

TOMASZ KAMIŃSKI



TOMASZ KAMIŃSKI



TOMASZ KAMIŃSKI



TOMASZ KAMIŃSKI



Maciej, musisz pomagać

– Wcześniej, gdy w ogóle nie biegałem, nie myślałem, że to może być aż tak przyjemne – mówi wiceprezydent Poznania Mirosław Kruszyński, przed którym jutro drugi maraton

ALEKSANDRA PRZYBYLSKA: Ktoś pierwszy raz staje na starcie maratonu. Co pan mu powie?

MIROSLAW KRUSZYŃSKI: Że maraton zaczyna się i kończy w głowie. Oczywiście przygotowanie fizyczne jest ważne, ale jeszcze ważniejsze jest nasze myślenie. I pozytywne nastawienie. Mój kryzys też wziął się z tego, co miałem w głowie.

Było ciężko?

- Pewnie. Na 28. kilometrze. Miałem taki kryzys...

I jak pan sobie poradził? Przecież przed rokiem to był pana pierwszy maraton.

- Szczerze?

Tylko.

- Co 7 km miałem rozstawioną rodzinę z glukozą. Na 28. km był właśnie taki „zastrzyk” glukozy. Czekala już na mnie starsza córka. I chyba widziała, że ojciec tak niewyraźnie biegnie. Podała mi glukozę i powiedziała: „Tato, Kocham cię”. I wtedy pomyślałem, że muszę dać radę do końca. Że muszę się trzymać.

Powiedział pan córce, że to dzięki niej pokonał pan maraton?

- Prawie po roku.

Dopiero?

- Tak, niedawno.

I?

- Była bardzo dumna. Cieszyła się.

Gdy przed rokiem wrócił pan do domu, była niespodzianka.

- Impreza sąsiadzka. Żoną ją zorganizowała jeszcze zanim ja zapisałem się na maraton (*śmiech*).

Dał pan radę? Niektórzy po pierwszym maratonie są bardzo zmęczeni.

- Może to dziwne, ale nic mnie nie bolało. Sam byłem zaskoczony. A sąsiedzi fantastycznie potrafiли się ze mną cieszyć. Może też dlatego, że sąsiadka przebiegła maraton w 2008 r.

A gdyby miał pan dokończyć zdanie: Biegam, bo...

- ... sprawia mi to wielką przyjemność. Wcześniej, gdy w ogóle nie biegałem, nie myślałem, że to może być aż tak przyjemne. Trzeba się zmusić do wysiłku...

Wielka mi przyjemność!

- A właśnie, że tak. Ta walka z własnymi słabościami daje wielką frajdę. Można się też zresetować. Albo przeanalizować różne sytuacje. Człowiek też szybciej wchodzi po schodach, może się bez problemu schylić - to z takich przyziemnych rzeczy.

A z mniej przyziemnych?

- Człowiek staje się bardziej otwarty na innych ludzi. Mózg o wiele lepiej pracuje; nigdy sudoku nie idzie mi tak dobrze jak po bieganiu (*śmiech*). A jak biegam, najczęściej podziwiam przyrodę.

Nie wierzę. Myślałem, że jak pan biega, to od razu pan widzi: tu krzywy chodnik, tam dziura w drodze...

- Biegam przede wszystkim po Łasku Marcelińskim, więc tego wszystkiego nie widzę.



Maciej Frankiewicz zawsze biegał w Poznaniu z nr 2. Po jego śmierci nikt w Poznaniu nie startuje już w maratonie z tym numerem. Na zdjęciu: podczas półmaratonu w marcu 2009 r.



Mirosław Kruszyński: – Mam nadzieję, że Maciej wspiera te moje biegi gdzieś z nieba

Po Łasku Marcelińskim? To chyba tej trzeciej ramy komunikacyjnej przez Łasek nie będzie.

- Będzie.

To gdzie pan będzie biegał? I ci inni biegacze, których pan tam pewnie co dzień spotyka.

- Tak to zorganizujemy, żeby dało się biegać.

Ale pan sam nie zawsze biegał.

- Wcześniej jeździłem jak szalony na rowerze, potrafiłem trzy kółka w wariackim tempie zrobić wokół Malty.

Po co?!

- Za dużo mnie już było za biurkiem. I sześć lat temu postanowiłem o sobie zadbać. Od tego roweru straciłem 27 kg w ciągu kilku miesięcy. Całą garderobę trzeba było wymienić. Aż wreszcie się okazało, że już się na rowerze tak nie

męczę. I wtedy prezydent Ryszard Grobelny i wiceprezydent Maciej Frankiewicz zachęcali mnie do biegania. Pomyślałem, że coś w tym musi być, skoro oni tak to lubią.

Czyli biega pan przez kolegów z pracy?

- Trochę tak.

I przez nich ten maraton?

- Potraktowałem to jak wyzwanie. W Łasku Marcelińskim mam taką trasę na

5,5 km. Przez ponad rok tylko po tej samej trasie biegałem. Tak dla zdrowia. W lipcu ub.r. postanowiłem, że pierwszy raz w życiu przebiegnę 20 km. I ruszyłem w trasę. Wróciłem do domu, a żona mówi, że dzwonił prezydent. Oddzwoniłem i mówię: sorry, ale biegałem. Ile? - pyta prezydent. Ja na to, że 20 km i że pierwszy raz w życiu tyle przebiegłem. A prezydent na to: przygotuję ci rozpiszkę, żebyś wystartował w maratonie. Potem już trenowałem według tego planu, a w październiku zrobiłem maraton.

Dlaczego?

- Chyba bardziej z wewnętrznej potrzeby. Prezydent biega, Maciej Frankiewicz biegał. Jeden Bieg Sylwestrowy, w 2008 r., udało nam się nawet zrobić razem.

W trójkę?

- Tak. Oni mnie namówili. A potem nie chcieli zostawić na trasie. Mówiłem, żeby biegli swoim tempem. A oni, że nie. Że mnie nie zostawia, bo to nasz pierwszy wspólny bieg. Że muszą mnie wprowadzić. To był mój jedyny wspólny bieg z Maciejem Frankiewiczem. Teraz Maciej leży na Cmentarzu Junikowskim. Moja trasa przez Łasek Marceliński w pewnym momencie dobiega do cmentarza. I wtedy mam w głowie zawsze tę samą myśl: Maciej, teraz musisz mi pomagać. I mam nadzieję, że wspiera te moje biegi gdzieś z nieba.

Jest takim dobrym duchem pana biegania?

- Tak.

Kiedyś powiedział pan, że czuje, jakby przejął od Macieja Frankiewicza pałeczkę.

- Jest takie poczucie we mnie. Tego, co stanie się z Maciejem...

... nikt się nie spodziewał.

- Gdy podejmowałem decyzję o starcie w maratonie rok temu, myślałem także o tym, że skoro Maciej biegał i odszedł tak nagle, to ten pierwszy maraton bez niego, ale z jego wizerunkiem na medalu, jest takim wyzwaniem dla mnie. Że muszę podjąć rekawicę.

Żeby wypełnić pewną lukę?

- Luki po Macieju nie da się wypełnić. Można jedynie pobiec w maratonie. I choć Macieja już nie ma, w jakiś sposób jest tam na trasie wśród biegaczy.

Przechowuje pan ubiegłoroczny medal z jego wizerunkiem?

- Tak. I gdy prezydent Grobelny zakładał mi go na mecie, pomyślałem, że to nasze bieganie w trójkę jakoś symbolicznie się dopełniło. ●

ROZMAWIAŁA ALEKSANDRA PRZYBYLSKA

MIROSLAW KRUSZYŃSKI jest wiceprezydentem Poznania odpowiedzialnym za gospodarkę komunalną (komunikacja, mieszkanie). Ma 50 lat. Jeszcze niedawno myślał, że maratonem zaniechano i zakończy 50. rok życia. Ale już dziś czuje, że tych maratonów chyba będzie więcej. Regularnie biega od 2,5 lat.

Dla maratończyków w Poznaniu medal z maratonem

●● W tym roku mija 2,5 tys. lat, odkąd Grecy pokonali Persów pod Maratonem. I to wydarzenie przypomni tegoroczny medal dla biegaczy startujących w 11. Poznań Maratonie im. Macieja Frankiewicza.

Był 490 rok p.n.e., gdy pod Maratonem Grecy stoczyli zwycięską bitwę z Persami. Zaraz po niej, jak głosi legenda, wysłano do Aten posłańca, by obwieścił zwycięstwo. Posłaniec ten - niejaki Filippides - dystans między Maratonem a Atenami pokonał, biegając bez wytchnienia, a dotarłszy na miejsce ogłosił nowinę i zmarł z wy-

cięczenia. Nic dziwnego: podobno biedak biegł w pełnej zbroi i w pełnym słońcu.

Tyle legenda. Poza tym, że była bitwa pod Maratonem i że to Grecy ją wygrali, nic więcej raczej nie zgadza się z rzeczywistością. Ale nie o to wchodzi chodzi (czy też biega - jak woleliby powiedzieć maratończycy). Bo dla niektórych samo już pokonanie 42 km i 195 m graniczy z cudem. Z bajką po prostu. Tak więc i medal jest w tym roku nieco bajkowy. - Piękny po prostu! - mówi Przemysław Poznański, dziennikarz gospo-

darczy „Gazety”. - Od roku sobie obiecuję, że już nie będę biegał maratonu. I nie mogę. A wszystko przez te medale. Bo jak tu nie mieć medalu przypominającego o bitwie pod Maratonem? I jak rok temu mogłem nie powalczyć o medal z prezydentem Frankiewiczem?

Przed rokiem medal z podobizną wiceprezydenta Macieja Frankiewicza rzeczywiście był szczególny. To Frankiewicz bowiem wpadł na pomysł, by w Poznaniu organizować maraton. To on przebiegał nasze miasto. Zmarł nagle w czerwcu ub.r. Dziś poznański

maraton - wciąż największy w kraju - nosi imię prezydenta.

Ten ubiegłoroczny medal był wyjątkowy. Na maratonach w Poznaniu jest bowiem pewną tradycją, że medale związane są z historycznymi wydarzeniami. W 2006 r. był to medal upamiętniający 50. rocznicę Poznańskiego Czerwca '56, a w 2008 roku - 90. rocznicę wybuchu powstania wielkopolskiego.

Tegoroczny maratoński medal z Maratonem, który na mecie dostaje każdy, kto pokona 42,2 km, to pewien powrót do medali związanych z histo-

rią. POSiR przychylił się do prośby Stowarzyszenia Międzynarodowych Maratonów i Biegów Długodystawowych, by tegoroczny medal był pamiątką tego pierwszego maratonu. Choć jest to już starożytna historia powszechna, a nie najnowsza poznańska, którą dotąd maratońskie medale przybliżały zawodnikom z Polski i innych krajów.

Na rewersie medalu - jak w ubiegłym roku, każdy biegacz ma miejsce na wygrawerowanie swojego imienia, nazwiska i czasu, w jakim pokonał poznańską trasę. ● OLA

Jeśli musisz wsiąść jutro w auto

Maraton maratonem, ale jak w niedzielę przejechać przez miasto? Łatwo nie będzie, bo utrudnienia czekają i kierowców aut i pasażerów MPK

TRASA 11. POZNAŃ MARATONU



JOANNA LEŚNIEWSKA, WYB

Kto liczy na to, że wyjeżdżając z domu wczesnym rankiem, nie trafi na utrudnienia, może się zdziwić. Te rozpoczęły się już od godz. 6, gdy zamknięta dla ruchu w obu kierunkach będzie ul. Baraniaka (od Chartowa do Wiankowej).

Od godz. 9 do 16 nie przejdziemy ulicami, po których przebiega trasa maratonu:

- Jana Pawła II (od Baraniaka do ronda Śródka),
- Droga Dębińska (od Królowej Jadwigi do Dolnej Wildy),
- Świętego Jerzego (od Drogi Dębińskiej do Dolnej Wildy),
- Dolna Wilda (od św. Jerzego do Piastowskiej),

- Piastowska (od Dolnej Wildy do Drogi Dębińskiej),
- Bobrzańska (od Inflanckiej do zjazdu z Bolesława Krzywoustego),
- Inflancka (od Bobrzańskiej do Wiatracznej),
- Piaśnicka (od Wiatracznej do Chartowa).

Jak w niedzielę poruszać się samochodem?

Ulicą Baraniaka (od Chartowa do Jana Pawła II) pojedziemy dwukierunkowo, dwoma pasami po południowej stronie. Na rondach Śródka i Rataje ruch okrężny od strony Jana Pawła II będzie odbywał się po jednym pasie. Na moście Chrobrego i ulicach Wyszyńskiego, Estkowskiego, Małe Garbary i Solna również pojedziemy dwukierunkowo po południowej jezdni.

Z kolei na al. Niepodległości, ul. Niezłomnych i Królowej Jadwigi ruch będzie odbywał się jednokierunkowo, po północnej jezdni. Na ul. Bolesława Krzywoustego z ruchu wyłączony będzie jeden pas w stronę granic miasta. Po ul. Chartowo (pomiędzy Piaśnicką a Baraniaka) ruch będzie odbywał się jednokierunkowo, po wschodniej jezdni.

Podczas maratonu kierowcy będą mogli skorzystać też ze służ:

- na rondzie Śródka - Jana Pawła II /Warszawska i Podwale/Prymasa Wyszyńskiego,
 - na rondzie Rataje - Jana Pawła II /Zamenhofa i Zamenhofa/Krzywoustego
- oraz na skrzyżowaniach:
- Garbary/Estkowskiego,
 - Garbary/Małe Garbary,

- Solna/Niepodległości,
- Niepodległości/Nowowiejskiego,
- Libelta/Niepodległości,
- Fredry/Niepodległości,
- Św. Marcin/Niepodległości,
- Powstańców Wielkopolskich/Niepodległości,
- Towarowa/Niepodległości,
- Królowej Jadwigi/Górna Wilda,
- Inflancka/Wiatraczna,
- Baraniaka/Chartowo.

Ale uwaga! Policja będzie przepuszczać auta tylko w przerwie między biegającymi zawodnikami, a to może oznaczać, że na przejazd poczekamy nawet godzinę.

I jeszcze jedna rada: nie zostawiajcie samochodów zaparkowanych na trasie maratonu. Usunie je stamtąd straż miejska, a to już może słono kosztować.

Zmienia się trasy 16 autobusów

Z utrudnieniami muszą liczyć się też pasażerowie komunikacji miejskiej. Zmienione zostaną trasy 16 miejskich autobusów numer: 51, 53, 55, 57, 60, 63, 67, 68, 71, 74, 76, 81, 83, 84, 92, A oraz Z (kursuje do Nowego Zoo).

Zmienia się także trasy dziewięciu linii podmiejskich: 341, 401, 405 i 412, 501 i 560, 905 i 906, 918, kursujących do Kórnik, Swarzędza, Suchego Łasu oraz Murowanej Gośliny.

Bez zmian będą kursować tramwaje, ale mogą jeździć spóźnione. Trasę maratonu będą przecinać dzięki słuzom. Szczegółowe informacje o zmianach w rozkładzie jazdy można znaleźć na stronie: www.ztm.poznan.pl

Ta ostatnia sobota... przed maratonem

•• Na dzień przed maratonem ciągle jest za wcześnie: by jeść obiad, wypić kawę, położyć się spać. Czas potrafi się dłużyć w nieskończoność - dla wielu ten dzień to jeden z najdłuższych w życiu. Drużyna „Gazety” ma jednak swoje sposoby, by poradzić sobie z tą sobotą.

Magda Wojciechowska (nr startowy 3022) na przedmaratońską sobotę już od przeszło tygodnia ma przygotowany konkretny plan: - Najchętniej bym pobiegała, ale zrobię wszystko, żeby w sobotę tego nie robić. Umówiłam się do kosmetyczki i wiem, na jaki film chciałabym pójść z mężem do kina. Mam nadzieję, że Julia Roberts pomoże mi się trochę zrelaksować. Te ostatnie dni przed startem są dla mnie trudne. Bo nawet, jak człowiek chce się skupić na pracy, to nie działa, bo tam też wszyscy pytają o przygotowania i samopoczucie. Każdy chce ze mną rozmawiać o maratonie, więc nie

Dobry film, relaks, ostatnie myśli o tym, gdzie i jak na trasie rozstawić rodzinę - tym zajmą się w sobotę maratończycy debiutanci

dają mi o nim zapomnieć. I to wzmaga stres.

Film to też sposób na stres Zosi Warzyński (3020): - Jakiś przyjemny, żeby się dobrze nastawić do życia. Jeszcze go nie wybrałam - przynajmniej. Dla mnie sobota to też czas na ostateczne określenie logistyki: - Moi znajomi i rodzina już wiedzą, że będą mieli na trasie wyznaczone swoje punkty. Musimy to jeszcze zgrać. Chciałabym, żeby co trzy czy cztery kilometry stał ktoś, kto sprawi, że będę chciała dalej biec. Liczę na nich. I mam nadzieję, że

w weekend dopisze pogoda - już nie tylko ze względu na biegaczy, ale także na tę grupę wsparcia - dodaje.

- Będę chciał jak najwięcej czasu spędzić na świeżym powietrzu - mówi Marek Wilczyński (3021). - Bo ja nie zamierzam się w ogóle stresować. Myślę nawet, że będę uspokajając innych członków drużyny. Jakby co, jestem w stanie służyć pomocą - dodaje.

To wsparcie może się przydać Mikołajowi Ślaskiemu (3018), który mówi, że wszystko mu lata z nerwów. - Chcę iść na pasta party, najęść się makaronu, poczuć tę biegającą solidarność i atmosferę. Nie mogłem biegać w Pile na półmaratonie, więc maraton to będzie mój pierwszy w życiu start w profesjonalnych zawodach. Już sobie wydrukowałem porady trenera, czytam je po kilka razy na dzień. Musi być dobrze.

- W sobotę? Pewnie będę biegł - żartuje Tomek Paprocki (3016). A poważnie już dodaje: - Nie mam jeszcze

planu, ale postaram się zrelaksować. Im bliżej maratonu, tym większy czuję się napór z zewnątrz, od ludzi, i narasta to poczucie, że teraz to już trzeba to zrobić.

Zuza Płoszewska-Bryk (3017) niespecjalnie zajmuje się planowaniem najbliższej soboty. - To się samo ułoży. Trzeba odebrać numer startowy, a poza tym wykonać mnóstwo codziennych rzeczy. Ten dzień nie powinien się różnić od innych - twierdzi.

Dla Piotra Walkowskiego (3019) największym stresem jest pogoda. - Tylko nią się mogę stresować. No i trochę boję się kontuzji, ostatnio miałem problemy z piętą - przyznaje. - W sobotę odpocznę, pospaceruję, spędzę czas z rodziną. Trzeba będzie wykorzystać ten wolny czas, w końcu w niedzielę trzeba będzie się solidnie zmęczyć.

JUSTYNA SUCHECKA

Drużyna „Gazety”

•• 11 Czytelników „Gazety” na przełomie maja i czerwca pod czujnym okiem trenera Artura Kujawskiego zaczęło się przygotowywać do pokonania pierwszego w życiu maratonu. Niektórzy wcześniej biegali, inni tylko lata temu, w szkole, na wuefie, z musu. W drużynie są studentki, pracownicy biurowi, mamy, które mają mnóstwo zajęć w pracy i w domu oraz emeryci, którzy wiedzą, co to znaczy żyć aktywnie. Rozpiętość wieku naszych zawodników: 21-64 lata. Ile kilometrów zrzucili podczas treningów, pozostanie ich słodką tajemnicą. Na starcie w niedzielę stanie 10 osób z drużyny „Gazety”, bo Anna Bagińska-Zawłocka, która też miała biec, niestety jest kontuzjowana. Ale na pewno myślimi będzie przy drużynie. Jeśli chcecie kibicować debiutantom „Gazety”, pamiętajcie, że zawodnicy mają numery startowe od 3014 do 3023.

12 POZNAŃ MARATON



im. Macieja Frankiewicza



10. 10. 2010

*posir
Polish Olympic Sports Review

www.marathon.poznan.pl

SPONSOR GENERALNY



Oficjalny partner transportu



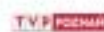
Partner Techniczny



SPONSORZY



PATRONI MEDIALNI



PARTNERZY



www.poznan.pl

POZnań*

*Miasto know-how