

Rozbiegana gmina cała

Już wkrótce, bo 22 czerwca br., druga edycja „Sucholeńskiej Dziesiątki”. Sprawdziliśmy jak trenują przedstawiciele gminnej elity.



W Cafe Szkolna 16 - przy śniadaniu o bieganii



Wiesława i Krzysztof Pryciński biegają razem nie tylko przez życie



Prof. Marian Gorynia i jego drużyna



Rektor Marian Gorynia dobiega do mety

Z większością sucholeskich biegaczy spotkał się w kawiarni „Cafe Szkolna 16”, której właściciele, Wiesława i Krzysztof Pryciński, są maratończykami. Małżonków dokładnie wypytaliśmy o ich tegoroczne plany biegowe. Poza tym porozmawialiśmy także z rektorem Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, prof. Marianem Gorynią, aktorką Katarzyną Bujakiewicz (która wprawdzie mieszka po sąsiedzku, na poznańskim Strzeszynie, ale czuje się z naszą gminą mocno związana), raperem Jackiem „Mezo” Mejerem oraz najszybszym mieszkańcem Suchego Lasu Sebastianem Kaproniem.

Krew na torsie

Większość naszych bohaterów ma w tym roku w planach typowe biegi uliczne: dziesiątki, półmaratony i maratony. Ale są i wyjątki – Katarzyna Bujakiewicz zamierza brać udział niemal wyłącznie w imprezach o charakterze charytatywnym. Z kolei Sebastian Kapron chce się skupić przede wszystkim na maratonach i ultramaratonach górskich.

Moi rozmówcy mają różny staż biegowy. Mezo śmieje się, że biega praktycznie od zawsze, a przynajmniej od czasów szkolnych:

– Przez lata grałem w piłkę i w tenisa, co oznaczało konieczność szybko biegnąć po boisku czy po korcie – mówi. – Zawsze byłem typem sportowca. Natomiast pierwszy maraton zdecydowałem się pokonać jako dwudziestolatek, w 2002 r., w Poznaniu.

Wystartował w deszczu, w butach – halówkach, w nieoddechającej koszulce, praktycznie bez treningu. Pomimo to złamał czwórkę, osiągając całkiem niezły wynik – 3:54.

– Sukces przyplaciłem zakrwawionymi... sutkami – śmieje się raper. – Nie wiedziałem jeszcze, że mara-

tończy zakleją je sobie plastrami... Ostatecznie zdecydowałem, że na maratony jestem jeszcze za młody i wrócę do biegania za kilka lat.

Miał rację o tyle, że na królewskim dystansie startują głównie trzydziesto-, czterdziesto- i pięćdziesięciolatki. Młodym brakuje jeszcze wytrzymałości. Są szybki, ale wołają sprinty.

W każdym razie Jacek Mejer danej sobie słowa dotrzymał. Po raz wtóry na starcie poznańskiego maratonu stanął dopiero w 2011 r. Poprawił swój wynik, osiągając czas 3:48.

– W tym samym roku nagrałem teledysk „Kochaj albo gin”, w którym oddałem hold sportowcom, rapując o tym, jak ważne są wartości wspólnotowe – zaznacza muzyk.

Pobiec z Gaudim

Kolejna życiówka padła w 2013 r., kiedy Mezo osiągnął bardzo ładny wynik 3:36. W tym samym roku podjął kolejne wezwanie, biorąc udział w triathlonie, a konkretnie w zorganizowanej w Poznaniu połowce Iron Mana.

– Nie było to łatwe – przyznaje Jacek. – Trzeba było przeplnąć 1,9 km, przejechać rowerem 90 km i na koniec przebiec półmaraton, czyli 21,1 km. Najtrudniejszy był początek, bo nie jestem przyzwyczajony do pływania w takim tłumie, gdzie co chwila ktoś cię uderza ręką albo nogą i człowiek boi się, że pójdzie pod wodę. Z kolei na rowerze cały czas się stresowałem, że przydarzy mi się jakaś awaria i stracę czas na naprawę. Ostatecznie udało mi się pokonać triathlon poniżej sześciu godzin, ale pod sam koniec musiałem już biec sprintem – śmieje się.

Od roku Mezo biega razem z żoną, Weroniką Radzimowską – Mejer. Razem pokonali maraton w Barcelonie.

– Miasto jest piękne, więc pomimo lekkiego podbiegu na początku, wspominaliśmy te zawody bardzo dobrze



Odpoczynek po pokonaniu maratonu poznańskiego

– zachwala muzyk. – Biegliśmy, a w biegu podziwialiśmy widoki.

Jest co oglądać. Bieglem w Barcelonie dwa lata wcześniej. Nic nie da się porównać z uczuciem, kiedy razem z tysiącami innych maratończyków podziwiasz mijaną w pędzie bazylikę Sagrada Familia, a potem przebiegasz brzegiem Morza Śródziemnego i wreszcie przez szpaler wiwatujących kibiców na Ramblis.

Widoki dobrze podziwia się razem, natomiast biegający samotnie często oddają się leniwym rozmyśleniom.

– Ja w takich sytuacjach układam w głowie rymy – uśmiecha się artysta.

Plany na ten rok? Weronika chciałaby złamać w maratonie cztery, a Jacek trzy i pół godziny. Oboje też oczywiście zamierzają pobiec w „Sucholeńskiej Dziesiątce”.

– Łatwo nie będzie, bo dzień wcześniej mam koncert w okolicach... Królewca – śmieje się raper. – Za to potem trochę zwolnię – zapewnia. – Nie jestem przecież wyczynowcem, nie chcę poświęcać więcej czasu bieganii niż muzyce – deklaruje.

Woli rower

Nieco podobne dylematy ma Krzysztof Pryciński, który wraz z żoną Wiesławą prowadzi kawiarnię w gmachu sucholeskiego Centrum Kultury. Oboje biegają od 2009 r. Dzięki samodyscyplinie obojgu udaje się godzić treningi z prowadzeniem biznesu, jednak Krzysztof jest nie tylko biegaczem, ale także i kolarzem.

– Niestety, raczej nie da się być równie dobrym w obu dyscyplinach – wzdycha. – Zdecydowałem się więc postawić przede wszystkim na rower, choć z biegania oczywiście nie zrezygnuję – zapewnia. – Póki co, udaje mi się bez problemu łączyć jedno z drugim – uśmiecha się.

Wiesława w zawodach rowerowych się nie ściga, ale i ona postanowiła nieco zwolnić:

– Biegałam po 80 – 100 km tygodniowo, co powoli stawało się już katorgą – przyznaje. – Wraz ze zmniejszeniem dystansu do 60 – 70 km powróciło uczucie świeżości. To ważne, bo ruch ma być przyjemnością! – podkreśla.

– Przyjemnością i ukojeniem dla nerwów – dopowiada jej mąż.

Nasza rozmówczyni ma nadzieję, że uda jej się złamać w maratonie czwórkę. Czy taka rywalizacja, nawet z samym sobą, nie stoi jednak w sprzeczności z bieganiami dla frajdy? – Może trochę – zastanawia się Wiesława Prycińska. – Jednak udział w zawodach motywuje do kontynuowania treningów – zwraca uwagę.

Póki co motywacji chyba nie brakuje, skoro długie wybieganie oznacza dla niej 36 km. Jak na trening to naprawdę sporo – nawet na zawodach, gdzie biegaczowi pomaga adrenalina, początkujący maratończyk niejednokrotnie natykają się po trzydziestym kilometrze na niewidzialną ścianę, co oznacza przejście z biegu w bolesny marsz.

Oboje małżonkowie chcą w tym roku wystartować w maratonie w Krakowie, który odbywa się w maju, jesienią zaś planują pokonanie królewskiego dystansu albo w Poznaniu, albo w Dublinie. Nadmorskie miasta najwyraźniej ich kuszą – w marcu wzięli już udział w nietypowym, bo piętnastokilometrowym Biegu Zaślubin w Kolobrzegu. W czerwcu będą musieli się jednak obyć bez zapachu jodu, bo start w „Sucholeńskiej Dziesiątce” uznają za obowiązkowy.

Jubileusz na sportowo

Prof. Marian Gorynia, podobnie jak Jacek Mejer, biegał już jako chłopiec.

– Byłem wtedy naprawdę szybki – podkreśla. – W czasach licealnych zdobywałem dyplomy w szkolnych zawodach. Dystans może nie był imponujący, bo dwa lub trzy okrążenia boiska, ale satysfakcja za to duża.

Po maturze nasz rozmówca miał wiele lat przerwy. Ponownie zaczął biegać dopiero w 2010 r., już po pięćdziesiątce.

– Zaczęłam nieśmiało, od trzech kilometrów – śmieje się. – Potem wydłużyłem ten dystans do pięciu kilometrów. Teraz najczęściej biegam pętli siedmiokilometrowe, a jak mam trochę więcej czasu, to pokonuję 11 km.

Dlaczego powrócił do biegania?

– Cóż, znajomy profesor z Uniwersytetu w Walencji twierdzi, że biega po to, żeby potem bez ograniczeń mógł korzystać z bogactwa hiszpańskiej kuchni – mruży oko. – Ja w Hiszpanii nie mieszkam, więc biegam głównie dlatego, że to najbardziej racjonalny, prosty i efektywny sposób na zachowanie zdrowia. A do tego jaki przyjemny!

Zdrowie zdrowiem, ale mężczyźni biegają również i z tego powodu, że lubią rywalizować z innymi mężczyznami. Stąd przecież na trasach większości zawodów biegowych zdecydowana przeważyła zawodników nad zawodniczkami.

– Ja rywalizuję przede wszystkim sam ze sobą, ale zawody lubię – nie ukrywa profesor Gorynia. – W tym roku zamierzam wystartować w półmaratonach w Tarnowie Podgórnym, Murowanej Goślinie i Pile. Jeżeli chodzi o krótsze dystanse, to nie może mnie zabraknąć na starcie „Suchole-



Katarzyna Bujakiewicz reprezentuje Drużynę Szpiku



Weronika Radzimowska - Mejer na barcelońskiej plaży



Triathlonista Jacek Mejer



Mezo w koszulce Drużyny Szpiku



Dobry biegacz powinien dbać także o górną połowę ciała



Dobrze, kiedy na mecie czekają najbliżsi

skiej Dziesiątki”, poznańskiego, charytatywnego „Business Run”, przede wszystkim zaś „Ekonomicznej Piątki”, którą sam, jako rektor mojej uczelni, organizuję (zawody odbyły się już po oddaniu gazety do druku – przyp. red.).

Na bieg, który co roku odbywa się nad Maltą, zapisało się szesztą więcej VIP-ów, w tym m.in. prezydenci Poznania Ryszard Grobelny i Tomasz Kayser, prezesi MTP Andrzej Byrt i Przemysław Trawa oraz prorektor Politechniki Poznańskiej, prof. Stefan Trzcieleński. A poza VIP-ami setki innych biegaczy, w tym także autor niniejszego tekstu.

- To już czwarta edycja „Ekono-

micznej Piątki” i mój czwarty start – podkreśla prof. Marian Gorynia. – W 2011 r., kiedy bieg organizowaliśmy po raz pierwszy, nosił on nazwę „Jubileuszowej Piątki”, jako że obchodziliśmy właśnie 85. rocznicę powstania naszej uczelni. Postanowiliśmy tak zacząć jubileusz uczcić na sportowo – uśmiecha się.

Gen pomocy innym

Katarzyna Bujakiewicz to popularna poznańska aktorka, ale także społeczniczka, która podobnie jak Mezo biega w barwach Drużyny Szpiku. Członkowie tej drużyny, założonej przez poznańską dziennikarkę Dorotę Raczkiwicz, ale bardzo popularnej już w całej Polsce, startują nie tylko w biegach, ale także w wyścigach rowerowych i innych zawodach sportowych. Przez swój udział chcą zachęcać innych do oddawania krwi oraz szpiku na rzecz chorych.

- W maju tego roku wystartuję w Poznaniu, w zawodach „Wings for Life World Run” – mówi Katarzyna Bujakiewicz. – Biegniemy na rzecz osób z przerwanym rdzeniem kręgowym – dodaje.

Bieg jest nietypowy nie tylko dlatego, że startuje jednocześnie w 35 krajach świata, ale także dlatego, że każdy zawodnik dobiegnie do mety w innym miejscu. Biegacze będzie bowiem ścigał samochód, który wyruszy pół godziny po nich i stopniowo będzie zwiększał swoją prędkość. Każdy z uczestników zakończy bieg w momencie, kiedy pojazd go wyprzedzi. Trochę stresujące, prawda?

- Odrobinię – śmieje się Katarzyna. – Zapewniam, że zrobię wszystko, żeby mnie auto dogoniło jak najpóźniej!

Również w maju i także nad Jeziorem Maltańskim odbędzie się „Run of Spirit”, czyli bieg na dystansie 11,4 km,

organizowany przez „Stowarzyszenie Na Tak”, zajmujące się działalnością na rzecz osób niepełnosprawnych. Na trasie i tych zawodów nie może oczywiście zabraknąć Katarzyny Bujakiewicz.

- Udziału w innych biegach na razie nie planuję – informuje nasza rozmówczyni. – Cóż, widocznie nie mam genu rywalizacji – śmieje się. – Wolę biegać dla siebie – dużo trenuję w lesie, w okolicach Strzeszynki i Rusalki – wyjawia. – Razem ze mną zazwyczaj biegnie mój pies, a córka jedzie obok na rowerze biegowym, czyli czymś w rodzaju hulajnoży z siodełkiem – tłumaczy.

Stówka w górach

Na tle pozostałych biegaczy, Sebastian Kaproń, najszybszy mieszkaniec naszej gminy, należy do prawdziwych wyczynowców. W tym roku pokonał już maraton w Dębnie. Narzeka, że biegło mu się ciężko, ale osiągnął wynik, o jakim większość maratończyków może tylko pomarzyć – 2:59.

- Dla Dębna zrezygnowałem z poznańskiego półmaratonu – zdradza. – Jestem wprawdzie lokalnym patriotą, ale chciałem zrobić Koronę Maratonów Polskich – tłumaczy. – W zeszłym roku ukończyłem już maratony w Poznaniu, Wrocławiu, Krakowie i Warszawie, więc w tym roku pozostało mi tylko Dębno...

Pięć maratonów w ciągu dwóch lat zaspokoiliby ambicje wielu biegaczy, ale panu Sebastianowi to nie wystarczy. Po raz kolejny zamierza wziąć udział w maratonach górskich – w Górach Stołowych, a być może także i w Karkonoszach.

Sam biegłem zarówno w Górach Stołowych, jak i w Karkonoszach i zapewniam, że nie są to łatwe trasy. Czterdzieści parę kilometrów przebieżki przez górskie granie, szczyty

i przełęcze to wyczyn niewyobrażalny dla wielu pozeraczy asfaltu, nawet tych naprawdę szybkich. Ale dla prawdziwego ultra to najwyraźniej wciąż mało:

- W tym roku chciałbym też po raz drugi pokonać Bieg Rzeźnika, tym razem jednak w wersji Hardcore – mówi Sebastian Kaproń.

Wersja Hardcore oznacza 100 km marszobiegów przez Bieszczady. Czy to w ogóle możliwe?

- Możliwe, możliwe – śmieje się nasz rozmówca. - Człowiek nawet nie jest w stanie sobie wyobrazić, ile potrafi wytrzymać. Poza tym w górach wszystko wygląda inaczej. Czasami już na trzydziestym kilometrze jest bardzo źle, a na pięćdziesiątym biegnie się super. Pierwszą stówkę pokonałem rok temu podczas Festiwalu Biegowe-

go w Krynicy. Straszny kryzys miałem na 82. kilometrze, ale już ostatnie 11 km połknąłem w godzinę.

W tym roku pan Sebastian ponownie wybiera się do Krynicy. Poza tym chciałby przebiec ponad 100 km w czasie trzydniowej imprezy Run Adventure w Istebnej.

Czy przy tak obciążonym kalendarzu nasz ultramaratończyk ma jeszcze czas i ochotę na start w jakichś tam płaskich biegach ulicznych, do tego na śmiesznych dystansach 21 czy 10 km?

- Gdzieś tam pewnie pobiegnę – uśmiecha się Sebastian Kaproń. – Na pewno wezmę udział w „Sucholeskiej Dziesiątce”. Wprawdzie niemal w tym samym czasie startuję w Biegu Wygasłych Wulkanów w Złotorzy, ale coś wymyślę, żeby obie imprezy pogodzić – zapewnia.

Krzysztof Ulanowski



Autor tekstu wraz z biegową partnerką Karoliną Rzeźnik na starcie Maratonu Karkonoskiego



Ekipa Uniwersytetu Ekonomicznego na mecie biegu „Business Run”...



...oraz „Sucholeskiej Dziesiątki Fightera”