

# KONIEC ŚWIATA NUDNYCH BIEGÓW **RUNMAGEDDON**

**Rozmowa z Mateuszem Krawieckim, zdobywcą II miejsca w zawodach Zimowy Runmageddon Rekrut, które odbyły się 23 stycznia w Warszawie**

Warszawa, 1 luty 2016

## **Mateusz Krawiecki: Na Runmageddonie chciałem przeżyć przygodę a niechcący stanąłem na podium**

**Mateusz Krawiecki, trener personalny, biegacz maratończyk i ultra maratończyk. Uczestnik Runmageddonu, cyklu ekstremalnych biegów przez przeszkody.**

**Mateusz, ostatnie 3 edycje Runmageddonu pokazały, że jesteś czarnym koniem tych zawodów. Dotychczasowy dominator – Grzegorz Szczechła, zaczyna mocno czuć Twój oddech na plecach. W Poznaniu byłeś trzeci, teraz w Warszawie drugi, kolejny bieg to będzie już zwycięstwo?**

Przyznam szczerze, że przerwanie dominacji Grzegorza stało się moim priorytetem. Zwłaszcza teraz po zimowym Runmageddonie w Warszawie, kiedy przez większą część biegu widziałem jego plecy. Nigdy nie będzie interesowało mnie drugie miejsce i zawsze będę walczył o zwycięstwo. Teraz mam punkt odniesienia, bo wydawało mi się że to, co do tej pory Grzegorz robił na trasie Runmageddonu to apogeum jego sportowej formy, a wychodzi na to, że jest jeszcze lepszy. To dobrze! Lepszy Szczechła to lepszy Krawiecki. Nie zapominajmy jednak również o innych. Boguś Homa, kolega z drużyny Grzesia Szczechli również prezentuje wysoką formę. Do tego dochodzi Michał Jagieło, który bardzo mocny jest na tych najdłuższych dystansach. Jednym słowem konkurencja jest silna, ale zawsze powtarzam, że jeśli chcesz być najlepszy to musisz rywalizować z najlepszymi i mam do tego okazję na Runmageddonie.

**Osiągasz świetne wyniki w tym ekstremalnym biegu, pomimo że nie masz zbyt dużego doświadczenia, to dopiero Twój trzeci start w Runmageddonie. W czym tkwi tajemnica takich dobrych wyników?**

Dobre pytanie. Sam często się zastanawiam. Może dlatego, że lubię adrenalinę i rywalizację. Wiem że to jest niebezpieczne, ale dla mnie im ciężiej, tym lepiej. Nigdy nie odpuszczam i ciągle testuję swój charakter.

**Większe doświadczenie masz w biegach ulicznych, co Cię skłoniło, aby spróbować biegania przeszkodowego?**

To prawda. Od dłuższego czasu przyglądałem się rywalizacji na Runmageddonie. W końcu pomyślałem, czemu nie? Warto spróbować! Podczas swojego pierwszego startu na Runmageddonie w Sopcie nie myślałem o dobrym wyniku. Pojechałem przeżyć kolejną przygodę a niechcący stanąłem na podium. Bardzo miłe uczucie i dało to początek myśli, że może to jest to, czego w życiu chcę?

**Masz na swoim koncie ukończony półmaraton, maraton oraz bieg ultra na dystansie 115 km. Jako trener personalny prowadzisz także treningi funkcjonalne. Co Twoim zdaniem ma największe przełożenie na dobre wyniki w Runmageddonie, bardzo szybkie bieganie czy sprawność, siła i wytrzymałość fizyczna?**

Zdecydowanie połączenie treningu siłowego i biegowego. Jestem tego samego zdania co Grzesiek, że zwykły biegacz nie powalczy o czołówkę Runmageddonu. Od listopada, kiedy zaczynałem pracę w DD Forma jako trener, włączyłem w swoje przygotowania również trening funkcjonalny i siłowy. Już widzę wielki postęp a to dopiero początek. Teraz mam wiedzę jak trenować lepiej i rozsądniej, urozmaicać treningi i to daje naprawdę dużą różnicę. Widziałem to po pokonywaniu przeszkód. Zdecydowanie lepiej mi to wychodziło na ostatniej edycji w Warszawie, niż podczas pierwszych moich startów w Sopcie czy Poznaniu. Nie zaniedbuję także treningu biegowego. Mam trenera, który ustala mi plan treningowy.

**Podczas ostatniego Runmageddonu panowała bardzo niska temperatura. Dla niektórych zawodników wejście do wody, gdy jest -12 stopni Celsjusza to wyzwanie ponad siły. Ty uprawiasz także morsowanie, czyli kąpiel w wodzie w niskich temperaturach. Przydało się takie doświadczenie podczas ostatniego Runmageddonu?**

Zdecydowanie pomogło! Morsowanie uprawiam ze względu na przyspieszoną regenerację mięśni po ciężkich treningach. Do tego na pewno wpływa to na psychikę. Człowiek musi wyjść z własnej strefy komfortu. Podobna sytuacja ma miejsce na trasie Runmageddonu i to niekoniecznie tylko w mroźne dni. Samo bieganie nas męczy, a jeżeli do tego mamy na sobie dwie opony czy worek piasku, to już ogóle jest bardzo niekomfortowo i tylko silny charakter nie odpuści. Morsowanie pomaga właśnie przesunąć granice mojej wytrzymałości, tej fizycznej jak i psychicznej.

Przeszkody wodne na trasie Runmageddonu oczywiście były, ale zupełnie ich nie odczułem. Polecam taką aktywność dla wszystkich sportowych wariatów. Pamiętajcie, strach ma zawsze wielkie oczy!

**Masz na swoim koncie start w Ultramaratonie Bieszczadzkiem o dystansie 115 km. Z kolei w maju, w Beskidach odbędzie się Runmageddon Ultra gdzie na 50 kilometrowej trasie znajdzie się ponad 150 przeszkód i wiem, że się tam wybierasz. Jakie masz plany związane z tym biegiem?**

Bieg Rzeźnika Ultra to kolejna moja wielka przygoda. Bez doświadczenia i przygotowania pojechałem na ultramaraton właściwie nikomu nic o tym mówiąc. Jedyne debiutant na najcięższym biegu ultra w Polsce. Dystans mnie wtedy pokonał, ale jeszcze tam wrócę i

odwdzięczę się z nawiązką! Co do Runmageddonu Ultra, to jest to mój kolejny cel. Chcę to wygrać i z taką myślą pojadę w maju w Beskidy. Wiem, że teoretycznie będę mógł wygrać i Ultra i Hardcora. Dlaczego by nie?! Jest ryzyko jest zabawa. Już jestem zapisany i od początku stycznia myślami jestem już w Beskidach! Start ten jest zresztą związany z moim kolejnym marzeniem, czyli udziałem w Mistrzostwach Europy w biegach przeszkodowych, które odbędą się w Holandii. Zajęcie czołowego miejsca na Runmageddonie pozwala zdobyć kwalifikację na mistrzostwa i chcę tą szansę wykorzystać. Chociaż to daleka perspektywa, to już śni mi się po nocach i coraz częściej o niej myślę...

**Grzegorz Szczehła dotychczas wygrywał praktycznie wszystkie biegi Runmageddonu i zaczęto się zastanawiać czy kiedykolwiek ktoś z nim wygra. Ty jesteś już blisko tego wyzwania i chyba tylko kwestią czasu pozostaje, kiedy tego dokonasz. Czujesz presję?**

Tak, czuję. Myślę, że Grzesiek również tak ma. Na tym przecież polega rywalizacja. To bardzo złożony proces. Czym byłoby dobiegnięcie do mety na pierwszym miejscu bez odpowiedniej konkurencji?! Jak wspominałem wcześniej, od listopada na poważnie zabrałem się za trenowanie i wkładam w to wiele serca wolnego czasu oraz wysiłku. Mam nadzieję że szybko przyjdą tego efekty. Jestem zaszczycony tym, że taki rywal jak Grzegorz widzi we mnie konkurencję i postaram się sprawić niespodziankę następnym razem.

**Mateusz, możesz zdradzić w jaki sposób przygotowujesz się do Runmageddonu?**

Do Runmageddonu przygotowuję się bardzo solidnie. 5 treningów biegowych i 3 razy siłowe w tygodniu. Do tego morsowanie i naprawdę zdrowe odżywianie. Bardzo tego pilnuję. Wyspiam się i wkładam całe serce w przygotowania. Mam również swój talizman. Zawsze noszę ze sobą na treningi i zawody mój pierwszy nieśmiertelnik zdobyty na swoim pierwszym Runmageddonie. Może to on dodaje mi tych sił? Tak, chyba to jest to. Dlatego noście swoje nieśmiertelniki! (śmiech)

**Jaka przeszkoda jest Twoja ulubiona?**

Żywa przeszkoda zawsze na koniec biegu przed linią mety! Uwielbiam starcia z graczami footballu amerykańskiego! Ogólnie na trasie Runmageddonu ludzie mają w sobie wzajemne oparcie i jeden człowiek pomaga drugiemu człowiekowi. Przed metą inny człowiek jest jednak twoim przeciwnikiem i musisz z nim walczyć wręcz, przepychać się. Podoba mi się również pokonywanie ścian, jednak żywej przeszkody nie przebiję nic. Chyba, że organizatorzy jak zwykle pozytywnie mnie zaskoczą czymś nowym. Ekipa Runmageddonu wykonuje wspaniałą pracę i wielkie brawa dla Prezesa Jarka i spółki, za niesamowitą atmosferę podczas biegu i za to, ile serca w to wkładają!

**Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia na trasie ekstremalnego Runmageddonu!**

Grzegorz Dulnik

\*\*\*\*

### **O biegu Runmageddon ([www.runmageddon.pl](http://www.runmageddon.pl))**

Runmageddon to największy cykl ekstremalnych biegów przez przeszkody w Polsce. Organizatorami imprezy są Fundacja Runmageddon oraz firma Extreme Events.

Runmageddon zwiastuje koniec ery nudnych biegów ulicznych oferując jego uczestnikom ekstremalne wrażenia. To wydarzenie nastawione na dobrą zabawę, do której pretekstem jest wysiłek fizyczny i rywalizacja o miano najtwardszego zawodnika. Uczestnicy prac naprzód wspinają się, czołgają, brną w błocie, skaczą, a także mierzą się z wodą oraz ogniem. Imprezy pod szyldem Runmageddonu odbywają się w formułach Intro (3 km i +15 przeszkód), Rekrut (6km i +30 przeszkód), Classic (12km i + 50 przeszkód) oraz Hardcore (21km i +70 przeszkód).

Cechą, która wyróżnia Runmageddon wśród innych biegów przeszkodowych jest gęstość rozmieszczenia przeszkód na trasie oraz pomysłowość w ich budowaniu. Runmageddon jako pierwszy w Europie zorganizował we wrześniu 2015 nocny bieg przeszkodowy. W maju 2016 zorganizuje Górski Festiwal Runmageddonu, podczas którego w 3 dni odbędą się 4 ekstremalne biegi, łącznie z rozgrywanym po raz pierwszy na świecie biegiem w formule ULTRA, oznaczającą prawie 50km i 150 przeszkód.

#### **Kontakt dla mediów:**

Marcin Dulnik  
Rzecznik prasowy Runmageddon

#### **Agencja In Fact PR**

[marcin.dulnik@infectpr.pl](mailto:marcin.dulnik@infectpr.pl)

mobile: 660 722 822