

RUNMAGEDDON

BĘDZIE PIEKŁO!

WYWIAD

Warszawa, 9 lipca 2014

Kaja Delewska: Biegi ekstremalne uzależniają!

Kaja Delewska, zwyciężczyni pierwszej edycji ekstremalnego biegu przez przeszkody Runmageddon, który odbył się w kwietniu na Torze Służewiec to prawdziwa pasjonatka sportu. Instruktor fitness, trenerka Indoor Cycling i w niedługiej przyszłości triathlonistka, a przede wszystkim zawodniczka uzależniona od startu w takich biegach, jak Runmageddon. Rozmawiamy z Kają o jej przygotowaniach do kwietniowej imprezy i samym starcie oraz o tym, dlaczego biegi ekstremalne są ciekawsze od ulicznych.

Jak to się stało, że wystartowałaś w kwietniowym Runmageddonie? Czy tak zaczęła się Twoja przygoda z biegami ekstremalnymi?

Wszystko zaczęło się od tego, że na profilu na Facebooku u znajomego zobaczyłam informację o tej imprezie. Od razu bardzo chciałam wystartować, ale w Dąbrowie, gdzie mieszkam, nie było za dużo chętnych, którzy chcieliby do mnie dołączyć. Na szczęście na udział w Runmageddonie zdecydował się jeden z moich kolegów, który również pasjonuje się bieganiem. Później nasza ekipa, której nadaliśmy nazwę „Wataha Czerwonego Kapturka” powiększyła się o kolejne 3 osoby.

Jak długo przygotowywałaś się do startu?

Najmniej trudności sprawiły mi treningi typowo biegowe, bo można powiedzieć, że biegam cały czas. Jeśli chodzi o przygotowywanie się do pokonywania przeszkód, to razem z moją ekipą robiliśmy wspólne treningi „przerabiając” po kolei wszystkie elementy, których spodziewaliśmy się na Torze Służewiec. W ramach naszych zajęć sporo czołgaliśmy się, wspinaliśmy, skakaliśmy, podciągaliśmy się wszystko po to, aby jak najlepiej zaprezentować się na imprezie. Pewnym wyzwaniem dla mnie było to, że jako jedyna dziewczyna w grupie musiałam dotrzymać tempa moim kolegom, którzy wymyślali kolejne przeszkody. A trzeba przyznać, że są bardzo pomysłowi! Wspólne treningi były dla nas niesamowitą frajdą i przygotowały naszą ekipę do stawienia czoła Runmageddonowi.

Która z przeszkód kwietniowego Runmageddonu sprawiła Ci najwięcej trudności?

Jestem osoba niską, więc najtrudniejsze były dla mnie wysokie przeszkody takie jak np. ściany. Tym jednak biegi ekstremalne różnią się od ulicznych, że tutaj zawodnicy pomagają sobie przy pokonywaniu przeszkód. Jednocześnie nie wypacza to w żaden sposób idei rywalizacji, w dalszym ciągu każdy walczy o jak najlepszy czas. Doskonale zapamiętałam również przeprawę przez lodowatą

wodę, która z racji mojego wzrostu sięgała mi prawie do brody! Ale podobnie jak w przypadku innych przeszkód i z tym wyzwaniem dałam sobie radę.

Jak przekonałabyś kobiety, które obawiają się startu w biegu ekstremalnym do podjęcia tego wyzwania?

Myślę, że sporo jest takich osób, które chciałyby sprawdzić się w biegu ekstremalnym, ale się takiego startu obawiają. Szczególnie dotyczy to dziewczyn. Należy jednak pamiętać, że Runmageddon to nie jest bieg indywidualny, tam każdy pomaga sobie nawzajem. Ja pomagałam osobom, których nie znałam, mi pomagały osoby, które mnie nie znały. Chętni do pomocy są także wolontariusze obecni na trasie, którzy w razie potrzeby podadzą rękę lub po prostu dodadzą otuchy. Pokonanie tego biegu to efekt pracy zespołowej, wszyscy biorą w tym udział, więc obawa przed startem jest zupełnie nieuzasadniona, nie ma takiej możliwości, że ktoś zostanie sam, bez pomocy.

Czy biegi uliczne wymiękają przy takim biegu jak Runmageddon?

Zdecydowanie tak. Zaczęłam biegać od zeszłego roku. Maraton jest fajnym wyzwaniem, ciężkim, wymagającym dużego wysiłku, ale różni się znacznie od startu w biegu przez przeszkody. Takie ekstremalne wyzwanie jak Runmageddon jest idealne dla osób, którym zwykłe bieganie zaczyna się nudzić. Ja połączyłam bakcyła biegów ekstremalnych właśnie w taki sposób. Znużyłam się zwykłymi biegami i potrzebowałam dodatkowej dawki adrenaliny, czegoś innego i niebanalnego. Chciałam dowiedzieć się, gdzie jest moja własna granica wytrzymałości, co może mnie złamać, pokonać.

Co dalej? Jak wyglądają Twoje sportowe plany na przyszłość?

Dalej zamierzam startować w takich biegach ekstremalnych. Muszę przyznać, że jest to bardzo uzależniające. Zastanawiam się nad udziałem w Runmageddonie organizowanym 6 września w Sopocie. Uczestnictwo w kwietniowym wydarzeniu oraz zwycięstwo w czerwcowym biegu Hunt Run w Bałtowie zainspirowało mnie i moich kolegów do zorganizowania podobnego biegu u nas, w Dąbrowie. Chcemy pokazać, że taki bieg to świetna okazja, żeby przeżyć coś nowego. Uważam, że warto mobilizować ludzi, którzy nas otaczają do wysiłku, a co za tym idzie do dobrej zabawy.

Dziękuję za rozmowę.

Aleksandra Michalska

O Kai Delewskiej

Absolwentka Socjologii na Uniwersytecie Śląskim i Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej. Instruktorka w Fitness Klubie Salsa oraz prezenterka fitness. Uczestniczka konkursów New Face of Fitness Rimini oraz Fit Prezenter, którego w 2011 roku została laureatką.

Posiada uprawnienia w zakresie prowadzenia treningu na rowerach stacjonarnych i tym samym należy do grona instruktorów Indoor Cycling. W 2014 roku Kaja Delewska dwukrotnie okazała się najszybsza wśród kobiet w biegach ekstremalnych wygrywając rywalizację w kwietniowym Runmageddonie oraz czerwcowej imprezie Hunt Run.

Kaja to osoba niezwykle pozytywna, zarażająca energią i pasją do sportu innych, nawet tych najbardziej opornych.

O biegu Runmageddon (www.runmageddon.pl)

Runmageddon kolejny cykl imprez działającego od 2005 roku Stowarzyszenia OTK Rzeźnik znanego z organizacji m.in. Biegu Rzeźnika - górskiego ultramaratonu na dystansie 80km oraz Maratonu Bieszczadzkiego.

Najbliższa impreza odbędzie się w dniach 19-20 lipca 2014 na Torze Służewiec w Warszawie. Wydarzenie będzie miało rangę Mistrzostw Polski Służb Mundurowych. Limit czasu na pokonanie wszystkich przeszkód wynosi 2 godziny. Start pierwszej serii przewidziany jest na godz. 12:00 dla biegów w sobotę 19 lipca i godzinę 10.00 dla biegów w niedzielę 20 lipca. Kolejne serie będą startować co pół godziny.

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 prąc naprzód niejednokrotnie będzie musiał wspinać się, czołgać, brnąć w błocie, skakać, a także zmierzyć się z wodą oraz ogniem.

Kontakt dla mediów:

Marcin Dulnik
Rzecznik prasowy Runmageddon

Agencja In Fact PR

marcin.dulnik@infectpr.pl

mobile: 660 722 822