



Poniedziałek
3 PAŹDZIERNIKA 2016

Życie regionów

ZYCIEREGIONOW.PL



ŻYCIE MAZOWSZA WYDANIE SPECJALNE

Biegnij Warszawo 2016



Wszyscy byli zwycięzcami

WYDARZENIA | Po raz ósmy odbył się jeden z najpopularniejszych biegów masowych w Polsce. „Biegnij Warszawo” w edycji 2016 to dużo jesienno słońca, jeszcze więcej uśmiechów i widoczny w ważnych miejscach stolicy fiolet koszulek tysięcy uczestników.

KRZYSZTOF RAWA

Hasło „Biegnij Warszawo” towarzyszy na stałe jesienno startowi na dystansie 10 km po ulicach Śródmieścia i Mokotowa od 2009 roku. Warszawiacy pamiętają, że początek tej tradycji dały wcześniejsze podobne imprezy – przede wszystkim inauguracyjny Run Warsaw na dystansie 5 km z 2005 roku, że stolica łączyła pasję tysięcy biegaczy z imprezami na całym świecie (akcja „Human Race”), że swoje dla rozbiegania rodaków zrobiły też inne stołeczne biegi na wielu dystansach, od lokalnych przebieżek po głośne maratony.

„Biegnij Warszawo” wyróżnia wśród nich proste założenie – to najbardziej wartościowy start dla tych, którzy dopiero rozpoczęli przygodę z bieganiem, ale już potrafią postawić sobie pierwsze ważne cele.

Może jeszcze nie na wyczynową miarę, ale po to, by spełnić osobiste ambicje, potwierdzić sens wykonanej pracy, poczuć dumę z nowego rekordu, pokazać się w innej, ciekawej roli rodzinie i przyjaciółom.

Start w stolicy kraju, na certyfikowanej przez Polski Związek Lekkiej Atletyki (PZLA) i Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych (IAAF) trasie, z nowoczesną obsługą pomiarową, ochroną medyczną i opieką organizacyjną, w licznej grupie takich samych pozytywnie zakręconych osób, plus piękny bieg na wielu dystansach, od lokalnych przebieżek po głośne maratony.

W tym roku na ulicy Czerniakowskiej było więc znów tłumnie i fioletowo (jednolity kolor kolumny biegowej – co roku inny – to jeden ze znanych wyróżników warszawskiego biegu). Koszulka każdego uczestni-

ka miała cytrynowo-żółte logo i pod nim ważny napis: „Wszyscy jesteśmy zwycięzcami”. W tym biegu to była najbardziej trafna definicja – kto dobiegł, wygrał, choć oczywiście byli też zwycięzcy oficjalni.

Ruszyli jak zawsze z Czerniakowskiej przy stadionie Legii Warszawa, pobiegli na południe w kierunku Wilanowa, skręcili w prawo, by znaleźć się na Belwederskiej i nią wracać w kierunku centrum miasta.

Dotarli w Aleje Ujazdowskie, fioletowe koszulki pojawiły się na Pięknej, Marszałkowskiej, w Alejach Jerozolimskich. Przed Mostem Poniatońskiego biegacze skręcili w prawo, krótkim odcinkiem Nowego Świata dotarli do Placu Trzech Krzyży skąd znów Alejami Ujazdowskimi i koło Sejmu dotrzeć do mety postawionej na Łazienkowskiej.

Kto zna Warszawę, przyzna od razu, że trasa jest szykowna.

Kto nie zna, po prostu to zobaczył.

Wśród panów zwyciężył Bartosz Nowicki w czasie 31.21 min. Biegacz dobrze znany, reprezentant Polski w biegach średnich, kiedyś zdolny junior (mistrz Europy na 1500 m), potem wielokrotny medalista mistrzostw kraju na stadionie, w hali i nawet w przełajach, ma też w dorobku brązowy medal halowych ME w 2011 roku.

Dziś magister nauk przyrodniczych z Uniwersytetu Szczecińskiego. Mistrzynią w rywalizacji pań została Iwona Bernardelli, lepiej znana jako Iwona Lewandowska (mężatką jest zaledwie od miesiąca – mąż, Michał Bernardelli, adiunkt w Zakładzie Metod Probabilistycznych Instytutu Ekonomometrii SGH, też aktywny biegacz, był w niedzielę trzeci).

Pani Iwona powoli staje się legendą warszawskiego biegu, startowała sześć razy, wygrała

po raz piąty. Jest rekordzistka Polski na 20 km, olimpijka z Rio de Janeiro, również wojskową mistrzynią świata w maratonie i biegu przełajowym, bo od kilku lat pełni służbę w Narodowych Siłach Rezerwowych w Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych w Poznaniu.

Z jednej strony szeregowiec, z drugiej pracownik naukowy, przewód doktorski w warszawskiej AWF im. Józefa Piłsudskiego już ma otwarty. – Po podbiegu, który zweryfikował moje przygotowanie, zaczęłam się bawić, chciałam się cieszyć, poczuć atmosferę sportowego święta. Ostatnie 200 m to była wisienka na torcie – mówiła.

Wśród uczestników zauważono czterokrotnego mistrza olimpijskiego w chodzie Roberta Korzeniowskiego. Wynik 37.38 dał mu 35. pozycję. – Silnik jeszcze nie zardzewiał – mówił mistrz, który szykuje się

do maratonu w Nowym Jorku (6 listopada).

Biegła w tłumie Agnieszka Kubus, brązowa medalistka igrzysk w czwórcie podwójnej. – Na czwartym kilometrze był długi podbieg, dla mnie morderczy, ale atmosfera była taka, jak w Rio – podkreśliła wioślarka. Została 66. kobietą na mecie (czas 48.13), ogółem była 988.

Wystartował też Piotr Długosielski, medalista MŚ w sztafecie 4x400 m (złoto w 1999, brąz w 2001), dziś sekretarz generalny PZLA. Był 132. (40.27).

Obok trasy pojawiło się wielu mistrzów sportu. Niektórzy byli w grupie 2000 piechurów bawiących się w imprezie „Maszeruj – kibicuj” – nazwa dobrze określała cel zabawy. Inni, jak sława lekkiej atletyki Irena Szewińska, mistrz świata w trójskoju Zdzisław Hoffmann i mistrz olimpijski w skoku wzwyż Jacek Wszola – po prostu bili wszystkim brawo. ©

BIEGNIJ WARSZAWO 2016 / FOTO: MAREK WILCZEK

Najważniejszy jest mądry i dobrze zaplanowany trening

ROZMOWA | Wykorzystuję każdą okazję, żeby tłumaczyć, że satysfakcja z wyniku i radość ze startu powinny iść w parze.

Co z tego, że pokonamy 10 km w 36 minut, skoro przyplacimy to kontuzją? – mówi Jacek Wszola, mistrz olimpijski w skoku wzwyż z Montrealu (1976)

W: Poprowadził pan marsz „Maszeruję – Kibicuję”, czyli wydarzenie towarzyszące imprezie Biegnij Warszawa, które ma na celu walkę z otyłością i brakiem aktywności fizycznej. Takie inicjatywy to skuteczny pomysł, by ruszyć Polaków sprzed telewizora i komputera?

JACEK WSZOŁA: Każdy pomysł jest dobry, żeby uświadomić ludziom, że ruch jest podstawą ich samopoczucia. Brałem udział w „Maszeruję – Kibicuję” już piąty raz, po raz drugi jako prowadzący. Wkrótce skończę 60 lat, ale dzięki temu, że pozostaję aktywny, czuję się znacznie młodziej. Ograniczenia nie pozwalają mi na wiele rzeczy, ale to co mogę, robię. Jeżdżę na rowerze, pływam, a na moim ulubionym ergometrze wioślarskim trzy, cztery razy w tygodniu przepływam w około godzinę 10 km. Bieganie to nie moja bajka, wieloletnie obciążenia na stawy skokowe dają o sobie znać, ale w 2005 roku ukończyłem półmaraton w Poznaniu, startowałem też na 10 km w Biegnij Warszawa.

A jako młody chłopak lubił pan biegać?

Słusznie czy nie, w latach 70. uważano, że bieżnia do ogólnego rozwoju jest wytrzymałość. Pamiętam, że często podczas zgrupowań pokonywaliśmy w Tatrach jakieś absurdalnie długie dystanse. W tempie tak zawrotnym, że turyści patrzyli na nas jak na kosmitów. Trenowaliśmy tak nie tylko my, również tyczkarze czy skoczkowie w dal. Miotacze nie, bo byli za silni, żeby ktoś kazał im pójść w góry.

Nie ma pan wrażenia, że ludzie często stawiają sobie zbyt ambitne cele i zapominają, że udział w takiej imprezie jak Biegnij Warszawa powinien przynieść przede wszystkim uśmiech?

Wykorzystuję każdą okazję, żeby tłumaczyć, że satysfakcja z wyniku i radość ze startu powinny iść w parze. Co z tego, że pokonamy 10 km w 36 minut, skoro przyplacimy to kontuzją? Po co to amatorowi, który ma pójść w poniedziałek do pracy, a nie narzekać, że uszkodził sobie kolano? Podstawą jest mądry trening, który zminimalizuje ryzyko kontuzji albo nigdy do niej nie doprowadzi. Amatorzy powinni brać przykład z zawodowców, a nie słuchać tych, którzy obiecują, że w ciągu pół roku przygotują ich do przebiegnięcia maratonu w czasie poniżej trzy godzin.

Z jednej strony rośnie lawinowo liczba biegających i biegów masowych, z drugiej w szkołach plagą są zwolnienia z wf-u, a badania pokazują, że gimnazjaliści mają problem z wejściem na czwarte piętro.



▲ Jacek Wszola (w żółtej koszulce) z teamem Rzeczpospolitej po biegu Biegnij Warszawa

” Kultura fizycznej trzeba uczyć tak jak kultury w ogóle.

Kultury fizycznej trzeba uczyć tak jak kultury w ogóle. To wrażliwy temat – w Polsce spychany w otchłań. Połowa uczniów ma zwolnienia na cały rok i nie musi nawet tłumaczyć, z jakiego powodu. Jestem przekonany, że ponad 50 proc. absolwentów gimnazjów nie wie, co to jest dwutakt w koszykówce, bo nikt ich tego nie nauczył. Od 30 lat panaceum na rozwój fizyczny jest dolożenie kolejnej lekcji wf-u. Ok, możemy zrobić nawet siedem godzin w tygodniu, tylko jak to zrealizować w zwykłej szkole, w której jest jedna sala gimnastyczna?

W takim razie, jak zachęcić młodych, by zostawili konsole do gier i zaczęli uprawiać sport w realu?

Nie wierzę w zmiany zapowiadane przez kolejne rządy, nie liczę na to, że ktoś zacznie wreszcie poważnie traktować kulturę fizyczną. O swoje wnuki zamierzam zadbać sam. Są jeszcze za małe, żeby grać na konsoli – jedno ma dwa, drugie trzy lata – ale w przyszłości na pewno im na to nie pozwolę. Będą biegać po ogrodzie, jeździć na rowerze.

A jak z tą aktywnością jest wśród starszych Polaków? Bierz pan jeszcze udział w zawodach Warmia Mazury Senior Games?

Niestety przyszła dobra zmiana i zrezygnowano z tego projektu. Dlaczego? Nie wiem. Widocznie był jakiś ważny powód. Dziwię się, bo było to święto osób dojrzałych. Żyło nim całe województwo. Zawody odbywały się w ośmiu miastach, w kilkunastu dyscyplinach rywalizowało w sumie kilka tysięcy uczestników. Przyjeżdżali z całej Polski, nawet z zagranicy. Montowali drużyny i miesiącami przygotowywali się do startu. Od kilkunastu lat biorę udział w Biegach Śniadaniowych organizowanych nad morzem, w miejscowościach wypoczynkowych. Ludzie naprawdę szukają na co dzień okazji do ruchu i współzawodnictwa.

Na emigracji pracował pan m.in. jako trener w szwedzkim klubie. Nie chciał pan podążać dalej tą drogą w ojczyźnie?

To nie dla mnie. Musiałbym pracować na siedmiu etatach, żeby mi się to opłacało. Trener kadry lekkoatletycznej zarabia trochę powyżej średniej krajowej, trener piłkarski kilka razy więcej. Nie widzę dla siebie miejsca w takim systemie, ale doceniam wysiłek ludzi, którzy – mimo śmiesznych pieniędzy – trwają w tym zawodzie, wydałoby się na przekór rozsądkowi. Nie znam ich motywacji. Być może to po

prostu potrzeba robienia czegoś dla innych. Ja tak bym nie potrafił. Mój altruizm przejawia się w braniu udziału w projektach, o których wspominałem.

Szalejący doping nie odebrał panu przyjemności z oglądania lekkiej atletyki?

Szalejący doping został w Rosji. Ci, którzy brali świadomie lub byli o to podejrzani, nie pojechali na igrzyska w Rio. Ale władzom IAAF i MKOl brakuje konsekwencji. Od lat nie potrafią załatwić wielu spraw. Patrzę na Caster Semenę i nie wierzę. Nagle okazuje się, że jej poziom testosteronu jest akceptowalny, bo produkuje go naturalnie jej organizm. W takim razie niech się ściga z chłopakami. Kwaśne miny dziewczyn, które na 800 m nie mają szans rywalizować z zawodniczkami z Afryki, są absolutnie uzasadnione. Nie sprawia mi radości ciągle oglądanie Asi Józwiak na drugim, trzecim czy czwartym miejscu w zależności od liczby facetów w stawce. Denerwuje mnie, że jakieś leśne dziadki decydują o czyich sukcesach. Asia powiedziała w Rio to, co myśli większość osób, ale potem ktoś jej poradził, żeby ze swoich słów się wycofała.

Dość mam poprawności politycznej. Każdy ma prawo do oceny. Czy ja mam siedzieć cicho, skoro wiem, że Gerd Wessig, z którym na igrzyskach w 1980 roku przegrałem walkę o złoto, był produktem państwowego

systemu dopingowego?

W tamtych czasach wszyscy słyszeliśmy o szalejącym doping w ZSRR, NRD, Bułgarii czy Rumunii. Oni zresztą tego nie ukrywali. Kiedy z nimi wygrałem, mnie to nie ruszało. Ale podczas konkursu w Moskwie zdałem sobie sprawę, że choćbym pobili rekord świata, Wessig i tak skoczy jeszcze wyżej. Kontrola antydopingowa nie istniała, co potwierdziły dokumenty ujawnione po upadku muru berlińskiego. Nie mam jednak żadnej satysfakcji, do dziś nikt nie przyznał: „Byłeś lepszy. Jeśli chcesz, to zabierzemy mu złoto i damy tobie”. Marzyłem o dwóch tytułach olimpijskich, co w skoku wzwyż nie udało się do tej pory nikomu, podobnie jak zdobycie w sumie trzech medali na igrzyskach. Ani jeden cel, ani drugi nie został osiągnięty, bo do mojego życia wkradła się polityka.

Co było bardziej bolesne: porażka z Wessigiem czy komunistyczny bojkot igrzysk w Los Angeles, z których miał pan szansę przywieźć swoje drugie złoto?

Ciężko to porównywać. Wiele wskazywało na to, że w USA mógłbym odegrać bardzo poważną rolę. Ale nie lubię „gdybać”. W Moskwie osiągnąłem drugi wynik w swoim życiu – 2,31. Zrobiłem swoje, to powinno wystarczyć, ale tak się porobiło, że musiałem przełknąć gorzką pigułkę.

Jak pan reaguje na głosy, żeby zalegalizować doping, bo to i tak walka z wiatrakami?

Nie tędy droga. Jeżeli ktoś myśli, że w ten sposób ucywilizuje zło, jest w błędzie. To do niczego dobrego nie doprowadzi, a istnieje zagrożenie, że po doping będą sięgali coraz młodszy zawodnicy. Jeżeli już tak się nie dzieje – nawet nie chcę o tym myśleć.

Rekord Polski w skoku wzwyż należący do Artura Partyki (2,38) ma już 20 lat, rekord świata Javiera Sofomayora jest jeszcze starszy (2,45 w 1993 roku). Dłużej w męskich konkurencjach olimpijskich zachowały się tylko rekordy na 400 m ppt (1992), w skoku w dal (1991), kulii (1990) oraz dysku i młocie (1986). Jak to wytłumaczyć?

Wydaje mi się, że w pewnym momencie przestało się opłacać być dobrym skoczkim. Z takimi predyspozycjami można zarobić dużo więcej w koszykówce czy siatkówce. Przeciętny siatkarz, mieszczący się w składzie drużyny ligowej, może liczyć na lepsze pieniądze niż przeciętny skoczek wzwyż.

Od ostatniego sukcesu Polaka na wielkiej imprezie – brązowego medalu Sylwestra Bednarka na mistrzostwach świata w Berlinie (2009) – też minęło już sporo czasu. Na tegorocznych mistrzostwach Europy w Amsterdamie oraz igrzyskach w Rio Bednarek nie zbliżył się do swojego rekordu życiowego (2,32) i odpadł w eliminacjach...

Ale i tak odniósł sukces, wracając na skocznię po dwóch czy trzech operacjach kolana. Umieć to docenić, ponieważ miałem podobne doświadczenia – jeden powrót zajął mi półtora roku. Nie da się jednak ukryć, że nie mamy zawodników, którzy regularnie skaczą po 2,30 i gwarantują sobie występ w finale dużej imprezy. Nie zanosi się, by szybko się to zmieniło.

Pański syn próbował skakać wzwyż, początki miał podobno obiecujące.

Trenował przez cztery, pięć lat, ale zrezygnował. Stwierdził, że nie będzie starał się być lepszy ode mnie, bo to niemożliwe. Córka też skakała wzwyż, poza tym trenowała trójskok i biegała przez płotki – zajęła piąte miejsce w finale halowych mistrzostw Polski na 60 m.

Może w pana ślady pójdą wnuki...

Chciałbym tylko, żeby były za pan brat z kulturą fizyczną. Tego będę pilnował. A czy będą uprawiać sport zawodowo, to nie ma żadnego znaczenia. ©©

– rozmawiał Tomasz Waclawek



2 0

1 6

BIEGNIJ WARSZAWO

WSZYSCY
JESTEŚMY
ZWYCIĘZCAMI

PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE:



PATRONAT HONOROWY:



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

PARTNER STRATEGICZNY:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNERZY:

Plac Unii
CITY SHOPPING

MAGNESIA
naturalnie woda mineralna



druk24h.pl
Ciepła Drukarnia Online



PARTNER
TECHNOLOGICZNY:

dhosting.pl

PATRONI MEDIALNI:

