



## Rozmowa z Gosią Bieńkowską

Warszawa, 5 listopada 2015

### **Gosia Bieńkowska: Runmageddon nie jest tylko dla mężczyzn!**

Gosia Bieńkowska, finalistka konkursu Miss Polski 2011, modelka. Z Gosią rozmawiamy o rosnącej popularności biegania wśród kobiet, oraz o tym, czy noszenie na co dzień szpilek nie przeszkadza brać udziału w ekstremalnym biegu. Pytamy o jej sposób na pokonanie Runmageddonu, w którym wystartuje już 7 listopada na poznańskim Hipodromie Wola.

**Gosia, Twój świat to szpilki i wybiegi dla modelek. Co Cię skłoniło, żeby wziąć udział w Runmageddonie, ekstremalnym biegu z przeszkodami, w którym trzeba taplać się w błocie, czołgać i dźwigać worki z piaskiem? To zajęcie chyba bardziej dla drwali, niż dla finalistki konkursu Miss Polski?**

Rzeczywiście, są to trochę inne światy. Chyba jednak większość modelek uprawia jakiś sport, bo bez tego ciężko utrzymać idealną figurę. Zamieniamy szpilki na sportowe obuwie, a modowe wybiegi na sale do ćwiczeń. Mimo, iż ze światem modelek łączą mnie już jedynie wspomnienia, to sportowy duch pozostał.

W życiu lubię sobie stawiać nowe wyzwania i cele, udział w Runmageddonie traktuję właśnie, jako nowe wyzwanie, tym bardziej, że wcześniej nie uczestniczyłam w podobnych imprezach. Zdaję sobie sprawę, że będzie ciężko, zimno i brudno, ale przecież właśnie chodzi o to, żeby wyjść ze strefy komfortu i udowodnić sobie, że dam radę i pokonam swoje obawy oraz lęki. Sport to jeden z elementów naszego życia, jeśli nauczymy się w nim zwyciężać własne słabości, to w innych sferach życia codziennego też będzie nam łatwiej.

**Czy miałaś już wcześniej jakieś doświadczenia z takimi biegami?**

Nie, pierwszy raz biorę udział w podobnym wydarzeniu. Szczerze mówiąc, wiele się teraz mówi o maratonach, bieganie zdecydowanie jest na topie, ale ja odbieram Runmageddon jako ciekawą alternatywę, gdzie poza bieganiem jest jeszcze cała masa „atrakcji”. Wiele dobrego słyszałam o pomocy ze strony uczestników i współpracy na trasie przy pokonywaniu przeszkód. Nie ukrywam, że bardzo na to liczę!

**Przygotowujesz się jakoś specjalnie do udziału w Runmageddonie? Czy uprawiasz jakieś sporty na co dzień?**

Czy specjalnie się przygotowuję? Chyba nie. Na co dzień po prostu biegam, chodzę na siłownię i zdrowo się odżywiam. Moim zdaniem, o dobrą formę trzeba dbać na co dzień, a nie tylko od święta. Może poza tym, że nauczyłam się wspinać po linie i teraz wiem, że bez sportowych rękawiczek się nie obędzie (śmiech).

**Jak myślisz, jakie cechy Twojego charakteru przydadzą Ci się na trasie tego morderczego biegu?**

Wytrwałość i odporność na ból, zresztą jak wiemy kobiety mają to zapisane w genach. Umieć walczyć o swoje i łatwo się nie poddaję, więc myślę, że bardzo mi się to przyda, aby dotrzeć do mety.

**Na trasie poznańskiego Runmageddonu w trzeba będzie pokonać ponad 30 różnych przeszkód. Jakiej przeszkody obawiasz się najbardziej? A może są takie, na które czekasz z niecierpliwością?**

Przeglądając listę przeszkód, mam wrażenie, że zostały stworzone przez sadystów (śmiech). Ale tak na poważnie: biorąc pod uwagę listopadową aurę nie jest mi do śmiechu zwłaszcza kiedy myślę o kontenerze z lodem, w którym będzie się trzeba zanurzyć i mam cichą nadzieję, że jej nie napotkam na swojej drodze. Podoba mi się, że są takie przeszkody, które mimo wszystko wymagają pracy zespołowej albo zwinności, a nie tylko siły fizycznej.

**Jak zachęciłabyś inne dziewczyny do większej aktywności fizycznej?**

Chyba większość moich koleżanek jest aktywna fizycznie i widzę, że ta tendencja wzrasta, co mnie bardzo cieszy. Aktywność fizyczna to nie tylko zdrowie, ale również atrakcyjna sylwetka i co za tym idzie dobre samopoczucie! Niestety, tylko nieliczne postanowiły wziąć udział w Runmageddonie, nad czym ubolewam. Kiedy opowiadałam, że ja biegnę, wiele pytało z niedowierzaniem skąd biorę tyle energii albo gratulowało pomysłu, czy samego zapisania się. Niektóre obiecywały, że następnym razem też wezmą udział, pewnie są ciekawe mojej opinii. Chciałabym bardzo, żeby kobiety dostrzegły w tym nie tylko walkę o życie w ekstremalnych warunkach ale przede wszystkim jako świetną zabawę i nie traktowały tego tylko jako sportu dla mężczyzn. Wszystko jest w naszych głowach więc dajmy jej szanse podziątać!

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

Grzegorz Dulnik

\*\*\*

**O Gosi Bieńkowskiej**

Małgorzata Bieńkowska, modelka, finalistka konkursu Miss Polski 2011. Absolwentka stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu.

### **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. 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@infactpr.pl](mailto:marcin.dulnik@infactpr.pl)

mobile: 660 722 822