



Rozmowa z Pauliną Holtz

Warszawa, 3 listopada 2015

Paulina Holtz: Będę dumna, jeśli przetrwam Runmageddon

Paulina Holtz, aktorka teatralna i filmowa. Ogromną popularność przyniosła jej rola Agnieszki Lubicz w telenoweli „Klan”. Na stałe związana z Teatrem Powszechnym. Z Pauliną rozmawiamy o bieganiu, weganizmie i jej fascynacji jogą, a także o udziale w Runmageddonie, który już 7 listopada odbędzie się na poznańskim Hipodromie Wola.

Paulina, jesteś osobą bardzo aktywną fizycznie, dużo biegasz z dystansem maratońskim włącznie, ale żeby zaraz startować w ekstremalnym Runmageddonie?! Co Cię do tego skłoniło? Znudziło Ci się już bieganie po asfalcie?

Nie. Ale lubię wyzwania, lubię zmiany. Bieganie w mieście ma swoje uroki i jest zupełnie inną zabawą niż biegi ekstremalne. Runmageddon od dawna był w zasięgu moich zainteresowań i cieszę się, że wreszcie się udało!

Wiem, że startowałaś już biegach ekstremalnych m.in. w Hunt Runie. Jak wygląda Twoje nastawienie przed Runmageddonem? Spodziewasz się, że będzie trudniej, niż w Bałtowie?

Wiem, że czeka mnie genialna zabawa i wielka duma, jeśli przetrwam! Podejrzewam, że będzie inaczej, może trudniej, ponieważ mniej będzie biegania, a więcej przeszkód, więc nie do końca wiem, jak sobie poradzę. Będę walczyć z moją cudowną drużyną „CHCĘ DO DOMU!” do końca, ale nastawiamy się na wzajemną pomoc, a nie ściganie się. Taki bieg musi być przede wszystkim dobrą i możliwie najbezpieczniejszą zabawą.

Wystartujesz w poznańskiej edycji tego morderczego biegu, podczas której do pokonania będzie 6 kilometrowa trasa z ponad 30 różnymi przeszkodami. Już wiemy, że w bieganiu sobie poradzisz, ale jak to będzie z tymi przeszkodami? Obawiasz się którejs z nich?

Boję się wszystkiego, co grozi kontuzją, więc mam zamiar powściągać swoją ambicję i odpuszczać tam, gdzie zaczyna się robić zbyt niebezpiecznie. Poza bieganiem, uprawiam jeszcze jogę i trening siłowy, więc nie mogę sobie pozwolić na kontuzję. W razie czego zostanę mistrzynią "padnij-powstań"! (śmiech) I tyle. Poza tym nie boje się niczego, bo

domyślam się, że nie chcecie nas tam wszystkich ukatrupić po drodze? Prawda, że nie chcecie?

Wspomniałaś o tym, że biegniesz w drużynie „Chcę do domu!”. Ile osób w niej pobiegnie? Czy to będzie drużyna kobieca, czy dla facetów też macie w niej miejsce?

Wyszła nam drużyna złożona z 10 osób, zarówno kobiet jak i facetów. Mamy zamiar wszyscy się wzajemnie wspierać. Szkoda, że odległość od Warszawy wykluczyła część chętnych, zostali najtwardsi i najbardziej zdeterminowani. Damy czadu!

Można jeszcze dołączyć do Twojej drużyny?

Oczywiście! Zapraszam! Biegniemy w grupie o 11.00. Podczas rejestracji wystarczy tylko wpisać drużynę „Chcę do domu!” A przy odbiorze pakietu - odebrać zniżkę. Im liczniejsza drużyna tym większa zniżka.

Oprócz biegania pasjonujesz się również jogą, oraz promujesz wegański styl życia. Podążasz za modą czy odnosisz jakieś korzyści z takiego sposobu na życie?

Gdybym chciała być modna, to bym chodziła na crossfit i robiła triathlon. Mięsa nie jem od 23 lat. Zdrowo się odżywiam, bo nie mam ani czasu, ani ochoty na chorowanie. A poza tym, przy takiej ilości aktywności muszę mieć świadomość właściwego, mądrego odżywiania, bo mogłabym sobie zaszkodzić. Nie ma w tym nic z podążania za modą, za to podążam za swoimi marzeniami.

Jesteś na co dzień bardzo zajęta osobą. Grasz w teatrach Powszechnym i Polonia, występujesz od wielu lat w serialu „Klan”, nagrywasz audiobooki, podkładasz swój głos w wielu produkcjach, jesteś też mamą dwóch córek. Jak Ty znajdujesz jeszcze czas na swoje sportowe pasje?

Sama nie wiem! Ale wydaje mi się, że sekret tkwi w dobrej logistyce, a także w tym, że lubię być w ruchu. Najważniejsze, że nauczyłam się nie poddawać wewnętrznemu leniowi.

Bieganie i joga, rozumiem. Ale jeszcze Kettlebells? Za pół roku zdajesz egzamin na instruktora takich ćwiczeń. Po co Ci to? Co to w ogóle jest?!

Kettlebells według metodologii Strong First, to ćwiczenia z odważnikami kulowymi (taka kula z rączką), skupione głównie na idealnej technice. Pięknie rzeźbią ciało, spalają tkankę tłuszczową, a dodatkowo budują siłę i wzmacniają core, dzięki czemu chronią nasz kręgosłup przed kontuzjami.

Czy podejść do egzaminu zdecyduję w okolicach stycznia/lutego, jak już upewnię się, że moja technika jest przyzwoita i siła na odpowiednim poziomie.

Paulina, przebiegłaś maraton, jestem pewien że pokonasz również Runmageddon i zostaniesz instruktorem Kettlebells. Co dalej? Jakie kolejne wyzwania chodzą Ci po głowie?

Właśnie wydałam z moją instruktorką książkę "Po pierwsze JOGA", dla wszystkich tych, którzy chcą zacząć swoją przygodę z jogą, także jako treningiem towarzyszącym innym

aktywnościom. Mamy w planach warsztaty w całej Polsce, może własny klub... ach, marzeń mamy dużo, ale zobaczymy co się uda zrobić.

Co tam słycać w życiu zawodowym u Pauliny Holtz? Gdzie możemy Cię w najbliższym czasie zobaczyć?

Na scenie Teatru Powszechnego w dwóch spektaklach: "Fantazy" i "Lilla Weneda". W pierwszym gram w pięknej sukni z XIX wieku i klasycznej fryzurze, a w drugiej torturuję i zabijam ludzi jako zła królowa. Jest fajnie! Lubię swoją pracę!

Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia na trasie ekstremalnego Runmageddonu!

Grzegorz Dulnik

O Paulinie Holtz

Paulina Holtz, aktorka teatralna i filmowa. Przed kamerami zadebiutowała już w wieku sześciu lat, gdy wzięła udział w przedstawieniu Teatru Telewizji Małżeństwo Marii P.. W 1997 roku wygrała casting do roli Agnieszki Lubicz w telenoweli „Klan”, która przyniosła jej ogromną popularność.

Na dużym ekranie debiutowała w 1999r. w roli zakonnicy, w dramacie psychologicznym Magdaleny Łazarkiewicz „Na koniec świata”, u boku Justyny Steczkowskiej i Aleksandra Domogarowa. Po ukończeniu Akademii Teatralnej w 2002 roku związała się na stałe z Teatrem Powszechnym.

Paulina Holtz nie ukrywa swojej fascynacji jogą, weganizmem i wszelką aktywnością fizyczną. Ma dwie córki.

O biegu Runmageddon (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. Uczestnik 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 ponad 44km i ponad 140 przeszkód.

Kontakt dla mediów:

Marcin Dulnik
Rzecznik prasowy Runmageddon

Agencja In Fact PR

marcin.dulnik@infectpr.pl

mobile: 660 722 822