



Rozmowa z Kasią Wolską – trenerką personalną, Instruktorką Pole Dance Fitness, Kaskader w Zespole Kaskaderów Filmowych, uczestniczką wszystkich dotychczasowych edycji Runmageddonu

Warszawa, 22 sierpnia 2014

Kasia Wolska: W kobietach drzemie ogromna siła charakteru!

Jak zaczęła się Twoja przygoda z biegami ekstremalnymi?

Na informację o kwietniowej edycji Runmageddonu natrafiłam przypadkowo i obiecałam sobie, że pokonanie tego biegu będzie jednym z moich sportowych postanowień na rok 2014. Biegam regularnie, ale chcę czegoś więcej. Chcę nowych bodźców. Napisałam do kilku osób z mojej ekipy, że szykuje się niezła zabawa i podjęliśmy decyzję o wspólnym starciu. Jesteśmy grupą ludzi, którzy cały czas poszukują nowych wrażeń i wyzwań. Sama na co dzień jestem trenerem, który zachęca ludzi do uczestnictwa w zajęciach, które rozwijają wszechstronność i poprawiają ogólną sprawność fizyczną. Runmageddon wydał mi się ciekawym sprawdzianem wytrzymałości, siły i charakteru.

Czy przygotowujesz się specjalnie do startu w Runmageddonie?

Regularnie trenuję na siłowni, a także biegam, więc do każdej z edycji Runmageddonu teoretycznie byłam przygotowana fizycznie. Jednak przed pierwszym startem zrobiłam kilka treningów pod kątem biegu z przeszkodami. W ruch poszły opony, liny, większe ciężary na sztandze, czołganie się, podciąganie. Skupiłam się na wzmacnianiu górnych partii ciała.

Czy taki bieg ekstremalny, jak Runmageddon, to tylko dobra zabawa czy jeszcze coś więcej?

Runmageddon to owszem świetna zabawa, ale także sprawdzian sprawności fizycznej. Aby jednak stawić czoła temu wyzwaniu sama siła nie wystarczy, tak samo jak nie wystarczy samo bieganie. Uważam, że czynnikiem przesądającym o sukcesie w Runmageddonie jest współpraca i zdolność tworzenia drużyny. W pojedynkę pokonanie toru jest trudne, o ile nie bardzo trudne. Podoba mi się idea współzawodnictwa, dlatego zawsze w tego typu biegach bierzemy udział jako team.

Co daje Ci start w takich ekstremalnych zawodach?

Przede wszystkim po dotarciu do mety odczuwam olbrzymią satysfakcję. Fakt, że dobiegam do celu z moimi przyjaciółmi, że tor pokonaliśmy razem, że każdy się wzajemnie motywuje, wspiera i podaje rękę na najwyższym przeszkodzie pokazuje siłę i jedność. Jestem dziewczyną, ale nie czuję na trasie żadnych kompleksów, ponieważ wiem, że jestem silna, szybka i sprawna. Dobiegam na metę zmęczona, cała w błocie i jestem całkowicie pewna, że nie mam się czego wstydzić.

Za Tobą już dwa starty w Runmageddonie a szykujesz się do trzeciego, w Sopocie. Jakie przeszkody na trasie tego biegu sprawiły Ci największą trudność?

Może to zabrzmie dziwnie, ale przeszkody są dla mnie często odpoczynkiem na trasie. Najbardziej męczy mnie bieg w mokrych, ubłoconych butach, które mam wrażenie, że ważą po 2kg! Uwielbiam przeszkody, które wymagają ode mnie zwinności, bo pokonuję je najszybciej. Nawet największe przeszkody jednak mi nie straszne, jeśli mierzę się z nimi wspólnie z tak fantastyczną ekipą, jak ta z którą biegam.

Jak przekonabyś kobiety do podjęcia wyzwania i udziału w takim ekstremalnym biegu?

Już przekonałam kilkanaście dziewczyn do wzięcia udziału w Runmageddonie Rekrut i całkiem nieźle sobie poradziły, chociaż strach przed nieznanym miał wielkie oczy. Jak przekonałabym resztę? Wierzę w to, że kobiety często nie zdają sobie sprawy z ogromnej siły charakteru, która w nich drzemie. Nie ma rzeczy niemożliwych, więc jeżeli ktoś chce czegoś więcej, niż tylko bieganie po parku, a liczy się z tym, że może się pobrudzić, spocić, obetrzeć i złamać paznokieć, to Runmageddon jest fajnym wyzwaniem. Pokonywanie własnych granic daje ogromną satysfakcję i kopa do działania. Czasami po prostu trzeba się pobrudzić i wyjść poza swoją bezpieczną strefę komfortu, żeby to zrozumieć.

Czy w Runmageddonie mogą brać udział osoby na co dzień nie mające wiele wspólnego z fitnesssem, crossfitem itp. ?

Wydaje mi się, że w Runmageddonie może wziąć udział każdy, komu tylko pozwala na to zdrowie i kto ma ochotę na trochę szaleństwa. Ale oczywiście trzeba się liczyć z tym, że trzeba będzie się do takiego biegu przygotować. Jednym to zajmie mniej czasu, innym więcej. To naturalne, że ludzie, którzy trenują na co dzień mają zdecydowanie łatwiej, ponieważ ich ciała są dobrze przygotowane do takiego wysiłku, ale w życiu trzeba podejmować nowe wyzwania i stawiać sobie nowe cele. Wtedy jest ciekawiej!

Jakie są Twoje sportowe plany na przyszłość?

Na najbliższą? Runmageddon Classic! Na trochę dalszą - nadszedł czas na triathlon, czyli jeszcze trochę inne wyzwanie. W końcu muszę też zrobić Ironmana przed 30, bo ja przecież nie potrafię usiedzieć w miejscu!

Dziękuję za rozmowę i powodzenia w Sopocie!

Grzegorz Dulnik

Katarzyna Wolska

Trener personalny, Instruktor Pole Dance Fitness, autorka programu treningowego Power Combo. Współautorka projektu metamorfoz Summer Challenge. Od 2012 roku Kaskader w Zespole Kaskaderów Filmowych. Uczestniczka wszystkich dotychczasowych edycji Runmageddonu.