GAZETA WYBORCZA
2012-10-15

POLSKA BIEGA MARATON

Wnuki dodają skrzydeł

Poznań Maraton. Dziadek Marek, siostra pomysłodawcy maratonu poznańskiego i Spartanin – wczoraj ostatnia trójka z drużyny „Polska biega dla wnuków" zameldowała się na mecie

Małgorzata Smolińska

Powiało nowością: start i metę 13. Poznań Maratonu umiejscowiono na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich, a nie jak dotychczas nad Jeziorem Maltańskim, i pierwszy raz maratończycy mieli do pokonania jedno duże okrążenie, a nie dwa.

Nowa trasa sprawiła trochę problemów biegaczom, bo na ostatnich kilometrach musieli pokonać dwa długie podbiegi, ale jak twierdzi Wojciech Staszewski, reporter „Dużego Formatu" i trener naszej „gazetowej drużyny", który również startował, trasa maratonu nigdy nie może być za łatwa.

Za to pogoda stanęła na wysokości zadania, nie padało, było nie za ciepło, wiatr w normie. Kibice dopisali, choć do hałasu jak na nowojorskim czy londyńskim biegu wciąż daleko. Ja, jak zwykle, zdarłam głos, dopingując biegaczy.

Pierwsza kobieta na mecie - Swietlana Kochan z Białorusi - wybiegała najlepszy czas w trzynastoletniej historii maratonu w Poznaniu - 2 godziny 35 minut i 8 sekund. Najszybszym mężczyzną był Kenijczyk Edwin Yator z czasem 2:16.16. Atrakcją tegorocznego maratonu im. Macieja Frankiewicza był udział Scotta Jurka, ultramaratończyka z USA, autora książki „Jedz i biegaj". Na spotkanie ze Scottem w przeddzień maratonu przyszły takie tłumy, że nie wszyscy zmieścili się w sali, a wczoraj Amerykanin zrobił wynik 3:15.25. Na mecie każda kobieta dostała pomarańczową różę. Na 14. kilometrze zasłabł 36-letni biegacz, który mimo szybkiej reanimacji zmarł. Z pierwszych komunikatów wynika, że powodem był zawał serca.

Nasi dali radę

W śród 5407 osób, które ukończyły maraton w sześciogodzinnym limicie czasu, byli reprezentanci drużyny „Polska biega dla wnuków": Marek Bekerman, Magdalena Tomczyk i Arkadiusz Orzechowski. Od lipca przygotowywali się do zawodów pod okiem Wojciecha Staszewskiego. Dla przypomnienia: w tym roku zaprosiliśmy czytelników do udziału w przygotowaniach do trzech jesiennych maratonów, a naszym mottem było „dla wnuków". Aby znaleźć się w drużynie, trzeba było mieć wnuka. Chcieliśmy udowodnić, że bycie babcią czy dziadkiem to frajda, bo można pokazywać świat dzieciom, i że nigdy nie jest za późno na wyzwania, nawet te sportowe.

Maraton wrocławski 16 września ukończyli: Halina Kokocińska z Kościana, Krystyna Mokrzycka z Wrocławia i Franciszek Pendolski z Katowic, warszawski, 30 września: Jerzy Nowak ze Szczecina, Wacław Winiarz z Lubaczowa i Jan Półzięć ze Strzyżowa. A dziś Marek, Magdalena i Arkadiusz. Oto, co powiedzieli na mecie. ●

ŁUKASZ CYWALEWSKI

„Gazetowa" drużyna, która pobiegła dla wnuków, od lewej: Arkadiusz Orzechowski, Marek Bekerman, Wojciech Staszewski (trener) i Magdalena Tomczyk

Marek Bekerman

53 lata, z Paszkowszczyzny, konsultant ds. rozwoju mediów, wnuczka, szósty maraton, czas netto: 4 godz. 34 min

– Pobiegłem poniżej oczekiwań. Przyznaję się. Jak sobie pomyślę, że kiedyś biegłem maraton poniżej 4 godzin, to jeden wniosek mam: trenować, trenować i jeszcze raz trenować. Za mało pracowałem przed tym maratonem, plan treningowy zrobiłem w 75 proc. Więc nie ma się co dziwić: od połowy dystansu kondycja jakby była, ale nogi bolały i biodra, bo niewybiegane były. Więc zwolniłem, trochę szedłem, zupełnie niezmęczony jestem, mógłbym chyba kolejny maraton zaraz biec, ale oczywiście powoli. Najważniejsze, że nie przyniosłem drużynie wstydu i ukończyłem.

Do tej pory startowałem w maratonach tylko za granicą - w Londynie i Dublinie. Nie wiedziałem, czego spodziewać się tu, w Poznaniu, i jestem pod wrażeniem! Organizacja na wysokim poziomie, komfortowo. A ile osób biega na prawie zawodowym poziomie! Patrzę, tylu dziadków z siwymi bródkami, a śmigają jak charty gończe. Taki postęp! Na pewno będę teraz startował w Polsce.

W Kijowie ludzie na mnie patrzyli jak na wariata, gdy joggingowałem. A miałem taką ideę - tak jak Martin Luter King i jego „I have a dream" - żeby i tam na Ukrainie zrobić jakiś duży maraton i żeby ludzie nagle zaczęli biegać. Nawet pisałem do ukraińskiej prasy artykuły na ten temat, ale oni pukali się w czoło i nikt mnie nigdy nie wydrukował. Ale może tam się kiedyś też zmieni.

Magdalena Tomczyk

53 lata, z Poznania, wnuczka, architekt, debiut, czas netto: 4 godz. 52 min

– Super! Ściany nie było, trzymałam równe tempo, 7 min/km. Plany treningowe Wojtka Staszewskiego były świetne, ja je pilnie wykonałam i jest efekt! Sam Wojtek biegł ze mną na ostatnim kilometrze, to przyspieszyłam jeszcze. Jestem z siebie dumna, złamałam 5 godzin. I nawet z uśmiechem na metę przybiegłam – o to mi chodziło! Świetnie się czuję. Melduję, że jestem gotowa na kolejne maratony.

Magda biegła w czerwonej koszulce, którą ma po wrześniowym biegu zadedykowanym zmarłemu bratu Maciejowi Frankiewiczowi, wiceprezydentowi Poznania i pomysłodawcy maratonu poznańskiego.

– To moje bieganie to również jego „robota". Miałam sobie dać jeszcze pięć-sześć lat, by spokojnie dotrenować się do maratońskiego debiutu, bo biegam dopiero od roku. Ale jak „Gazeta" zrobiła tę akcję dla wnuków, to nie było wyjścia, zgłosiłam się, wnuczce też się coś należy. Wnuczka Ida, rodzina, przyjaciele kibicowali mi na trasie, byli na mecie.

Kilkanaście pierwszych kilometrów biegłam razem z moją przyjaciółką Olą Mirecką, która była w „gazetowej drużynie" dwa lata temu i już konsekwentnie startuje w maratonie poznańskim. A na mecie medal wręczył mi Janusz Rajewski, były dyrektor maratonu. Specjalnie na mnie czekał, to takie miłe.

Arkadiusz Orzechowski

55 lat, z Piaseczna pod Warszawą, 2 wnuczki, wykładowca na SGGW, drugi maraton, czas netto: 5 godz. 47 min

– Marzę o piwie. Tyle czasu w drodze, zasłużyłem sobie. Od 30. kilometra już szedłem, bo nawaliło mi kolano. Co próbowałem podbiec, to ból, więc pomyślałem, że lepiej już domaszerować do mety. Dobrze, że nie było za gorąco, dałem radę w hełmie – mówi Arek, który biegł z drużyną Spartan zbierającą pieniądze na przedszkole dla niepełnosprawnych dzieci „Orzeszek" w Poznaniu. Jak na Spartanina przystało, miał na sobie hełm, pelerynę, miał tarczę i dzidę. Buty – na szczęście – założył biegowe.

– Jak biegłem dwa tygodnie temu w Warszawie, jako zwykły człowiek, nie wzbudzałem takiego zainteresowania jak teraz. Ludzie do nas krzyczeli: „Cześć, legioniści" albo: „Ave Cezar", a ja starałem się tłumaczyć, że to o Spartę chodzi.

Na Maratonie Warszawskim zaliczyłem ścianę, nagle osłabłem. Teraz już wiedziałem, że na trasie trzeba jeść żele energetyczne, i się udało: wciągnąłem cztery morelowe i czuję się świetnie. Czy jeszcze będę biegał maratony? Zaraz, zaraz, muszę spojrzeć w mój kalendarz... Za cztery tygodnie startuję w Biegu Niepodległości w Warszawie, ale to tylko 10 km. Potem na pewno zrobię kolejne maratony, bo dopiero po kilku będą mogli o mnie per „prawdziwy maratończyk" mówić – śmieje się Arek.

Reszta Spartan złamała pięć godzin. Nigdy wcześniej to im się nie udało. Na mecie odtańczyli swój taniec wojenny i zachęcali kibiców do wpłacania pieniędzy na „Orzeszka".

To jeszcze nie koniec sezonu!

Przed nami ciekawe imprezy biegowe, m.in.:

- **20 października:** Tatrzański Bieg Pod Górę, czyli 8,5 kilometra z Zakopanego na Kasprowy Wierch (ponad 1 km różnicy wzniesień)
- **w nocy z 27 na 28 października:** „Nocna ściema", czyli maraton i półmaraton w Koszalinie (tej nocy jest zmiana czasu z letniego na zimowy, więc biegacze otrzymują godzinę „bonifikaty").
- **11 listopada:** Biegi Niepodległości: w Warszawie (10 km), w Gdyni (10 km), w okolicach Krakowa (11 km - start i meta w Białym Kościele, trasa prowadzi Doliną Prądnika i Ojcowskim Parkiem Narodowym).

Specjalnie z myślą o zawodach 11 listopada już od jutra na Polskabiega.pl nowość - gra motywująca **„W cztery tygodnie do (Biegu) Niepodległości"**. „Porozciągaj się, oglądając ulubiony serial", „poproś przyjaciół-kibiców, by przygotowali dla ciebie transparent" – przed wami wyzwania nie tylko ściśle biegowe. Zagraj i zobacz, czy uda ci się przejść do ostatniego etapu i... szczęśliwie dobiec do mety.

Wszystko, czego biegaczowi potrzeba, znajdziecie na
polskabiega.pl

PATRON MEDIALNY
SPORT.PL