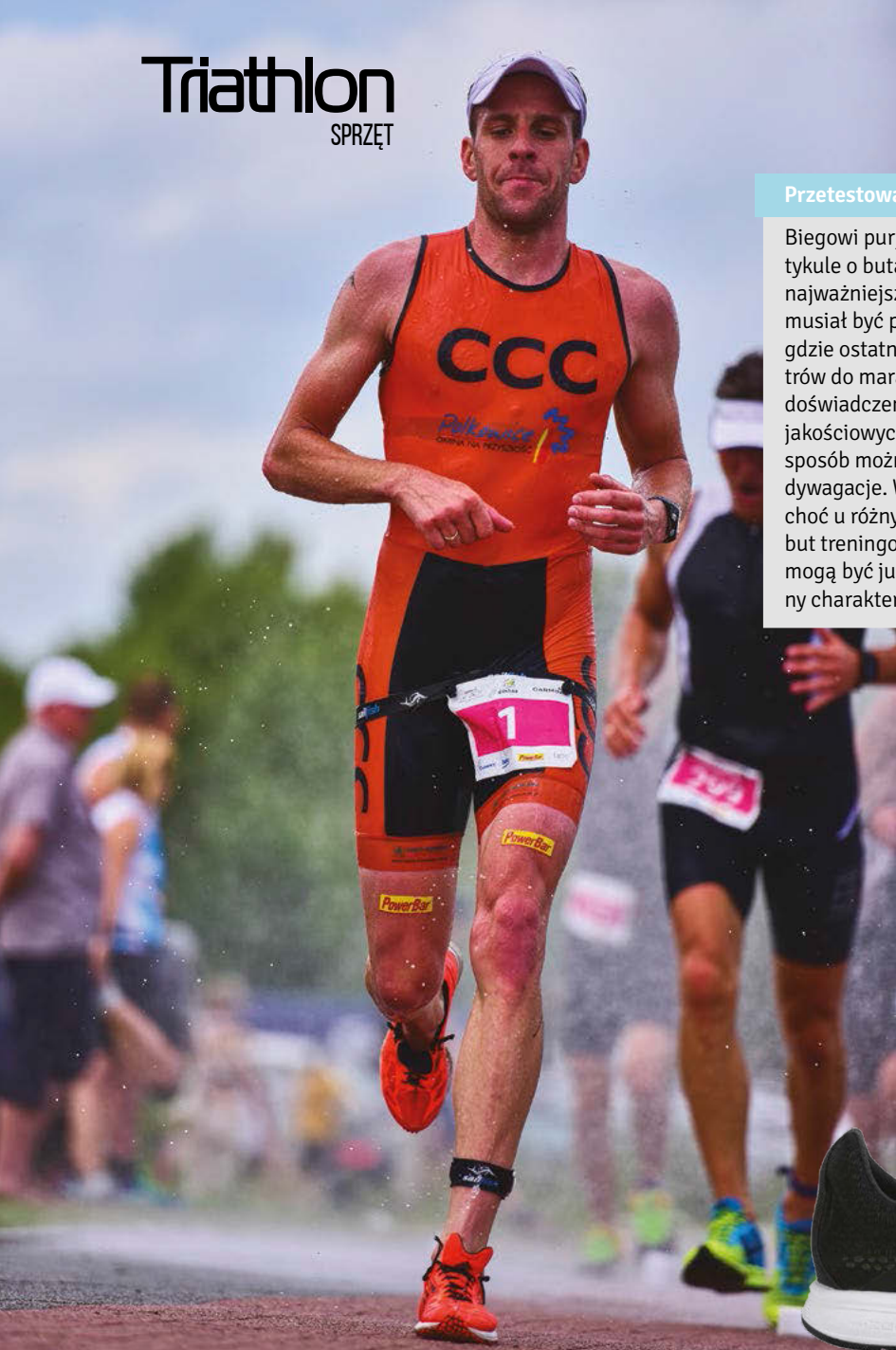
Czy naprawdę buty mogą mieć aż tak duży wpływ na wynik biegu w triathlonie? Czytelnikowi niecierpliwemu odpowiem już w pierwszym akapicie – tak. Warto jednak zapoznać się z dalszą częścią artykułu, ponieważ nie każdemu z nas przysłużą się one w tym samym stopniu, a gra idzie o naprawdę wysoką stawkę. Choć tekst jest dość długi, to porusza wiele ciekawych wątków, które mogą przydać się nam zarówno w zrozumieniu idei, jak i przy podejmowaniu decyzji związanej z wyborem odpowiedniego modelu. Siądźmy więc wygodnie i przenieśmy się do niedalekiej przyszłości pełnej szybkiego biegania i rekordów życiowych.

Co to znaczy „startowe”?

Lekkie, z cienką podeszwą i mniejszą amortyzacją? Tak, to rzeczywiście podstawowe różnice w stosunku do typowych treningowych „pożeraczy kilometrów”. Jest jednak więcej elementów składających się na charakter butów przeznaczonych do szybkiego biegania, takich jak szerokość cholewki czy sztywność podeszwy...

Badania

Badania nad wpływem butów startowych na wynik przeprowadzał już na początku lat osiemdziesiątych słynny trener Jack Daniels razem z firmą Nike. Badania skupiały się przede wszystkim na koszcie energetycznym związanym z wagą butów. Okazało się, że odchudzenie butów o 100 gramów pozwala na utrzymanie tempa szybszego o 1,8 sekundy na kilometr przy tym samym poziomie wydatku tlenowego. Przykład ten pochodzi z eksperymentów na prędkości testowej ok. 3:30 min/km. To 18 sekund na 10 kilometrów lub 1 minuta 16 sekund na dystansie maratońskim. Realna różnica w wadze pomiędzy treningówkami a startówkami pozwala na oszacowanie tego czasu na poziomie 3 minut. To bardzo podobny wynik do oceniającego wpływu doping opartego na EPO, stąd to nietypowe zestawienie we wstępie. Na tym poziomie są to liczby, obok których trudno przejść obojętnie. Są to również bardzo logiczne wnioski, ponieważ mniejsza waga oznacza mniejszą pracę do wykonania.



Przetestowane modele

Biegowi puryści mogą oburzyć się za taki dobór modeli w artykule o butach startowych, kierowałem się jednak kryteriami najważniejszymi dla naszych, triathlonowych potrzeb. But musiał być przydatny na dystansach typowych dla amatorów, gdzie ostatni etap rywalizacji wynosi najczęściej od 10 kilometrów do maratonu. Z każdym modelem musiałem mieć również doświadczenie w startach na długim dystansie lub treningach jakościowych o długości co najmniej 25 kilometrów. Tylko w ten sposób można było pokusić się o realną ocenę, a nie teoretyczne dywagacje. Waga podana jest dla pasującego na mnie rozmiaru, choć u różnych producentów wygląda on nieco inaczej. Typowy but treningowy waży w moim rozmiarze 380–400 g. Na rynku mogą być już nowsze wersje naszych przykładów, lecz ich ogólny charakter pozostaje zazwyczaj niezmienny.

NIKE ZOOM STREAK 5 244 G

Pierwsze, co się czuje, to bardzo wysokie podbicie. Nie zrażajcie się tym jednak podczas przymiarek w sklepie. W trakcie biegu nie jest to już tak bardzo wyczuwalne. Nieco szersze od adidasów, z wygodniejszą, tkaną cholewką. Mam również wrażenie, że są bardziej amortyzowane. W tych butach startuje wielu polskich lekkoatletów (Szost, Giżyński), ale świetne recenzje zbierają również od triathlonistów-amatorów.



Amortyzacja

W trakcie tych badań zauważono także, że nie można odchudzać butów w nieskończoność. Istnieje granica, poniżej której taka operacja przynosi więcej szkody niż pożytku. Wyciągnięto przy tym właściwe wnioski wiążące tę zależność z amortyzacją i ochroną mięśni oraz stawów przed powtarzającymi się uderzeniami o podłoże. Jason Franz, Corbyn Wierzbinski oraz Rodger Kram z Uniwersytetu Colorado przeprowadzili w 2012 roku eksperyment, który wniósł nowe odkrycia w tym temacie. Zaproszono do badań zawodników biegających boso. Po wstępnych pomiarach założono

im lekkie buty startowe, a następnie dokładano ciężarki. Wśród zawodników biegających po bieżni mechanicznej koszt energetyczny rzeczywiście rósł o około 1% na każde 100 gramów różnicy wagi butów. Ciekawostką było jednak, że gdy na nogi zawodników dobrze przystosowanych do biegania boso założono lekkie buty startowe, koszt energetyczny ich biegu zmalał o 2,1%, co sugeruje sceptyczne podejście do korzyści związanych z „bieganiem naturalnym”, a w szczególności w jego ekstremalnej, bosej formie. Trzeba przy tym zauważyć, że większość z nas zanim przystosowała by się do takiego typu biegu, zaprosiłaby do siebie długotrwałą kontuzję. Lepszy

wynik bierze się jednak nie tylko z funkcji „ochronnych” amortyzacji w bucie, lecz również z jej działania wspomagającego nasz bieg. Stawiając stopę na ziemi, część amortyzująca kumuluje energię związaną z wytłumieniem siły uderzenia o podłoże. Energię tę częściowo odzyskujemy w fazie wybiecia, co może tłumaczyć poprawę efektywności bosych biegaczy po założeniu butów. Nie wylewajmy jednak dziecka z kąpielą. Amortyzację zyskujemy nie tylko z butów, ale również z podłoża, po którym biegamy. Krótkie ćwiczenia techniczne na miękkiej nawierzchni wciąż lepiej robić bez butów, pracując nad lepszym czuciem pracy stóp.

Twardość podłoża

Różna twardość nawierzchni i jej wpływ na technikę biegu – to właśnie był temat kolejnych badań, które mogą przydać nam się we właściwym doborze butów na start. Od razu trzeba zastrzec, że większość z tych eksperymentów odbywała się na bieżniach mechanicznych, a liczba uczestników często nie stanowiła reprezentatywnej próbki w rozumieniu naukowego doświadczenia. Nam jednak nie chodzi o ustalenie konkretnych liczb, lecz odpowiedź na ogólne pytanie: „Czy i kiedy skorzystam na wykorzystaniu butów startowych?”. Uczestnicy biegali w tych samych butach na bieżni mechanicznej z regulowaną twardością. Bardziej miękkie ustawienia pozwalały na mniejszy koszt energetyczny przy danej prędkości, ale głównym przedmiotem badań był ich wpływ na technikę biegu, stawy, mięśnie i ścięgna nóg. Technika pozostawała zadziwiająco stabilna w długim okresie. Największą zauważalną różnicą była „sztywność” nóg odwzorowująca twardość podłoża. Połączenie dotychczasowych informacji pozwala nam przyjąć założenie, że musimy poszukiwać modelu, w którym oszczędności na wadze i redukcja amortyzacji dochodzą do granicy, od której koszty zaczynają przeważać nad

zyskami. To bardzo ważne. Startówkami nie powinny być buty, które tak są opisane w ofercie producenta, lecz takie, które w naszym indywidualnym przypadku mogą pełnić taką funkcję. Równie dobrze mogą być to nieco lżejsze niż zwykłe buty treningowe.

Sztywność buta

Kiedy pierwszy raz weźmiemy do ręki buty startowe, możemy być zdziwieni ich sztywnością. Przypadki modeli miękkich jak kapcie są bardzo rzadkie i raczej niespotykane na nogach zawodników elity. W fazie wybicia działają mechanizmy podobne do sprężyny łączącej palce, stopę i staw skokowy. To one pozwalają nam na nabieranie wyścigowego pędu. Sztywniejsza podeszwa wzmacnia ten efekt, dokładając kolejną pozycję do listy powodów, dla których buty startowe powinny zagościć w naszym domu. Jean-Pierre Roy oraz Darren Stefanyshyn podzielili się w 2006 roku rezultatami swoich badań nad tym zagadnieniem. Mierzono zużycie tlenu u zawodników biegających na bieżni mechanicznej w butach o różnej sztywności. Wykres wyników układał się w kształcie litery U. Usztywnianie podeszwy obniżało koszt energetyczny biegu do pewnego momen-

tu, od którego przestawało być efektywne. Właśnie dlatego buty startowe są nieco sztywniejsze niż normalne, ale nie tracą przy tym sprężystości.

Przystosowanie

Przymiarka w sklepie czy nawet przebieżka po tamtejszej bieżni w niewielkim stopniu pozwoli nam doświadczyć wrażeń, jakie czekają nas podczas dłuższego biegu lub startu. Tematem tym zajęli się Hardin, Van Den Bogert i Hamill w badaniach opublikowanych w 2004 roku. Na dobrze już nam znanej bieżni mechanicznej 12 uczestników testu biegło w różnych butach, przy różnych ustawieniach twardości. Pośród wielu wniosków, dla nas najistotniejsza będzie tu informacja o wyraźnej zmianie biomechaniki ruchu stopy i stawów po 30 minutach biegu. Niestety, nie istnieje wzorzec tego, jak powinien wyglądać prawidłowy ruch w tym przypadku. Czy po 30 minutach aparat ruchu dopiero się rozgrzewa i pracuje na optimum swoich możliwości, czy zaczyna się już męczyć, tracąc efektywność? Niezależnie od odpowiedzi jest to przekonujący argument za stopniowym przystosowaniem do nowego modelu, zanim postanowimy pobiec w nim zawody lub długi trening.

ADIDAS ADIOS BOOST 2 260 G

Wąskie, dość sztywne. Przez pierwsze kilka kroków wydają się wymagające, ale szybko się rozkręcają. W porównaniu do poprzedniego modelu, pianka Boost ma nie zmieniać swojej charakterystyki podczas całego biegu. Amortyzacji nie ma zbyt wiele, ale nie ubija się wraz z upływem czasu. Nawet początkujący mogą mieć sporo przyjemności z użytkowania tego buta na krótkich dystansach, kiedy jednak przekroczymy tablicę oznaczającą 5 kilometrów, możemy zacząć odczuwać, że jest to model dla szybkich, doświadczonych zawodników. Wybór braci Brownlee oraz wielokrotny (i aktualny) rekordzista na dystansie maratońskim.





SAUCONY KINVARA 4 272 G

Lekkie, dobrze amortyzowane, szybkie buty – czy to możliwe? Okazuje się, że tak. Kinvara z racji swojej dość miękkiej charakterystyki często jest nawet uważana za „półstartówkę”. To świetny model do pierwszych prób z bardziej wymagającym sprzętem. Trzeba jednak pamiętać o tym, że jest to but mniej stabilny od pozostałych omawianych tu modeli oraz ma niskie (4 mm) przewyższenie w podeszwie. Trzeba go więc wprowadzać do treningu ostrożnie i stopniowo. Za komfort płacimy krótką żywotnością.

Model wzorcowy

Idealny but startowy powinien być lekki, lecz amortyzowany na tyle, aby wciąż pozwalał się odbić od podłoża, wykorzystując energię z amortyzacji. Nie powinien być zbyt cienki lub miękki w przedniej części podeszwy, aby nie tracić energii niezbędnej do efektywnego wybiegania. Nie powinniśmy decydować się na zbyt radykalne lub zbyt ambitne zmiany. But za cienki będzie oznaczać mniejszą amortyzację i mniejszy zwrot energii w trakcie wybiegania. To spowoduje, że to my, swoją pracą będziemy musieli ten deficyt nadrobić. Na dłuższą metę oznacza to po prostu wolniejszy bieg, czyli efekt odwrotny do zamierzonego. Prawdopodobnie nie uda nam się od razu trafić na idealnie dobrany dla nas model, znalezienie tego jedynego będzie wymagać kilku prób i cierpliwości. Rada doświadczanego sprzedawcy może nam

pomóc, ponieważ nawet zmiana dotychczasowych butów treningowych na ich nieco lżejszy odpowiednik jest krokiem we właściwą stronę.

Triathlon

W triathlonie nie mamy żadnych istotnych wymagań w stosunku do butów biegowych, które by je odróżniały od czysto biegowych modeli. W butach triathlonowych znacznie odważniej natomiast podchodzi się do nowości i eksperymentów. Zoot już wiele lat temu stosował karbonowe wstawki w podeszwie, szukając sposobu na lepsze wybieganie. Niestety, nie zawsze możemy stwierdzić, czy te nowości mają przełożenie na realne wyniki – nie warto więc przyjmować ich jako podstawowe kryterium przy zakupie. Triathlonowe startówki są zazwyczaj nieco cięższe i lepiej amortyzowane od biegowych. Ma to sens, ponieważ nogi

są już zmęczone częścią kolarską i nieco większa ochrona jest tu mile widziana. Większą wagę przykładam jednak do przewyższenia w podeszwie między jej przednią częścią a piętą, i unikałbym małych dropów. Niski drop sam w sobie jest dużym obciążeniem dla ścięgna Achillesa, a w triathlonie problem ten jeszcze narasta. Zdecydowana większość amatorów jeździ ze „zablokowanym” stawem skokowym na rowerze i choć nogi są świetnie rozgrzane, to ścięgno Achillesa tkwi w tej samej pozycji przez bardzo długi czas. Szybka zmiana i wybiegnięcie ze strefy przypomina w tym przypadku start w zawodach bez żadnej rozgrzewki tego ścięgna. Łatwo o kontuzję, którą co gorsza, pocujemy dopiero w domu. Możemy starać się zredukować ryzyko pracując bardziej w stawie skokowym przez ostatnie kilka minut jazdy na rowerze oraz wybierając buty biegowe z dropem wynoszącym co najmniej 10 mm.



MIZUNO WAVE SAYONARA 2 297 G

Sprawiają wrażenie za ciężkich i zbyt sztywnych, aby mogły pełnić funkcję butów na start. W rzeczywistości to jedno z moich odkryć ubiegłego roku. Szerokie, wygodne, z odpowiednią dawką amortyzacji, aby bez bólu przetrwać ostatnie kilometry nawet na długim dystansie. Polecam zarówno cięższym zawodnikom, jak i tym, którzy dopiero zaczynają przygodę z szybkim bieganiem.

Podsumowanie

Buty startowe to z całą pewnością przydatne wyposażenie każdego biegacza i triathlonisty. Nie tylko lepsze czasy, ale również większa przyjemność z biegu to podstawowe ich atuty. Czekają nas jednak pewien okres prób i błędów, kiedy będziemy poszukiwać najbardziej odpowiadającego nam modelu oraz dystansu, na którym zyskujemy najwięcej. Lekkie buty o mniejszej amortyzacji będą wymagały od nas rozsądnego gospodarowania ich potencjałem. Prędkość zyskujemy kosztem większego obciążenia całego aparatu ruchu. Trzeba o tym pamiętać planując nie tylko trening, ale i niezbędną regenerację po nim. Startówki powinny być wprowadzane do użycia stopniowo. Ogólne zalecenia mówią o jednym treningu na pięć w początkowej fazie oraz dwóch na pięć w zaawansowanej. Aby sprawdzić, jak będzie się nam biegło w zawodach, powinniśmy spróbować co najmniej jednego biegu długiego na dystansie równym docelowemu. Osobiście, w swoim treningu stosuję nieco inne podejście. Zakładając, że biegam pięć razy w tygodniu, a do zawodów szykuję się w 18-tygodniowym cyklu, przez pierwsze 12 tygodni startówek używam tylko na bardzo krótkich biegach regeneracyjnych. Szersze zastosowanie znajdują one u mnie w ostatnich 6 tygodniach przygotowań. Biegam w nich wtedy wszystkie biegi jakościowe (2/5) oraz bardzo krótkie zakładki po rowerze (do 2 kilometrów). Większość z nas jest w tym okresie zarówno lżejsza, jak i lepiej przygotowana do szybkiego biegania. Jednocześnie z wprowadzeniem startówek, w biegach spokojnych używam tylko dobrze amortyzowanych, wygodnych butów, starając się generować jak najmniej dodatkowych przeciążeń i wyraźnych różnic pomiędzy używanymi butami. Takie różnice mają być jednym ze sposobów zmniejszania ryzyka kontuzji poprzez wymuszanie odmiennych schematów pracy stóp. Testowo biegnę również jeden bieg długi, nieprzekraczający jednak 24 kilometrów z powodu długiej regeneracji, bez której nie można prawidłowo wykonać kolejnego treningu jakościowego. ●



TRIATHLON

plany treningowe

40 planów do 4 dystansów

Ta książka to nie powieść, którą musisz przeczytać od strony pierwszej do ostatniej. Zawarłem w książce 40 planów treningowych. Tylko jeden z nich jest dla Ciebie odpowiedni w danym momencie, biorąc pod uwagę Twoją aktualną sprawność fizyczną i cel, który przed sobą postawiłeś. To jasne, że nie da się korzystać z kilku planów jednocześnie. Wybierz więc najlepszy plan dla siebie w danym momencie, zrealizuj go i zabierz się do kolejnego. I tak się rozwijaj.

Matt Fitzgerald



www.innespacery.pl

Partnerzy



BASENOWE POMOCY

CZ. 3

Oto trzecia, ostatnia część przeglądu pływackich akcesoriów treningowych przydatnych w przygotowaniach do triathlonu.

TEKST: ANDRZEJ SKORYKOW

Dziś zamykamy krótki cykl opisujący akcesoria basenowe, których najczęściej używam ze swoimi zawodnikami. Na rynku znajdziecie również wiele innych propozycji. Jedne są bardziej, inne mniej przydatne. Mam nadzieję, że z dzięki moim radom będzie wam łatwiej dokonać ich oceny przed wprowadzeniem do własnego treningu. A co z zaawansowanymi zawodnikami? Tutaj także można mieć pewne zastrzeżenia co do zbyt częstego lub intensywnego korzystania z tego sprzętu, w szczególności w przypadku dyscypliny wytrzymałościowej, jaką jest triathlon. Nie startujemy w wyścigach, gdzie cały dystans pokonuje

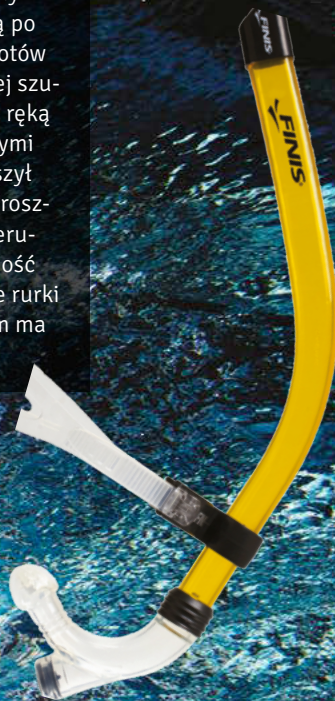
się na jednym oddechu lub wręcz na bezdechu, jak w przypadku pływackich sprintów. Po co więc mielibyśmy zbyt długo przebywać w pozycji, która będzie miała niewielkie przełożenie na nasze potrzeby w pełnym stylu? A takie właśnie są doświadczenia z treningu amatorów. Po odłożeniu większości akcesoriów ich styl wraca do stanu wyjściowego. To istotna uwaga dla triathlonistów, którzy trening pływacki rozpoczynają w wieku dorosłym. Tacy zawodnicy powinni skupić się przede wszystkim na wykształcaniu prawidłowych wzorców, a nie na maksymalnym urozmaicaniu czasu spędzonego w wodzie. Oddychając przez rurkę musimy

zdawać sobie sprawę, że korzystamy ze znacznie mniejszej zawartości tlenu w powietrzu. Owszem, oddychamy w sposób ciągły, ale za każdym razem w rurce znajduje się część zużytego powietrza, pełnego dwutlenku węgla. To nie tylko przeszkadza w osiąganiu zamierzonych celów treningowych na wyższych intensywnościach, ale może być wręcz czynnikiem sprzyjającym rozwojowi astmy wysiłkowej w dłuższej perspektywie czasu. Co ciekawe, obserwuje się również, że zawodnicy używający rurki podczas treningu mają tendencję do unoszenia głowy, choć teoretycznie wydawałoby się, że efekt powinien być zgoła odwrotny.

RURKA CZOŁOWA

Są trenerzy, którzy rurkę czołową wykorzystują już w początkowej fazie nauczania pływania u amatorów. Ma ona stworzyć poczucie komfortu eliminując potrzebę sięgania po oddech, czyli jednego z najbardziej stresujących elementów pływania u osób stawiających pierwsze kroki. Nie da się ukryć, że jest to jednak tylko odsuwanie problemu na później. Kiedyś przyjdzie moment rozstania z rurką i powrót do realiów pełnego stylu pływackiego. Tu właśnie po raz kolejny możemy znaleźć się w punkcie wyjścia.

Brak prawidłowo wykształconej sekwencji ruchów, również tych, gdy musimy utrzymać pozycję z głową sięgającą po powietrze, może prowadzić do kłopotów ze stabilizacją. Przez to będziemy jej szukać szeroko rozstawionymi nogami, ręką wysuniętą daleko w bok oraz tonącymi biodrami. Dla zawodnika, który cieszył się już z pierwszych sukcesów w uproszczonej odmianie pełnego stylu z nieruchomą głową, może być to okoliczność zniechęcająca. Tak więc stosowanie rurki czołowej w nauczaniu początkowym ma swoje wady i zalety.



BOJKA

To jeden z najbardziej popularnych towarzyszy treningu. Szczególnie przydatna jest w jednostkach regeneracyjnych i zadaniach polegających na koncentrowaniu się na pracy ramion. Wyłączając, a właściwie ograniczając pracę nóg, możemy skupić się na jakości ruchu samych rąk. Docenią to z pewnością osoby mające w pływaniu problemy z koordynacją pracy nóg i rąk. Warto jednak pamiętać, że nie rozwiązujemy w ten sposób tego problemu, lecz tylko na jakiś czas go tłumimy. Prawdziwa praca nad koordynacją będzie wymagała powrotu do podstaw i w większości przypadków dostosowania się do sposobu, w jaki poruszamy nogami.

Jeżeli praca ta odbywa się w sposób chaotyczny, trudno będzie o uzyskanie efektywnego stylu. Od razu proponuję porzucić myśl „ale przecież w triathlonie nie potrzebujemy nóg w pływaniu”. Nawet zawodnicy niepolegający na tym źródle napędu nie ciągną ich za sobą w wodzie. Choć ruch jest często krótki lub rzadki, wciąż wymaga koordynacji z cyklem pracy ramion.

Czy pływanie w bojkę może nas cokolwiek nauczyć? Tu nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Część zawodników skorzysta z wyższej pozycji w wodzie, tworząc wzorec do późniejszego naśladowania, a innym to doświadczenie nie przełoży się w żaden sposób na przyszłe treningi. Skupiając się na korzyściach możemy wymienić przede wszystkim niższą intensywność przy danej prędkości, zakładając typowy przykład triathlonisty-amatora, który ma w większości przypadków niezbyt efektywny napęd z nóg. Pozwala to na przeprowadzanie sesji regeneracyjnych lub łatwiejsze osiągnięcie prędkości zbliżonych do startowych. Z pożytkiem jest też konieczność utrzymania bojki między nogami, co w znacznym stopniu utrudnia „nożycowanie”. ➡

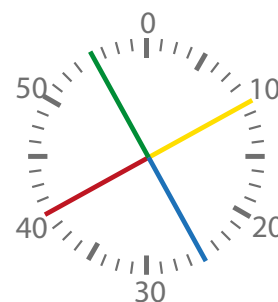
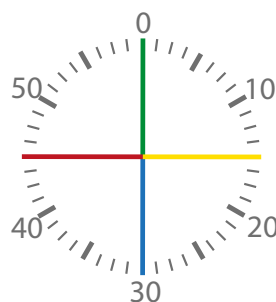
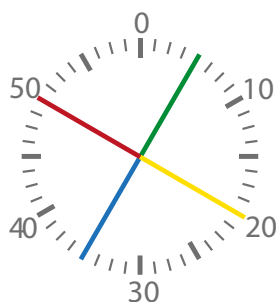
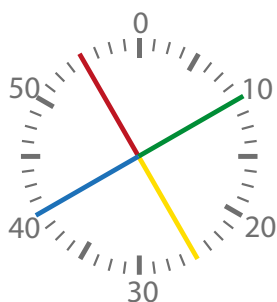
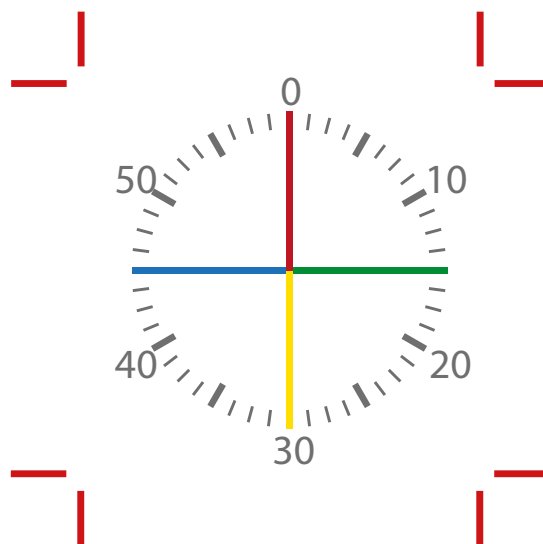


ZEGAR BASENOWY

Najbardziej przydatną pomoc basenową zostawiłem na sam koniec naszego cyklu omawiającego tę tematykę. W mojej opinii jest to zwykły zegar basenowy z obracającymi się wskazówkami. Pomoże nie tylko w ćwiczeniach, gdzie startujemy w określonych limitach czasowych, ale również w utrzymaniu właściwego tempa na dłuższych odcinkach. Wystarczy podnieść wzrok przed nawrotem lub zerknąć przez „okienko” tworzone przez uniesiony w fazie przeniesienia nad taflą wody łokieć, przy nabieraniu pierwszego oddechu po odbiciu od ściany. Choć na początku wydaje się to trudne, w rzeczywistości wymaga bardzo krótkiej praktyki, aby nabrać automatycznego nawyku. Wystarczy wybrać kolor jednej z czterech wskazówek, ustalić tempo i pilnować jego utrzymania na kolejnych długościach basenu, sprawdzając, czy wskazówka znajduje się w oczekiwanym miejscu. Niewątpliwą korzyścią z takiego rozwiązania jest stała kontrola tempa w trakcie zadań treningowych. Z mojego doświadczenia wynika, że właśnie prawidłowy rozkład tempa jest

jednym z największych problemów wśród triathlonistów. Często na ćwiczeniach typu „lekko-średnio-mocno” ostatnie odcinki są wolniejsze od poprzedzających. Dzieje się tak pomimo wyraźnie zwiększonej intensywności wysiłku zawodnika. Tu właśnie pojawia się kolejna, dość niespodziewana dla większości początkujących pływaków, korzyść. Zegar basenowy jest bowiem świetnym, choć surowym sędzią naszej techniki. Jeżeli pomimo utrzymania (a czasem nawet zwiększenia) wysiłku nasze czasy ulegają pogorszeniu, dzieje się tak przede wszystkim z powodu „rozsypującej” się techniki. To sygnał, że trening zaczyna zmierzać w niepożądanym kierunku i warto cofnąć się o pół kroku, wracając do najbardziej efektywnego sposobu wykorzystania dostępnego

czasu. Zauważcie, że za pomocą zwykłego wyposażenia basenu możemy przeprowadzić znacznie bardziej zaawansowany trening, niż przy użyciu najnowszych zegarków triathlonowych, w których analiza jest najczęściej dostępna dopiero po zajęciach.



Przykłady wykorzystania zegara basenowego:

1. Długie wypływanie w tempie 1:55 na 100 metrów.

Startujemy z czerwoną wskazówką na 12. Przy każdym nawrocie na pełnej setce kontrolujemy pozycję wskazówki na zegarze (55, 50, 45 itd.). Jej pozycja pozwoli nam nie tylko ocenić tempo, ale również dystans, jaki przepełniliśmy.

2. Zadanie polegające na starcie każdej setki w 2 minuty.

Startujemy z wybranym kolorem wskazówki (np. czerwonym) na 0. Każde kolejne powtórzenie zaczynamy, kiedy znajdzie się w tym samym miejscu.

Jak widać na tych prostych przykładach wykorzystanie zegara jest łatwe, a wszystko zależy od waszej kreatywności.

PODSUMOWANIE

Prowadzi to do ważnego wniosku kończącego nasz minicykl o sprzęcie pływackim. Jest on często pomocny, czasem niezbędny jako uzupełnienie treningu. Choć czytelnik mógłby czasem odnieść wrażenie, że najchętniej wyeliminowałbym wszelkie pomoce na treningu, nie było to jednak moją intencją. Zależało mi na wyraźnym zaznaczeniu, że jest to właśnie uzupełnienie, bodziec specjalny. Nigdy jednak nie powinien nam on przy-

stąpić samego pływania, ponieważ nie jest ono karą dla triathlonistów. Czyśćcem, przez który łatwiej przebrnąć dzięki torbie pełnej gadżetów przy brzegu. To piękny sport i właśnie dlatego został włączony w skład jednej z najciekawszych dyscyplin. Okażmy wodzie trochę serca i cierpliwości, a nawet nie zauważymy, kiedy odpłaci nam ona tym samym. Tak nawiązana przyjaźń potrafi przetrwać przez całe życie. ●

ZEGAREK TRENINGOWY

CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJEMY?

Decyzja o wyborze zegarka treningowego nie jest łatwa. Producent, model, liczba funkcji, cena – do wyboru, do koloru. Instynktownie nasze oczy kierują się w stronę topowych modeli, bo one zazwyczaj mają „wszystko”. Co jednak z podstawowymi wersjami? Może one w zupełności by wystarczyły?

TEKST: EMIL WYDARTY

CZY PROSTY ZEGAREK BĘDZIE W STANIE SPROSTAĆ WYZWANIOM TRENINGOWYM BIEGACZA?

Myślę, że o ile jest wyposażony w odbiornik GPS, to nie będzie żadnego problemu. Weźmy dla przykładu trening interwałowy (realizowany poza bieżnią, np. w parku), podczas którego naszym głównym zadaniem jest przebiegnięcie 8 odcinków o długości 1 km w tempie 3:40 min/km z 3-minutową przerwą w truchcie. Po zakończeniu rozgrzewki wciskamy LAP i zaczynamy pierwszy interwał. Mając funkcję autolap zegarek informuje nas o przebiegnięciu owego 1 km, a nam pozostaje pilnowanie 3-minutowej przerwy, którą kończymy ponownym naciśnięciem przycisku LAP. Gdyby zegarek nie miał funkcji autolap, to najwyżej sami musielibyśmy monitorować także długość interwału.

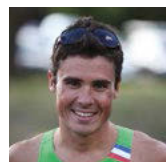
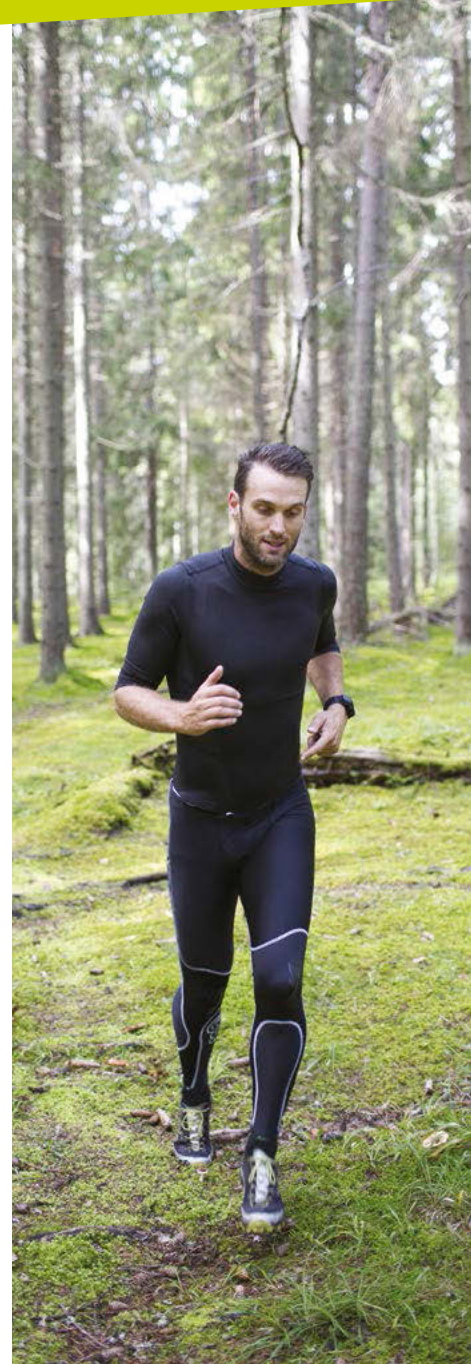
A co z kontrolą tempa? Jeżeli zegarek ma GPS, to na 99% może prezentować co najmniej aktualne tempo (z mniejszą lub większą dokładnością), ale to naszym zadaniem jest je utrzymać. Czas, dystans, tempo i tętno to podstawowe parametry, które w zupełności wystarczą do monitorowania treningu biegowego ambitnego amatora. Patrząc w menu swojego zegarka treningowego widzę, że mam do wyboru aż 5 wariacji danych związanych z czasem, 3 z odległością, 4 z tempem i aż 12 z tętnem, a to tylko dane podstawowe!

KIERUNEK: PROSTOTA

Nie sposób oprzeć się porównaniu z rowerami MTB z początku lat 90. ubiegłego wieku. Wówczas w powszechnej opinii oczywistym było, że rower mający najwięcej przełożeń musiał być najlepszy! A co dzieje się teraz? Wszyscy producenci dążą do upraszczania i zmniejszania liczby przełożeń. W kolarstwie przełajowym, górskim, a powoli nawet w triathlonie napędy 1×11 nie są niczym nowym. W ciągu ostatnich lat w treningach biegowych wykorzystywałem raptem 7 z dostępnych w moich zegarkach danych (czas, dystans, tempo, tętno, czas okrążenia, dystans okrążenia i tempo okrążenia). Niezależnie od tego, czy w planie były wybiegania, biegi ciągłe, zabawy biegowe, interwały czy odcinki. Gdyby nie ciekawość, to pozostałych funkcji nawet bym nie zauważył.

MOŻLIWOŚĆ WYBORU

Wszystko to prowadzi do myśli o idealnym zegarku treningowym. Moim zdaniem taki zegarek powinien mieć darmowe podstawowe funkcje, a do użytkownika należałaby decyzja o doborze dodatkowych funkcji w zależności od swoich potrzeb (dajmy na to pomiar tętna, dodatkowe tryby sportowe czy transfer danych w standardzie Bluetooth) w postaci płatnych aplikacji instalowanych na zegarku. Tylko jak to by się wpisywało w zasady rządzące rynkiem zegarków treningowych? Oto jest pytanie. ●



Javier Gómez

Pięciokrotny mistrz świata ITU na co dzień trenuje bieganie z zegarkiem Polar M400.



Mirinda Carfrae

Trzykrotna mistrzyni świata Ironman biega z zegarkiem Garmin Forerunner 10, czyli najprostszym modelem tej firmy.



Daniel Formela

Wicemistrz Europy ITU w duathlonie z 2015 roku trenuje z zegarkiem Garmin Vivoactive.

OBOZU SPORTOWEGO

Obóz triathlonowy to nierzadko jedyna szansa w roku, aby choć przez jakiś czas poczuć się stuprocentowym sportowcem. Sprawdź, na co zwrócić uwagę, aby ten czas wykorzystać jak najlepiej.

TEKST: TOMASZ KOWALSKI



Treningowy wyjazd w cieplejszy klimat stanowi coraz popularniejszy element przygotowań wśród triathlonistów amatorów. Trudno się dziwić – w dobie tanich linii lotniczych i kryzysu na rynku śródziemnomorskich nieruchomości ceny nie przyprawiają o zawrót głowy, a warunki treningowe w Hiszpanii czy Portugalii są po prostu fantastyczne. Nietrudno o przepis na udane wakacje, ale co zrobić, żeby obóz przybliżył nas do realizacji sportowych celów?

KIEDY JECHAĆ?

Zaczyna się od właściwego terminu. Jeśli szyszymy się przede wszystkim na drugą połowę sezonu, to z czysto fizjologicznego punktu widzenia nie ma potrzeby wyjeżdżać zimą do Calpe. U amatorów traktuję obóz jako „środek treningowy do zadań specjalnych”. Jeśli mamy szansę na jeden wyjazd w ciągu całego sezonu, to proponuję wykorzystać ją w okresie największego stresu treningowego. Dla zawodnika szyszącego się do połówki w Suszu może

oznaczać to pierwszą połowę maja, dla celującego w IM 70.3 Gdynia – pierwszą połowę lipca, a w przygotowaniach do IM Barcelona – drugą połowę sierpnia. W przypadku obozów klimatycznych proponuję terminy, które pozwalają na kontynuowanie pracy o podobnym charakterze po powrocie. Jasne, fajnie polecieć na Kanary w środku stycznia i nabijać setki kilometrów na pięknych i wymagających trasach kolarskich. Gorzej z podtrzymaniem formy po powrocie – spędzenie kolejnych trzech

miesięcy na trenerze w wymiarze 6 godzin tygodniowo na pewno nie wystarczy.

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?

Kluczową sprawą jest określenie celu wyjazdu. Swoich zawodników, niezależnie od poziomu sportowego i obciążeń treningowych, mógłbym łatwo podzielić na dwie grupy: tych, którym potrzeba na co dzień więcej treningu, i tych, którym potrzeba na co dzień więcej odpoczynku. W praktyce wszyscy należą do obydwu grup, ale zawsze do którejś bardziej. Pierwszym aplikuję solidne obciążenia treningowe, a zadane treningi wpisują się w roczny plan przygotowań. W przypadku drugiej grupy zależy mi przede wszystkim na doprowadzeniu zawodników do stanu psychofizycznej równowagi. Tutaj zamienienie dużej



dawki stresu zawodowego na dużą dawkę stresu treningowego na pewno nie pomoże. Obciążenia są umiarkowane, trening ma sprawiać frajdę, priorytetowo traktowana jest ilość snu i „nicnierobienia”. W przypadku polskich zawodników wyczynowych często można zaobserwować płynne przejście z grupy drugiej do pierwszej. Pierwsze dni to nadrabianie braków snu i spłacanie konieczności godzenia treningu z nauką lub pracą, potem już łatwiej dostrzec w nich przyszłych mistrzów Polski.

GDZIE SIĘ WYBRAĆ?

Kolejnym krokiem powinno być określenie obozowych założeń treningowych, a potem wyszukanie miejsca i formuły, która pozwoli te założenia zrealizować. Niby logiczne, ale w naturze występuje rzadko. Zazwyczaj

planowanie wyjazdu zaczynamy od wzięcia urlopu, przejrzania ofert turystycznych czy poszukiwania fajnej grupy treningowej. W sporcie amatorskim takie podejście się sprawdza. Wyjazd na obóz klimatyczny niemal zawsze oznacza dużo kilometrów na rowerze, a zmniejszenie obciążeń pływackich czy biegowych na kilka dni w kontekście całych przygotowań raczej nie wpłynie na wynik na zawodach kilka miesięcy później.



KLUCZOWE JEST DOPASOWANIE TRENINGU DO NASZEGO POZIOMU SPORTOWEGO I AKTUALNYCH MOŻLIWOŚCI.

Zupełnie inaczej wygląda sytuacja u wyczynowych triathlonistów. Trzy tygodnie odpuszczenia w wodzie lub zmniejszonego kilometrażu biegowego często wystarczą, żeby zamknąć drogę do mistrzostwa. W większości przypadków wyjazd w nowe miejsce oznacza również odmienne możliwości treningowe – od ukształtowania terenu, przez wysokość nad poziomem morza, aż do opieki trenerskiej. Każda zmiana to jednocześnie szansa i ryzyko, wszystko zależy od kontekstu treningowego. Wyjazd na góry kilka, kilkanaście tygodni przed startem, zazwyczaj dobrze wpasowuje się w ramowy plan treningowy. W czasie treningów kolarskich poza zwykłą wytrzymałością w naturalny sposób kształtujemy siłę lub wytrzymałość siłową, dostajemy też niespecyficzny zastrzyk intensywności. Po powrocie z obozu z powodzeniem możemy na tym bazować i budować formę na sezon. Dla „długasów” może to oznaczać przejście przez blok treningów w tempie okotostartowym, dla ścigających się na krótszych dystansach z draftem – wymagające sesje interwałowe, starty treningowe lub grupowe ustawki. Z drugiej strony, nie zalecałbym dużych dawek jazdy po górach bezpośrednio przed ważnym startem, przede wszystkim ze względu na niespecyficzny charakter treningu oraz większe ryzyko związane z monitorowaniem stanu zmęczenia organizmu.

W GÓRY! CZY ABY NA PEWNO?

Zdecydowanie większym wyzwaniem jest trening na obozie wysokogórskim. W procesie przygotowań najczęściej wykorzystuje się tzw. góry niskie (do 1100 m n.p.m.) i tzw. góry średnie (od 1100 do 2500 m n.p.m.). W górach średnich nawet przy aptekarskim monitorowaniu intensywności i stanu

organizmu ryzyko zajechania zawodnika jest spore, a reakcje na bodźce nie do końca da się przewidzieć. Trening w górach średnich zawsze jest pewnego rodzaju eksperymentem, a takie bezpieczniej przeprowadzać we wczesnym okresie przygotowawczym niż bezpośrednio przed ważnymi startami. W przypadku amatorów bardzo dobrze sprawdza się trening w górach niskich, chociażby w Szklarskiej Porębie czy Zakopanem.

W swojej pracy trenerskiej nie wystąpiłem jeszcze żadnego amatora w góry średnie. Bezwzględnie zalecałbym stopniowanie bodźców – czyli najpierw kilka dłuższych pobytów w górach niskich, a dopiero potem zwiększanie wysokości zgrupowań. Na początek raczej Potchefstroom w RPA (ok. 1300 m n.p.m.) lub St. Moritz w Szwajcarii (ok. 1800 m n.p.m.) niż Font-Romeu we Francji (ok. 2000 m n.p.m.) czy Sierra Nevada w Hiszpanii (ponad 2300 m n.p.m.).

ZŁÓŻ WSZYSTKIE ELEMENTY W DOPASOWANĄ CAŁOŚĆ

Kolejnym elementem układanki jest grupa treningowa i dostęp do opieki trenerskiej. Podobnie jak opisywane wcześniej elementy, trening grupowy może pomóc lub zaszkodzić. Kluczowe jest dopasowanie treningu do naszego poziomu sportowego i aktualnych możliwości. Mniejsze znaczenie ma charakter akcentów. W skali całego sezonu nie ma różnicy, czy we wtorek po południu pobiegniemy 12 kilometrów drugiego zakresu czy 5x2 kilometry w tempie startowym na dychę. Dużo ważniejsze jest, aby z głową zarządzać zmęczeniem. Nie bójmy się wykonać raz na jakiś czas sesji samodzielnie, czasem powiedzieć „dzisiaj odpuszczam” lub „dzisiaj dokładam”. Trening grupowy to również fantastyczna okazja do wymiany doświadczeń i nauczania się nowych rozwiązań od bardziej doświadczonych czy szybszych zawodników. Dla wielu osób, które nie mają dostępu do opieki trenerskiej na co dzień, ogromną wartością może być grupowy trening pływacki z trenerem – zarówno w aspekcie kształtowania techniki, jak i poznawania granic własnej wydolności. ●

DLACZEGO POLKI UPRAWIAJĄ TRIATHLON?

Gdy mężczyzna uprawia sport, nikt go nie pyta, dlaczego to robi albo czy nie obawia się o swój wygląd i brak czasu dla najbliższych. W przypadku kobiet takie pytania padają regularnie. Aby zaspokoić ciekawość otoczenia oraz zdobyć nieco danych statystycznych, w styczniu tego roku przeprowadziłam ankietę wśród triathlonistek z całej Polski. A oto wnioski z niej płynące...

TEKST: ZUZANNA GAŚIEWSKA

W anonimowej ankiecie wzięło udział 85 pań trenujących od roku do pięciu lat. Podstawowe pytanie, na które odpowiadały, brzmiało: „Dlaczego uprawiasz triathlon?”. Najczęściej pojawiające się odpowiedzi to: „bo sprawia mi to radość”, „bo lubię wyzwania”, „bo rozwijam się i uczę oraz pokonuję własne ograniczenia i przesuwam granice ciała i umysłu”, „bo lubię rywalizację”, „dla zdrowia i figury”, „bo uprawianie sportu jest odskocznią od codziennych spraw (pracy, bycia mamą itp.)”, „bo bieganie przestało mi wystarczać”. Niektóre kobiety trenują triathlon, bo to ich sposób na życie i spełniają się w tym razem ze swoim partnerem.

JAK ZACZĘŁY?

Większość respondentek wymieniła jedną lub kilka osób, dzięki którym zaczęły lub kontynuują treningi. Wśród zaszczytnego grona motywatorów byli zarówno partnerzy życiowi, jak i koleżanki oraz koledzy z treningów czy pracy, trenerzy pływania, a także plejada gwiazd, w tym mistrzyni świata Ironman – Chrissie Wellington i Mirinda Carfrae, polskie reprezentantki z szansami na występ w Rio – Maria Cześnik oraz Agnieszka Jerzyk, jak również utalentowany zawodnik, chcący zdobyć Mistrzostwo Świata Ironman i Ironman 70.3 – Kacper Adam.

CZYM JEST DLA NICH TRIATHLON?

Pójdźmy dalej. Dowiedzmy się, czym dla kobiet jest uprawianie triathlonu? Dla 25% ankietowanych oznacza to „poważne trenowanie”, a dla tak samo licznej grupy jest to „zabawa”. Prawie 19% trenuje z podejściem, że to czas tylko dla nich i nie ma reguły, czy to mamy, żony, czy singielki. Niecałe 3% dzięki triathlonowi chce schudnąć lub zaimponować innym. Ciekawe, czy te proporcje byłyby takie same u mężczyzn?

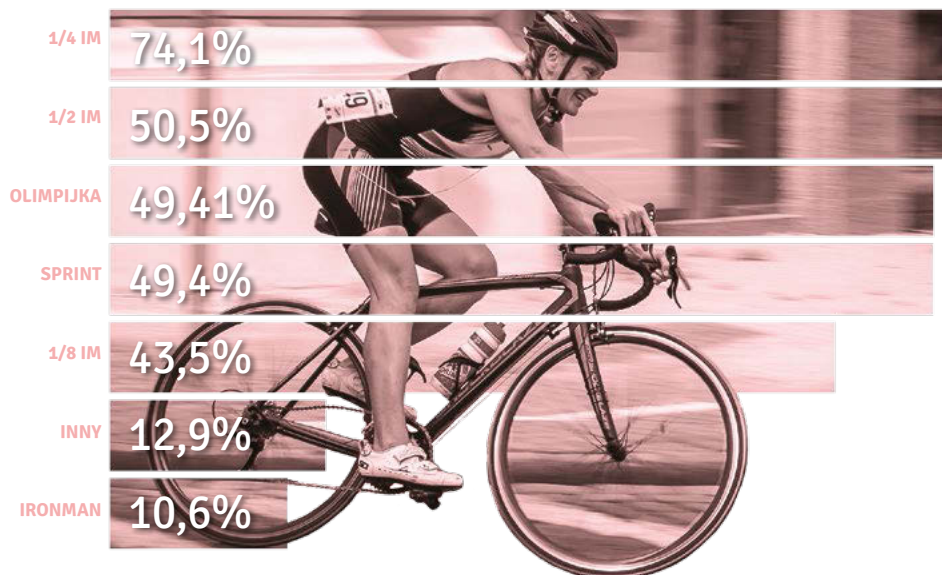
Z TRENEREM, W KLUBIE CZY NA WŁASNĄ RĘKĘ?

Rozpoczynając swoją przygodę z triathlonem od razu szukałam trenera – eksperta, który wytłumaczy mi, o co chodzi w tej dyscyplinie i ułoży plan treningowy, według którego będę mogła przygotowywać się do zawodów. Podobne podejście zadeklarowało 23% kobiet biorących udział w ankiecie. Natomiast 38,6% zaznaczyło, że uprawia triathlon w klubach. Obok grup triathlonowych pojawiły się także kluby biegowe i pływackie, co pozwala wysnuć wniosek, że kobiety wybierają również opcję łączoną – pływanie trenują w klubie, zaś triathlon samodzielnie lub według rozpiski od trenera. Aż 26% kobiet zaznaczyło w ankiecie, że trenuje samodzielnie, na wycieczki i według planów z internetu, książek itp. A 8% uprawia triathlon wedle wskazówek swojego partnera.



Fot.: Maciej Żywek

NA JAKIM DYSTANSIE DO TEJ PORY STARTOWAŁAŚ?



Nie dziwi niski procent kobiet, które wystartowały dotychczas na dystansie Ironman – to bardzo trudne wyzwanie. Zaskakująca jest jednak duża liczba uczestniczek zawodów na „połówce” i olimpijce. Pierwsza z nich jest bardzo wymagająca, druga jeszcze dość rzadko rozgrywana w naszym kraju. Czyżby kobiety wyłamywały się ze sztywnych schematów?

CO DAJE TRIATHLON?

Bez względu na to, jak trafiły do wciąż elitarnej grupy triathlonistek-amateerek, czy trenują same, czy pod okiem trenerów, aż 99% respondentek deklaruje, że wraz z rozpoczęciem treningu triathlonowego ich życie zmieniło się na lepsze. W magazynie nie ma tyle miejsca, by przytoczyć wszystkie korzyści, jakie dostrzegają, ale warto wymienić przynajmniej niektóre: lepsze samopoczucie i bardziej optymistyczne nastawienie do życia, a także świetną kondycję, zaakceptowanie siebie, polubienie jazdy na rowerze szosowym, zakochanie się w pływaniu, stanie się bardziej systematycz-

ną i uporządkowaną. Triathlonistki uznały także, że dzięki pasji poznały mnóstwo fantastycznych ludzi, z którymi w trakcie zawodów, treningów oraz prywatnych spotkań mogą dobrze się bawić, rozwijać, wzajemnie wspierać i z nimi rywalizować.

CZY COŚ TRACĄ?

Uprawianie triathlonu ma także kilka wad, na które panie zwróciły uwagę. Przede wszystkim mniej czasu na inne sprawy oraz znaczne uszczuplenie oszczędności z uwagi na konieczność kupowania sprzętu sportowego, wyjazdów na obozy czy zawody. Proszę mi jednak powiedzieć, czy zamiast kisić się w niedzielę w galerii handlowej, nie lepiej jeździć na rowerze albo biegać po lasach, a wieczorem zamówić zakupy przez internet? Rozpoczynając przygodę z triathlonem trzeba mocno uważać, bo: „Życie zmienia się o 180 stopni. Ciało, dusza, umysł są trenowane potrójnie, a głód i radość życia rosną z każdym przepląniętym, przejechanym i przebiegniętym kilometrem”. Aktorka Karolina Gorczyca, zapytana o zmiany, które dostrzegła w sobie, powiedziała, że dzięki treningom zmieniła perspektywę patrzenia na siebie oraz zabiła rutynę w swoim życiu. Triathlon na tyle ją wciągnął, że kontynuuje swoją przygodę i w 2016 roku ponownie zamierza dotrzeć do mety 1/2 Ironmana w Gdyni oraz sprinterskiego dystansu w Suszu.

IRONMAN

Pani Karolina ze swoją połówką i sprintem wpisuje się w trendy. Niemalże połowa ankietowanych kobiet ma już na koncie zarówno

sprint, połówkę, jak i olimpijkę. Trochę mniej – 43,5% – zaliczyło także start w 1/8 IM. Zdecydowanie największą popularnością cieszy się dystans 1/4 IM. Do jego promocji przyczyniły się obie największe serie zawodów dla amatorów triathlonu: Garmin Iron Triathlon i Volvo Triathlon Series. A co z oślawionym Ironmanem? 10% kobiet już ukończyło pełny dystans, tyle samo planuje taki start w przyszłości, a aż 60% ankietowanych planuje start w zawodach pod banderą Ironman. Magia znaczka działa!

TRIATHLON TO STYL ŻYCIA!

Jeśli zaufamy wynikom ankiety, to więcej kobiet zobaczymy na mniejszych, kameralnych imprezach, bo tylko niecałe 20% uczestniczek ankiety zadeklarowało, że woli duże imprezy, gdzie są anonimowe. Spotkamy się z nimi głównie na dystansach sprinterskim, olimpijskim, 1/4 IM i 1/2 IM. Czy przyczyna trenowania triathlonu przez kobiety jest tak istotna? Jak widać nie, bo nie jest ważne dlaczego; ważne, że się chce, a jak się chce, to można wszystko – zorganizować czas, znaleźć fundusze i czerpać ze sportu wszystko to co najlepsze. Triathlon to nie tylko pływanie, rower i bieg – to styl życia! Każda kobieta powinna w życiu zrobić coś dla siebie i poczuć się wyjątkową – to daje triathlon. ●

ZUZA GĄSIEWSKA

Trzeci sezon amatorsko uprawia triathlon. Na koncie ma kilka startów w tej dyscyplinie, jeden maraton w Walencji, Bieg Rzeźnika i wiele jeszcze przed nią. Miłośniczka sportu od zawsze, od niedawna autorka ladytriblog.wordpress.com.



Fot.: Maciej Żywek, Paweł Mizieliński

[MACIEJ DOWBOR]

22.12.1978 R.

DATA URODZENIA

190 CM

WZROST

90 KG

WAGA

5 LAT

TRENUJE TRIATHLON

8. miejsce w 1/4 Ślesin 2015, 3. miejsce w MP M35 olimpijka 2014, kwalifikacja i udział w MŚ IM 70.3 w 2013 roku

NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE

1/2 IM w 4:10, awans na MŚ IM na Hawajach

CEL SPORTOWY

Pojedynek Łukasza Grassa z Maciejem Dowborem można nazwać już triathlonowym klasykiem. Rywalizacja utworzona kilka lat temu na potrzeby popularyzacji dyscypliny przetrwała próbę czasu i nabrała charakteru czysto sportowego. Sportowa droga obu panów może być również inspiracją dla wielu amatorów zastanawiających się nad powstaniem z kanapy i rozpoczęciem treningu. Parę lat temu Łukasz i Maciek mieli ładnych kilka kilogramów nadwagi i formę, która pozwalała dobiec do autobusu, jeżeli przystanek był niezbyt daleko. Dziś obydwoj potrafią walczyć o czołowe lokaty w swoich kategoriach wiekowych, za nimi występ na Mistrzostwach Świata Ironman 70.3, a na liście ich sportowych celów jest niezwykle wymagająca kwalifikacja na Kona.



Ulubiony trening pływacki

100-200-300-400-300-200-100 kraul II/III/IV zakres lub np. 10x200 m progresywnie od II-IV zakresu



Ulubiony trening rowerowy

Trening wytrzymałościowy w górach trwający 2-4 h



Ulubiony trening biegowy

2 km rozbieganie, 2x5 km II/III zakres, przerwa 5 min trucht

TABELA PORÓWNAWCZA

	Rekord na 1900 m w pływaniu:	Rekord na 90 km roweru:	Rekord na 21,1 km biegu:	
MACIEJ DOWBOR	27:50	2:21	1:35	
ŁUKASZ GRASS	27:46	2:26:19	1:28:20	

[ŁUKASZ GRASS]

MIESIĄCA

20.02.1976 R.

DATA URODZENIA

182 CM

WZROST

80 KG

WAGA

6 LAT

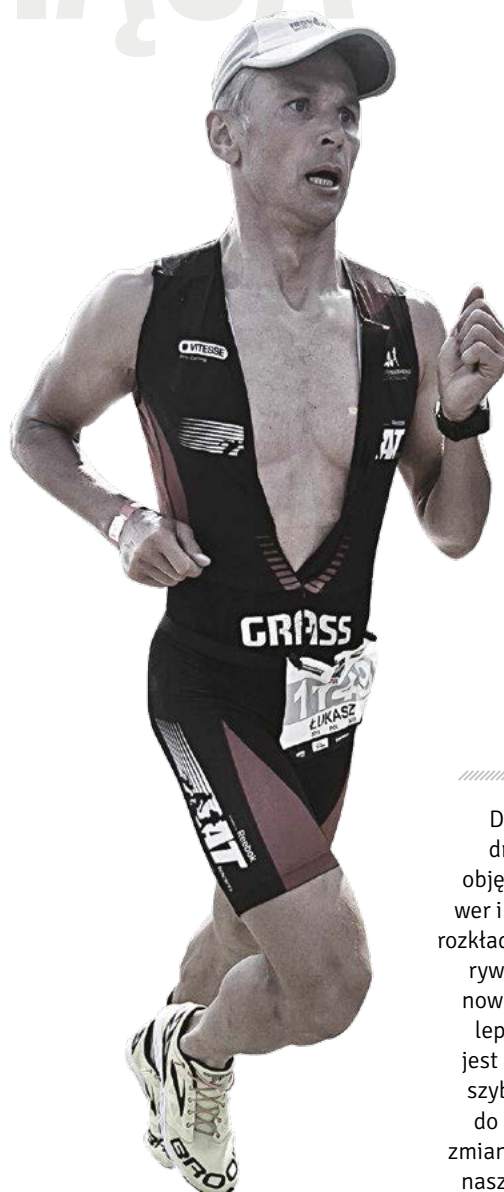
TRENUJE TRIATHLON

Kwalifikacja na Ironman 70.3
World Championship Las Vegas
w kategorii wiekowej 35-39

NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE

Kwalifikacja na MŚ IM
na Hawajach

CEL SPORTOWY



Ulubiony trening pływacki

400 m rozpt. L p. 30",
8x25 m kr (10 maks., 15 luz), p. 10",
2x100 m kr. RR Ś, p. 10",
2x200 m kr. RR Ś, p. 20",
2x300 m kr. RR Ś, p. 30",
2x400 m kr. Ś, p. 40",
400 m rozpt. L
Całość: 3 km



Ulubiony trening rowerowy

RC1 45' (spokojnie)
RC2 1 h 20' (15' W 250-265 i 5'
W 290-305)
RC1 45' (spokojnie)



Ulubiony trening biegowy

Trening biegowy po rowerze,
czyli zakładka:
BC2 50' przy HR do 159,
BC1 5-10' (spokojnie)

Do swoich rezultatów dochodzili różnymi drogami. Maciek trenował na mniejszych objętościach, Łukasz postawił na mocny rower i duży kilometraż w tygodniu. Różnie też rozkładają się najmocniejsze strony u naszych rywali. Mimo że rekord życiowy na triathlonowej trasie podczas Ironman 70.3 Majorka lepszy ma Łukasz Grass, to Maciej Dowbor jest lepszym pływakiem. Grass z kolei biega szybciej, co pozwala na pasjonujący pościg do samej mety. Rok 2016 stoi pod znakiem zmian i nowych wyzwań, emocji sympatykom naszych bohaterów nie powinno zabraknąć.

Średnia liczba godzin treningu tygodniowo:	Średnia liczba km w wodzie:	Średnia liczba km na rowerze:	Średnia liczba km biegu:
10-15 godzin	9 km	160-220 km	40-60 km
10-15 godzin	10-12 km	250-300 km	60-70 km

DUŻO TLENU SPRZYJA MYŚLENIU...

Kamień spadł mi z serca - redakcja przyjęła mój pierwszy tekst, więc teraz przez najbliższe miesiące poczytacie o profesjonalnym wyznaczaniu FTP, wykonanej pracy w TSS-ach, kontrolowaniu wagi, badaniach składu potu i realizacji planów w 100%. O tak, przecież to kwintesencja naszej dyscypliny!

TEKST: KACPER ADAM

Do tego trochę aerodynamiki, szybsze koła, kask i strój z rękawkami, bo wszyscy teraz w takich jeżdżą. To w końcu zysk kilku watów! W wiosłym miasteczku trafiłem na dwie słodkie WATY... za 5 zł. Kuszące?

NOWOROCZNE MARZENIA

Wróciłem na święta do domu. To świetny czas – wokół sami radośni ludzie, a przy tym chwila na roztrenowanie, zjedzenie dwunastu potraw, spokojne podsumowanie roku i wyciągnięcie wniosków na przyszły sezon. No właśnie – jakie wnioski, jakie cele? Może życiówka na jakimś „ajronmenie” w Hiszpanii? Ale tak żeby było płasko, najlepiej bez wiatru. Pływanie oczywiście w piankach, z krótkim wybiegiem do T1. Bieganie to może po promenadzie, bez pagórków i temperatura do 23 stopni Celsjusza, nie wyższa. Ogólnie – wygrywanie wszystkiego co się da, podniesione ręce na mecie w geście triumfu... Hmm, jaka piękna perspektywa. Wybiorę pewnie jakiś wyścig za granicą, w ciepłym klimacie. Zdjęcia fajnie wyjdą...

BEZ LICZB, BEZ ANALIZ

„Ty, młody, a wygrałeś kiedyś w Suszu, Poznaniu albo Gdyni? Nie?! No to masz już cel!” – mówi tata. Zatem po rozmowie przy stole idę na trening, aby budować maszynę na 2016 rok. Budzę się rano; jest początek stycznia, rozpocząłem już przygotowania na drodze do... Zjadam smaczne, lekkie śniadanie, pijam aromatyczną kawę. Cieszę się, bo zaraz wychodzę na trening. Jest trochę ciemno, ale to bez znaczenia; wiem, że to mnie wzmacnia, że zobaczę wschód słońca. Dzisiaj odpalam MTB, ubieram się ciepło i ruszam do lasu. Panuje tam niesamowita sceneria – mnogość kolorów, trochę śniegu, rześkie powietrze. Nie patrzę na zegarek, który dziś został w domu. Jadę bez liczb, bez analiz. Buduję ogólną wytrzymałość bawiąc się każdą górką, grząskim terenem i slalomem między drzewami. Siedzę na siodelku przez dwie, może trzy godziny. Wracam do domu i wiem, że zrobiłem dobrą robotę, która przybliży mnie do zwycięstwa!

BĄDŹ NAJLEPSZĄ WERSJĄ SIEBIE

Konsekwentnie buduję postać sportowca, członka rodziny, pracownika – najlepszą, na jaką mnie stać. Jeśli mi mało, to dokładam do pieca, robiąc ogólnorozwojówkę. Po prostu tego chcę – dla czystej zabawy ruchem, dla poczucia stawania się silniejszym. Nie szukam drogi na skróty w idealnym wyznaczeniu stref treningowych, 15-minutowym interwale czy trzech seriach po 30 brzuszku. Gdzie jest moment, w którym zaczynam wchodzić na wyższy poziom? Czy będę pierwszy – zobaczmy. Wiem już na pewno, że droga do celu będzie niesamowita. Będę poszukiwał doskonałego wyścigu – może każdy będzie dla mnie takim? I tak rozmyślam sobie w tlenie w styczniowy poranek... Przydałoby się coś docisnąć w tym treningu, żeby chociaż dziewczyny mnie nie miały na mecie. Do roboty! Sezon 2016 nadchodzi, to będzie FUN! ●

PS Mammy w Polsce doskonałe warunki do trenowania, warunki, które hartują i wzmacniają głowę. Imprezy są jeszcze lepsze – na światowym poziomie! Spotkamy się na wielu z nich, a więc do zobaczenia!

Zamów Bieganie

z dostawą do domu

JUŻ OD 6,72 zł za egzemplarz!

- NIE PRZEŁACAJ – z prenumeratą zaoszczędzisz nawet 39% ceny!
- ZAMÓW PRZEZ INTERNET – prenumerata online: www.magazynbieganie.pl

Zamów prenumeratę BIEGANIA na cały rok (10 numerów) i oszczędzaj:

Pakiet brązowy:	10×1 egzemplarz	(prenumerata dla 1 osoby)	88 zł (oszczędzasz 20%)
Pakiet srebrny:	10×5 egzemplarzy	(prenumerata dla 5 osób)	388 zł (oszczędzasz 30%)
Pakiet złoty:	10×10 egzemplarzy	(prenumerata dla 10 osób)	750 zł (oszczędzasz 32%)
Pakiet platynowy:	10×25 egzemplarzy	(prenumerata dla 25 osób)	1680 zł (oszczędzasz 39%)

Przypominamy, że opłat należy dokonywać na konto Fundacji „Maraton Warszawski” w banku BPH Warszawa, rachunek nr: 73 1060 0076 0000 3300 0065 4092, z dopiskiem „Prenumerata BIEGANIA”, podając nazwę miesiąca, od którego powinna zacząć się prenumerata (np. prenumerata BIEGANIA od marca 2015).



Fundacja „Maraton Warszawski”

ul. Brylantowa 15
05-077 Warszawa

nr konta: 73 1060 0076 0000 3300 0065 4092

Cena prenumeraty zagranicznej:

wszystkie kraje – 200 zł

Prenumeratę można zamówić także

przez formularz na stronie internetowej:

www.magazynbieganie.pl

e-mail: prenumerata@magazynbieganie.pl

Z Kartą Prenumeratora Twoje bieganie będzie tańsze!

Karta Prenumeratora Magazynu BIEGANIE pozwala najwierniejszym Czytelnikom naszego pisma cieszyć się zniżkami w sklepach z odzieżą, butami i akcesoriami biegowymi, tańszymi wpisami w biegach oraz innymi przywilejami, które z czasem będą dołączane do programu „Karta BIEGANIA”. Będziemy stale poszerzać grono zaprzyjaźnionych firm.



RUN ON IMPULSE

NOWY **fuzeX™**

Biegaj długo, biegaj krótko, biegaj wszędzie
dzięki idealnej kombinacji lekkości i amortyzacji fuzeGEL™.



WANT IT MORE **asics**