



Wspieramy pasje

COMP
TEAM



Jacek Goczewski

Dyrektor Działu Marketingu Comp SA

„Comp Team – inspiracja i motywacyjny impuls dla całej firmy”

Jednym z filarów sukcesu biznesowego Grupy Kapitałowej Comp jest zespół jej pracowników – wykwalifikowanych i kompetentnych, zmotywowanych i zaangażowanych w prowadzone projekty, utrwalających zaufanie partnerów i klientów, pozwalających budować przewagę konkurencyjną na rynku.

W naszej kadrze nie brakuje osobowości wyjątkowych, które potrafią zachować równowagę pomiędzy wszystkimi płaszczyznami życia i dodatkowo osiągać sukcesy, spełniając swoje sportowe marzenia i pasje. Doceniając te umiejętności i z myślą o dalszym rozwoju naszej załogi stworzyliśmy projekt *Wspieramy pasje*. Dzięki niemu powstała sportowa grupa *Comp Team* – inspirująca i dająca motywacyjny impuls całemu zespołowi.

Na swój sportowy sukces pracują bardzo ciężko. Uprawiane przez nich dyscypliny wymagają rozwinięcia umiejętności, które z powodzeniem wyko-

rzystują także w swojej pracy zawodowej. Zdolność opracowania taktyki skutecznego działania, wytrwałość, cierpliwość, systematyczność, konsekwencja, odpowiedzialność i dojrzałość... To tylko niektóre wymieniane przez nich cechy. W swoich wypowiedziach, przygotowanych specjalnie dla Was, przybliżają swoje początki, opisują marzenia i stawiane sobie ambitne cele, konfrontują je z osiąganymi wynikami, opisują swoje treningi i drogę do sukcesu. Ale też podpowiadają niezdecydowanym, motywują niepewnych, dodają optymizmu. I dopinają.

To lektura, która może dodać Wam skrzydeł. Mam nadzieję, że ta publikacja otworzy wiele nowych rozdziałów w Waszym życiu. Do *Comp Team* może dołączyć każdy z Was, jeśli rozwijacie się sportowo i będziecie inspiracją dla swoich koleżanek i kolegów.

Przekonajcie się!





Konrad Raczyński

Dyrektor Działu Sprzedaży w Enigma SOI
Kapitan drużyny siatkówki

„Każdy sport zespołowy wymaga
dużej samodyscypliny”.

W ostatnich latach polska reprezentacja siatkarzy dostarczyła nam wszystkim tak wielu emocji i dumy z międzynarodowych sukcesów, że powoli siatkówka staje się naszym sportem narodowym... Ten zapał widoczny jest też w Waszej firmie...

Tak, drużyna istnieje od 2010 roku. Jej pomysłodawcą i założycielem był Waldemar Chełkowski, a pierwszym kapitanem Piotr Szczepanek.

To bardzo długi staż! Czy nie macie problemów z rotacją zawodników?

Istotnie, skład drużyny się zmienia, co jest naturalne. Każdy sport zespołowy wymaga dużej samodyscypliny. W przypadku siatkówki minimalna liczba zawodników to 6 osób, ale wygodnie się gra, gdy jest nas więcej i możemy dokonywać zmian. Utrzymanie większego składu to duża sztuka. Ponieważ gramy bardzo aktywnie, nie możemy uniknąć kontuzji, czasami kłopoty zdrowotne się przedłużają. Z takimi problemami spotykamy się stale.

Taka sytuacja na pewno przekłada się na harmonogram treningowy. Jak często trenujecie?

Niestety, obecnie z regularnością w treningach bywa różnie. W pierwszym okresie, zaraz po założeniu drużyny, spotykaliśmy się raz w tygodniu na treningu prowadzonym przez trenerów działających w ramach ligi PlayVolley. Część z nas regularnie brała udział w treningach organizowanych przez byłego zawodnika siatkówki – Macieja Nowaka. Trudno jednak utrzymać taki rytm w wieloosobowym zespole, gdzie zawodnicy muszą dodatkowo godzić obowiązki służbowe i rodzinne. Dlatego ostatnio każdy z nas organizuje sobie ćwiczenia indywidualnie. Po takich profesjonalnych treningach podstawy mamy bardzo dobre.

„Zapraszamy chętnych siatkarzy do naszej drużyny!”.

Jak to jest być kapitanem drużyny złożonej z kolegów z pracy?

Nie jest to trudne zadanie i sprowadza się raczej do roli koordynatora pilnującego składu drużyny na poszczególne mecze, czy też osoby odpowiedzialnej za kontakty z przedstawicielem PlayVolley.

Jako kapitan i zawodnik, jakie cechy szczególnie cenisz u swoich kolegów na boisku?

Pozytywne nastawienie, umiejętność współdziałania, odpowiedzialność, gotowość poświęcenia wolnego czasu na grę i udział w rozgrywkach.

A jakie umiejętności niezbędne na boisku przydają się również w firmie?

Oczywiście umiejętność współpracy, ale też pozytywne nastawienie do siebie i innych.

W jaki sposób Wasza firma wspiera drużynę?

COMP finansuje nasz udział w rozgrywkach PlayVolley – Ligi Siatkówki Firm. Ideą ligi jest zdrowa rywalizacja między instytucjami. Zapewnia profesjonalne rozgrywki dla firm, które z kolei dbają o aktywny tryb życia swoich pracowników. To zdecydowanie obustronne korzyści. COMP jest również sponsorem naszych strojów sportowych.

Opowiedz o dotychczasowych sukcesach drużyny.

Myślę że sukcesem jest sam udział drużyny w rozgrywkach PlayVolley. Od kilku sezonów utrzymujemy się w Ekstraklasie. W sezonie „Wiosna 2018” zajęliśmy 1. miejsce. W sezonie „Jesień 2019” gramy Lidze Mistrzowskiej. Bierzymy również udział w amatorskich turniejach siatkówki organizowanych przez Sports Emotions Friends Volleyball Cup. W rozgrywkach w kwietniu 2016 r. wygraliśmy cały turniej.

Mimo dobrych wyników w ostatnim sezonie wciąż obawiamy się, że kontuzje dotyczące naszych zawodników utrudnią nam skompletowanie zespołu do udziału w dalszych rozgrywkach. Zapraszamy zatem chętnych siatkarzy do naszej drużyny!

siatkówka

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

trener piłki nożnej



Marcin Kocot

Inżynier Jakości na Wydziale PWM w Elzab SA

Trener piłki nożnej

„Marzeniem chyba każdego jest występ w reprezentacji Polski z orzełkiem na piersi”.

Piłka nożna była zawsze obecna w marzeniach chłopców. W czasach Kazimierza Górskiego grywało się na wszystkich boiskach szkolnych i na wszystkich podwórkach. Dzisiaj w czasach Roberta Lewandowskiego gra się na wszystkich Orlikach. Zmieniły się możliwości i szanse, ale zapal jest chyba niezmiennie duży?

Tak, w drużynach młodzików widać bardzo wyraźnie, jak każdy autorytet piłkarski wpływa na determinację młodego sportowca. Każdy marzy, by być następcą wielkich piłkarzy.

Kogo trenujesz?

Od 1,5 roku jestem prezesem Stowarzyszenia Klub Sportowy „Płomień” Sączów, gdzie trenujemy dziewczynki i chłopców w wieku od 4 do 10 lat.

W Stowarzyszeniu działam już 12 lat, byłem jednym z założycieli, licencję trenerską posiadam od 6 lat.

Czy zawsze chciałeś być trenerem zawodowym?

Na początku myślałem tylko o dobrej grze. 30 lat temu to była rzeczywiście największa rozrywka, szczególnie dla dzieci z terenów wiejskich. Całe dnie mogłem spędzać z kolegami podpatrując starszych w trakcie meczów. Ogromną radością było móc dołączyć do ich gry lub treningów. Teraz jestem trenerem. Nie rozpatruję tego zajęcia w kategoriach zawodowstwa. Rzeczywiście przeszedłem wiele szkoleń i brałem udział w konferencjach, poświęconych zmieniającym się trendom w piłce nożnej. Ale na obecnym poziomie rozgrywkowym to raczej pasja i chęć przekazania innym swojej wiedzy zebranej przez lata.



W jakiej drużynie piłkarskiej chciałbyś zagrać?

Marzeniem chyba każdego jest występ w reprezentacji Polski z orzełkiem na piersi. Na pewno marzą też o tym wszyscy moi podopieczni.

Czy Twoja aktywność sportowa wpływa w sposób widoczny na zwykły dzień?

Sport pozwala mi się wyładować, zmęczyć i przewietrzyć umysł. Sportowa rywalizacja uczy wytrwałości oraz dążenia do założonego celu. Uczy nas także przegrywać, z każdej przegranej wyciągać wnioski i poprawiać się w przyszłości. Jak powiedział Michael Jordan: „Pokażcie mi moje słabe strony, a ja popracuję, żeby stały się moimi zaletami”.

Praca trenera dzieci wymaga na pewno dużej cierpliwości, zrozumienia i poświęcenia czasu. Jak to godzisz ze swoją pracą zawodową?

Z brakiem czasu zawsze jest najgorzej... Rzeczywiście tempo naszego życia utrudnia bardzo pogodzenie wielu zadań. Trzeba szukać kompromisu na każdym kroku. Jednak zawsze sobie powtarzam, że nie robię tego dla siebie, lecz dla dzieci. Mam nadzieję, że uda mi się ich zarazić pasją do sportu, a tym samym odciągnąć od komputera, smartfona czy telewizora.

A Twoje największe sportowe marzenie to...?

Jak chyba dla każdego trenera... za 15 – 20 lat usłyszeć nazwisko swojego wychowanka w TV na kanale sportowym. Wtedy będę wiedział, że wykonałem kawał dobrej roboty.

Na pewno wykonujesz ją już teraz. Czas poświęcony dzieciom nigdy nie jest stracony. Wypatrujemy zatem przyszłych kadrowiczów z Klubu Sportowego Płomień.

„....nie robię tego dla siebie, lecz dla dzieci. Mam nadzieję, że uda mi się ich zarazić pasją do sportu, a tym samym odciągnąć od komputera, smartfona czy telewizora”.

siatkówka

trener
piłki nożnej

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

kolarstwo

Kamil Mucha

Menedżer ds. Komunikacji i Promocji w Novitus SA
Kolarstwo

„Największą wartością jaką czerpię ze sportowego stylu życia jest chyba to, że czuję się naprawdę świetnie, kiedy dam sobie ostro w kość”.

Kolarstwo ma w Polsce długą tradycję. Tour de Pologne będzie rozgrywany już po raz 77. Wciąż pamiętamy nazwiska kolarzy, którzy dostarczali nam wszystkim wielu emocji... A kiedy Ty wsiadłeś na rower pierwszy raz?

To było to tak dawno, że nawet trudno mi sobie teraz przypomnieć, jaki to był rower. Natomiast za interesowanie świadomą jazdą na rowerze pojawiło się później zupełnie naturalnie i było efektem poszukiwania sposobu na wypełnienie wolnego czasu. Całe szczęście, że wówczas ukierunkowałem się na sport. Z pewnością spora w tym zasługa rodziców, ale chyba też kolegów, z którymi przyjaźniłem się w czasach szkolnych. Z większością przyjaźnię się do dziś. Przysłowiowe „dwa pedały” potrafiły scementować te przyjaźnie na całe życie.

Co kolarstwo jest trudną dyscypliną?

Nie ma niczego trudnego w trenowaniu kolarstwa. Być może dla początkujących przeszkodą będzie brak kondycji. I to czasami może zniechęcać do uprawiania tego sportu. Trzeba jednak przetrwać przynajmniej pierwszy miesiąc. Oczywiście to, że pojeździmy kilka tygodni na rowerze wcale nie oznacza, że pokonywanie podjazdów przestanie boleć. Czasami będzie bolało nawet bardziej, ale obserwowanie, jak poprawia się nasza kondycja, daje taką satysfakcję i motywację, że później już trudno przestać. Pewnie ta zasada dotyczy wszystkich dyscyplin sportowych... Dobrze jest też znaleźć kogoś, z kim będzie można wyskoczyć na ten rower. Czasami nawet najbardziej zmotywowany zawodnik miewa chwile słabości i wtedy taki rowerowy przyjaciel okazuje się bardzo pomocny.

Jak często jeździsz na rowerze?

Staram się wsiadać na rower przynajmniej co drugi dzień. Zdarzają się jednak tygodnie, że nie mam czasu na sport w ogóle. Czasami takie przerwy są nawet dobre, bo przez tych kilka dni organizm zdąży odpocząć i się zregenerować. Zbyt długie mają jednak negatywne skutki w postaci widocznego spadku kondycji. Utrzymanie wysokiej i stabilnej formy nie jest jednak prostym zadaniem, jeżeli nie jest się zawodowcem.

Życie nieraz przekornie pisze takie scenariusze, że pomimo chęci, brakuje czasu na rower. Zdołałem się z tym pogodzić i dlatego teraz tym bardziej doceniam każdą możliwość aktywności sportowej.

Jak wyglądają Twoje treningi poza sezonem?

Wiele osób sądzi, że kolarz powinien jak najczęściej jeździć na rowerze. Pewnie jest w tym sporo prawdy. Niestety pogoda nie

zawsze na to pozwala. Jest to szczególnie trudne poza sezonem, kiedy za oknem plucha, a noc zapada już około godziny 16.00. Wtedy alternatywą dla mnie jest siłownia, narty oraz oczywiście trenażer. Ten ostatni przeszedł sporą ewolucję, stając się z funkcjonalnym i zaawansowanym narzędziem treningowym.

Obecne trenażery nie tylko pozwalają pokonywać dystans w komfortowych,

domowych warunkach. Za ich pomocą można w bardzo szczegółowy sposób kontrolować wiele parametrów treningowych, mierząc dokładnie generowaną przez zawodnika moc w czasie rzeczywistym. Dzięki temu możemy precyzyjnie wyznaczyć strefy treningowe i ułożyć szczegółowy plan, który pozwoli nie tylko przetrwać zimę, ale również dobrze przygotować się do wiosennych startów. Obecne trenażery wspomagane są przez aplikacje pozwalające uczestniczyć w wirtualnych wyścigach i treningach, w trakcie których możemy na bieżąco porównywać się z innymi kolarzami z całego świata. Dzięki temu godziny spędzone na trenażerze mijają znacznie szybciej i przyjemniej.

Co Ci daje sport?

Największą wartością jaką czerpię ze sportowego stylu życia jest chyba to, że czuję się naprawdę świetnie, kiedy dam sobie ostro w kość. Nawet żona nazywa mnie „Panem Endorfiną”, kiedy z uśmiechem od ucha do ucha wracam do domu z ciężkiego rowerowego treningu. Kiedyś tego tak nie doceniałem, bo widocznie życie młodego człowieka jest mniej stresujące. Teraz naprawdę celebruję każdą chwilę spędzoną na rowerze. Przemierzając kolejne kilometry staram się zauważać i cieszyć nawet z takich drobnostek jak zapach świeżo skoszonej trawy, szum lasu, czy widok porannych mgieł snujących się gdzieś pomiędzy pagórkami.

„Co roku organizuję wyścig kolarski, na który zjeżdżają się setki zawodników z całego kraju”.

Kiedyś tego nie dostrzegałem. Szczególnie tych porannych mgieł nie widywałem tyle, co teraz, bo ostatnio czas na rower mam najczęściej pomiędzy 4:30 a 7:00 rano.

A jakie są Twoje sportowe sukcesy?

Dotychczas moim największym osiągnięciem był udział w Finale Pucharu Świata. Jest dla mnie powód do dumy i często się tym chwale. Teraz jako kolarski dinozaur staram się również propagować tę dyscyplinę. Co roku organizuję wyścig kolarski, na który zjeżdżają się setki zawodników z całego kraju. Jest to również świetna okazja do spotkania się z wieloma znajomymi, którzy nadal aktywnie uprawiają ten sport.

A najbliższe plany?

Przede wszystkim utrzymanie dobrej formy. Mistrzem Świata już raczej nie zostanę i chyba nawet o tym nie myślę. Cieszy mnie jednak niezmiennie, kiedy na treningu lub wyścigu uda mi się utrzyć nosa sporo młodszemu zawodnikowi. Chciałbym też rowerową pasją zarazić syna. Jeśli jednak postanowi zostać piłkarzem, to zaakceptuję i może w końcu dowiem się, czym jest „spalony”.

Spotkajmy się zatem w lipcu na trasie 77. Tour de Pologne i wspólnie dopingujemy polskich kolarzy.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

ultramaratony

Jeszcze nie tak dawno w naszej świadomości maraton był szczytem ludzkiej wytrzymałości. Ale biegacze wciąż sięgają po więcej... Dlaczego?

Pokonałem kilkadziesiąt półmaratonów i maratonów ulicznych oraz górskich. Rzeczywiście, adrenalina, która temu towarzyszyła i chęć sprawdzenia siebie, swojej wytrzymałości psychicznej i fizycznej spowodowała, że obecnie biegam przeważnie ultramaratony. Biegi ultra dają ogrom doznań krajobrazowych, jak i satysfakcji ze swoich sił witalnych i pokonywania swoich barier wytrzymałościowych.

Jakie największe wyzwania stawia ultramaraton przed zawodnikiem?

Największym wyzwaniem jest sam fakt przygotowania się do startu, systematyczność w treningach, dieta, a podczas biegu umiejętne rozłożenia tempa i sił, by ukończyć go bez kontuzji, z uśmiechem na twarzy i wewnętrzną satysfakcją. Najważniejsza w bieganiu jest motywacja, systematyczność i zdolność do poświęceń... To podstawowe cechy, jakie powinien posiadać każdy ambitny biegacz ultra.



Jarosław Kisiński

Handlowiec w Dziale Obsługi Serwisowej w Novitus SA
Ultramaratony

„Biegi ultra dają ogrom doznań krajobrazowych, jak i satysfakcji ze swoich sił witalnych i pokonywania swoich barier wytrzymałościowych”.

Jak zatem wyglądają Twoje treningi?

Są w pełni zależne od rodzaju zawodów, do których się w danym momencie przygotowuję. Nie mam gotowego szablonu, schematu działania, bo różne sytuacje wpływają na to, że trening czasami nie przebiega zgodnie z planem. Pokonywane dystanse są różne i zależą od wybranego celu treningowego, np. startu w maratonie, półmaratonie czy w biegu ultra. Treningi staram się zazwyczaj wykonywać w lesie, który znajduje się niedaleko mojego miejsca zamieszkania. W tygodniu, jeśli zdrowie pozwala, wykonuję 3–4 krótsze treningi, a w niedzielne poranki są długie wybiegania w terenach górskich, trwające ok. 2–3 godziny lub kończące się po przebiegnięciu nie więcej niż 30 km.

Jaki to daje średni dystans tygodniowo?

Biegam ok. 50–60 km tygodniowo, a zależne jest to od biegu, do którego się przygotowuję – po płaskim terenie czy po górach, do maratonu czy ultra.

Czy udało Ci się już kogoś z bliskich namówić na wspólne bieganie?

Biegam z żoną. Zazwyczaj towarzyszy mi podczas treningów i zawodów wyjazdowych. Kilka osób z najbliższego otoczenia przekonało się, że dzięki bieganiu można szybko zrzucić nadmiar kilogramów i być „fit”. Jako Ambasador Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdroju propaguję zdrowy styl życia, zachęcam do biegania i ogólnej aktywności fizycznej.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

ultramaraton

Czy zdobyte doświadczenie ultramaratończyka przydaje Ci się także w pracy zawodowej?

Każdy, kto regularnie trenuje, ćwiczy nie tylko swoje ciało, ale również umysł. Często to właśnie głowa decyduje o naszych wynikach i dalszych postępach w bieganiu. Moim zdaniem silna psychika to najważniejsza i niezbędna cecha w sporcie wytrzymałościowym. Bez „mocnej głowy” nie przetrwa się tylu kryzysów przy kolejnych stromych podejściach, bolesnych zbiegach czy przy próbach utrzymania tempa mimo skrajnego zmęczenia. Przy współczesnym tempie życia silna psychika zdecydowanie pomaga też w pracy zawodowej. Bieganie ultramaratonów to ogromny wysiłek psychiczny i fizyczny. Wyczerpanie mięśni, stawów oraz głowy po kilkunastu godzinach biegania jest nie do opisania. Dlatego bardzo ważna jest duża odporność na stres. Jedną z najlepszych i sprawdzonych metod radzenia sobie ze stresem jest wysiłek fizyczny. I koło się w ten sposób zamyka... Upór i pokora czynią nas odpornymi na stres i silnymi psychicznie nie tylko w sferze sportu, ale także, a może przede wszystkim, w życiu codziennym i pracy zawodowej.

A Twoje plany biegowe na najbliższy rok?

Mam wiele ciekawych pomysłów biegowych. Planuję starty w imprezach, w których jeszcze nie występowałem. Takim najważniejszym wydarzeniem dla mnie będzie udział w Dolnośląskim Festiwalu Biegów Górskich w Łądku-Zdroju i start w biegu ultra na dystansie 110 km.

Wielu ultramaratończyków twierdzi, że podstawą sukcesów jest pozytywne myślenie, Ty też wskazujesz na aspekt silnej psychiki. Wasza grupa musi być zespołem wielkich optymistów. Spróbujemy się trochę zarazić tą radością życia!

„Każdy, kto regularnie trenuje, ćwiczy nie tylko swoje ciało, ale również umysł. [...] Silna psychika to najważniejsza i niezbędna cecha w sporcie wytrzymałościowym”.



siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

ultramaratony

Kiedyś pochwaliłam się w towarzystwie sukcesem znajomego, który w bieszczadzkim Biegu Rzeźnika pokonał 80 km. W odpowiedzi usłyszałam zdziwiony okrzyk „No, ale chyba nie ciągiem, a w jakieś trzy dni?!” Twoje dystanse są jeszcze dłuższe. Czy spotkałeś się z podobnym zdziwieniem i brakiem wiary, że człowieka stać na taki wyczyn?

Owszem, ale wszystko się zmienia, w tym świadomość w społeczeństwie. Dzisiaj biega cała Polska, a jeszcze kilka lat temu ludzie patrzyli ze zdziwieniem na biegaczy. Widzieli na ulicy faceta w legginsach i pukali się ze śmiechem w czoło.



Norbert Kmiec

Starszy Specjalista ds. Magazynowych w CSS Centrum Usług IT
Ultramaratony

Ale zapewne ultramaraton to nie jest hobby dla wszystkich...

Nie jest dla wszystkich. O ile jogging może uprawiać każdy, o tyle przygotowanie do maratonu musi pochłonąć więcej czasu. Konieczny jest regularny trening, trzeba dbać o rozciąganie mięśni, o dietę. W innym przypadku przygoda z bieganiem może szybko się zakończyć. Trzeba być cierpliwym, mieć głowę odporną na zmęczenie, monotonię... Tych cech zwykle nie mają ludzie młodzi, którzy chcą szybkich efektów; wypalają się już na samym początku aktywności. Ultramaratony są domeną ludzi starszych, którzy potrafią „klepać” kilometry przez wiele godzin.

Jak długo należy przygotowywać się do udziału w ultramaratonie?

O ile klasycznie uważa się, że do maratonu można się przygotować w trzy miesiące, o tyle w ultra

powinno się przepracować pierwsze pięć miesięcy roku, by być przygotowanym na sezon startowy od czerwca do września. Zależy też, o jakim dystansie myślimy, 50 czy 200 km, bo to jednak robi różnicę. Im dłuższy i cięższy bieg, tym przygotowanie powinno być solidniejsze.

Jak zatem wygląda Twój harmonogram treningów?

Trenuję kilka razy w tygodniu i staram się zwiększać liczbę treningów miesiąc przed zawodami. Mimo to moje hobby nie koliduje z życiem rodzinnym i zawodowym. Nie stawiam wszystkiego na jedną kartę, zdaję sobie sprawę z ograniczeń. Na cele treningowe wykorzystuję drogę do pracy i z powrotem, czasami po prostu śpię krócej od innych. Nie jest łatwo, ale wszystko zależy od determinacji w dążeniu do celu. Dean Karnazes – utytułowany amerykański ultramaratończyk, potrafił treningowo przebiegać po pracy zawodowej całą noc, rano zawoził dzieci

„Na cele treningowe wykorzystuję drogę do pracy i z powrotem, czasami po prostu śpię krócej od innych. Nie jest łatwo, ale wszystko zależy od determinacji w dążeniu do celu”.



siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

ultramaratony

do szkoły i znów szedł do pracy. To mi o wiele bardziej imponowało niż wyniki mistrzów, którzy poza treningiem nie mieli nic innego do roboty...

Widać wyraźnie, że sport jest bardzo ważny w Twoim życiu...

Jest to część mojego życia... Wielu znajomych postrzega mnie przez pryzmat biegania. Lubię wyznaczać sobie cele związane ze sportem i – przez mniej lub bardziej sumienny trening – do nich dążyć. Kiedy jeździłem na rowerze, to po to, by dojechać do celu. Kiedy biegałem, to po to, by ukończyć zawody w jak najlepszym czasie i po to, by rywalizować ze znajomymi zawodnikami o podobnej formie. Nawet kiedy uprawiałem rekreacyjnie wspinaczkę halową, to po głowie chodziła mi konkretna droga wspinaczkowa, która stanowiła dla mnie trudność... Nigdy nie uprawiałem sportu po to, by schudnąć, czy poprawić kondycję. To są sprawy drugorzędne. W życiu by mi się nie chciało wyjść z domu z takich powodów, choć zdaję sobie sprawę, że wielu tak zaczyna przygodę ze sportem.

A Ty kiedy zacząłeś?

12 lat temu. Kolega z pracy namówił mnie na start w Biegu Niepodległości w 2007 r. na dystansie 10 km. Jeździłem wtedy rowerem do pracy, więc miałem niezłą wydolność. W ramach przygotowań przebiegłem parę kółek na stadionie

i uznałem, że dam radę. Okazało się, że nie tylko ukończyłem bieg w 43 minuty, ale uzyskałem lepszy rezultat od kolegi, który przygotowywał się o wiele dłużej. Szybko doznałem pierwszych kontuzji, bo mięśnie i stawy nie były przyzwyczajone do tego rodzaju wysiłku. Niemniej spodobało mi się i dalej się to rozwija.

Ultramaraton, który szczególnie zapamiętałeś to...?

Zamieć 2016. Zimowy 24-godzinny bieg po pętli Szczyrk – Skrzyczne – Szczyrk. Pamiętam go dobrze ze względu na najtrudniejsze warunki, jakich doznałem na trasie. Również Utra Trail Małopolska 170 w Beskidzie Wyspowym. Na górskim szlaku spędziłem prawie 40 godzin: przeżyłem dwa dni bez snu i kryzysy z tym związane. Pamiętam, jak podchodziłem na Szczebel, co parę metrów opierałem głowę na kijkach, ale i to przetrwałem. To jest w Ultra dla mnie najpiękniejsze.

A Twoje plany biegowe na najbliższy rok?

Jeśli Bóg pozwoli, chciałbym w przyszłym roku rozprawić się z trasą Ultra Trail Małopolska na dystansie 240 km, która w tym roku mnie pokonała. Wiem, jakie popełniłem błędy. Chciałbym poprawić swoje życiówki zarówno w biegach krótkich na 10 km, półmaratonie, jak i w biegu górskim na 100 km.

A my życzymy Ci szans na wspólny trening z Deanem Karnazesem. Kto wie...?

„...przygotowanie do maratonu musi pochłonać więcej czasu. Konieczny jest regularny trening, trzeba dbać o rozciąganie mięśni, o dietę”.

Realizujesz niedościgłe marzenia Ikara, poznałaś tajemnicę ptaków, rozumiesz projekt Leonardo da Vinci... Co się czuje tam wysoko w powietrzu?

Radość z wolności i możliwości nieskrępowanego szaleństwa przy swobodnym spadaniu, ale też z chwilą otwarcia czaszy – wspaniały moment wytężenia z szansą na medytację...

Czy rzeczywiście w skoku jest tak dużo szaleństwa? Czy procedury bezpieczeństwa nie ograniczają takiej bezgranicznej swobody, jaką sobie wyobrażamy w przestworzach?

Oczywiście jest mnóstwo rzeczy, o których trzeba pamiętać. Zależą przede wszystkim od głównego celu naszego skoku. Istotne jest, czy skok jest samodzielny, czy w grupie (formacji), czy skaczymy w sylwetce płaskiej, czy też free-fly lub track... Koncentrujemy się wtedy na wykonaniu planu, który ustaliliśmy przed skokiem. Ale niezależnie od typu skoku należy pamiętać o bezpieczeństwie – swoim i osób, które skaczą z nami. Najbardziej niebezpiecznym momentem jest zakończenie swobodnego spadania i otwarcie spadochronu. Należy bezpiecznie rozejść się z formacji oraz uważnie obserwować wszystko, co dzieje się wokół nas – tak, aby z nikim nie zderzyć się w trakcie otwarcia, ani nie splątać dwóch spadochronów. Następnie bezwzględnie należy sprawdzić, czy nasz spadochron jest sprawny, dobrze otwarty i czy można nim sterować. Jeśli coś wzbudzi nasz niepokój – należy wykonać procedurę bezpieczeństwa, a jeśli sytuacja tego wymaga,



Kamilla Orłowska

Dyrektor Działu Controllingu Grupy Kapitałowej w Comp SA
Spadochroniarstwo

„Każdy skok, a przynajmniej pierwsze tysiąc, to pokonywanie własnych granic i uczenie się czegoś nowego”.

otworzyć spadochron zapasowy. Kolejnym momentem wymagającym maksymalnej koncentracji, jest podejście do lądowania – należy wykonywać to zgodnie z zasadami – tak, aby z nikim i niczym się nie zderzyć. A jeśli jest bezpiecznie – należy pamiętać o tym, żeby się po prostu dobrze bawić.

Kiedy zatem bawiłaś się w przestworzach najlepiej?

Trudno wybrać... Najlepsze wspomnienia wiążą się zawsze z czymś nowym: widok na zatokę Larnaka na Cyprze, spalone słońcem lądowisko w Hiszpanii, czy lądowanie na plaży w Jastarni o zachodzie słońca... Jak dotąd chyba najbardziej utkwił mi w pamięci skok z balonu.

Już o 5 rano byliśmy na miejscu wzlotu i załadowaliśmy się do 16-osobowego kosza. Lot był magiczny. Wschód słońca i cisza wokół, piękne widoki.

Na wysokości 3 000 m pilot zarządził zrzut. Wspięłam się na obramowanie kosza i naprawdę zaczęłam się bać. Było to zupełnie inne wyjście niż tradycyjne z samolotu, gdzie czujemy strugi oddzielające nas od ziemi. Tu nie było nic. Mimo że balon był stabilny, kurczowo trzymałam się linek. Ready – set – go! Skoczyłam jak na główkę do wody... a pode mną próżnia. Przez jakieś 10 sekund nie czułam żadnego oporu powietrza, jakbym zapadła się w studnię. Dopiero po jakimś czasie poczułam, że leżę na strugach powietrza i mogłam znowu sterować moim ciałem. WOW! Jeszcze koło 20 sekund swobodnego spadania i już otwierałam spadochron. Wylądowałam w pszenicy śmiejąc się ze szczęścia! To było naprawdę niezapomniane przeżycie!



Powiedziałaś, że się bałaś wtedy stojąc na krawędzi kosza. A przy innych skokach nie odczuwasz żadnego niepokoju? Czy jesteś zawsze odważna?

(śmiech) Większość moich znajomych uważa, że jestem bardzo odważna. Ja bym tego o sobie nie powiedziała. Bardzo często boję się, szczególnie w nowych sytuacjach, na nieznanym terenie. Staram się z tym walczyć i przezwyciężać swoje lęki. Jednak warto mieć w sobie taki zdrowy strach. Instruktorzy powtarzają, że na brawurę nie ma tu miejsca. Nie należy walczyć z instynktem samozachowawczym. Przecież skakanie nie jest dla nas czymś naturalnym...

Jakie inne cechy powinna mieć osoba, która rozważa uprawianie spadochroniarstwa?

Po pierwsze: cierpliwość. Żeby w ogóle zostać skoczkiem, trzeba oswoić się z długim oczekiwaniem, na przykład na lotnisku na właściwą pogodę, dostępny sprzęt, instruktorów itp. Niejednokrotnie zdarza się przyjechać na strefę spadochronową i cały dzień czekać, aż osłabnie wiatr... Po drugie: dyscyplina i umiejętność podporządkowania się procedurom

bezpieczeństwa, które w tym sporcie odgrywają szczególną rolę. Po trzecie: rzeczywiście odwaga i otwartość. Każdy skok, a przynajmniej pierwsze tysiąc, to pokonywanie własnych granic i uczenie się czegoś nowego.

A ile skoków masz za sobą, od ilu lat skaczesz?

Skaczę od 5 lat. Kurs AFF na skoczka spadochronowego ukończyłam w 2014 roku. Od 3 lat posiadam licencję samodzielnego skoczka.

Jak przygotowujesz się do skoków?

Rekreacyjne spadochroniarstwo nie wymaga specjalnych przygotowań. Należy być po prostu dość sprawnym fizycznie. Ale im dłużej skaczesz i rosną Twoje plany, tym większe wymagania kondycyjne i techniczne. Podstawowym treningiem są loty w tunelu aerodynamicznym. To bardzo efektywny trening etapu swobodnego spadania, podczas którego można uczyć się zarówno latania w płaskich formacjach, jak i bardziej zaawansowanych figur free (sit, head up, head down). Na zimę planuję zintensyfikować trening free-fly. Latanie „na czaszy” trenuje się podczas szkoleń zwanych swoop camp,

kiedy wykonuje się skoki z wysokości 1500–1700 metrów z natychmiastowym otwarciem spadochronu, a w powietrzu ćwiczy się zadania ustalone z instruktorem. Żeby zachować ogólnie dobrą kondycję fizyczną, co przydaje się, zwłaszcza kiedy skaczemy dużo w ciągu dnia lub weekendu, dodatkowo biegam i wspinam się.

A Twoje plany na najbliższy czas?

Końcówka roku obfituje w wydarzenia: kolejne szkolenie swoop camp, a później mały camp szkoleniowy w Hiszpanii, gdzie będziemy skakać głównie skoki typu free-fly. Skorzystam też z zaproszenia na Sky Seekers Boogie. To organizowany przez skoczków z Egiptu spektakularny, międzynarodowy event, podczas którego planowane są skoki z Herkulesa C130 nad piramidami w Gizie. To okazja to spotkania ponad stu skoczków z całego świata, liderów o światowej renomie i ogromnym doświadczeniu.

Wyobrażamy sobie, że Twoje hobby dostarcza potężnej dawki adrenaliny i przepięknych widoków Ziemi. Dodatkowo podobno tylko spadochroniarze wiedzą, dlaczego ptaki śpiewają...

„Nie należy walczyć z instynktem samozachowawczym. Przecież skakanie nie jest dla nas czymś naturalnym...”

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

strzelectwo
sportowe

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

nurkowanie

„Celem dla nas jest nie tylko pokonywanie coraz większych głębokości, ale też eksploracja podwodnych jaskiń, kanionów oraz dokumentacja filmowa i fotograficzna fauny i flory”.



Włodzimierz Pattak

Regionalny Menedżer Sprzedaży w Elzab SA
Nurkowanie

Tylko nurek zna całą prawdę o tym, co kryje toń wodna... Fotografie przyrodnicze pokazują, że świat podwodny jest niezwykle barwny. A co Ciebie pociągnęło do eksploracji głębin?

Urodziłem i wychowałem się nad polskimi jeziorami, gdzie od małego byłem „zaszczepiany” wodą. Na początku były to zabawy z maską i rurką, które przerodziły się w coś większego. Odkąd pamiętam, chęć poznania podwodnego świata, również poza polskimi jeziorami, była moim celem. W międzyczasie przyszła też fascynacja żaglami, którą z powodzeniem realizujemy w gronie rodziny i przyjaciół, na śródlądziu i morzu.

A sama przygoda z nurkowaniem kiedy się rozpoczęła?

Ponad 8 lat temu... Wtedy z moim małoletnim wówczas synem odwiedziliśmy lokalne centrum nurkowe, gdzie w warunkach basenowych spróbowaliśmy zanurzyć głowę głębiej pod wodę... Spodobało nam się obu. Dlatego czekałem kilka lat, aby syn dobił do wymaganego wieku i razem odbyliśmy kurs

PADI OWD (Open Water Diver), którego konsekwencją były kolejne specjalizacje certyfikowanych nurków technicznych.

To świetnie dzielić pasję wspólnie z synem! Możecie się wzajemnie wspierać, ale też motywować...

Tak i jestem z tego dumny. Od początku razem zdobywamy szlify i planujemy wyprawy. Celem dla nas jest nie tylko pokonywanie coraz większych głębokości, ale też eksploracja podwodnych jaskiń, kanionów oraz dokumentacja filmowa i fotograficzna fauny i flory.

A ta największa uzyskana głębokość to...?

Podczas ostatniej wyprawy nurkowej na maltańskiej wyspie Gozo udało nam się zejść na 50 metrów.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

strzelectwo
sportowe

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

nurkowanie



Brawo! Jakie uczucia towarzyszą odkrywaniu głębin?

Nurkowanie to nic innego, jak sposób na relaks. Jest również pretekstem do podróży, poznawania wyjątkowych krajobrazów, zjawisk, zwierząt i roślin. Zanurzeniu towarzyszą niesamowite, pozytywne emocje. Nurkowanie to też doskonałe pole do pokonywania własnych słabości i lęków.

Jak często nurkujesz? Czy do tego potrzebne są treningi?

Staramy się wraz z synem wyjeżdżać na okoliczne zbiorniki, traktując nurkowanie w Polsce jako poligon i doskonalenie umiejętności, aczkolwiek docelowymi destynacjami są morza i oceany, w których nurkowanie sprawia największą frajdę. Oprócz samego nurkowania pływanie,

jazda rowerem górskim i trekking w ulubionych Bieszczadach są naszym sposobem na utrzymanie się w dobrej kondycji fizycznej.

A Twoja wymarzona wyprawa nurkowa?

Miałem okazję nurkować w jednym z meksykańskich cenotów – to rodzaj jaskini krasowej – i odtąd jest to mój cel. Chciałbym to jeszcze kiedyś powtórzyć podczas wspólnej wyprawy z synem.

Najpiękniejsze baseny projektuje natura. To rzeczywiście muszą być przepiękne miejsca dla nurków, jeśli już Majowie traktowali je wyjątkowo. Chętnie kiedyś obejrzymy Twoje zdjęcia z tej wyprawy.

„Nurkowanie to też doskonałe pole do pokonywania własnych słabości i lęków”.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

strzelectwo sportowe

Beata Aniszewska

Dyrektor Działu Administracji w Comp SA
Strzelectwo sportowe

„...należy całkowicie wyłączyć się
ze świata, skupić na spuście
i przyrządach celowniczych...”

Strzelectwo w Polsce nie jest tak popularne jak bieganie. Jak zaczęła się Twoja przygoda z bronią?

Dzięki naszej firmie... Zachęcona organizowanym firmowym projektem *Strzał w 10.* postanowiłam spróbować swoich sił i okazało się, że mam dość celne oko...

Mimo że mamy wiele osiągnięć w strzelectwie sportowym kobiet, to niełatwo spotkać kobietę z takim hobby...

Faktycznie kobiety stanowią zdecydowanie mniejszą grupę strzelców sportowych. Dostęp do treningów i wyposażenia jest dla każdego, bez względu na płeć. Chciałabym bardzo rozpropagować ten sport wśród kobiet.



Co prowadzi do sukcesów w tej dyscyplinie?

Z mojego punktu widzenia w tym sporcie najważniejszy jest czas, który przekłada się na dużą liczbę treningów. Wiele razy widziałam osoby, które początkowo odczuwały niepokój w kontakcie z bronią, a z biegiem czasu nabierały doświadczenia, i po miesiącach treningów także opanowania. Dopiero wtedy można osiągać pozytywne wyniki.

Jak zatem wyglądają Twoje treningi strzeleckie?

Trening strzelecki polega przede wszystkim na ćwiczeniach w opanowaniu postaw i umiejętności strzeleckich, czyli powtarzalności celnych strzałów. By to osiągnąć, należy całkowicie „wyłączyć się” ze świata, skupić na spuście i przyrządach celowniczych. Nie jest łatwo zrobić to dobrze kilkanaście razy z rzędu...

Z jakiej broni strzelasz?

Zgodnie z otrzymanym zezwoleniem mogę strzelać z każdej broni: bocznego zapłonu z lufami gwintowanymi, o kalibrze do 6 mm; centralnego zapłonu z lufami gwintowanymi, o kalibrze do 12 mm; gładkolufowej, czyli strzelby. Osobiście posiadam tylko pistolet Sig Sauer P226 Legion SAO i z niego strzelam najczęściej.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

strzelectwo sportowe

Jakie są Twoje najważniejsze osiągnięcia w tej dyscyplinie?

W firmowym turnieju COMP kilkakrotnie byłam w pierwszej trójce. Biorę też udział w wielu zawodach organizowanych w klubie strzeleckim „Agvo”. Tu również udało mi się zająć miejsca w czołówce.

A Twoje najlepsze sportowe wspomnienie?

Miło wspominać świetnie przygotowane przez Stowarzyszenie Strzeleckie „Iglica” zawody na strzelnicy otwartej „Suchodół”.

„...w tym sporcie najważniejszy jest czas, który przekłada się na dużą liczbę treningów”.

Co jeszcze chciałabyś osiągnąć w tej dyscyplinie?

Jak mówiłam, czas jest tutaj kluczowy. Chciałabym mieć go więcej, by wzmocnić treningi do dwóch dni w tygodniu. Zdrowie też płata figle, ale mimo to udało mi się ukończyć kurs prowadzącego strzelanie i tym samym mam nadzieję częściej bywać na strzelnicy.

Życzymy Ci zatem częstszych szans, by stawać naprzeciwko tarczy!

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

strzelectwo sportowe



„Na strzelnicy można wyłączyć telefon i przez godzinę być sam na sam z tarczą i bronią. Świat zewnętrzny jest gdzieś daleko”.

Robert Orczykowski

Kierownik Zespołu ds. Zabezpieczeń Technicznych w Comp SA
Strzelectwo sportowe

Choć strzelectwo sportowe jest dyscypliną olimpijską od początku igrzysk nowożytnych, to jego popularność wśród amatorów nie jest tak wysoka. Skąd u Ciebie taki wybór?

Jak to często w życiu bywa – zdecydował przypadek. Strzelanie sportowe było jedną z atrakcji podczas firmowego pikniku rodzinnego w Rembertowie. Tak bardzo mi się spodobało, że już w 2015 roku wstąpiłem do klubu, a w 2016 uzyskałem pozwolenie na własną broń.

Jakie cechy pomagają w trenowaniu strzelectwa sportowego i czy każdy może zostać „strzelcem wyborowym”?

Nie wiem, czy każdy może zostać „strzelcem wyborowym”, ale na pewno prawie każdy może zostać strzelcem sporto-

wym. Sport strzelecki realizowany jest w trzech dyscyplinach: pistolet, karabin, strzelba gładkolufowa. Można wybrać tę, która najbardziej nam odpowiada i pozwala realizować zakładane cele a potem brać udział w zawodach.

Czy strzelectwo można zacząć uprawiać w każdym wieku?

Zdecydowanie tak. Ja rozpocząłem swoją przygodę ze strzelectwem przed 40-tką. Obecnie są już prowadzone treningi dla nastolatków. W klubie jest wielu strzelców po 60-tce. Czyli uprawianie strzelectwa, o ile nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, jest dla ludzi w każdym wieku.

siatkówkatrener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

strzelectwo sportowe

Czy na strzelnicy jesteście skupieni wyłącznie na sobie i indywidualnych zadaniach, czy też rozwijają się relacje w grupie i zawiązują się przyjaźnie?

Oczywiście, że strzelnica jest miejscem do treningu indywidualnego ale też umożliwia nawiązywanie nowych kontaktów i podtrzymywanie więzi. Większość zawodników przed i po strzelaniu spotyka się i rozmawia o zawodach, sprzęcie itp. Bardzo często spotykamy się na strzeleckich grillach i ogniskach. To sprzyja

lepszemu poznawaniu się i nawiązywaniu dobrych znajomości czy przyjaźni.

Na czym polega indywidualny trening strzelecki?

Trening strzelecki to jest to, co lubię najbardziej. Na strzelnicy można wyłączyć telefon i przez godzinę być sam na sam z tarczą i bronią. Świat zewnętrzny jest gdzieś daleko. W słuchawkach tłumiących hałas mamy czas na skoncentrowanie się i oddanie celnych strzałów. Nikt nie przeszkadza w koncentracji, każdy błąd i sukces zależy tylko ode mnie.

Choć strzał jest głośny, to strzelec jest wyciszony, skoncentrowany i myśli tylko o celnym strzale. Niejednokrotnie „niewyłączenie świata zewnętrznego” powoduje problem z oddaniem celnego strzału.

Jakie strzeleckie sukcesy masz na swoim koncie?

Mój plan minimum to pierwsza piątka w zawodach klubowych. Kilka razy udało mi się zająć miejsce pierwsze. A szczególnie jestem dumny ze zwycięstwa w konkurencji karabin centralnego zapłonu na dystansie 50 m.

A jakie sportowe plany na kolejny rok?

Moim celem jest uczestnictwo w dyscyplinach strzelania dynamicznego. To bardziej widowiskowe ale też wymagająca odmiana sportu. Strzelec pokonuje tor ostrzeliwując wskazane cele. Zadanie wymaga od zawodnika zarówno celnego oka, ale też niezłej kondycji fizycznej. Mam nadzieję, że uda mi się osiągnąć dobre wyniki, a co z tym się wiąże, sukcesy w zawodach.

Słyszeliśmy kiedyś, że: „...by strzelać statycznie, musisz być mistrzem Zen. Żeby strzelać dynamicznie, trzeba zostać rewolwerowcem...”. W Twoich nowych treningach na pewno będzie więcej adrenaliny!

„...Nikt nie przeszkadza w koncentracji, każdy błąd i sukces zależy tylko ode mnie”.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

strzelectwo sportowe

Michał Potoczek

Specjalista ds. Zakupów w Novitus SA
Strzelectwo sportowe

„Strzelectwo wymaga skupienia się i koncentracji, umiejętności *odcięcia się* od tego, co dzieje się wokół i pełnego skoncentrowania się na celu, na zadaniu”.

Podobno już w dzieciństwie przekonałeś się, że masz predyspozycje do bycia świetnym strzelcem. Czy już wtedy trafiłeś 10?

Gdy miałem 10 lat, mój starszy brat kupił sobie wiatrówkę. Byłem zafascynowany... Pamiętam, że strzelaliśmy całymi dniami. To właśnie wtedy musiała paść ta pierwsza „dziesiątka”.

Strzelectwo wymaga doskonałej precyzji a dyscyplina strzelectwa dynamicznego jeszcze dodatkowo dobrej kondycji i refleksu. Jak rozwijasz te umiejętności?

Na strzelnicy staram się być nie rzadziej niż raz w tygodniu. Przed zawodami nawet częściej. Treningi strzeleckie odbywają się nie tylko na strzelni-

cy. Trzeba też trenować „na sucho”. Głównie chodzi o zgrywanie przyrządów i „pracę na spuście”. W strzelaniu dynamicznym bardzo ważne jest również szybkie wydobywanie broni z kabury i wymiana magazynków. Takie manewry mogę trenować w domu przy użyciu zbijaków, czyli atrap amunicji.

A co ze sprawnością fizyczną?

Strzelnica to miejsce raczej statycznego sportu, niemniej wymagające dużego skupienia, koncentracji i spostrzegawczości, a w przypadku konkurencji dynamicznych również niezłego refleksu. Jestem również żołnierzem, więc weekendowe ćwiczenia wymagają ode mnie sporej sprawności, ponadto biorę udział w zajęciach sztuk walki oraz wspinaczki.



siatkówkatrener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

alpinizm

bieganie

kajakerstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskiestrzelectwo sportowe

„...zdyscyplinowanie jest szczególnie
pożądaną cechą u każdego strzelca”.

Czego jeszcze wymaga się od strzelca?

Zarówno podczas zawodów jak i w czasie treningu strzela się z broni palnej używając ostrej amunicji. Dlatego zawodnik jest odpowiedzialny za życie i zdrowie swoje i swoich kolegów. Z tego powodu, osoba uprawiająca ten sport musi być bardzo zdyscyplinowana. Musi trzymać się ustalonych zasad bezpieczeństwa. Uważam, że to właśnie zdyscyplinowanie jest szczególnie pożądaną cechą u każdego strzelca.

A jakie inne umiejętności strzelca sportowego przydają się w pracy zawodowej?

Strzelectwo wymaga skupienia się i koncentracji, umiejętności „odcięcia się” od tego, co dzieje się wokół i pełnego skoncentrowania się na celu, na zadaniu. Myślę, że tego typu umiejętności niewątpliwie przydają się na co dzień w pracy.

Czy w oparciu o swoje doświadczenie sportowe miałbyś jakąś radę dla początkujących strzelców?

Po pierwszych sukcesach nie należy „osiadać na laurach”. Ze strzelectwem nie jest jak z jazdą na rowerze, że się nie zapomina. Trzeba stale trenować. Nawet krótkie przerwy w treningach od razu przekładają się na wyniki...

A Twoje cele na najbliższy sezon?

Udział w jak największej liczbie zawodów i uzyskiwanie jak najlepszych lokat. Konkretnie: byłbym bardzo zadowolony, gdybym uplasował się w pierwszej piątce serii Steel Challenge. Są to konkurencje dynamiczne, składające się na 3–4 serie zawodów w ciągu sezonu.

Jesteśmy przekonani, że Twoje żołnierskie przygotowanie i zaplanowany cykl treningowy pozwoli zrealizować te plany!

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

Michał Szugajew

Starszy Specjalista ds. Logistyki w Comp SA
Strzelectwo sportowe

„Ważny jest refleks, szczególnie przy strzelaniu do obiektu w ruchu. *Zimny snajper* sprawdza się za to przy strzelaniu do tarczy”.

W mowie potocznej często używamy określenia „sokole oko”. Wydaje się, że ono świetnie pasuje do Ciebie. Masz liczne osiągnięcia w strzelectwie. Jakie inne cechy są niezbędne, by myśleć o sukcesach w Twojej dyscyplinie?

Ważny jest refleks, szczególnie przy strzelaniu do obiektu w ruchu. „Zimny snajper” sprawdza się za to przy strzelaniu do tarczy. Dodatkowo koordynacja ruchowa, dobra kondycja fizyczna, dobra orientacja w przestrzeni, umiejętność trafnej oceny odległości, wytrwałość. Trzeba być również spostrzegawczym. Reszty można się nauczyć.

No chyba też trzeba wspomnieć o doświadczeniu... Od ilu lat uprawiasz strzelectwo?

To już 25 lat... Na początku w klubie WKS Legia był trap sportowy, popularnie nazywany strzelaniem do rzutków. Przygodę z nim zakończyłem po 6–7 latach i zacząłem trenować strzelectwo myśliwskie, zwane sześciobojem myśliwskim.

Czym różni się strzelectwo sportowe od myśliwskiego?

W strzelectwie sportowym jest ścisła specjalizacja. Strzela się zazwyczaj jedną, czasami dwie konku-

strzelectwo sportowe



rencje, ale są one podobne do siebie. Na strzelectwo myśliwskie, jak sama nazwa *sześciobój myśliwski* wskazuje, składa się 6 konkrecji: 4 zwane śrutowymi, tzn. strzelamy do celów strzelbą gładkolufową nabojami ze śrutem, oraz 2 zwane kulowymi, gdzie strzelamy z broni o lufie gwintowanej. Na konkurencje kulowe składa się stojąca tarcza rogacza i lisa, do której strzelamy z odległości 100 m, oraz ruchoma tarcza dzika, do której strzelamy z 50 m. Konkurencje śrutowe to skeet, gdzie strzelamy do 20 rzutek wypuszczanych z 2 maszyn w różnej konfiguracji; trap, gdzie strzelamy do 20 rzutek wypuszczanych z 1 maszyny w różnej konfiguracji; przelot ze strzałami do 10 rzutek wypuszczanych z 1 maszyny w różnej konfiguracji i na koniec makieta zająca, gdzie strzelamy 10 przebiegów, tj. 5 z lewej i 5 z prawej strony.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

„Podczas treningów wielokrotnie i cierpliwie powtarza się zadanie korygując i eliminując błędy”.

Jakie są wymagania sprzętowe, aby uprawiać tę dyscyplinę? Od czego należy zacząć kompletowanie wyposażenia?

Na początek potrzebne jest pozwolenie na broń wydawane przez policję. Bez tego nie możemy kupić broni. Do sześcioboju myśliwskiego wymagane są 2 jednostki broni: strzelba gładkolufowa oraz karabin z lufą gwintowaną. Dodatkowo wymagana jest kamizelka strzelecka, okulary, słuchawki.

W Twojej dyscyplinie bardzo ważny jest systematyczny trening. Czy masz na to czas?

Istotnie, sumienny trening wymaga częstych wizyt na strzelnicy i kilkugodzinnych ćwiczeń. Dodatkowo zawody, w których uczestniczę trwają cały dzień, ponieważ przyjeżdża na nie ok. 100 – 120 zawodników. Dlatego trenuję i jeżdżę na zawody w weekendy. Strzelectwo potrafi skutecznie pod-

nieść poziom adrenaliny na zawodach. Jak sobie radzisz z opanowaniem emocji w najważniejszych momentach?

Od tego są właśnie treningi, zawody, eliminacje... Podczas treningów wielokrotnie i cierpliwie powtarza się zadanie korygując i eliminując błędy. A zawody to nieustanna nauka elastycznego dostosowania się do okoliczności.

Jakie sportowe wyzwania czekają na Ciebie w kolejnym sezonie?

W kalendarzu zawodów strzeleckich w roku jest bardzo dużo. Oczywiście, będę się przygotowywał do najważniejszych z nich, czyli do Mistrzostw Polski oraz Krajowego Konkursu Kół Łowieckich. Będę też walczył o Wawrzyn Strzelecki, który podsumowuje cały sezon strzelecki.

Zatem wypada zawołać *Darzbór!*

strzelectwo sportowe



Andrzej Węgrzyn

Dyrektor Działu Usług Systemowych w Novitus SA
Strzelectwo sportowe

Wydaje się, że strzelectwo jako hobby i sport wciąż nie jest tak popularne jak inne dyscypliny, choć statystyki publikowane przez Policję na temat wydanych pozwoleń na broń pokazują, że powoli rośnie grono amatorów strzelania sportowego... Kiedy Ty zacząłeś?

Jeszcze w szkole średniej... Wtedy były lekcje Przysposobienia Obronnego, a w ramach tego przedmiotu również strzelanie. Strzelałem na tyle dobrze, że byłem reprezentantem mojej szkoły na zawodach wyższej rangi. Powrót na strzelnicę nastąpił w 2016 r. podczas turnieju firmowego COMP. Wkrótce potem wstąpiłem do klubu strzeleckiego Krokus i uczestniczyłem w zajęciach organizowanych na naszych strzelnicach w Nowym Sączu i Tylliczu.

A ci, którzy nie mieli wcześniej lekcji Przysposobienia Obronnego a zastanawiają się nad strzelectwem, od czego powinni zacząć?

Od wybrania się na strzelnicę. Wtedy przekonają się, że strzelectwo to nie tylko „dziurawienie papieru z różnych odległości”. Warto odbyć kilka sesji strzeleckich, aby zapoznać się z dyscyplinami w sporcie strzeleckim tj. pistolet, karabin, strzelba i różnymi konkurencjami w ramach tych dyscyplin. Wtedy łatwiej zdecydować, czy odpowiada nam strzelanie dynamiczne, statyczne, czy strzelanie do rzutków. Każda konkurencja jest inna.

Jakich umiejętności wymaga strzelectwo sportowe?

Wbrew obiegowej opinii strzelectwo rozwija wszechstronnie. Z jednej strony musimy wzmocnić się fizycznie, żeby wytrzymać np. godzinne zawody w strzelaniu statycznym. Ćwiczymy refleks i zwinność przydatne w strzelaniu dynamicznym. Obok tych cech, w dużym stopniu wymagana jest koncentracja i odporność na stres. Strzelectwo wymaga również dużej odpowiedzialności. Mamy do czynienia z „narzędziem miotającym pociski na odległość”. Trzeba o tym pamiętać. Przy obchodzeniu się z bronią zawsze musimy zachowywać szczególną ostrożność.

Czy strzelectwo sportowe rozwija jakieś umiejętności potrzebne w pracy zawodowej?

O tak! Strzelectwo uczy cierpliwości i pokory. Przede wszystkim w stosunku do siebie i swoich umiejętności, bo zawsze może być lepiej. Strzelnica uczy też wyciszenia się i koncentracji. To pomaga potem w skupieniu się na zadaniu do wykonania – bez pośpiechu, ale też

strzelectwo sportowe

„Strzelectwo uczy cierpliwości i pokory. Przede wszystkim w stosunku do siebie i swoich umiejętności, bo zawsze może być lepiej”.

bez zbędnej zwłoki. Czas na zawodach, i w pracy również, mamy ograniczony i musimy umieć go optymalnie wykorzystać. Zawsze też musimy pamiętać, że mamy do czynienia z bronią – to bardzo uczy własnej organizacji i jeszcze raz powtórzę: odpowiedzialności. Aktywny strzelec wzmacnia ciało i ducha.

Jak wyglądają Twoje treningi?

Staram się być na strzelnicy raz w tygodniu, po pracy lub w sobotę. Oczywiście, jeżeli czas „rodzinny” i praca na to pozwalają. Na strzelnicy trening trwa około dwóch godzin i jest to czas bardzo dobrze wykorzystany. Trening strzelecki to nie tylko pobyt na strzelnicy, ale również trening ogólnorozwojowy. A to potrzebne jest każdemu i w każdym wieku.

Opowiedz jeszcze o swoich największych sportowych sukcesach.

Trzecie miejsce w indywidualnym biegu na orientację podczas mistrzostw województwa nowosądeckiego juniorów – to było jeszcze w szkole podstawowej. :-)
A obecnie w strzelectwie – czwarte miejsce w klubowej lidze strzeleckiej w kon-

kurencji karabinu centralnego zapłonu 100 m. Na tym się obecnie skupiłem i uważam to za swój sukces, ponieważ jest to mój pierwszy pełny sezon. Konkurencja w klubie jest duża, a sam klub liczy około 200 aktywnych członków, niejednokrotnie bardzo doświadczonych strzelców.

Jakie cele postawiłeś sobie na nowy sezon?

To przede wszystkim utrzymanie wysokiego miejsca w lidze karabinowej w moim klubie oraz udział w zawodach rangi ogólnopolskiej w konkurencji karabinu sportowego. Coraz bardziej podoba mi się też strzelanie długodystansowe, czyli 300 m, i powyżej i w tym kierunku chcę się rozwijać. Chcę nabrać doświadczenia i być może za dwa lata wziąć udział w ogólnopolskich zawodach karabinowych ISSF 300 m w Jaworze.

Jeśli miarą precyzji zawodnika jest dystans do celu, to jest to bardzo duże wyzwanie! Życzymy, by nie pojawiały się żadne przeszkody zarówno w czasie przygotowań, jak i później w czasie zawodów.

„Trening strzelecki to nie tylko pobyt na strzelnicy, ale również trening ogólnorozwojowy. A to potrzebne jest każdemu i w każdym wieku”.



Dariusz Meiser

Electromobility Manager w Elzab SA
Alpinizm

„Góry uczą pokory, pozwalając dostrzec, że w tym naszym współczesnym, zabieganym i technicyzowanym świecie są miejsca i sytuacje, gdzie jednak nie wszystko od nas zależy i że natura wciąż potrafi pokazać swoje dzikie i pierwotne oblicze”.

Z jednej strony uważa się, że alpinizm to bardzo niebezpieczny sport... Z drugiej jednak, zastanawiają słowa jednego z najsłynniejszych himalaistów, Simone Moro, że chodzicie w góry, żeby żyć... Jak to naprawdę jest?

Przebywanie w górach pozwala „naładować akumulatory”, zapewnia niesamowite doznania estetyczne, często z pogranicza mistycyzmu... piękne krajobrazy, widoki, jakich nigdzie indziej się nie spotka. Wreszcie poczucie wolności i możliwość „dotknięcia” żywej, nieprzetworzonej ludzką ręką, natury. Góry uczą pokory, pozwalając dostrzec, że w tym naszym współczesnym, zabieganym i technicyzowanym świecie są miejsca i sytuacje, gdzie jednak

nie wszystko od nas zależy i że natura wciąż potrafi pokazać swoje dzikie i pierwotne oblicze.

Skąd Twoje zamiłowanie do gór?

Od dziecka byłem związany z turystyką górską. Mój ojciec był taternikiem i grotołazem, więc to po części tradycja rodzinna. Ale poważnie zacząłem się w to angażować dopiero kilkanaście lat temu. Udzielałem się kiedyś na jednym z forów o tematyce górskiej, poznałem tu wielu ciekawych ludzi. To dzięki nim zrozumiałem, że moje przeświadczenie o niemożliwości zdobycia czterotysięcznika to jedynie bariera wewnętrzna. Zdecydowałem ją pokonać. Spróbowałem – i tak to się zaczęło.

Masz za sobą wiele ciekawych wypraw. Z wielu oglądaliśmy Twoje świetne reportaże. A do której z nich najczęściej wracasz wspomnieniami?

Oczywiście często wspominam swoją pierwszą poważną wyprawę górską. Było to w 2008 roku – wyjazd w Alpy. Wszedłem wtedy na swój pierwszy trzytysięcznik – Gross-Venediger w Wysokich Taurach. To najwyższe pasmo górskie w Alpach austriackich. Wyjątkowo ciepło wspominam też swój pierwszy czterotysięcznik – Lagginhorn w Szwajcarii w Alpach Pennińskich.

A góra Twoich marzeń?

Jest ich wiele. Z tych bardziej realnych to andyjskie sześciotysięczniki: Nevado Chachani i Aconcagua, czyli najwyższy szczyt obydwu Ameryk i najwyższa góra poza Himalajami i Karakorum. Natomiast z tych, które jawią się raczej jako „górskie marzenia” to Nanga Parbat – przepiękny, samotnie stojący ośmiotysięcznik.



Do realizacji takich celów potrzebne jest świetne przygotowanie kondycyjne. Jak nad tym pracujesz?

Przede wszystkim wydolnościowo. Regularnie kilka – kilkanaście kilometrów biegów przełajowych. Odbynam też dłuższe, często samotne, wędrówki w polskich górach, i to często przy niezbyt korzystnych warunkach pogodowych. Ale to pozwala mi uczyć się właściwych reakcji przy zmiennych okolicznościach, lepiej przewidywać i wyprzedzać działania, być skutecznym.

A Twoje plany na najbliższy rok?

To przede wszystkim kontynuacja projektu zdobycia Korony Gór Polskich z kasą fiskalną ELZABu. Ponadto wejście na rzadko odwiedzane trzysięczniki na Tajwanie i kontynuacja zdobywania Korony Gór Europy.

Dlaczego obciążasz swój plecak kasą fiskalną?

To w ramach testów wytrzymałościowych konstruowanych przez nas urządzenia fiskalnych. Już wnoszę kasę na

czterotysięcznik. W tych trudnych warunkach zdała egzamin doskonale! Teraz kolejny model będzie testowany.

Co powiedziałbyś tym, którzy są na początku swojej drogi na wysokie szczyty?

Przede wszystkim trzeba się dobrze przygotować. Dotyczy to zarówno awaryjnego sprzętu jak i własnych umiejętności oraz budowania formy fizycznej. Kluczową kwestią jest zapewnienie sobie i innym bezpieczeństwa, minimalizowanie ryzyka oraz opracowanie za każdym razem planu awaryjnego. Zgubna jest brawura. Dobry alpinista powinien mieć w sobie sporą dozę pokory. Warto, aby początkujący miał możliwość przygotowania swojej pierwszej wyprawy we współpracy z bardziej doświadczonymi wspinaczami i oparł się na ich podpowiadach.

Tvoja wypowiedź wskazuje, że w drodze ku najwyższym górom ważny jest zrównoważony rozwój i masz tego świadomość. Dzięki temu spokojniej będziemy tu z dołu obserwować Twoje wspinaczki.

„Kluczową kwestią jest zapewnienie sobie i innym bezpieczeństwa, minimalizowanie ryzyka oraz opracowanie za każdym razem planu awaryjnego”.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

alpinizm

Sławomir Mroczek

Business Development Manager Dział Klientów Strategicznych w Elzab SA
Alpinizm

„Różnica między możliwym
a niemożliwym polega jedynie
na stopniu determinacji”.

Twoja życiowa dewiza, którą tutaj cytujemy wskazuje, że za Tobą jest już ogromne sportowe doświadczenie... Od ilu lat się wspinasz?

Przygodę ze wspinaniem rozpocząłem w 1992 r. A stało się to za sprawą kolegi, z którym w dzieciństwie wisałem na trzepaku... Kiedyś nadmienił, że zrobił kurs skałkowy i wspina się. Długo nie czekałem; poszedłem w jego ślady.

To rzeczywiście ogromne już doświadczenie!
A jak wyglądały Twoje początki ze wspinaczką?

Ta wielka przygoda rozpoczęła się w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Tak zaczynają właściwie wszyscy w tym sporcie. Następnym krokiem powinny być Tatry, ale zostały pominięte. W 1996 roku

pojechałem po raz pierwszy wspinać się w Alpy. Dwumiesięczny wyjazd i od razu wspinałem się na tzw. Dach Europy, czyli Mont Blanc. Następnie Matterhorn granią Lion. Dodatkowo eksplorowaliśmy rejon Chamonix, gdzie celem wspinania były pobliskie rejony skalne, których jest tutaj mnóstwo – w końcu to Alpy...

Alpinizm na pewno nie jest sporem dla każdego... Jakich cech wymaga?

Determinacji! Kiedy kwitniesz kilka dni w namiocie czekając na tzw. okno pogodowe, gdy kończą się racje żywieniowe, a Ty jesteś już znużony ciągłym odkopywaniem namiotu ze śniegu, wylewasz kubki wody, która zalewa Ci śpiwór... zdecydowanie jest to determinacja. Moje motto życiowe już znacie:



siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

alpinizm

„różnica między możliwym a niemożliwym polega jedynie na stopniu determinacji”. Kurczowo się tego trzymam.

Twoje najlepsze górskie wspomnienie?

Wspomnień jest wiele, każde inne. To niepowtarzalne i najlepsze jest zdecydowanie związane z ludźmi, którymi się otaczam w górach: partnerzy od liny, na których zawsze można liczyć i polegać w ciemno.

A następny szczyt, który zdobędziesz to...?

Mam nadzieję, że szczyt i pogoda pozwoli, to w Patagonii Cerro Torre – choć nie jest zbyt wysoki, jest uważany za jedną z najtrudniejszych gór na świecie... oraz Fitz Roy.

Wierzmy w Twój sukces! Z każdej wyprawy na pewno przywozisz coś, co potem wykorzystujesz w życiu zawodowym...

Przede wszystkim pokora, góry uczą tego najlepiej.

Tak, alpiniści rzeczywiście często na to wskazują... A jedna sportowa lekcja od życia, którą zapamiętałeś i chcesz się podzielić z innymi?

Czasem warto odpuścić, aby móc drugim razem spróbować znów; w przeciwnym razie możesz już nie mieć możliwości. Nie sztuka być dobrym alpinistą, sztuką jest być starym.

Doskonała reguła! Dziękujemy!

„Nie sztuka być dobrym alpinistą, sztuką jest być starym”.



siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

alpinizm

Damian Pograniczny

Technolog w Elzab SA
Alpinizm

Wielu alpinistów zapytanych o swoje początki odpowiada, że zaczynało się od górskich wycieczek... Beskidy, Bieszczady, Tatry, później trudniejsze zimowe wyprawy. I kiedy szlaki zaczęły się już kurczyć powstawała myśl, by sięgnąć tam, gdzie nie prowadzą żadne szlaki... A jak było z Tobą?

Chyba szybciej... To zamiłowanie do wspinaczki zrodziło się zaraz, jak pierwszy raz zobaczyłem te niesamowite widoki, jakie roztaczają się ze szczytu. Rzeczywiście zaczynałem od zwykłego turystycznego chodzenia po górach na różnych obozach, a później ze znajomymi sami organizowaliśmy wypadu w góry. Ostatecznie, kolega z wojska zainteresował mnie wspinaczką.

Podobno przy początkach we wspinaczce ważne są regularne sesje wspinaczkowe albo na sztucznej ścianie albo w skałkach. Podpowiedz początkującym, dlaczego tak jest?

To zdecydowanie dla podniesienia umiejętności wspinaczkowych i utrwalenia podstawowych zasad asekuracji. Świetnie mają ci sportowcy, którzy takie skałki mają blisko...

A jak jest u Ciebie z czasem na wspinaczkę?

„...zamiłowanie do wspinaczki zrodziło się zaraz, jak pierwszy raz zobaczyłem te niesamowite widoki, jakie roztaczają się ze szczytu”.



siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

alpinizm

Bez większych problemów godzę pracę z pasją. Zazwyczaj w góry wyjeżdżam w weekendy. Bywa, że zabieram ze sobą do biura cały swój sprzęt i od razu po pracy jadę do Szczyrku albo Wisły.

Gdzie, Twoim zdaniem, leży granica między turystyką a sportem ekstremalnym?

W obu tych formach aktywności ważna jest samorealizacja, dążenie do indywidualnego wzrostu, stawianie sobie coraz to wyższych celów i ich ambitne realizowanie. Jednak jeśli zaczynasz odczuwać coraz większy dreszczyk emocji, a nawet strach przed niebezpieczeństwem i lęk o swój los, to – moim zdaniem – jest już to sport ekstremalny.

Jakie zalety takiego sportu ekstremalnego odczuwasz na co dzień?

Takie sportowe życie dostarcza bardzo dużo energii. Być może trochę to jest paradoksalne, bo sama wspinaczka wysokogórska zabiera jej mnóstwo, ale stała aktywność sportowa daje prężność, werwę, siły vitalne. Dużo lepiej się czuję, mam większy apetyt i nie mam żadnych problemów ze snem. Same plusy!

„...jeśli zaczynasz odczuwać coraz większy dreszczyk emocji, a nawet strach przed niebezpieczeństwem i lęk o swój los, to - moim zdaniem - jest już to sport ekstremalny”.

W ostatnich latach wspinaczka wysokogórska staje się coraz bardziej popularna. Góry przyciągają nas coraz bardziej... Na co byś jeszcze zwrócił uwagę osób początkujących?

Najlepiej mieć kogoś, kto już wcześniej zajmował się wspinaczką, kto wyjaśni podstawy i będzie znał dobre, bezpieczne trasy. Będzie takim naszym instruktorem. Dodatkowo warto pracować nad swoją kondycją ogólną i wzmacniać mięśnie. Polecam tutaj zajęcia na siłowni.

A Twoje największe sportowe marzenie?

Zdobycie Mont Blanc.

Niewątpliwie Dach Europy, jak potocznie nazywa się Mont Blanc, jest wśród zdobyczy wszystkich alpinistów, zatem życzymy szybkiej realizacji marzeń i wyczekujemy relacji z wyprawy.



siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

bieganie

Piotr Ciesielski

Specjalista ds. Magazynowych w CSS Centrum Usług IT
Bieganie

„Łączna liczba kilometrów, którą wybiegałem, jest bliska trzech tysięcy”.

Z każdym rokiem bieganie ma coraz więcej zwolenników, przybywa polskich maratończyków... A Ty ile kilometrów już wybiegałeś?

Łączna liczba kilometrów, którą wybiegałem, jest bliska trzech tysięcy. Od miniego roku zacząłem poważne trenowanie; wcześniej było to zwykłe truchtanie po bieżni, bez żadnego monitorowania treningu.

Czyli to w prostej linii mniej więcej odległość z Warszawy do greckiego Maratonu i z powrotem... Brawo! Mówisz, że obecnie poważnie trenujesz, co to oznacza?

Mam przygotowany harmonogram treningowy i monitoruję osiągnięcia i założone cele. Mam możliwość wykonywania treningu rano, ponieważ zaczynam pracę o godzinie 10:00. Jeżeli nie jestem w stanie wykonać porannego treningu, to staram się od razu po pracy jechać na bieżnię. Nad systemem swoich treningów pracuję sam, ponieważ mam już doświadczenie zarówno w zawodach, jak i w przygotowaniu do nich. Ale wszystkim, którzy rozpoczynają bieganie polecam trening grupowy. Zawsze jest dobrze mieć blisko kogoś, kto ma już jakąś wiedzę na temat tej dyscypliny.

Czy zatem bieganie to nie jest sport dla każdego?

Wydaje mi się, że bieganie jest dyscypliną dla każdego. Jednak jest to sport i warto korzystać, przynajmniej na początku, z pomocy doświadczonych osób. Unikniemy wtedy wielu błędów i szybciej osiągniemy założone cele. Na przykład wiele osób, które chcą schudnąć, popełnia wielki błąd. Zamiast zacząć od krótkich spacerów, marszy i stopniowo zwiększać wysiłek, zaczynają od razu biegać ryzykując kontuzję. Biegaczy cechuje cierpliwość i konsekwencja w tym, co robią.



siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

bieganie

„Biegaczy cechuje cierpliwość
i konsekwencja w tym, co robią”.

Jakie są Twoje najważniejsze osiągnięcia w tej dyscyplinie?

Najbardziej jestem dumny z ukończenia ultramaratonu na dystansie 100 km w czasie 14:29:54. Innym ważnym dla mnie osiągnięciem jest przebiegnięcie półmaratonu w 1:31:33 – plan zakładał czas 1:30:00.

Czy przygotowujesz się teraz do jakiegoś startu, pobicia rekordu?

Obecnie przygotowuję się do maratonu, który chcę przebiec w czasie 3:30:00. Drugim celem jest złamanie – dla mnie „magicznej” – bariery 1:30:00 w półmaratonie. Jest to nie lada wyczyn. Aby tego dokonać, trzeba naprawdę ciężko trenować.

Czy bieganie jest Twoim wyłącznym sportowym hobby?

Nie. Uprawiam też kolarstwo szosowe, które jest dla mnie uzupełnieniem treningu, jak również odskocznią od biegania. W okresie roztrenowania wybieram rower spinningowy.

Zatem do triathlonu już blisko... Kto wie...

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

bieganie

Paweł Pliszka

Inżynier Systemowy w Enigma SOI
Bieganie

„Dzięki bieganiu uświadomiłem sobie, że aby coś osiągnąć, trzeba na to solidnie zapracować”.

Biegasz od początku 2012 roku... I wciąż z dużym zaangażowaniem. Co jest w bieganiu, że tak mocno wciąga?

Rzeczywiście wciągnęło mnie, ale początki wcale nie były łatwe... Spróbowałem namówiony przez kolegę z Enigmy. Praca przy biurku i mało ruchu wpłynęły na moją decyzję, że czas zacząć! Jednak moje treningi były wówczas bardzo nieregularne i mało efektywne. Mimo to udało mi się wystartować w Biegu Niepodległości w Warszawie i uzyskać czas 51:37 na 10 km. Stawianie i osiąganie kolejnych małych celów oraz ogólnie lepsze samopoczucie spowodowały, że bieganie coraz bardziej zaczęło mi się podobać. W ten sposób do dziś bieganie pozostało moją pasją.



Ile kilometrów zwykle biegasz w tygodniu?

Kilometraż jest uzależniony od programu treningowego, którym się kieruję; średnio jest to około 20 – 30 kilometrów.

O czym myślisz podczas treningu?

Wszystko zależy od tego, czy aktualnie przygotowuję się do jakiegoś biegu, czy jest to rekreacyjne bieganie. Jeśli przygotowuję się do konkretnych zawodów, staram się skupić na założeniach planu treningowego – pilnuję tempa, kadencji, kilometrażu itp. Jeśli jest to bieg rekreacyjny, to raczej staram się kontemplować ciszę, gdyż przy dwójce małych dzieci trudno jest znaleźć czas na trening, już nie mówiąc o chwili spokoju:).

Czy dzisiaj wyobrażasz sobie życie bez sportu?

W moim przypadku życie bez sportu nie istnieje. Na moment jestem w stanie zrobić przerwę od wysiłku fizycznego, ale na stałe na pewno nie byłbym w stanie z niego zrezygnować. Jeśli kiedyś się tak zdarzy, że nie będę mógł już biegać, z pewnością znajdę inną dyscyplinę, która pozwoli mi utrzymać kondycję na dobrym poziomie.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

bieganie

A czy doświadczenie biegacza może pomóc w życiu zawodowym?

Zdecydowanie tak! Dzięki bieganiu uświadomiłem sobie, że aby coś osiągnąć, trzeba na to solidnie zapracować. Bieganie nauczyło mnie systematyczności i cierpliwości, które przydają się nie tylko na treningu, ale i w życiu zawodowym.

Wspomniałeś, że Twoje początki były trudne. Z perspektywy czasu podpowiedz początkującym, jakie są podstawowe błędy i jak ich unikać.

Osobom zaczynającym przygodę z bieganiem poradziłbym, aby nie zrażali się tym, że po kilometrze czy kilku są już zmęczone i nie mają siły na dłuższy bieg. Większy

„Bieganie nauczyło mnie systematyczności i cierpliwości, które przydają się nie tylko na treningu, ale i w życiu zawodowym”.

dystans lub lepsze tempo przyjdą z czasem. Gdy ktoś będzie z Was żartował, że biegniecie wolno, odpowiedzcie, że nie biegniecie wolno tylko dokładnie:).

Czyli od początku powinniśmy uczyć się cierpliwości... A jakie są Twoje cele związane z doskonaleniem się w bieganiu?

Chciałbym wrócić do regularnego biegania po doznanej kontuzji. A gdy już będę mógł poświęcić więcej czasu na treningi, spełnić moje biegowe marzenie – seria 4 Deserts, czyli 4 ultramaratony na 4 pustyniach świata: Namib, Gobi, Atacama i lodowa pustynia na Antarktydzie.

To wyprawy dla prawdziwych twardzieli! Przypomnijmy, że podczas jednego wyścigu dystans 250 kilometrów biegacze pokonują podczas 6 etapów w niezwykle trudnych warunkach terenowych... Ale przy Twojej świadomej pracy treningowej ten cel jest już blisko.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

bieganie

Jarosław Siuchta

Koordynator Procesu w CSS Centrum Usług IT
Bieganie

„Bieganie to sposób na oderwanie od codzienności, na przemyślenia i planowanie”.

Niemal cała Polska biega. To obecnie najbardziej popularna forma aktywności. Czy w Twoim przypadku to sport czy styl życia?

Zdecydowanie styl życia. Nigdy nie byłem i raczej nie będę wyczynowcem. Bieganie to sposób na oderwanie od codzienności, na przemyślenia i planowanie.

Pamiętasz swój pierwszy trening?

Tak, pamiętam. Sierpień 2010, początki przygotowywań do Biegu Niepodległo-

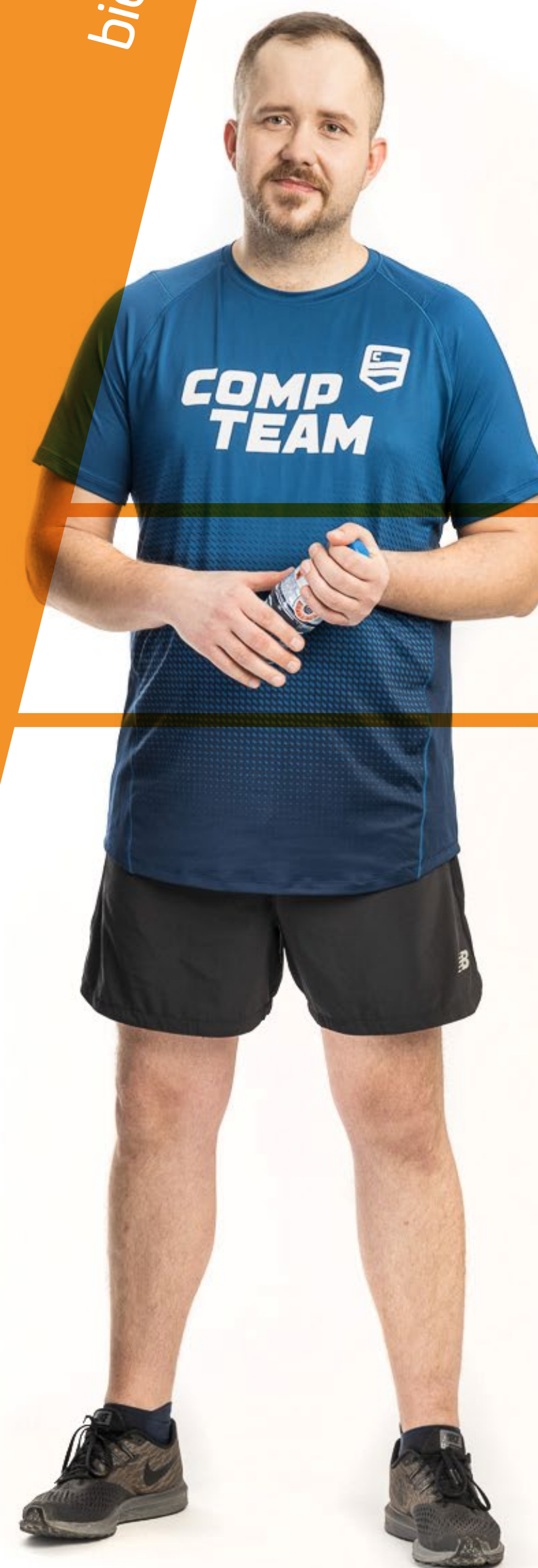
ści. Nie było łatwo, siedzący tryb życia dał się we znaki. Jednak, tak jak każdy na początku drogi, byłem mocno zdeterminowany, a postępy motywowały do działania.

Twoje obowiązki zawodowe wymuszają pełną dyspozycyjność. Jak to godzisz z treningami i zawodami?

Wszystko dzieje się w tak zwanym międzyczasie... Przy moim trybie pracy trudno trzymać się sztywnych planów treningowych. Przy dyżurach 24/7 zawsze

trzeba być przygotowanym na konieczność podjęcia interwencji. Tak więc często trzeba zmieniać plany treningowe... Teraz, przy małym dziecku, jest to tym bardziej trudne. Ale warto pamiętać o sobie i wygospodarować przynajmniej dwie godziny tygodniowo dla siebie.

Przy takim minimum treningowym ile czasu zajmie przygotowanie do udziału w maratonie? Myślę, że od etapu „kanapy” do ukończenia dystansu 42 195 metrów, wystarczy pół roku.



siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

bieganie



Bieg, który szczególnie zapamiętałeś to...?

Pierwszy Bieg Niepodległości: świetna impreza, dużo emocji, 12 tysięcy ludzi na tej samej trasie – to robiło wrażenie. Ale najbardziej urokliwe są niszowe lokalne zawody. Pamiętam, jak na jednej z takich imprez mocno kibicowało nam kółko gospodyń domowych z kapitalnym poczęstunkiem na mecie. Uczestnicy na mecie byli skanowani przez jedną z pań za pomocą skanera kodów kreskowych, tak więc przed samą metą był mały tłok... (śmiech) Pełen luz, zero nadęcia, dużo śmiechu.

Co doradziłbyś tym, którzy chcą zacząć biegać w zawodach?

Trzeba podejść do problematyki zawodów z pokorą, regularnymi treningami, odpowiednią dietą, dać sobie odpowiednio dużo czasu. Nawet maraton, choć to wymagający dystans, jest jak najbardziej do pokonania przez każdego, to kwestia determinacji. Ale trzeba to zrobić rozsądnie, aby nie zrobić sobie krzywdy.

A Twoje plany biegowe na najbliższy rok?

Chciałbym zakupić wózek biegowy i ukończyć Bieg Niepodległości razem ze swoim synkiem.

Podobno bieganie z maluchem jest bardzo motywujące a już na pewno wywołuje radość wśród kibiców na trasie. Znajdziesz nas wśród nich!

„...od etapu *kanapy* do ukończenia dystansu 42 195 metrów, wystarczy pół roku”.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

kajakarstwo

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

bieganie

Mateusz Stal

Handlowiec w Novitus SA
Bieganie

„...satisfakcja z dobrze przepracowanego okresu przygotowań jest niesamowita. Zwłaszcza, gdy przekracza się swoje granice i poprawia rekordy życiowe”.

Niemal w każdym miejscu w kraju i o dowolnej porze dnia a nawet późną nocą można spotkać biegacza w czasie treningu. Bieganie w Polsce jest coraz bardziej popularne. Czy to sport dla wszystkich?

Istotnie, bieganie stało się bardzo popularne. Biegają młodzi i starsi, co pokazuje, że stwierdzenie „bieganie to sport dla wszystkich” nie jest tylko oklepanym sloganem. Oczywiście, jeśli do tej pory nasza aktywność była bliska zeru, to początek przygody z bieganiem nie może być zbyt intensywny. Organizm nie przyzwyczajony do takiego wysiłku może nie

wytrzymać przeciążeń i kontuzja gotowa. Popularność biegania widać zwłaszcza na ścieżkach biegowych. Mam szczęście, ponieważ przez Nowy Sącz przebiega część europejskiej sieci ścieżek rowerowych EuroVelo. Dzięki uprzejmości rowerzystów gościnnie korzystam z EuroVelo 11, czyli ścieżki, która docelowo będzie biegła z północy na południe Europy i łączy 11 krajów – od Norwegii po Grecję. W okolicy Nowego Sącza do użytku oddano już kilkadziesiąt kilometrów trasy. Ścieżka jest pięknie położona, głównie biegnie koroną wału przeciwpowodziowego wzdłuż rzeki Dunajec, co dodatkowo umila czas treningu.



Bieg w takich okolicach jest świetnym połączeniem sportu i turystyki. Czy to było powodem wyboru tej dyscypliny?

Początkowo główną motywacją do treningów była walka z otyłością. Z kolejnymi zrzuconymi kilogramami bieganie zaczęło mi sprawiać coraz więcej frajdy. Obecnie, po blisko dwóch latach, zrzuciłem ponad 20 kg. I nie zamierzam na tym poprzestać. Zdecydowałem się na bieganie, ponieważ nie potrzeba wiele, żeby zacząć biegać. Na początek wystarczy para dobrych butów i to wszystko. Plusem jest również to, że zakładam buty i już jestem na treningu. Nie tracę czasu na dojazdy, stanie w korkach. Nie potrzebuję wynajmować hali czy kupować karnetu na siłownię. Same plusy, więc wybór mógł być tylko jeden.

Co decyduje o sukcesie w bieganiu?

Bieganie na trasach półmaratonu, maratonu czy nawet dłuższych, wymaga odpowiednio długiego okresu przygotowania. Nie można wstać z kanapy i z przebiec maratonu, bo to może się skończyć tylko jednym: kontuzją. Zanim odważyłem się stanąć na starcie mojego pierwszego maratonu, biegałem regularnie niemal od roku. Przygotowania do samego startu zajęły kilka miesięcy. Moim zdaniem, kluczem do osiągnięcia sukcesów jest znalezienie motywacji do regularnych treningów. Żeby dobrze przygotować się do wiosennych startów w maratonie, treningi najlepiej zacząć już w listopadzie. Czasem potrzeba naprawdę dużo samodyscypliny, żeby w naszej strefie klimatycznej trenować 3 razy w tygodniu w okresie listopad-styczeń. Jednak to, co kosztuje nas wiele wysiłku, smakuje najlepiej. Dlatego satysfakcja z dobrze przepracowanego okresu przygotowań jest niesamowita. Zwłaszcza, gdy przekracza się swoje granice i poprawia rekordy życiowe.

Opowiedz więcej o swoich treningach.

Staram się trenować 2–3 razy w tygodniu. Trenuję samodzielnie, w oparciu o wskazówki zawarte w książkach Jerzego Skarżyńskiego *Trening biegowy metodą Skarżyńskiego* oraz *Biegiem przez życie*. Tę drugą pozycję polecam każdemu, kto chciałby poprawić swoją ogólną sprawność fizyczną, a niekoniecznie myśli o regularnym treningu biegowym. Trenując pokonuję ok. 200 km miesięcznie. Dla poprawy ogólnej sprawności i siły mięśni, trening biegowy wzbogacam o zajęcia na basenie oraz grę w siatkówkę halową. Jako szczęśliwy mąż i ojciec trójki dzieci, nie zawsze znajduję czas na trening. Jednak dzięki wsparciu mojej kochanej żony, przeważnie udaje mi się zrealizować założone plany treningowe.

Najcięższe wyzwanie z jakim musiałeś się zmierzyć w dotychczasowej karierze biegacza?

To było podczas mojego pierwszego maratonu. Krynica-Zdrój, Festiwal Biegowy 2018. Plan minimum: złamać barierę 5 godzin, ciągłym biegiem, bez maszerowania. Temperatura około 15 stopni, niebo zachmurzone, lekka mżawka. Warunki bardzo dobre do biegania. Pierwsze kilometry biegło się wyśmienicie, tempo powyżej zakładanego minimum. Do 20 km wszystko szło zgodnie z planem. Niestety, mniej więcej w połowie dystansu nastąpił kryzys, nasilał się ból kolana. Do końca jeszcze 2,5 godziny i to dodatkowo z podbiegami, a w końcówce stromizną ponad 5 proc. To nie nastrajało optymistycznie. W głowie pojawiały się myśli „po co ja to robię”, „może stanąć i się poddać”. Z drugiej strony wiedziałem, że na mecie czeka żona z dziećmi i znajomi. Musiałem dać z siebie wszystko i nie mogłem odpuszczać. Zacząłem walczyć o każdy kolejny

kilometr. Od 30 km nie miałem nóg, biegła sama głowa. Czas 5:01:47, do zakładanego minimum zabrakło niewiele. Na mecie łązy szczęścia. Radość, że udało się pokonać kolejne kryzysy na trasie. Uściski i gratulacje od najbliższych. I oczywiście pamiątkowy medal, który wisi na honorowym miejscu.

Zawody Twoich marzeń to...?

Jest wiele maratonów w Polsce i na świecie, w których chciałbym wziąć udział. Nowy Jork, Boston, Berlin, Londyn, Rzym, Paryż... To tylko kilka lokalizacji, które są w sferze marzeń. Wkrótce szykuje się naprawdę wyjątkowa okazja na przebiegnięcie maratonu. Organizatorzy Igrzysk Olimpijskich, które odbędą się w 2024 roku w Paryżu zapowiedzieli, że „w tym samym dniu, po tej samej trasie i w tych samych warunkach [co zawodowi biegacze] wystartują maratończycy pozaolimpijscy”. Jaka będzie dokładnie formuła tego biegu i jakie będą warunki uczestnictwa jeszcze nie wiadomo, ale już warto szykować formę na tę jedyną w swoim rodzaju imprezę.

A sportowe cele na 2020 rok?

Podstawowe cele są niezmiennie. Po pierwsze, w zdrowiu i bez kontuzji trenować i startować przez cały sezon. Po drugie, stawać się coraz lepszym w tym, co robię, pokonać samego siebie, czyli krótko mówiąc: poprawić swoje rekordy życiowe.

Już wspominaliśmy, że bieg w pięknych okolicach to wyjątkowe połączenie sportu i turystyki. Wizja maratonu w Paryżu w czasie Igrzysk Olimpijskich jest znamieną i szczególnie emocjonująca. Będziemy wypatrywać Cię na Polach Elizejskich!

„...stawać się coraz lepszym w tym, co robię, pokonać samego siebie, czyli krótko mówiąc: poprawić swoje rekordy życiowe”.

Albert Dubrawski

Inżynier Wdrożeń w Comp SA
Kajakarstwo

Z każdych letnich igrzysk olimpijskich XXI wieku (Rio 2016, Londyn 2012, Pekin 2008, Ateny 2004) polscy wioślarze i kajakarze wracali z medalami. Zwykle takie sukcesy mają przełożenie na rozwój zainteresowania daną dyscypliną. Czy kajakarstwo w Polsce cieszy się popularnością?

Myślę, że tak. Mamy piękne trasy kajakowe i latem bardzo często widzimy grupowe spływy na każdej z nich. Coraz częściej kajaki pojawiają się nawet na Wiśle...

Na czym polega uprawianie kajakarstwa?

U mnie zaczęło się od spływu w liceum i tak już trwa. Sport czy pasja dla każdego znaczy coś innego. Dla mnie to po prostu przyjemność z aktywności na świeżym powietrzu, satysfakcja z udanego pływania, okazja do spędzenia czasu z fajnymi ludźmi i oderwanie od codziennych procesów. Uprawianie kajakarstwa polega na czerpaniu z tego przyjemności.

Jakie są Twoje ulubione trasy?

Z rzek nizinnych pod Warszawą polecam Świder i Jeziorę. Z kajakarstwa morskiego, jak dotąd największe wrażenie zrobiły na mnie szwedzkie szkiery. To liczne skaliste wysepki powstałe w wyniku niszczenia podłoża przez lodowiec i bardzo charakterystyczne dla bałtyckich wybrzeży Szwecji i Finlandii. Trudno mi wybrać ulubioną rzekę do górskiego pływania, bo jest ich wiele. Pewnie w pierwszej trójce byłby niemiecki Loisach, norweska Hira oraz austriacki Venter.

Jak często pływasz kajakiem?

Chyba często... W sezonie w każdej wolnej chwili wskakuję do kajaka, pokonuję wspomniany Świder lub Jeziorę. Na weekendy i urlopy planuję dłuższe trasy i bardziej odległe lokalizacje.

Czy dodatkowo uprawiasz jakiś sport, by zwiększyć swoją sprawność w kajaku?

kajakarstwo

„...Dla mnie to po prostu przyjemność z aktywności na świeżym powietrzu, satysfakcja z udanego pływania, okazja do spędzenia czasu z fajnymi ludźmi i oderwanie od codziennych procesów”.

siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

bieganie

modelarstwo
lotnicze

triathlon

żeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

kajakarstwo

„Staram się być wszechstronny i podejmuję każdą aktywność, która pozwoli się zmęczyć, wylać sporo potu, utrzymać mnie w ogólnej dobrej kondycji przez cały czas”.

Tak. Staram się być wszechstronny i podejmuję każdą aktywność, która pozwoli się zmęczyć, wylać sporo potu, utrzymać mnie w ogólnej dobrej kondycji przez cały czas. Najwięcej jednak pływam wpraw. To zarówno umacnia fizycznie, ale też później, już w kajaku, daje poczucie bezpieczeństwa i większej pewności siebie.

Czy zaraziłeś już kogoś swoją pasją do kajakarstwa?

Często pomagam i uczę początkujących. Odczuwam dużą satysfakcję, kiedy w zamian widzę serdeczny uśmiech i większą pewność siebie. To pozwala mieć nadzieję, że nasza grupa pasjonatów kajakarstwa stale rośnie.

A Twoje najbliższe plany?

Cały czas chcę się rozwijać. Ale w tym zakresie działam rozważnie, regularnie zwiększając wyzwania i stawiając coraz wyższe cele. Staram się co jakiś czas coś w sobie przełamać i pójść ten krok dalej. Sezon się zamyka. Zima to pora na snucie planów na kolejny sezon. Jest kilka rzeczy, na które mam wielką ochotę i chciałbym je wkrótce wdrożyć. Jestem też przekonany, że jest mnóstwo rzeczy, o których jeszcze nie wiem, że mam na nie ochotę :-).

I to jest chyba też ciekawe, by być otwartym na takie niespodzianki, chwytac je i wykorzystywać efektywnie...



Mariusz Buchowicz

Menedżer ds. Handlowych w Novitus SA
Modelarstwo lotnicze

Modelarstwo kojarzy się głównie z niezwykle cierpliwym i precyzyjnym łączeniem drobnych detali makiety. Modelarstwo lotnicze to jednak dyscyplina sportowa. Dlaczego?

Tak. To zdecydowanie dyscyplina sportowa. Organizowane są międzynarodowe zawody modelarskie przeprowadzane zgodnie z regulaminem Międzynarodowej Federacji Lotniczej FAI. Uczestnicy budują modele latające – szybowce, samoloty i śmigłowce, napędzane silnikami. Istnieje nawet modelarstwo kosmiczne, które również należy do modelarstwa lotniczego.

A Twoja specjalizacja?

To makiety zdalnie sterowanych szybowców RC.

Czy modelarstwo jest obecnie popularne?

Bardzo! Coraz więcej osób jest zainteresowanych tym hobby. Modelarstwem zajmują się nie tylko wcześniej urodzeni, siwi panowie, którzy zafascynowali się nim, ponieważ w latach ich młodości nie było gier komputerowych czy telefonów komórkowych. Modelarstwem interesuje się także spora grupa młodzieży szkół podstawowych i średnich. Zainteresowanie jest tak duże, że w modelarniach brakuje wolnych miejsc. Na zawodach i lotniskach młodzi modelarze – juniorzy, to miły i częsty widok.

dok. Na obecną chwilę nie ma zagrożenia, żeby ta dziedzina sportu chyliła się ku upadkowi.

Kiedy to hobby pojawiło się u Ciebie?

Modelarstwo zaszczerpił we mnie w latach szkolnych mój wujek, Edward Kantor – instruktor modelarstwa i doświadczony modelarz. Swój pierwszy model zbudowałem w drugiej klasie szkoły podstawowej. Był to model szybowca Jaskółka. Kolejnymi moimi projektami były szybowiec klasy A1 i model samolotu spalinowego na uwięzi.

Czy sukcesy w modelarstwie lotniczym są wynikiem jakichś dodatkowych predyspozycji osobowych?

Aby osiągać sukcesy w każdej dziedzinie sportu, w tym również w modelarstwie, niezbędny jest talent, ciężka praca treningowa połączona z pokorą i konsekwentne dążenie do realizacji zakładanych, realnych do osiągnięcia, celów – krok po kroku. Jednak cechami wyróżniającymi najlepszych modelarzy są: precyzja, cierpliwość, zmysł konstrukcyjny, umiejętność przewidywania, doskonała organizacja, sprawne planowanie oraz pokora dla sił natury.



modelarstwo lotnicze

Z jakiego modelu jesteś najbardziej dumny?

Perełką wśród modeli, które posiadam, jest makieta szybowca Promyk o rozpiętości 4,20 m, wykonana precyzyjnie w całości z laminatu. Modelem, któremu zawdzięczam pierwsze sukcesy, jest 4-metrowa makieta niemieckiego historycznego szybowca DFS Ważka. W moim hangarze posiadam także model samolotu Miss Tractor, o rozpiętości 2,84 m, napędzany silnikiem spalinowym o pojemności 80 cm i mocy 10 koni mechanicznych. Jest to model służący do holowania makiet szybowców. Piękną makietą, którą posiadam w swojej kolekcji jest Jaskółka o rozpiętości 4,0 m.

Jaki modele czekają na swoją kolej?

Najbliższe plany to prace nad wyposażeniem i ulotnieniem makiety niemieckiego szybowca ASH 25, o rozpiętości 6,0 metrów. Kolejne, realizacja projektu budowy polskiego szybowca Mucha standard, o rozpiętości 3,75 m.

„Perełką wśród modeli, które posiadam, jest makieta szybowca Promyk o rozpiętości 4,20 m...”.

„Od czterech lat startuję w zawodach makiet szybowców zdalnie sterowanych dużej skali, to jest o rozpiętości skrzydeł powyżej 3 metrów”.

Opowiedz o swoich startach w zawodach modelarskich.

Od czterech lat startuję w zawodach makiet szybowców zdalnie sterowanych dużej skali, to jest o rozpiętości skrzydeł powyżej 3 metrów. Są to zawody zaliczane do Pucharu Polski ATP. W pierwszym sezonie moich startów klasyfikowałem się w trzeciej i drugiej dziesiątce, jednak zdobywałem bezcenne doświadczenie w postaci kolejnych godzin nalogu, startów i celnych lądowań. Częste treningi i wytrwałość szybko zaprocentowały pierwszymi poważnymi sukcesami, do których mogę zaliczyć zwycięstwo w zawodach makiet szybowców o puchar wójta gminy Korzenna, które odbyły się na lotnisku w Jasiennej. Puchar za zwycięstwo otrzymałem z rąk polskiego kosmonauty, generała Hermaszewskiego. Kolejnym sukcesem jest zajęcie drugiej lokaty w zawodach makiet szybowców pucharu Polski ATP o puchar wójta gminy Borzęcin, rozegranych w Borzęcinie. Dużym osiągnięciem było także 4. miejsce w międzynarodowych zawodach makiet szybowców o puchar Słowacji rozegranych na lotnisku w Spiskiej Novej Vsi. Niewątpliwym sukcesem, który udało mi się osiągnąć w sezonie 2018, jest zajęcie znakomitego 6. miejsca w klasyfikacji generalnej Pucharu Polski ATP. Ambitnym planem na kolejne sezony jest walka o wejście do pierwszej trójki klasyfikacji generalnej Pucharu Polski ATP, co nie jest łatwym zadaniem.

Czy nad modelami pracujesz indywidualnie, czy też masz jakieś dodatkowe wsparcie?

Bez zgranego zespołu pasjonatów, modelarstwo makiet szybowców nie miałoby szans powodzenia. Modelarstwo lotnicze makiet szybowców polega na precyzyjnym wycinaniu, dopasowywaniu, klejeniu oraz malowaniu drobnych elementów, które połączone w całość dają makietę prawdziwego szybowca w pewnej skali gotową do lotów. Zbudowanie makiety szybowca wymaga wielu godzin indywidualnej pracy, lecz treningi, starty w zawodach, to, jak wcześniej wspomniałem, współpraca zespołu pasjonatów. Makiety szybowców są holowane przez makiety holowników, napędzanych silnikami spalinowymi, które sterowane są zdalnie – minimum dwóch modelarzy jest niezbędnych, aby realizować starty. Od pięciu lat jestem członkiem Sądeckiego Towarzystwa Lotniczego „Orlik”, zrzeszającego 30 modelarzy. W „Orliku” stworzyliśmy wraz z kolegami „Comp Air Team” – grupę 10 modelarzy zajmujących się makietami szybowców. Wspólnie trenujemy i startujemy w zawodach makiet szybowców, organizujemy zawody, pokazy.

Często podnosimy głowy obserwując lecące maszyny. Teraz będziemy ich wypatrywać również na niższym poziomie, wiedząc, że perfekcyjne modele lotnicze w skali mogą być Twoim udziałem.

modelarstwo lotnicze



siatkówka

trener
piłki nożnej

kolarstwo

ultramaratony

spadochroniarstwo

nurkowanie

strzelectwo
sportowe

alpinizm

bieganie

kajakarstwo

modelarstwo
lotniczeżeglarsstwo
morskie

hokej

kolarstwo
górskie

Tomasz Głód

Kierownik Projektów w Comp SA
Triathlon

„...Pracujesz i doskonalisz się na kilku płaszczyznach, nie ograniczasz się tylko do jednej konkurencji. Te trzy aktywności są tak różne od siebie, że nie sposób znudzić się treningiem”.

Triathlon to bardzo młoda dyscyplina sportowa. W Polsce pierwsze zawody rozegrano w roku 1984 w Poznaniu... Co skłoniło Ciebie do takich wyborów?

Uprawianie dyscypliny, której składowymi są pływanie, jazda rowerem na czas oraz bieganie, sprawia, że trenowanie nie jest monotonne. Pracujesz i doskonalisz się na kilku płaszczyznach, nie ograniczasz się tylko do jednej konkurencji. Te trzy aktywności są tak różne od siebie, że nie sposób znudzić się treningiem. Jeżeli zaplanujesz go świadomie, zmniejszasz możliwość wystąpienia przetrenowania czy kontuzji.

W której z tych trzech konkurencji czujesz się najmocniejszy?

W młodości nie trenowałem żadnej dyscypliny, która wchodzi w skład triathlonu. Każda z nich wymaga ode mnie poświęcenia czasu i energii, by rozwijać dotychczasowe umiejętności i nabywać nowych. Pływanie jest najbardziej techniczne. A ja nauczyłem się unosić swobodnie na wodzie dosyć późno, bo przed trzydziestym rokiem życia. Trening pływacki jest męczący, efekty przychodzą bardzo wolno, jednak daje mi on ogromną satysfakcję



triathlon

i jest świetnym sposobem na rozluźnienie oraz regenerację mięśni i stawów po bieganiu. Jazda na rowerze to dla mnie świst wiatru w kołach, wspaniałe krajobrazy i satysfakcjonujące zmęczenie po ciężkim interwale. Na koniec bieganie, które może wydawać się najnudniejsze; dla mnie jest to sposób na wyciszenie po całym dniu pracy lub odwrotnie, sposób na pobudzenie organizmu i przygotowanie go na nowy dzień. Z tych trzech dyscyplin najwięcej satysfakcji przynosi mi jazda na rowerze i w niej widzę największy potencjał do dalszego doskonalenia się.

„Średnio w ciągu tygodnia podczas treningów spalam ok. 10 000 kcal”.

Co sprawia, że czerpiesz satysfakcję z uprawiania tego sportu?

Wszyscy wiemy, że uprawianie sportu, niezależnie od dyscypliny, uwalnia w nas endorfiny, które są uzależniające. I tak jest w moim przypadku. Nie wyobrażam sobie dnia bez treningu. Nawet w okresie tzw. roztrenowania, który trwa około miesiąca po całym sezonie startowym i treningowym, nie jestem w stanie zupełnie odmówić sobie ruchu. Dlatego w tym czasie staram się jedynie pływać i, od czasu do czasu, „pokręcić” na rowerze. Rezygnuję wtedy całkowicie z biegania, aby organizm miał możliwość pełniejszej regeneracji.

Dużą satysfakcję daje mi też rywalizacja z innymi zawodnikami w mojej kategorii wiekowej.

Czy stosujesz specjalną dietę?

Nie stosuję żadnej specjalnej diety. Staram się jeść zdrowo i różnorodnie. Nie jadam tzw. fast foodów. Triathlon jest na tyle ciężką dyscypliną, że zapotrzebowanie kaloryczne jest spore. Średnio w ciągu tygodnia podczas treningów spalam ok. 10 000 kcal, a przy mojej wadze to naprawdę sporo.

Jak wygląda trening triathlonisty?

Odpowiedź nie jest prosta. Objętość i specyfika treningu zależy od dystansu, do którego się przygotowujemy. Inaczej wygląda trening pod dy-

stans olimpijski, a inaczej pod pełnego IM. Podczas całego cyklu treningowego wyróżniamy także kilka okresów, gdzie trenujemy mniej lub bardziej intensywnie i sesje treningowe są krótsze lub dłuższe. W niektórych okresach kładziemy nacisk na konkretną aktywność. To wszystko pokazuje, że triathlon nie jest łatwą dyscypliną. Trzeba mieć dużą wiedzę i doświadczenie w układaniu własnego planu treningowego albo współpracować z trenerem, który dostosuje objętość i intensywność wszystkich dyscyplin, aby uzyskać jak najlepsze wyniki, ale nie doprowadzić do przetrenowania.

Trening zawodowca różni się też od treningu amatora. Dlatego często zaczynam dzień treningiem o 5 rano, a nierzadko kończę trening grubo po północy...

Wydarzenia, które wspominasz najlepiej?

Już od pięciu lat jestem objęty programem *Wspieramy pasję*. W tym czasie startowałem w zawodach triathlonowych głównie na dystansie popularnej „połówki”, czyli 1,9 km pływania w jeziorze lub morzu, 90 km jazdy rowerem na czas i 21,1 km biegu. A za kilka dni debiutuję na pełnym dystansie IM w Malborku. Trzymajcie za mnie kciuki.

Trzymaliśmy mocno! Tomek zajął 96. miejsce na 323 startujących. Brawo!

Bartosz Kościelniak

Konstruktor w Zespole Oprogramowania Wbudowanego Wrocław w Enigma SOI
Triathlon

„...wszystko da się pogodzić przy odrobinie chęci i dobrej organizacji”.

Z równą pasją pływasz, biegasz i jeździsz na rowerze. Czy to już triathlon?

Zawsze chciałem tego sportu spróbować i mam z nim związane pewne marzenia. Zawodnicy osiągający tu sukcesy to przeważnie osoby, które zaczęły swoją karierę sportową w jednej z tych trzech dyscyplin. Ja swoją rozpocząłem od pływania, gdy miałem 12 lat. Na studiach musiałem wstrzymać wyczynowe treningi pływania i wtedy zacząłem biegać oraz ćwiczyć na siłowni. Powoli osiągałem coraz lepsze rezultaty i polubiłem ściganie się na zawodach w biegach długodystansowych. Z miłości do gór i spędzania tu czasu, postanowiłem kupić wyczynowy rower MTB i rozpocząć przygodę z kolarstwem górskim. Obecnie staram się połączyć zdobyte doświadczenie w tych trzech dyscyplinach i osiągać jak najlepsze rezultaty w cross triathlonie...

nie, a w przyszłości z pewnością będę startować w klasycznym triathlonie.

Która z tych trzech dyscyplin jest najtrudniejsza?

Najkrótsze doświadczenie mam z kolarstwem górskim, dlatego ono sprawia mi najwięcej trudności, aczkolwiek jednocześnie największą frajdę i obecnie najczęściej je trenuję. Ciągłe poprawiam swoją technikę i uczę się od innych zawodników, jak osiągać tutaj lepsze rezultaty.

W jaki sposób przygotowujesz się do zawodów?

To zależy... Inaczej do startu kontrolnego, inaczej do startu docelowego, inaczej do biegania, inaczej do roweru, a jeszcze inaczej do cross triathlonu...

Starty kontrolne to rodzaj treningu jakościowego, który pojawia się w mikro cyklu przygotowawczym do startu głównego-docelowego. Przed zawodami kontrolnymi odpoczywam maksymalnie 1 dzień, a w tygodniu przed startem nie rezygnuję w ogóle z treningów siłowych oraz nie stosuję tzw. ładowania węglami. Natomiast na tydzień przed zawodami głównymi-docelowymi trenuję dużo łatwiej. Jeśli jest to półmaraton biegowy, to stosuję zasadę, że na 6–7 dni przed startem robię ostatnie, stosunkowo lekkie, ale długie wybieganie; w tygodniu lekkie treningi pływackie z akcentem na ręce. Nogi mają się wtedy regenerować, a przecież przez start biegowy nie mogę zaniedbać pozostałych dyscyplin. Na 2–3 dni przed startem robię trening interwałowy. W takim tygodniu przed startem głównym-docelowym stosuję dietę, która składa się głównie z dużej ilości węglowodanów, śpię dłużej oraz regeneruję mięśnie np. poprzez zimne kąpiele. Trochę inaczej wygląda to w przypadku przygotowania do startu na rowerze lub w cross triathlonie, ale generalnie zasada jest podobna i zależy od dystansu, na którym będę startować.



„Ciągle poprawiam swoją technikę i uczę się od innych zawodników, jak osiągać tutaj lepsze rezultaty”.

Ile czasu zajmują Ci treningi? Jak radzisz sobie z pogodzeniem obowiązków zawodowych i życia sportowca?

Gdy trenowałem wyczynowo pływanie, zajmowały mi dużo więcej czasu. Dwa razy dziennie, każdy trwający prawie dwie godziny oraz równocześnie obowiązki szkolne nauczyły mnie dobrze zarządzać swoim czasem. Dzięki temu teraz, gdy skończyłem studia i zacząłem pracować, znalazłem wiele wolnego czasu, który mogę poświęcić na treningi. Dzięki elastycznym godzinom pracy w Enigmie SOI mogę bezkompromisowo godzić obowiązki zawodowe i życie sportowca. Zazwyczaj bezpośrednio po pracy rozpoczynam treningi. Uważam, że wszystko da się pogodzić przy odrobinie chęci i dobrej organizacji. Ciężko jednoznacznie odpowiedzieć, ile czasu zajmują mi treningi, bo to zależy od obecnego mikrocyklu i dyscypliny. Szacuję, że w tygodniu poświęcam od 6 do 18 godzin na sport.

Co uważasz za swoje największe sportowe osiągnięcie?

Każdy nowy zdobyty medal bardzo mnie cieszy. Tym bardziej, gdy zdobywam go w nowej konkurencji. Z pewnością do jednych z największych moich sportowych osiągnięć muszę zaliczyć mój debiut w zawodach cross triathlonowych w Bielawie. Celowałem bardzo wysoko pomimo że był to mój pierwszy w życiu tego typu start. Chciałem zmieścić się w TOP 20 zawodników w kategorii OPEN oraz zdobyć medal w kategorii wiekowej mężczyzn 16 – 29

lat. Pomyślałem, że jeśli będę w stanie osiągnąć już taki wynik, to w przyszłości w tym sporcie mogę jeszcze wiele osiągnąć. Był to mój główny start w obecnym sezonie, do którego systematycznie się przygotowywałem. Wydarzyło się wiele przygód, o mały włos w ogóle bym nie wystartował. Ostatecznie wszystko przebiegło po mojej myśli i zająłem 13. miejsce w klasyfikacji OPEN oraz 3. miejsce w kategorii wiekowej mężczyzn 16 – 29 lat. Nie było łatwo, bo nie brakowało zawodników z czołówki. Wygrał je aktualny Mistrz Europy w cross triathlonie. Mnie udało się zrealizować cel i dzięki temu coraz poważniej myślę o trenowaniu wyczynowo cross triathlonu i triathlonu. Oprócz tego, do największych osiągnięć sportowych z pewnością mógłbym zaliczyć międzynarodowe zawody pływackie z 2010 roku, które odbyły się w Waldbroel w Niemczech. Udało mi się tam zostać multimedalistą, ponieważ zdobyłem aż 7 złotych medali (4 w konkurencji indywidualnej oraz 3 w sztafecie).

A Twoje plany na kolejny sezon?

Mam pewność, że będę trenować więcej tzw. zakładek do cross triathlonu i startować w wielu tego typu zawodach. Dopiero debiutowałem, mam dopiero pierwszy, ale bardzo dobry, start za sobą. Chcę potwierdzić, że ten udany start nie był przypadkiem.

Przy tak szybkich postępach w tak krótkim czasie to wyjazd na Hawaje na zawody Ironman powinieneś rozpatrywać nie w sferze marzeń a bardzo bliskich planów! Powodzenia!



Rafał Adamczyk

Z-ca Kierownika Projektów w Comp SA
Żeglarstwo morskie

„Żeglujemy, by zasmakować mieszanki uczuć takich jak radość, chęć przeżycia kolejnej przygody. To gotowość na wyzwanie...”

Wielcy podróżnicy wypływali w morze z ciekawości nieodkrytego. Co kieruje żeglarzami dziś, kiedy wydaje się, że wszystko, co na lądzie i morzu już odkryto?

Żeglujemy, by zasmakować mieszanki uczuć takich jak radość, chęć przeżycia kolejnej przygody. To gotowość na wyzwanie – nigdy nie wiadomo co się wydarzy i z jakimi problemami lub awariami trzeba się będzie zmierzyć; pokonywanie własnych słabości, oderwanie od codziennych spraw, doskonalenie swoich umiejętności żeglarskich.

Jak często wyruszasz na spotkanie tych przygód?

Średnio pływam 2–3 razy w roku. To wynika z faktu, że rejs średnio trwa tydzień i są pewne ograniczenia urlopowe.

A jak przygotowujesz się do rejsów? Ile czasu potrzebujesz?

Spakowanie zajmuje mi około jednej godziny, wcześniej trzeba ogarnąć terminy oraz dojazd... A na poważnie – czytam podręczniki oraz uczestniczę w kursach podnoszących moje kwalifikacje, uzupełniam niezbędny sprzęt. Każda wyprawa wymaga dobrego przygotowania.

Zapewne też przygotowania kondycyjnego. Czy uprawiasz inne dyscypliny sportu?

Poza żeglarstwem uprawiam narciarstwo zjazdowe, pływanie oraz tenis ziemny. To wszystko pozwala mi utrzymać dobrą kondycję, ale też daje dużo satysfakcji z każdego wysiłku.

Komu poleciłbyś żeglarstwo morskie? A może komuś odradził?

Rejs morski przypomina trochę obóz harcerski. Trzeba samodzielnie dbać o jacht i wykonywać wszystkie zadania, przygotować posiłki dla całej załogi, stale czu-



żeglarstwo morskie

„Rejs morski przypomina trochę obóz harcerski. Trzeba samodzielnie dbać o jacht i wykonywać wszystkie zadania...”.

wać w trakcie kursu; dlatego wyznacza się warty i śpi na raty, także w nocy. Trzeba samodzielnie wykonywać wszystkie prace i obsługiwać wszystkie zadania, uważnie nawigować. Osoby przyzwyczajone do codziennego prysznica mogą czuć pewien dyskomfort, kiedy to do portu dopływa się nieraz po 3 dniach lub później. Prysznic na jachcie jest dostępny bardzo rzadko. Poza tym kołysze, a zwykle błędnik przyzwyczajają się do tego po około 2–3 dniach, ale to zależy od długości fali. Na szczęście mnie choroba morska do tej pory omijała. Poza tym na morzu potrafi być też zimno, ale to zależy od akwenu oraz pory roku. Trzeba się odpowiednio ubrać. Na jachcie się nigdy nie nudzisz, cały czas jest coś do zrobienia, a praca przy linach wymaga odrobiny siły fizycznej.

Jeśli komuś nie przeszkadzają powyższe niedogodności, to spokojnie może się wybrać w morze, a w zamian przeżyje niezapomnianą przygodę. Będzie mógł zobaczyć niespotykane nigdzie indziej wschody i zachody słońca, odwiedzić ciekawe miejsca na ziemi, niekiedy takie, gdzie trudno dotrzeć w inny sposób i to w towarzystwie osób, które cenią także inne wartości niż tylko wygodę życia. Niesamowite jest uczucie, gdy na horyzoncie nie widać niczego, żadnego statku; człowiek czuje się jakby był sam na środku oceanu...

Jakie jest Twoje największe żeglarskie osiągnięcie?

Największe jest jeszcze przede mną, a z dotychczasowych to udział w dwóch pierwszych etapach wyprawy dookoła Ameryki Południowej, na trasie Gdańsk-Amsterdam-Brest. Spędziłem wówczas 26 dni na morzu w różnych warunkach pogodowych. Drugi etap odbywał się po wodach pływowych. Był też Atlantyk...

Kiedy i dokąd wypływasz w następny rejs?

W tym sezonie uczestniczyłem już w żłogowych regatach dookoła szwedzkiej wyspy Gotlandii oraz byłem na rejsie po archipelagu Wysp Alandzkich w Finlandii. Jeszcze krótki samodzielny rejs po Zatoce Gdańskiej. Zadania na kolejny sezon będę opracowywał zimą.

Życzymy Ci zatem odważnych projektów i silnych wiatrów.

żeglarstwo morskie



Artur Krystosik

Z-ca Dyrektora Pionu Produkcji Oprogramowania w Enigma SOI
Żeglarstwo morskie

„Rejs odcina i uwalnia człowieka od codziennych domowo-pracowych trosk. Stawia przed nim wyzwania, o których z wypiekami na twarzy czytał w dzieciństwie”.

Pływasz po morzach od wielu lat. Można Cię śmiało nazwać wilkiem morskim... Czy mimo zdobytego doświadczenia stanąłeś twarzą w twarz z niebezpieczeństwem na morzu?

Zależy jak zdefiniować niebezpieczeństwo. Czy sztorm 10 w skali Beauforta pod Hornem jest niebezpieczną sytuacją? Z pewnością, zwłaszcza w porównaniu ze spacerem w parku. Natomiast jest to niebezpieczeństwo kontrolowane. Jacht i załoga są na takie warunki przygotowani i nawet jeśli wówczas wydarzy się awaria, zawsze mamy opracowane scenariusze działania. Zła pogoda lub awarie, a czasem jedno i drugie, faktycznie się zdarzają, choć oczywiście staram się ich unikać.

Jeśli jednak niebezpieczeństwo zdefiniujemy jako sytuację, w której już nic nie możemy zrobić i pozostaje liczenie na łut szczęścia, pomoc z zewnątrz czy cud, to na szczęście z niczym takim się nie spotkałem. Oczywiście, boję się tego. Pływając po

Oceanie Południowym, można natknąć się na tzw. falę potworną. Gigant wielkości dziesięciopiętrowego budynku, wałący się na jacht w mgnieniu oka zmiażdży i zatopi go z całą załogą. Podejrzewa się, że wiele zaginionych statków mogło spotkać na swojej drodze takie monstrum. Na szczęście zjawisko to jest dość rzadkie. A zginąć można równie dobrze we własnej łazience...

Dlaczego pokochałeś morze?

Żegluję, bo na morzu doznaję uczuć, których nie doświadczam na lądzie. Rejs odcina i uwalnia człowieka od codziennych domowo-pracowych trosk. Stawia przed nim wyzwania, o których z wypiekami na twarzy czytał w dzieciństwie. Przechodzi się do innego stanu umysłu. To uczucie niewzruszonego spokoju, ale na bazie stałego napięcia i czujności. A to wszystko w „sosie” cichej ekscytacji zdobywcy. Do tego długie chwile kontemplacji wspaniał-

ści morza... Cztery lata temu, żeglując w kierunku Antarktydy, ciemną nocą siedziałem sam na koszu dziobowym i godzinami patrzyłem na lśniący na niebie Krzyż Południa. Przede mną był Przylądek Horn, Georgia Południowa, Antarktyda. Miejsca, w których byli Amundsen, Scott i Shackleton. To działa na wyobraźnię.

Inny obrazek: Delta rzeki Rio de La Plata na granicy Argentyny i Urugwaju. Nocą mijamy miejsce zatopienia pancernika kieszonkowego Admiral Graf Spee. Woda jest brudna, płytka i pokryta snującymi się oparami. Sceneria w sam raz dla duchów z tego hitlerowskiego pirata. Uciekamy czym prędzej. Ważnym aspektem żeglarstwa dalekomorskiego jest to, że dociera się do miejsc, do których trudno dostać się

żeglarstwo morskie

inaczej niż jachtem. A często są to miejsca, których nie sposób określić inaczej niż jako magiczne. Dzikie, przepiękne i pełne zwierząt. Dla mnie szczególnie istotne są miejsca, gdzie czuje się historię, czasem mało znaną. Na przykład malutka wioska Trepassey na Nowej Fundlandii, do której przybiliśmy prawdopodobnie jako pierwsi z Polski. Kto słyszał o Trepassey? Pewnie nikt, a jest to miejsce skąd wystartowała Amelia Earhart do pierwszego kobiecego przelotu nad Atlantykiem w 1928. W takich miejscach często nie ma nic, a jednocześnie ludzie bez wyraźnego powodu zaczynają mówić przyciszonym głosem. Tak było w Virgoamna na Spitsbergenie, w zatoce, z której szwedzki podróżnik polarny Salomon August Andrée wyruszył w swój tragicznie zakończony lot balonem do Bieguna Północnego. Z kolei Wyspa Słoniowa i Georgia Południowa swoją magię zawdzięczają Ernestowi Shackletonowi – postaci, o której powiedzieć, że jest nietuzinkowa, nie oddaje nawet procenta jej wyjątkowości.

Co cechuje żeglarsza z krwi i kości?

Żeglarstwo ma wiele twarzy. Inne cechy ma regatowy „ścigant” na 49er (klasa łódek regatowych, do których trzeba cyrkowych niemal umiejętności), a inne samotnik okrążający świat. Gdyby zamienić ich miejscami, to pewnie się nie odnajdą. Ale myślę, że dobrą odpowiedzią będzie cytata z ceremoniału powitania jednego ze stowarzyszeń żeglarskich: „Znów się spotykamy w zacisznej zatoce, aby umacniać naszą braterską przyjaźń opartą na umiłowaniu nieskończonego Morza. Wzorem naszym niech zawsze będą przykłady Wielkich Żeglarzy minionych stuleci, którzy domem swym uczynili Siedem Mórz”.

Czy na morzu zdobyłeś umiejętności, które przydają się w życiu zawodowym?

Całe mnóstwo. Żeglarstwo uczy odpowiedzialności, bo decyzje, które podejmuje kapitan, mają bezpośrednie przełożenie na załogę. Począwszy od tego, czy ludzie będą zadowoleni ze spędzonego urlopu, a skończywszy na tym, czy wrócą cało do domu. Żeglarstwo, zwłaszcza to dalekomorskie, uczy spokoju, przewidywania, planowania i nieszablonowe-

„Żeglarstwo, zwłaszcza to dalekomorskie, uczy spokoju, przewidywania, planowania i nieszablonowego myślenia.”

go myślenia. Zwłaszcza to ostatnie jest niezbędne, aby poradzić sobie z awariami, mając do dyspozycji tylko ograniczone środki pokładowe. Żeglarstwo to kierowanie zespołem, a właściwie przywództwo, i umiejętność budowania oraz utrzymania odpowiedniej atmosfery. Jest to istotne zwłaszcza w przypadku rejsów długich i trudnych.

Który rejs wspominasz najlepiej?

Jest takie żeglarskie powiedzenie „nie ważne gdzie, nieważne czym, ważne z kim”. Przede wszystkim cieszę się, że nie ma rejsu, który bym wspominał źle. A że każdy rejs ma wiele aspektów, to i faworytów jest wielu. Największym bez wątpienia był rejs na Georgię Południową i Antarktydę z roku 2015, najtrudniejszym – rejs Cieśniną Magellana z 2018. Ale rejsiem najbardziej wypełnionym pozytywnymi emocjami był krótki, ale bardzo intensywny rejs po Kanale Angielskim, z idealnie dopasowaną załogą.

Masz wiele wspańiałych wspomnień. Czy są jeszcze jakieś marzenia?

Mam przede wszystkim plany, bo z marzeniami jest taki problem, że zbyt często nimi pozostają. W 2020 r. chcę przepłynąć Przejściem Północno-Zachodnim. To droga morska w kanadyjskiej Arktyce

łącząca Ocean Atlantycki i Pacyfik. To będzie najdłuższy z dotychczasowych rejsów, potrwa około 3 miesięcy i będzie prawdopodobnie rejsiem najtrudniejszym. Żegluga w lodach jest niebezpieczna. Zaciskające się pole lodowe może zetrzeć jacht na proszek. Można również zostać uwięzionym w lodach na długie miesiące. Oba takie przypadki miały miejsce w ubiegłym roku. Faktem jest, że sytuacja lodowa, mimo topniejącej w oczach Arktyki, była wyjątkowo niekorzystna, a do tego popełniono poważne błędy. Będąc odpowiednio przygotowanym, dysponując mapami zalodzenia, prognozami pogody i stosując podstawową zasadę bezpieczeństwa w żeglarswie tj. „nie robić głupstw”, można tam żeglować bez narażania się na większe ryzyko. Dlatego przygotowania zacząłem już w zeszłym roku.

A po Przejściu Północno-Zachodnim chcę wrócić na dalekie południe. To surowa i niegościnna kraina, ale przyciąga jak magnes.

Podróżnik i wybitny geograf arabski – Ibn Battuta powiedział, że „podróżowanie sprawi, że zaniemówisz z wróżenia, a potem zamienisz się w gawędziarza”... Dziękujemy za Twoją barwną opowieść.

żeglarstwo morskie



Krzysztof Sidor

Inżynier Systemowy w Comp SA
Hokej na lodzie

„...hokej wymaga regularnych treningów. A jeśli jeszcze postawiłeś sobie ambitny cel, musisz poświęcić sprawie jeszcze więcej czasu”.

Przed spotkaniem z Tobą przeanalizowałam listę najlepszych zawodników na mistrzostwach świata w hokeju na lodzie od roku 1954 do 2019 i nagrodzonych w kategoriach najlepszy bramkarz, obrońca i napastnik. Nigdzie nie było polskiego nazwiska... Czy hokej to domena krajów północy?

Rzeczywiście tak się przyjmuje. Ale jest bardzo wielu polskich hokeistów, którzy świetnie się spisują w ligach zagranicznych.

Jakie zatem są perspektywy dla hokeja w Polsce?

W polskich drużynach gra coraz więcej obcokrajowców, przyjeżdżają do nas nawet byli zawodnicy NHL. Ale jest też druga strona medalu... Polski Związek

Hokeja boryka się z problemami finansowymi, co ma, niestety, przełożenie na tempo rozwoju młodych zawodników. Podstawowy sprzęt dla zawodnika potrafi kosztować nawet 5000 zł, bramkarza jeszcze więcej. A wymienia się go co 3–4 sezony... Brak wsparcia finansowego młodych hokeistów jest często powodem ich rezygnacji. A szkoda, bo talentów jest wiele...

A od kiedy hokej istnieje w Twoim życiu?

To jeszcze czasy szkolne. Pochodzę z Lublina. Tutaj w latach 90. najbardziej popularnym sportem była piłka nożna, piłka ręczna i żużel. Grałem w to jak wszyscy moi koledzy, ale te dyscypliny nie pochłā-

niały mnie tak bardzo. Poczułem się za to świetnie na łyżwach podczas lekcji WF. Dostrzegł to też mój nauczyciel i zgłosił mnie do rozgrywek o „złoty krążek”. Był to cykl międzyszkolnych zawodów na lodowisku. Były tam takie konkurencje jak jazda na czas przodem i tyłem, slalom z krążkiem, sztafeta, strzały na bramkę. Wciągnąłem się bardzo i rok później widząc trening hokejowy na lodowisku, dołączyłem do tej grupy. Wówczas to nawet nie była drużyna, tylko pasjonaci hokeja. Ale ten zapał do gry pozwolił nam założyć Uczniowski Klub Sportowy Globus Lublin. Od tego czasu zaczęliśmy brać udział



hokej na lodzie

„W polskich drużynach gra coraz więcej obcokrajowców, przyjeżdżają do nas nawet byli zawodnicy NHL”.

w rozgrywkach ogólnopolskich. Ponieważ wkrótce przekroczyliśmy dopuszczalną granicę wiekową, założyliśmy drużynę seniorską Lublin Hockey Team, z którą jestem związany do dziś. Od 2010 roku jesteśmy zarejestrowani w Polskim Związku Hokeja na lodzie i od tego czasu trzykrotnie zdobyliśmy mistrzostwo Polski II ligi w sezonach 2017, 2018 i 2019.

To znaczy, że od początku współtworzyłeś swoją drużynę! Czy teraz, kiedy pracujesz masz czas na treningi?

Istotnie, hokej wymaga regularnych treningów. A jeśli jeszcze postawiłeś sobie ambitny cel, musisz poświęcić sprawie jeszcze więcej czasu. Ja trenuję 3 razy w tygodniu po 2 godziny, a w sezonie rozgrywkowym w weekendy rozgrywamy mecze.

Na jakiej pozycji grasz?

Jestem obrońcą w drużynie Lublin Hockey Team. Ale od czasu przeprowadzki do Warszawy gram też w drużynie Warsaw Kings.

Jakie zasady panujące na taflī można przenieść do pracy zawodowej?

Hokej to gra zespołowa, gra się tzw. „piątkami”: trzech napastników i dwóch obrońców. Indywidualne umiejętności są ważne, ale bez wsparcia reszty zawodników niewiele się zdziała. Najważniejsza jest drużyna i gra zespołowa. Podobnie jest w pracy. Zespół to podstawa.

Drużyna, którą cenisz to...?

W polskiej lidze od zawsze kibicuję drużynie GKS Tychy, w Lidze NHL – Pittsburgh Penguins.

Jakie sportowe wyzwania czekają Cię w najbliższym sezonie?

Startujemy już z rozgrywkami II Ligi PZHL sezonu 2019/2020. A cel to zdobycie 4. mistrzostwa z rzędu.

Macie świetną grupę fanów na swoim profilu na Facebooku! Na gorący doping w rozgrywkach możecie zatem liczyć!

hokej na lodzie



Tomasz Frąckiewicz

Specjalista ds. Serwisu w CSS Centrum Usług IT
Kolarstwo górskie

„Sukces to przede wszystkim czerpanie przyjemności z kolarstwa. Jeśli robisz to, co lubisz, to szybko przychodzą efekty”.

Wydaje się, że oprócz butów do biegania to właśnie rower jest obecnie największym przyjacielem sportowca amatora. Jak to było w Twoim przypadku?

Osiem lat temu udało mi się skutecznie rzucić palenie. Musiałem znaleźć zdrowy sposób na odreagowanie napięcia. Kupiłem rower górski, na którym mogłem już startować w zawodach MTB. Pierwsze poważne treningi zaczynałem od jazdy na krótkich interwałowych dystansach w terenie. Ich celem było osiągnięcie dobrej kondycji w dość krótkim czasie. Wtedy już wiedziałem, że

kolarstwo górskie będzie moją największą pasją. Bo to jest rzeczywiście pasja. Choć przyznaję, że zapal do kolarstwa pojawił się u mnie stosunkowo niedawno. I żałuję, że nie złapałem tego bakcyła dużo wcześniej.

Jak często trenujesz?

Średnia częstotliwość treningów w sezonie to trzy razy w tygodniu. Poza sezonem moje treningi są już mniej intensywne i mają na celu utrzymanie kondycji fizycznej. Trenuję zazwyczaj w okolicach mojego miejsca zamieszkania pokonując po kilkadziesiąt kilometrów na pobliskich trasach rowerowych. Dzięki dofinansowaniu przez firmę COMP mogę brać udział w zawodach MTB. Otrzymane środki przeznaczam na przygotowanie się do tych zawodów.



Twój cykl szkoleniowy jest dość intensywny. Musisz być zatem świetnym organizatorem swojego czasu!

Chyba tak... Po powrocie z pracy udaje mi się znaleźć czas na treningi. Są one dość krótkie i raczej mają charakter kondycyjny. Dłuższe i bardziej intensywne treningi planuję na weekendy. A starty w zawodach MTB odbywają się zazwyczaj w soboty i niedziele, więc nie mam problemu z pogodzeniem mojej pasji z życiem zawodowym.

Co, Twoim zdaniem, składa się na sukces w kolarstwie?

Sukces to przede wszystkim czerpanie przyjemności z kolarstwa. Jeśli robisz to, co lubisz, to szybko przychodzą efekty. Oczywiście nie można pominąć systematyczności treningach.

Co jest Twoim największym dotychczasowym osiągnięciem sportowym?

To na pewno udział w zawodach MTB. Już drugi rok rywalizuję w tej dyscyplinie i z satysfakcją odnotowuję zwyczajną formę.

Pamiętając o swoich pierwszych trasach rowerowych i treningach, co doradzisz początkującym kolarzom MTB?

Jak wspominałem wcześniej, ze sportu należy czerpać przyjemność. Dlatego uważam, że początkujący kolarze nie powinni robić niczego na siłę. Nie warto inwestować od razu w sprzęt z górnej półki i za wszelką cenę startować w zawodach. Warto dużo jeździć rekreacyjnie czerpiąc z kolarstwa dużo przyjemności. Potem systematycznie podnosić sobie poprzeczkę, zwiększać dystanse, próbować sił w zawodach, uzupełniać sprzęt. Warto być cierpliwym w planowaniu i realizacji.

A jaką trasę wymarzyłeś sobie w swoich planach treningowych?

Alpejskie szlaki kolarskie w Szwajcarii...

Podobno na trasach rowerowych w Szwajcarii jest bliżej do nieba niż do morza... Będziesz miał niewątpliwie świetne wrażenia!

„Warto dużo jeździć rekreacyjnie czerpiąc z kolarstwa dużo przyjemności”.

Łukasz Rosiński

Kierownik Działu Obsługi Klienta w CSS Centrum Usług IT
Kolarstwo górskie

„Odkryłem, że MTB/XC daje bardzo podobną frajdę i endorfiny jak enduro”.

Wiemy, że byłeś wielkim pasjonatem enduro. Zamieniłeś jednak motocykl na rower. Czy rower może dostarczyć tyle samo adrenaliny?

Rzeczywiście zaczęło się od fascynacji motocyklami enduro. Na takiej maszynie jeździłem po trudnych terenach leśnych. Jednak motocykl zamieszkał w garażu, kiedy założyłem rodzinę. Szybko też znalazł nowego właściciela. A rower był od zawsze... Odkryłem, że MTB/XC daje bardzo podobną frajdę i endorfiny jak enduro. Kupiłem rower odpowiedni do jazdy w terenie, zarazem tym hobby swojego brata, kuzyna i sąsiada. Jeździmy razem do dziś, bawiąc się świetnie jak duże dzieci.

A jakie były Twoje pierwsze zawody?

Pamiętam swój pierwszy maraton. To było jedynie 16 km, ale w trudnym terenie. Miałem takie kryzysy, włącznie z myślami „Co ja tu robię?” i „Którędy do domu?”... Udało się dojechać do końca i to był dowód, że mogę! Bo wszystko siedzi w głowie.

Kto wspiera Twoją pasję?

Od początku wspieramy się z bratem i kuzynem, a w ostatnim czasie również z kolegami z Centrum Usług – Arturem

Tyczyńskim i Tomaszem Frąckiewiczem, z którymi tworzymy mały team i spotykamy się na zawodach amatorów MTB.

Czy masz swojego idola?

Oczywiście! To Maja Włoszczowska. Cenię ją za upór i niezłomność. To, że osiągnęła tak wiele pomimo trudności, jakie miała, i doznawanych kontuzji. To nie jest łatwy sport, jest bardzo urazowy i o wypadek naprawdę nietrudno. Wówczas siła woli i determinacja pomagają pokonać trudne chwile.



„To nie jest łatwy sport, jest bardzo urazowy i o wypadek naprawdę nietrudno. Wówczas siła woli i determinacja pomagają pokonać trudne chwile”.

Twoja dyscyplina wymaga chyba świetnego przygotowania kondycyjnego. Jak wyglądają Twoje treningi?

W sezonie od wiosny do jesieni jest to trening na powietrzu, najlepiej na nawierzchni mieszanej, czasem w lesie. Staram się zachować rytm przynajmniej raz w tygodniu. W weekendy planuję dodatkowe atrakcje, na przykład w postaci trasy XC w okolicy, w której mieszkam lub odkrywanie nowych szlaków. Zimą to zajęcia indoor cycling w lokalnym klubie fitness.

Jaką radę dałbyś osobom, które dopiero wsiadają na rower górski?

Na początku nie wolno przesadzić... Następnego dnia będziemy mieli na pewno dosyć roweru na

długi czas. Trzeba zaczynać rozsądnie, cierpliwie i małymi krokami zwiększać dystans i wybierać coraz trudniejsze trasy.

Jakie zawody są zapisane w Twoim kalendarzu?

Cykl Lotto Poland Bike Marathon oraz cykl Wieliszewski Crossing – Jesień. To impreza kolarsko-biegowa, w której biorę udział od 4 lat. Starty są 4 razy w roku, od zimy do jesieni.

Te wydarzenia sportowe gromadzą coraz więcej uczestników. Wasze relacje na Facebooku pokazują, że te zawody to zdrowa rywalizacja i motywacja do dalszego rozwoju, ale też świetna, przyjazna atmosfera wśród zawodników i kibiców. Rozumiemy już, dlaczego na stałe te imprezy wpisują się w Twój kalendarz. Powodzenia!

Artur Tyczyński

Specjalista ds. Serwisu w CSS Centrum Usług IT
Kolarstwo górskie

„...ogromną satysfakcję daje każdy trening, wyścig, poprawiony czas w zawodach. To cieszy i daje siły na kolejne starty”.

Nasz zwyczajny dzień przypomina niejednokrotnie jazdę w trudnych warunkach... A Ty to jeszcze robisz w czasie wolnym...

Bo to jest rzeczywiście pasja. Choć przyznaję, że zapał do kolarstwa pojawił się u mnie stosunkowo niedawno. I żałuję, że nie złapałem tego bakcyła dużo wcześniej.

I godzisz tę pasję z życiem zawodowym?

Nie mam z tym większego problemu. Długi dzień pozwala w okresie wiosenno-letnim jeździć do późnych godzin. Jesienią i zimą nie odpuszczam

i trenuję głównie w weekendy. No i oczywiście na stacjonarnym trenerze. To super opcja na zimowe wieczory. Nowoczesna technologia pozwala ścigać się on-line w czasie rzeczywistym z innymi kolarzami, brać udział w treningach i zawodach organizowanych przez Zwift Polska.

Pamiętasz swój pierwszy trening?

Pierwszy zarejestrowany trening – nie licząc jazdy na rowerze po bułki (śmiech) – to 20 km rowerem górskim ze średnią prędkością 21,5 km/h.



„Nowoczesna technologia
pozwala ścigać się on-line
w czasie rzeczywistym...”

A teraz jak często trenujesz?

Nie narzucam sobie stałych dni treningowych. Staram się trenować przynajmniej dwa razy w tygodniu. Równolegle w weekendy ścigam się w różnych zawodach MTB. Najpopularniejsze wśród nich to Wieliszewski Crossing oraz Poland Bike Marathon. Zbliżamy się do końcówki sezonu 2019. Przed nami jeszcze starty pełne emocji i walki, ponieważ zdecydują o ostatecznej klasyfikacji generalnej.

Co składa się na sukces w kolarstwie górskim?

Jestem amatorem o krótkim stażu i moja lista sukcesów nie jest długa. Ale ogromną satysfakcję daje każdy trening, wyścig, poprawiony czas w zawodach. To cieszy i daje siły na kolejne starty. A zastosowanie powiedzenia „nie ma złej pogody, są tylko źle dobrane ubrania” pozwala trenować i doskonalić swoje umiejętności przez cały rok.

A mimo krótkiego stażu mógłbyś coś podpowiedzieć młodym amatorom MTB?

Chyba najbardziej wytrwałości. Nie wolno się poddawać. Jeździć, trenować i pamiętać, że... ból „czterech liter” minie bardzo szybko. :-)

Co uznajesz za swoje największe dotychczasowe osiągnięcie kolarskie?

To moja ponad 100-kilometrowa wycieczka rowerowa po leśnych ścieżkach, duktach i nabrzeżach rzeki Bug, Narew i jeziora Zegrzyńskiego.

A wymarzona trasa...?

Oczywiście taka jest! To Singletrek pod Smrkiem. To trasa MTB, którego single rozciągają się pomiędzy Świeradowem po stronie polskiej, a Nowym Mestem pod Smrkiem po stronie czeskiej.

To jedna z najstarszych i podobno najlepszych czeskich tras. Jest niezwykle malownicza, a poziom trudności w sekcji szybkich zakrętów i muld można sobie samemu regulować prędkością. Trzymamy kciuki za realizację tego marzenia!



COMP
TEAM

