GAZETA WYBORCZA - POZNAŃ
2012-05-19

Pokonaj maraton, razem z nami przegoń pecha

13 śmiałków, 13 tygodni treningów – taki szalony plan ma Drużyna „Gazety" na… 13. Poznań Maraton. Startujemy pod hasłem „Przegoń pecha". Do naszej ekipy zgłaszać można się już od dziś

ALEKSANDRA PRZYBYLSKA

Nie biegnę jutro. Nie mogę znaleźć gaci!" - takiego SMS-a dostałam dwa lata temu od jednego z redakcyjnych kolegów w sobotni wieczór przed maratonem. Śmiejecie się? Ha! A przecież nie ma z czego. Bielizna, w której raz pokonało się maraton, jest bezcenna. Wiemy już, że nigdzie nas nie obciera - to strona praktyczna. Ale jest i metafizyczna: te majtki to już dla nas prawdziwy talizman. Pierzemy zaraz po biegu i chowamy. Dobrze jednak pamiętać gdzie, żeby potem nie siać paniki wśród krewnych, przyjaciół i znajomych. Kolega na szczęście gacie znalazł i pobiegł. Jeszcze jak pobiegł!

W sumie świetnie go rozumiem. Mam taką czapeczkę z daszkiem. Jeśli jej się cokolwiek stanie, to… Znam dziewczyny, które mają nawet swoje szczęśliwe kolczyki. Specjalne, na maraton.

Szczęście biegacza

W tym roku chcemy postawić na to szczęście biegaczy. Bo jak inaczej pokonać 13. Poznań Maraton? Szukamy więc osób, które trochę już biegają, ale z maratońskim dystansem 42 km i 195 m jeszcze nigdy się nie zmierzyły. A bo nie wierzą w siebie. A bo mają pecha. A bo jak się przygotowywały ostatnio, to wyskoczyło jakieś przeziębienie czy kontuzja i cały plan treningowy szlag trafił. A bo… Myślicie już, że to pech? Nieprawda! Nie dajcie sobie tego wmówić. Szczęście biegacza - nie tylko maratończyka - zależy od niego samego. Od tego, jak o różnych rzeczach myślimy.

Na pewno macie za sobą niejeden paskudny dzień: w pracy szef zrzędzi, choć nie ma powodów, w domu mąż/żona to samo, choć liczyliście na chwilę spokoju, i jeszcze dzieci, nie wiedzieć czemu, strasznie marudzą. Nieprzyjemne czy trudne sytuacje zdarzają się od czasu do czasu każdemu z nas. Ale nie wolno myśleć, że to pech. Trzeba zachować wewnętrzną równowagę. A bieganie w wychodzeniu na prostą pomaga jak mało co. Wiedzą o tym wszyscy, którzy spróbowali i dziś z powodzeniem stosują tę receptę. Bo pecha da się przegonić, a złe humory nasze czy otoczenia choć na chwilę zagłuszyć szumem endorfin, które uderzają do głowy właśnie dzięki bieganiu.

Mamy takiego czarodzieja

Jeśli więc macie w życiu pod górkę, jeśli bojąc się pecha wciąż powtarzacie sobie „eee… nie, maraton to jednak jakiś szczyt, to nie dla mnie", uwierzcie, że w tym roku maratońska Drużyna „Gazety" jest właśnie dla was. Zwłaszcza że do celu, który już 14 października (bo właśnie w tę niedzielę 13. Poznań Maraton) powiedzie was prawdziwy czarodziej - trener Artur Kujawiński.

Sam wielokrotnie już pokonał maraton (i ultramaraton, który jest biegiem na 100 km), a że jest dobrym czarodziejem, to dzieli się swoją wiedzą i umiejętnościami. Przy tym czaruje Kujawiński naprawdę nieprzeciętnie - z Drużyną „Gazety" co roku odnosi sukcesy. W 2009 r. tak wytrenował nas, dziennikarzy, że cała dziewiątka, kilka miesięcy wcześniej prawie nieruszająca się zza biurek, ukończyła poznański maraton. W 2010 r. to samo udało się z 10 Czytelników, a w październiku przed rokiem - z samymi paniami Czytelniczkami. A wiecie, co jest w tym wszystkim najfajniejsze? Że sporo tych osób biega cały czas. Że treningi i pierwszy ukończony maraton dały im taki niesamowity impuls do biegania. Że widzą w tym bieganiu sposób na… Ech, chyba po prostu na wszystko.

Słowa otuchy

Jeśli i wy tak chcecie, zgłoście się do maratońskiej Drużyny „Gazety" (jak się zgłaszać i do kiedy - piszemy w ramce). Gdy zaczniecie trenować, wasze plany treningowe, wasze słowa otuchy, obawy, strachy - wszystko to będzie dostępne w internecie na specjalnym blogu. Plany treningowe - by inni także mogli z nich korzystać. A cała, jakże istotna, reszta będzie wsparciem dla innych biegaczy (oni także mają słabsze dni!), a dla was świetnie motywującym narzędziem. Nie tak łatwo bowiem odpuścić sobie wykonanie zadania, gdy oczy całego świata skierowane są właśnie na was. I pamiętajcie: przeganiamy pecha, a 14 października na mecie 13. Poznań Maratonu meldujecie się jako… Szczęśliwa Trzynastka.

LUKASZ OSRODOWICZYK

12. Poznań Maraton (na zdjęciu) był kolejną imprezą, w której wystartowała Drużyna „Gazety". W tym roku także zachęcamy: pokonajcie ten dystans z nami!

4 630
biegaczy
ukończyło maraton w Poznaniu w ub. r.

Jak się zgłaszać?

Zgłaszać się do Drużyny „Gazety" na 13. Poznań Maraton można już dziś.

Ostateczny termin to 10 czerwca (macie więc nieco czasu do namysłu, ale jeśli ktoś jest zdecydowany, nie ma sensu zwlekać).

Jak się zgłaszać? Trzeba wysłać mail na adres: aleksandra.przybylska@poznan.agora.pl z następującymi informacjami:

- imię i nazwisko
- wiek
- waga
- wzrost
- obecny styl życia
- uprawiane sporty (teraz albo w przeszłości)
- problemy zdrowotne
- odpowiedź na pozornie proste pytanie: dlaczego chcę pokonać maraton?

Pamiętajcie, że na zgłoszenia czekamy do 10 czerwca.

Bieg dla lwów w Tarnowie Podgórnym

Już w przyszłą niedzielę 27 maja odbędzie się bieg z prawdopodobnie najwyższą pulą nagród w historii polskich półmaratonów. To 1. Półmaraton w Tarnowie Podgórnym - Bieg Lwa. Wciąż można zgłosić się do startu.

- Do biegu zapisało się już ponad 800 biegaczy, ale cały czas spływają kolejne zgłoszenia - cieszy się Magdalena Bobryk z biura prasowego Biegu Lwa. Na liście są zawodnicy z Polski, Kenii, Węgier i Etiopii. Oprócz rozbieganych amatorów nie brakuje zawodników z biegackiej czołówki, którzy mają o co walczyć - pula nagród ufundowanych przez gminę to aż 178,8 tys. zł. Wysokie nagrody przygotowano dla tych, którym uda się pobić rekord świata lub Polski na dystansie nieco ponad 21 km.

Biegacze pokonają trzy razy szybką i płaską trasę biegnącą ulicami Tarnowa Podgórnego. Imprezie towarzyszył będzie Bieg Lwiątek dla dzieci oraz maraton spinningowy na stu rowerach. Start o godz. 14.30. Więcej o półmaratonie na www.biegiwa.pl.